

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA

CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO

Tema: Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU.

Modalidad: Proyecto Integrador

Trabajo de Titulación, Proyecto Integrador previo a la obtención del Título de Licenciada en Diseño Gráfico, otorgado por la Universidad Técnica de Ambato

Autora: Salazar Oviedo, Liliana Belén

Tutor/a: Mg. Diego García Analuisa

Ambato – Ecuador

Enero, 2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación sobre el tema: Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU de la alumna Liliana Belén Salazar Oviedo, estudiante de la carrera de Diseño Gráfico, considero que dicho Trabajo de Titulación bajo la Modalidad Proyecto Integrador ha sido revisado en su totalidad, el mismo que responde a las normas establecidas en el Reglamento para la Titulación de Grado en la Universidad Técnica de Ambato.

Por lo tanto, autorizo la presentación del mismo, ante el organismo pertinente para ser sometido a la evaluación de los profesores calificadores designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad.

Ambato, diciembre, 2025

.....

Mg. Diego Patricio García Analuisa

CC. 0201669157

TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Liliana Belén Salazar Oviedo con cédula de ciudadanía No 1805682828, declaro que los criterios emitidos en el trabajo de titulación, modalidad Proyecto Integrador bajo el tema: Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU, así como también los contenidos presentados, ideas, análisis, síntesis de datos y conclusiones, son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de Titulación

Ambato, diciembre, 2025



.....

Liliana Belén Salazar Oviedo

1805682828

AUTORA

DERECHOS DE AUTOR

Yo, Liliana Belén Salazar Oviedo con C.C. 1805682828 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **MATERIAL EDITORIAL COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA PARA EL MANEJO EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN CACTU**, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Trabajo de Titulación a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, diciembre, 2025



.....

Liliana Belén Salazar Oviedo

1805682828

AUTORA

TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado del Trabajo de Titulación, Modalidad Proyecto Integrador, sobre el **MATERIAL EDITORIAL COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA PARA EL MANEJO EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN CACTU** de Liliana Belén Salazar Oviedo, estudiante de la carrera de Diseño Gráfico, de la Facultad de Diseño y Arquitectura, de conformidad con el Reglamento para la Titulación de Grado para obtener el título terminal de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato, una vez revisado y calificado

Ambato, diciembre, 2025

Para constancia firman:

_____

Título. Nombres y Apellidos
PRESIDENTE
C.C.:

_____ _____

Título. Nombres Apellidos
MIEMBRO TRIBUNAL DE GRADO
C.C.:

Título. Nombres Apellidos
MIEMBRO TRIBUNAL DE GRADO
C.C.:

DEDICATORIA

A mis padres y a mi abuelita, por darme más de lo que tuvieron.
Llevo conmigo las mejores partes de ustedes, hoy y siempre.

“You do not yield” “To the stars who listen, and the dreams that are answered”
— Sarah J. Maas

Liliana Belén Salazar Oviedo.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, por permitirme llegar aquí, a mis padres, por nunca soltar mi mano, sobre todo en esos días nublados, a mi abuelita, por siempre creer que era capaz de todo, a mi familia, por inculcarme ese amor al arte.

Gracias a mis amigos de la universidad, porque se que no hubiera podido sin ustedes, gracias a esas desveladas, sobre todo las de tesis, por esos momentos increíbles y por esas anécdotas que nunca olvidaré. Volvería a vivirlo todo con ustedes.
Quizá no lo sepan, pero son la curita que hay en mi corazón para esas cosas que nunca rompieron, pero que, de alguna forma, aliviaron. Gracias por eso. Ahora, estoy hecha de fragmentos que les pertenecen, y un lugar en mi corazón que es de cada uno de ustedes.

Gracias a mis docentes, a todos los que creyeron en mí, a quienes me guiaron, y a todos quienes hicieron posible la realización de este proyecto, de corazón.

Y, por último, gracias a mí, porque de alguna forma, esos días elegí creer.

Liliana Belén Salazar Oviedo.

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii
DERECHOS DE AUTOR iv
TRIBUNAL DE GRADO v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
ÍNDICE GENERAL viii
ÍNDICE DE TABLAS xv
ÍNDICE DE IMÁGENES xvii
RESUMEN EJECUTIVO xviii
ABSTRACT 1
INTRODUCCIÓN 2
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES 3
1.1. Tema 3
1.2. Planteamiento del problema 3
1.2.1. Contextualización 3
1.2.1.1 Macro 3
1.2.1.2 Meso 4
1.2.1.3 Micro 5
1.2.2. Árbol de problemas 6
1.2.3. Enunciado del problema 6
1.3. Justificación 7
1.4. Objetivos 8
1.4.1. Objetivo general 8
1.4.2. Objetivos específicos 8
1.5. Línea de investigación 9
1.5.1. Primera línea de investigación: 9
1.5.2. Segunda línea de investigación: 9
CAPÍTULO 2. MARCO REFERENCIAL 10
2.1. Antecedentes de la investigación 10
2.2. Marco legal 17
2.3. Categorías fundamentales 23

2.4. Redes conceptuales 24
2.4.1. Comunicación 26
2.4.2. Comunicación visual 27
2.4.3. Periodismo visual 28
2.5. Medios 28
2.5.1. Digital 28
2.5.2. Impreso 29
2.6. Diseño gráfico 29
2.7. Elementos del diseño 30
2.7.1. Elementos conceptuales: 30
2.7.2. Elementos visuales: 31
2.7.3. Elementos de relación: 31
2.7.4. Elementos prácticos: 31
2.7.5. Principios de la Gestalt 31
2.8. Metodología 33
2.8.1. Método proyectual 33
2.8.2. Desing Thinking 34
2.9. Recursos creativos 35
2.9.1. Storytelling 35
2.9.2. Arco narrativo 36
2.9.3. El viaje del héroe 36
2.9.4. Storyboard 36
2.9.5. Narrativa visual 36
2.9.6. Diseño de personajes 37
2.9.7. Metáforas visuales 37
2.9.8. Estilo gráfico 38
2.10. Packaging 38
2.11. Marca 38
2.12. Arquetipos 38
2.13. Diseño editorial 40
2.13.1. Anatomía 40
2.13.1.1 Formato: 40
2.13.1.2 Retícula 41

2.13.1.3 Tipografía 42
2.13.1.4 Imágenes 44
2.13.1.5 Color 46
2.13.1.6 Modos de color 46
2.13.1.7 Propiedades del color 47
2.13.1.8 Armonía del color 48
2.13.1.9 Psicología del color 48
2.13.1.10 Dibujo 49
2.13.1.11 Ilustración 49
2.13.1.12 Ilustración editorial 50
2.13.1.13 Ilustración conceptual 50
2.13.1.14 Ilustración digital 51
2.13.1.15 Portada 52
2.14. Técnicas de impresión 52
2.15. Principios del diseño editorial 53
2.15.1. Maquetación 53
2.16. Material editorial 54
2.16.1. Folletos (Trípticos y dípticos) 54
2.16.1.1 Trípticos 54
2.16.1.2 Dípticos 54
2.16.2. Posters 54
2.16.3. Cuadernos 55
2.16.3.1 Cuaderno didáctico 55
2.17. Educación emocional 55
2.17.1. Herramientas psicopedagógicas de autorregulación emocional 56
2.17.1.1 Mindfulness 56
2.17.1.2 Journaling 57
2.17.1.3 Semáforo emocional 57
2.17.1.4 Reestructuración de pensamientos 57
2.18. Emociones 57
2.18.1. Emociones básicas: 59
2.18.2. Desregulación emocional 61
2.19. Salud mental 61

2.20. Inteligencia emocional 61
2.21. Inteligencia intrapersonal: 62
2.21.1. Autonomía emocional 63
2.21.2. Autoconocimiento 63
2.21.2.1 Empatía 63
2.21.3. Autoestima y autoconcepto 64
2.22. Inteligencia interpersonal: 64
2.22.1. Resolución de conflictos: 65
2.22.2. Habilidades sociales 65
2.23. Mente racional y emocional 66
2.23.1. Mente racional: 66
2.23.2. Mente emocional: 67
2.24. Manejo emocional 67
2.24.1. Comprensión emocional 68
2.24.2. Expresión emocional 68
2.24.3. Percepción emocional 69
2.24.4. Control de impulsos 69
2.24.5. Regulación emocional 69
CAPÍTULO 3. MARCO REFERENCIAL 70
3.1. Análisis externo 70
3.1.1. Análisis PEST 70
3.1.1.1 Político 70
3.1.1.2 Económico 72
3.1.1.3 Social 73
3.1.1.4 Tecnológico 75
3.2. Análisis interno 76
3.2.1. Análisis FODA 76
3.2.1.1 Fortalezas 76
3.2.1.2 Oportunidades 76
3.2.1.3 Debilidades 77
3.2.1.4 Amenazas 77
3.2.1.1 Cuadro resumen del análisis FODA 78
CAPÍTULO 4. DISEÑO METODOLÓGICO 80

4.1. Método 80
4.2. Enfoque del proyecto 80
4.3. Modalidad de investigación 81
4.3.1. Investigación bibliográfica 81
4.3.2. Investigación de campo 81
4.4. Niveles de investigación 82
4.4.1. Investigación exploratoria 82
4.4.2. Investigación descriptiva 83
4.4.3. Investigación explicativa 83
4.5. Operacionalización de variables 85
4.6. Diseño de investigación 93
4.7. Población y muestra 93
4.8. Técnicas de estudio 95
4.8.1. Entrevistas 95
4.8.2. Encuesta 98
4.8.3. Observación 100
4.9. Matriz síntesis diseño metodológico (Análisis e interpretación de resultados) 101
4.9.1. Resultados de las encuestas 101
4.9.2. Resultados de las entrevistas 108
4.9.2.1 Entrevistas a diseñadores gráficos. 108
4.9.2.2 Entrevistas a psicólogos 118
4.9.2.3 Entrevistas a psicopedagogos 126
4.9.3. Fichas bibliográficas 136
4.9.4. Análisis de fichas bibliográficas 137
4.9.5. Análisis de productos similares en el mercado 145
4.10. Matriz de triangulación de datos 149
4.10.1. Variable independiente 149
4.10.2. Variable dependiente 154
CAPÍTULO 5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA 164
5.1. Metodología de Bruce Archer 164
5.2. Aplicación metodológica de la propuesta 164
5.3. Descripción general de la propuesta 164

5.4. Perfil del cliente 166
..... 166
5.5. Desarrollo de la propuesta 167
5.5.1. Concepto 167
5.5.2. Objetivos de la propuesta 167
5.5.2.1 Objetivo general 167
5.5.2.2 Objetivos específicos 167
5.6. Descripción técnica del producto 168
5.6.1. Identidad visual 168
5.6.2. Tipografía: 168
5.6.3. Cromática: 170
5.6.4. Maquetación 171
5.7. Jerarquía 171
5.7.1. Expresión creativa 175
5.7.2. Valor agregado 176
5.8. Materiales e Insumos 176
5.8.1. Presupuesto. 176
Nota. Elaboración propia 177
5.8.2. Construcción de la propuesta. 177
5.9. Prototipo 181
5.10. Implementación de la propuesta 186
5.10.1. Resultados evaluación de la propuesta 186
CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 189
6.1. Conclusiones 189
6.2. Recomendaciones 190
BIBLIOGRAFÍA 191
ANEXOS 204
6.3. Anexo 1 204
6.3.1. Tendencias. 204
6.3.1.1 Minimalismo neofuturista 204
6.3.1.2 Tipografías dinámicas y responsivas 204
6.3.1.3 Colores vibrantes y gradientes dinámicos 205
6.3.1.4 Maximalismo y estética retro 205

6.3.1.5 Sostenibilidad y materiales ecológicos 206
6.3.1.6 Diseño impulsado por IA 206
6.3.1.7 Minimalismo audaz 206
6.3.1.8 Metálicos 207
6.3.1.9 Píxeles 207
6.3.1.10 Formas 208
6.3.1.11 Granos texturizados 208
6.3.1.12 Ilustración maximalista 209
6.3.1.13 Tipografía retro 209
6.3.1.14 Hecho a mano 210
6.4. Anexo 2 210
6.4.1. Segmentación del mercado potencial. 210

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Inversión en salud mental 72
Tabla 2 Indicadores TIC 2022-2024 75
Tabla 3 Cuadro análisis FODA 78
Tabla 4 Operacionalización de la variable independiente: Diseño editorial 85
Tabla 5 Operacionalización de la variable dependiente: Manejo emocional 88
Tabla 6 Perfil de entrevistas 94
Tabla 7 Perfil de encuestas 95
Tabla 8 Formato para entrevistas a psicólogos 95
Tabla 9 Formato para entrevistas a psicopedagogos 96
Tabla 10 Formato para entrevistas a diseñadores gráficos 97
Tabla 11 Formato para encuestas dirigidas a adolescentes de 13 a 17 años 98
Tabla 12 Formato para observación de productos 100
Tabla 13 Formato para fichas bibliográficas 100
Tabla 14 Resumen en porcentajes del test aplicado 106
Tabla 15 Perfil de entrevistas Diseñadores gráficos editoriales 108
Tabla 16 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales primera pregunta 108
Tabla 17 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales segunda pregunta 109
Tabla 18 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales tercera pregunta 110
Tabla 19 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales cuarta pregunta . 111
Tabla 20 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales quinta pregunta . 112
Tabla 21 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales sexta pregunta ... 113
Tabla 22 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales séptima pregunta 113
Tabla 23 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales octava pregunta . 114
Tabla 24 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales novena pregunta 115
Tabla 25 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales décima pregunta 116
Tabla 26 Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales onceava pregunta 117
Tabla 27 Perfil de entrevistas a psicólogos 118
Tabla 28 Resultados entrevistas psicólogos primera pregunta 118
Tabla 29 Resultados entrevistas psicólogos segunda pregunta 119
Tabla 30 Resultados entrevistas psicólogos tercera pregunta 120
Tabla 31 Resultados entrevistas psicólogos cuarta pregunta 121
Tabla 32 Resultados entrevistas psicólogos quinta pregunta 122
Tabla 33 Resultados entrevistas psicólogos sexta pregunta 123
Tabla 34 Resultados entrevistas psicólogos séptima pregunta 125
Tabla 35 Resultados entrevistas psicólogos octava pregunta 126

Tabla 36 Perfil de entrevistas a psicopedagogos 126
Tabla 37 Resultados entrevistas psicopedagogos primera pregunta 127
Tabla 38 Resultados entrevistas psicopedagogos segunda pregunta 129
Tabla 39 Resultados entrevistas psicopedagogos tercera pregunta 129
Tabla 40 Resultados entrevistas psicopedagogos cuarta pregunta 130
Tabla 41 Resultados entrevistas psicopedagogos quinta pregunta 131
Tabla 42 Resultados entrevistas psicopedagogos sexta pregunta 132
Tabla 43 Resultados entrevistas psicopedagogos séptima pregunta 132
Tabla 44 Resultados entrevistas psicopedagogos octava pregunta 134
Tabla 45 Resultados entrevistas psicopedagogos novena pregunta 134
Tabla 46 Ficha bibliográfica La inteligencia emocional-Daniel Goleman 136
Tabla 47 Ficha bibliográfica El rostro de las emociones-Paul Ekman 136
Tabla 48 Ficha bibliográfica Como hacer que te pasen cosas buenas-Marian Rojas Estapé 137
Tabla 49 Análisis ficha bibliográfica La inteligencia emocional-Daniel Goleman 137
Tabla 50 Análisis ficha bibliográfica El rostro de las emociones-Paul Ekman 140
Tabla 51 Análisis ficha bibliográfica Como hacer que te pasen cosas buenas-Marian Rojas Estapé 143
Tabla 52 Benchmarking 145
Tabla 53 Matriz de triangulación de datos-variable independiente 149
Tabla 54 Matriz de triangulación de datos-variable dependiente 154

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Árbol de problemas 6
Imagen 2. Categorías fundamentales 23
Imagen 3. Red conceptual de la variable independiente 24
Imagen 4. Red conceptual de la variable dependiente 25
Imagen 5. Comunicación visual 28
Imagen 6. Principios de la Gestalt 32
Imagen 7. Dimensiones de la serie A 41
Imagen 8. Retícula 42
Imagen 9. Tipografías 44
Imagen 10. Modos de color 47
Imagen 11. Propiedades del color 47
Imagen 12. Ilustración conceptual 51
Imagen 13. Ilustración digital 51
Imagen 14. Esquema de emociones 58
Imagen 15 Buyer Persona 166
Imagen 16. Identidad visual-Imagotipo 168
Imagen 17 . Identidad visual-Imagotipo-versión blanco y negro 168
Imagen 18 . Paleta cromática 170
Imagen 19. Machote-Guía 173
Imagen 20 Machote-Cartas 174
Imagen 21. Machote-Journaling 174
Imagen 22Machote-Tríptico 175
Imagen 23. Turn Around del personaje 178
Imagen 24 Diseño de las emociones básicas 179
Imagen 25 Diagramación Guía 179
Imagen 26 Diagramación Cartas 180
Imagen 27 Diagramación Journaling 180
Imagen 28 Diagramación Tríptico 181
Imagen 29 Mockup Portada 182
Imagen 30 Mockup Páginas 182
Imagen 31 Mockup Cartas Mindfulness 183
Imagen 32 Mockup Cartas Afirmaciones Positivas 183
Imagen 33 Mockup Portada Journaling 184
Imagen 34 Mockup Página Journaling 184
Imagen 35 Mockup Separador 185
Imagen 36 Mockup Tríptico 185

RESUMEN EJECUTIVO

La adolescencia constituye una de las etapas más importantes en la formación del ser humano. Durante esta etapa tan crítica, muchos adolescentes carecen de herramientas que les ayuden a aprender cómo manejar sus emociones, situación que incrementa su vulnerabilidad frente a trastornos como ansiedad, estrés, depresión y conductas de riesgo.

Frente a esto, el proyecto tiene como objetivo general la creación de una propuesta editorial como herramienta educativa que sea un apoyo a la enseñanza del manejo emocional para comprender y gestionar sus emociones.

En la metodología se aplicó un enfoque mixto, por lo cual se realizó una investigación bibliográfica y de campo, recolectando información mediante un test a adolescentes de la parroquia Santa Rosa, Ambato, entrevistas a profesionales psicólogos, psicopedagogos y diseñadores gráficos especializados en editorial, con el objetivo de entender parámetros técnicos de diseño, psicológicos y psicopedagogos el desarrollo de la propuesta, además de una búsqueda en fuentes bibliográficas como libros, artículos científicos, y tesis especializadas sobre los temas mencionados.

Los hallazgos dieron a conocer que existe un entendimiento moderado y poco conocimiento en herramientas para aprender a manejar las emociones, por lo que la solución resultante mediante el diseño se caracterizó por: contenidos de lenguaje claro y didáctico, una estética de ilustración que evita tanto el realismo como lo infantil, y una paleta cromática de tonos pasteles aplicada sobre formas orgánicas y suaves. Este ecosistema visual, libre de tonos fríos o agresivos, propició un ambiente adecuado para ofrecer una herramienta práctica y accesible para la compresión y manejo emocional durante la adolescencia.

Palabras clave: Diseño Editorial, Manejo Emocional, Educación Emocional, Inteligencia emocional.

ABSTRACT

Adolescence is one of the most important stages in the formation of a human being. During this critical stage, many teenagers lack tools that help them manage their emotions, a situation that increases their vulnerability to mental disorders such as anxiety, stress, depression, and risky behaviors.

In response to this issue, the general objective of this project was the creation of an editorial proposal as an educational tool designed to support the teaching of emotional comprehension and management in adolescents.

A mixed-methods approach was applied, combining bibliographic research with fieldwork. Data collection included administering a test to adolescents in the Santa Rosa parish, Ambato, and conducting interviews with professionals (psychologists, psychopedagogues, and editorial designers) to establish technical and conceptual parameters.

The findings revealed moderate understanding and limited knowledge of emotional management tools among adolescents. The resulting design solution was characterized by clear and didactic language, an illustration aesthetic that avoids both realism and infantile styles, and a chromatic palette of pastel tones applied over organic and soft shapes. This visual ecosystem, free of cold or aggressive tones, proved suitable for fostering an effective learning environment, offering a practical and accessible tool for the comprehension and management of emotions during adolescence.

Keywords: Adolescence, Emotional management, Editorial proposal, Educational tool, Graphic design.

INTRODUCCIÓN

El propósito del presente proyecto se basa en la integración del diseño editorial para la creación de material dirigido a adolescentes, que pueda servirles como herramienta para ayudarles a entender, comprender y gestionar sus emociones, y así, aportar a su bienestar mental.

Capítulo I: En este capítulo se analiza la situación en la que se encuentra la variable dependiente, no solo a nivel micro, sino, macro y meso.

Capítulo II: Antecedentes o análisis de investigaciones previas, se establecen las redes conceptuales de las variables dependiente e independiente, el desarrollo del marco conceptual basado en términos que competen a la investigación, estableciendo las bases teóricas para el desarrollo del proyecto.

Capítulo III: Análisis externo e interno del mercado (PEST Y FODA) competente a la investigación realizada para el presente proyecto.

Capítulo IV: Diseño metodológico, donde se detallan herramientas cualitativas y cuantitativas para la recolección de datos como entrevistas dirigidas a diseñadores gráficos, psicólogos, psicopedagogos, un test aplicado a adolescentes, fichas bibliográficas, análisis de competencia (benchmarking) y finalmente, el análisis del contenido que orientó la construcción de la propuesta editorial.

Capítulo V: Conceptualización, maquetación, diseño y desarrollo del material editorial mediante la metodología de Bruce Archer y los resultados obtenidos previamente durante toda la fase investigativa.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones establecidas a partir de los objetivos planteados del primer capítulo, y recomendaciones concretas para el futuro de la propuesta y una aplicación real a la misma.

CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES

1.1. Tema

Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

1.2.1.1 Macro

La OMS por sus siglas Organización Mundial de la Salud (2022) define a la salud mental como "…un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar el estrés de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar eficazmente, y contribuir a su comunidad" (párr. 2).

El estrés, la ansiedad, la depresión, el riesgo de suicido como otras afecciones mentales no son algo que se dé repentinamente. Según la Organización Mundial de la Salud (2022) a lo largo de la vida existen varios determinantes ya sean sociales, culturales o individuales que pueden combinarse para mejorar o deteriorar la salud mental. Y es justamente en la etapa de la adolescencia donde los individuos presentan la mayoría de cambios a nivel social, emocional y fisiológico, como mencionan Castro, Morales, Matute y Zambrano (2023) en su artículo publicado para la revista electrónica *Polo del Conocimiento* "Esta etapa abarca desde los diez hasta los diecinueve años y, para quienes la atraviesan, puede representar un período lleno de desafíos que influyen en la formación de su identidad, a menudo generando conflictos que pueden llevar a comportamientos riesgosos y autolesivos" (pág. 982).

Según la UNICEF (2021) la salud mental ha ganado mayor reconocimiento como una parte importante dentro de la agenda de salud global mundial, pero a pesar de esto el impulso de acciones políticas y programáticas todavía es lento. Menciona también que esto se debe a que los estudios que existen a menudo cuentan con muestras pequeñas que no ofrecen un panorama completo de la situación actual. "Entre los adolescentes de 10 a 19 años, los trastornos de ansiedad y depresión representan el 40

% de los trastornos mentales. Les siguen los trastornos de conducta (20,1 %) y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (19,5 %)" (UNICEF, 2021, párr. 3).

La falta de habilidades para manejar las emociones durante la adolescencia también es relacionada con la dependencia emocional. Según Hirschfeld et al., (como se citó en Arteaga Gallo & Bonilla Basantes, 2024) La dependencia emocional es un vínculo afectivo y excesivo hacia otra persona, lo que provoca pérdida de autocontrol en los adolescentes que la presentan. La educación emocional ayuda a mejorar la conciencia emocional, que supone un entendimiento a tolerar la frustración, control de estrés, asertividad, o autoafirmaciones, cualidades importantes regular las emociones sin depender de los demás (Bisquerra Alzina, 2003, pág. 30). "Es importante resaltar que, si hay un buen manejo de la inteligencia emocional, entonces las conductas de los adolescentes mejorarán, no solamente con sus pares sino también con los adultos y más aun con sus padres" (Gutierrez Rojas, 2021, pág. 12).

Según un artículo publicado para la revista médica "HJCA" Inga, Astudillo, Pacheco y Morocho (2020) explican que la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental importantes, y que la ausencia de una adecuada salud mental durante las etapas del desarrollo desemboca en trastornos mentales a largo plazo. La OMS (como se citó en Inga et al., 2020) explica que "… a nivel mundial el 20% de la población infantil y adolescente presentó trastornos mentales, siendo esta situación aún más crítica en países en vías de desarrollo (…)" (pág. 189).

No disponer o conocer herramientas adecuadas para manejar las emociones no es algo que deba tomarse a la ligera, los resultados pueden empezar por adolescentes que tengan problemas de ansiedad o estrés, pero también pueden evocar en problemas más graves, como, por ejemplo, los intentos de suicidio. Según la OMS (2025) hay un estudio realizado en países de ingresos altos donde se demostró que existe una relación entre el suicidio y los trastornos mentales, en especial, la depresión, y que esto se deriva por que las personas no saben enfrentarse a situaciones con factores estresantes.

1.2.1.2 Meso

En Ecuador, esta realidad ya es visible. World Visión Ecuador (2023) realizó una encuesta nacional llamada "Tu Voz, Tus Derechos" dirigida a niños, niñas y adolescentes del país, obteniendo la participación de 247,102 encuestados de las 24

provincias. Los resultados de la encuesta visibilizan que el 12% de la población encuestada se siente estresada, el 6% cansada y el 2% triste. Resulta preocupante que un total del 20% de la población correspondiente a niños, niñas y adolescentes enfrenten dificultades para entender y lidiar con sus sentimientos negativos.

Un reportaje periodístico publicado por Sandro Muñoz[1] en "El Diario" refuerza esta preocupación, al mencionar una entrevista con la psiquiatra Julieta Saganay, experta en salud mental y adicciones, donde señala que los problemas de salud mental en Ecuador están afectado a edades más tempranas, y que este es un tema que requiere atención urgente. Por otro lado, también se informa que:

La Política Nacional enfatiza la necesidad de un enfoque comunitario para la atención de la salud mental, promoviendo la capacitación de profesionales y la sensibilización social para reducir el estigma. También busca fortalecer la prevención del suicidio mediante la limitación de acceso a métodos letales y la creación de programas educativos en escuelas (Muñoz, 2025, párr. 10).

1.2.1.3 Micro

Según una investigación publicada en la revista científica Uisrael por Tamayo, Pérez, Molina y Arroba (2022) la provincia de Tungurahua ha presentado casos de un incremento progresivo en los intentos de suicidio, lo que coincide con un artículo periodístico publicado por el diario "La Hora"[2] donde se informa que en Ambato se realizó un programa llamado "Ciudades sanas y seguras" donde más de dos mil jóvenes ambateños entre 15 y 19 años fueron encuestados. Siete de cada diez jóvenes dijeron que durante el último año sintieron estrés, ansiedad o depresión. Así mismo, Darío Chisaguano, trabajador de CACTU (comunicación personal, 4 de septiembre, 2025) explica que la institución trabaja en cuatro sectores de la parroquia de Santa Rosa, Ambato, con una población directa de 1108 niños, niñas, adolescentes y jóvenes, en respuesta a la problemática del suicidio en la parroquia, donde entre enero y marzo

[1] El Diario, Ecuador enfrenta aumento de trastornos mentales: política nacional busca soluciones, 2025.
[2] La Hora, Ambato: siete de cada 10 jóvenes han tenido estrés, ansiedad y depresión el último año, 24 de agosto 2025.

del 2024 se reportaron 20 casos de suicidio en adolescentes y jóvenes de entre 14 a 20 años.

Frente a este panorama se hace evidente que aprender sobre emociones, normalizarlas y manejarlas se convierte en algo fundamental. Regular las emociones significa una vida libre de dependencias emocionales, de estrés y ansiedad; que suelen conducir a pensamientos y conductas autodestructivas.

1.2.2. Árbol de problemas

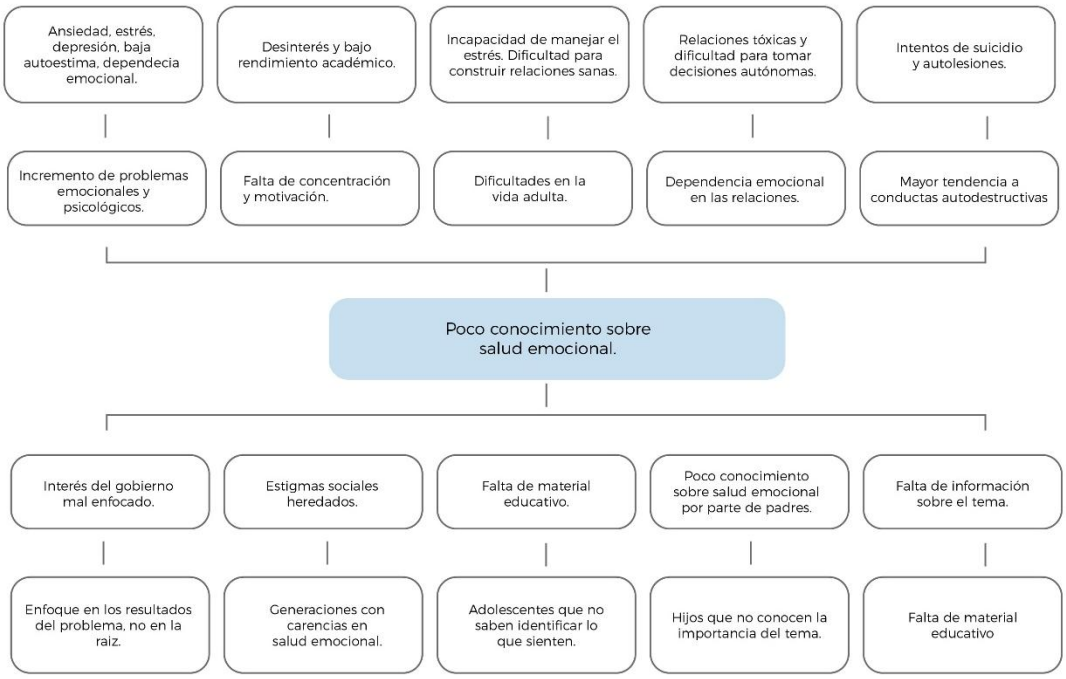


Imagen 1. Árbol de problemas

1.2.3. Enunciado del problema

La adolescencia representa una etapa crítica en el desarrollo emocional, social, y fisiológico de los más jóvenes, siendo fundamental para la formación de su identidad y gestión emocional. En muchos casos, los adolescentes no reciben orientación adecuada para reconocer, validar y gestionar sus emociones. La falta de habilidades emocionales puede aumentar la vulnerabilidad en los jóvenes a trastornos mentales, poniendo en riesgo su bienestar y desarrollo seguro hacia su futuro, por lo que es importante interesarse en el tema y proporcionar herramientas que les ayuden durante este proceso, y así, evitar complicaciones ligadas a la salud mental en el futuro, derivadas de un mal manejo de sus emociones.

1.3. Justificación

La regulación emocional debe ser tratada como un tema de prioridad debido a sus repercusiones en la salud mental. Zambrano & Silva (2021) también mencionan que "Las personas tienen la capacidad de manejar la forma en la que internalizan y externalizan sus emociones, sin embargo, no siempre se manejan de forma adecuada, lo cual se puede dar por las dificultades en el reconocimiento de las mismas (…)" (p. 13). Esto demuestra que el manejo emocional es un factor que influye directamente en el comportamiento de los adolescentes, quienes muchas veces no poseen y no conocen las competencias necesarias para comprender, identificar, procesar y mostrar sus emociones.

Complementariamente en su artículo, Theodorou, Karekla, y Panayiotou (2024) mencionan que "Una regulación emocional deficiente se ha asociado con trastornos de ansiedad, depresión y conducta agresiva… ayudar a niños y adolescentes a desarrollar habilidades de regulación emocional puede proporcionar una vía para la prevención temprana de los problemas de salud mental". Por tanto, el aspecto de la educación emocional en adolescentes no debería dejarse de lado, pues es fundamental plantear estrategias preventivas frente a los problemas psicológicos que afectan a la población juvenil.

Frente a esta necesidad, el diseño editorial se presenta como un recurso eficaz para comunicar y enseñar. Zappaterra y Caldwell (2014) mencionan que "… puede desempeñar diversas funciones, por ejemplo, dotar de expresión y personalidad al contenido, atraer y retener la atención de los lectores o estructurar el material de una manera clara" (p.10). Así mismo mencionan que "Una publicación editorial puede entretener, informar, instruir, comunicar o educar, o puede articularse como una combinación de todas esas acciones" (p. 8). Siguiendo esta misma línea, García (2017) menciona que "… el diseño editorial tiene la intención de fortalecer la información que se impregna en nuestra mente para así asimilarla y almacenarla en la memoria" (pág. 12). Contribuir a la educación del manejo emocional es abrir una puerta a la mejora de la salud mental de los jóvenes y, por ende, a su estilo y calidad de vida en beneficio tanto propio, como para la sociedad, padres de familia, maestros y sistema educativo.

El desarrollo de material editorial que aborde el manejo emocional va a permitir aportar con recursos educativos y accesibles para adolescentes, y así contribuir a la educación emocional. Esta propuesta busca facilitar la comprensión de las emociones, promover estrategias de afrontamiento de las mismas y, por ende, fomentar el manejo emocional y aportar en la promoción de la salud mental juvenil. El impacto de esta propuesta se evidenciará en los adolescentes con los que trabaja la Corporación de Asociaciones Comunitarias de Cotopaxi y Tungurahua (CACTU), institución que se ha mostrado interesada en trabajar en este proyecto, brindado apoyo desde sus talleres impartidos a padres de familia, niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la ciudad de Ambato. Este respaldo institucional asegura que la presente propuesta sea viable y garantice que el material a desarrollar tenga un impacto real en el público objetivo.

Por otro lado, la propuesta es factible desde varias perspectivas. En términos legales se apoya de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), del Código de La Niñez y Adolescencia, y de la Constitución de la República del Ecuador. En términos económicos la institución se apoya de sus propios recursos, bajo un sistema de patrocinios. En términos sociales, el proyecto cuenta con el respaldo debido a su contribución con la mejora de la salud mental de los adolescentes, abriéndoles la puerta a acceder a herramientas que promuevan una mejora en su calidad de vida. Desde un enfoque tecnológico, puede ser convertido a un formato digital que se adapte a la realidad de los adolescentes. Y, además, el acceso a la información es posible, dado que CACTU podrá proporcionar datos necesarios para la pertinente recopilación de información para el desarrollo de este proyecto.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta editorial como herramienta educativa de apoyo a la enseñanza del manejo emocional con técnicas y principios del diseño editorial para adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato.

1.4.2. Objetivos específicos

a) Conocer sobre el manejo emocional mediante recolección bibliográfica y entrevistas a expertos en el tema para recopilar la información que irá en el material editorial.

b) Identificar el nivel de manejo emocional que poseen los adolescentes de 13 a 17 años, mediante encuestas para la recolección de datos y establecer de mejor forma los contenidos del material editorial.

c) Definir formatos y estilos visuales adecuados para la diagramación y diseño del material editorial, mediante entrevistas a expertos como herramienta de recolección de datos.

d) Diseñar el material editorial mediante todos los parámetros recopilados para su aplicación con el público objetivo.

1.5. Línea de investigación

1.5.1. Primera línea de investigación:

- Diseño, materiales, producción, identidad, sostenibilidad y tecnologías aplicadas.

1.5.2. Segunda línea de investigación:

- Salud humana.

CAPÍTULO 2. MARCO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes de la investigación

La educación enfocada al desarrollo de habilidades emocionales ha estado presente en varios estudios, incluso más los que se enfocan en adolescentes debido a su relevancia en la formación de esta etapa tan importante. Si bien varios de estos estudios se refieren a la inteligencia emocional (IE), estos aportes son relevantes, ya la IE es el resultado de un adecuado proceso de habilidades emocionales, como la educación emocional y el manejo emocional. Arteaga-Alcívar y Avalos (2024) publicaron el artículo "*Estimulando la inteligencia emocional de los adolescentes"* en la revista científica Kosmos. La adolescencia como etapa crítica en el desarrollo es donde ocurren los cambios más significativos a nivel emocional, y si no se gestiona de forma adecuada puede influir negativamente. Los adolescentes que no poseen habilidades emocionales enfrentan problemas, que pueden ser: bajo rendimiento escolar, dificultades de concentración y en algunos casos, estrés, ansiedad y desmotivación. El objetivo del estudio fue analizar técnicas, métodos, programas existentes que ayuden a desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes y mostrar como estas herramientas tienen un impacto en lo educativo. La investigación siguió una metodología bibliográfica sistemática, donde se buscó 26 artículos científicos que se relacionaran con programas y teorías sobre inteligencia emocional en adolescentes. Los resultados muestran que fomentar el aprendizaje en el manejo emocional ayuda a los adolescentes a tener un mejor concepto, empatía, habilidades sociales y autorreflexión. Al final, Arteaga-Alcívar concluye que incentivar un buen manejo emocional en adolescentes les proporcionará herramientas necesarias para enfrentar desafíos y cultivar relaciones sanas en su entorno.

De forma completaría, Gutiérrez (2021) desarrolló la tesis de doctorado *"Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática"* presentada en la Universidad César Vallejo, Perú. Para los adolescentes la incapacidad de autorregular sus emociones genera dificultades en su rendimiento académico y desarrollo social, además de incidir negativamente en la relación con su familia. Sumado a esto, el sistema educativo no está integrando la enseñanza de habilidades emocionales a su sistema. El objetivo de esta tesis fue investigar aportes académicos sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes durante los años 2016 al 2021. La

investigación siguió una metodología de revisión sistemática descriptiva con enfoque cualitativo, donde se recopilaron y analizaron 21 artículos científicos pertenecientes a bases como Scopus, EBSCO, ProQuest, ALICIA, centrados en adolescentes de diferentes países. Los resultados muestran que, los estudios investigados resaltan la conexión existente entre inteligencia emocional, rendimiento académico, motivación, autoestima, y prevención de conductas de riesgo. La autora concluye que el desarrollo emocional en la adolescencia es importante porque contribuye a su bienestar académico, afectivo y laboral. Además, Gutiérrez sugiere implementar programas dirigidos a educar sobre manejo emocional que sean dirigidos a los adolescentes, y así, cultivar en ellos la habilidad de la inteligencia emocional.

Algunas investigaciones han explorado la importancia de proponer programas específicos, Sigüenza-Marín, Carballido-Guisado, Pérez-Albéniz, y Fonseca-Pedrero (2019) publicaron el artículo *"Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes"* en la revista *Universitas Psychologica*, Colombia. El estrés, la ansiedad, la depresión, y las ideas suicidas se encuentran entre los principales problemas de salud que enfrentan los jóvenes. Las consecuencias negativas de esto se vinculan a problemas familiares, personales, educativos y sociales. El objetivo fue diseñar, implementar y evaluar un programa de educación basado en el modelo propuesto por Mayer y Salovey, 10 sesiones con actividades grupales, vivenciales, dinámicas, prácticas, y participativas para el manejo emocional que ayudara a adolescentes a desarrollar, promover y/o potenciar competencias socioemocionales, así como analizar los posibles beneficios del programa para el autoestima, empatía y salud mental. Se aplicó un cuestionario de capacidades y dificultades, compuesto por un formato de preguntas cerradas con tres ítems y la escala de autoestima de Rosenberg, el mismo que cuenta con preguntas cerradas de 10 ítems, 5 de los cuales son expresados en positivo y 5 en negativo. La investigación siguió una metodología con enfoque longitudinal de tipo cuasi-experimental, incluido un grupo control y un grupo experimental en la que participaron 104 adolescentes de La Rioja, España, de 13 a 15 años. Los resultados muestran que luego de 10 semanas de intervención no hubo cambios realmente significativos entre los resultados del pre-test y post-test. Sin embargo, los adolescentes dieron a conocer su satisfacción con el programa, obteniendo un puntaje promedio de 8.9/10 y el 100% de los participantes

afirmaron que lo recomendarían y, además, estarían dispuestos a repetirlo. Al final, los autores dan a entender que este tipo de programas dirigidos a la educación del manejo emocional puede tener efectos positivos en la empatía, la regulación emocional y la prevención de conductas de riesgo.

Samana y Blancas (2021) publicaron el artículo *"Instrumento "Aprendizajes básicos para el manejo emocional en niños y adolescentes"* para la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE), México. Los autores mencionan que existe un problema de crisis educativa, siendo que el sistema no le ha dado la importancia necesaria al desarrollo emocional, dejando de lado aspectos fundamentales para la vida como el manejo emocional. El objetivo de esta investigación fue proponer un instrumento válido y confiable para medir los aprendizajes básicos para el manejo emocional en niños, niñas y adolescentes en un rango de 6 a 16 años. El estudio siguió una metodología cuantitativa para el desarrollo de cuestionarios dirigidos a una muestra 352 alumnos de primaria y secundaria en escuelas públicas de Veracruz, México. Siguiendo los modelos de Gross, Mayer, Lazarus y Salovey se propusieron 3 dimensiones centrales: percepción, comprensión y regulación emocional. Los resultados mostraron que las tres dimensiones propuestas anteriormente para implementación de MENA no fueron suficientes y se necesitaba anexar otra dimensión para medir el nivel de manejo emocional, siendo las dimensiones finales a evaluar: afrontamiento, control de impulsividad, identificación de emociones, y comprensión y expresión de emociones. Este antecedente puede servir de base como un mapa indicador de que áreas transitar al desarrollar un producto gráfico como material editorial para contribuir al manejo emocional de los adolescentes, haciendo uso de las 4 dimensiones propuestas por MENA.

Pérez y Filella (2019) publicaron el artículo *"Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes"* para la revista de investigación y pedagogía *Práxis & Saber,* Colombia. El artículo plantea que hace falta implementar el desarrollo de competencias emocionales en los sistemas educativos en la mayoría de los países. El objetivo propuesto por Pérez y Filella fue fundamentar la necesidad de implementar la educación emocional como parte del sistema educativo. Se realizó una investigación documental y teórica, basada en una investigación bibliográfica profunda de postulados propuestos por autores reconocidos

en el campo de la psicología como son: Gardner, Goleman, Bar-On, Salovey y Mayer, entre otros, y al tratarse de un estudio teórico, no se utilizó una muestra como tal, sino que se enfocó en el diseño curricular y pedagógico para el ámbito escolar. Los autores exponen como resultados de su investigación que el desarrollo de competencias emocionales es fundamental para el bienestar personal, la adaptabilidad social, la prevención de conductas de riesgo y aprendizaje efectivo. También se recomienda a los responsables educativos de cada país planificar la educación emocional como parte importante del currículo escolar.

Dentro de un contexto más cercano, también existen estudios como el desarrollado por Puyol, Piedra, Saavedra, Mendoza y Centeno (2023) publicaron el artículo *"Evaluación del impacto de la educación emocional en el rendimiento académico en adolescentes",* para la revista científica Ciencia y Método, Ecuador. La educación en el manejo emocional se ha posicionado como una herramienta fundamental para fomentar habilidades emocionales que pueden influir positivamente en el contexto escolar de los adolescentes, sin embargo, todavía existen dudas sobre su impacto positivo. El objetivo de este estudio fue precisamente, evaluar el impacto de la educación emocional en el rendimiento académico de los adolescentes. Se utilizó una metodología de tipo revisión bibliográfica para recopilar información de diferentes bases de información como: Scopus, Web of Science y Google Scholar con el fin de obtener la información necesaria. Los autores concluyen con que el desarrollo de las competencias emocionales tiene un impacto positivo en el rendimiento escolar, mejora la concentración, motivación y reduce la ansiedad, así mismo argumentan que se recomienda su implementación continua dentro de los currículos escolares como una estrategia clave para la formación de adolescentes emocionalmente competentes.

Romero (2021) llevó a cabo su investigación titulada *"Programas para el desarrollo de la educación emocional en adolescentes"* realizada en la Universidad del Azuay, Ecuador. La regulación emocional durante años ha sido considerada como un factor preventivo a los problemas emocionales, especialmente en la adolescencia, donde los trastornos de ansiedad son más prevalentes, sin embargo, la falta de programas sobre educación emocional en contextos escolares propicia la vulnerabilidad de los adolescentes frente a estos problemas. El objetivo de esta investigación fue aportar con evidencia precisa sobre programas orientados al

desarrollo de la educación emocional de los adolescentes. Se realizó una investigación bibliográfica actualizada, basada únicamente en material que se haya publicado durante la última década, haciendo uso de fuentes de bases de datos tales como: Scielo, Ebsco, Dialnet y Redalyc. Los resultados concluyen que a pesar de que existir programas, estos no son suficientes y no se centran en la raíz del problema, especialmente en contextos como Latinoamérica y Ecuador donde todavía existe una carencia y un límite a la hora de abordar la educación emocional. En su investigación Romero también señala que, en contextos como Ecuador, la necesidad de avanzar en la educación emocional debe ser tomada como un reto importante, especialmente al tener en cuenta que el sistema educativo está tan centrado en los métodos tradicionales, que no contempla el desarrollo emocional.

Ahora, si bien no todos los antecedentes de la variable independiente están ligados al manejo emocional, de igual forma resultan ser pertinentes para la investigación, ya que validan y muestran la efectividad de usar materiales gráficos editoriales para dar a conocer temas emocionales complejos, empezando así con Font (2022) que desarrolló el proyecto titulado *"Somia: Diseño e identidad visual de kit de escritura para aprender a gestionar las emociones"*, realizado en la Universidad Politécnica de València, España. La crisis sanitaria del Covid-19 y la influencia cada vez más masiva de las redes sociales ha provocado un incremento en el estrés, ansiedad, baja autoestima y otros problemas de salud mental en los jóvenes y adolescentes. El objetivo de este proyecto fue proponer la creación de un kit de herramientas editoriales que ayudará a las personas a conocer y gestionar sus emociones, y de esta forma contribuir con la educación emocional. Sobre la metodología empleada Font (2022) dice que, "… se ha decidido emplear para este proyecto el proceso que imparte Ellen Lupton en su libro Intuición, Acción, Creación: Graphic Design Thinking (2012)" (pág. 9). Metodología utilizada para poder conceptualizar y generar ideas dentro de la perspectiva de un diseñador profesional. Se realizó un testeo de 7 días con algunos candidatos seleccionados a interactuar con el material editorial: como una agenda y un diario de emociones. Los resultados indicaron que durante ese lapso los candidatos mejoraron su conducta y hábitos. Al final del proyecto Font concluye que el tipo de productos que contribuyen a la salud emocional deberían tener más presencia el mercado.

Laverde (2023) desarrolló el proyecto titulado *"Diseño de material gráfico para la prevención de trastornos emocionales leves en jóvenes adultos"*, realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Los efectos que los trastornos emocionales provocan en los jóvenes están directamente relacionados con su salud física, mental y desarrollo social. Afectan a su vida con ansiedad, estrés, mal desempeño académico, problemas de concentración, e incluso, con trastornos como bipolaridad y depresión. El objetivo fue proponer herramientas gráficas de autogestión emocional dirigidas a jóvenes de entre 20 a 23 años, el mismo fue desarrollado de la mano de la fundación Kumpana en Quito, Ecuador, y se centró en el desarrollo de material editorial enfocado en la prevención, sensibilización y gestión emocional. No se explica claramente cuál fue la metodología usada, sin embargo, la autora sí menciona que se realizó entrevistas a expertos en el tema para validar el mismo, por lo que se asume que se usó una metodología cualitativa. Los resultados mostraron que el material gráfico realizado como tarjetas con ejercicios prácticos y libretas con actividades de autogestión emocional fueron efectivos a la hora de contribuir con la mejora del manejo de la ansiedad y la comprensión emocional.

Toro (2023) desarrolló su proyecto *"Sensorium: libro experimental interactivo de estimulación sensorial para la exploración de las emociones"* publicado en la Universidad de Chile. El proyecto trata de abordar la problemática del creciente deterioro mental en los jóvenes, especialmente luego de la pandemia del Covid-19, que trajo consigo un incremento de sentimientos como ansiedad, angustia y estrés, llevando a trastornos como es la depresión. Es precisamente de esta causa que la autora plantea la siguiente pregunta para el desarrollo de su proyecto: ¿Dedicamos suficiente tiempo a espacios de introspección emocional? El objetivo de sensorium fue proporcionar a las personas de un material editorial que les permitiera facilitar el reconocimiento de sus emociones mediante el uso de estimulación sensorial, con el fin de contribuir con el reconocimiento de las mismas y mejorar el bienestar mental. Se siguió una metodología cualitativa dividida en tres partes: entrevistas y recopilación de información, experimentación con materiales usando la fotografía y softwares de edición, y por último, la parte técnica del proyecto que constó en la maquetación y pruebas de impresión. El proyecto se realizó utilizando 24 fotografías tomadas de diferentes elementos como: frutas, hilos, botones, naturaleza, etc. Estas fotos fueron

retocadas para que evocaran una emoción en quienes las vieran, también se desarrollaron 12 tarjetas con preguntas para guiar el proceso de reconocimiento emocional, un soporte de acordeón para permitir al usuario organizar las fotos y construir sus propias narrativas personales y un contenedor de acrílico que realzaba la experiencia. La autora concluye que el diseño gráfico puede cumplir un papel de herramienta terapéutica y educativa para el conocimiento emocional, y que con Sensorium se demostró que se puede vincular diseño, arte y salud mental.

Rivadeneira (2021) desarrolló su proyecto *"Diseño de un recurso editorial ilustrado con actividades recreativas para la exploración emocional y creativa en jóvenes adultos"* publicado en la Universidad de Cuenca, Ecuador. El problema planteado por el autor está en la falta de materiales editoriales creativos y narrativos que guíen a los jóvenes en cómo educar sus emociones. El objetivo del proyecto según se explica fue crear un producto editorial inmersivo que permitiera al lector, en este caso, jóvenes adultos, vivir una historia construida a partir de la narrativa de "El viaje del héroe" combinando así, la educación emocional y la creatividad. Se aplicó la metodología de diseño de Ambrose Y Harris, dividiéndola en: definición, investigación, ideación, prototipo, selección, implementación y aprendizaje. El proyecto demuestra que el diseño editorial es una herramienta eficaz para fomentar la educación emocional ayudando a que quienes leen, puedan identificarse con el contenido.

Naranjo, Buenaño y Benítez (2024) en su estudio titulado *"Diseño de material gráfico informativo sobre la depresión en la ciudad de Riobamba"*, publicado en la revista digital La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición, publicada por la Escuela Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Ecuador. Los autores empiezan señalando que existe una falta de concientización y apoyo hacia la depresión posparto en la ciudad de Riobamba, la cual se intensifica por los estigmas sociales, la desinformación y la falta de materiales gráficos accesibles que comuniquen el tema tanto a las madres afectadas como a su red de apoyo. Por tanto, se propuso diseñar materiales gráficos para sensibilizar y educar a madres lactantes sobre la depresión postparto. La metodología que se utilizó fue entrevistas semiestructuradas y cuestionarios evaluados por expertos mediante el método Dolphi. Los resultados dieron a conocer que el material gráfico incidió en la compresión de las madres sobre los síntomas de la depresión postparto.

Además, después de la intervención se evidenció un aumento en la búsqueda de apoyo psicológico. Los autores concluyen que la presencia de materiales gráficos contribuye con la sensibilización y educación sobre salud mental.

2.2. Marco legal

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, págs. 17-32)

TÍTULO II: DERECHOS

Capítulo segundo: Derechos del buen vivir

Sección quinta: Educación.

> **Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Sección séptima: Salud.

> **Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.
>
> El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Capitulo noveno: Responsabilidades.

Art. 83, Núm. 7: Promover el bien común y anteponer el interés general al interés particular, conforme al buen vivir.

Capítulo sexto: Derechos de libertad.

Art. 66, Núm. 3: El derecho a la integridad personal, que incluye:

a) La integridad física, psíquica, moral y sexual.

b) Una vida libre de violencia en el ámbito público y privado. El Estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar toda forma de violencia, en especial la ejercida contra las mujeres, niñas, niños y adolescentes, personas adultas mayores, personas con discapacidad y contra toda persona en situación de desventaja o vulnerabilidad; idénticas medidas se tomarán contra la violencia, la esclavitud y la explotación sexual.

c) La prohibición de la tortura, la desaparición forzada y los tratos y penas crueles, inhumanos o degradantes.

d) La prohibición del uso de material genético y la experimentación científica que atenten contra los derechos humanos.

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011, págs. 13-41)

TÍTULO I: DE LOS PRINCIPIOS GENERALES

Capítulo único: Del ámbito, principios y fines.

Art. 3.- Fines de la educación. - Son fines de la educación:

g. La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay;

TÍTULO II: DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES

Capítulo primero: Del derecho a la educación.

Art. 4.- Derecho a la educación. - La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos.

Son titulares del derecho a la educación de calidad, laica, libre y gratuita en los niveles inicial, básico y bachillerato, así como a una educación permanente a lo largo de la vida, formal y no formal, todos los y las habitantes del Ecuador.

El Sistema Nacional de Educación profundizará y garantizará el pleno ejercicio de los derechos y garantías constitucionales

Capítulo segundo: De las obligaciones del estado respecto del derecho a la educación.

Art. 5.- La educación como obligación de Estado. - El Estado tiene la obligación ineludible e inexcusable de garantizar el derecho a la educación, a los habitantes del territorio ecuatoriano y su acceso universal a lo largo de la vida, para lo cual generará las condiciones que garanticen la igualdad de oportunidades para acceder, permanecer, movilizarse y egresar de los servicios educativos. El Estado ejerce la rectoría sobre el Sistema Educativo a través de la Autoridad Nacional de Educación de conformidad con la Constitución de la República y la Ley.

El Estado garantizará una educación pública de calidad, gratuita y laica.

TITULO III: DERECHOS, GARANTIAS Y DEBERES

Capítulo quinto: Derechos de protección.

Art. 50.- Derecho a la integridad personal. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes.

LEY ORGÁNICA DE SALUD MENTAL (Asamblea Nacional del Ecuador, 2024, págs. 5-9)

CAPÍTULO I: NORMAS GENERALES

Art.3.- Fines. - La presente ley tiene como finalidad:

a) Reconocer a la salud mental como parte de la atención integral de salud e impulsar la consolidación de una política nacional en salud mental, a fin de que el Estado priorice las acciones en esta materia.

b) Establecer la prevención integral como eje de la política de salud mental con participación intersectorial, de las personas naturales y jurídicas de derecho público o privado, la familia y la comunidad.

c) Fomentar el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proporcionar atención integral, promover la recuperación y garantizar el ejercicio pleno de los derechos humanos.

d) Promover la salud integral y el bienestar físico, psicológico, cognitivo, emocional y relacional de todas las personas, en todo el curso de vida, considerando su ámbito individual, familiar, social y comunitario

e) Fomentar el desarrollo de planes y programas de promoción de la salud mental y de prácticas de vida saludables en todo el ciclo de vida, a fin de prevenir trastornos mentales. […]

CAPÍTULO IV: De la atención integral y procedimientos en salud mental

Sección I: De la atención integral

Art. 27.- Declaratoria como problema de salud pública. - Se reconocen como problemas de salud pública a los trastornos del estado de ánimo o afectivos, la violencia en todas sus formas, ideación suicida, suicidio e intento suicida, trastornos mentales y de comportamiento debido al uso de sustancias psicoactivas, la lesión, disfunción cerebral o enfermedad física; y, otras enfermedades que la Autoridad Sanitaria Nacional reconozca como tal, según el perfil epidemiológico y la incidencia y prevalencia de las enfermedades de salud mental en la población. (…)

Art. 28.- Promoción de la salud mental. - La Autoridad Sanitaria Nacional desarrollará programas de promoción de la salud que incluirán acciones de promoción por ciclo de vida en salud mental, con énfasis en niñas, niños, adolescentes y adultos mayores; y, dictará la normativa a fin de que los integrantes del sistema nacional de salud desarrollen dichas actividades en el

ámbito de sus competencias. Dicha normativa incluirá las estrategias globales para la promoción de la salud mental.

Las entidades competentes en materia de salud, educación, inclusión social, trabajo, vivienda, deporte, justicia, los gobiernos autónomos descentralizados y otras entidades competentes, deberán implementar planes, programas y proyectos, a fin de incidir en los determinantes de la salud mental que afecten la calidad de vida de todas las personas para promover, mantener, mejorar y recuperar la salud mental a nivel individual y colectivo.

Las entidades señaladas, en el ámbito de su competencia deberán desarrollar acciones orientadas a que la población conozca y se sensibilice sobre los trastornos mentales, el suicidio, intento suicida, el consumo problemático de alcohol, tabaco u otras drogas y la violencia en todas sus formas; a fin de eliminar la estigmatización y discriminación de las personas que sufran trastornos, enfermedades o discapacidades mentales.

LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021, págs. 4-22)

CAPÍTULO I: ÁMBITO DE APLICACIÓN INTEGRAL

Art. 8.- Consentimiento. -Se podrán tratar y comunicar datos personales cuando se cuente con la manifestación de la voluntad del titular para hacerlo. El consentimiento será válido, cuando la manifestación de la voluntad sea:

1) Libre, es decir, cuando se encuentre exenta de vicios del consentimiento.

2) Específica, en cuanto a la determinación concreta de los medios y fines del tratamiento.

3) Informada, de modo que cumpla con el principio de transparencia y efectivice el derecho a la transparencia.

4) Inequívoca, de manera que no presente dudas sobre el alcance de la autorización otorgada por el titular.

El consentimiento podrá revocarse en cualquier momento sin que sea necesaria una justificación, para lo cual el responsable del tratamiento de datos personales establecerá mecanismos que garanticen celeridad, eficiencia, eficacia y gratuidad, así como un procedimiento sencillo, similar al proceder con el cual recabó el consentimiento.

El tratamiento realizado antes de revocar el consentimiento es lícito, en virtud de que este no tiene efectos retroactivos.

Cuando se pretenda fundar el tratamiento de los datos en el consentimiento del afectado para una pluralidad de finalidades será preciso que conste que dicho consentimiento se otorga para todas ellas.

CAPÍTULO III: DERECHOS RELACIONADOS CON EL DESARROLLO

Art. 45.- Derecho a la información. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a buscar y escoger información; y a utilizar los diferentes medios y fuentes de comunicación, con las limitaciones establecidas en la ley y aquellas que se derivan del ejercicio de la patria potestad.

Es deber del Estado, la sociedad y la familia, asegurar que la niñez y adolescencia reciban una información adecuada, veraz y pluralista; y proporcionarles orientación y una educación crítica que les permita ejercitar apropiadamente los derechos señalados en el inciso anterior.

2.3. Categorías fundamentales.

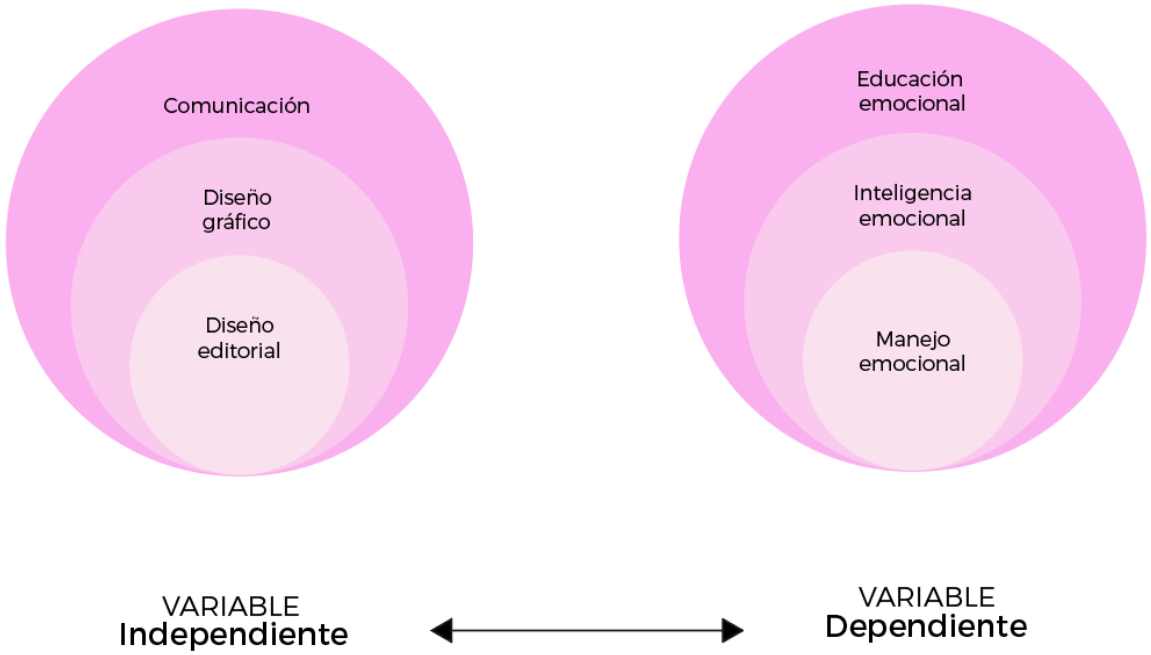


Imagen 2. Categorías fundamentales

Fuente: Elaboración propia

2.4. Redes conceptuales

Variable independiente

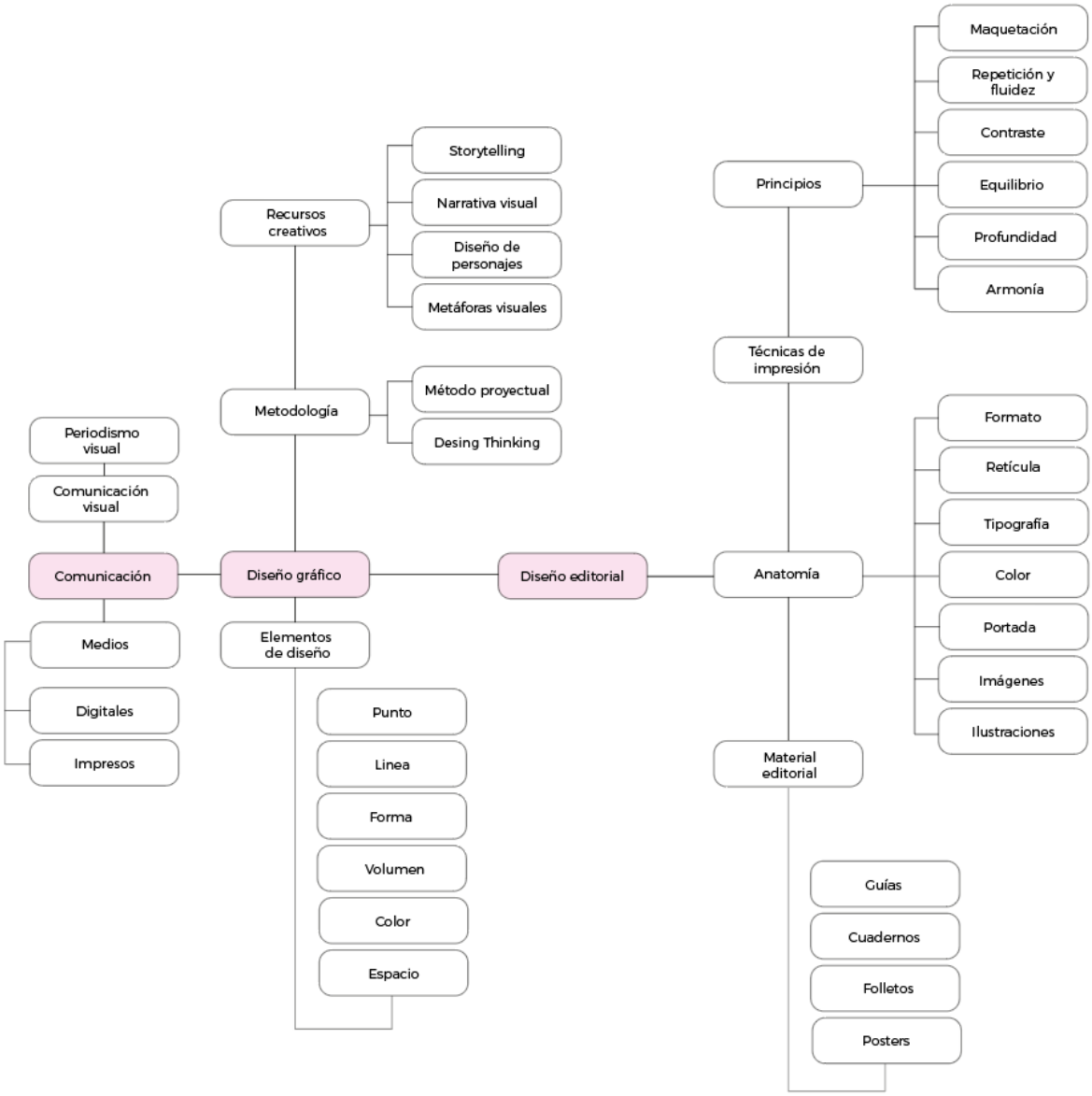


Imagen 3. Red conceptual de la variable independiente

Fuente: Elaboración propia

Variable dependiente

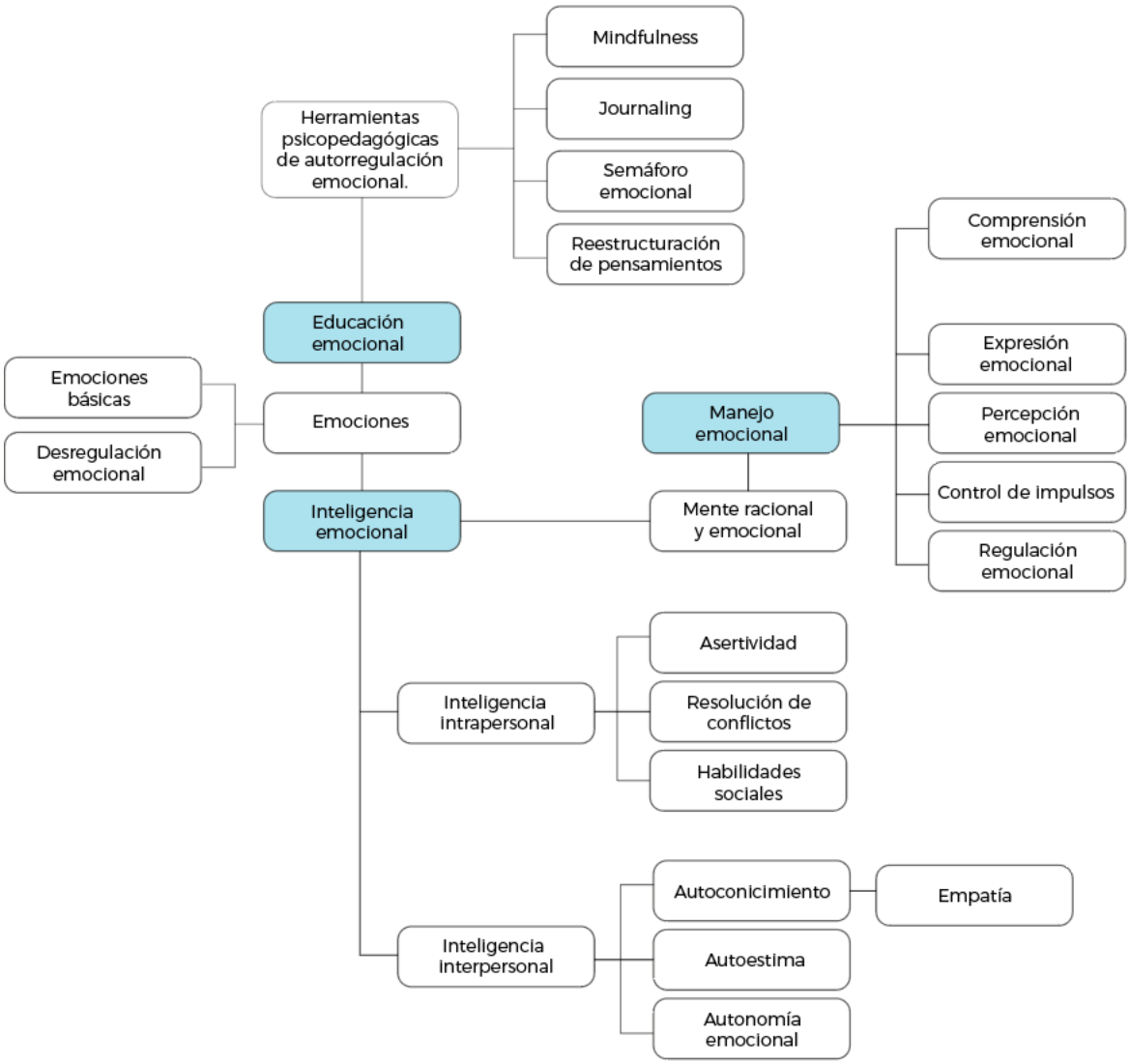


Imagen 4. Red conceptual de la variable dependiente

Fuente: Elaboración propia

2.4.1. Comunicación

"La palabra comunicar viene del latín comunicarte, que significa "poner en común". En este sentido, se considera que la comunicación es un acto en el que se busca "poner en común" cierta información e incluso sentimientos (…)" (Quijada Monroy, 2014, pág. 4).

La comunicación es un proceso importante en la vida humana, desde que nacemos estamos acostumbrados a comunicarnos y a escuchar lo que se nos comunica. Se entiende entonces, que comunicar es un proceso en el que se transmite a los demás lo que vemos, nuestras ideas o pensamientos, va de la mano con la acción de entender al lenguaje como un conductor, un medio para transportar a los demás cosas que albergamos en nuestra mente (Gil Juárez & Vitores González, 2011).

Según Bateson (1984) (como se citó en Naranjo, 2005) también explica que:

> … el concepto de comunicación incluye todos los procesos mediante los cuales los seres humanos se influyen mutuamente. La comunicación hace posible la relación entre las personas y está determinada por el contexto en el que se produce; es decir, toda comunicación exige un contexto, porque sin este no hay significado (pág. 2).

Quijada (2014) añade que la comunicación es un proceso continuo, irreversible y omnipresente, siendo su objetivo la persuasión. La comunicación no se da cuando la información ha sido enviada, sino cuando esta es recibida, comprendida e interpretada por alguien. Además, la comunicación tiene un proceso, que es iniciado por el emisor al construir un mensaje. El receptor es quien lo analiza y reformula el mensaje en base a sus propias experiencias, para al final, convertirse en emisor al contestar el mensaje. Y para que esto suceda, también están integrados los elementos básicos de la comunicación, Quijada (2014) lo explica así:

- **Emisor:** Se refiere a quien abre el proceso de comunicación, da a conocer el mensaje y lo emite.
- **Mensaje:** Es el elemento que une al emisor y al receptor

- **Código:** Son los signos y reglas que se comparten entre el emisor y receptor para construir el mensaje y comprenderlo.

- **Receptor:** Se trata de quien recibe el mensaje y así, cierra el proceso de la comunicación.

- **Canal:** Es el medio por el cual se transmite un mensaje.

Entonces, la comunicación es un proceso intrínseco de las personas, mediante el cual se comparten pensamientos e ideas y estas influyen entre sí. La comunicación no existe sin contexto, y tampoco sin la intención de compartir lo que uno piensa.

Las formas de comunicar no se limitan únicamente a lo verbal, sino que también existe la comunicación visual:

2.4.2. Comunicación visual

La Southern New Hampshire University (2023) define a la comunicación visual como "… una práctica informativa que sirve para expresar un mensaje, inspirar cambios o evocar emociones, por medio de imágenes, signos o símbolos. Permite captar la atención de públicos diversos para comunicar cualquier información compleja de manera atractiva y simple" (párr. 4)

Munari (2016) también explica que la comunicación visual es todo lo que podemos ver, y que cada cosa tiene un valor distinto dependiendo del contexto, siendo así, Munari divide la comunicación en:

- **Comunicación visual casual:** Puede ser interpretada por quien la recibe, es espontánea y casual.

- **Comunicación visual intencional:** Es la creación de elementos gráficos e imágenes con un propósito claro, cada elemento tiene una razón de ser y está premeditado.

Munari (2016) también menciona que si bien la comunicación se da cuando hay un emisor que emita mensaje, y un receptor que los reciba, existe un tercer factor, y es que el receptor puede estar en un lugar lleno de interferencias que pueden alterar el

mensaje o incluso anularlo, y que además el mensaje debe pasar por lo que Munari describe como “Filtros sensoriales, culturales y operativos”

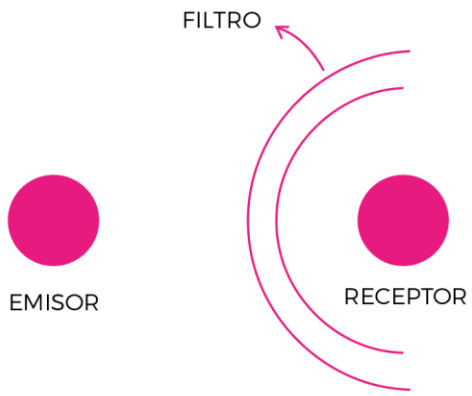


Imagen 5. Comunicación visual

Fuente: Elaboración propia basada en Munari (2016)

Siendo así, la comunicación visual es un proceso más complejo de lo que parece a primer entendimiento, pues para que esta exista no debe existir únicamente el mensaje a comunicar, sino que este debe atravesar filtros sensoriales, culturales y operativos antes en llegar al receptor. Además, la comunicación visual no es única, pues puede estar abierta a la interpretación, o puede tener un propósito claro.

2.4.3. Periodismo visual

Costa (1998) (como se citó en Pastoriza, 2022) explica que se entiende al periodismo visual como la exposición de datos mediante la representación gráfica. Consiste además en hacer que se entiendan y visibilicen aspectos y fenómenos de la realidad que no son visibles al ojo humano, ya muchos de ellos muchas veces carecen de una naturaleza visual.

2.5. Medios

2.5.1. Digital

Dentro de un mundo que está evolucionando constantemente, el diseño y la comunicación no pueden limitarse únicamente a los medios impresos, más bien deben evolucionar y adaptarse a la parte digital, como lo han venido haciendo durante los últimos años. Como lo mencionan Zapaterra y Caldwell (2014) en su libro “… las

publicaciones digitales están evolucionando a gran velocidad y suponen nuevas oportunidades para diseñadores editoriales, editores y anunciantes" (pág. 23).

También Sánchez (2020) comparte su opinión alrededor de esta postura:

> El diseño depende completamente de su relación con la tecnología para poder actuar, ya que en función del avance tecnológico dispone de nuevos espacios. La relación entre el diseño y la tecnología ha estado presente desde siempre, cada época está caracterizada por los avances que se tenían en ese tiempo y cómo el diseño gráfico adoptó los recursos para generar nuevas alternativas visuales (pág. 256).

Siendo así, el diseño y la comunicación deben adaptarse a esta nueva realidad donde la tecnología forma parte de la sociedad.

2.5.2. Impreso

La comunicación a través del diseño puede ejecutarse e impulsarse a través de medios impresos, y, de hecho, estos son una herramienta efectiva para llevar a cabo esta acción.

"La impresión es un caso especial entres los medios artísticos. La gran variedad de materiales y técnicas que puede utilizarse la convierten en un medio particularmente flexible y lleno de recursos, que ofrece al artista muchas posibilidades de experimentación y expresión" (Dawson, 1996, pág. 6).

2.6. Diseño gráfico

Wong (2014) explica que el diseño no se trata únicamente de hacer que las cosas luzcan bonitas, y aunque el embellecimiento es parte del diseño, va mucho más allá. El diseño es un proceso creativo con un propósito claro, que es, satisfacer necesidades básicas, de esta forma, el diseño gráfico debe ser utilizado para transmitir mensajes al público.

Glaser (1973) también explica que el diseño gráfico tiene la responsabilidad de comunicar un mensaje de forma clara y eficaz, si bien es cierto que se basa en la apariencia visual, también en la funcionalidad. Expresa también que el diseño debe ser

creativo teniendo en cuenta el público y el contexto en el que se desenvuelve, pues está integrado a un ambiente social y cultural, refleja las época y gustos del momento.

Kroeger (2008) publicó un libro llamado “Paul Rand: Conversations with Students” que se basa en una serie de entrevistas que el diseñador Paul Rand tuvo con sus estudiantes. Dentro del mismo, Rand menciona conceptos importantes sobre el diseño, empezando con su famosa definición de que todo es diseño, haciendo referencia a que el mismo no es solo un área aislada, sino que está presente en todo lo que nos rodea, también explica que el diseño gráfico es la relación que existe entre al forma y el contenido, y que no solo se trata de crear algo que resulte visualmente atractivo, sino de como este contenido es comunicado mediante los elementos del diseño.

Entonces, se entiende que el diseño gráfico no solo es una disciplina que deba aplicarse para que un producto luzca estéticamente bien, sino que, además, debe ser funcional e intencional con lo que se quiera comunicar, y para este cometido, debe hacerse uso de los elementos del diseño.

2.7. Elementos del diseño

Wong (2014) manifiesta que, si bien el diseñador es un hombre práctico, existen reglas, principios y conceptos que se debe dominar. Es por esto que expone los elementos del diseño y los divide en cuatro categorías:

2.7.1. Elementos conceptuales:

- **Punto:** Es lo que se conoce como el principio y fin de una línea e indica posición (Wong, 2014).
- **Línea:** Si el punto se mueve este llega a formar una línea, y esta, no tiene ancho, solo largo y forma los bordes de un plano (Wong, 2014).
- **Plano:** Estamos hablando de plano cuando existe el recorrido de una línea en movimiento, así mismo, el plano no tiene grosor, pero si largo y ancho (Wong, 2014).
- **Volumen:** Siguiendo la lógica anterior, el recorrido de un plano forma el volumen (Wong, 2014).

2.7.2. Elementos visuales:

- **Forma:** Es lo que se puede observar (Wong, 2014).
- **Medida:** El tamaño de la forma (Wong, 2014).
- **Color:** El color depende del espectro solar y pude dotar a la forma de lejanía o cercanía. Dentro del color está los tonos neutros y sus variaciones cromáticas (Wong, 2014).
- **Textura:** Puede atraer tanto al sentido de la vista como del tacto, puede ser suave, rugosa, plana o decorada (Wong, 2014).

2.7.3. Elementos de relación:

- **Dirección:** Esta depende del sentido del observador y como está relacionada con formas cercanas (Wong, 2014).
- **Posición*:*** Significa el lugar que ocupa dentro del marco que la contiene (Wong, 2014).
- **Espacio:** Todas las formas ocupan un espacio, puede estar vacío, puede ser liso, o puede tener un aspecto de ilusión para sugerir profundidad (Wong, 2014).
- **Gravedad:** Es psicológica, no visual, pueden estar afectadas por el peso que nosotros les concedemos dentro de la composición (Wong, 2014).

2.7.4. Elementos prácticos:

- **Representación*:*** El carácter que se le quiera otorgar a la forma puede ser realista, semi abstracto o estilizado (Wong, 2014).
- **Significado:** El mensaje que el diseño quiere comunicar (Wong, 2014).
- **Función:** El propósito de determinado diseño (Wong, 2014).

2.7.5. Principios de la Gestalt

Además de los elementos ya nombrados, es preciso nombrar también otros conceptos básicos y fundamentales de diseño basados en los conceptos de la Gestalt que Lupton y Philips (2016) proponen:

- **Simplicidad:** Es la forma más resumida del diseño, para que sea fácil de recordar.
- **Similitud:** Agrupación de elementos que comparten características similares.
- **Proximidad:** Si los elementos están cerca uno de otros se suele entender que forman parte de un mismo conjunto.
- **Clausura:** El cerebro tiende a llenar huecos o espacios faltantes.
- **Continuidad:** El cerebro humano tiende a seguir elementos que siguen una curva o una línea.
- **Figura y Fondo*:*** El cerebro se centra en un elemento que vendría a ser la figura y el resto es el fondo.
- **Simetría:** La forma en la que se perciben las cosas simétricas como unidades completas.

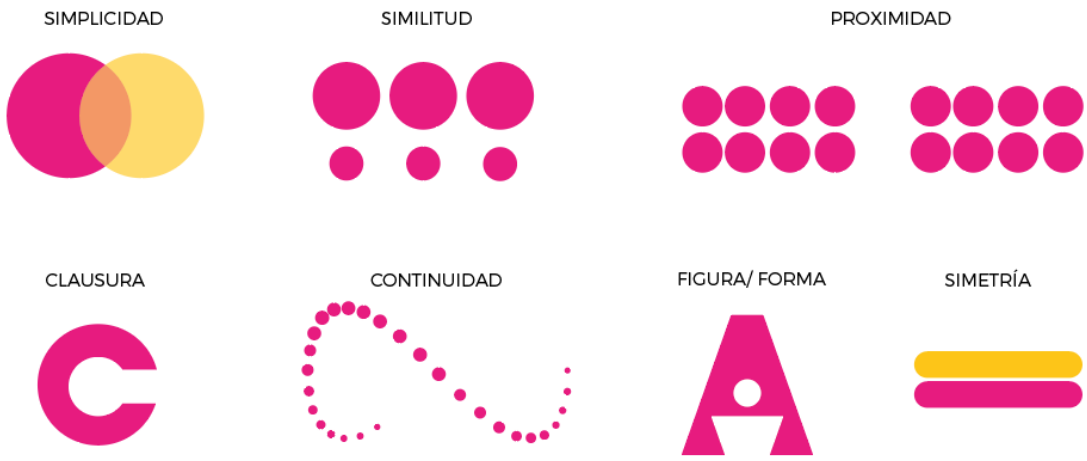


Imagen 6. Principios de la Gestalt

Fuente: Elaboración propia

2.8. Metodología

2.8.1. Método proyectual

Al hablar de diseño es difícil no hablar de metodología, pues todo buen diseño tiene detrás un proceso riguroso que ha seguido para llegar hasta la materialización de una idea.

Dentro de los distintos enfoques metodológicos que existen, Munari (2016) en su libro *"¿Cómo nacen los objetos?: apuntes para una metodología proyectual"* menciona que "El método proyectual no es más que una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia. Su finalidad es conseguir un máximo resultado con el mínimo esfuerzo" (pág. 17).

También expresa que, si bien muchos creen ser libres de diseñar sin bases, esto no es del todo correcto, pues la creatividad sin rumbo fijo, al final, puede no llegar a mucho "La creatividad no significa improvisación sin método: de esta forma solo se genera confusión y los jóvenes se hacen ilusiones de ser artistas libres e independientes" (Munari, 2016, pág. 18).

Para el diseñador, el método proyectual no es algo absoluto y definitivo; es algo modificable si se encuentran otros valores objetivos que mejoren el proceso. Esto depende de la creatividad del proyectista que, al aplicar el método, puede descubrir algo para mejorarlo (Munari, 2016, pág. 18).

Dentro del método proyectual, se explican las siguientes etapas:

- **Problema:** El diseñador localiza un problema, o es la industria quien se lo entrega. En cualquier caso, el diseñador debería estar al tanto de todos los elementos necesarios, tanto de los límites, como los alcances de un proyecto.

- **Definición del problema:** El problema debe ser solucionado en su totalidad para entender que es lo se quiere solucionar.

- **Elementos del problema:** Es buena idea descomponer el problema para poder comprender el mismo, y así, poder entenderlo y llegar a soluciones coherentes.

- **Recopilación de datos**: Reúne elementos necesarios para analizar los elementos del problema.

- **Análisis de datos:** Se analizan los datos recogidos con el propósito de obtener valoraciones que podrían ayudar a mejorar y ver el problema desde otro enfoque para su solución.

- **Creatividad:** Se establece la creatividad debe estar libre de ideas fantasiosas o dependientes, y se mantiene la idea dentro de los límites del problema.

- **Materiales y tecnologías**: Recopilación de datos que el diseñador tiene mano sobre el uso de diferentes materiales o tecnologías.

- **Experimentación:** Es importante no seguir el uso de una tecnología o material solo porque alguien lo haya hecho así, el diseñador puede jugar y experimentar con los mismos para descubrir su comportamiento y uso.

- **Modelos:** Se realizan prototipos con partes del proyecto para comprobar, evaluar o determinar.

- **Verificación:** Se presenta el prototipo a un número establecido de posibles usuarios con la finalidad de verificar la funcionabilidad y validez de este.

- **Solución:** En esta etapa ya puede mostrarse el producto final, que debe cumplir con su función y estética.

2.8.2. Desing Thinking

Dentro de las metodologías, también está el Desing Thinking, explicado por Lupton (2012) que lo define como un proceso integral que abarca varias fases del diseño, el concepto de esta metodología hace referencia a procesos que constan de una generación de ideas, investigación, documentación, creación de prototipos e interacción con el usuario. Esta metodología tiene en cuenta desde un primer instante las necesidades del usuario.

El Desing Thinking se clasifica en las siguientes fases según lo explica Lupton (2012):

- **Empatizar:** Durante esta primera fase, se debe entender a fondo las necesidades y deseos del público objetivo, experiencias, problemas y su contexto. Los métodos que suele utilizarse para lograr esto son: entrevistas, observación directa, grupos focales.

- **Definir:** Se analiza la información recopilada durante la fase previa y se establecen los problemas clave que se van a resolver. Para este proceso suele usarse: análisis de datos o diagramas de afinidad.

- **Idear:** En esta fase se busca generar las ideas y posibles soluciones. Se usa la creatividad sin restricciones. Suele usarse la lluvia de ideas o los mapas mentales.

- **Prototipar:** Se crean los modelos físicos o digitales de las ideas seleccionadas.

- **Testear:** Se prueba el prototipo los con los usuarios para así, poder obtener retroalimentación. Suele usarse encuestas, entrevistas o pruebas de usuario.

- **Iterar:** Luego de obtener las retroalimentaciones, esta metodología destaca por ajustar y mejorar las soluciones para refinar el producto.

2.9. Recursos creativos

2.9.1. Storytelling

Lupton (2019) explica que "El storytelling puede ayudar a que los productos y los mensajes estimulen la imaginación de los usuarios e incentiven acciones y conductas determinadas" (pág. 11).

Sobre el arte del storytelling, Lamarre (2019) lo describe como:

El narrador debe ser capaz de conjugar los opuestos: la visión artística con la pragmática…Debe poseer competencias en disciplinas como el marketing, la comunicación o, incluso, la economía, y saber situarse en la genealogía del conjunto de las historias y relatos de la humanidad (págs. 10-11).

La Universidad de Palermo (s.f.) divide el término en dos palabras, "Se trata de una expresión anglosajona, que se desglosa en dos palabras: historia (story) y contar

(telling)" (párr. 2). Por tanto, se puede entender el término como el arte de saber contar una historia, y su objetivo es lograr captar una mayor audiencia, y así también, causar un efecto en las personas que ven, escuchan o leen (UP, s.f.).

Entonces, el storytelling dentro del diseño gráfico es una herramienta importante para poder conectar con el público, pues casi la gran mayoría disfruta más las cosas cuando estas vienen con una buena historia detrás, que es justamente, lo que es y hace el storytelling, y este a su vez, posee herramientas para llevar a cabo su proceso de concepción:

2.9.2. Arco narrativo

El arco narrativo es un proceso importante del storytelling, pues este guía las pautas por el que la historia debe transcurrir. Lupton (2019) explica este concepto fue creado en 1863 por el dramaturgo Gustav Freytag, quién dividió las obras dramáticas en cinco partes: exposición, acción ascendente, clímax, acción descendente y desenlace.

2.9.3. El viaje del héroe

El viaje del héroe es una herramienta de la cual el storytelling hace uso para crear historias que sean interesantes para el público, como Lupton (2019) mismo explica, este término fue popularizado por Joseph Campbell, quien aplico este concepto a numerosos referentes de la literatura universal. "El viaje del héroe incluye siempre una llamada a la aventura, la asistencia de un ayudante y el descenso a un mundo nuevo y extraño, a veces un "mundo verde", como un jardín del Edén o la Ciudad Esmeralda" (Lupton, 2019, pág. 26).

2.9.4. Storyboard

"El propósito de un storyboard consiste en explicar acciones con una serie de imágenes concisas. Para desarrollar un storyboard, los diseñadores tienen que planear el arco de una narración y decidir cómo resumir esa historia en un número limitado de fotogramas" (Lupton, 2019, pág. 34).

2.9.5. Narrativa visual

Méndez, García y Gonzales de Cossío (2023) explican que la narrativa visual significa utilizar signos visuales para contar una historia o transmitir un mensaje sin

recurrir al lenguaje verbal, se basa en representaciones gráficas que comunican ideas, sucesos y conceptos mediante elementos visuales que el espectador entiende de acuerdo a su cultura y contexto.

La Escuela Superior de Diseño de Barcelona (2024) define a la narrativa visual como el arte de usar imágenes para conseguir un resultado estético. También menciona que en el diseño editorial se ha convertido en un recurso indispensable para poder transmitir mensajes efectivamente.

Se puede entender entonces que la narrativa visual, como bien indica su nombre, se trata de poder comunicar efectivamente usando medios visuales.

2.9.6. Diseño de personajes

Bishop, Boo, Cruz y Gadea (2025) Describen al diseño de personajes como la columna vertebral de un sin número de historias, y que el éxito o fracaso de un producto puede depender mucho de sus personajes. Además, explican que estos no tienen por qué seguir un molde específico, todo lo contrario, si bien Disney en sus inicios popularizó un estándar realista, con el tiempo estos moldes se han ido deconstruyendo para aportar más originalidad al diseño.

2.9.7. Metáforas visuales

Marugán (2016) explica que "… la metáfora visual es ese elemento retórico que permite comunicar ideas y contenidos utilizando elementos visuales distintos al producto o servicio anunciando, lo que ofrece grandes posibilidades creativas para trasmitir con una sola imagen un amplio contenido" (pág. 117).

Marugán y Muñoz de la luna (2016) definen a la metáfora visual como un medio para representar algo mediante imágenes que no son literales, pero que si sirven para crear una conexión simbólica entre el elemento visual y el concepto que quiere transmitirse.

Hans Baumann (2022) también añade que "… es una representación creativa de un concepto, persona, lugar, cosa o idea a través de una imagen que utiliza la analogía o la asociación" (párr. 7). Y explica también que la metáfora visual se divide en:

- **Yuxtaposición:** Se trata de una comparación entre dos imágenes, una a lado de la otra.

- **Fusión:** Es la unificación del producto con el concepto para formar una nueva imagen.

- **Sustitución:** Se refiere a la utilización de un elemento para reemplazar a otro, y así, el nuevo elemento evoque el significado del elemento original.

2.9.8. Estilo gráfico

Mazzeo (2021) dice sobre el estilo gráfico que es el carácter con el que un artista plástico dota a sus obras, también, que es el conjunto de características que identifican una tendencia artística, ya sea de una época, o de un género, pero, sobre todo, el término es usado para referenciar los recursos gráfico que caracterizan el trabajo de algunos diseñadores.

2.10. Packaging

Devismes (2009) explica sobre el packaging que es tanto el envase de un producto, como un contenido y un medio. Este no debe solo limitarse a ser algo que guarde el producto y lo transporte, sino que también debe comunicar sus características e identidad. Su elaboración también debe responder a las necesidades de los consumidores.

2.11. Marca

El concepto de marca ha ido evolucionando desde sus orígenes, empezando por marcar ganado y posesiones, hasta las marcas artesanales medievales que solían identificar a los creadores. Esta evolución es un reflejo de la necesidad humana con respecto a la diferenciación. Hoy en día, la marca es una idea intencionada que es construida en la mente de las audiencias. Según Joan Jiménez, la marca puede traducirse como “lo que la gente piensa de ti” creando así preferencias y fidelidad, que derivan a elecciones de compra (Velilla, 2013).

2.12. Arquetipos

Jung explica que un arquetipo es un contenido del inconsciente colectivo que se contrapone con los contenidos del inconsciente personal, llamados complejos de carga afectiva, en otras palabras, son estructuras universales del inconsciente que se actualizan culturalmente. Son formas profundas e innatas, que ayudan a explicar porque tantas culturas poseen símbolos, historias y figuras similares que nunca se han conectado entre sí (Jung, como se citó en Brieva, 2020).

Sobre los arquetipos, Jung (2010) explica que se dividen en diferentes tipos, clasificándolos de la siguiente forma:

- **El héroe:** Su objetivo suele ser proteger, y en general, ayudar al resto dentro de sus posibilidades.
- **El amigo:** Suele caracterizarse por la capacidad de socializar y crear vínculos duraderos.
- **El inocente:** Busca transmitir honestidad, bienestar, muestra una actitud positiva y despreocupada. Inspira ideales utópicos que parten de la nostalgia por la infancia o la juventud.
- **El cuidador:** Se distingue por su sentido paternal, que corresponde al objetivo de cuidar de los demás. Suele destacar por su empatía y compasión, además, suelen transmitir seguridad y confianza.
- **El amante:** Suele buscar equilibrio y armonía, pasionales, seductores, transmiten entusiasmo y deseo de complacer.
- **El bufón:** Suele destacar por su capacidad de divertirse y divertir a los demás, motivo por el que su compañía suele disfrutarse, cómicos, despreocupados, divertidos, además, apelan a la espontaneidad y a ver el lado positivo de las cosas.
- **El explorador:** Suele buscar nuevas experiencias gracias a una inconformidad constante, además de buscar nuevos retos, experimentar le mundo a su manera, escapar del aburrimiento y reinventarse.
- **El rebelde:** Se caracteriza por querer cambiar las cosas injustas o que no funcionan.

- **El creador:** Suelen ser innovadores, imaginativos, además, tienen una tendencia a crear cosas nuevas.
- **El sabio:** Suelen destacar por su habilidad por enseñar a los demás y entender el mundo que los rodea.
- **El mago:** Imaginativos, carismáticos, inspiradores, se trata de un arquetipo visionario.

2.13. Diseño editorial

Zappaterra y Caldwell (2014) definen al diseño editorial como periodismo visual, rasgo que los distingue de otras disciplinas del diseño gráfico y de formatos interactivos. Además, explican que este medio puede instruir, informar, entretener, educar o comunicar, y justamente aquí radica su importancia porque también puede funcionar como una combinación de todas estas acciones.

> El diseño editorial es la rama del diseño gráfico que se especializa en la maquetación y composición de distintas publicaciones tales como libros, revistas o periódicos. Incluye la realización de la gráfica interior y exterior de los textos, siempre teniendo en cuenta un eje estético ligado al concepto que define a cada publicación y teniendo en cuenta las condiciones de impresión y de recepción (Ghinaglia, 2020, pág. 191).

Entonces, se entiende que el diseño editorial es la rama del diseño gráfico encargada de maquetar y componer distintas publicaciones, como libros, revistas, folletos, periódicos, etc., teniendo siempre en cuenta la estética, la claridad del contenido, y la buena organización, son la finalidad de instruir, educar, informar, entretener o comunicar.

2.13.1. Anatomía

2.13.1.1 Formato:

Los formatos hacen referencia al estándar en el que un producto editorial es diseñado.

Sobre el formato Bhaskaran (2006) lo define como "… es la manifestación física de una publicación. En otras palabras, es la manera en la que se presenta la información al lector… Dentro de estos formatos genéricos, los diseñadores pueden cambiar elementos específicos, como tamaño, forma o grosor para dar a su trabajo una dimensión añadida y personalizar el diseño" (pág. 52).

La página oficial de Adobe (s.f.) indica que desde 1975 la norma internacional es ISO 216, y que este define la mayor parte de dimensiones de los papeles, como Adobe (s.f.) mismo lo explica:

- **Formato de papel, serie A:** Suele ser el formato más usado debido a su facilidad de manejo y que es el formato más estandarizado, ya sea en un contexto personal o profesional. Así mismo, este formato es utilizado en numerosos sectores, por ejemplo: revistas, carteles, calendarios, menús, informes, etc. (párr. 1-8).

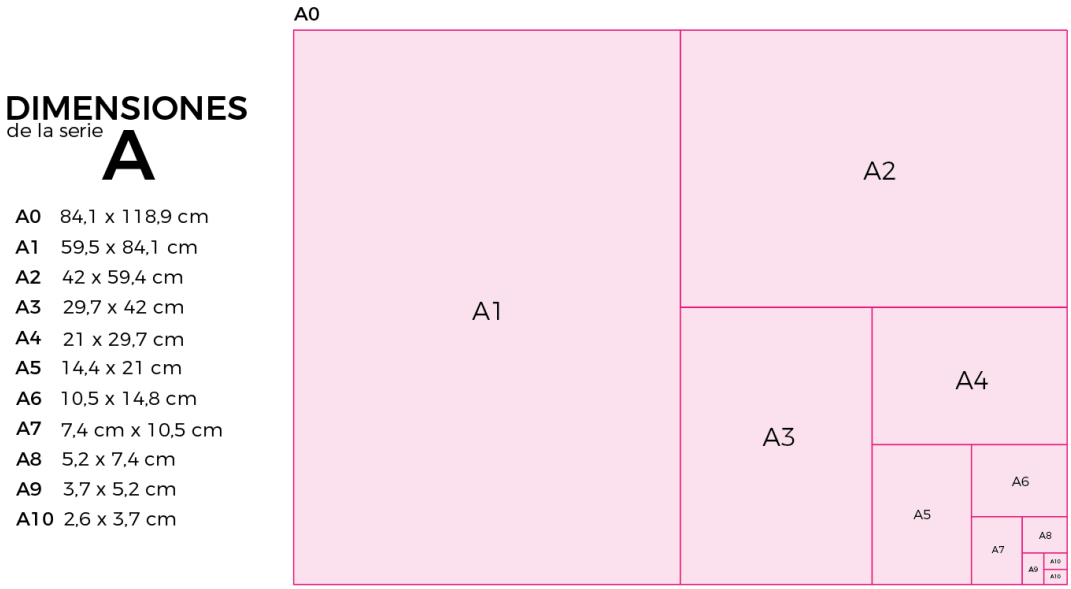


Imagen 7. Dimensiones de la serie A

Fuente: Elaboración propia basada en (Adobe, s.f.)

2.13.1.2 Retícula

Sobre la retícula Bhaskaran (2006) expresa que "La retícula es uno de los elementos más importantes del diseño editorial…se usa para ubicar y contener los diferentes

elementos en un único diseño, asegurando un resultado mucho más exacto y calculado. Retículas diferentes, pueden producir resultados diferentes" (pág. 64).

En retículas existe una variedad, por ejemplo, las de una sola columna, que aportan al diseño un estilo minimalista, sin embargo, no sería adecuado usarla cuando hay mucha información, pero, por otro lado, si se usan varias columnas para muchos elementos visuales el diseño se verá fragmentado. El uso de un correcto sistema reticular organiza grandes cantidades de información y ayuda al diseñador a concentrarse en el diseño y no tanto en la organización, sin embargo, esto no significa que las normas no puedan, y deban romperse. Si siempre se trabaja con una retícula muy estricta el resultado del diseño puede llegar a ser aburrido y carente de imaginación (Bhaskaran, 2006).

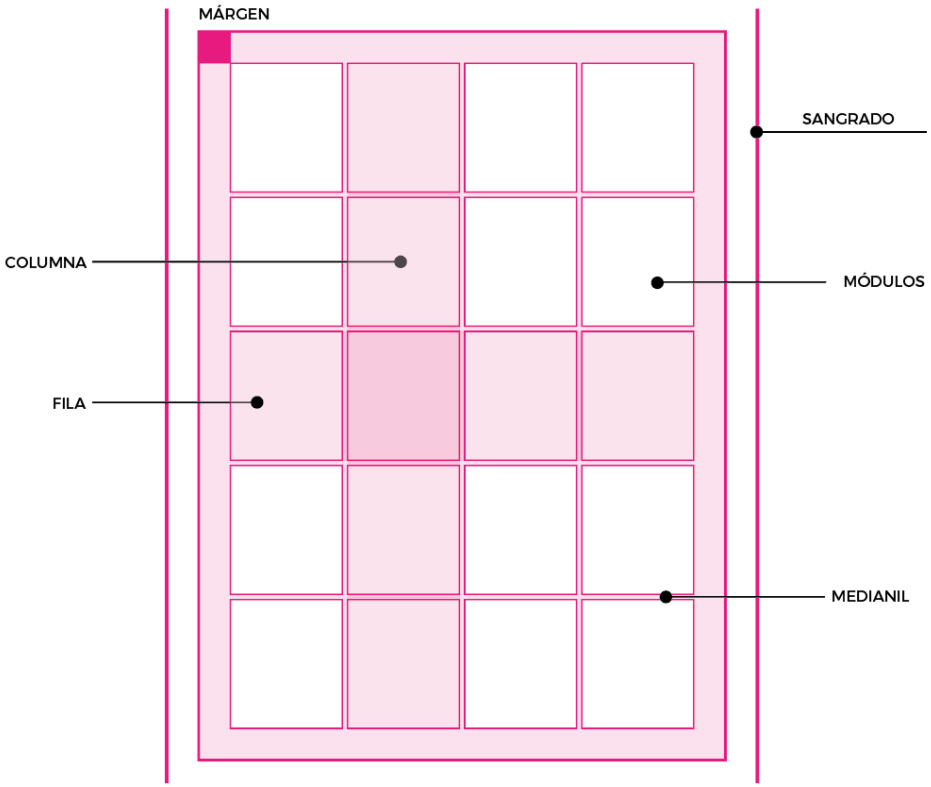


Imagen 8. Retícula

Fuente: Elaboración propia

2.13.1.3 Tipografía

La tipografía es un aspecto importante en cada diseño, pues, aunque pueda parecer que no, aporta carácter y distinción a las composiciones, como explica Zappaterra y

Caldwell (2014) cuando es posible utilizar imágenes, o estas no poseen fuerza, la tipografía es un buen recurso comunicacional y debe manejarse de forma creativa.

"La legibilidad y la funcionalidad son las principales cualidades que hay que tener en consideración a la hora de escoger la tipografía de un texto, dada su vital importancia en la transmisión del mensaje editorial" (Zappaterra & Caldwell, 2014, pág. 176).

> La paleta tipográfica provee de estilo a una publicación y abre la perspectiva de la expresión. Desde mi punto de vista, en la selección tipográfica se juega la suerte del proyecto. A partir del maridaje entre distintas familias y sus variables surge el clima, el humor de la página (Catopodis, 2012, pág. 22).

Además de estas definiciones, también debe considerarse que la tipografía no maneja un solo estilo, al contrario, posee una extensa familia tipográfica, como lo explica Alcázar (2002) que las divide en las siguientes categorías:

- **Serif:** Maneja un estilo con remates estilizados y se distingue con por poseer un grosor que varía.
- **Slab Serif, Mecana o egipcia:** Son una variación de la tipografía Serif, aunque aquí, su aspecto luce más técnico y mecanografiado.
- **Sans Serif:** También son conocidas como palo seco, no tiene serifas, y se distinguen por tener un trazado seco, recto u uniforme.
- **Script o manuscrita:** Se caracterizan por tener el aspecto de una caligrafía realizada a mano, ya sea estilizada o no.
- **Display o exhibición:** Su uso es decorativo, se destacan por destacar especialmente por su asociación o diseño. Por tal motivo, no son adecuadas y no deberían usarse en cuerpos de texto.

Añadido a esto, Alcázar (2002) también explica que en general, los formatos serif son los mejores para la lectura en papel, pues otros diferentes, podría dificultar la misma.



Imagen 9. Tipografías

Fuente: Elaboración propia

2.13.1.4 Imágenes

Como lo desarrolla Bhaskaran (2006) las imágenes tienen un rol importante en la identidad visual de cualquier publicación y usadas correctamente pueden cambiar el aspecto estético de las mismas. La forma de usar una imagen, depende mucho de los factores a los que está asociada, por ejemplo, dependiendo del público objetivo.

> En general una imagen posee poco tiempo para comunicar su mensaje, así que es imperativo que el diseñador elija el tipo de imagen más adecuado según la ocasión. Enviar el mensaje incorrecto no es un error que pueda permitirse cometer el diseñador (Bhaskaran, 2006, pág. 74).

Las imágenes son el componente visual más importante de una página, y su relación con la idea a la que referencia es un aspecto importante para el diseño. Si el texto acompaña a la imagen, o es al revés, es importante poder crear un diálogo interesante entre ambos (Zappaterra & Caldwell, 2014).

Entonces, las imágenes son elementos visuales importantes dentro de las páginas y de la identidad visual de cualquier publicación. La estética de la imagen dependerá mucho del contexto al que esté asociada, y es importante que sea elegida correctamente, pues posee poco tiempo para comunicar el mensaje al que está destinada.

Por otro lado, también es pertinente explicar que toda imagen posee un grado de iconicidad o abstracción. A estos grados se los denomina como: Escalas de iconicidad.

Esta escala representa todas las realidades en las que una imagen puede ser presentada (Villafañe, 2006) lo divide por grados y niveles de realidad, de la siguiente manera:

- **Nivel 11/ La imagen natural:** El objeto se presenta tal y como es, por ejemplo, se entiende que es cualquier percepción de la realidad.
- **Nivel 10/ Modelo tridimensional:** Se entiende que es la representación 3D de un objeto.
- **Nivel 9/ imágenes de registro estereoscópico:** Representa a la realidad, pero no es, por ejemplo, puede tratarse de un holograma, o el reflejo de un objeto en el espejo
- **Nivel 8/ Fotografía a color:** Refleja la realidad visual tal como la percibe el ojo humano.
- **Nivel 7/ Fotografía blanco y negro:** Se refiere al mismo concepto del nivel 8.
- **Nivel 6/ Pintura realista:** Se caracteriza por representar la realidad tal como el ojo humano la percibe con un nivel alto de detalle, pero dentro de los límites de una superficie plana.
- **Nivel 5/ Representación figurativa no realista:** Sigue siendo una representación de la realidad, sin embargo, se alteran los objetos para transmitir algo diferente a la realidad, en esta categoría pueden entrar las caricaturas, o pinturas de arte moderno.
- **Nivel 4/ Pictograma:** Utiliza formas abstractas para representar la realidad, es una forma más simplificada de lograrlo, por lo general, solo se conserva las características fundamentales de los objetos.
- **Nivel 3/ Esquemas motivados:** No se usan detalles visuales complejos, mantienen el concepto de la imagen, haciendo uso de formas organizadas y estructuradas.

- **Nivel 2/ Esquemas arbitrarios:** No necesariamente comparten características con el objeto o idea que representan, por ejemplo, pueden ser símbolos o signos.

- **Nivel 1/ Representación no figurativa:** No pretenden replicar ni imitar objetos de la realidad, al contrario, son representaciones abstractas.

2.13.1.5 Color

De los Santos (2021) explica que el color no es más que la percepción del ojo a distintas longitudes de onda que forman lo que se conoce como "espectro", la longitud de sus ondas comprende entre 400 y 700 nanómetros.

Opara y Cantwell (2013) exponen que, con respecto al color, que su forma de trabajo es conceptual, siempre buscando ideas y conexiones que le permitan a la forma destacar y al contenido ser expresado. Parte del entendimiento del uso del color es que puede ser tanto racional como emocional.

Hablando desde una perspectiva técnica, De los Santos (2021) también ilustra cuestiones necesarias que entender sobre el color:

2.13.1.6 Modos de color

- **Colores aditivos (RGB):** Se puede entender que estos colores son los que usan para iluminar un escenario, los que se usan en las pantallas combinando el rojo, verde y azul, los cuales, al sumarlos, entregan un color blanco, y al suprimirlos, entregan un color negro.

- **Colores sustractivos (CMYK):** Por otro lado, los colores sustractivos son lo que usan los pintores, y los que se usan en el dibujo. La suma de estos colores es el negro, y su ausencia, el blanco. Este tipo de color es el que se usa en las imprentas.

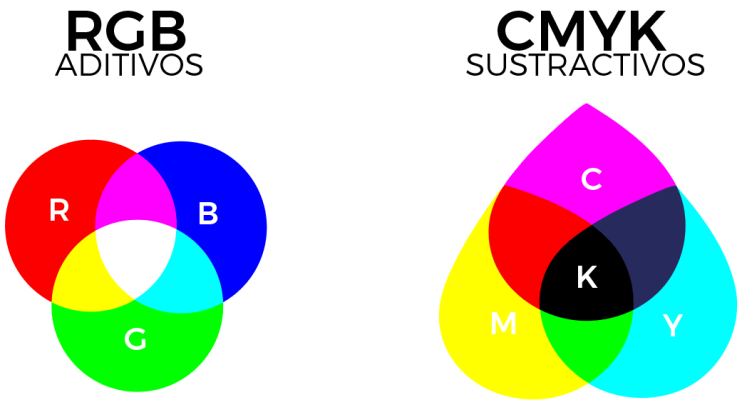


Imagen 10. Modos de color

Fuente: Elaboración propia basada en De los Santos (2021)

2.13.1.7 Propiedades del color

- **Matiz:** Se refiere al estado puro de un color, sin que el blanco o negro intervengan. Es el recorrido que hace en tono hacia un u otro lado del círculo cromático.

- **Valor o luminosidad:** Se refiere a la cantidad de luz percibida, que tan claro o que tan oscuro es un color.

- **Saturación o brillo:** Se refiere a la viveza o palidez de un color, puede estar definido, además, por la cantidad de gris que posee un color.



Imagen 11. Propiedades del color

Fuente: Elaboración propia basada en De los Santos (2021)

2.13.1.8 Armonía del color

Armonizar el color significa coordinar los valores que el color adquiere en una composición, es decir, cuando en una composición los colores compartes características similares al resto de los colores. Las armonías son combinaciones en las que se usan colores del mismo matiz o de diferente matiz, pero que guardan relación entre sí. Para esto, usar el cirulo cromático es buena idea.

2.13.1.9 Psicología del color

La psicología del color se encarga de estudiar cuál es la influencia que los colores tienen sobre las emociones, pensamientos y comportamientos. Puede ser utilizada por educadores, artistas, diseñadores, publicistas y por cualquier área que quiera usarla de forma efectiva. Si bien el color es subjetivo y varía de acuerdo a los ojos de cada persona, el cierto que los colores son funcionales a los propósitos comunicativos y cognitivos (Sánchez Borrero, 2024).

Heller (2007) habla sobre el significado más común sobre los colores, explicándolo de la siguiente manera:

- **Azul:** El azul es el color más frío y suele ser el favorito de hombres y mujeres, simboliza lejanía, pero también fidelidad, amistad, apertura, armonía. Se asemeja con eternidad y divinidad.

- **Rojo:** Se describe al rojo como el color de todas las pasiones, el color de los reyes, de la alegría y del peligro. Simboliza amor y odio, fuerza, vigor, sangre, cercanía.

- **Amarillo:** Se define al amarillo como el color más contradictorio, simboliza diversión, entreteniendo, traición, amabilidad, optimismo, luz, oro, además, también trasmite, riqueza, envidia, poder y fuerza. Suelen preferirlo más personas adultas que jóvenes.

- **Verde:** Es el color de la fertilidad, burguesía, esperanza. Es un color que está en el medio entre la cercanía y la lejanía. Significa naturaleza, frescura, suerte, crecimiento.

- **Naranja:** Es el color de la diversión, de lo exótico, llamativo pero subestimado. Transmite alegría, sociabilidad, originalidad, cercanía, lo divino.

- **Marrón:** Es color de lo corriente, de la necedad, pero también de lo acogedor.

- **Violeta:** Poder, devoción, representa a la magia y rara vez es visto en la naturaleza. También significa misterio, nostalgia, vanidad, feminismo, extravagancia, espiritualidad, sentimiento, la fantasía, lo oculto.

- **Rosa:** Es un color dulce y delicado, cursi y escandaloso. Significa encanto, cortesía, sensibilidad, vanidad, infancia, lo femenino, el romanticismo

- **Blanco:** Color femenino, significa inocencia, es el color del bien y de los espíritus. Significa comienzo, bien, verdad, honradez, pureza, lo ligero, lo neutral.

- **Negro:** Es el color de la violencia, poder, muerte, elegancia, el favorito de los diseñadores y la juventud. Representa también lujo, eternidad, negación, solemnidad.

Cada color significa y proyecta algo diferente, y usados de la forma correcta, son una herramienta poderosa de comunicación, a la que se debe apelar para lograr que los diseños se vuelvan más impactantes, e intensifiquen su rol comunicativo.

2.13.1.10 Dibujo

"Toda ilustración está sustentada en el dibujo, que es la técnica gráfica por excelencia, y tanto si la ilustración es realista o no, el dibujo es una herramienta básica para todo ilustrador" (Parramón, 2013, pág. 14).

2.13.1.11 Ilustración

Zeegen (2013) explica que, si bien la ilustración siempre ha sido considerada como un medio decorativo, esto no puede estar más lejos de la realidad. Si se mira al pasado, las ilustraciones han estado presentes como medios de comunicación, por ejemplo,

antes de la fotografía existieron imágenes ilustradas como las pinturas rupestres o las pinturas de Pompeya, que permiten recordar momentos históricos de la humanidad.

"Las imágenes ilustradas captan la imaginación del receptor y funcionan como enlaces inseparables entre momentos de su historia personal y el instante presente" (Zeegen, 2013, pág. 12).

Santos (2014) añade también que la ilustración tiene varias técnicas, y que estas pueden clasificarse como secas cuando de usan materiales como lápices, tiza, pastel, grafito, carbón, etc., o húmedas cuando se usan materiales como acuarelas, óleos, acrílicos, etc., y por último, mixta cuando se mezclan varias técnicas.

La ilustración puede considerarse una técnica abierta a distintas técnicas, siendo así versátil y útil para un sinfín de usos, ya sean comunicativos, decorativos, o estéticos. Además, esta puede ser vista como una herramienta poderosa para comunicar ideas y conceptos más allá de las palabras.

2.13.1.12 Ilustración editorial

Zeegen (2013) explica que, en el ámbito editorial, la ilustración es una parte importante. Si bien la fotografía puede usarse para representar una imagen como un hecho, la ilustración puede ser usada para mostrar un punto de vista personal o una idea.

"Es este contraste entre ilustración y fotografía lo que da tan buenos resultados en proyectos editoriales hasta el punto de que es raro encontrar una ilustración que no se utilice de este de modo dentro del contexto editorial" (Zeegen, 2013, pág. 58).

Para fines editoriales la ilustración funciona como un complemento adecuado, tanto como la fotografía o la imagen, ya que esta puede mostrar un punto de vista personal, una idea, complementado así el producto editorial siempre y cuando se la requiera.

2.13.1.13 Ilustración conceptual

Según Parramón (2013) la ilustración conceptual no está atada ni obligada a ceñirse a los datos propuestos por un texto, un argumento literario o información. En resumen, se centra en desarrollar una idea personal, es creativa y gran parte de su éxito está en la originalidad del estilo del ilustrador.



Imagen 12. Ilustración conceptual

Fuente: (Parramón, 2013)

2.13.1.14 Ilustración digital

La ilustración digital se popularizó en los años 80, gracias a programas como Photoshop y se consolidó gracias a internet, abarcando tipos conceptuales, narrativos, decorativos e infantiles. Es la creación de imágenes mediante herramientas y softwares especializados, como, por ejemplo, Photoshop o Ilustrador (Pérez, 2019).



Imagen 13. Ilustración digital

Fuente: Vadillo, 2024[3]

[3] https://www.instagram.com/p/DQ96DGUjIQy/?img_index=1

2.13.1.15 Portada

Sobre las portadas Zappaterra y Caldwell (2014) expresan que existe una gran responsabilidad, pues esta debe atraer la atención de los lectores. La portada de una publicación editorial no es solamente una imagen llamativa, sino, que puede considerarse como una estrategia para llamar la atención, por tanto, esta debe ser cuidadosamente pensada.

2.14. Técnicas de impresión

García (2020) explica que dentro del diseño editorial existen diferentes técnicas de impresión, cada una con sus propias técnicas que las diferencias una de otra, las divide de la siguiente manera:

- **Flexografía:** Puede entenderse a la misma como una técnica de impresión industrial, rápida y económica. Ideal para imprimir tiradas grandes de envases y embalajes en materiales diferentes. Sin embargo, no es ideal para trabajos que requieran un nivel de precisión alto.

- **Huecograbado:** La imagen se encuentra bajo un relieve de cilindros de cobre cromado, también es considerado una técnica de calidad alta y costo alto, ideal para imprimir fotos y detalles en tiradas masivas de productos de calidad alta.

- **Litografía:** Proceso planográfico que combina el agua y el aceite para crear la imagen, si bien empezó a usarse en piedra calcárea, a evolucionado como precursor del sistema offset.

- **Offset:** Es una derivación de la litografía, transfiere tinta a un soporte a través de un rodillo de caucho o mantilla, es el método más usado para la mayoría de trabajos comerciales e industriales de papel.

- **Serigrafía:** Esta técnica utiliza una malla (poliéster, nylon, seda) tensada como forma de transferir tinta a una superficie.

- **Calcografía:** Técnica de impresión que suele utilizarse para grabados artísticos, siendo un proceso de impresión artesanal en hueco.

- **Impresión Ink-jet:** Este tipo de impresión aplica la tinta directamente al papel mediante una serie de cabezales.

- **Impresoras de tóner:** Usan la tecnología de las copiadoras a color, dominante en el entorno empresarial.

2.15. Principios del diseño editorial

2.15.1. Maquetación

Alcázar (2002) explica que uno de los primeros pasos, y además fundamentales del diseño editorial, es la maquetación, lo que significa, distribuir todos los elementos de forma ordenada en la publicación. Maquetar, en otras palabras, no significa nada más que distribuir elementos ya sean gráficos o textuales en un espacio determinado de la página.

Con respecto a los principios del diseño editorial Zappaterra y Caldwell (2014) explican lo siguiente:

- **Repetición y fluidez:** La repetición y la fluidez son dos principios fundamentales en el diseño editorial que trabajan juntos para que el mismo resulte armonioso. La repetición asegura consistencia visual y ayuda a que el lector identifique el estilo visual, dentro de los elementos visuales se pueden encontrar: colores, formas y elementos gráficos. La fluidez permite que los elementos estén dispuestos de tal forma que faciliten la lectura y el recorrido visual de una página a otra.

- **Contraste:** Se entiende que el contraste es una herramienta importante para la organización visual y la jerarquía visual. A través de estas diferencias de tamaño se puede dirigir la dirección del lector. Sin embargo, es preciso tener cuidado con esta herramienta, pues un contraste demasiado sutil hace que el diseño se vea débil, mientras que un contraste demasiado fuerte puede hacer que el diseño se vea desproporcionado.

- **Equilibrio:** El equilibrio es importante para lograr una composición visual efectiva. Este se logra asignando peso visual de forma adecuada a los

distintos elementos del diseño, teniendo en mente factores como tamaño, color y posición.

- **Profundidad:** Se refiere a la creación de una ilusión de espacio tridimensional dentro de un espacio que es bidimensional. El uso de tipografía, formas y colores puede transformar una página plana para dotarla de profundidad.

- **Armonía:** Se refiere a la relación de los elementos visuales y como pueden complementarse o contradecirse en la composición.

2.16. Material editorial

Dentro del diseño editorial existen varios soportes o materiales editoriales, que cumplen el propósito de entretener, educar o informar de forma estructurada y atractiva, dentro de este grupo se encuentran:

2.16.1. Folletos (Trípticos y dípticos)

Los folletos poseen uno de los formatos más flexibles de las publicaciones editoriales, y estos se crean todas las formas y tamaños, por tanto, para el diseñador usar este medio es abrir la puerta a la experimentación si así lo desea, siempre y cuando el presupuesto se lo permita (Bhaskaran, 2006).

2.16.1.1 Trípticos

Se define al tríptico como un folleto de tres caras, con un total de seis paneles, que al cerrarse se superponen y el tríptico queda de una sola cara. Se distinguen por permitir mostrar mucha información dentro del espacio que disponen (Alcázar, 2002).

2.16.1.2 Dípticos

Un díptico es una hoja doblada a la mitad, normalmente cuenta con una tapa y dos hojas de contenido, además de una última página con la información del contacto, pero también puede usarse para información extra. Al hablar de orientación, esta puede ser tanto horizontal como vertical (Alcázar, 2002).

2.16.2. Posters

Castro-Rodríguez (2022) explican que el poster tiene la finalidad de informar y persuadir a quienes lo visualizan. Puede utilizarse solo o combinarse con otros formatos, y, además, el mensaje que aporta un poster se caracteriza por ser continuo y constante.

2.16.3. Cuadernos

Según Noguera (2022) el cuaderno es una herramienta que permite explorar o registrar ideas sin intenciones de ser publicadas. Es una herramienta personal donde puede desarrollarse un proceso creativo, borradores o reflexiones.

2.16.3.1 Cuaderno didáctico

Gouveia, Bejas, y Atencio (2010) explican que el cuaderno didáctico es una herramienta o recurso educativo que tiene como objetivo facilitar el aprendizaje. Su contenido suele estar estructurado en contenidos, imágenes, fotografías y preguntas. Suele estar estructurado con un índice, presentación, objetivos, esquema, desarrollo de contenidos, actividades y bibliografía en caso de haberla.

2.17. Educación emocional

Pérez y Filella (2019) mencionan que si bien a lo largo del tiempo ha habido un debate interno entre autores y psicólogos sobre la definición exacta de "inteligencia emocional", han llegado a coincidir que el desarrollo de las competencias emocionales es fundamental y debe ser aprendido, por lo que llegaron al consenso de denominar esta fase como "Educación emocional". Según la definición de Pérez y Filella:

> Este cambio de enfoque se evidencia también en una nueva terminología, pues, desde el punto de vista educativo, se prefiere hablar de educación emocional y se pone el énfasis en la interacción entre la persona y el ambiente y, como consecuencia, se confiere gran importancia al aprendizaje y progreso. La educación emocional tiene como objetivo contribuir a este desarrollo (Pérez Escoda & Filella Guiu, 2019, pág. 27).

Sobre la educación emocional Bisquerra (2003) menciona que "La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La

finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuya a un mejor bienestar personal y social" (pág. 8).

Siendo así, se puede definir a la educación emocional como una parte fundamental y necesaria para el desarrollo de las personas, como mencionó Bisquerra en su postulado, su objetivo es contribuir al bienestar personal mediante el desarrollo de competencias emocionales.

2.17.1. Herramientas psicopedagógicas de autorregulación emocional

2.17.1.1 Mindfulness

Parra, Montañes, Montañes-Sánchez y Bartolomé (2012) explican que esta técnica se trata de entrenar la mente, y de ser consciente de los estímulos tanto internos como externos que surgen en el momento, es una habilidad que repercute positivamente en el bienestar. Siegel (2007) (como se citó en Delgado, Rodríguez, Sánchez y Gutiérrez, 2012) explica que esta técnica es una herramienta muy poderosa en el área terapéutica y educativa, pues su aplicación ayuda a mejorar la capacidad de manejar las emociones y reducir pensamientos negativos.

Kotanski, Gullone, Chambers, Hassed y Ciechomskin (2006) definen el concepto de mindfulness como "Prestar atención de forma deliberada, sostenida y sin juzgar a las experiencias sensoriales y contenidos mentales en el momento presente" (pág. 10). Esta técnica, además, les permite a los individuos desarrollar conciencia sobre sus pensamientos, emociones y sensaciones. No busca transformarlos, al contrario, busca aceptar su existencia y relación con su existencia, ayudando así, en la regulación emocional, y bienestar psicológico.

Con respecto a esta técnica, Dimidjian y Linehan (2003) identifican tres cualidades importantes para el mindfulness, y lo explican de la siguiente forma:

- **Observación:** Prestar atención sin intentar cambiar la experiencia, en otras palabras, ser consciente de lo que ocurre, ya sean sensaciones físicas, emociones, pensamientos o el entorno.
- **Descripción:** Se trata de ponerle un nombre a la sensación que se está sintiendo, pensando o experimentando.

- **Participación:** Implica ser consciente de la actividad que está sucediendo y actuar con naturalidad mientras se la realiza, con el objetivo de aprender a ser consciente sobre uno mismo.

2.17.1.2 Journaling

Lapo, Carate, García, Quezada y Lozano (2024) explican son el journaling que se trata de una técnica usada para el registro de pensamientos y emociones.

Así mismo Baca, Ornelas, y Gutiérrez (2024) argumentan que esta técnica contribuye al fortalecimiento de las habilidades metacognitivas, el desarrollo de la inteligencia emocional, el autococimiento, autorregulación y expresión de emociones. Ligado al aprendizaje, promueve la reflexión, que es un determinante en cuando al bienestar psicológico se refiere.

2.17.1.3 Semáforo emocional

Peña (2019) (como se citó en Oblitas, 2020) explica que la técnica del semáforo emocional está ligada al autocontrol de las emociones negativas como ira, miedo, impulsividad, agresividad, entre otras. Esta técnica usa la metáfora de un semáforo de tránsito, por ejemplo, el color rojo se lo relaciona con la acción de detenerse y pensar en la emoción que se está sintiendo, el color amarillo está relacionado con la acción de pensar, darse cuenta del problema y de lo que se está sintiendo, finalmente el color verde está asociado con la forma en la que se soluciona lo que se está sintiendo, seguir adelante y poner en práctica la solución del problema.

2.17.1.4 Reestructuración de pensamientos

Puig (2010) no describe el término “Reestructuración de pensamientos” explícitamente en su obra, sin embargo, explica el concepto clave de la misma, y como este es la capacidad para transformar patrones emocionales disfuncionales mediante la modificación de pilares cognoscitivos, lingüísticos y corporales. Sígnica cambiar un discurso interno, reemplazar pensamientos y dirigirlos hacia algo mejor.

2.18. Emociones

Definir qué son las emociones, es extremadamente difícil y complicado, dado que son fenómenos de origen multicausal. Estas se asocian a reacciones

> afectivas de aparición repentina de gran intensidad… se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad (…) (Retana García, 2012, pág. 98).

Bisquerra (2003) explica que "Una emoción se produce de la siguiente forma: 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica. 3) El neocórtex interpreta la información" (pág. 12). Traducido en otras palabras, las emociones son la respuesta a un acontecimiento ya sea interno o externo, en resumen, este proceso de vivencia emocional puede esquematizarse de la siguiente manera:

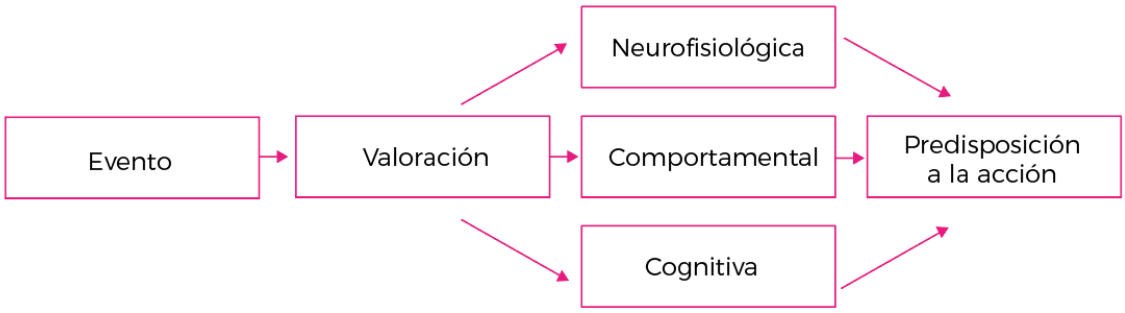


Imagen 14. Esquema de emociones

Fuente: Elaboración propia basada en Bisquerra (2003)

Por otra parte, Bisquerra (2001) (como se citó en Retana García, 2012) explica que:

> Las emociones predisponen a los individuos a una respuesta organizada en calidad de valoración primaria, esta respuesta puede llegar a ser controlada como producto de una educación emocional, lo que significa poder ejercer control sobre la conducta que se manifiesta, pero no sobre la emoción en sí misma, puesto que las emociones son involuntarias (…) (Retana García, 2012, pág. 99).

Ekman (2017) también propone su punto de vista con respecto a las emociones, y en palabras sencillas, propone que estas determinan la calidad de nuestra existencia. Pueden salvarnos la vida, pero también pueden ser capaces de arruinarla.

Se puede entender entonces, que las emociones no son reacciones que puedan anticiparse, sino todo lo contrario. Son volátiles y frágiles, varían de acuerdo al

entorno, a la situación o al estímulo emocional por el cual se hayan despertado. No es algo que sea controlable, sin embargo, con las técnicas necesarias, pueden manejarse.

Villegas (2020) en su libro menciona que existen 7 reglas propuestas por Nico Frijda sobre del funcionamiento de la respuesta emocional:

- **Significado situacional:** Las emociones responden a situaciones específicas, reales o imaginarias, no surgen espontáneamente.
- **Realidad aparente:** Los escenarios mentales se compartan como si fueran reales para nuestra realidad emocional.
- **Habituación, comparación y cambio:** Las situaciones normales tienden a normalizarse y, en consecuencia, a disminuir su intensidad. Mientras que frente a una novedad la respuesta emocional es más intensa.
- **Asimetría Hedónica:** Nos habituamos a las situaciones positivas más fácilmente y menos a las negativas.
- **Conservación del momento situacional:** Las experiencias negativas tienden a mantener su poder emocional durante largo tiempo. Continúan presentes, aunque la situación ya haya desaparecido. Para que la emoción negativa desaparezca hay que vivirla de nuevo y resolverla adecuadamente.
- **Cierre y atención a las consecuencias:** Las emociones tienden a forjar una idea absolutista de la realidad. Todo se ve en términos de blanco o negro.
- **Mínimo coste y máxima ganancia:** Explica la tendencia a minimizar las experiencias negativas y reinterpretar las situaciones en pos de un beneficio emocional.

2.18.1. Emociones básicas:

Dentro de su libro *"El rostro de las emociones"* Paúl Ekman (2017) desarrolla el término y explica que estas son universales, y se tiene conocimiento que todo el mundo las experimenta en algún punto de su vida. Ekman las clasifica (2017) de la siguiente forma:

- **Tristeza y angustia:** Se explica que, si bien no son iguales, ambas suelen estar interconectadas, así mismo, la tristeza suele ser una emoción de larga duración, así mismo, esta emoción puede ser fácilmente reconocible por la forma en la que el rostro se contrae cuando está presente. Si no se sabe como manejar estas emociones, el trastorno emocional en que derivará es la depresión.

- **Ira:** La ira puede llegar a ser una emoción peligrosa si no puede ser contralada, pues ira sin control solo evoca en más ira y puede evocarse como agresiones físicas o verbales. Existe una gama amplia en cuanto a los sentimientos coléricos, pues la emoción puede empezar desde una ligera molestia hasta la rabia. Puede entenderse el malhumor como ira pasiva, cuando es breve el resentimiento también forma parte de la ira, la exasperación, la venganza, el odio, que es una manifestación intensa y duradera. El trastorno que se deriva de esta emoción es la violencia.

- **Sorpresa y miedo:** Estas emociones también presentan cierto grado de relación, primero, se entiende que la sorpresa es la emoción más rápida de todas. En un instante, es cuanto se entiende lo que está ocurriendo, esta emoción se transforma y se funde con el miedo, la diversión, la ira, el alivio, el asco, etc. El miedo, por otro lado, que con frecuencia sigue a la sorpresa puede durar segundos, o puede prolongarse más tiempo. El trastorno que le corresponde al miedo es la ansiedad, las fobias, el trastorno por estrés postraumático y los ataques de pánico repetidos.

- **Asco:** Se entiende al asco como una sensación de aversión, puede estar ligado al olfato, al tacto, a cierto recuerdo, al sonido, a la vista, a una filosofía o comportamiento externo. El asco es una emoción que puede ser considera peligrosa, pues deshumaniza a las personas que por algún motivo son consideradas repulsivas. Una variante de esta emoción viene a ser el desdén. En cuanto al trastorno en el que esta emoción puede evocar es el trastorno obsesivo compulsivo, o trastornos como bulimia o anorexia, pues estas personas suelen sentir sensaciones prologadas de asco de su propio cuerpo.

- **Desprecio:** Al igual que el asco, el desprecio puede variar según su magnitud, y puede ser la sensación de sentirse superior. Es muy frecuente que esta emoción venga acompañada de la ira, o alternada con el asco cuando una persona molesta se siente asqueada porque la hayan hecho sentirse así.

2.18.2. Desregulación emocional

Gross (1998) explica que la desregulación emocional se refiere a la incapacidad para modular las respuestas emocionales, desembocando así en patrones desproporcionados, como respuestas emocionales intensas, dificultad para modular la expresión emocional o la incapacidad para restablecer el equilibrio emocional, generando así, problemas en el funcionamiento psicosocial y la salud mental.

2.19. Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2025) explica que la salud mental es un estado de bienestar que les permite a las personas enfrentarse a los momentos desafiantes y de estrés que se presentan en la vida. También se considera un derecho humano fundamental y un elemento importante en cuanto al desarrollo socioeconómico, personal y comunitario. La ausencia de la misma crea trastornos mentales, discapacidades psicosociales y otros estados mentales ligados a altos niveles de angustia o conducta autolesiva.

2.20. Inteligencia emocional

Pérez y Filella (2019) explican en su artículo científico que antes de que el concepto de Inteligencia emocional naciera como tal, existió una teoría propuesta por el psicólogo e investigador Howard Gardner en 1993, quien explicó que el humano posee inteligencias múltiples, destacándose entre ellas la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Es aquí donde, influenciados por su trabajo, varios autores, en especial Mayer y Salovey propusieron el término de inteligencia emocional.

Fernández y Cabello (2021) explican en su artículo publicado para la Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, que según el modelo propuesto por Salovey y Mayer la inteligencia emocional (IE) se trata de la capacidad que las

personas poseen para adaptar sus emociones y solucionar problemas. También menciona que esta se divide en 4 niveles de habilidades básicas importantes: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Ramos (2017) explica que la inteligencia emocional es la capacidad que las personas poseen para reconocer tanto sentimientos propios como ajenos, y así mismo, saber cómo manejar emociones tanto propias como ajenas, sumando a esto, Ramos (2017) también menciona que "… podríamos definirla como la capacidad de monitorear y regular los sentimientos propios y ajenos y de utilizarlos para guiar el pensamiento y la acción, lo cual determina nuestro potencial para aprender habilidades prácticas" (pág. 38). Por otro lado, la autora también explica que el concepto de inteligencia emocional varía dependiendo del autor que haya propuesto su concepto.

Mayer y Salovey (1997) (como se citó en Ramos, 2017) definen a la IE como "La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (pág. 35).

Siendo así, la inteligencia emocional es la capacidad que las personas obtienen para entender, controlar y regular sus propias emociones, sin dejar que estas tomen el control de la persona, y dando paso a decisiones y pensamientos más racionales.

2.21. Inteligencia intrapersonal:

"La inteligencia intrapersonal se relaciona con la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y utilizarlo apropiadamente, el cual es preeminente en el momento de tomar decisiones esenciales a lo largo de la vida" (Pérez Escoda & Filella Guiu, 2019, pág. 26).

La Universidad Americana de Europa (UNADE, 2022) la define como "…capacidades que nos permiten conocernos a nosotros mismos. De esta forma, somos capaces de desenvolvernos en la vida de un modo eficiente" (párr. 6).

Se entiende entonces que la inteligencia interpersonal es una competencia necesaria para desarrollar una mejor relación con uno mismo, y competencias como:

2.21.1. Autonomía emocional

Herrera (2024) explica sobre esta área que es la capacidad que una persona posee para ser su propia autoridad emocional, en otras palabras, es la capacidad que una persona tiene para sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. La autonomía emocional es la capacidad de no permitir que sean otras personas las que influyan en las emociones de un individuo, sobre todo cuando se trata de emociones negativas o destructivas.

Rafael Bisquerra (s.f.) reconocido psicólogo y pedagogo, también propone una postura similar con respecto a la autonomía emocional, definiéndola como una competencia personal compleja, que implica la capacidad de una persona para gestionar sus emociones, pensamientos y comportamiento de forma libre, consiente y responsable.

La autonomía emocional corresponde al estado en el que una persona es capaz no dejar que criterios o actitudes externas decidan sobre las emociones propias, además de ser la capacidad que una persona posee de pensar, sentir o tomar decisiones por si mismo. Implica la capacidad de gestionar no solo las emociones, sino los pensamientos y el comportamiento.

2.21.2. Autoconocimiento

Goleman (1995) explica que el autoconocimiento es tener presente de forma continua los propios estados internos, en otras palabras, es la capacidad que una persona posee de poder reconocer un sentimiento en el momento en el que este aparece. Goleman también explica que el autoconocimiento de uno mismo, es el componente en el que opera la empatía.

2.21.2.1 Empatía

Puede entenderse a la empatía como la habilidad de comprender y ponerse en el lugar de otra persona. Muñoz y Chaves (2013) explican que, a lo largo del tiempo, han existido diferentes postulados sobre la empatía, algunos autores la han categorizado dentro de un fenómeno cognitivo, y otros, dentro del fenómeno emocional. Sin embargo, en 1980, gracias al enfoque integrador de Davis se pudo entender que la

empatía parte de un componente tanto cognitivo como emocional, lo explica de la siguiente forma:

- **Componente cognitivo:** Se entiende que, dentro de este componente está la capacidad de comprender al otro y ponerse en su lugar, además, en este componente se explica que la empatía está regida por las capacidades y tendencias de una persona, este componente está ligado a la racionalidad, ponerse en el lugar de otra persona, aunque las emociones no sean correspondidas.

- **Componente emocional**: Se explica que, a diferencia del componente cognitivo, el emocional es instintivo y no premeditado, se caracteriza por ser la capacidad de sentir o experimentar emocionalmente lo que otra persona está sintiendo como una emoción propia.

Goleman (1995) también aporta su visión con respecto a la empatía, y explica que es la capacidad de entender que sienten los demás, y esta afecta a muchas áreas de la sociedad. Su ausencia, puede ser realmente peligrosa, pues alguien que carece de empatía podría considerarse como psicópata, violador o pederasta.

2.21.3. Autoestima y autoconcepto

Aunque parecen dos términos iguales, Perales (2021) no los mira de esta forma, según lo explica, ambos términos se complementan entre sí, uno no puede existir sin el otro, pues están intrínsecamente relacionados, como él mimo lo establece:

- **Autoconcepto:** Se trata de la percepción que la persona tiene sobre si misma, estas pueden ser ideas o creencias, además, es cognitivo, lo que significa que no se trata de lo que la persona siente, sino lo que sabe, o lo cree saber de si misma.

- **Autoestima:** La autoestima se traduce como el valor o el juicio que una persona se asigna a sí misma, es decir, a su autoconcepto. Está basado en percepciones internas como pensamientos o sentimientos.

2.22. Inteligencia interpersonal:

“La inteligencia interpersonal se concibe como la capacidad de comprender a los demás y relacionarse con ellos de forma mutuamente beneficiosa” (Pérez Escoda & Filella Guiu, 2019, pág. 26).

Stricker (1980) como se citó en (Magaña Medina, 2022) la define como “… la efectividad en el trato con otras personas, esencial para un desempeño exitoso de las personas cuyas actividades requieren principalmente la interacción con otros” (pág. 7).

La inteligencia interpersonal es fundamental para el desarrollo sano de las relaciones sociales, formando así, ambientes sanos y creando capacidades como:

2.22.1. Resolución de conflictos:

“El término «conflicto» proviene de la palabra latina “conflictus” que quiere decir chocar, afligir, infligir; que conlleva a una confrontación o problema, lo cual implica una lucha, pelea o combate” (Fuquen Alvarado, 2003, pág. 266).

Apuntate, Gay, Luño y Barreto (2024) explican que la resolución de conflictos es el proceso en el que dos o más partes en disputa buscan llegar a un acuerdo mutuo que permita solucionar sus diferencias. El objetivo principal de esta práctica no es determinar culpables, todo lo contrario, busca promover soluciones equitativas, y construir relaciones saludables con el entorno. También se explica que, para la resolución de un conflicto, se requieren habilidades como la empatía, el asertividad y la capacidad para negociar.

2.22.2. Habilidades sociales

Betina y Contini de González (2011) explican que las habilidades sociales son una parte importante de la vida humana, sin embargo, en complejo entregar un concepto preciso debido a su gran amplitud y naturaleza multidimensional, sin embargo, puede entenderse como el conjunto de conductas aprendidas que permiten a las personas desarrollarse dentro de un contexto interpersonal, expresando de forma correcta sus sentimientos, actitudes, deseos u opiniones. Además de esto, Betina y Contini de González (2011) explican que las habilidades sociales poseen las siguientes características fundamentales:

- **Heterogeneidad:** Las habilidades sociales no son universales, sino que varían de acuerdo al contexto, en otras palabras, estas dependen de las personas y del momento.

- **Naturaleza interactiva:** No son aisladas, dependen de la respuesta de un interlocutor.

- **Especificidad situacional:** Las habilidades sociales dependen de contexto y por ende, funcionan diferente, por ejemplo, están influenciadas por la cultura, el nivel socioeconómico y educativo.

- **Carácter aprendido:** Las habilidades sociales no son algo innato, pues se aprenden y desarrollan a lo largo de la vida.

- **Interdependencia:** Ninguna habilidad social existe de forma solitaria, pues dependen de otra persona para manifestarse.

2.23. Mente racional y emocional

Sobre la mente emocional y racional, Goleman (1995) explica que todos somos poseedores de dos mentes, la mente racional, y la mente emocional. La primera de ellas se inclina más a pensar y da prioridad a la reflexión y conciencia, la segunda es más impulsiva, poderosa e ilógica.

> La mayor parte del tiempo, estas dos mentes, la mente emocional y la mente racional, operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento para guiarnos adecuadamente a través del mundo… En muchísimas ocasiones, pues, estas dos mentes están exquisitamente coordinadas porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y lo mismo ocurre a la inversa. Pero, cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional (Goleman, 1995, págs. 19-20).

Para entender mejor ambos conceptos, es necesario desglosarlos por dos categorías:

2.23.1. Mente racional:

Una diferencia clave entre la mente emocional y la racional, es que esta última es capaz de controlar el curso de las emociones, aquí, es normal que se establezcan conexiones lógicas de causa-efecto (Molina de Colmenares, 2002).

2.23.2. Mente emocional:

La mente emocional no discrimina los sentimientos, estos surgen espontáneamente, además, la mente emocional conecta situaciones pasadas con presentes sin distinguir si la situación es idéntica a situaciones pasadas (Molina de Colmenares, 2002).

Se puede entender entonces que la mente emocional, como su nombre lo indica, está liderada por las emociones y responde a estímulos o situaciones exteriores sin una meditación previa, por otro lado, la mente racional es lógica y piensa antes de actuar, sin embargo, como Goleman mismo lo expresa, la mente emocional puede tener más dominio sobre la racional en situaciones específicas, pero eso no quiere decir que trabajen por separado.

2.24. Manejo emocional

Para proporcionar un primer acercamiento al concepto, Goleman (1995) usa al filósofo Aristóteles y cita su famosa frase “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo” (pág. 5).

Añadido a esto, Bisquerra (2003) también lo define como “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (pág. 23). Dentro del manejo emocional también se desarrollan las siguientes habilidades:

- **Conciencia entre emoción, cognición y comportamiento:** Se explica que los estados emocionales influyen en el comportamiento y estos a su misma vez en la emoción. Ambos, pueden ser regulados por medio del razonamiento y la conciencia.

- **Habilidades de afrontamiento:** Es la habilidad que una persona posee para enfrentar emociones negativas mediante estrategias de autorregulación.

- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** Es la capacidad que una posee para saber generar emociones positivas de forma voluntaria y consciente.

Tommaso (2018) sumado a todo esto, explica que el manejo emocional es también la capacidad de una persona para regular, transformar o canalizar sus emociones, es especial cuando existe un desequilibrio entre lo se siente y lo que debería sentirse.

Mayer y Salovey (1997) (como se citó en Bisquerra, s.f.) explican que el manejo emocional abarca las siguientes áreas importantes:

2.24.1. Comprensión emocional

Bisquerra (2003) explica que dentro de esta área está la capacidad de percibir, comprender y etiquetar las emociones propias y las de los demás, implica la posibilidad de experimentar emociones múltiples, además, incluye la habilidad de saber utilizar un vocabulario emocional, lo que se traduce como, saber los términos para etiquetar las emociones.

2.24.2. Expresión emocional

"… capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás" (Bisquerra Alzina, 2003, pág. 23).

Fernández, Dufey y Mourgues (2007) explican que la expresión emocional es una forma que usan las personas para exteriorizar lo que sienten, generalmente a través del rostro, gesto voz o cuerpo. Es la capacidad que no solo permite expresar emociones, sino también adaptarse al entorno y regular las relaciones con los demás. Además, puede entenderse desde tres enfoques diferentes:

- **Perspectiva evolucionista:** Se explica que Charles Darwin fue uno de los primeros en decir que las emociones y sus expresiones son adaptativas, y que estas ayudan a sobrevivir.

- **Perspectiva psicofisiológica:** Se explica que esta perspectiva se enfoca en como reacciona el cuerpo frente a las emociones, en especial, con el sistema nervioso, por ejemplo, cierta emoción puede provocar sudoraciones, o respiración o mayor frecuencia cardiaca, entendiéndose que cada emoción trae su propio patrón corporal de comportamiento, y que estos son precisamente los que permiten medir las emociones, incluso cuando faltan las palabras.

- **Perspectiva neurocientífica:** Se explica que esta perspectiva investiga que partes del cerebro están involucradas cuando se siente o expresan las emociones.

2.24.3. Percepción emocional

Bisquerra (s.f.) explica que es la capacidad de identificar, valorar, expresar y percibir las emociones de forma adecuada, ya sea con uno mismo o los demás, puede ser a través del lenguaje, la música, la conducta, las obras de arte, etc.

2.24.4. Control de impulsos

Sánchez, Giraldo, y Quiroz (2013) explican el concepto de impulso como "La palabra impulsividad proviene del latín *impulsus* que significa "golpear o empujar". Este término es adaptado por los mecanicistas franceses haciendo alusión a comportamientos primitivos que escapan al control voluntario" (pág. 243).

Shah (2024) explica que el control de impulsos es una parte importante del comportamiento humano, pues este permite regular los deseos, o las emociones, en beneficio de mantener relaciones saludables tanto personales como laborales, mantener una buena salud mental y en general, bienestar.

2.24.5. Regulación emocional

"… los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos" (Bisquerra Alzina, 2003, pág. 24).

CAPÍTULO 3. MARCO REFERENCIAL

3.1. Análisis externo

3.1.1. Análisis PEST

3.1.1.1 Político

En el ámbito político, no existen como tal leyes que hablen directamente sobre el manejo emocional, sin embargo, si existen leyes que destacan la importancia de la salud mental, que es el resultado y un factor inherente del manejo emocional.

Empezando así, el gobierno de Ecuador mediante la Asamblea Nacional del Ecuador y la Ley Orgánica de Salud Mental (2024) ha reconocido la salud mental como un derecho fundamental. Esta ley destaca la importancia del bienestar emocional de todos los ciudadanos, entre ellos los adolescentes, y establece que la salud emocional es importante para el desarrollo integral. En este sentido, la ley obliga a todas las instituciones educativas a implementar programas de prevención de trastornos mentales, logrando así que los estudiantes reciban el apoyo emocional necesario para manejar sus emociones de manera adecuada.

Además, la ley enfatiza la importancia de promover el bienestar emocional en el país, destacando la necesidad de prevenir trastornos mentales que desemboquen en problemas más serios. Esta acción no solo se refiere a la intervención en trastornos psicológicos, sino también a la provisión de recursos y programas que se enfoquen en mejorar la salud emocional y prevenir trastornos mentales.

Por otra parte, entre el 29 de agosto y el 2 de septiembre de 2022, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022) publicó un informe sobre una misión realizada en Ecuador con el fin de fortalecer la salud mental en el país, especialmente en el contexto post Covid-19. Este informe se enfocó en la necesidad de implementar la salud mental en los planes nacionales de bienestar, factor que representa una oportunidad para proyectos que aborden el manejo emocional en adolescentes, y de esta forma, alinearse con las prioridades del gobierno y las recomendaciones internacionales.

El año pasado, el Ministerio de Educación del Ecuador (2024) lanzó una guía práctica para el acompañamiento socioemocional como parte de su estrategia para

promover la educación socioemocional en el sistema educativo. La guía establece bases para desarrollar habilidades socioemocionales en estudiantes, proporciona las directrices para que los docentes y equipos educativos acompañen a los adolescentes, sin embargo, cabe destacar que esta guía no tiene la misma utilidad si un miembro del personal educativo no la manipula, no está hecha para dirigirse directamente a los adolescentes, lo que puede interferir en crear una comunicación más efectiva y directa, y la implementación de estas estrategias socioemocionales de manera más inmediata.

En el año 2020 el gobierno publicó la guía de "Contención emocional" bajo el sello de "Educando en familia", dirigida a familias que atravesaban situaciones de crisis durante la pandemia del Covid-19. Y en el 2024, la Cruz Roja Ecuatoriana lanzó la campaña "Actuar" para la sensibilización de la prevención del suicidio en el país, esta campaña abordó la identificación de señales de alarma, difusión de recursos de salud mental, y educación sobre grupos de riesgo. Para esto, la institución desarrolló material editorial como una guía titulada "Guía de cuidado y autocuidado al Interviniente" que proporciona información y pautas para responsables del soporte emocional y primeros auxilios psicológicos. Con el fin de otorgar herramientas para abordar las emociones de las personas antes de que estás deriven en intentos de suicidio.

También a principios de año 2025 se lanzó la campaña de salud mental "Escúchate" en Loja junto con la colaboración del Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y la Universidad Técnica Particular de Loja, si bien no existe mucha información sobre esta campaña, si se puede destacar que contó con un taller de capacitación para docentes, padres de familia y estudiantes y una activación de la línea telefónica 171 opción 6. Se puede evidenciar, sin embargo, una falta de enfoque y recursos, ya que no existen registros de que se haya creado material editorial para difundir la campaña y así lograr un mayor alcance.

En Ambato, se realizó la campaña "Septiembre Amarillo", como lo explica el GAD Municipalidad de Ambato (2025) esta fue una campaña que buscó sensibilizar a la ciudad sobre la importancia de la salud mental y la prevención del suicidio. Se impartieron charlas, talleres, jornadas de apoyo psicológico, con respecto a material editorial, no existe información disponible de que se haya repartido material editorial como folletos informativos o guías educativas.

Es importante acotar también que, aunque el suicidio y la salud mental están intrínsecamente relacionadas con el manejo emocional, es de interés destacar que el gobierno no ha abordado el manejo emocional preventivo. Este enfoque es crucial para reducir la incidencia de trastornos emocionales más severos en adolescentes, sobre todo porque el mismo enseña a manejar emociones antes de que se conviertan en problemas graves. Además, aunque existen iniciativas del gobierno en el ámbito de la salud mental, muchas de ellas carecen de difusión y visibilidad, lo que limita su alcance y distribución de recursos.

Darío Chisaguano, trabajador de CACTU, Ambato (comunicación personal, 13 de octubre, 2025) explica que es importante la normativa existente de protección infantil y juvenil para respaldar proyectos ligados a la salud mental, y que, aunque existen esfuerzos institucionales para fortalecer los derechos de los niños y adolescentes, la rotación de autoridades competentes puede generar discontinuidad en el apoyo de proyectos ligados a la salud mental.

3.1.1.2 Económico

Según la Política de Salud Mental 2023-2028, publicado por el Ministerio de Salud Pública (2023) el financiamiento destinado a la salud mental en Ecuador ha tenido variaciones significativas desde el año 2013, con una disminución notable de la inversión en los últimos años. En el 2015 se registró el máximo presupuesto a la salud mental con una inversión de $ 2.599.571,4 USD que representó el total del 24,2% de la inversión en salud mental durante los años 2013 al 2019. Sin embargo, en el año 2020 no se registró ninguna inversión relevante en este aspecto, y la inversión representó apenas el 0,6% del presupuesto total, cifra que está muy por debajo de la mediana de países de la región y de las medidas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere que, al menos, los países deberían destinar el 5% de su presupuesto a la prevención de trastornos mentales.

Tabla 1
Inversión en salud mental

Año	Monto (USD)	Total de inversión
2013	314.707,90	

2014	1.225.296,60	
2015	2.599.571,40	
2016	1.770.826,60	
2017	2.303.649,30	
2018	532.617,30	
2019	1.991.381,50	10.738.050,60

Nota. Política Nacional de Salud Mental 2023-2028: Esta tabla presenta un resumen del monto total de inversión en salud mental durante los últimos años.

Sumado a esto, el diario digital La Hora[4] explica que la tasa de inversión en Ecuador para la salud mental es baja en comparación con el resto de América latina. Según este artículo, la inversión en la región promedia $13,8 al año, mientras que en Ecuador esta cifra corresponde al $1,5 USD anuales, representando un total de $25,26 millones, colocando al Ecuador como uno de los países con menos inversión en esta problemática. Por otro lado, el tratamiento de trastornos emocionales es costoso tanto para el sistema de salud pública como para las familias. En el sistema privado una consulta psicológica o psiquiátrica bordea los $40 USD, sin contar gastos adicionales. Se sugiere entonces en el artículo que el costo de prevención de trastornos emocionales en niños, niñas y adolescentes podría ser considerablemente más bajo, a los $200 millones anuales que se pierden en la falta de atención y tratamiento de los mismos.

Estos datos enfatizan la necesidad de que el país asigne más recursos a la salud emocional, educación emocional, manejo emocional y a la producción de material editorial. El gobierno de Ecuador no está destinando lo fondos suficientes a este tema, lo que afecta a las provincias y ciudades como Ambato.

3.1.1.3 Social

Dentro de un artículo publicado por la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), Vázquez (2024) explica que La Asamblea Nacional del Ecuador tardó 10 años en aprobar la Ley de Salud Mental, cuyo objetivo se enfoca en promover, regular y garantizar el ejercicio de la salud mental de las personas en todo su ciclo de vida.

[4] La Hora: Ecuador invierte nueve veces menos en salud mental que otros países de la región, 03 de febrero del 2022.

Byron Bustamante (2024) investigador, (como se citó en Vázquez, 2024) señala lo preocupante de que el país haya tenido que esperar 10 años para la aprobación de esta ley, puesto que dentro del contexto social del Ecuador, se puede evidenciar que existe una necesidad urgente de promover la salud mental, destacando la importancia de abordar el desarrollo psicológico de la población joven del país y subrayando la importancia de implementar políticas preventivas, sobre todo en contextos de vulnerabilidad, como pobreza, desempleo y otros factores.

Uno de los factores sociales que más alarma, y que refleja esta necesidad de intervención preventiva es el suicidio. En el 2020, el suicidio fue una de las segundas casusas de muerte entre adolescentes de 10 a 19 años en Ecuador, 187 defunciones que representan un 13,1% de muertes. Además, la pandemia de Covid-19 incrementó los problemas emocionales en el país, en especial entre los estudiantes jóvenes, causando un incremento en el estrés y la ansiedad. A pesar del creciente reconocimiento a la salud mental, un sondeo realizado por U-Report Ecuador en 2021 evidenció que el 79% de jóvenes y adolescentes no pidieron ayuda emocional a pesar de sentir la necesidad, lo que significa que, aunque la salud mental ha ganado más territorio, sigue existiendo un estigma social asociado a esta problemática. Para ayudar a combatir este estigma, en 2021 la UNICEF Ecuador lanzó un chatbot mediante la plataforma de U-Report dirigido a jóvenes, con el objetivo de minimizar el estigma, brindar información confiable y consejos prácticos (Unicef , 2021).

Añadido a esto, Argothy, Abril y Mantilla (2024) explican que otros factores sociales a tener en cuenta son las barreras socioeconómicas, que afectan el acceso a servicios de salud mental, sobre todo en grupos vulnerables, y así mismo, estos niveles socioeconómicos bajos suelen estar relacionados con una mayor prevalencia de enfermedades y trastornos mentales. También está la falta de recursos económicos y el desempleo, factores determinantes en la salud mental de la población, lo que se vincula con el estrés, la ansiedad y la depresión, afectando más a los individuos en sectores bajos de la sociedad. Darío Chisaguano, trabajador de CACTU, Ambato (comunicación personal, 13 de octubre, 2025) explica que existe un buen vínculo con instituciones externas como ChildFund y un enfoque de trabajo con organismos responsables tanto de la niñez como de la adolescencia, y que el creciente interés en el bienestar emocional de los adolescentes abre la puerta para el uso de materiales

editoriales educativos enfocados a la problemática, sin embargo, se considera como desafío los estigmas sociales y al falta de involucramiento y participación por parte de padres, ya que la educación emocional, requiere el involucramiento de los roles parentales.

3.1.1.4 Tecnológico

A nivel tecnológico, el país ha visto un crecimiento positivo, se hizo público que el 86% de la población cuenta con acceso a tecnologías de la información, permitiendo que el analfabetismo digital se reduzca en 18 puntos. De acuerdo con el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC) esto le ha permito al país colocarse en una buena posición dentro del ranking mundial de competitividad. Antes del Gobierno de la Revolución Ciudadana solo 12 establecimientos educativos tenían internet, ahora 6.100 poseen acceso y equipamientos (Presidencia de la República del Ecuador, s.f.).

Añadido a esto, el INEC (2021) informa en su boletín que el porcentaje de hogares ecuatorianos con acceso al internet ha visto un aumento significativo, con un crecimiento del 7,7% entre el 2019 y el 2020 a nivel nacional. En el 2020, el 53,2% de los hogares tenían acceso a internet, 61,7% en áreas urbanas y 34,7% en áreas rurales. Además, el boletín también indica el aumento de teléfonos inteligentes, alcanzando un 51,5% a nivel nacional en 2020. Con respecto al 2024, hubo un incremento adicional en la cobertura de acceso a internet, alcanzando el 66,0% de los hogares. Con respecto al analfabetismo digital, pasó del 8.2% en 2022 al 5,4% en 2024.

Tabla 2
Indicadores TIC 2022-2024

Indicadores TIC 2022-2024 (Nacional)	Jul-22	Jul-23	Jul-24
Hogares con acceso a internet (%)	60,4	62,2	66,0
Personas que utilizan internet (%)	69,7	72,2	77,2
Personas que tiene celular activado (%)	58,8	59,9	61,3

Personas que tienen teléfono inteligente (%)	52,2	55,6	57,7
Analfabetismo digital (%)	8,2	7,6	5,4

Nota. Tabla elaborada a partir de los indicadores propuestos por la página oficial de INEC, 2021

3.2. Análisis interno

3.2.1. Análisis FODA

3.2.1.1 Fortalezas

- Apoyo directo de fundaciones externas, como ChildFund, y apoyo indirecto por parte de ministerios de salud, educación, el Consejo Cantonal de Protección de Derechos, Defensoría del Pueblo, y el Consejo para la Igualdad Intergeneracional.
- Creación de material gráfico, editorial, audiovisual, para la promoción de derechos y otros temas que son relevantes para la formación integral.
- Buena relación con otras instituciones.
- CACTU trabaja en alianza con otras instituciones que tienen personal de psicología.
- Presupuesto para proyectos mediante un sistema de patrocinios.
- Asistencia de CACTU a capacitaciones, encuentros comunitarios, y visitas a escuelas para entregar material editorial y digital.
- Traducciones, adaptaciones culturales, lenguaje simple y versiones digitales (PDF) cuando es posible.

3.2.1.2 Oportunidades

- Interés en el tema por parte de políticas publicas
- Aumento de conciencia sobre salud mental
- Casos en la provincia de afecciones dentro de la salud mental como, por ejemplo, suicidios.

- Apoyo gubernamental a la salud emocional post Covid-19
- Falta de material editorial ligado a temas de salud mental y manejo emocional.

3.2.1.3 Debilidades

- Falta de línea gráfica consistente que diferencie los productos de la empresa.
- Escaso conocimiento sobre manejo emocional en los adolescentes que manejan.
- Existe dificultad a la hora de crear material gráfico, ya que este debe ser adaptable, inclusivo y claro a los diferentes contextos, y debe responder a una diversidad socioeconómica y cultural.
- Conocimiento bajo a intermedio sobre salud mental y manejo emocional dentro del personal de la institución.
- Recursos restringidos para impresión, diseño y producción audiovisual de alta calidad.

3.2.1.4 Amenazas

- Inversión decreciente destinada a salud mental en los últimos años.
- Rotación de autoridades competentes garantes de derechos.
- Limitación de recursos para la prevención de afecciones mentales.
- Estigma social ligado a la salud mental.
- Brechas digitales en zonas rurales.
- Miedo en adolescentes para hablar sobre temas ligados a la salud mental.
- Barreras socioeconómicas que limitan el acceso a recursos educativos sobre manejo y salud emocional.

3.2.1.1 Cuadro resumen del análisis FODA

Tabla 3
Cuadro análisis FODA

	Oportunidades	**Amenazas**
Interno/Externo	**O1.** Interés en el tema por parte de políticas publicas **O2.** Aumento de conciencia sobre salud mental **O3.** Casos en la provincia de afecciones dentro de la salud mental como, por ejemplo, suicidios. **O4.** Apoyo gubernamental a la salud emocional post Covid-19 **O5.** Falta de material editorial ligado a temas de salud mental y manejo emocional.	**A1.** Inversión decreciente destinada a salud mental en los últimos años. **A2.** Rotación de autoridades competentes garantes de derechos. **A3.** Limitación de recursos para la prevención de afecciones mentales. **A4.** Estigma social ligado a la salud mental. **A5.** Brechas digitales en zonas rurales. **A6.** Miedo en adolescentes para hablar sobre temas ligados a la salud mental. **A7.** Barreras socioeconómicas que limitan el acceso a recursos educativos sobre manejo y salud emocional.
Fortalezas	**FO**	**FA**
F1. Apoyo directo de fundaciones externas, como ChildFund, y apoyo indirecto por parte de ministerios de salud, educación, el Consejo Cantonal de Protección de Derechos, Defensoría del Pueblo, y el Consejo para la Igualdad Intergeneracional.	Aprovechar el apoyo interno y externo, junto con el aumento de conciencia en salud mental para distribuir el material editorial. (F1, O2)	Crear versiones accesibles y gratuitas del material editorial para distribuirlos en comunidades con barreras socioeconómicas. (F7, A7)

F2. Creación de material gráfico, editorial, audiovisual, para la promoción de derechos y otros temas que son relevantes para la formación integral. **F3.** Buena relación con otras instituciones. **F4.** CACTU trabaja en alianza con otras instituciones que tienen personal de psicología. **F5.** Presupuesto para proyectos mediante un sistema de patrocinios. **F6.** Asistencia de CACTU a capacitaciones, encuentros comunitarios, y visitas a escuelas para entregar material editorial y digital. **F7.** Traducciones, adaptaciones culturales, lenguaje simple y versiones digitales (PDF) cuando es posible.	Crear material editorial accesible y relevante culturalmente aprovechando la falta de material editorial que aborde el tema. (F7, O5)	Aprovechar el presupuesto para proyectos mediante patrocinios para que CACTU pueda distribuir el material editorial. (F5, A3)
	Aprovechar el interés en el tema por parte de políticas públicas, la falta de material que aborde el manejo emocional, y el apoyo de CACTU para crear propuestas editoriales que aborden la problemática y distribuirlos en capacitaciones, encuentros comunitarios y escuelas. (O1, O5, F6)	Usar el apoyo indirecto y directo con el que cuenta la empresa para crear material editorial sobre manejo emocional y contribuir a reducir el estigma alrededor de este tema. (F1, A4)
Debilidades	**DO**	**DA**
D1. Falta de línea gráfica consistente que diferencie los productos de la empresa. **D2.** Escaso conocimiento sobre manejo emocional en los adolescentes que manejan. **D3.** Existe dificultad a la hora de crear material gráfico, ya que este debe ser adaptable, inclusivo y claro a los diferentes contextos, y debe responder a una diversidad socioeconómica y cultural. **D4.** Conocimiento bajo a intermedio sobre salud mental y manejo emocional dentro del personal de la institución. **D5.** Recursos restringidos para impresión, diseño y producción audiovisual de alta calidad.	Desarrollar material editorial inclusivo, que responda a la diversidad cultural y social, y a la carencia que existe de este. (D3, O5)	Desarrollar productos editoriales flexibles que funcionen en medios impresos y digitales, de ser necesaria su adaptación. (D1, A5)
	Incentivar la creación de material editorial ligado al manejo emocional con una línea gráfica consistente y reconocible. (D1, O2)	Diseñar material editorial con narrativas visuales y contenidos llamativos, que puedan llegar a los adolescentes y los ayuden a normalizar temas como el manejo de sus emociones y la salud mental. (D2, A6)
	Crear una breve guía editorial informativa para fortalecer el conocimiento en manejo emocional de los adolescentes. (D2, O2, O1)	Establecer contenidos amigables para facilitar la compresión y para no contribuir al estigma que existe sobre la salud mental (D4, A4)

CAPÍTULO 4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Método

El presente proyecto se basa en la utilización del método deductivo, como Espinoza (2023) lo explica:

> … el método deductivo es analítico, lógico, crítico y reflexivo, es una vía ideal para el tipo de enseñanza por indagación en la que, los aprendices deben construir el nuevo conocimiento a partir de la información dada, la que es descompuesta en todos sus elementos para su estudio, para dar precisión formal desde lo general a lo particular, de lo plural a lo singular (pág. 36).

Teniendo esta definición en mente, se busca construir una propuesta de material editorial basada en criterios técnicos del diseño gráfico, en donde se consideren técnicas psicopedagógicas de autorregulación emocional como son el mindfulness, el journaling, el semáforo emocional y la reestructuración de pensamientos para desarrollar una propuesta que aporte al aprendizaje emocional de forma eficaz. Este método abre la puerta a desarrollar un proyecto sin suposiciones iniciales, sino a partir de conceptos que ya existen permitiendo que estos guíen el proceso.

4.2. Enfoque del proyecto.

Para el desarrollo del presente proyecto se optó por una metodología de enfoque mixto, ya que permite integrar tanto métodos cuantitativos como cualitativos.

Con respecto al enfoque mixto Medina, et al. (2023) mencionan que, “El método mixto, como su nombre lo indica, combina elementos de los métodos cuantitativo y cualitativo. El enfoque mixto busca aprovechar las fortalezas de ambos métodos para obtener una comprensión más completa y enriquecedora de los fenómenos estudiados” (pág. 16). Entendiendo esto, el proyecto se propone usar ambas metodologías, siendo así, el método cuantitativo útil para el análisis de datos cuando se apliquen cuestionarios para evaluar los niveles de conocimiento en manejo emocional que poseen los adolescentes, mediante el modelo de cuestionario DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) y el método cualitativo para la aplicación de entrevistas profesionales con el fin de entender ciertos conceptos ligados a la creación de la propuesta.

4.3. Modalidad de investigación

El presente proyecto de titulación abarca la modalidad de proyecto integrador. La aplicación de este formato abarca la integración del diseño editorial aplicado para solventar solución a una problemática, siendo en el caso pertinente, proponer herramientas de manejo emocional dirigidas a adolescentes mediante la creación de material editorial.

Siendo así, la variable independiente, no solo funciona como medio estético, sino que tiene la finalidad de ser una herramienta de comunicación visual, dirigida a informar, concientizar y educar sobre la importancia del manejo emocional.

Por otro lado, el diseño también trae consigo la posibilidad de abordar temáticas sociales y es precisamente aquí donde se encuentra su valor. De esta forma el diseño editorial no solo se limita a comunicar, sino que, haciendo uso de la problemática planteada en la variable dependiente, ayuda a transformar formas de pensar y contribuir a mejorar la parte emocional de los adolescentes.

Para la recolección de información se plantea dos técnicas diferentes:

4.3.1. Investigación bibliográfica

Según Parrales (s.f.) La investigación bibliográfica es un proceso organizado donde se busca información que sea confiable, pueden ser fuentes primarias o secundarias sobre un tema en específico.

Dentro del presente proyecto, la investigación bibliográfica formó parte durante el proceso de recolección de datos para ambas variables, empezando por entender el problema en su contexto macro, meso y micro, mediante fuentes oficiales como organizaciones reconocidas, datos oficiales y periódicos nacionales hasta llegar a los antecedentes que han precedido esta investigación, con la finalidad de recopilar la mayor cantidad de información mediante fuentes oficiales de recolección de datos como son revistas científicas albergadas dentro de Redalyc, Scielo, y repositorios institucionales de diversas universidades.

4.3.2. Investigación de campo

Según Pontis (2022) La investigación de campo no solo abarca una sola técnica, sino muchas otras junto con sus métodos específicos. Cada uno de estos factores se encargan de analizar de cerca a las personas del entorno, lo cual significa que la investigación es llevada a cabo en entornos naturales, donde la persona que investiga va al lugar donde se halla el objeto de su estudio.

Esta investigación resulta pertinente para el presente debido a la naturaleza del mismo, pues se plantean entrevistas a profesionales como diseñadores gráficos, psicólogos y psicopedagogos para recopilar información relevante a la hora de realizar el material editorial. Además, es necesario dirigirse a las áreas del estudio para realizar un test dirigido a los adolescentes a quienes se dirige el material, con la finalidad de medir sus conocimientos en manejo emocional y obtener mayor contexto para la realización de la propuesta. Por otra parte, va a realizarse observación de otros materiales editoriales que existen en el mercado y representan una competencia con el fin de realizar un análisis y evaluar aspectos técnicos y de contenido, además de una recopilación de las tendencias actuales de diseño gráfico y editorial.

4.4. Niveles de investigación

4.4.1. Investigación exploratoria

Zafra (2006) explica sobre la investigación exploratoria que esta se utiliza cuando es objetivo es explorar un tema o problema poco estudiado, o sobre el que no existe mucha información previa. Es el primer paso de muchos proyectos de investigación, ya que permite familiarizarse con un fenómeno, identificar variables relevantes y definir conceptos clave.

Añadido, Vizcaíno, Maldonado y Cedeño (2023) también explican que esta investigación es importante cuando lo que se necesita es comprender un tema o un fenómeno a profundidad. Se centra en general ideas y teoría preliminares que pueden guiar futuras investigaciones.

Entonces, la investigación exploratoria se caracteriza por ser una investigación inherente, entendiendo que la motivación que rige un proceso investigativo es la inexperiencia o incertidumbre en un tema específico, siendo este el caso del material editorial para enseñar sobre manejo emocional.

Aplicado a la presente, se empezó a definir el problema indagando sobre el contexto en el que se encuentra, para posteriormente, dar paso a los antecedentes de la investigación, que explican trabajos ya realizados en cuanto a la variable dependiente e independiente, y así, dar apertura a la construcción de las redes conceptuales y a la terminología necesaria de las mismas, pertinentes para este proyecto.

4.4.2. Investigación descriptiva

> Con el alcance descriptivo se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández, 2014, pág. 125).

Siendo así, este alcance permite entender el nivel de conocimiento emocional de los adolescentes, así como sus preferencias gráficas sobre el material editorial que se va a desarrollar, mediante técnicas de recolección como es un test dirigido a adolescentes de entre 13 a 17 años con el objetivo de medir sus niveles de conocimiento en manejo emocional, para de esta forma, tener claro que puntos se deberán reforzar en los contenidos del material editorial, y por otro lado, entrevistas dirigidas a profesionales de la salud mental como son psicólogos y psicopedagogos con el objetivo de obtener más información y guía sobre el manejo emocional y los contenidos del material editorial.

4.4.3. Investigación explicativa

Se explica que este tipo de investigación busca entender las causas de un fenómeno, y su objetivo principal es explicar las relaciones causa-efecto entre los hechos que estudia:

> En estas investigaciones se busca dar cuenta de las relaciones causales entre los fenómenos estudiados. Se trata de encontrar las causas o las condiciones en las que se producen. Este tipo de trabajo puede aportar conocimientos nuevos sobre la realidad, pero por ese mismo motivo, en ellos pueden producirse los

errores más grandes, ya que en este tipo de producción de conocimiento hay una apuesta del investigador (Asti Vera, 2015, pág. 38).

4.5. Operacionalización de variables

Tabla 4
Operacionalización de la variable independiente: Diseño editorial

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	ítems	Técnicas e instrumentos
Zappaterra y Caldwell (2014) definen al diseño editorial como periodismo visual, rasgo que lo distingue de otras disciplinas del diseño gráfico y de formatos interactivos. Además, explican que este medio puede instruir, informar, entretener, educar o comunicar. Además (Ghinaglia, 2020) también explica que el diseño editorial se especializa en la maquetación y composición de libros, revistas, periódicos entre otros productos editoriales.	- Maquetación - Periodismo visual	Maquetación: - Organización visual del contenido. - Originalidad del diseño. Periodismo visual: - Claridad del mensaje. - Atractivo visual	¿Cuáles son los principales desafíos al crear material editorial para un público adolescente? ¿Qué estilos de diseño gráfico, editorial, tipográficos, cromáticos, etc., considera que llamen la atención a un público adolescente? ¿Cuáles son los principales aspectos en cuanto a maquetación y elementos que se deberían tener en cuenta cuando el material tiene un fin educativo, en este caso, si está ligado al área psicológica con un	Técnica: Entrevista. Instrumento: Preguntas aplicadas a diseñadores gráficos especializados en diseño editorial.

		tema como el manejo emocional? ¿Cómo logra que un diseño editorial sea innovador para adolescentes sin perder funcionalidad y claridad en el mensaje? ¿Qué elementos gráficos o estilos cree que conectan con adolescentes de 13 a 17 años? ¿Con que formas asocia a estas emociones? Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio. Cuando trabaja con material editorial, ¿cómo logra que el mensaje sea claro y accesible? En especial si hablamos de algo complejo dirigido a enseñar a adolescentes sobre manejo emocional.

		¿Qué precauciones se debería tomar al diseñar material editorial sobre temas sensibles ligados a la salud mental, como es el manejo emocional? Si hablamos de psicología del color, ¿Qué colores usaría para un público adolescente, y para representar las siguientes emociones? Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio. Al hablar de un tema complejo como el manejo de emociones, ¿cómo equilibraría la estética y funcionalidad para que el material no sea solo atractivo, sino fácil de usar y comprender? ¿Qué tipo de material editorial recomendaría aplicar si hablamos de

			medios educativos? Por ejemplo, guías, trípticos, juegos de cartas, etc.	

Nota. Tabla elaborada a partir de conceptos clave de cada variable

Tabla 5
Operacionalización de la variable dependiente: Manejo emocional

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	ítems	Técnicas e instrumentos
Bisquerra (2003) explica que el manejo emocional significa ser consciente de la relación que existe entre la emoción, cognición y comportamiento. Consiste además en saber cómo afrontar las emociones que surgen en el diario vivir mediante estrategias de autorregulación. Tommaso (2018) también argumenta que el manejo emocional es la capacidad que una persona posee de regular, transformar o canalizar sus emociones, sobre	Emociones. Áreas del manejo emocional. Estrategias de autorregulación (técnicas psicopedagógicas)	Emociones - Emociones básicas - Desregulación emocional. - Test de regulación emocional. Áreas del manejo emocional - Comprensión emocional, expresión emocional, percepción emocional, control de impulsos y regulación emocional.	¿Cuáles son las emociones que los adolescentes experimentan con mayor intensidad? ¿Qué colores están asociados a las emociones básicas (Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio)? ¿Qué sucede cuando los adolescentes no saben manejar sus emociones y se da la	Técnica: Entrevista y encuesta. Instrumento: Preguntas aplicadas a psicólogos y psicopedagogos, y encuesta DERS-16 aplicada a adolescentes de 13 a 17 años.

todo, cuando hay un desequilibrio entre lo que se siente y lo que debería sentirse. Mayer y Salovey (1997) añaden que dentro del manejo emocional existen áreas importantes como: comprensión emocional, expresión emocional, percepción emocional, control de impulsos y regulación emocional.	Estrategias de autorregulación (Herramientas psicopedagógicas) - Mindfulness - Journaling - Semáforo emocional - Reestructuración cognitiva.	desregulación emocional? En su experiencia ¿cómo se puede enseñar a un adolescente a reconocer y comprender sus emociones de la vida diaria? ¿Qué factores dificultan el manejo emocional de los adolescentes? ¿Qué temas debería tratarse en una guía para enseñar sobre manejo emocional a los adolescentes? ¿Qué recomendaciones daría para que los adolescentes aprendan a identificar la causa de sus emociones, y no solo la emoción en sí?

	¿Cuál es la mejor forma de aplicar el mindfulness, el Journaling y la reestructuración cognitiva dentro del material editorial, en forma de ejercicios que los adolescentes comprendan y les resulten interesantes? ¿Cuáles son los beneficios de estas técnicas psicopedagógicas aplicadas en los adolescentes? Sobre los contenidos que irán en el material editorial, ¿Qué recomendaciones tiene para tratar de forma efectiva puntos como aprender a expresar, percibir, comprender y controlar emociones de forma saludable?

		Desde su experiencia, ¿cuál es el mayor desafío que enfrentan los adolescentes para gestionar sus emociones, y como esto se podría abordar en un material editorial educativo? ¿Cuáles son los autores más reconocidos dentro del manejo emocional para basar los contenidos de la guía? Test DERS-16: Tengo dificultades para entender mis sentimientos. Estoy confundido/a sobre cómo me siento. Cuando estoy molesto/a, tengo dificultades para hacer mis tareas.

	Cuando estoy molesto/a, pierdo el control. Cuando estoy molesto/a, pienso que me quedaré así durante mucho tiempo. Cuando estoy molesto/a, creo que terminaré por sentirme muy deprimido/a.

Nota. Tabla elaborada a partir de conceptos clave de cada variable

4.6. Diseño de investigación

Se plantean tres formas de recolección de información, la primera, mediante entrevistas dirigidas a profesionales del área de la salud mental como son psicólogos y psicopedagogos, además de diseñadores gráficos especializados en diseño editorial con el fin obtener información y parámetros importantes para la realización de la propuesta. En segundo lugar, un cuestionario de preguntas cerradas dirigidas a adolescentes en un rango de edad desde 13 a 17 años, mediante la aplicación del test de Escala de dificultades en regulación emocional (DERS-16), con el fin de obtener información sobre el nivel de manejo emocional que poseen los adolescentes y de esta forma poder centrar los contenidos del material editorial con más precisión. Finalmente, se va a realizar un análisis mediante la observación de productos similares dentro del mercado, con el objetivo de recolectar información y evaluar las áreas de mejora para la presente propuesta, una recopilación de las tendencias actuales del diseño gráfico y editorial, y fichas bibliográficas para analizar contenidos respecto a libros existentes sobre la variable dependiente con la finalidad de obtener mayor información precisa para redactar los contenidos del material editorial.

4.7. Población y muestra

Para el presente proyecto se destinan cuatro perfiles de investigación dentro de la población y muestra, en donde es necesario entrevistar a psicólogos y psicopedagogos para entender más a profundidad el trasfondo de la variable dependiente, además, las entrevistas también deben ser dirigidas a diseñadores gráficos para establecer parámetros de composición, diagramación y estructura con respecto al material editorial que va a desarrollarse. Por otro lado, el cuarto perfil está dirigido a realizar encuestas enfocadas al público objetivo del presente proyecto, que abarca una población de 250 adolescentes de 13 a 17 años de edad, con una muestra total de 164 adolescentes dentro del sector de Ambato. La muestra elegida para la aplicación de la encuesta se trata de una parte de los adolescentes que actualmente maneja la Corporación de Asociaciones Comunitarias de Cotopaxi y Tungurahua (CACTU), de igual forma, se tomó en consideración la parroquia de Santa Rosa, específicamente por datos proporcionados por CACTU, que evidencian un índice alto de problemas emocionales dentro de la misma.

Perfil de entrevistas

Tabla 6
Perfil de entrevistas

Fuente de información	Perfil	Cantidad
Psicólogos	Expertos especializados en salud mental y comportamiento humano.	3
Psicopedagogos	Expertos especializados en salud mental, comportamiento humano y en técnicas de aprendizaje.	3
Diseñadores gráficos	Diseñadores gráficos especializados en diseño editorial.	3

Fuente. Elaboración propia

Dentro del perfil de encuestas va a realizarse un muestreo no probabilístico, donde Pimienta (2000) explica que el muestreo no probabilístico es un conjunto de técnicas en donde la selección no es aleatoria, sino que se tiene noción del grupo de personas que serán parte de la muestra, y que estos son elegidos mediante criterios de accesibilidad, juicio experto o características específicas.

Para la aplicación de la encuesta, se usará una plantilla base con un test propuesto en el 2004 por Katie A. Gratz y Lisa Roemer. El DERS, o Escala de dificultades en regulación emocional, que originalmente consta de 36 reactivos diseñados para evaluar dificultades relevantes con respecto a la regulación emocional, como son: la no aceptación (rechazar las propias emociones) Metas (no poder actuar en un estado de alteración), Impulsos (perder el control de emociones intensas), conciencia (no darse cuenta de los sentimientos), Estrategias (no saber cómo calmarse), Claridad (no entender lo que se siente). Para el presente, se ha tomado la versión DERS-16, que es una variación más simplificada con el mismo objetivo. Además, el DERS es un test confiable y válido, que ha demostrado su utilidad a nivel internacional para medir problemas en el manejo de emociones (Marín Tejeda, Robles García, González-Forteza, & Andrade Palos, 2012).

Perfil de encuestas

Tabla 7
Perfil de encuestas

Fuente de información	Perfil	Cantidad
Adolescentes de 13 a 17 años.	Estudiantes de bachillerato.	164

Fuente. Elaboración propia

4.8. Técnicas de estudio

4.8.1. Entrevistas

Tabla 8
Formato para entrevistas a psicólogos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA.

CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.

Tema: "Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU."

Objetivo: Reunir criterios de profesionales en el área con el fin de establecer parámetros claros con respecto a los contenidos del material editorial.

Entrevista: Psicólogos

1. ¿Cuáles son las emociones que los adolescentes experimentan con mayor intensidad?
2. ¿Qué colores están asociados a las emociones básicas (Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio)? ¿Y con que formas asocia a estas emociones?
3. ¿Qué sucede cuando los adolescentes no saben manejar sus emociones y se da la desregulación emocional? ¿Cuáles son las consecuencias?
4. En su experiencia ¿cómo se puede enseñar a un adolescente a reconocer y comprender sus emociones de la vida diaria?
5. ¿Qué factores dificultan el manejo emocional de los adolescentes, tanto de la urbanidad como la ruralidad?

6. Desde su experiencia, ¿cuál es el mayor desafío que enfrentan los adolescentes para gestionar sus emociones?
7. Si hablamos de la creación de material editorial, y una guía para aprender a manejar las emociones, ¿Cómo deberían estructurarse los temas referentes al manejo emocional para que resulten comprensibles?
8. Sobre los contenidos que irán en el material editorial, ¿Qué recomendaciones daría para tratar de forma efectiva puntos como aprender a expresar, percibir, comprender y controlar emociones de forma saludable?

Fuente. Elaboración propia

Tabla 9

Formato para entrevistas a psicopedagogos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA.

CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.

Tema: "Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU."

Objetivo: Reunir criterios de profesionales en el área con el fin de establecer parámetros claros con respecto a los contenidos y técnicas del material editorial.

Entrevista: Psicopedagogos

1. ¿Qué colores están asociados a las emociones básicas (Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio)? ¿Y con que formas asocia a estas emociones?
2. En su experiencia ¿cómo se puede enseñar a un adolescente a reconocer y comprender sus emociones de la vida diaria?
3. ¿Qué temas debería tratarse en una guía para enseñar sobre manejo emocional a los adolescentes?
4. ¿Cuáles son los libros más reconocidos dentro del manejo emocional para basar los contenidos de una guía editorial?
5. ¿Cómo deberían estructurarse los temas dentro de la guía para que resulten comprensibles?
6. ¿Qué recomendaciones daría para que los adolescentes aprendan a identificar la causa de sus emociones, y no solo la emoción en sí?
7. ¿Cuál es la mejor forma de aplicar el mindfulness, el Journaling y la reestructuración de emociones dentro del material editorial, en forma de ejercicios que los adolescentes comprendan y les resulten interesantes?
8. ¿Cuáles son los beneficios de estas técnicas psicopedagógicas aplicadas en los adolescentes?

9. Sobre los contenidos que irán en el material editorial, ¿Qué recomendaciones daría para tratar de forma efectiva puntos como aprender a expresar, percibir, comprender y controlar emociones de forma saludable?

Fuente. Elaboración propia

Tabla 10
Formato para entrevistas a diseñadores gráficos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. **FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA.** **CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.**
Tema: "Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU." **Objetivo:** Reunir criterios de profesionales en el área con el fin de establecer parámetros claros con respecto a técnicas y parámetros para el material editorial.
Entrevista: Diseñadores gráficos
1. ¿Cuáles son los principales desafíos al crear material editorial para un público adolescente? ¿Y existe alguna diferencia al hablar de urbanidad y ruralidad? 2. ¿Qué estilo ya sea de diseño gráfico, editorial, tipográficos, cromáticos, etc., considera que llamen la atención a un público adolescente de 13 a 17 años, tanto de la urbanidad como la ruralidad? 3. ¿Cuáles son los principales aspectos en cuanto a maquetación y elementos que se deberían tener en cuenta cuando el material tiene un fin educativo, en este caso, si está ligado al área psicológica con un tema como el manejo emocional? 4. ¿Cómo logra que un diseño editorial sea innovador para adolescentes sin perder funcionalidad y claridad en el mensaje? 5. ¿Qué elementos gráficos o estilos cree que conectan con adolescentes de 13 a 17 años? 6. Cuando trabaja con material editorial, ¿cómo logra que el mensaje sea claro y accesible? En especial si hablamos de algo complejo dirigido a enseñar a adolescentes sobre manejo emocional. 7. ¿Qué precauciones se debería tomar al diseñar material editorial sobre temas sensibles ligados a la salud mental, como es el manejo emocional? 8. Si hablamos de psicología del color, ¿Qué colores usaría para un público adolescente, y para representar las siguientes emociones? Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.

9. ¿Con que formas asocia a estas emociones? Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.
10. Al hablar de un tema complejo como el manejo de emociones, ¿cómo equilibraría la estética y funcionalidad para que el material no sea solo atractivo, sino fácil de usar y comprender?
11. ¿Qué tipo de material editorial recomendaría aplicar si hablamos de medios educativos? Por ejemplo, guías, trípticos, juegos de cartas, etc.

Fuente. Elaboración propia

4.8.2. Encuesta

Tabla 11
Formato para encuestas dirigidas a adolescentes de 13 a 17 años

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA.

CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO.

Tema: "Material editorial como herramienta educativa para el manejo emocional en adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato, en colaboración con la fundación CACTU."

Objetivo: Medir el nivel de manejo emocional que poseen los adolescentes de 13 a 17 años, para el establecimiento de contenidos pertinentes en el material editorial.

Escala de dificultades en regulación emocional (DERS-16)

Por favor, llena los siguientes datos:

Edad: ……

Género: …….

Instrucciones: Con total honestidad, responde a las siguientes preguntas encerrando en un círculo el número perteneciente a la escala según te sientas.

Recuerda marcar un solo valor.

	Casi nunca	**A veces**	**La mitad del tiempo**	**La mayoría de las veces**	**Casi siempre**

1. Tengo dificultades para entender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Estoy confundido/a sobre cómo me siento.	1	2	3	4	5
3. Cuando estoy molesto/a, tengo dificultades para hacer mis tareas.	1	2	3	4	5
4. Cuando estoy molesto/a, pierdo el control.	1	2	3	4	5
5. Cuando estoy molesto/a, pienso que me quedaré así durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
6. Cuando estoy molesto/a, creo que terminaré por sentirme muy deprimido/a.	1	2	3	4	5
7. Cuando estoy molesto/a, se me dificulta concentrarme en otras cosas.	1	2	3	4	5
8. Cuando estoy molesto/a, siento que pierdo el control.	1	2	3	4	5
9. Cuando estoy molesto/a, me siento avergonzado/a conmigo por sentirme así.	1	2	3	4	5
10. Cuando estoy molesto/a, siento que soy débil.	1	2	3	4	5
11. Cuando estoy molesto/a, me es difícil controlar mi comportamiento.	1	2	3	4	5
12. Cuando estoy molesto/a, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	1	2	3	4	5
13. Cuando estoy molesto/a, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.	1	2	3	4	5

14. Cuando estoy molesto/a, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
15. Cuando estoy molesto/a, tengo dificultades para pensar en cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
16. Cuando estoy molesto/a, mis emociones se sienten abrumadoras.	1	2	3	4	5

Fuente. Test DERS-16, propuesto por Katie A. Gratz y Lisa Roemer.

4.8.3. Observación

Tabla 12
Formato para observación de productos

País	Producto	Análisis gráfico	Análisis de contenido
x	x	x	x

Fuente. Elaboración propia

Tabla 13
Formato para fichas bibliográficas

	Nombre del autor
	Título de la obra
	Lugar de edición
	Editorial
	Año de impresión
	Número de páginas

Fuente. Elaboración propia

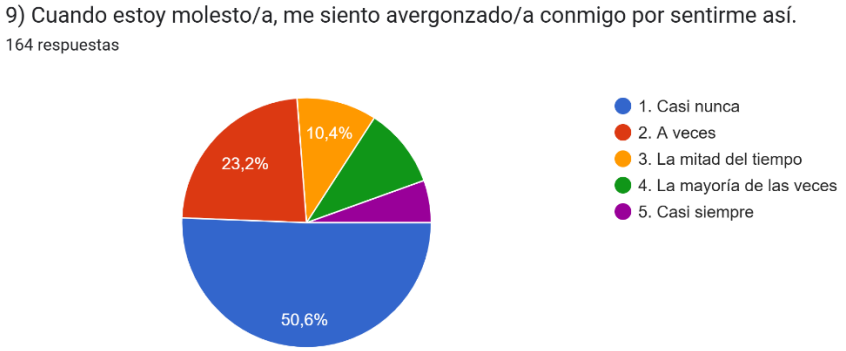
4.9. Matriz síntesis diseño metodológico (Análisis e interpretación de resultados)

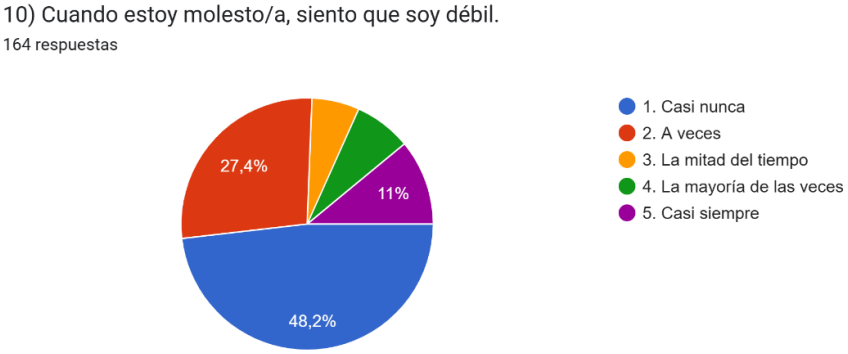
4.9.1. Resultados de las encuestas

Para realizar la discriminación de categorías y análisis se usó de referencia los datos que proporciona la página oficial del test para su debida interpretación, tal como lo explica, de la siguiente manera:

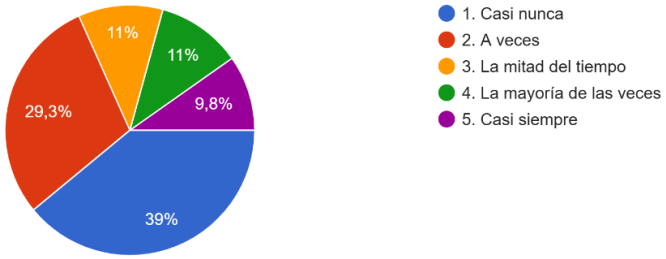
NO ACEPTACIÓN

Mide la dificultad para aceptar y expresar emociones negativas, y corresponde a los ítems 9, 10 y 3, dentro de un rango de 3 a 15. En un puntaje más alto, la persona tiende a juzgar o rechazar sus emociones negativas, en un puntaje más bajo la persona acepta sus emociones.





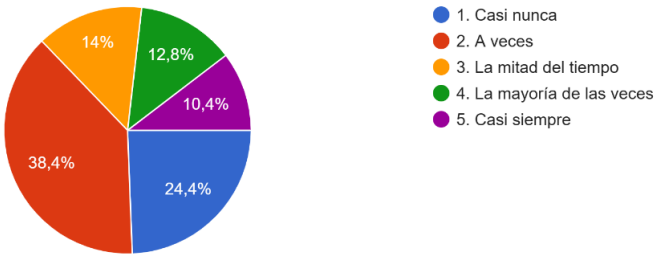
13) Cuando estoy molesto/a, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.
164 respuestas



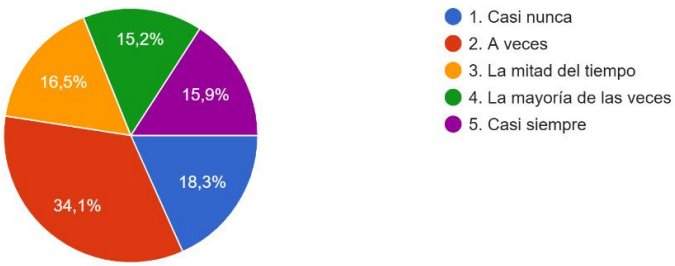
METAS

Evalúa la capacidad de concentrarse y realizar tareas cuando se experimentan emociones negativas, corresponde a los ítems 3,7,15, dentro de un rango de 3 a 15. En un puntaje alto las emociones intervienen significativamente, en un puntaje bajo, la persona puede realizar las tareas sin problemas.

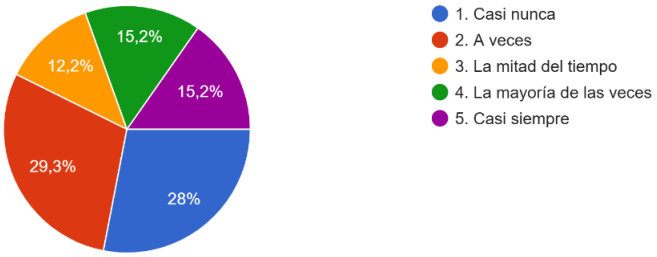
3) Cuando estoy molesto/a, tengo dificultades para hacer mis tareas.
164 respuestas



7) Cuando estoy molesto/a, se me dificulta concentrarme en otras cosas.
164 respuestas



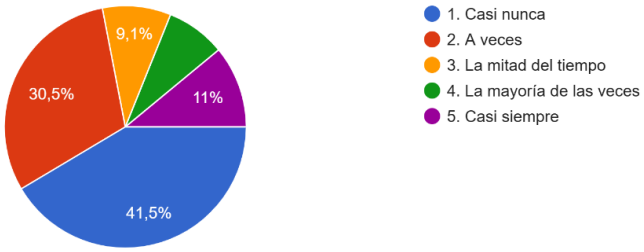
15) Cuando estoy molesto/a, tengo dificultades para pensar en cualquier otra cosa.
164 respuestas



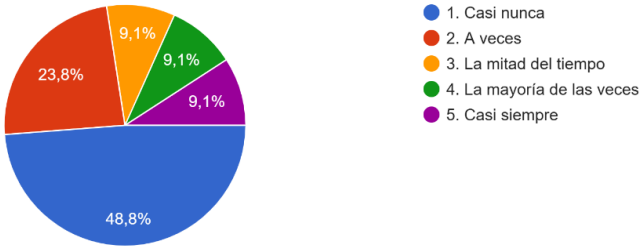
IMPULSO

Evalúa la capacidad para mantener el control de comportamiento cuando se experimentan emociones negativas, corresponde los ítems 4,8,11, dentro de un rango de 3 a 15. En un puntaje alto la persona suele perder el control de sus acciones cuando experimenta emociones intensas, en un puntaje bajo, la persona puede actuar con calma y mantener el autocontrol.

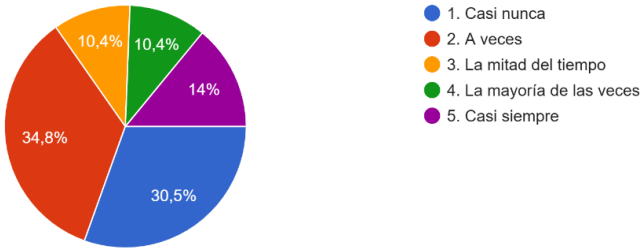
4) Cuando estoy molesto/a, pierdo el control.
164 respuestas



8) Cuando estoy molesto/a, siento que pierdo el control.
164 respuestas



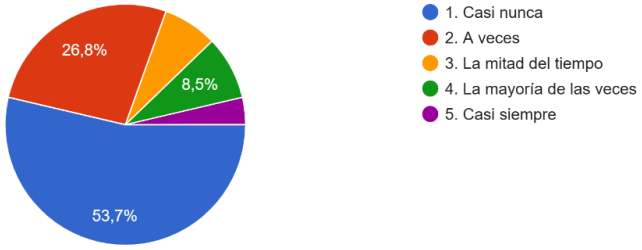
11) Cuando estoy molesto/a, me es difícil controlar mi comportamiento.
164 respuestas



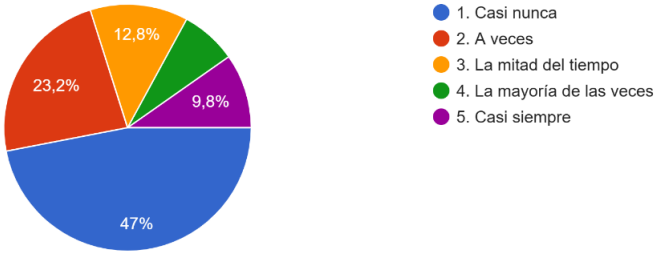
ESTRATEGIAS

Evalúa la percepción de la persona sobre su capacidad para regular o manejar sus emociones cuando se siente alterada, corresponde a los ítems 5, 6, 12, 14, 16, dentro de un rango de 5 a 25. En un puntaje alto, la persona cree que no posee estrategias para regular sus emociones, en un puntaje bajo, la persona dispone de herramientas o habilidades para regular sus emociones.

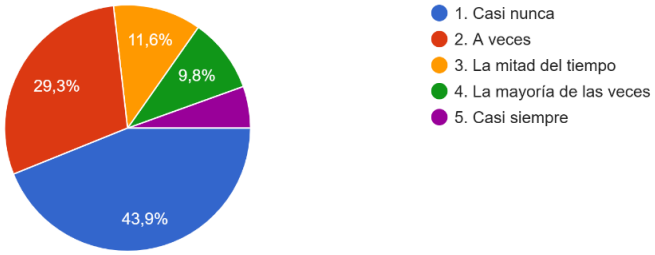
5) Cuando estoy molesto/a, pienso que me quedaré así durante mucho tiempo.
164 respuestas



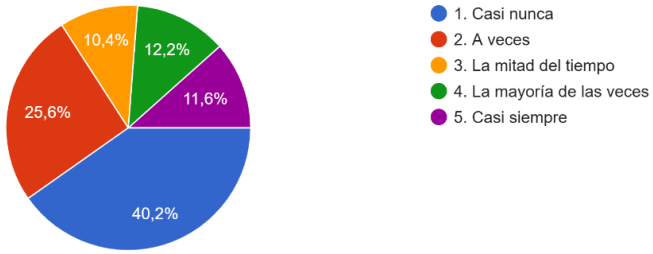
6) Cuando estoy molesto/a, creo que terminaré por sentirme muy deprimido/a.
164 respuestas



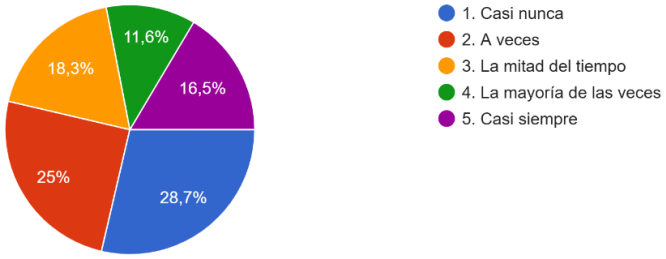
12) Cuando estoy molesto/a, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.
164 respuestas



14) Cuando estoy molesto/a, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo/a.
164 respuestas

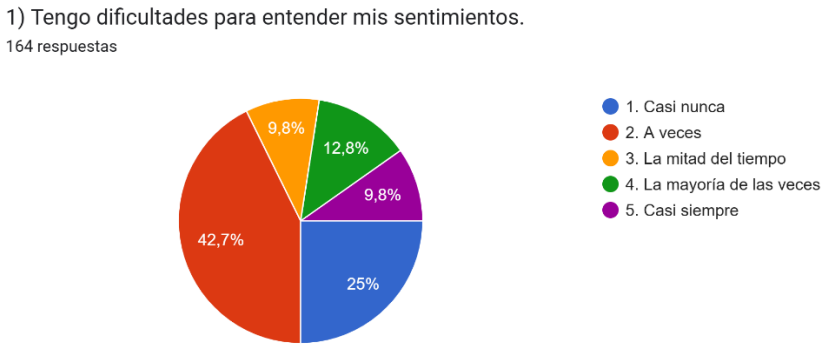


16) Cuando estoy molesto/a, mis emociones se sienten abrumadoras.
164 respuestas



CLARIDAD

Evalúa el grado en que las personas conocen y comprenden las emociones que experimentan, corresponde a los ítems 1 y 2, dentro de un rango de 2 a 10. En un puntaje alto la persona tiene poca conciencia emocional, un puntaje bajo significa claridad emociones, que la persona puede comprender y reconocer lo que siente.

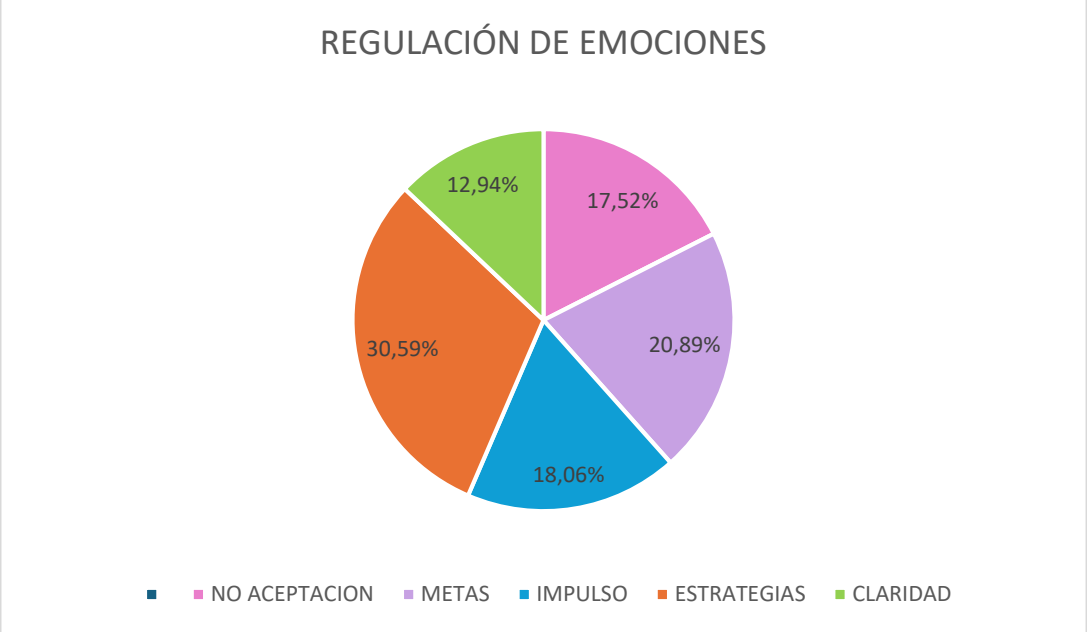




Para realizar la medición de cada una de las categorías, se contabilizó las respuestas grupalmente para poder definirlas en los rangos previamente explicados, obteniendo los siguientes valores y porcentajes totales:

Tabla 14
Resumen en porcentajes del test aplicado

No aceptación	7,07	17,52%	Dificultad moderada
Metas	8,43	20,89%	Dificultad moderada
Impulso	7,29	18,06%	Dificultad moderada
Estrategias	12,34	30,59%	Algunas dificultades
Claridad	5,22	12,94%	Dificultad regulada



En conclusión, los resultados muestran una dificultad moderada para aceptar las emociones negativas, lo que significa que existe una tendencia a juzgar o rechazar los sentimientos cuando son desagradables. Dentro del área de metas, también se evidencia una dificultad moderada, lo que significa que las emociones pueden interferir de forma parcial en la concentración y realización de tareas. En el área de impulso también existe una dificultad moderada, no es un nivel que resulte alarmante, sin embargo, si sugiere que pueden existir momentos de reacción impulsiva, y debería fortalecerse el control de las emociones. El área de estrategias sugiere que, si existe poco conocimiento en cuanto a herramientas para regular las emociones, y finalmente, el área de claridad se evidencia que existe una dificultad regulada, lo que significa que los adolescentes pueden nombrar a sus emociones e identificarlas.

4.9.2. Resultados de las entrevistas

4.9.2.1 Entrevistas a diseñadores gráficos.

Tabla 15
Perfil de entrevistas Diseñadores gráficos editoriales

El objetivo de este perfil de entrevistas consiste en entender parámetros y perspectivas en diseño editorial que puedan ayudar con la elaboración del material editorial.	
Carolina Maldonado	Docente en la Universidad Técnica de Ambato, diseñadora gráfica editorial con maestría en ilustración.
Cristian Taipe	Diseñador gráfico con 8 años de experiencia, con varios reconocimientos en el área de diseño gráfico, y editorial.
Vanesa Muñoz	Diseñadora gráfica con experiencia en editorial, 2 años y medio dentro del campo laboral.

Fuente. Elaboración propia

1.- ¿Cuáles son los principales desafíos al crear material editorial para un público adolescente? ¿Y existe alguna diferencia al hablar de urbanidad y ruralidad?

Tabla 16
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales primera pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Los primeros conflictos que se pueden encontrar son las plataformas, tener presente si va a ser un material físico o digital, dependiendo de cada camino a escoger dependerá el enfoque que se deba llevar. En cuanto a urbanidad o ruralidad la verdad no veo diferencia, excepto del ámbito cultural, pero de ahí hablando de una	En la cuestión editorial siempre debemos tomar en cuenta factores como jerarquía visual, majeo de contenido, imágenes. Al hablar de adolescentes el proyecto debería estar enfocado en un lenguaje que ellos puedan reconocer, y este depende mucho de la cantidad de información, fácil lectura, sobre todo por la parte rural.	Bueno primeramente sería el tema del costo, todo depende de eso, considero también que para te salga algo bueno debe ser parte y parte, por ejemplo, costo, pero algo que sea durable, y a veces extender mucho un material no ayuda. Aquí en la ciudad es diferente entregar material editorial con buena calidad, llamativo, hay modernidad, tecnología, la gente se fija

diferencia muy grande no hay conflictos en eso.		en eso, pero ponte en la parte rural depende mucho de lo que vas a presentar porque mucha gente allá no tiene conocimiento de como se maneja esta parte de publicidad, y editorial, y yo he visto gente que entrega material en zonas rurales y por eso saca cosas muy baratas, entonces considero que debería ser algo más neutro.
Análisis e interpretación		
Se establece que los desafíos a tener en cuenta son la parte de jerarquía visual, designar el tipo de soporte al que el material irá dirigido y asegurarse de que todos los elementos converjan para que el material se vea estéticamente bien, asegurar la calidad tanto si es para zonas urbanas o rurales, y establecer que cumpla su valor comunicativo.		

Fuente. Elaboración propia

2.- ¿Qué estilo ya sea de diseño gráfico, editorial, tipográficos, cromáticos, etc., considera que llamen la atención a un público adolescente de 13 a 17 años, tanto de la urbanidad como la ruralidad?

Tabla 17
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales segunda pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Para considerar un material editorial para este grupo siempre debemos considerar que mantenga la parte estética, pero que no se vaya a la formalidad, si me enfoco en la parte de una retícula ocuparía una jerárquica, que es mucho más dinámica y va a permitir la combinación de varios elementos. En cuanto a la parte de estilo, parte gráfica, podría manejarme,	Para ellos se podría ocupar un lenguaje amigable, por ejemplo, ilustraciones, colores suaves, para que se sientan atraídos e identificados, debe generar intención de lectura.	Pueden ser lo títulos bastante llamativos, he visto que a los chicos les gusta eso, no significa saturar el texto, pero a los chicos les gusta que se combine con lo minimalista. Es decir, ponte ilustraciones buenas, pero que tampoco abarquen demasiado detalle, jugar bastante con la jerarquía de los textos, tamaños, formas, jugar con los párrafos, a la gente esos detalles les

si hablamos de ilustración, elementos que sean 2D, que sean prácticos, llamativos, que no tengan enfoque de niñez. Para los adolescentes es importante generar detalles realistas, pero no tanto, al fin y al cabo, no les llamaría la atención, entonces ver un punto medio entre caricatura y realismo.		llaman la atención, no es necesario saturar, sino ir jugando con lo que tienes, y los resultados son buenos mientras más creatividad pongas.

Análisis e interpretación

Para los adolescentes se debería trabajar en una estructura que no llegue a ser formal del todo, además de ilustraciones que se ciernan a un estilo ni realista, ni infantil, sino buscar un punto medio, y las ilustraciones sin exageración en detalles también funcionan bien. En el lado tipográfico lo que llama la atención es jugar con los tamaños, sin llegar a saturar ya sea con formas, colores, detalles, lo que se necesita es enfocar su atención en el contenido, no generar distractores que no sean necesarios.

Fuente. Elaboración propia

3.- ¿Cuáles son los principales aspectos en cuanto a maquetación y elementos que se deberían tener en cuenta cuando el material tiene un fin educativo, en este caso, si está ligado al área psicológica con un tema como el manejo emocional?

Tabla 18
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales tercera pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Lo principal es tener en cuenta el contenido, en base a eso yo puedo proyectar como va a estar la maquetación, mucho depende del enfoque y la finalidad que va a tener tu material. En cuanto a la parte de elementos en sí, todos realmente, todos los elementos deberían ser	Debería referirse a la cantidad de información que vamos a ocupar, también varían las columnas, si se necesitan una o dos. Lo adecuado no sería un formato de libro y tratar de incluir formas, jerarquía visual en cuanto a contenido, y utilizar igual tipografías bastante legibles, generar también espacios de descanso visual	Principalmente imágenes relacionadas, pero no directas, sino como cosas más sutiles, por ejemplo, si estoy hablando de un cerebro, no voy a poner eso, sino algo que lo represente, o que algo represente a la tristeza, ir jugando con los colores, manejar íconos que se relacionen. Yo hice una línea gráfica para un simposio que se dio en

iguales, o definir un equilibrio.	donde puedan incluso anotar si fuera el caso.	universidad donde trabajo, y no necesariamente puse los colores azules, verdes, celestes como la mayoría pone, mezclé lo institucional con un palo de rosa más claro, y un celeste muy sutil, y funcionó, porque llamó la atención.
Análisis e interpretación		
Se coincide que es importante tener en cuenta el contenido y a partir de este maquetar la información, en la rama educativa no es muy recordable estructurar todo en una sola columna como se lo hace en los libros, se busca despertar interés, incluir formas, imágenes, ilustraciones y jugar con las metáforas cuando hay elementos gráficos.		

Fuente. Elaboración propia

4.- ¿Cómo logra que un diseño editorial sea innovador para adolescentes sin perder funcionalidad y claridad en el mensaje?

Tabla 19
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales cuarta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Actualmente los adolescentes son muy tecnológicos, es muy difícil que lean libros, pero si nos vamos a la parte interactiva, sirve para captar su atención.	El material pop up es buena opción, algo que tenga enfoque interactivo.	Con los adolescentes es difícil saberlo, a veces les gusta muchas cosas al mismo tiempo, entonces es importante entender que funciona y fusionarlo en un mismo arte, que no se vea muy simple, o formal, o cargado, con detalles que son complicados, hoy en día los chicos si son diferentes, ven cualquier cosa en el celular, las redes, entonces tienen bastantes ideas en la cabeza y no se deciden.
Análisis e interpretación		
El material editorial no debería ser solamente para enseñar o comunicar algo, sino que debe guardar esta característica de interactividad para que resulte más atractivo para los		

adolescentes, además, se deberían conocer las tendencias y saber cómo usarlas a favor de crear algo que conecte con el público objetivo.

Fuente. Elaboración propia

5.- ¿Qué elementos gráficos o estilos cree que conectan con adolescentes de 13 a 17 años?

Tabla 20
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales quinta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Hay que tomar en cuenta que, si vamos a trabajar con emociones, hay que tener cuidado con las terminaciones de las formas y elementos, hay que trabajar de una forma muy delicada, los elementos deben ser amigables, amistosos, colores suaves, formas de igual manera.	Yo intentaría irme por el lado de utilizar collages, antes existían materiales editoriales que ocupaban mucho esta técnica, y era algo interesante.	Podría ser algo tipo collage, como los que sacan ahora, nosotros hicimos un estudio de campo para cambiar las redes y el feed de la universidad, entonces los chicos nos decían esto de los collages, por los colores, las texturas, y algo que me llamó la atención es que prefieren ilustraciones no tan detalladas, ni elaboradas, y si llaman la atención, y sería interesante implementar este estilo en la parte editorial.
Análisis e interpretación		
Se establece que el estilo collage funciona con los adolescentes debido a las texturas y colores, además de las ilustraciones que no abarquen demasiados detalles. Para los elementos gráficos también funcionan formas con terminaciones suaves y amistosas debido a la temática emocional que se aborda.		

Fuente. Elaboración propia

6.- Cuando trabaja con material editorial, ¿cómo logra que el mensaje sea claro y accesible? En especial si hablamos de algo complejo dirigido a enseñar a adolescentes sobre manejo emocional.

Tabla 21
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales sexta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
El mensaje debe ser directo, debe tener el contenido no muy adornado, si pasa eso nuestro cerebro contrataca si tenemos una afección emocional.	Es importante ser directo con el tema y también apoyarse de imágenes.	Principalmente el orden, como vas a transmitir, llama bastante la atención los textos, digamos una frase que pegue, sacas esa frase y la resaltas, puede ser con formas, jugar con elementos, la parte del texto ayuda mucho.
Análisis e interpretación		
El orden es un factor importante cuando se refiere a material editorial para el manejo emocional, de igual forma, el mensaje deber ser claro, directo y se debe usar imágenes de apoyo sin abusar de estas, pues es necesario dar prioridad a espacios libres de saturación.		

Fuente. Elaboración propia

7.- ¿Qué precauciones se debería tomar al diseñar material editorial sobre temas sensibles ligados a la salud mental, como es el manejo emocional?

Tabla 22
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales séptima pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Dentro de la parte de estructura, que no sea como un libro, solo texto, que tenga combinación con descargas visuales, como texto e imagen, elementos atractivos. Muchas veces se comete el error al diseñar material editorial dirigido a la parte educativa es que se tiene miedo al vacío, elementos que rellenan esto y no eran necesarios llegan a ser distractores. Otra cosa que se debería tomar en	No usar elementos reales, digámoslo así, por ejemplo, la ilustración es un gran apoyo. Usar algo que conecte con ellos, no mostrar la realidad de una forma cruda sería importante.	La parte de imágenes, algunas pueden ser muy fuertes para mostrar, también tener cuidado con los tabús que algunas personas pueden tener, los medios gráficos, colores, no solo eso, es importante saber manejar los márgenes, no es bueno que el texto esté muy afuera, puede perderse contenido a la hora de cortar y refilar.

cuenta es la falta de estructura lógica.
Análisis e interpretación
Se coincide en que es importante que no contenga solo texto, sino que esté acompañado por imágenes y elementos, sin abusar de ellos, también cuando se usan imágenes no se debe mostrar la realidad de una forma cruda, y se debe perder el miedo al vacío generando espacios de saturación visual.

Fuente. Elaboración propia

8.- Si hablamos de psicología del color, ¿Qué colores usaría para un público adolescente, y para representar las siguientes emociones? Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.

Tabla 23
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales octava pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Todo está ligado a la psicología del color, si me dices, digamos, ira, va a ser color rojo, tristeza azul, gris, celeste, es algo que se lo tiene estereotipado. Lo importante es que si voy a trabajar con la parte de las emociones como tristeza o depresión debería ocupar un gris o un negro, pero tomemos en cuenta que si voy a una parte psicológica y lo ataco de esa manera, tiene una carga emocional fuerte y si lo mezclamos con elementos gráficos, oscuros, es como que el adolescente se sumerge más en el problema, lo principal es cambiar ese chip en nuestro cerebro para poder enfocarlo, ¿cómo lo haces?, usando colores pasteles, esa es la mejor forma en la que podemos atenuar las emociones en cuanto a la	La verdad no soy fanático de la psicología del color, ni como parte del diseño, pero si te está dirigiendo al público que comentas podrías usar unos tonos pasteles, para generar atención y demás.	Podríamos utilizar el amarillo, azul, morado, o rosa bajito, pero para ciertas cosas y combinar eso con un verde bajito para que contraste, pero generalmente lo colores que más influyen en las emociones son el amarillo y el morado, he visto bastantes artes que ocupan esos colores y si quedan.

psicología del color, atenúas con un color pastel ligado a la luz, y no a la oscuridad. Los colores que debes aplicar realmente son claros, los colores opacos solo en casos específicos.	

Análisis e interpretación

Si bien la psicología del color puede servir de ayuda para establecer los colores ligados a la emoción, las opiniones coinciden en que se debe tomar en cuenta que los tonos oscuros u opacos pueden jugar en contra e intensificar emociones negativas en quienes las tengas, por eso, es recomendable jugar con tonos pasteles para comunicar, de igual forma, el morado y el amarillo son colores que funcionan en el área de las emociones.

Fuente. Elaboración propia

9.- ¿Con que formas asocia a estas emociones? Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.

Tabla 24
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales novena pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Que no existan vértices, lo principal, si estoy bajoneada y veo elementos puntiagudos puedo tener una sobrecarga de ira, lo principal es atenuar, no necesito atacar, sino que las emociones salgan a flote de manera normal. Evitar formas con punta, fíjate en las redes sociales, están hechas para adolescentes y no tienen puntas.	La ira podría ser una llama, la calma una hoja, la tristeza una lágrima, se podría jugar con esta parte, cosas sencillas que se pueden lograr.	Formas sueltas, no necesariamente un cuadrado, o un círculo, más bien formas orgánicas, onduladas para darle más dinamismo, que se note que son las emociones.

Análisis e interpretación

Se informa que para representar emociones se puede jugar con elementos sencillos que se ven en la vida diaria, y es importante evitar formas filosas o elementos puntiagudos, pues cuando se trata de emociones es importante atenuarlas, no atacarlas, se pueden usar formas sueltas, y dinámicas.

Fuente. Elaboración propia

10.- Al hablar de un tema complejo como el manejo de emociones, ¿cómo equilibraría la estética y funcionalidad para que el material no sea solo atractivo, sino fácil de usar y comprender?

Tabla 25
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales décima pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Todo depende de la maquetación, es lo primordial para que guarde esta parte estética. Lo importante es tener presente el contenido con el de los psicólogos que te van a guiar, a partir de ello estructurar el machote, definir la línea gráfica e identificar en que contenido atribuye ciertos gráficos o ilustraciones. En la parte tipográfica debemos ocupar una sans serif, jugar con las familias tipográficas, contrastes entre bold, italic, light.	Para que un material gráfico sea fácil de usar y comprender lo primero es la funcionalidad, también que el adolescente se pueda mover fácilmente entre los temas, encontrar respuestas rápidas, fáciles.	Sobre todo, sería no saturar el texto, sino algo que no contenga muchas páginas, porque suele haber un desperdicio, ahí también está la funcionalidad, pero también mucho depende de la creatividad.
Análisis e interpretación		
Se destaca la importancia de saber equilibrar la estética y funcionalidad, en general, se coincide en que esta última debe ser una prioridad para que el material sea fácil de usar y comprender, además de una sobrecarga de textos, y asegurar que la organización de los contenidos para facilitar el desplazamiento entre páginas y permitir que los adolescentes encuentren lo que necesitan.		

Fuente. Elaboración propia

11.- ¿Qué tipo de material editorial recomendaría aplicar si hablamos de medios educativos? Por ejemplo, guías, trípticos, juegos de cartas, etc.

Tabla 26
Resultados entrevista Diseñadores gráficos editoriales onceava pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Una guía que tenga sus extras, un juego, o actividad, le aporta un valor extra y que no solo sea una guía para guardar.	Pueden ser desplegables A3, o A2 que pueden compactarse, cartas, algo donde quizás ellos puedan anotar, o que tenga esto extra que les resulte llamativo.	Lo más fácil sería los trípticos, pero si quieres algo más llamativo puedes hacer un díptico especial, algo que destaque o que se interactivo, puede tener una forma concreta. Las guías también funcionan y las cartas me parecen una idea bastante llamativa, no suelen ser muy comunes.
Análisis e interpretación		
Se establecen recomendaciones de materiales editoriales que no se limiten a informar, sino ser interactivos y dinámicos, se sugieren desplegables o cartas, trípticos, dípticos, guías editoriales, permitiendo que los adolescentes puedan involucrarse directamente con el contenido.		

Fuente. Elaboración propia

4.9.2.2 Entrevistas a psicólogos

Tabla 27
Perfil de entrevistas a psicólogos

El objetivo de este perfil de entrevistas consiste en entender parámetros y perspectivas psicológicas que puedan ampliar las perspectivas psicopedagógicas para la realización del material editorial.	
Jaime Vaca	Psicólogo clínico y educativo, con una carrera de 5 años y medio dentro del campo psicológico.
Natalia Ledesma	Psicóloga clínica con 13 años de experiencia en el campo, por un tiempo, docente en la Universidad Indoamérica, y actualmente, psicóloga en Clínica Ambato.
Gabriela Vásconez	Psicóloga clínica con 11 años de experiencia, ha trabajado con adolescentes entre 12 y 16 años.

Fuente. Elaboración propia

1.- ¿Cuáles son las emociones que los adolescentes experimentan con mayor intensidad?

Tabla 28
Resultados entrevistas psicólogos primera pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Yo considero que la emoción más compleja que los chicos sienten es el enojo y la tristeza, porque son emociones que todavía se les dificulta aprender a gestionar. Son las emociones más fuertes que se trabajan para que ellos aprendan a sobrellevar.	La ira, una de las más grandes se edad, por ejemplo, la ira al no aceptar su cuerpo y al no sentir que pertenecen a la sociedad. La culpa, por no encajar sus emociones o capacidad para entender al mundo, o por no alcanzar los estereotipos culturales de su entorno, de su misma edad, la adrenalina o la euforia, porque esto está ligado a su cambio hormonal, que ni	En esta etapa de la vida, el adolescente debe saber que es una etapa de transición, principalmente porque está habiendo un cambio en su desarrollo neurológico, entonces tiende a ser muy invariable e intenso con sus emociones. La emoción tiene un componente cognitivo, y en la adolescencia eso se hace más marcado, les confunde lo que están empezando a sentir. He visto que tienen mucha dificultad

	siquiera ellos mismo saben cómo controlar.	para manejar el miedo, la frustración, la incertidumbre, y no como emoción, sino como un trastorno, la ansiedad.
Análisis e interpretación		
Se indica que las emociones más intensas están ligadas a la confusión emocional, los estereotipos sociales, culturales, el sentimiento de no pertenencia y los cambios hormonales. Las emociones más difíciles de manejar incluyen la ira, la tristeza, la culpa, y la ansiedad, siendo algunas esta última un trastorno si no se la gestiona adecuadamente.		

Fuente. Elaboración propia

2.- ¿Qué colores están asociados a las emociones básicas (Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio)? ¿Y con que formas asocia a estas emociones?

Tabla 29
Resultados entrevistas psicólogos segunda pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
La tristeza está relacionada con el color azul, siempre se la representa como algo negativo, el enojo de igual forma se lo relaciona con el color rojo y como que generalmente se lo representa con aspectos amplios. El asco está relacionado con el color verde, y se lo asemeja mucho a un espacio donde puede haber un vómito, la angustia y ansiedad creo que no se las representa con un color en realidad, pero desde mi punto de vista, se los puede representar con un color morado, porque son como emociones muy complejas para los chicos, que se asocian mucho al enojo y tristeza. Si hablamos de emociones positivas las	Siempre se asocia la tristeza con el color negro, la confusión con el gris, la depresión con el color azul oscuro, la sorpresa podría ser el naranja, el asco entre el rojo. En cuanto a formas, la tristeza se asocia con un cuarto oscuro, con lluvia, igual la ira con líneas que no tienen norte, como un garabato, o una pintura abstracta, los adolescentes representan el caos con lluvia, nubes, lobos. Si hablamos de sorpresa o cualquier emoción positiva está relacionada al sol, a las flores, estrellas.	Las emociones se han asociado mucho a como son representadas en la película de intensamente. Quizás podemos asociar a las emociones positivas con colores cálidos, y a las negativas con colores fríos, por ejemplo, al miedo se lo representa con el color negro.

relacionamos con amarillo, rosado, celeste, colores más llamativos y amigables para los chicos. Si hablamos de formas, la tristeza la representaríamos con algo pequeñito, un dibujo de un paisaje sin pintar, en el caso del enojo, con trazos fuertes, marcados.	
Análisis e interpretación	
Los entrevistados coinciden en los colores tienen un vínculo simbólico fuerte con las emociones. Los colores fríos como el negro, azul y gris suelen estar asociados a emociones negativas como tristeza, o miedo, y por otro lado, los colores cálidos como el amarillo, el naranja el rosado, suelen usarse para representar emociones positivas como sorpresa o alegría. Las formas también son importantes, formas caóticas o desorganizadas sirven para emociones intensas, mientras que las emociones suaves suelen representarse con formas simples.	

Fuente. Elaboración propia

3.- ¿Qué sucede cuando los adolescentes no saben manejar sus emociones y se da la desregulación emocional? ¿Cuáles son las consecuencias?

Tabla 30
Resultados entrevistas psicólogos tercera pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Hay muchas consecuencias de hecho, creo que la principal sería dificultades en la interacción interpersonal, alguien que no maneja sus emociones de forma correcta puede golpear, agredir, insultar a otra persona. Generalmente también hay una alta prevalencia de conflictos relacionados a situaciones que pueden ser manejadas por docentes, pero cuando existe una tendencia a	Son varias, tienen mucho que ver en no estar seguros de su cuerpo, baja autoestima porque no saben como manejarse, ni cuales son sus habilidades para encajar en el grupo, otra consecuencia bien importante es la incapacidad para desarrollarse en el aprendizaje, un chico que no tenga autoestima, o estrategias de afrontamiento emocional,	Primero se complican mucho sus relaciones interpersonales, que para los adolescentes son muy importantes, pues tienden aislarse. Se deteriora sus relaciones familiares, dejan de comunicarse con sus padres, es parte de la adolescencia, sí, pero cuando hay un pobre afrontamiento emocional eso se complica mucho. También cuando no se tiene un manejo emocional adecuado tienden

conflictos, los chicos generan grupos donde hay más dificultad para manejar el conflicto. Otra consecuencia puede ser que existan situaciones de vulneración en donde los guaguas por A o B situación utilizan aspectos que vulneran a la otra persona, para agredirlos insultarlos, y ese tipo de cosas. Se les dificulta como manejar, sentir y gestionar tal emoción, entonces los chicos son más reactivos, hay esta tendencia.	porque la sociedad exige eso, no puede estudiar. También la impulsividad, o el consumo de sustancias.	a caer en trastornos, como ansiedad, ataques de pánico, depresión, conductas autodestructivas como el cutting.
Análisis e interpretación		
Se explica que las consecuencias de la desregulación emocional en los adolescentes influyen en conflictos interpersonales, aislamiento social, problemas de autoestima, dificultades académicas y en caso extremos, conductas autolesivas.		

Fuente. Elaboración propia

4.- En su experiencia ¿cómo se puede enseñar a un adolescente a reconocer y comprender sus emociones de la vida diaria?

Tabla 31
Resultados entrevistas psicólogos cuarta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Primero explicarle que las emociones son eso, emociones. No son ni positivas ni negativas, sino el significado de la emoción, que la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo, son emociones que ellos sienten, es parte natural de la persona, de su cerebro, por esa razón es primero explicarle que significa la	Lo que yo aplico para que un adolescente pueda comprender sus emociones es asociar la emoción que tiene con algo que le guste, por ejemplo, si me pregunto qué es lo que me hace feliz, pienso en futbol, o el rechazo de amigos, se liga al rechazo que pueden sentir por alguna comida. El adolescente tiende a repetir	El adolescente requiere algo que se llama hetero regulación, muchas veces su incapacidad de regular no es por inmadurez, es que ellos son incapaces de regular, es por esos la hetero regulación es alguien o algo les ayude. Es importante ayudarle al adolescente a identificar su emoción, muchos de ellos no saben lo que sienten, luego

emoción y que hacer con la emoción. Por ejemplo, que haces si te sientes triste: hablas con una persona, lloras, tiendes a encerrarte, a aislarte. Que haces cuando estás enojado: gritas, tienes que salir a un espacio abierto para gritar, eso, entender que hacer con emoción y ayudar a regular. Creo que aprender a gestionar la emoción es un aprendizaje de todos los días.	lo que mira, entonces enseñarles a identificar es importante, e ligando emociones que hayan sentido con algo identificable. Una acción con un sentimiento.	es importante ayudarles a validar la emoción, aceptarla, y luego es importante que haya un tiempo de espera entre la emoción, por eso es importante mediante ciertos mecanismo, como la respiración, ejercicios de enraizamiento, mindfulness donde se les enseña a tener una conciencia plena, por ejemplo, diciéndoles 5 cosas que puedes ver, oír, estos ejercicios ayudan a permitir que la emoción vaya tomando un curso más racional.
Análisis e interpretación		
Se coincide con que es importante normalizar las emociones y explicar que estas no son positivas o negativas, para ayudar a gestionar, es importante enseñar a reconocer lo que sienten, no se requiere solo explicaciones sobre la naturaleza de las emociones, sino también herramientas prácticas o estrategias que puedan ayudar a los adolescentes a identificar, validar y regular sus emociones, por ejemplo, puede aplicarse el uso de técnicas de relajación.		

Fuente. Elaboración propia

5.- ¿Qué factores dificultan el manejo emocional de los adolescentes, tanto de la urbanidad como la ruralidad?

Tabla 32
Resultados entrevistas psicólogos quinta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Hay demasiados factores psicosociales que afectan en el manejo de emociones, puede ser el estar expuestos constantemente a dispositivos electrónicos si supervisión de un adulto. Las dificultades familiares,	Los estereotipos culturales de ambas, las exigencias de las instituciones, barriales, por ejemplo, digamos que un chico vive en barrio seguro y el otro no, ahí se forma una dificultad, porque el uno podría manejar un	Creo que es que nadie se toma tiempo para enseñarles a regular, no existen formas adecuadas de abordar sus emociones, y el adolescente requiere de ese tipo de apoyo, y muchos padres no están

padres divorciados, separados, conflictos, familias extendidas. Consumo de sustancias, embarazos adolescentes, inicio de noviazgos sin un previo entendimiento de lo que significa tener una relación, y construir vínculos afectivos.	entorno social de protección y el otro no, entonces ahí viene la dificultad. Está condicionado por el entorno de cada chico hay desarrollar en ellos el manejo de la frustración y resiliencia, que no es la culpa de ellos estar en esa circunstancia.	conscientes de eso, y muchas veces incluso los docentes.
Análisis e interpretación		
Los factores incluyen entornos familiares conflictivos, presión social y cultural, falta de apoyo adecuado para expresar y comprender sus emociones, falta de apoyo educativo y familiar y condiciones de vida difíciles.		

Fuente. Elaboración propia

6.- Desde su experiencia, ¿cuál es el mayor desafío que enfrentan los adolescentes para gestionar sus emociones?

Tabla 33
Resultados entrevistas psicólogos sexta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
El hablar de ellas, el entenderlas. Los adolescentes no entienden la emoción, solo sienten desde lo que ellos saben, y no es malo, simplemente es que los adultos no les estamos guiando de la manera adecuada lo que implica la emoción. Para ellos el desafío más grande, más allá de entender la emoción, es tener herramientas que les ayuden a gestionarlas de manera correcta. Entonces como existen estas dificultades obviamente, creo que la tarea más grande que tenemos los	Es conocerse, porque pasa que incluso en la edad adulta la gente no conoce porque siente, hace o piensa algo. El mayor desafío es saber que odiar a sus padres y otras cosas son cuestiones hormonales, su mayor desafío es saber que es en realidad un adolescente, y que es solo una etapa que cuando pase, recién van a tener la capacidad cerebral para poder pensar.	La incomprensión, a veces se ciernen muchas expectativas sobre un adolescente, se espera que el adolescente sea maduro en ciertas cosas y no, esta es una etapa de transición que requiere de atención especial. Otro problema es el exceso de información equivocada, suelen auto diagnosticarse por eso.

profesionales de la salud mental, es brindarles herramientas para que ellos entiendan que sus emociones son eso, emociones, y que no tiene nada malo el sentir angustia, miedo, enojo, asco, porque al final de cuentas es normal, es como sentir sueño o hambre. Una causa directa de la tristeza extrema es la depresión o los intentos autolíticos, hay tendencias en niños, adolescentes que no se hablan, no les toman en cuenta, hay que empezar a trabajarlo y a darle mucha más importancia, lo mismo pasa con el enojo, con la ansiedad, sobre todo con la ansiedad, las manifestaciones que los chicos tienen con la ansiedad son muy marcadas, tiemblan, se comen las uñas. Es brindarles herramientas a los adolescentes que les enseñen sobre sus emociones, su desafío es aprender a gestionar.	
Análisis e interpretación	
Se coincide con que el mayor desafío es la dificultad que tienen para entender y expresar sus emociones, muchos no entienden el origen de sus emociones o comportamientos, sumado a esto, la falta de guía adecuada durante la adolescencia, que es una etapa de transición y de presión social por alcanzar una madurez emocional prematura.	

Fuente. Elaboración propia

7.- Si hablamos de la creación de material editorial, y una guía para aprender a manejar las emociones, ¿Cómo deberían estructurarse los temas referentes al manejo emocional para que resulten comprensibles?

Tabla 34
Resultados entrevistas psicólogos séptima pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Creo que puede haber partes donde les explicamos la emoción, y lo que los adultos les dicen sobre las emociones negativas, por ejemplo, que son malas, pero enseñarles que eso no es así, o por ejemplo, si consumes alcohol, o te encierras en tu cuarto cuando estás triste, te vas a sentir más triste. Y luego darles herramientas super puntuales, haz esto, o esto, háblalo con alguien. Creo que la guía debe ser muy puntual en algunos aspectos.	Es importante saber llamar la atención de los adolescentes, digamos en un lenguaje de jergas, palabras que utilizan los adolescentes en su lenguaje para que ya solo con el título se pueda captar la atención. Por ejemplo, en contenidos explicar la parte del funcionamiento y luego la parte emocional.	Yo creo que lo principal sería empezar trabajando con la conciencia emocional, aprender a identificar las emociones, nombrar las emociones, validarlas, afrontar, mediante ejercicios de respiración que son de mucha utilidad. Hay un esquema que se trababa de pensamiento, sentimiento, acción, s ele hace consciente al adolescente que detrás de una acción, hay un sentimiento y detrás un pensamiento, y cuando el adolescente se hace consciente de eso, empieza a analizar su conducta, que es lo que siente, y porque siente eso. Si el pensamiento cambia, cambia la emoción y cambia la forma de actuar.
Análisis e interpretación		
Las respuestas indican que la guía debe combinar explicaciones claras sobre las emociones, usando un lenguaje accesible y cercano para los adolescentes, además, es bueno idea incluir ejercicios de autoconciencia que les permitan identificar, comprender y aceptar sus emociones, pensamientos y comportamientos.		

Fuente. Elaboración propia

8.- Sobre los contenidos que irán en el material editorial, ¿Qué recomendaciones daría para tratar de forma efectiva puntos como aprender a expresar, percibir, comprender y controlar emociones de forma saludable?

Tabla 35
Resultados entrevistas psicólogos octava pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Puede ser con el darles a los chicos este tipo de herramientas y sobre todo, no estigmatizarlas. Hay mucha tendencia en decirles a los niños y adolescentes "Esto que estás haciendo es malo" el contenido tiene que ser muy amigables, que no estigmatice, con lenguaje asertivo, que genere paz emocional para continuar leyendo, es decir, no ordenar no hacer algo, sino, por ejemplo: "cuando sientas esto, puedes hacer esto". Como te dije, contenido amigable, espacios para descarga emocional, instarles a buscar personas que también puedan ayudar con esto.	De ley los contenidos deben ser con ejemplos reales, o historias pequeñas que les ayuden a comprender de mejor forma estos aspectos.	Creo que el material debería incluir un lenguaje que sea comprensible, es importante usar expresiones que ocupen los jóvenes, o situaciones que manejen. Sería bueno ir en orden, no mezclar, hablar primero de conciencia emocional, saber y conocer tu emoción, validar la emoción y luego el afrontamiento.
Análisis e interpretación		
Las respuestas coinciden en que el material debe ser amigable, práctico y adaptado a un lenguaje fácil de comprender, sin hacer estigmatización de emociones, sino enfocado en la normalización, además, se pueden agregar ejemplos de la vida real para ayudar con la comprensión, y estructurar el material editorial de forma ordenada.		

Fuente. Elaboración propia

4.9.2.3 Entrevistas a psicopedagogos

Tabla 36
Perfil de entrevistas a psicopedagogos

El objetivo de este perfil de entrevistas consiste en entender parámetros y perspectivas psicopedagógicas que puedan ampliar el conocimiento para la elaboración del material editorial.

Marcela Garcés	Psicóloga de la Universidad Católica del Ecuador, especializada en psicopedagogía.
Ángela García	Psicopedagoga con 15 años de experiencia en trabajo con niños desde 1 año hasta adolescentes de 18 años.
María José Burbano	Psicopedagoga educativa, trabajadora como coordinadora DECE desde hace 7 años.

Fuente. Elaboración propia

1.- ¿Qué colores están asociados a las emociones básicas (Tristeza, angustia, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio)? ¿Y con que formas asocia a estas emociones?

Tabla 37
Resultados entrevistas psicopedagogos primera pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Por lo general todos los colores básicos serían el azul, el celeste el blanco, el amarillo. En cuanto a todo lo que es dolor muchas veces lo asociamos con el color negro, más que todo porque es un color bastante fuerte que muchas veces evoca tristeza en los jóvenes. Ahora, en caso de la tranquilidad le podría asociar con ondas muy suaves, en el caso del estrés o estar pasando por tensión, podemos evidenciarlo por líneas fuertes, y lo mismo en el enojo.	Sería con el color rojo, amarillos, verde, púrpura, creo que la película de intensamente se acerca bastante a las emociones del ser humano, y los colores también. Si hablamos de forma la ira se puede representar con un monstruo, la alegría con un corazón, un peluche, tristeza, se la relaciona con algo tierno o tímido.	Generalmente la tristeza está ligada al color azul porque es una emoción un poco fría que está ligada a la melancolía, la forma… generalmente las emociones no tienen muchas formas, pero se podría argumentar con un tipo de lagrima por el dolor que conlleva el proceso de angustia que suele suceder. Después tenemos la angustia con un color gris, o colores opacos porque generalmente se relaciona con la opresión, con el ahogamiento, con la confusión, y puede ser ligada a un nudo, porque las personas angustiadas se sienten encerrados en si mismos. La ira es el color rojo, generalmente conlleva el fuego, la sangre las alertas, es una energía muy intensa, las formas

	puntiagudas o más que nada agresivas se relacionan mucho a este tipo de emociones. La sorpresa generalmente con el color amarillo, colores vibrantes, quizá alguna forma puede ser círculos o bombas. El miedo se puede relacionar con colores negros, morados, oscuros, opacos por la incertidumbre que genera, por el malestar de lo desconocido, del peligro, formas de líneas cruzadas, de caos que se generan. El asco generalmente es con el verde, por algunas situaciones que resultan enfermizas, formas irregulares, amorfas. El desprecio con color gris, marrón, es frialdad, distancia, puede ser representado con líneas finas, curvas hacia arriba. No siempre es un estándar, la mayoría de las veces se relaciona a la apersona que las está viviendo y su propia interpretación.
Análisis e interpretación	
Las respuestas coinciden con que los colores fríos como el azul, el gris, el negro están muy asociados a emociones negativas, mientras que los colores cálidos como el rojo o el amarillo se relacionan a emociones intensas. En cuanto a las formas, son las respuestas que más varían, pero se puede analizar que si bien dependen mucho del contexto, o incluso de la propia interpretación de la persona, pueden representarse con líneas, como por ejemplo ondas o líneas suaves para estados de tranquilidad, y líneas fuertes, caóticas, puntiagudas, nudos, para estados de ira, o miedo, o estrés.	

Fuente. Elaboración propia

2.- En su experiencia ¿cómo se puede enseñar a un adolescente a reconocer y comprender sus emociones de la vida diaria?

Tabla 38
Resultados entrevistas psicopedagogos segunda pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Primero interiorizando y rompiendo ciertos tabús que los adolescentes tienen actualmente. Hay mucha retroalimentación que ellos obtienen de redes sociales, muchas veces no tienen un contenido científico ni verificado, pero son cosas que se viralizan y llegan a los adolescentes. Entonces primero entendiendo que las redes sociales no reemplazan a los profesionales en el área de la salud que les ayuden a gestionar lo que ellos están pasando, muchas veces asumen que si van a una psicóloga es porque tiene un problema y no necesariamente es así.	Es complicado con los adolescentes, porque no les gusta expresar sus emociones, y es más difícil llegar si no te considera su amigo, el acercamiento debería ser emocional, y es un proceso lento.	Primero a validar lo que es la comunicación, y los adultos no debemos minimizar el problema que el adolescente esté comunicando, para ellos los problemas son más reales y vividos. Hay que validar su voz, y enseñar que todas las emociones son válidas. Saber manejar las emociones es un proceso paulatino, primero reconozco la emoción, entiendo lo que genera y trato de manejarla.
Análisis e interpretación		
En general, las respuestas coinciden con que el proceso de enseñar a los adolescentes a reconocer y comprender sus emociones debe estar basado en la validación emocional, rompiendo tabús sobre salud mental, y el acercamiento debe ser amigable.		

Fuente. Elaboración propia

3.- ¿Qué temas debería tratarse en una guía para enseñar sobre manejo emocional a los adolescentes?

Tabla 39
Resultados entrevistas psicopedagogos tercera pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3

Primero como reconocer las emociones que están sintiendo, cuales son los factores que le llevan a sentir estas emociones, y segundo, como aprender a gestionarlas de manera que no reemplace la terapia, pero si herramientas básicas de ayuda, por ejemplo, técnicas de respiración.	Nos deberíamos enfocar en temas de la actualidad, por ejemplo, redes sociales, emociones afectivas, algo que despierte el interés de los chicos.	Temas con intereses en general, no temas monótonos. Tengo que hablarlo desde la perspectiva de un adolescente, sentimientos, comunicación asertiva, resolución de conflictos, manejo de emociones, la empatía, el autocontrol.
Análisis e interpretación		
Las respuestas coinciden que la guía debe contener temas como el reconocimiento de emociones y la gestión de las mismas, además de habilidades como la comunicación asertiva, empatía y el autocontrol.		

Fuente. Elaboración propia

4.- ¿Cuáles son los libros más reconocidos dentro del manejo emocional para basar los contenidos de una guía editorial?

Tabla 40
Resultados entrevistas psicopedagogos cuarta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Daniel Goleman tiene un amplio repertorio, porque de hecho es una los pilares dentro de lo que es manejo emocional, otro que podría proponer es una psicóloga española que ahorita está teniendo bastante aceptación también, Marian Rojas Estapé, o Paul Ekman. Ahora, aquí aclaro que un libro no reemplaza la terapia, pero sirven como apoyo y referencia. Sería buena idea especificar en la guía que esto no reemplaza a un profesional.	Daniel Goleman es el más reconocido en este tema, tiene muchos libros sobre este tema. Pero también puedes basarte en diferentes ONG, hay un centro psicopedagógico que sacó un material de emociones, creo que es el centro "caminito" que funciona aquí en Quito, podrías también ayudarte con información.	Hay muchos, está Howard Gardner, que explica los tipos de inteligencia y valida mucho lo que es la inteligencia intrapersonal e interpersonal. También está el manual de habilidades DBT para adolescentes de Jill Rathus y Alec Miller, también el libro de inteligencia emocional de Daniel Goleman.

Análisis e interpretación
En general las respuestas coinciden con Daniel Goleman es el principal referente en el manejo de las emociones, pero también se sugiere implementar libros de Marián Rojas Estapé, que es una autora española que está tomando relevancia, además de Paul Ekman que se dedicó específicamente a estudiar las emociones.

Fuente. Elaboración propia

5.- ¿Cómo deberían estructurarse los temas dentro de la guía para que resulten comprensibles?

Tabla 41
Resultados entrevistas psicopedagogos quinta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Empezar por la parte neurológica, que son las emociones, el tipo de emociones que existen, ejercicios, y agregar una pequeña reflexión de la importancia de las emociones y saber gestionar la salud mental, que les va a servir a lo largo de toda su vida. Usar un lenguaje fácil de usar, proponer historias, que ayuda a que la audiencia conecte con lo que queremos transmitir.	La idea no es que apliques algo como una clase magistral, la idea sería un material didáctico, algo que no sea tedioso, algo que sea llamativo.	Debería partir primero de autoconocimiento, después deberíamos ir a la autorregulación, a la empatía, comunicación asertiva, lenguaje no verbal, para que entienda que no solo se pueden comunicar por palabras, sino a través de gestos y posturas.

Análisis e interpretación
Las respuestas indican que la guía debe estructurarse de forma progresiva, comenzando con una introducción a las emociones, debe tener un enfoque didáctico, proponer ejercicios, o historias para otorgar más dinamismo, ejemplos y un lenguaje accesible para mantener el interés, igualmente, es importante cubrir temas como la autorregulación, la empatía y la comunicación asertiva.

Fuente. Elaboración propia

6.- ¿Qué recomendaciones daría para que los adolescentes aprendan a identificar la causa de sus emociones, y no solo la emoción en sí?

Tabla 42
Resultados entrevistas psicopedagogos sexta pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Primero, yo empezaría por una técnica de respiración, en el que lleguemos a un estado en la persona se vuelva un poquito más reflexiva, y no reactiva, que, por lo general, así se encuentra una persona que viene con mucha carga emocional. En caso de crisis, lo más recomendables es llegar a un estado en que una persona pueda hablar, o estar en silencio de una manera estable. En nuestra profesión no podemos obligar a la persona a hablar, pero en caso de que, si quieran hablar, ayudar a la persona a reconocer que es lo que vino antes de sentirse así.	Es normal estar feliz, triste, enojado, frustrado, a veces piensan que está mal sentirse así, el caso aquí es como yo me enojo, como me pongo triste, deben aprender a canalizar la emoción, se debe enseñar al adolescente técnicas para aprender a manejar la emoción que están sintiendo.	Primero el trabajo con la familia, validar en casa la comunicación, trabajar el hábito de inteligencia emocional en los adolescentes, talleres prácticos. Hay que entender que si yo estoy bien conmigo misma, todo lo demás va a estar bien, y me va a permitir irme desarrollando de mejor manera en todos los aspectos, académicos, en pareja, personales.
Análisis e interpretación		
Las recomendaciones son usar técnicas de respiración, y enseñar a los adolescentes a validar sus emociones.		

Fuente. Elaboración propia

7.- ¿Cuál es la mejor forma de aplicar el mindfulness, el Journaling y la reestructuración de pensamientos dentro del material editorial, en forma de ejercicios que los adolescentes comprendan y les resulten interesantes?

Tabla 43
Resultados entrevistas psicopedagogos séptima pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
En el caso del mindfulness, muchas personas lo han implementado como una rutina diaria la cual pueden	Estas técnicas de relajación como el mindfulness o el journaling son buenas técnicas, enseñarles a	Debemos dedicarles tiempo a estas técnicas, porque hay emociones que a veces afloran en el

implementar al empezar el día, entonces me gustaría que sea direccionado a esa parte, porque cuando recién nos levantamos mantenemos una carga emocional baja, y tenemos mayor predisposición para aceptar estas técnicas. En el caso del journaling, lo recomendaría después de una jornada, es una forma de descargar todo lo que sucedió en el día. En el caso de la reestructuración de emociones, se recomendaría durante el diario vivir, si una persona siente que está muy sobrecargada con emociones negativas, se debe realizar la reestructuración emocional, y convertir todas estas cosas, reestructurarlas para en encontrar una solución o algo positivo. El semáforo emocional es igual otra técnica muy buena que puede realizarse de mimas forma que la reestructuración.	respirar y controlarse. Añadiendo que el material que quieres hacer debería ser colorido, didáctico, quizá ejemplificar cada emoción con personajes, y ejemplos de la vida diaria de adolescentes.	proceso y debemos saber comprenderlas, es que también importante guiarles a un profesional, porque algunas personas nos saben cómo manejar una crisis. Una guía me puede ayudar, sí, pero siempre es bueno explicar que, si la emoción es muy fuerte, se debe buscar ayuda de profesionales.
Análisis e interpretación		
Las respuestas explican que el material editorial debe estructurarse para incorporar el mindfulness, el journaling y la reestructuración de pensamientos de una forma práctica. Además, se recomienda que el mindfulness se aplique al inicio del día, la reestructuración durante, y el journaling al final, además, es mejor si se aplican diariamente. El material también debe ser muy visual y jugar con el color. Sin embargo, se recomienda que es importante señalar que aunque estas herramientas son útiles, es situaciones graves siempre se debe buscar apoyo profesional.		

Fuente. Elaboración propia

8.- ¿Cuáles son los beneficios de estas técnicas psicopedagógicas aplicadas en los adolescentes?

Tabla 44
Resultados entrevistas psicopedagogos octava pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Disminuir la tasa de suicidios, lastimosamente hay mucha desvalorización en la salud mental, si revisamos estadísticas, hay personas muy jóvenes que presentan esta sintomatología.	Ayudar a los chicos a canalizar sus emociones, permitiéndoles sentir sus emociones sin afectarse sí mismo y a las demás personas.	Adolescentes más resilientes, que entienden cuáles son sus fortalezas, debilidades, donde tienen que fortalecerse más, donde tiene que trabajar y también que entienden que el entorno no son solo sus necesidades, sus gustos, sino que hay muchas personas que necesitan ser escuchadas, y que el ser humano se desarrolla en sociedad, no en aislamiento.
Análisis e interpretación		
En general los beneficios de aplicar estas técnicas con prevenir problemas de salud mental, mejorar la capacidad para canalizar y manejar las emociones, resiliencia, y una mejor comprensión a lo que es la empatía.		

Fuente. Elaboración propia

9.- Sobre los contenidos que irán en el material editorial, ¿Qué recomendaciones daría para tratar de forma efectiva puntos como aprender a expresar, percibir, comprender y controlar emociones de forma saludable?

Tabla 45
Resultados entrevistas psicopedagogos novena pregunta

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Lo plantearía como un taller para la familia, la concepción que los adolescentes tienen viene de su núcleo familiar.	Pienso que a través de las técnicas que ya comentamos, quizás con ejercicios, o retos.	Mas tiempo en la ejecución y un seguimiento progresivo, es bueno tener varios espacios para aprender a validar las emociones.
Análisis e interpretación		

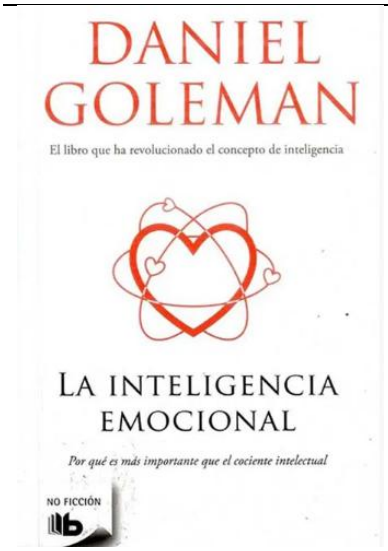
Proponer ejercicios prácticos, y estructurar todo de forma que el contenido sea progresivo, sobre todo es importante dar espacio a la validación de emociones.

Fuente. Elaboración propia

4.9.3. Fichas bibliográficas

Las presentes fichas bibliográficas han sido elaboradas a partir de la pregunta n4 de la encuesta dirigida a los psicopedagogos:

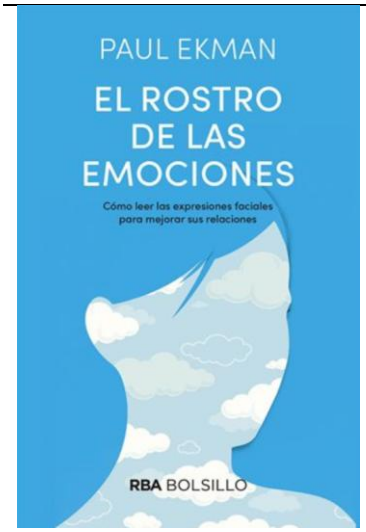
Tabla 46
Ficha bibliográfica La inteligencia emocional-Daniel Goleman



Nombre del autor	Daniel Goleman
Título de la obra	Inteligencia emocional: porque es más importante que el coeficiente intelectual.
Lugar de edición	Barcelona
Editorial	Editorial Kairós
Año de impresión	1996
Número de páginas	376

Fuente. Elaboración propia

Tabla 47
Ficha bibliográfica El rostro de las emociones-Paul Ekman



Nombre del autor	Paul Ekman
Título de la obra	El rostro de las emociones
Lugar de edición	Barcelona
Editorial	RBA Libros, S.A
Año de impresión	2012
Número de páginas	288

Fuente. Elaboración propia

Tabla 48
Ficha bibliográfica Como hacer que te pasen cosas buenas-Marian Rojas Estapé



Nombre del autor	Marian Rojas Estapé
Título de la obra	Como hacer que te pasen cosas buenas
Lugar de edición	España
Editorial	Planeta
Año de impresión	2023
Número de páginas	232

Fuente. Elaboración propia

4.9.4. Análisis de fichas bibliográficas

Tabla 49
Análisis ficha bibliográfica La inteligencia emocional-Daniel Goleman

Título del libro	La inteligencia emocional, ¿por qué es más importante que el CI?
Autor	Daniel Goleman
Tema central	Entender la importancia de la inteligencia y el manejo emocional en la vida, y como gestionar y conocer las emociones es un factor importante para que una persona llegue a ser exitosa tanto en ámbito académico, profesional y social. Goleman argumenta que la inteligencia emocional puede llegar a considerarse incluso más importante el coeficiente intelectual, y que esta, a través del manejo emocional, se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, usar y manejar las emociones de forma positiva, comunicar eficazmente, empatizar con el resto y también, superar desafíos.
Objetivo del libro	Demostrar que las habilidades emocionales son importantes para el éxito en la vida, mediante historias reales que el autor relata, y que ha sido testigo para proponer un mejor entendimiento de la temática de cada capítulo. También que enseñar y practicar la IE desde edad temprana puede prevenir problemas emocionales y mejorar la toma de decisiones, calidad de vida, mejora de relaciones tanto con los demás como con uno mismo. Además, el libro propone estrategias prácticas para fortalecer las competencias emocionales, desarrollar habilidades como la autoconciencia, autocontrol, empatía, motivación y habilidades sociales.

Capítulos relevantes	Capítulo 1: ¿Para qué sirven las emociones? Se explica que las emociones son respuestas biológicas, esenciales para la supervivencia humana, preparan el cuerpo para reaccionar de forma específica a los desafíos del entorno, las emociones no son malas, sino que deben ser controladas. Además, se explica que el ser humano posee dos mentes, la racional y la emocional. Una analiza, reflexiona, la otra es rápida e impulsiva, y a menudo domina cuando los sentimientos son intensos. Esto tiene su origen desde el tallo encefálico, que se encarga de funciones básicas, pasa por el sistema límbico, que es el centro de las emociones y la memoria, para llegar al neocórtex, que es el responsable de planificar y pensar de forma racional. Capítulo 2: La anatomía de un secuestro emocional Este capítulo describe lo que es un "secuestro emocional" término importante para entender lo que sucede cuando una emoción toma el control de la mente, es este caso, la amígdala, que es centro clave del sistema límbico, y que suele activar respuestas de lucha o huida antes que el neocórtex pueda llegar a evaluar la situación. La amígdala funciona como un guardia y depósito de memoria emocional, mientras que el hipocampo aporta contexto a los hechos, funcionando como un baúl de recuerdos, y el neocórtex por su parte, regula los impulsos provenientes del sistema límbico "amígdala". El capítulo enseña que no se trata de reprimir emociones, sino de armonizarlas. Capítulo 4: Conócete a ti mismo Se aborda la conciencia emocional, y la importancia de reconocer una emoción antes de dejarse arrastrar por ella, siendo un paso importante para el autocontrol. Goleman también cita a John Mayer y Peter Salovey, quienes argumentaron que esta habilidad comprender estar atentos a los estados de ánimo, a los pensamientos sobre los mismos y comprender lo que siente sin negarlo ni reprimirlo. Además, el capítulo muestra tres categorías de personas consientes de sí mismas: 1) Las atrapadas en sus emociones, 2) Las consientes de sí mismas y, 3) La resignadas. Por otro lado, se explica el término de "alexitimia" que es la incapacidad de identificar y expresar emociones, y como somos seres que vivimos a base de emociones, la alexitimia puede llegar a ser peligrosa, generando una vida afectiva vacía y problemas psicosomáticos. Se explica la importancia de reconocer las

	emociones radica en recuperar el control y transformar el estado anímico. Capítulo 5: Esclavos de la pasión Se explica que la emociones prolongadas o intensas (ira, ansiedad, depresión) deterioran la salud mental y física, por lo que aprender a calmarlas de muy importante. Por otro lado, se expone el término de "represores emocionales" que son personas que bloquean sus emociones inconscientemente. Aunque exteriormente demuestran calma, el reprimir emociones puede llevar a un estado de agotamiento psicológico y menor conciencia emocional. Capítulo 7: Las raíces de la empatía Se explica que la conciencia de uno mismo es el fundamento de la empatía, las personas con esta habilidad suelen ser más sociables, equilibradas y estables emocionalmente, además de presentar un mejor rendimiento académico. La falta del desarrollo de la empatía en la niñez, puede provocar problemas a futuro con personalidades apáticas, disociadas emocionalmente, o en casos extremos, la incapacidad de desarrollar vínculos sanos. Una de las bases de la empatía es saber reconocer expresiones faciales y los tonos de la voz, si la empatía crece, se transforma en compasión o indignación ante la injusticia, por eso, la ausencia de esta caracteriza a grupos peligrosos, como psicópatas o agresores. Capítulo 8: Las artes sociales El capítulo habla sobre las artes sociales, y como estás son el nivel más alto que una persona inteligente emocionalmente puede aspirar. Estas son la unión de la empatía, el autocontrol, la expresión adecuada de las emociones y la influencia positiva. Todas estas habilidades permiten construir vínculos saludables, resolver conflictos y ejercer un liderazgo humano y ético. Capítulo 11: La mente y la medicina El capítulo explica como las emociones se interconectan con la salud física, por ejemplo, la ira crónica puede aumentar el riesgo de infartos, mientras que la ansiedad prolongada puede generar enfermedades digestivas, cardiovasculares o respiratorias. Y que, por el contrario, Goleman explica que las emociones positivas actúan como factores protectores, la esperanza motiva a luchar, y las relaciones afectivas sólidas fortalecen el sistema inmunológico y reducen el riesgo de estrés. Capítulo 15: El coste del analfabetismo emocional

	Goleman explica en este capítulo como la reestructuración cognitiva es una pieza fundamental para prevenir trastornos como la depresión, y además, enumera las competencias de habilidades emocionales esenciales para una vida sana: conciencia de uno mismo, capacidad para expresar y controlar sentimientos, habilidad para controlar los impulsos, manejo de tensión y ansiedad, empatía y perspectiva social.
Conceptos clave	**Inteligencia emocional:** Significa la capacidad de entender y manejar las emociones propias. **Empatía:** Es la habilidad de conocer y comprender las emociones de los demás, es importante para mejorar la comunicación interpersonal. **Autoconciencia:** Capacidad de reconocer y comprender las emociones propias, siendo el primero paso para aprender a gestionarlas. **Autocontrol:** Habilidad para manejar las emociones de forma que no interfieran a la hora de tomar decisiones, es importante para reducir el estrés y la frustración, y controlar impulsos emocionales como ira o tristeza. **Amígdala:** Parte emocional del cerebro, se encarga de registrar la carga emocional y no actual racionalmente. **Hipocampo:** Es la parte que almacena los recuerdos, si una situación ocurre, se encarga de traer a la mente situaciones similares que se hayan vivido antes. **Neocórtex:** Es la parte racional del cerebro, revisa los datos de hipocampo y las emociones de la amígdala antes de dejarse llevar, en otras palabras, discrimina las situaciones. **Secuestro emocional:** Un secuestro emocional significa cuando la amígdala toma control del neocórtex y no permite que las respuestas racionales fluyan, logrando así que la persona sea presa de sus emociones.

Fuente. Elaboración propia

Tabla 50
Análisis ficha bibliográfica El rostro de las emociones-Paul Ekman

Título del libro	El rostro de las emociones
Autor	Paul Ekman
Tema central	El estudio de las emociones universales, Ekman explora la forma en la que las emociones afectan las interacciones humanas y como es

	posible llegar a identificarlas y gestionar tanto las propias como las de los demás.
Objetivo del libro	El objetivo del libro es proporcionar un mayor entendimiento de cómo funcionan las emociones, y como estas están clasificadas en lo se conoce como “emociones básicas”, por otro lado, aporta una mayor compresión de como gestionarlas, y aprender a reconocerlas tanto de forma interna como en otras personas. También se explica como el descontrol de estas emociones puede llegar a ser perjudicial al conducir a trastornos como la ansiedad, la depresión, episodios de violencia, etc.
Capítulos relevantes	Capítulo 2: ¿Cuándo respondemos emocionalmente? Ekman explica que las emociones son reacciones automáticas que han ido evolucionando para ayudar a las personas a sobrevivir a situaciones relevantes, pero que a veces, se activan de forma inadecuada o incompleta, siendo así, se explican 3 clases de respuestas emocionales. Se habla de los evaluadores, que Ekman describe como mecanismos automáticos de cerebro que operan de forma inconsciente y ultrarrápida, evaluando el entorno en busca de amenazas o recompensas. Y así mismo, se explican ocho formas para generar emociones. Capítulo 4: Comportarnos emocionalmente En este capítulo se explican las señales emocionales y como comunicar los sentimientos, además de la forma en la que las emociones se comunican mediante señales tanto visibles como audibles, y la forma errónea en la muchas veces se interpretan emociones ajenas, llevando a malentendidos sin entender por completo la causa de las mismas. Por otro lado, también se explica las emociones básicas, que son, como se presentan en el rostro de alguien y como el descontrol de estas puede derivar en trastornos severos. Además, se introduce el término de meta conciencia, que es la habilidad de saber que pasa por la mente mientras ocurre, y la práctica del mindfulness, que se refiere a hacer una observación propia en cuanto a lo que se siente, sin juzgar ni reaccionar de inmediato. Existen tres niveles de conciencia emocional: Darse cuenta de la emoción, darse cuenta del impulso y darse cuenta del pensamiento que acompaña la emoción. Capítulo 5: La tristeza y la angustia

	En este capítulo se aborda a profundidad la emoción de la tristeza y como esta puede ser una de las que más perduran, además de ser un desencadenante para la angustia, el capítulo enseña algunas claves para reconocer esta emoción tanto en acciones y gestos propios, como en el rostro de otras personas. Capítulo 6: La ira El capítulo aborda y explica que es la ira y porque es importante aprender a gestionarla, aunque muchas veces esta resulte comprensible y una respuesta natural a un agravio, cada persona tiene la potestad de decidir de que forma quiere manifestar esta emoción, como lo explica Ekman, la ira con ira, produce violencia. Además, se proporcionan tips para ser capaces de reconocer la propia ira, y la del resto. Capítulo 7: La sorpresa y el miedo Ekman explica que la sorpresa suele ser una de las emociones más volátiles, y que normalmente suele estar precedida de otra emoción (miedo, ira, alegría, alivio, asco, etc.) Por otra parte, también se aborda la emoción del miedo y como ha sido numerosamente estudiada, siendo que aparece a raíz de una amenaza física o psicológica y que, además, se distingue en tres niveles dependiendo de la naturaleza de la amenaza. El miedo por otra parte si se mantiene con el tiempo puede llegar transformarse en ansiedad, timidez o trastornos emocionales, sumado a esto, se proponen formas para entender el miedo propio, y de los demás. Capítulo 8: El asco y el desprecio Este capítulo analiza al asco y al desprecio como dos emociones útiles que cumplen funciones como evitar contaminación o mantener normas sociales, sin embargo, no saber manejarlas puede ocasionar en consecuencias peligrosas como la deshumanización o en el caso del asco, trastornos TOC (trastorno obsesivo compulsivo), alimentarios, y fobias. Además, se enseñan pautas para reconocer el asco y desprecio de formar interna y externa, cuando se refiere a otras personas.
Conceptos clave	**Evaluadores:** Mecanismos del cerebro que operan de forma rápida e inconsciente con la finalidad de analizar cualquier situación que pueda presentarse en el entorno. **Emociones básicas:** Emociones que todas las personas sienten, son universales y expresadas de forma similar en todas las culturas.

	Micro expresiones: Expresiones faciales involuntarias y rápidas que revelan emociones ocultas, entenderlas es una parte importante de la empatía. **Niveles de conciencia emocional:** Se refiere al nivel en que una persona entiende sus emociones, este concepto comprende darse cuenta de la emoción, del impulso y del pensamiento que acompaña la emoción. **Trastornos:** Afecciones graves que dificultan la calidad de vida de una persona, se desarrollan a partir de una emoción que es sentida con mucha intensidad, sin control, y por un periodo de tiempo de tiempo muy prolongado.

Fuente. Elaboración propia

Tabla 51

Análisis ficha bibliográfica Como hacer que te pasen cosas buenas-Marian Rojas Estapé

Título del libro	Como hacer que te pasen cosas buenas
Autor	Marian Rojas Estapé
Tema central	El principal enfoque del libro es enseñar como gestionar las emociones y los pensamientos con la finalidad de mejorar la calidad de vida, se enfoca en como las emociones afectan la salud, tanto mental como física, y la felicidad. Además, brinda relatos de experiencias reales de otras personas para proponer un mayor contexto al tema que se esté abordando.
Objetivo del libro	El objetivo principal es brindar a los lectores un mayor entendimiento en áreas como lo que significa la felicidad, reestructurar emociones, cambiar el lente con el que se ve la vida para enfrentar los problemas, brindar herramientas prácticas para gestionar las emociones de forma efectiva, incentivando la resiliencia y la salud emocional.
Capítulos relevantes	Capítulo 3: El Cortisol En este capítulo se introduce a la hormona del cortisol, que puede ser dañina si se mantiene activa por largos periodos, cuando una persona está constantemente preocupada, con miedo o estrés, esta hormona puede provocar alteraciones en el sistema inmune, endócrino y nervioso. Se introduce al sistema simpático y parasimpático y la importancia del equilibrio entre ambos, siendo aprender a gestionar el estrés.

	Por otro lado, se habla de la dopamina, y como su mal gestionamiento puede llevar a consecuencias adversas, sin embargo, también influye positivamente en el estado de ánimo y en la manera de ver el mundo, sumado a esto el capítulo presenta tips para cuidar la dopamina. Capítulo 4: Ni lo que pasó, ni lo que vendrá Estapé aborda este capítulo explicando que las personas suelen vivir preocupadas más por el pasado y futuro, que, por el presente, esto suele generar sentimientos de ansiedad y es importante enseñarle a la mente a empezar a vivir en el aquí y ahora. Por otro lado, también se aborda el sentimiento de la culpa y como este puede derivar en otros trastornos, por eso, el capítulo propone un ejercicio práctico de introspección para empezar a gestionar este sentimiento. También se aborda la emoción del miedo, y como este puede causar dificultades para vivir una vida tranquila cuando el sentimiento es muy intenso, dado claves para hacerle frente a esta emoción. El capítulo aborda y complementa un tema propuesto en el libro de La inteligencia emocional de Daniel Goleman, que es lo que él llama como "secuestro emocional" y proponer una serie de pasos a seguir para actuar cuando esto ocurre. Capítulo 5: Vivir el momento presente El capítulo aborda lo que significa la felicidad y algo que la autora denomina como "sistema de creencias" y como es posible educar la mente y regular las emociones según se interpreten ciertas situaciones de la cotidianidad, también se explica que alguna de estas creencias obstaculiza la capacidad afrontar desafíos de forma sana, lograr objetivos y bloquear la mente con sentimientos de miedo. El capítulo también introduce a los estados de ánimo y los factores de los cuales este depende, sobre todo la importancia del buen descanso y la actitud con la que se mira las cosas. Capítulo 6: Las emociones y su repercusión en la salud Este capítulo aborda exclusivamente el tema de las emociones, y cita a Paul Ekman, como uno de los psicólogos especializados en el área y su explicación de las emociones básicas, además, se explica que la película de "intensamente" de Disney Pixar contó con su ayuda para dar forma las emociones. Se abordan también temas como las consecuencias de reprimir emociones y porque esto no debería hacerse, la importancia de

	saber expresar las emociones, y, además, brinda ciertas pautas para aprender a conocer y gestionar las emociones. Capítulo 8: Como bajar el cortisol. El capítulo presenta algunas estrategias prácticas para reducir el cortisol, y técnicas para poder reestructurar pensamientos negativos, como detener la rumiación, cuestionar que tan grave es un problema, escribir pensamientos y aferrarse al presente.
Conceptos clave	**Resiliencia:** Es la capacidad que posee el ser humano para reponerse del trauma y volver a sentirse feliz. **Cortisol:** Hormona producida por las glándulas suprarrenales, su función es la supervivencia, y es considerada como la hormona del estrés. **Sistema de creencias:** Opiniones que se tienen de ver diferentes aspectos de la vida, ligadas a la forma de interpretar el mundo, pueden ser tanto consientes como inconscientes. **Neuroplasticidad:** El cerebro tiene la capacidad de cambiar y adaptarse, significando que las emociones pueden ser gestionadas y reprogramadas. **Mindfulness:** Terapía de relajación para aprender a controlar las emociones. **Rumiación:** Tendencia a repetir pensamientos negativos consecutivamente.

Nota. Elaboración propia

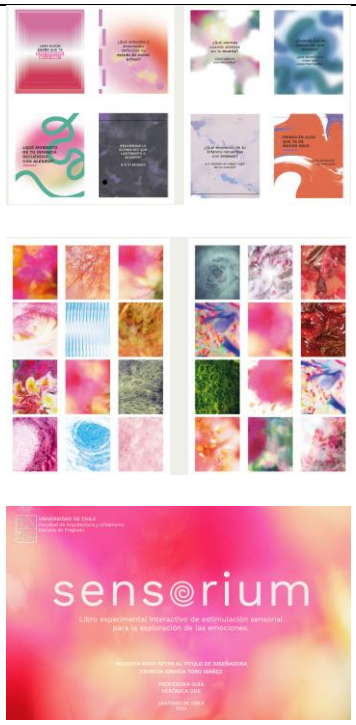
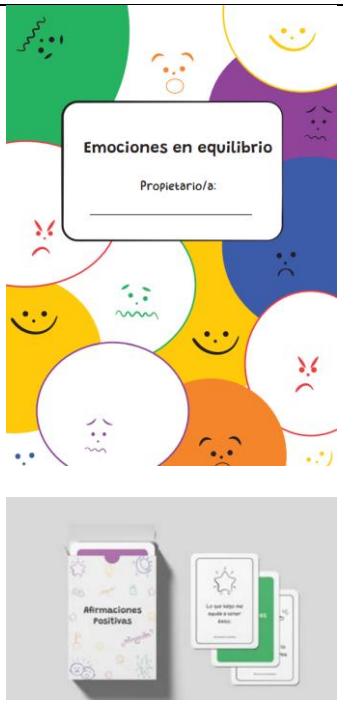
4.9.5. Análisis de productos similares en el mercado

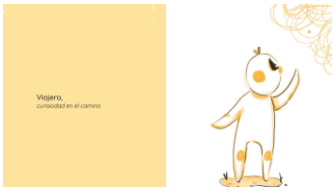
Para entender cómo funciona el sector, se propone un análisis de productos similares dentro del mismo, con el propósito de hacer un análisis e identificar ciertas características que permitan mejorar la propuesta que se va a desarrollar para el presente trabajo.

Tabla 52
Benchmarking

País	Producto	Análisis gráfico	Análisis de contenido

Ecuador	 **Nombre:** Educando en familia.	Con respecto al área gráfica, la guía no muestra un estilo llamativo o definido. Tanto el cuerpo de texto como los títulos están compuesto por sans serif. El apartado cromático muestra variación cuando hay un cambio de capítulo y no existen ilustraciones llamativas.	La guía propone varios capítulos de explicación sobre la problemática a tratar, en este caso, como el Covid-19 afecto el estado emocional de las familias y explica que son las emociones y cuales existen. Promueve la autoayuda, la resiliencia y la importancia de crear espacios de diálogo. Posteriormente la misma propone actividades como técnicas de respiración, reflexión y expresión emocional y la técnica del semáforo emocional, que ayuda a identificar emociones intensas.
México	 **Título:** Manual de manejo de emociones	En cuanto al estilo gráfico, la guía juega con la fotografía, combinándola con ilustraciones simples de tipo iconográficas. El estilo propuesto no diferencia al producto de la competencia. En el apartado cromático, este es simple, principalmente juega con una gama de verdes y morados. La tipografía es Sans Serif tanto para títulos como para cuerpo de texto.	El manual de manejo de emociones fue creado en colaboración la UNICEF y el gobierno de México. Aborda los temas por capítulos, y los divide por lecciones como ¿Qué es el manejo emocional?, ¿Qué son las emociones?, Trabajar con los pensamientos, etc. En cada capítulo, la guía propone actividades para que los maestros realicen con sus estudiantes

Chile	 **Nombre:** Sensorium	Sensorium utiliza colores vibrantes y degradados que captan la atención de inmediato evocando un estilo futurista, minimalista y divertido, además, la línea gráfica propone un estilo juvenil que conecta con su público objetivo. Con respeto al apartado tipográfico, maneja un estilo que evoca calma y delicadeza, basándose en tipografías Sans Serif.	Sensorium se concibió como un libro experimental interactivo para la exploración de emociones. Se compone de 12 tarjetas con preguntas para el autoconocimiento emocional como; ¿Qué sientes con respecto a tu pasado? ¿Qué emoción sientes al recordar tu infancia? ¿Cuándo fue la última vez que lloraste? Etc., también cuenta con 24 fotografías sensoriales ligadas a una emoción.
Ecuador	 **Nombre:** Emociones en equilibrio.	La línea gráfica de la propuesta se caracteriza por su estilo juvenil y colores vivos. Con respecto a la ilustración, no maneja un estilo complejo, sino iconográfico. El uso tipográfico se basa en Sans Serif con estilo animado y alejando por completo de la formalidad.	El kit editorial emociones en equilibrio propone un cuaderno que utiliza el método CASIC para medir los niveles: conductuales, somáticos, afectivos, interpersonales y cognoscitivos mediante actividades como identificación emocional, percepción de sentidos, rueda de emociones, etc. También incluye un set de tarjetas con afirmaciones positivas.

Ecuador	   **Nombre:** Momento de partir.	El estilo visual refleja calma alineándose a un estilo juvenil. La paleta cromática no es compleja ni llamativa, sin embargo, esta, ligada con el concepto y las ilustraciones, encaja perfectamente con la idea de la guía y le agrega un toque distintivo sobre otros productos. Las ilustraciones son simples, pero llamativas y la tipografía Sans Serif va de acuerdo a todo el concepto establecido.	Momento de partir es una guía que propone el autodescubrimiento emocional mediante el recurso narrativo de “EL viaje del héroe” cubriendo a través de este recurso momentos importantes de la vida, para ayudar a los jóvenes a explorarse personalmente, documentando pensamientos, miedos, sueños y aprendizajes.

Nota. Elaboración propia

4.10. Matriz de triangulación de datos

4.10.1. Variable independiente

Tabla 53
Matriz de triangulación de datos-variable independiente

Indicadores	Entrevistas (Diseñadores gráficos)	Benchmarking	Teoría	Conclusión
Maquetación	Se coincide que es importante tener en cuenta el contenido y a partir de este maquetar la información, en la rama educativa no es muy recomendable estructurar todo en una sola columna como se lo hace en los libros, se busca despertar interés, incluir formas, imágenes, ilustraciones y jugar con las metáforas cuando hay elementos gráficos.	La mayoría del material analizado presenta una maquetación de una sola columna, mientras que solo dos de ellos se dividen en 2 columnas. El contenido por otro lado está organizado de manera lógica y conserva una línea de orden cronológico.	Alcázar (2002) explica que uno de los primeros pasos, y además fundamentales del diseño editorial, es la maquetación, lo que significa, distribuir todos los elementos de forma ordenada en la publicación. Maquetar, en otras palabras, no significa nada más que distribuir elementos ya sean gráficos o textuales en un espacio	Es importante usar retículas modulares o de dos columnas para la distribución del contenido, además, la información debe ir en orden lógico y debe estar acompañada de formas e ilustraciones para despertar el interés de los adolescentes.

			determinado de la página.	
Diseño editorial	Se establecen recomendaciones de materiales editoriales que no se limiten a informar, sino ser interactivos y dinámicos, se sugieren desplegables o cartas, trípticos, dípticos, guías editoriales, permitiendo que los adolescentes puedan involucrarse directamente con el contenido	Algunos productos analizados se complementan con otros formatos atractivos para fomentar el mensaje, por ejemplo, juegos de cartas o actividades que hacen que leer sea más atractivo.	El diseño editorial es la rama del diseño gráfico que se especializa en la maquetación y composición de distintas publicaciones tales como libros, revistas o periódicos. Incluye la realización de la gráfica interior y exterior de los textos, siempre teniendo en cuenta un eje estético ligado al concepto que define a cada publicación y teniendo en cuenta las condiciones de impresión y de recepción (Ghinaglia, 2020, pág. 191).	El material editorial debe ser atractivo y llamara la atención, por lo que dirigir la información a diferentes formatos es una buena opción para no caer en la monotonía y general atención en los lectores.

Psicología del color	Si bien la psicología del color puede servir de ayuda para establecer los colores ligados a la emoción, las opiniones coinciden en que se debe tomar en cuenta que los tonos oscuros u opacos pueden jugar en contra e intensificar emociones negativas en quienes las tengas, por eso, es recomendable jugar con tonos pasteles para comunicar, de igual forma, el morado y el amarillo son colores que funcionan en el área de las emociones.	Tres de los materiales analizados proponen el uso de la psicología del color para representar las emociones, los colores más usados son: amarillo, verde, rojo, morado, y uno de los materiales propone el uso de colores saturados y cálidos, con predominio de fucsias, magentas y naranjas degradados.	La psicología del color se encarga de estudiar cuál es la influencia que los colores tienen sobre las emociones, pensamientos y comportamientos. Puede ser utilizada por educadores, artistas, diseñadores, publicistas y por cualquier área que quiera usarla de forma efectiva. Si bien el color es subjetivo y varía de acuerdo a los ojos de cada persona, el cierto que los colores son funcionales a los propósitos comunicativos y cognitivos (Sánchez Borrero, 2024).	El uso de colores pasteles, o dirigidos hacia la claridad son vitales para una buena comunicación sobre emociones, la intención es transmitir que las emociones no son negativas, colores opacos u oscuros lograrían todo lo contrario.
Tipografía	En el lado tipográfico lo que llama la atención es jugar con los tamaños, sin	Todos los materiales coinciden el uso de tipografías de palo seco,	“La legibilidad y la funcionalidad son las principales cualidades	Las tipografías deben ser Sans serif, legible, y se debe jugar con los

	llegar a saturar ya sea con formas, colores, detalles, lo que se necesita es enfocar su atención en el contenido, no generar distractores que no sean necesarios.	tanto para los títulos como para el cuerpo de texto, aunque no hay nada en la disposición de las mismas que llame la atención.	que hay que tener en consideración a la hora de escoger la tipografía de un texto, dada su vital importancia en la transmisión del mensaje editorial" (Zappaterra & Caldwell, 2014, pág. 176).	tamaños de las mismas para lograr un resultado llamativo.
Estilo gráfico	Se establece que el estilo collage funciona con los adolescentes debido a las texturas y colores, además de las ilustraciones, que no abarquen demasiados detalles. Para los elementos gráficos también funcionan formas con terminaciones suaves y amistosas debido a la temática emocional que se aborda. Se debería trabajar en una estructura que no llegue a	Todos los materiales excepto uno se apoya de la ilustración para acompañar a la información. En cuando al estilo que manejan, son ilustraciones que se caracterizan por tener pocos detalles.	Mazzeo (2021) dice sobre el estilo gráfico que es el carácter con el que un artista plástico dota a sus obras, también, que es el conjunto de características que identifican una tendencia artística, ya sea de una época, o de un género, pero, sobre todo, el término es usado para referenciar los recursos gráfico que	La ilustración como parte del estilo gráfico juega un papel importante para acompañar a los contenidos, esta no debe ser infantil ni realista, y es mejor no abusar de los detalles, sino establecer un estilo más simple. Con respecto a las formas estas deben ser suaves, sueltas dinámicas y amistosas,

	ser formal del todo, además de ilustraciones que se ciernan a un estilo ni realista, ni infantil, sino buscar un punto medio, y las ilustraciones sin exageración en detalles también funcionan bien.		caracterizan el trabajo de algunos diseñadores.	sobre todo cuando se trata de emociones.
Metáforas visuales	Se informa que para representar emociones se puede jugar con elementos sencillos que se ven en la vida diaria, y es importante evitar formas filosas o elementos puntiagudos, pues cuando se trata de emociones es importante atenuarlas, no atacarlas, se pueden usar formas sueltas, y dinámicas.	Las metáforas visuales juegan un rol importante en la representación de emociones, se usan ilustraciones, colores, formas, para referenciar a las mismas.	Marugán (2016) explica que "… la metáfora visual es ese elemento retórico que permite comunicar ideas y contenidos utilizando elementos visuales distintos al producto o servicio anunciando, lo que ofrece grandes posibilidades creativas para trasmitir con una sola imagen un amplio contenido" (pág. 117).	Para la representación de emociones debe usarse elementos sencillos, pueden verse en la vida diaria o abstractos con formas dinámicas, sueltas, evitar de cualquier forma formas filosas o puntiagudas.

Nota. Elaboración propia

4.10.2. Variable dependiente

Tabla 54
Matriz de triangulación de datos-variable dependiente

Indicadores	**Entrevistas (Psicólogos y psicopedagogos)**	**Test**	**Análisis de libros**	**Teoría**	**Conclusión**
Manejo emocional	Se coincide con que los contenidos del material editorial referente al manejo de emociones deben tratar temas como el reconocimiento emocional, la gestión de las mismas, habilidades de comunicación asertiva, empatía y autocontrol.	El test muestra un análisis completo del nivel de manejo emocional de los adolescentes, y se resume que en que existe una tendencia a juzgar las emociones negativas, y que estas interfieren en la realización de las tareas cuando se experimentan con mucha intensidad, también se evidencia que existen momentos	Los libros analizados concuerdan con que el manejo emocional es la capacidad que tiene el ser humano para saber reconocer, nombrar, aceptar y manejar una emoción. Es vital para la vida de los individuos, pues de este depende una mejora significa es calidad de vida, y en sus relaciones tanto inter como intrapersonales, además de la prevención de	Bisquerra (2003) lo define como “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones	El manejo emocional es esencial para aspirar a una mejor calidad de vida en cuanto a salud emocional y física. Está compuesto por temas como el autocontrol, la empatía, el reconocimiento emocional, la comunicación asertiva.

		de reacción impulsiva y que no existe ningún conocimiento sobre técnicas para aprender a manejar las emociones.	trastornos como ansiedad, depresión, conductas autolesivas, o incluso trastornos alimenticios.	positivas, etc.” (pág. 23).	
Emociones	Es importante normalizar las emociones y ayuda a que los adolescentes puedan reconocer lo que sienten mediante herramientas prácticas que puedan ayudar, por ejemplo, técnicas de relajación.	El test evidencia que los adolescentes sí pueden nombrar sus emociones e identificarlas.	Los libros coinciden que en que no existen emociones buenas o malas, sino solamente falta de entendimiento sobre estás y técnicas que ayuden a regularlas. Cada emoción cumple su función dentro de las personas e intentar reprimirlas no es algo que resulte beneficioso.	Ekman (2017) propone su punto de vista con respecto a las emociones, y en palabras sencillas, propone que estas determinan la calidad de nuestra existencia. Pueden salvarnos la vida, pero también pueden ser capaces de arruinarla.	Todas las emociones son importantes, pero se debe conocerlas y aprender a tratarlas para no caer en la desregulación emocional.

Desregulación emocional	Los expertos coinciden que la desregulación emocional en adolescentes influye en conflictos interpersonales, aislamiento, problemas de autoestima, e incluso, conductas autolesivas.	Existen problemas en la realización de las tareas cuando se está sintiendo una emoción muy fuerte, por lo que también pueden existir problemas en las relaciones interpersonales y conductas impulsivas.	Los libros explican que se da la desregulación emocional cuando no existe conocimiento adecuado sobre las emociones y como controlarlas. La desregulación puede ser peligrosa en niveles altos, generando conductas destructivas, trastornos o dificultad para concentrarse, o vulnerabilidad hacia enfermedades.	Gross (1998) explica que la desregulación emocional se refiere a la incapacidad para modular las respuestas emocionales, desembocando así en patrones desproporcionados, como respuestas emocionales intensas, dificultad para modular la expresión emocional o la incapacidad para restablecer el equilibrio emocional, generando así, problemas en el funcionamiento	Se concluye que la dificultad para regular las emociones puede derivar en problemas como tratarnos, aislamiento, conductas autolesivas, y esta nace desde una falta de comprensión emocional.

				psicosocial y la salud mental.	
Expresión emocional	Se coincide en que los adolescentes tienen problemas para aprender a gestionar sus emociones debido a la falta de entendimiento que existe sobre estas, y la falta de guía para poder conocerlas y expresarlas.	Existe un estigma a la hora de aceptar las emociones negativas, así como una predisposición por juzgarlas o rechazarlas, por lo que no existe una expresión emocional al completo.	Se explica en los libros analizados que la expresión emocional de forma consciente y adecuada permite liberar tensión, estrés y evitar que las emociones se acumulen hasta terminar en ansiedad o malestares físicos. Cuando las emociones no se expresan de forma correcta pueden surgir problemas en las relaciones con el entorno, estados de ánimo negativo y problemas de comunicación.	Fernández, Dufey y Mourgues (2007) explican que la expresión emocional es una forma que usan las personas para exteriorizar lo que sienten, generalmente a través del rostro, gesto voz o cuerpo. Es la capacidad que no solo permite expresar emociones, sino también adaptarse al entorno y regular las	Se concluye que expresar las emociones es importante para liberar tensión, prevenir la ansiedad y mantener relaciones saludables, esto se ve dificultado por un estigma hacia expresar emociones negativas, lo que puede evocar en problemas físicos o conflictos con el entorno.

				relaciones con los demás.	
Comprensión emocional	Se explica que la comprensión emocional debe estar basada en la validación emocional, y en la enseñanza enfocada a saber comprender y validar las emociones, además de romper tabús y crear un acercamiento amigable.	El test muestra que no existe demasiado problema con nombrar las emociones, pero sí con identificar las causas.	Se explica que la compresión emocional es la capacidad de identificar emociones, sus causas y como influyen sobre los pensamientos y conductas, además, comprender las emociones reduce el estrés, tomar mejores decisiones y mejorar las relaciones.	Bisquerra (2003) explica que dentro de esta área está la capacidad de percibir, comprender y etiquetar las emociones propias y las de los demás, implica la posibilidad de experimentar emociones múltiples, además, incluye la habilidad de saber utilizar un vocabulario emocional, lo que se traduce como, saber los términos	Se concluye que la comprensión emocional debe construirse desde la validación emocional, y que esta abarca reconocer emociones, sus causas y como afectan el comportamiento.

				para etiquetar las emociones.	
Control de impulsos	Se explica que, ligado al control de impulsos, los adolescentes tienden a tener más dificultades para manejar la ira, la tristeza, la culpa, y la ansiedad, se indica también que las emociones más intensas están ligadas a la confusión emocional, los estereotipos sociales, culturales, el sentimiento de no pertenencia y los cambios hormonales.	Existen momentos de reacción impulsiva por no saber cómo regular las emociones.	Se explica que las emociones vienen de forma rápida e intensa, por lo cual es importante reconocer las señales físicas de estas, la falta de autocontrol crea estrés, sin un adecuado control de impulsos existen problemas con la toma de decisiones y en las relaciones personales.	Shah (2024) explica que el control de impulsos es una parte importante del comportamiento humano, pues este permite regular los deseos, o las emociones, en beneficio de mantener relaciones saludables tanto personales como laborales, mantener una buena salud mental y en general, bienestar.	En control de impulsos es importante para evitar reacciones impulsivas que afecten a la toma de decisiones o relaciones interpersonales. La falta de autocontrol genera estrés y puede llevar a dificultades con relaciones interzonales.

Journaling, Mindfulness, Semáforo emocional y Reestructuración de pensamientos	Las respuestas explican que el material editorial debe estructurarse para incorporar el mindfulness, el journaling y la reestructuración de pensamientos de una forma práctica. Además, se recomienda que el mindfulness se aplique al inicio del día, la reestructuración durante, y el journaling al final.	Se evidenció que existe un bajo conocimiento en técnicas para aprender a controlar las emociones.	**Journaling:** Los autores coinciden en que esta técnica es efectiva para aprender a identificar las emociones, pues identificarlas ayuda a reducir su intensidad y evita que la emoción escale, además de ser una ayuda para organizar pensamientos y tomar decisiones más equilibradas. **Mindfulness:** El mindfulness se explica como una herramienta para entrenar la atención, Ekman decía que observar una emoción	**Journaling:** Baca, Ornelas, y Gutiérrez (2024) argumentan que esta técnica contribuye al fortalecimiento de las habilidades metacognitivas, el desarrollo de la inteligencia emocional, el autoconocimiento, autorregulación y expresión de emociones. Ligado al aprendizaje, promueve la reflexión, que es un determinante en cuando al bienestar	Las técnicas como el journaling, mindfulness, semáforo emocional y reestructuración de pensamientos juegan un papel importante en el manejo emocional. El journaling ayuda a identificar y reducir la intensidad de emociones. El mindfulness, ayuda a entrenar la atención y mejora el autocontrol. El semáforo emocional fomenta la pausa, reflexión y regulación de emociones intensas, y finalmente la reestructuración de

			interrumpe en la impulsividad, Goleman explicaba que fortalecer la respiración autoconsciente ayuda con el autocontrol, y Estapé demuestra que esta práctica mejora el bienestar físico y mental. **Semáforo emocional:** Esta técnica se fundamenta en las opiniones que tiene los autores sobre la eficacia de la pausa, conciencia y regulación, siendo que esta técnica propone frenar, pensar y actuar.	psicológico se refiere. **Mindfulness:** Siegel (2007) (como se citó en Delgado, Rodríguez, Sánchez y Gutiérrez, 2012) explica que esta técnica es una herramienta muy poderosa en el área terapéutica y educativa, pues su aplicación ayuda a mejorar la capacidad de manejar las emociones y reducir pensamientos negativos.	pensamientos se centra en cambiar pensamientos negativos por positivos, educando a la mente a dirigir los pensamientos hacia algo mejor.

			Reestructuración de pensamientos: Los libros coinciden en que la forma de interpretar lo que pasa alrededor influye en las emociones, por eso, reemplazar pensamientos negativos por positivos resulta beneficioso para mejorar la manera en la enfrentar la vida y los desafíos.	**Semáforo emocional:** Peña (2019) (como se citó en Oblitas, 2020) explica que la técnica del semáforo emocional está ligada al autocontrol de las emociones negativas como ira, miedo, impulsividad, agresividad, entre otras. **Reestructuración de pensamientos:** Puig (2010) explica el concepto clave de la misma, y como este es la capacidad para	

				transformar patrones emocionales disfuncionales mediante la modificación de pilares cognoscitivos, lingüísticos y corporales. Sígnica cambiar un discurso interno, reemplazar pensamientos y dirigirlos hacia algo mejor.	

Nota. Elaboración propia

CAPÍTULO 5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

5.1. Metodología de Bruce Archer

Cravino (2019) explica que Bruce Archer consideraba al diseño una disciplina con método propio, basado en la investigación y en organización estructurada y clara del proceso creativo. Para él, diseñar implicaba una forma de pensar que permite imaginar y planificar soluciones, su metodología busca ordenar el proceso de diseño, combinando reflexión, conocimientos técnicos y la capacidad de visualizar resultados.

5.2. Aplicación metodológica de la propuesta

La metodología se aplicó de la siguiente forma: durante su fase investigativa, se recopiló información sobre las tendencias actuales de diseño gráfico, editorial y un benchmarking de productos similares en el mercado para realizar un análisis tanto de contenidos como un análisis gráfico, durante su fase de desarrollo se tomó a consideración las datos obtenidos de las entrevistas dirigidas a diseñadores gráficos editoriales, psicólogos, psicopedagogos, las encuestas y la triangulación de datos para la sinterización de la información pertinente para el desarrollo de la propuesta; como parámetros de color, tipografía, maquetación, estilo gráfico, formatos y contenido

5.3. Descripción general de la propuesta

El presente proyecto consiste en la creación de un set de distintas propuestas editoriales, como es una guía educativa de apoyo, que se complementa con dos juegos de cartas, y un diario emocional, o journaling, con el objetivo de presentar una herramienta que les ayude a los adolescentes a entender y manejar sus emociones, para que así, puedan a aspirar una mejor calidad de vida.

Para lograrlo, se realizó una investigación exhaustiva que incluyó una revisión bibliográfica, en la que se incluyó un análisis de contenidos de tres libros sobre manejo emocional para redactar los contenidos, un análisis de mercado (benchmarking) de productos editoriales similares con el fin de analizarlos tanto el área gráfica, como en la informativa, una investigación de campo mediante entrevistas a expertos tanto en el área psicológica, como en la parte de diseño gráfico, además de un test aplicado a los adolescentes con el objetivo de medir su nivel de manejo emocional y tener un contexto mayor para enfocar los temas de la guía. A partir de toda esta investigación,

se desarrolla el material editorial con contenidos enfocados a tratar de la mejor forma posible, que este cumpla su función como herramienta educativa que sirva de apoyo para los adolescentes.

Es de esta forma que la propuesta posee un estilo, línea gráfica y contenidos validados por estar respaldados mediante una investigación sólida, y el análisis de libros escritos por autores reconocidos en el campo de la psicología y el en manejo emocional.

5.4. Perfil del cliente



Imagen 15 Buyer Persona

Fuente: Elaboración propia

5.5. Desarrollo de la propuesta

5.5.1. Concepto

El kit editorial ha sido diseñado para entregarle a los adolescentes un espacio seguro y ameno para adentrarse en su mundo emocional y conocer acerca de sus emociones, el naming “Emociones en control” destinado para este kit nace precisamente desde esta idea. El concepto refleja la necesidad de que los jóvenes tengan herramientas que les ayuden a identificar, comprender y regular sus emociones. El término “control” sugiere la capacidad de controlar las emociones cuando se las comprende, además, la palabra “emociones” denota el contenido central del kit. El naming al mismo tiempo busca romper creencias de que las emociones no pueden controlarse o son negativas, promoviendo una visión positiva de las mismas desde el inicio.

5.5.2. Objetivos de la propuesta

5.5.2.1 Objetivo general

Diseñar una propuesta editorial como herramienta educativa de apoyo a la enseñanza del manejo emocional con la información, técnicas y principios previamente recopilados, dirigida a adolescentes de 13 a 17 años de la ciudad de Ambato.

5.5.2.2 Objetivos específicos

a) Definir una línea gráfica, el estilo de las ilustraciones complementarias y maquetación adecuada, en base a los criterios recopilados durante las entrevistas a diseñadores gráficos y en la triangulación de datos.

b) Diseñar la representación visual de las emociones básicas y caracterizar a la mascota que acompañará a los adolescentes durante la lectura del material editorial.

c) Diagramar el material editorial según todos los parámetros para su impresión y aplicación.

5.6. Descripción técnica del producto

5.6.1. Identidad visual



Imagen 16. Identidad visual-Imagotipo

Fuente: Elaboración propia



Imagen 17 . Identidad visual-Imagotipo-versión blanco y negro

Fuente: Elaboración propia

5.6.2. Tipografía:

Para la elección tipográfica se optó por una tipografía sin serifas, tanto para el cuerpo de texto como para los títulos para asegurar una correcta legibilidad. Si bien se optó por este estilo, se buscó que la tipografía para los títulos guarde un carácter juvenil y dinámico, para que la propuesta no se sienta demasiado seria, teniendo presente el público objetivo.

Identificador:

Para el identificador se optó por usar la tipografía “Manosque” y “Vanilla Pancake” que aportan un carácter juvenil. De igual forma, es de tipo bold para asegurar legibilidad del identificador aplicado en el kit editorial.



Títulos y subtítulos:

Para los títulos y subtítulos del material editorial se usó la tipografía “Manosque” con el objetivo de que contrastara con la formalidad de la tipografía aplicada al cuerpo de texto, pero sin perder su estilo “sans serif” y no hubiera problemas con la legibilidad. Este estilo tipográfico les aporta a los contenidos del kit un carácter juvenil y orgánico.



Cuerpo de texto:

Para el cuerpo de texto se optó por usar la tipografía “Montserrat” light y regular, con el objetivo de asegurar legibilidad en los contenidos.



5.6.3. Cromática:

Para la elección de la paleta cromática se tomó referencia de los datos obtenidos durante la recolección de información. Si bien los colores relacionados al aspecto emocional suelen estar estandarizados por cierto tonos, para la propuesta se eligió variar un poco en el estándar y se optó por tonos pasteles, que no solo evocan las emociones a las que todo el kit editorial referencia, sino, que buscan transmitir calma y lograr comunicar a las emociones como amigas.

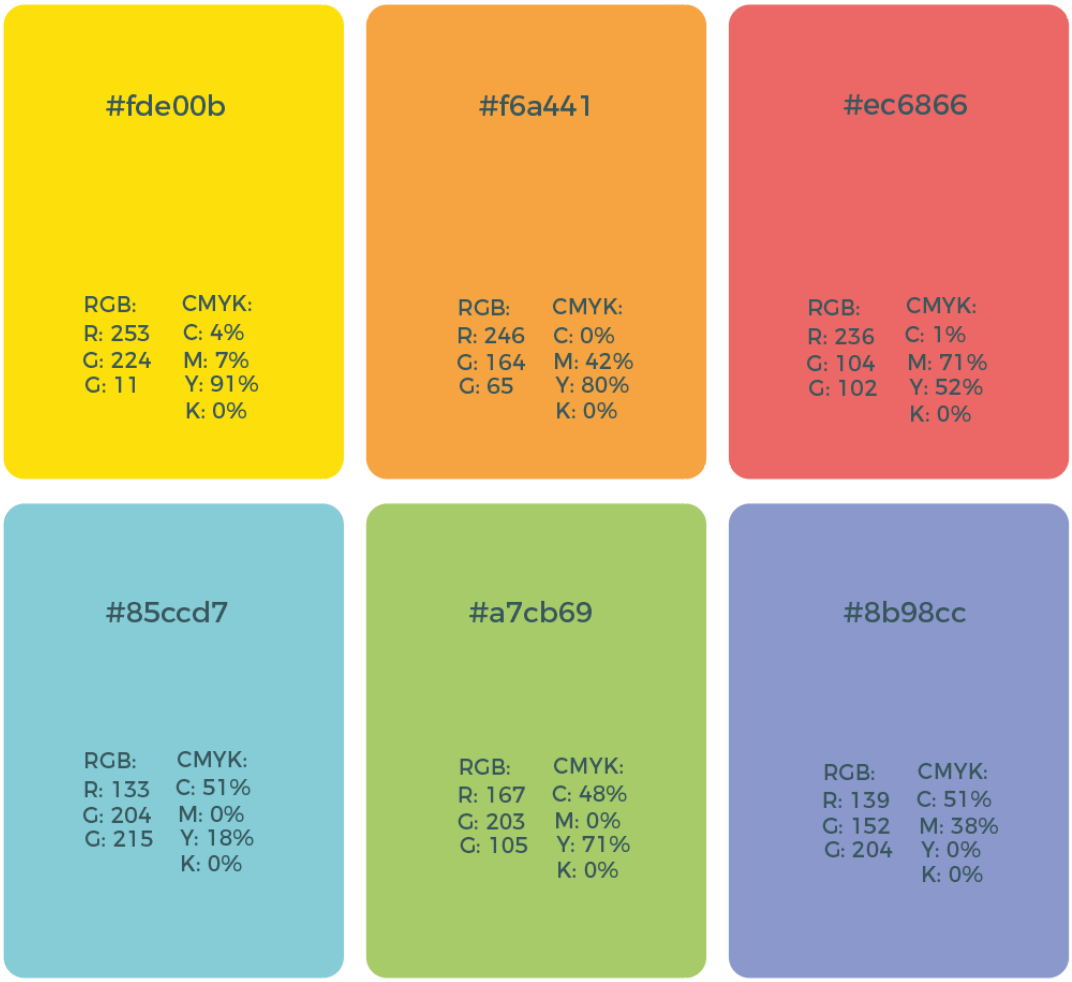


Imagen 18 . Paleta cromática

Fuente: Elaboración propia

5.6.4. Maquetación

Cada producto editorial tiene su propio estilo en cuanto a márgenes y retículas, empezando así por la guía con sus dos juegos de cartas complementarías. La guía tiene márgenes de 2cm, y con un margen interno de 2,5cm para asegurar una buena lectura, de la misma forma, está construida con una retícula compuesta por 4 filas y 2 columnas y un medianil de 0,5cm. Por otra parte, se realizó un diario emocional conocido como "Journaling", el cual guarda los mismos parámetros de maquetación que la guía educativa con márgenes de 2cm y con un margen interno de 2,5cm, una retícula compuesta por 4 filas y 2 columnas, y un medianil de 0,5. Y además, se hizo un tríptico con márgenes de 1,27cm tanto superiores como inferiores, con un medianil de 0,5cm y una retícula de 4 filas y 2 columnas.

5.7. Jerarquía

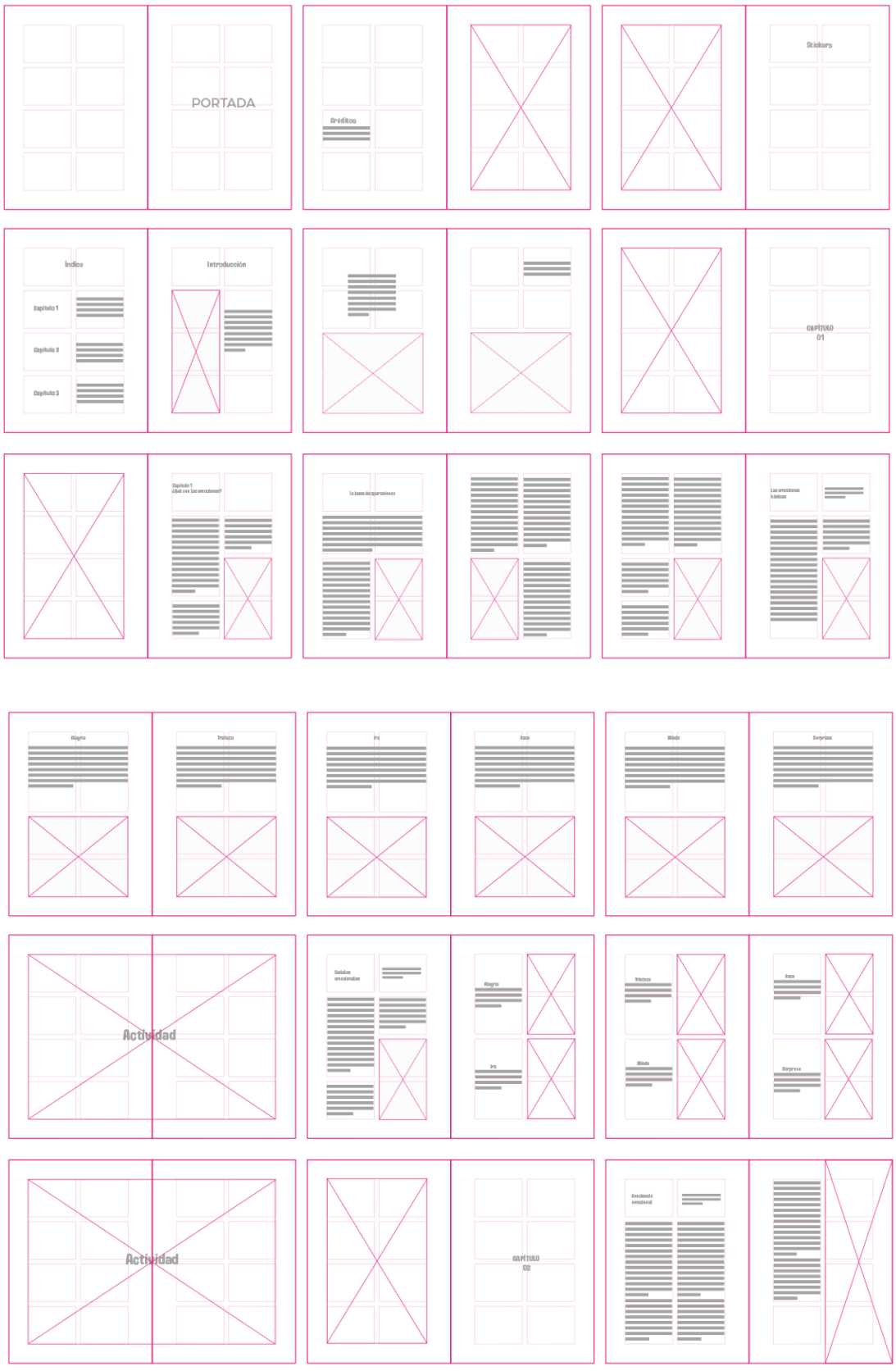
Guía "Un viaje a tus emociones" y juego de cartas complementario

Antes de iniciar la guía habrá una hoja de créditos y posterior, una hoja de presentación e introducción, así como una hoja final de despedida, además entre capítulos habrá hojas que funcionen como separadores. Los contenidos de cada capítulo estarán divididos por el título principal y los subtítulos, donde los títulos estarán dispuestos en la parte superior derecha o izquierda, y los subtítulos acompañarán al cuerpo de texto, que iniciará con una letra capitular. Hay una predominancia del texto, sin embargo, se jugará con ilustraciones para volver la lectura más dinámica. Por último, la numeración irá al final de la página, alienada de lado derecho e izquierdo dependiendo de la página.

Para el juego de cartas, se dispondrá que el texto siempre vaya centrado y esté acompañado por una ilustración para volver al material más llamativo.

GUÍA

Un viaje a tus emociones



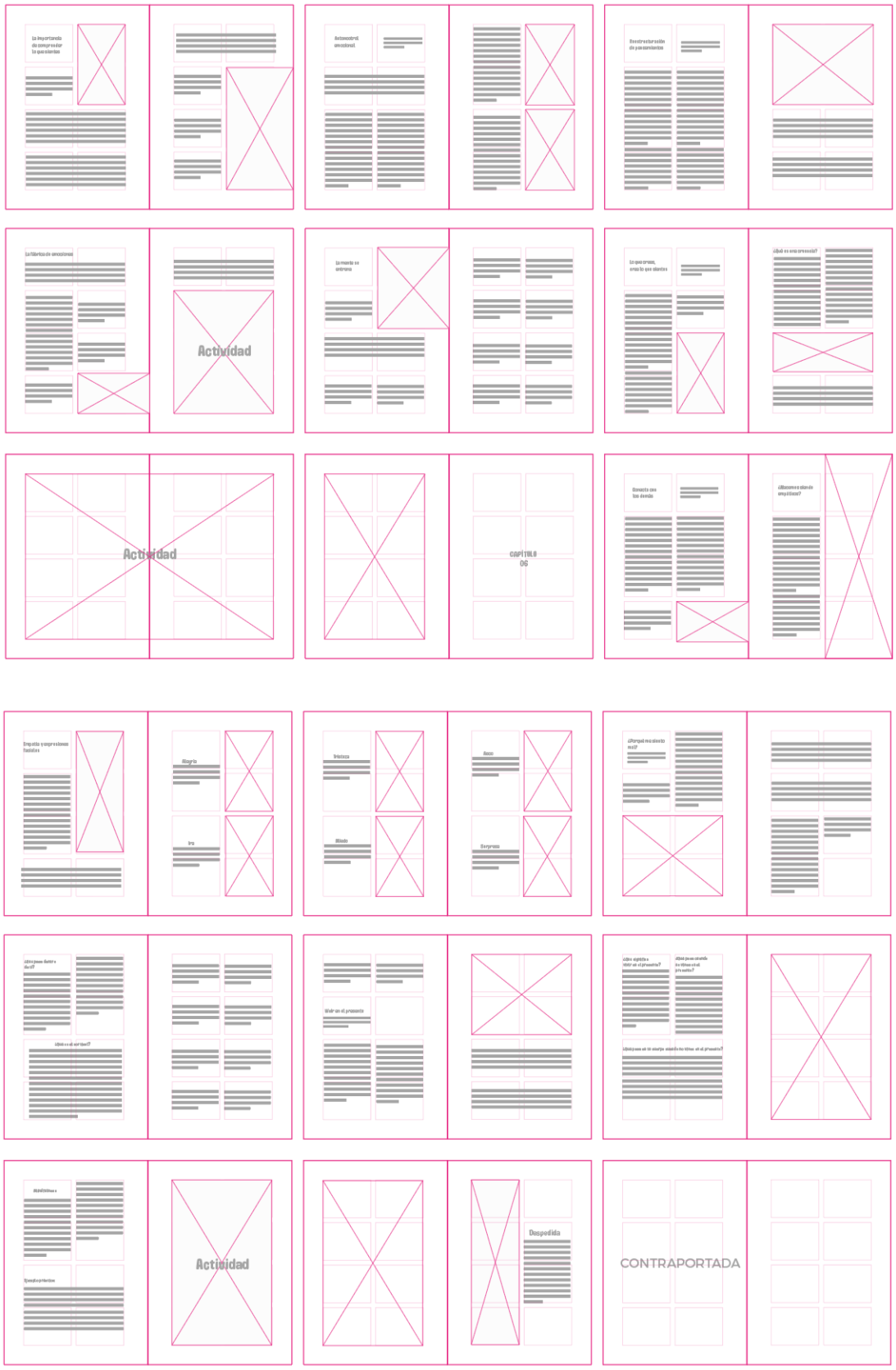


Imagen 19. Machote-Guía

Fuente: Elaboración propia



Imagen 20 Machote-Cartas

Fuente: Elaboración propia

Journaling "Un viaje a tus emociones"

Entendiendo que el Journaling y la guía son materiales complementarios, se dispondrá de una jerarquía similar, empezando por una hoja de créditos, y posterior, una hoja de presentación e introducción, así como una final de despedida. Los títulos estarán dispuestos en el centro de la retícula y los subtítulos alineados de forma simétrica en la retícula. Las ilustraciones estarán dispuestas en las esquinas laterales o superiores para dejar el interior de la página libre para escritura. Por último, la numeración irá al final de la página y centrada.

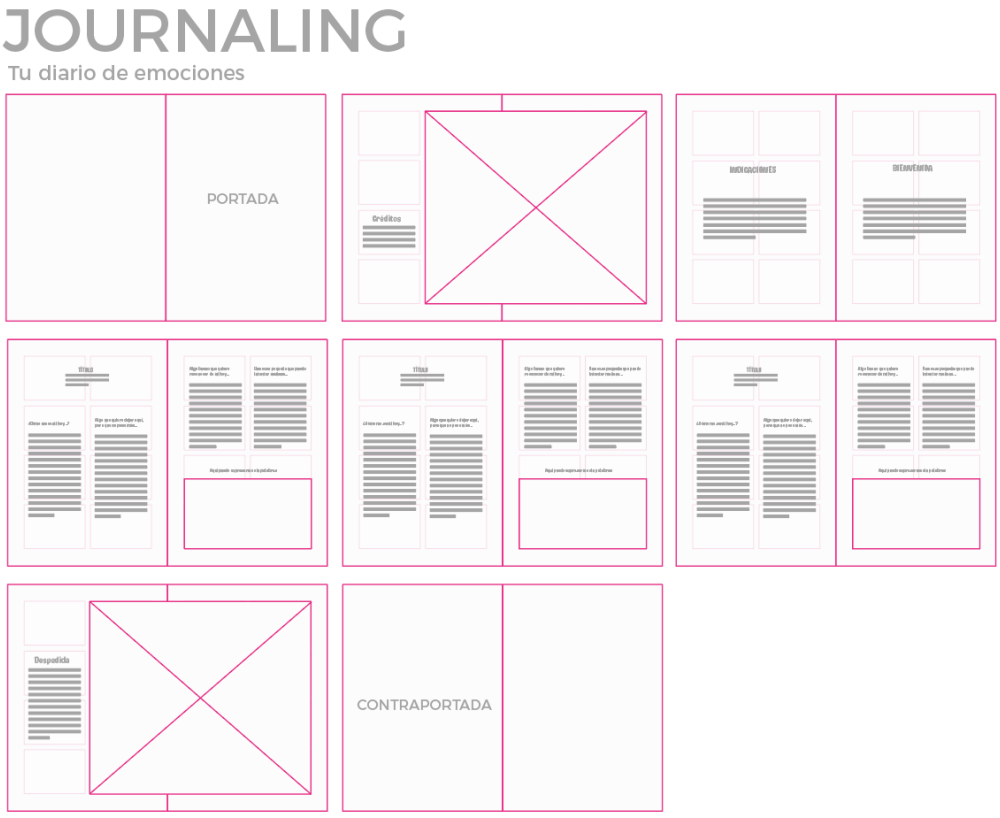


Imagen 21. Machote-Journaling

Fuente: Elaboración propia

Tríptico

La portada estará ocupada por una ilustración que ocupe la página entera. Los títulos están dispuestos en la parte superior ya sea centrados, o alineados a la izquierda o derecha. El cuerpo de texto estará alineado a la izquierda y se jugará con las ilustraciones para aportarle más valor al material.



Imagen 22. Machote-Tríptico

Fuente: Elaboración propia

5.7.1. Expresión creativa

Emociones en control se orienta bajo una estética juvenil que proyecta calma, alejándose por completo de un diseño maximalista, busca ser un lugar donde el descanso y la tranquilidad se vean reflejados, tanto en su estilo gráfico, como formas, colores y escritura. Además, se trabajó con un estilo de ilustración digital que replicara las acuarelas y los pasteles para volverla más dinámica, atractiva, artesanal y guardar el mismo concepto que el resto de elementos.

5.7.2. Valor agregado

El valor agregado del kit editorial está en su diseño accesible pensado específicamente para adolescentes. A diferencia de otros materiales que requieren la guía de un docente o padres de familia para que se entienda, este kit permite a los adolescentes conocer su mundo emocional por sí mismos y a su ritmo propio.

El kit además incorpora ilustraciones originales que sirven para aportarle riqueza a la lectura y mantener la atención. Las ilustraciones fueron diseñadas para trasmitir un aire juvenil y al mismo tiempo, cálido, para que los adolescentes se sientan acompañados.

5.8. Materiales e Insumos

Tabla 55
Materiales e insumos

Recursos	Descripción
Laptop	Hp Pavilion
Software de redacción	Microsoft Word
Software de diseño e ilustración	Adobe InDesign Adobe Photoshop Procreate Adobe Ilustrador

Nota. Elaboración propia

5.8.1. Presupuesto.

Tabla 56
Presupuesto de servicio profesional

Producto o servicio	**Horas**	**Tarifa/ horas**	**Valor**
Investigación para la redacción de	120	$5	$600

contenidos del material.			
Creación de personajes	6	$5	$30
Ilustración	200	$5	$1,00
Maquetación	120	$5	$700
Material complementario	150	$5	$600
Total			$2,930

Nota. Elaboración propia

Tabla 57
Presupuesto total de la propuesta

Producto o servicio	**Valor unitario**	**Cantidad**	**Valor Total (Estimado)**
Creación de personajes	5$	7	$35
Ilustración	5$	44	$220
Impresión guía impresa	12$	20	$240
Impresión tríptico	1$	20	$20
2 juegos de cartas	10$	20	$400
Impresión de diario	6$	20	$120
Valor total			$1,035

Nota. Elaboración propia

5.8.2. Construcción de la propuesta.

Enlace para visualizar la versión completa y digital de la propuesta:
https://drive.google.com/drive/folders/1n9TPdzBgHBP-kCXg0c1RA2gdxLaLvHTk?usp=drive_link

Título del kit editorial: Emociones en control.

Construcción de la mascota principal

Lumi es conocido como el guardián de las emociones, quien cuida de ellas, les enseña y canaliza sus energías para ayudarlas a mantenerse en control, es por eso, que las emociones se sienten bien a su lado.

Su estilo amigable hace que este personaje evoque una sensación de confianza. Está diseñado en un estilo caricaturesco, pero conservando un estilo de dibujo que no caiga en la infantilización. Para el diseño de Lumi se buscó representar algo incorpóreo como suelen ser las emociones, por lo que la inspiración de su diseño vino al jugar con formas básicas, y el mayor desafío, fue poder diseñarlo desde esta perspectiva de incorporeidad.

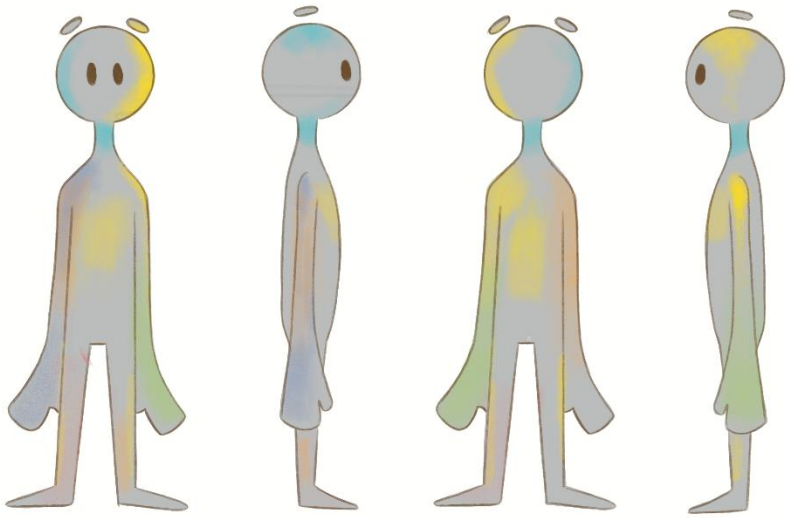


Imagen 23. Turn Around del personaje

Construcción de las emociones

Las emociones básicas; miedo, ira, tristeza, alegría, asco y sorpresa fueron diseñadas desde los datos recopilados durante las entrevistas. De igual forma, al ser incorpóreas, para darles vida se partió de formas básicas que referenciaran como se siente al sentir estas emociones.

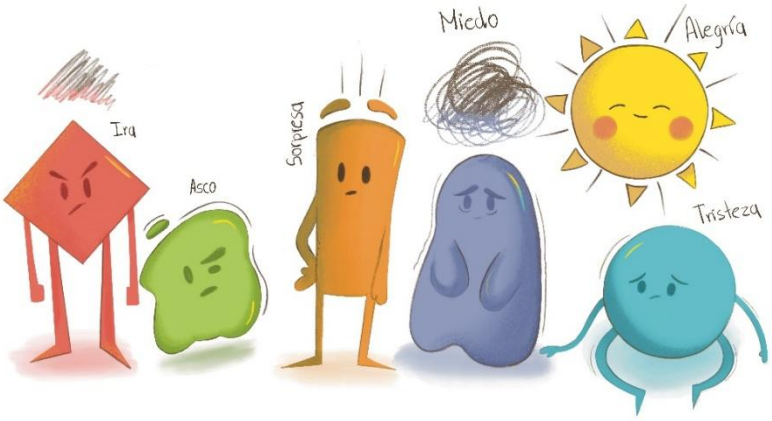


Imagen 24. Diseño de las emociones básicas

Fuente: Elaboración propia

Diagramación de la guía “Un viaje a tus emociones” y cartas complementarias:



Imagen 25. Diagramación Guía



Imagen 26. Diagramación Cartas

Diagramación del journaling “Tu diario de emociones”:

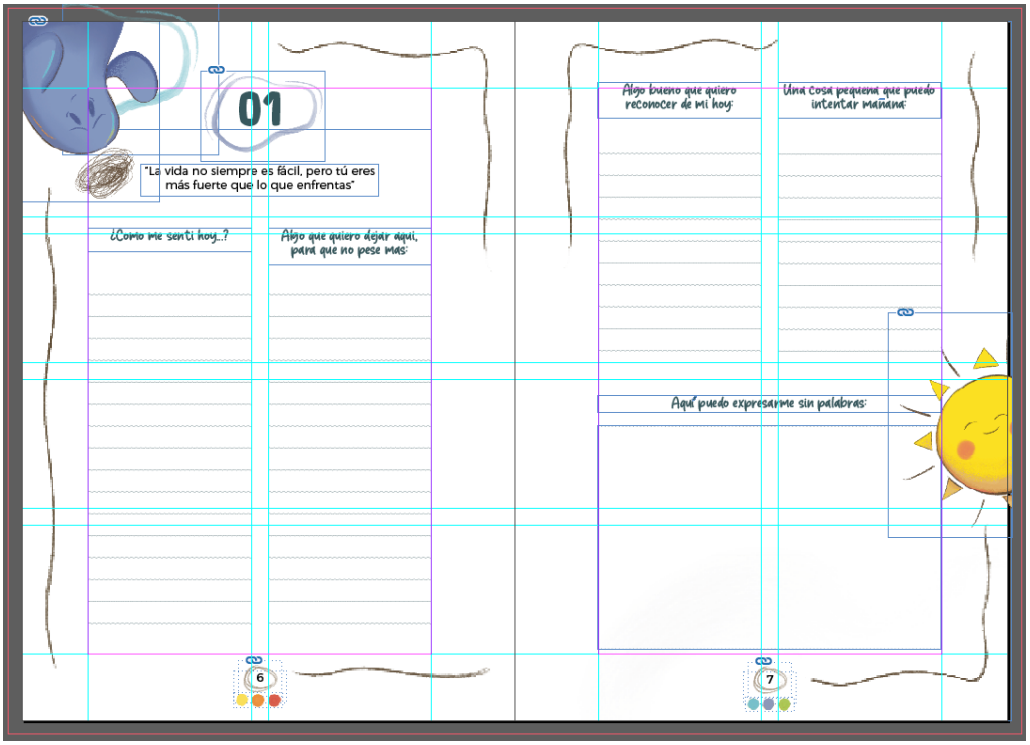


Imagen 27. Diagramación Journaling

Diagramación del tríptico:

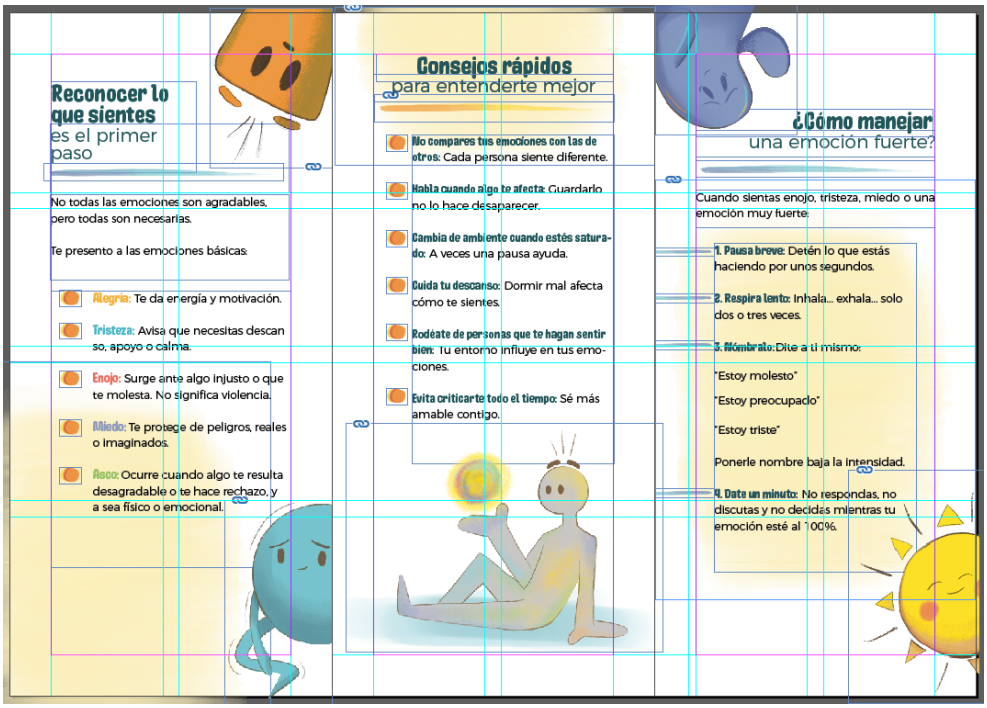


Imagen 28. Diagramación Tríptico

5.9. Prototipo

Guía y juego de cartas



Imagen 29. Mockup Portada



Imagen 30. Mockup Páginas

Juego de cartas

Mindfulness



Imagen 31. Mockup Cartas Mindfulness

Afirmaciones positivas



Imagen 32. Mockup Cartas Afirmaciones Positivas

Journaling



Imagen 33. Mockup Portada Journaling



Imagen 34. Mockup Página Journaling

Separador



Imagen 35. Mockup Separador

Tríptico



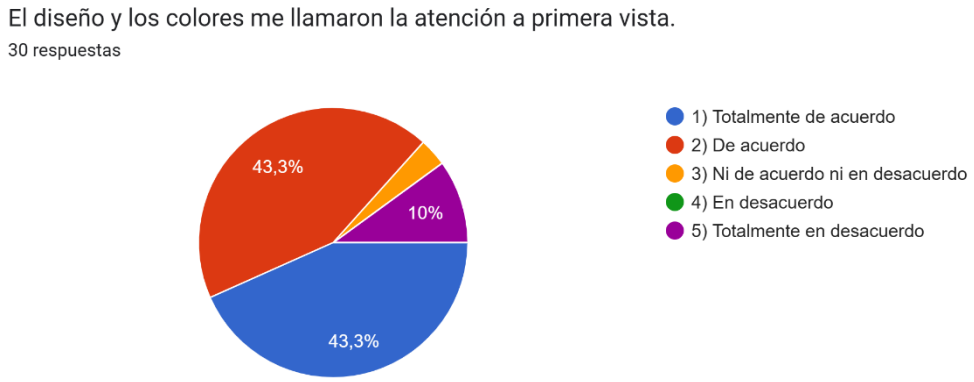
Imagen 36. Mockup Tríptico

5.10. Implementación de la propuesta

Con el fin de evaluar la propuesta, se realizó una encuesta mediante una escala de satisfacción a un total de 30 adolescentes dentro del rango propuesto para el presente proyecto. De esta evaluación se determinó que:

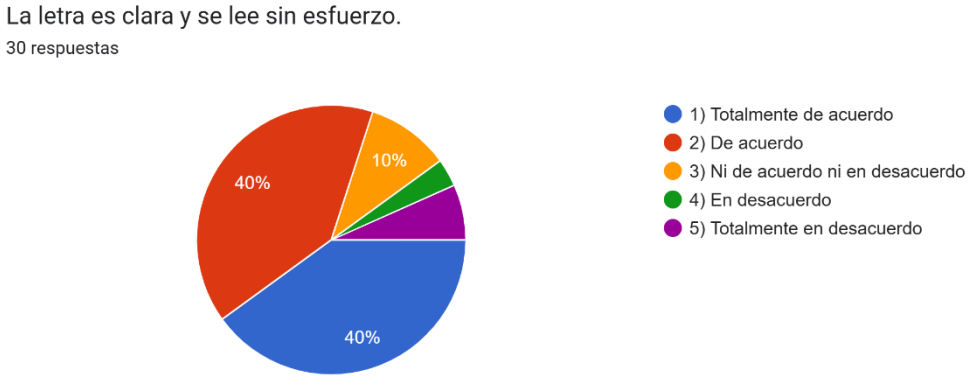
5.10.1. Resultados evaluación de la propuesta

1.- El diseño y los colores me llamaron la atención a primera vista.



Análisis e interpretación: Las encuestas reflejaron que el 43% cree que el diseño sí llama la atención a primera vista, y solo una minoría del 10% considera que este no es el caso.

2.- La letra es clara y se lee sin esfuerzo.



Análisis e interpretación: El 40% coincidió en que la tipografía empleada es clara y no es difícil de leer, mientras que el 30% mantuvo una posición neutral. No hay

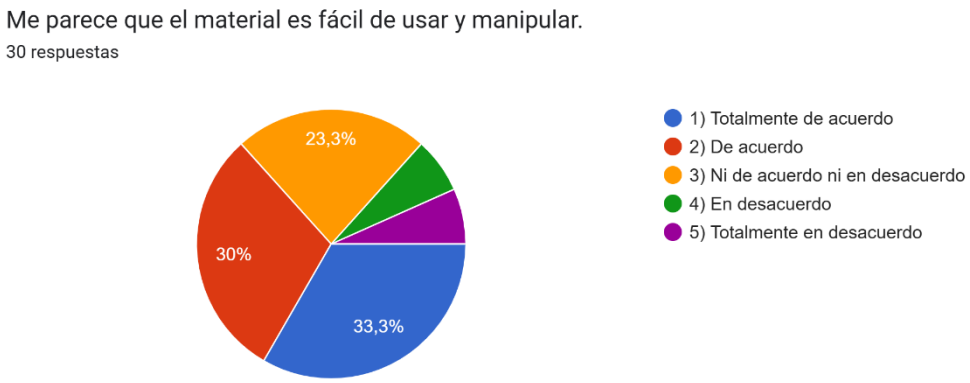
respuestas negativas en cuanto a esta pregunta, por lo que se infiere que no existe dificultad.

3.- El estilo de ilustración llamó mi atención.



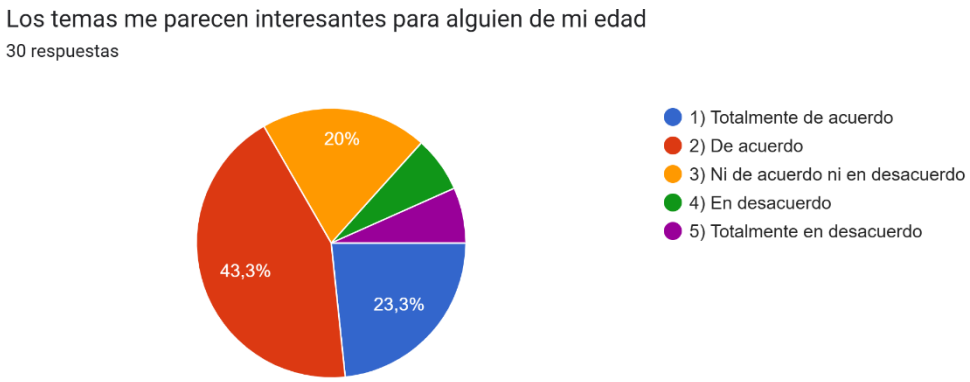
Análisis e interpretación: El 36.7% y el 33,3% tuvo reacciones positivas con respecto al estilo de ilustración empleado, mientras que el 16,7% mantuvo una postura neutral. No hay respuestas negativas en cuanto a esta pregunta, por lo que se infiere que no existen problemas con el estilo de ilustración.

4.- Me parece que el material es fácil de usar y manipular.



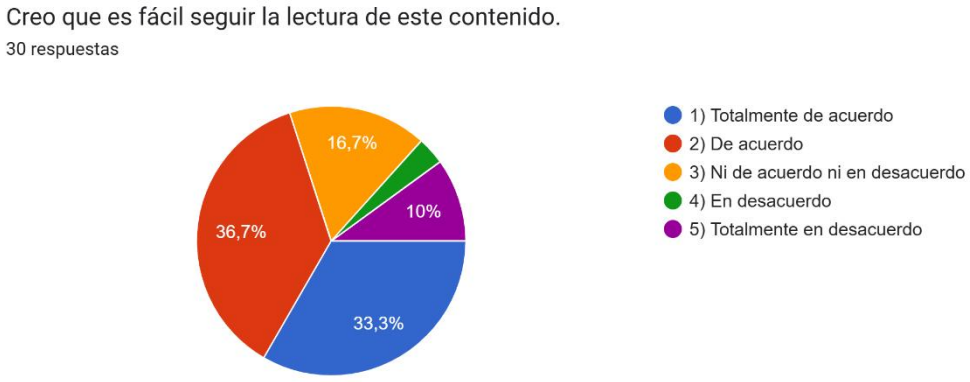
Análisis e interpretación: El 33, 3% y el 30% estuvieron de acuerdo con que el material era fácil de usar y manipular, mientras que el 23,3% mantuvieron respuestas neutrales**.** No hay respuestas negativas en cuanto a esta pregunta, por lo que se infiere que no existen problemas en cuanto a usabilidad.

5.- El contenido me parece interesante para alguien de mí edad.



Análisis e interpretación: El 23,3% y el 43,3% tuvieron una respuesta favorable con respecto a los contenidos y temas, mientras que el 20% mantuvo una postura neutral. No hay respuestas negativas en cuanto a esta pregunta, por lo que se infiere que no existen problemas con los temas tratados.

6.- Creo que es fácil seguir la lectura de este contenido.



Análisis e interpretación: El 33,3% y el 36,7% tuvieron una respuesta favorable con respecto a la facilidad de leer los contenidos, el 16,7% tomó una postura neutral y el 16% se mostró en desacuerdo.

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

La expresión emocional, la desregulación emocional, la compresión emocional, el control de impulsos, la empatía, las emociones son elementos claves para apelar a un buen manejo emocional, que es un pilar clave para la formación no solo fisiológica, sino cognitiva de los adolescentes, garantiza una mejor calidad de vida, libre de trastornos, condutas autolesivas, pensamientos negativos, y aporta a un buen desarrollo de las relaciones inter e intrapersonales. Las entrevistas realizadas a expertos en el área de salud mental como son psicólogos y psicopedagogos complementaron esta información al ofrecer una visión más concisa sobre la forma en que los adolescentes se relacionan y manejan sus emociones, además de aportar con estrategias para la aplicación de técnicas de aprendizaje como el journaling, el mindfulness, el semáforo emocional y la reestructuración de pensamientos.

En cuanto a la forma en la que los adolescentes manejan sus emociones se identificaron parámetros claros sobre las áreas para enfocar la guía “Un viaje a tus emociones” mediante un test aplicado que evalúa 5 áreas importantes relacionadas al manejo emocional, siendo la información obtenida, valiosa para una mejor estructura en cuanto a los contenidos de la propuesta. Además, se definieron formatos y estilos visuales pertinentes a través de entrevistas a expertos en diseño gráfico especializados en editorial, donde se obtuvieron recomendaciones de tipografía, estructura, estilo visual, uso del color, y elementos, revelando que para una comunicación efectiva del mensaje, éste debía estar acompañado por una tipografía legible con información ordenada, colores que no sean saturados y formas orgánicas, además de usar el recursos de la ilustración para volver a la propuesta más llamativa.

Por ende, según toda la información recopilada se estableció una propuesta editorial que constituye de un kit editorial llamado “Emociones en control” constituido por: Una guía educativa de apoyo con un poster incluido, separadores, un diario emocional, un tríptico informativo, y dos juegos de cartas complementarios a la guía. De igual forma, la propuesta está pensada y diseñada para ser lo más interactiva posible y así, captar la atención del público al que va dirigida.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda a CACTU implementar talleres educativos ligados a temas pertinentes de salud mental y manejo emocional impartidos por profesionales en el área, con el objetivo de enseñar a los jóvenes a normalizar este tema rompiendo estigmas que todavía persisten en cuanto a salud mental, para que así, la difusión y recepción del proyecto sea más efectiva. Añadido a esto, se sugiere a la institución repartir este kit editorial dentro de los talleres propuestos para que exista una relación lógica entre la explicación y la entrega del material.

Se recomienda a CACTU difundir información sobre los talleres donde se va a entregar el material editorial, usando sus redes sociales a manera de canales de difusión para llegar a más adolescentes.

Se recomienda evaluar la posibilidad de ajustar la propuesta a medios digitales para lograr una mayor difusión, teniendo en consideración que la institución trabaja a nivel provincial, y así también, analizar la posibilidad de crear convenios con las organizaciones que apoyan a CACTU tanto directa como indirectamente para lograr un mayor alcance en la difusión del material editorial.

Se recomienda también a la institución establecer evaluaciones periódicas tras la difusión e implementación del material, ya sea mediante grupos focales o encuestas de satisfacción para comprobar que el mensaje está logrando su objetivo y el estilo gráfico continúa siendo llamativo, caso contrario, realizar los ajustes pertinentes para que el diseño no pierda su efectividad.

Se sugiere también a futuros investigadores que establezcan acuerdos con las instituciones correspondientes desde el inicio de la investigación, para que no exista ningún inconveniente en la facilitación de recursos y, por ende, reducción de tiempo.

Finalmente, se les recomienda realizar un análisis a profundidad de la literatura existente del tema y trabajar en colaboración y buscar opinión de expertos.

BIBLIOGRAFÍA

Adobe. (2025, Febrero 01). *Adobe Express*. Obtenido de Tendencias de diseño gráfico para 2025: https://www.adobe.com/express/learn/blog/design-trends-2025

Adobe. (s.f.). *Adobe*. Obtenido de Todo sobre los diferentes formatos de papel.: https://www.adobe.com/es/creativecloud/design/discover/guide-paper-sizes.html

Alcázar, J. N. (2002). *Definición y diseño de productos editoriales.* (1 ed.). Málaga, España: IC Editorial. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/282395?prev=bf

Apuntate, D. L., Gay Cebollada, S., Guillén Luño, S., & Barreto Lagraba, M. (2024). Resolución de conflictos. *Revista Sanitaria de Investigación*. Obtenido de https://revistasanitariadeinvestigacion.com/resolucion-de-conflictos/

Argothy Almeida, L. A., Abril Ibarra, R. A., & Mantilla Falcón, L. M. (2024). *Factores socioeconómicos y accesibilidad a servicios de salud mental en Ecuador* (1 ed.). Religación Press. doi:https://doi.org/10.46652/ReligacionPress.214

Arteaga Alcívar, Y., & Avalos Guijarro, A. (2024). Estimulando la inteligencia emocional de los adolescentes. *Revista científica Kosmos, 3*(1), 49-70. doi:https://doi.org/10.62943/rck.v3n1.2024.77

Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). Obtenido de CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR: https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (2011). *Ministerio de Educación.* Obtenido de Ley Orgánica de Educación intercultural: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). Obtenido de Ley de Protección de Datos Personales: https://www.finanzaspopulares.gob.ec/wp-content/uploads/2021/07/ley_organica_de_proteccion_de_datos_personales.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (2024). Obtenido de LEY ORGÁNICA DE SALUD MENTAL:

https://intranet.msp.gob.ec/images/Documentos/Ley_de_Transparencia/2024/OCTUBRE/JURIDICO/Ley%20Organica%20de%20Salud%20Mental.pdf

Asti Vera, A. (2015). *Metodología de la investigación.* Athenaica Ediciones. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/43844

Avila Feria, H., Matilla González, M., & Mantecón Licea, S. (2020). La entrevista y la encuesta, ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación, 11*(3), 62-79. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692391

Baca Muñoz, M. T., Ornelas Gracián, A., & Gutiérrez, D. M. (2024). Aportaciones del Journaling como Instrumento para el Desarrollo Humano y Académico del Estudiante Universitario. *Ibero Ciencias: Revista científica y académica, 4*(3), 1047-1064. doi:https://doi.org/10.63371/ic.v4.n3.a160

Baena Paz, G. M. (2017). *Metodología de la investigación* (3 ed.). Ciudad de Mexico, Mexico: Grupo Editorial Patria. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/40513

Baumann, H. (2022, 02 05). *Crehana*. Obtenido de ¿Qué son las metáforas visuales? Tipos y ejemplos para crear imágenes memorables: https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/metaforas-visuales/

Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos. *Fundamentos en humanidades, 13*(23), 159-182. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf

Bhaskaran, L. (2006). *Que Es El Diseno Editorial.* Barcelona, España: Index Book S.L. Obtenido de https://es.scribd.com/doc/280116150/Que-Es-El-Diseno-Editorial-Lakshmi-Bhaskaran-PDF-1

Bishop, R., Boo, S., Cruz, M., & Gadea, L. (2025). *Fundamentos del diseño de personajes.* (1 ed.). Barcelona, España: Marcombo. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/286808?prev=bf

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, 21*(1), 7-43. Obtenido de https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Bisquerra, R. (s.f.). *Rafael Bisquerra: Educación emocional*. Obtenido de Autonomía emocional: https://www.rafaelbisquerra.com/autonomia-emocional/

Brieva, M. (2020). *Arquetipo artificial: protocolos de actualización proyectual* (1 ed.). Buenos Aires, Argentina: Nobuko. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/216849

Castro Jalca, D. A., Morales Pin, N. J., Matute Ulloa, G. H., & Zambrano Arauz, P. E. (2023, Septiembre 18). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos. *Polo del Conocimiento, 8*(9), 976-1020. doi:10.23857/pc.v8i9.6064

Castro, R. (2022). Características y consideraciones para la elaboración del póster académico en la Educación Superior. *Educación Médica Superior, 36*(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412022000100018

Catopodis, M. (2012). La tipografía en el diseño editorial. *Revista Uces.DG*(3). Obtenido de https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/disgraf/article/view/1001

Cravino, A. (2019). Pensamiento Proyectual. *Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, 55 - 72. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7301221

Dawson, J. (1996). *Guía completa de grabado e impresión: técnicas y materiales.* España: Ediciones AKAL. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VJl_9tP5I2kC&oi=fnd&pg=PA6&dq=que+es+la+impresion&ots=Ec6s9JqKPH&sig=tynuMr8gkKiBuaisTRpQHf4HB58#v=onepage&q=que%20es%20la%20impresion&f=false

De los Santos, A. (2021). Fundamentos visuales 2. IDAT. Obtenido de https://adelossantos.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/10/teroria-del-color.pdf

Devismes, P. (2009). *Packaging: manual de uso.* Barcelona, España: Marcombo. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/45889

Dimidjian, S., & Linehan, M. (2003). Defining an Agenda for Future Research on the Clinical Application of Mindfulness Practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 166-171. Obtenido de https://sci-hub.se/10.1093/clipsy.bpg019

Ecuador, W. V. (2023, Junio 30). *World Vision*. Obtenido de https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres?utm

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones.* Barcelona, España: RBA Libros, S.A.

Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. I. (2009). *Grupos Focales: Una guía conceptual y metodológica.* Artículo académico, Universidad El Bosque. Obtenido de http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/957/1/Gupos%

20focales%20una%20gu%c3%ada%20conceptual%20y%20metodol%c3%b3gica.pdf

Escuela Superior de Diseño de Barcelona. (2024, Marzo 22). *Escuela Superior de Diseño de Barcelona*. Obtenido de La narrativa visual: el arte del storytelling visual: https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/diseno-grafico/narrativa-visual-storytelling

Espinoza-Freire, E. E. (2023). La enseñanza de las ciencias sociales mediante el método deductivo. *Revista Mexicana e Investigación e Intervención Educativa, 2*(2), 34-41. doi:https://orcid.org/0000-0002-0537-4760

Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 1*(1), 31-46. Obtenido de http://ri.ibero.mx/handle/ibero/6043

Fernández, A. M., Dufey, M., & Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. *Revista Chilena de Neuropsicología, 2*(1), 8-20. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317882002

Font Regalado, R. (2022). *Somia: Diseño e identidad visual de kit de escritura para aprender a gestionar las emociones.* Tesis de pregrado, Universitat Politécnica de Valéncia. Obtenido de https://riunet.upv.es/handle/10251/184546

Fuquen Alvarado, M. E. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa: Revista de Humanidades*(1), 265-278. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39600114

García Pérez, M. (2017). *El diseño editorial como estratégia dinámica para el fomento de la lectura en México.* Tésis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Artes y Diseño, México. Obtenido de https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2017/octubre/0767206/0767206.pdf

García, O. (2020). *AcademiaEdu*. Obtenido de Sistemas de impresion.: https://www.academia.edu/20356203/sistemas_de_impresion

Ghinaglia, D. (2020). Taller de diseño editorial. *Actas de diseño*(8), 149-210. doi:https://doi.org/10.18682/add.vi8.2866

Gil Juárez, A., & Vitores González, A. (2011). *Comunicación y discurso.* Barcelona, España: UOC. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/33435

Glaser, M. (1973). *Graphic Desing.* China: Abrams.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional.* Barcelona, España: Ediciones B.

Gouveia, E. L., Bejas, M., & Atencio, M. (2010). Propuesta teórica para el diseño de un cuaderno didáctico en la enseñanza de la geografía. *Revista de Artes y Humanidades UNICA, 11*(2), 186-204. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170121899010

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi:https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Guirao Goris, S. J. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Ene, 9*(2). doi:https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002

Gutierrez Rojas, J. R. (2021). *Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática.* Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.12692/76821

Gutierrez Rojas, J. R. (2021). *Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática.* Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.12692/76821

Heller, E. (2007). *La psicología del color* (Vol. 1). Barcelona, España: Gustavo Gili S.L. Obtenido de https://www.digitaliapublishing.com/a/41267/psicologia-del-color

Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). Ciudad de México, México: McGrawhilli Interamericana. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/Anexo-Nro1-Estudio-de-Caso-con-alcance-descriptivo.pdf

Herrera Berrones, E. V. (2024). La autonomía emocional en la primera infancia como una habilidad para la vida. *Sinergia Académica, 7*(1), 168-195. Obtenido de https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/134

INEC. (2021). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.* Obtenido de Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2020/202012_Boletin_Multiproposito_Tics.pdf

Inga Bravo, A. E., Astudillo Sarmiento, M. A., Pacheco Naranjo, A. M., & Morocho Malla, M. I. (2020). Frecuencia de ansiedad y depresión en niñas y adolescentes de la casa de acogida “Miguel León” en el cantón Cuenca, Ecuador. *REVISTA MÉDICA HJCA, 12*(3), 188–187. Obtenido de

https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/633?utm

Jung, C. G. (2010). *O.C. Jung 09/1: Los arquetipos y lo inconsciente colectivo.* Madrid, España: Trotta, S.A. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/129717

Kotanski, M., Gullone, E., Chambers, R., Hassed, C., & Ciechomski, L. (2006). Mindfulness and Mindfulness Based Psychotherapy. *Psychotherapy in Australia, 12*(4), 10-18. Obtenido de https://www.semanticscholar.org/paper/Mindfulness-and-Mindfulness-Based-Psychotherapy-Kostanski-Hassed/7fd7db48b0a5887b04edfc7082e97d0638004a0f#citing-papers

Kroeger, M. (2008). *Paul Rand: Conversations with Students.* New York, Estados Unidos: Princeton Architectural Press.

Lamarre, G. (2019). *Storytelling como estrategia de comunicación: herramientas narrativas para comunicadores, creativos y emprendedores.* Barcelona, España: GG. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/210910

Lapo Gonzalez, J. A., Carate Guagchinga, K. A., Quezada Cevallos, D. F., Lozano Estrada, S. N., & García Villacrés, D. D. (2024). Influencia del Journaling (Diario Personal) en la Calidad del Sueño de Trabajadores. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar, 8*(6), 1871-1892. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14946

Laverde Castillo, C. M. (2023). *Diseño de material gráfico para la prevención de trastornos emocionales leves en jóvenes adultos.* Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), Quito. Obtenido de https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/46228

Lupton, E. (2012). *Intuición, acción, creación: Graphic Desing Thinking.* Barcelona, España: GG.

Lupton, E. (2019). *El diseño como storytelling.* Barcelona, España: GG. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/210907

Lupton, E., & Phillips, J. C. (2016). *Diseño gráfico: nuevos fundamentos* (1 ed.). Barcelona, España: GG. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/211903

Magaña Medina, D. E. (2022). Competencias interpersonales, efectos en autoeficacia y competencias para el desempeño en el trabajo: perspectivas del pregrado. *Acta Universitaria, 32*, 1-17. doi:https://doi.org/10.15174/au.2022.3458

Manuel, V. (2020). *La mente emocional.* Barcelona, España: Herder Editorial S.L.

Marín Tejeda, M., Robles García, R., González-Forteza, C., & Andrade Palos, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS–E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental, 35*(6), 521-526. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600010

Marugán Solís, F. (2016). La metáfora visual, elemento comunicador de las marcas en la publicidad exterior. *Revista Prisma Social*(17), 116–139. Obtenido de https://revistaprismasocial.es/article/view/1279

Marugán Solís, F., & Muñoz de Luna, Á. B. (2016). Nueva clasificación de metáforas visuales en publicidad. *Opción, 32*(8), 244-264. Obtenido de https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=31048481014

Mazzeo, C. (2021). *El perfume del diseño: estilo gráfico* (1 ed.). Buenos Aires, Argentina: Ediciones Infinito. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/175987

Medina, M. Á., Rojas, C. R., Bustamante, W., Loaiza, R. M., Martel, C. P., & Castillo, R. Y. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación.* Puno, Perú: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. Obtenido de https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1

Medina, M., Hurtado, D., Muñoz, J., Ochoa, D., & Ordoñez, G. (2023). *Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo.* Puno, Perú: Instituto Universitario de Innovación.

Méndez Escarza, C. R., Garmendia Ramírez, G. I., & González de Cossío, M. (2023). Propuesta de un método de análisis para narrativas visuales aplicado en un códice prehispánico que representa tiempo y espacio. *Zincografía, 7*(13), 202-220. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8912187

Ministerio de Educación. (2024). *Ministerio de Educación.* Obtenido de Guía práctica para el acompañamiento socioemocional en el sistema nacional de educación.: https://recursos.educacion.gob.ec/red/guia-practica-para-el-acompanamiento-socioemocional-en-el-sistema-nacional-de-educacion/

Ministerio de Salud Pública. (2023). *Ministerio de Salud Pública.* Obtenido de Política Nacional de Salud Mental 2023-2028: https://intranet.msp.gob.ec/images/Documentos/Ley_de_Transparencia/2024/

ABRIL/ARTICULO_19/ENLACES/Mishell/POLITICAS%20E%20Y%20F/3_DOCUMENTO%20PRELIMINAR%20POL%C3%8CTICA%20SALUD%20MENTAL%202023%202028%20(1).pdf

Molina de Colmenares, N. (2002). Inteligencia racional versus inteligencia emocional: implicaciones para la educación integral. *Laurus, 8*(14), 61-70. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111334005

Munari, B. (2016). *¿Cómo nacen los objetos?: apuntes para una metodología proyectual* (1 ed.). Barcelona, España: GG. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/211904

Munari, B. (2016). *Diseño y comunicación visual* (2 ed.). Barcelona, España: Gustavo Gili, SL. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/45559

Municipalidad de Ambato. (2025, Septiembre 4). *GAD Municipalidad de Ambato*. Obtenido de Ambato une esfuerzos por la salud mental.: https://ambato.gob.ec/ambato-une-esfuerzos-por-la-salud-mental/#

Muñoz Zapata, P. A., & Chaves Castaño, L. (2013). La empatía, ¿un concepto unívoco? *Katharsis: revista de ciencias sociales*(16), 123-146. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5527454

Naranjo Herrera, J. C., Buenaño Chagñay, P. G., & Benítez Obando, I. F. (2024). DISEÑO DE MATERIAL GRÁFICO INFORMATIVO SOBRE LA DEPRESIÓN EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA. *La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición, 15*((Ed. Esp.)), 57–64. doi:https://doi.org/10.47187/cssn.Vol15.IssEd.Esp.300

Naranjo Pereira, M. L. (2005). Perspectivas sobre la comunicación. *Revista Electrónica: Actualidades Investigativas en Educación, 5*(2), 1-32. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44750218

Noguera Ortega, M. (2022). El cuaderno: margen y umbral de la escritura. *Revista internacional sobre el ensayo hispánico, Culturas en transición*(4), 277-300. Obtenido de https://hal.science/hal-04328697v1/document

Oblitas Urrutia, M. E. (2020). *Técnica del semáforo como estrategia de formación de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel inicial.* Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de Tumbes. Obtenido de https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/5e2c6cdd-c957-4423-a5d1-e37cf39fbc24

Ocaña-Fernández, Y., & Fuster-Guillén, D. (2021). The bibliographical review as a research methodology. *Revista Tempos e Espaços em Educação, 14*(33). Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570272348038

Opara, E., & Cantwell, J. (2013). *Color Works: Best Practices for Graphic Designers.* Rockport publishers.

Organización Mundial de la Salud. (2022, Junio 17). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (2025, Marzo 25). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Suicidio: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Organización Panamericana de la Salud. (2022, 5 Septiembre). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Ecuador trabaja por lograr un modelo de salud mental de base comunitaria, centrado en las personas y basado en los derechos, que promueva la desinstitucionalización: https://www.paho.org/es/noticias/5-9-2022-ecuador-trabaja-por-lograr-modelo-salud-mental-base-comunitaria-centrado-personas

Parra Delgado, M., Montañes Rodríguez, J., Montañes Sánchez, M., & Bartolomé Guitiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742

Parrales, H. (s.f.). *Aprovados*. Obtenido de https://aprobados.net/investigacion-bibliografica/

Parramón. (2013). *Todo sobre la técnica de ilustración.* (2 ed.). Badalona, España: Parramón. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/123954

Pastoriza Portela, F. J. (2022). *La hora de la infografía. Por qué estalló el periodismo visual con el Covid-19 y cómo cuentan los infografistas las historias.* Trabajo Fin de Master, Universidad Internacional de la Rioja. Obtenido de https://reunir.unir.net/handle/123456789/12921

Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. doi:https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823

Pérez Escoda, N., & Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber, 10*(24), 23-44. doi:https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941

Pérez, A. (2019, Mayo 6). *Escuela Superior de Diseño de Barcelona*. Obtenido de ¿Qué es la ilustración digital y para qué sirve?: https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/ilustracion/que-es-la-ilustracion-digital-y-para-que-sirve

Pibeca Solutions. (2024, Diciembre 14). *Pibeca Solutions*. Obtenido de Tendencias en diseño editorial para el 2025: https://www.pibeca.com/2024/12/14/tendencias-en-diseno-editorial-para-el-2025/

Pimienta Lastra, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*(13), 263-276. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26701313

Pontis, S. (2022). *Comprender la investigación de campo: Una guía práctica para diseñadores de información.* Ciudad de México, México: Universidad Autónoma Metropolitana.

Presidencia de la República del Ecuador. (s.f.). *El Nuevo Ecuador*. Obtenido de El 86% de los ecuatorianos tiene acceso a las tecnologías de la información (VIDEO): https://www.presidencia.gob.ec/el-86-de-los-ecuatorianos-tiene-acceso-a-las-tecnologias-de-la-informacion-video/

Puig, M. A. (2010). *Reinventarse: Tu segunda oportunidad.* Barcelona, España: Plataforma Editorial.

Puyol-Cortez, J. L., Piedra-Castro, W. I., Saavedra-Calberto, I. M., Mendoza-Cusme, M. P., & Centeno-Bone, C. V. (2023). Evaluación del impacto de la educación emocional en el rendimiento académico en adolescentes. *evista Científica Ciencia Y Método, 1*(1), 42-54. doi:https://doi.org/10.55813/gaea/rcym/v1/n1/9

Quijada Monroy, V. d. (2014). *Comunicación oral y escrita.* UNID Editorial digital. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/41236

Ramos Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: control del estrés.* (3 ed.). Málaga, España: ICB S.L. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/106679

Retana García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación, 36*(1), 97-109. doi:https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455

Rivadeneira Suárez, M. B. (2021). *Diseño de un recurso editorial ilustrado con actividades recreativas para la exploración emocional y creativa en jóvenes adultos.* Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca. Obtenido de http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36131

Romero Romero, K. Y. (2021). *Programas para el desarrollo de la educación emocional en adolescentes.* Tesis de pregrado, Universidad del Azuay, Cuenca. Obtenido de https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11222

Samana Vergara-Lope , T., & Blancas Lumbreras, A. (2021). Instrumento "Aprendizajes básicos para el manejo emocional en niños y adolescentes". *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 11*(22). doi:https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.891

Sánchez Borrero, G. (2024). Psicología y uso del color: Transformación, reinterpretación y creación de nuevos significados sociales. *Cuadernos Del Centro De Estudios De Diseño Y Comunicación*, 115-127. doi:https://doi.org/10.18682/cdc.vi224.11290

Sánchez Ramos, E. (2020). La revolución digital en el diseño gráfico. *Actas de Diseño*(7), 219-257. doi:https://doi.org/10.18682/add.vi7.2957

Sánchez Sarmiento, P., Giraldo Hurteras, J. J., & Quiroz Padilla, M. F. (2013). Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología del desarrollo. *Avances en Psicología Latinoamericana, 31*(1), 241-251. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79928610019

Santos Orcero, D. (2014). *Diseño gráfico de productos editoriales multimedia.* (1 ed.). Málaga, España: ic editorial. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/45083

Shah, N. (2024, Octubre 29). *ICHARS: Creating change un unconsciously*. Obtenido de Mastering Impulse Control: Effective Strategies and Therapeutic Approaches for Lasting Change.: https://instituteofclinicalhypnosis.com/psychotherapy-coaching/mastering-impulse-control-effective-strategies-and-therapeutic-approaches-for-lasting-change/

Sigüenza-Marín, V. S., Carballido-Guisado, R., Pérez-Albéniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica, 18*(3), 1-13. doi://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi

SNHU. (2023, Febrero 02). *Southern New Hampshire University*. Obtenido de ¿Qué es la Comunicación Visual y cuáles son sus características?: https://es.snhu.edu/blog/que-es-la-comunicacion-visual

Tamayo Viera, J. O., Pérez Yauli, V. L., Molina Arcos, I. A., & Arroba Freire, E. M. (2022). Caracterización del suicidio y su incidencia en la provincia de Tungurahua: estudio descriptivo y análisis estadístico. *Revista Científica UISRAEL, 9*(1), 81-99. doi:https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.467

Theodorou, C., Karekla, M., & Panayiotou, G. (2024). Enhancing emotion regulation skills in high-risk adolescents: Results from a school-based feasibility pilot.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 21, 738. Obtenido de https://doi.org/10.3390/ijerph21060738

Tommaso Gravante, A. P. (2018). Manejo emocional y acción colectiva: las emociones en la arena de la lucha política. *Estudios sociológicos, 36*(108), 595-618. doi:doi.org/10.24201/es.2018v36n108.1612

Toro Ibáñez, P. I. (2023). *Sensorium : libro experimental interactivo de estimulación sensorial para la exploración de las emociones.* Tesis de pregrado, Universidad de Chile. Obtenido de https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/196531

UNADE. (2022, Diciembre 6). *Universidad Americana de Europa*. Obtenido de Habilidades intrapersonales: conózcase mejor: https://unade.edu.mx/habilidades-intrapersonales/

Unicef . (2021, Octubre 5). *Unicef Ecuador*. Obtenido de Más de US$30 mil millones se pierden en las economías de América Latina y el Caribe cada año debido a los trastornos de salud mental de los jóvenes: https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/m%C3%A1s-de-us30-mil-millones-se-pierden-en-las-econom%C3%ADas-de-am%C3%A9rica-latina-y-el

UNICEF. (2021, Octubre). *UNICEF*. Obtenido de Mental health: https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/?utm

UP. (s.f.). *Universidad de Palermo*. Obtenido de El storytelling, el arte de contar historias con efectividad.: https://www.palermo.edu/negocios/que-es-el-storytelling.html

UTPL. (2024, Junio 5). *UTPL*. Obtenido de Salud mental en Ecuador, un desafío complejo con multitud de aristas: https://culturacientifica.utpl.edu.ec/salud-mental-en-ecuador-un-desafio-complejo-con-multitud-de-aristas/

Velilla, J. (2013). *Branding: tendencias y retos en la comunicación de marca.* Barcelona, España: Editorial UOC. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/56474

Villafañe, J. (2006). *Introducción a la teoría de la imagen.* Madrid, España: Ediciones Pirámide. Obtenido de https://panamodelado3d.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/villafac3b1e-justo-introduccion-a-la-teoria-de-la-imagen.pdf

Vizcaíno Zúñiga, P. I., Maldonado Palacios, I. A., & Cedeño Cedeño, R. J. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(4), 9723-9762. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Wong, W. (2014). *Fundamentos del diseño.* Barcelona, España: GG. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/45553

Zafra Galvis, O. (2006). Tipos de Investigación. *Revista Científica General José María Córdova*, *4*(4), 13-14. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476259067004

Zambrano, S. L., & Silva, J. J. (2021). *Regulación emocional en adolescentes de latinoamérica: revisión sistemática.* Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Obtenido de https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/961f319a-8b3b-490f-917d-6803646ef980/content

Zappaterra, Y., & Caldwell, C. (2014). *Diseño editorial: periódicos y revistas / medios impresos y digitales.* Barcelona, España: Editorial Gustavo Gili, SL.

Zappaterra, Y., & Caldwell, C. (2014). *Diseño editorial: periódicos y revistas / medios impresos y digitales.* Barcelona, España: Editorial Gustavo Gili, SL. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/45556

Zeegen, L. (2013). *Principios de ilustración.* (2 ed.). Barcelona, España: GG. Obtenido de https://elibro-net.uta.lookproxy.com/es/lc/uta/titulos/45523?prev=bf

ANEXOS

Link a la carpeta de drive con fotografías y evidencias de las entrevistas, aplicación del test y evaluación de la propuesta: https://drive.google.com/drive/folders/15erm_j97iYXYGw047QOcFi4E-reI7Sqv?usp=drive_link

6.3. Anexo 1

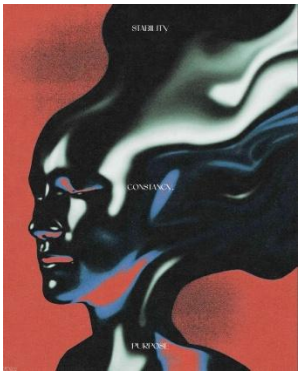
6.3.1. Tendencias.

En el caso de material editorial dirigido a adolescentes, es importante considerar las tendencias vigentes en cuando a diseño gráfico y editorial, con el propósito de que el material sea lo más atractivo visualmente posible para el público al que va dirigido.

Se toma de referencia a Pibeca (2024) agencia que, al dedicarse al diseño, está al tanto de las tendencias en cuanto a diseño editorial:

6.3.1.1 Minimalismo neofuturista

Implica la combinación de diseños simples con elementos tecnológicos como líneas geométricas, efectos holográficos y paletas de colores metálicas. Este estilo busca transmitir modernidad, elegancia y claridad.



Fuente: https://es.pinterest.com/pin/37788084369154234/

6.3.1.2 Tipografías dinámicas y responsivas

Dinámicas, se adaptan a diferentes formatos y estilos de pantalla, no solo aseguran legibilidad, sino que refuerza la identidad visual de las publicaciones y marcas.



Fuente: https://es.pinterest.com/pin/1548181159355809/

6.3.1.3 Colores vibrantes y gradientes dinámicos

Estos colores están en auge, aportando energía y modernidad al diseño editorial. Paletas que combinan tonalidades brillantes con gradientes sutiles, es el estilo ideal para captar la atención de lectores en un mercado saturado.



Fuente: https://es.pinterest.com/pin/633387443893280/

6.3.1.4 Maximalismo y estética retro

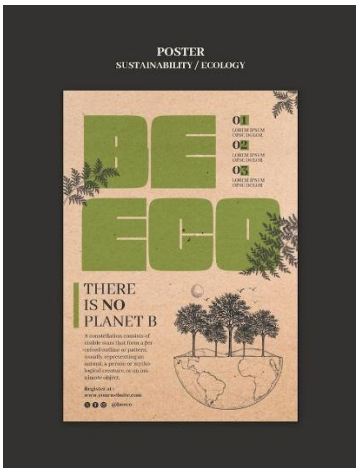
Se refiere a un estilo que abunda en colores, detalles y patrones complejos, celebra la riqueza visual y se junta con influencias retro para dar vida a estilos nostálgicos pero contemporáneos.



Fuente: https://es.pinterest.com/pin/787355947398333926/

6.3.1.5 Sostenibilidad y materiales ecológicos

Las marcas y editoriales deben alinearse con las demandas de los consumidores actuales, reflejando el compromiso con el medioambiente que ha acrecentado durante los últimos años y aportándole un valor extra a los productos editoriales que sepan alinearse a esta tendencia.



Fuente: https://es.pinterest.com/pin/4996249583288139/

Con respecto a las tendencias vigentes en diseño gráfico, la página oficial de Adobe (2025) lo explica de la siguiente forma:

6.3.1.6 Diseño impulsado por IA

Usar la IA para diseñar no es necesariamente algo malo, siempre y cuando se tome en cuenta que esta no debe hacerlo todo, y que únicamente sirve como una herramienta de apoyo para el diseñador.

6.3.1.7 Minimalismo audaz

Diseño con pocos elementos, pero con gran énfasis en los que destacan.



Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.8 Metálicos

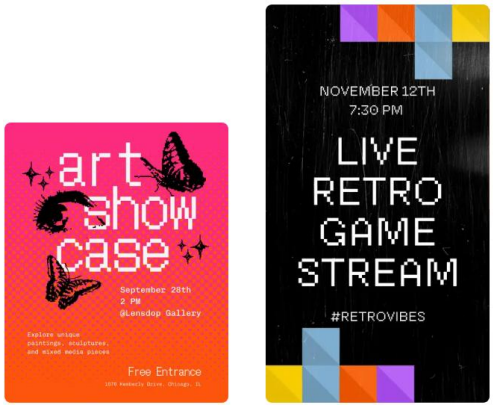
Se trata de emplear tonos plateados, cromados u otros tonos metálicos. WGSN, líder en anticiparse a tendencias, declaró el Future Dust como color del año, por tanto, este color y sus variaciones tienen influencia en las tendencias de diseño gráfico de 2025.



Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.9 Píxeles

Existe un mayor uso de pixelación tanto tipografía como branding, otorgándole al diseño un aire tecnológico y retro.



Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.10 Formas

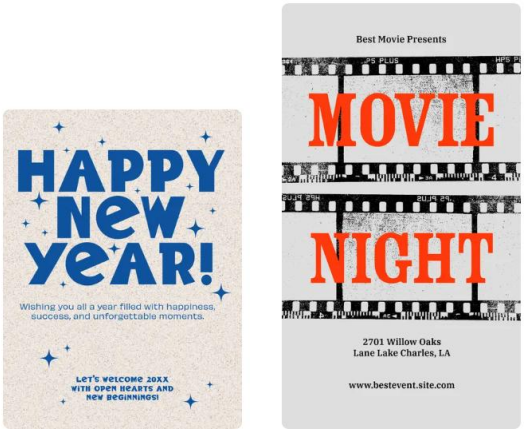
El uso de formas y fotografías recortadas en formas personalizadas para otorgarle al diseño un aire más creativo.



Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.11 Granos texturizados

Se usan para añadir profundidad y movimiento, el uso de esta técnica ha visto un potencial crecimiento durante el 2025.



Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.12 Ilustración maximalista

Ilustraciones más elaboradas y complejas, que usen colores vibrantes y capten la atención del público.



Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.13 Tipografía retro

Este tipo de tipografías y paletas de colores con estilos modernos crean una sensación de nostalgia y fantasía, fueron populares durante el 2024 y sin duda lo ha seguido siendo durante este año.

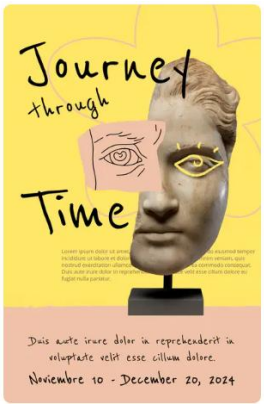


Fuente: (Adobe, 2025)

6.3.1.14 Hecho a mano

Estilos más analógicos y terrosos, se usa elementos como letras orgánicas, texturas terrosas y elementos artesanales. Se da prioridad a una estética que luzca como si estuviera hecha a mano.





6.4. Anexo 2

6.4.1. Segmentación del mercado potencial**.**

Tabla 2

Segmentación de mercado

Segmentación	Ítems	Datos
Geográfica	País	Ecuador
	Región	Sierra
	Provincia	Tungurahua
	Ciudad	Ambato
Demográfica	Género	Masculino y femenino
	Edad	13 a 17 años
	Etnia	Indígenas y mestizos.
	Estado Civil	Solteros
	Estrato Social	Clase media-baja

	Nivel Académico	Bachillerato
	Ocupación	Estudiantes
Psicográfica	Valores	
	Personalidad	Tímidos, reservados, tristes.
	Estilo de vida	A menudo sufren discriminación, familias disfuncionales, hijos de migrantes, escasas posibilidades de ingresar a la universidad.

Nota. Elaboración propia