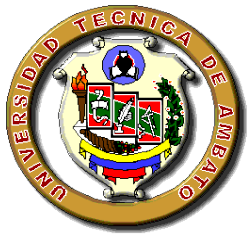


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA

CARRERA DE DISEÑO GRAFICO

“Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado”.

Proyecto Integrador

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

Autora: Gloria Susana Manobanda Ulpo

Tutor: Carolina Elizabeth Maldonado Chérrez

Ambato – Ecuador
Febrero, 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto Técnico sobre el tema:

"**Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado**" de la alumna Gloria Susana Manobanda Ulpo, estudiante de la carrera de Diseño Gráfico, considero que dicho proyecto reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad.

Ambato, febrero - 2025

.....

Carolina Elizabeth Maldonado Chérrez

C.C: 1804278883

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Proyecto Técnico "**Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado"**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, febrero - 2025

.....

Gloria Susana Manobanda Ulpo

C.C: 1850435700

AUTORA

DERECHOS DE AUTOR

Yo, Gloria Susana Manobanda Ulpo con C.C.: 1850435700 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado",** 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, febrero - 2025

.....

Gloria Susana Manobanda Ulpo

C.C: 1850435700

AUTORA

TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Proyecto I, sobre el tema "**Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado**"de Gloria Susana Manobanda Ulpo, estudiante de la carrera de Diseño Gráfico, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el título terminal de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, febrero - 2025

Para constancia firman:

Nombres y Apellidos
PRESIDENTE

Nombres y Apellidos
MIEMBRO CALIFICADOR

Nombres y Apellidos
MIEMBRO CALIFICADOR

ÍNDICE DE GENERAL

A. PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA…….. i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii
DERECHOS DE AUTOR iv
TRIBUNAL DE GRADO v
ÍNDICE DE GENERAL.....vi
ÍNDICE DE TABLAS.....ix
ÍNDICE DE IMÁGENES.....xi
RESUMEN EJECUTIVO xii
ASTRACT..... xiii

INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I 2
1. ANTECEDENTES 2
1.1. Tema 2
1.2. Planteamiento del problema 2
1.3. Justificación del proyecto 4
1.4. Objetivos. 7
CAPÍTULO II 8
2. MARCO REFERENCIAL 8
2.1 Estado de la cuestión 8
2.2 Enfoque social del diseño 13
2.3 Marco Legal 14
2.4. Categorías fundamentales 17
2.5. Redes Conceptuales 18
2.6. Marco Conceptual 20
CAPÍTULO III 44
3. INVESTIGACIÓN DE MERCADO 44
3.1. Análisis externo 44
3.2. Segmentación del mercado potencial. 56
3.3. Análisis interno 65
3.4. Rentabilidad 69
CAPÍTULO IV 70
4. DISEÑO METODOLÓGICO 70
4.1. Método 70
4.2. Enfoque del proyecto. 71
4.3. Modalidad de la investigación 72
4.4. Nivel de Investigación 73

4.5. Población y muestra 74
4.6. Análisis e interpretación de resultados. 76
CAPÍTULO V 162
6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA 162
6.1 Descripción general del proyecto. 162
CAPÍTULO VI 179
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 179
5.1. Conclusiones 179
5.2. Recomendaciones 180
BIBLIOGRAFÍA 181

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.Segmentación de mercado potencial - geográfica ***57***

Tabla 2.egmentación del mercado potencial - demográfica ***58***

Tabla 3.Segmentación del mercado potecial - psicográfica ***59***

Tabla 4. Benchmarking ***62***

Tabla 6. Número de estudiantes de 13 a 15 años en la institución ***75***

Tabla 7. Perfiles para entrevistas ***75***

Tabla 9. Datos Informativos de los entrevistados ***90***

Tabla 10. Resultados de la primera pregunta nutrición ***91***

Tabla 11. Resultados de la segunda pregunta nutrición ***93***

Tabla 12. Resultados de la tercera pregunta nutrición ***96***

Tabla 13. Resultados de la cuarta pregunta nutrición ***98***

Tabla 14. Resultados de la quinta pregunta nutrición. ***99***

Tabla 15. Resultados de la sexta pregunta nutrición ***100***

Tabla 16. Resultados de la septima pregunta nutrición ***102***

Tabla 17. Resultados de la octaba pregunta nutrición ***105***

Tabla 18. Resultados de la novena pregunta nutrición ***107***

Tabla 19. Resultados de la decima pregunta nutrición ***108***

Tabla 20. Resultados de la primera pregunta psicólogos ***112***

Tabla 21. Resultados de la segunda pregunta psicólogos ***114***

Tabla 22. Resultados de la tercera pregunta psicólogos ***116***

Tabla 23. Resultados de la cuarta pregunta psicólogos ***118***

Tabla 24. Resultados de la quinta pregunta psicólogos ***121***

Tabla 25. Resultados de la sexta pregunta psicólogos ***123***

Tabla 26. Resultados de la septima pregunta psicólogos ***125***

Tabla 27. Resultados de la primera pregunta ilustración ***129***

Tabla 28. Resultados de la segunda pregunta ilustración ***132***

Tabla 29. Resultados de la tercera pregunta ilustración 136
Tabla 30. Resultados de la cuarta pregunta ilustración 140
Tabla 31. Resultados de la quinta pregunta ilustración 143
Tabla 32. Resultados de la sexta pregunta ilustración 146
Tabla 33. Resultados de la septima pregunta ilustración 150
Tabla 34. Resultados de la octava pregunta ilustración 155
Tabla 35. Resultados de la nobena pregunta ilustración 158
Tabla 36. Materiales e Insumos y/o productos y servicios 172
Tabla 37. Presupuesto 173

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Panel del manga de One pucnch man ***50***

Imagen 2. Tortugas ninja IDW. ***51***

Imagen 3. Estilo de ilustración realismo fantasioso. ***52***

Imagen 4. The Legend of Zelda: Wind Waker. ***52***

Imagen 5. Escenario. ***53***

Imagen 6. Anime Kimetsu No Yaiba ***54***

Imagen 7. Karlo Ferdon. ***55***

Imagen 8. Comic Gravity Fall ***55***

Imagen 9. Manhwa ***56***

Imagen 10. Healthy Héroe Comic ***62***

Imagen 11. El principio–versión Cómic ***63***

Imagen 12. One Piece–Manga. ***63***

Imagen 13. Capitán Escudo-Comic ***64***

Imagen 14. Tragones y mazmorras – Manga. ***64***

Imagen 15. Afiche ***165***

Imagen 16. Infografía ***166***

Imagen 17. Infografía personaje ***167***

Imagen 18. stickers. ***172***

Imagen 19. Ficha del personaje - masculino ***174***

Imagen 20. Ficha del personaje - femenino. ***175***

Imagen 21. Expreciones del personaje - masculino ***176***

Imagen 22. Expreciones del personaje - femenino ***177***

Imagen 23. Mockup -1 ..... ***177***

Imagen 24. Mockup -2 ..... ***178***

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto tiene como objetivo principal el desarrollo de un cómic educativo en formato digital para fomentar hábitos de consumo saludable en estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. A través de un enfoque creativo e interactivo, se diseñó un cómic con un estilo visual atractivo inspirado en el manga y adaptado al formato manhwa, optimizado para dispositivos digitales.

La propuesta incluye recursos complementarios como stickers promocionales, infografías y afiches diseñados para captar la atención de los adolescentes, motivarlos a reflexionar sobre sus hábitos alimenticios y promover cambios positivos en su estilo de vida. La investigación previa involucró la identificación de preferencias visuales, entrevistas a nutricionistas y el análisis de información bibliográfica, lo que permitió integrar mensajes educativos efectivos dentro de la narrativa del cómic.

El resultado final es un producto innovador que no solo educa, sino que también entretiene, maximizando su impacto a través de plataformas digitales y fomentando la adopción de prácticas saludables entre los estudiantes.

DESCRIPTORES: COMIC, ILUSTRACIÓN, CREATIVIDAD, NUTICION, DISEÑO GRAFICO, PERSONAJES.

ASTRACT

The main objective of this project is to develop an educational digital comic to promote healthy eating habits among 13 to 15-year-old students at Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. Through a creative and interactive approach, a visually appealing comic was designed, inspired by manga and adapted to the manhwa format, optimized for digital devices.

The proposal includes complementary resources such as promotional stickers, infographics, and posters designed to capture teenagers' attention, encourage reflection on eating habits, and promote positive lifestyle changes. Preliminary research involved identifying visual preferences, conducting interviews with nutritionists, and analyzing bibliographic information, allowing for the integration of effective educational messages into the comic's narrative.

The final product is an innovative tool that educates and entertains, maximizing its impact through digital platforms and fostering the adoption of healthy practices among students.

KEY WORDS: COMIC, ILLUSTRATION, CREATIVITY, NUTRITION, GRAPHIC DESIGN, CHARACTERS.

INTRODUCCIÓN

La salud y el bienestar de los adolescentes son temas prioritarios en el ámbito educativo, especialmente en un contexto donde los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de actividad física son preocupaciones crecientes. Este proyecto surge como una respuesta a la necesidad de abordar estas problemáticas desde una perspectiva innovadora, utilizando un cómic digital como medio educativo para promover hábitos saludables.

El cómic, diseñado específicamente para estudiantes de 13 a 15 años, combina elementos visuales y narrativos atractivos que buscan captar la atención de los adolescentes y transmitir mensajes claros sobre la importancia de una alimentación balanceada y un estilo de vida activo. La elección del formato digital responde a las preferencias tecnológicas actuales de este grupo de edad, asegurando una mayor accesibilidad e interacción con el contenido.

A lo largo del documento, se detalla el proceso creativo y técnico que dio vida al cómic, desde la identificación de preferencias visuales y el desarrollo de un estilo gráfico apropiado, hasta la integración de mensajes educativos basados en evidencia. Además, se presenta un análisis de los recursos complementarios diseñados, como stickers y afiches, que refuerzan el impacto del proyecto y fomentan la adopción de prácticas saludables entre los estudiantes.

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES

1.1. Tema

Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado.

1.2. Planteamiento del problema

La Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado, enfrenta un desafío crítico en cuanto a los hábitos de salud de sus estudiantes de 13 a 15 años. Al hacer las debidas investigaciones con ayuda de la institución se indica que los estudiantes tienden a tener malos hábitos alimenticios al estar expuestos a comida chátara a los exteriores de la institución al terminar sus horarios de clases y tienen un nivel insuficiente de actividad física entre estos jóvenes. Esto eleva el riesgo de problemas de salud a corto y largo plazo, como obesidad infantil, diabetes tipo 2, y deficiencias en el desarrollo físico y cognitivo.

Por lo tanto, el objetivo de este proyecto es, diseñar un cómic que no solo informe y eduque sobre hábitos alimenticios saludables y la importancia del ejercicio físico, sino que también inspire y motive a los estudiantes a adoptar y mantener estos hábitos en su vida diaria. La expectativa es que este enfoque pueda integrarse eficazmente en la educación de salud existente y proporcione a los educadores una herramienta adicional para fomentar un estilo de vida saludable.

1.2.1. Nivel Macro:

Varios expertos han señalado que los alimentos procesados industrialmente, las bebidas azucaradas y la comida rápida están desplazando a las dietas tradicionales más nutritivas, lo que genera efectos alarmantes en la salud. En América Latina, la malnutrición en adolescentes es un problema que afecta tanto a quienes sufren de desnutrición como a aquellos con sobrepeso u obesidad, según datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el crecimiento económico en la región no ha logrado resolver las desigualdades nutricionales. Países como México y Brasil muestran tasas elevadas de obesidad, mientras que otras áreas, como zonas rurales de Bolivia o Haití, luchan con la desnutrición (World Health Organization (WHO) (UNICEF DATA).

1.2.2. Nivel Meso:

En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha alertado sobre los crecientes niveles de obesidad infantil y juvenil, que se han duplicado en la última década, mientras que la desnutrición crónica sigue afectando a zonas rurales y vulnerables. En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha alertado sobre los crecientes niveles de obesidad infantil y juvenil, que se han duplicado en la última década, mientras que la desnutrición crónica sigue afectando a zonas rurales y vulnerables. Según el informe de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el 29.9% de los adolescentes en Ecuador tienen sobrepeso u obesidad, mientras que el 23% sufre de desnutrición crónica en zonas de pobreza (UNICEF DATA).

1.2.3. Nivel Micro:

Durante la investigación realizada en colaboración con la institución educativa, se constató que la situación alimentaria entre los estudiantes es preocupante. Aunque algunos alumnos adquieren productos en el bar escolar, la mayoría opta por esperar la

hora de salida para comprar alimentos menos saludables en los alrededores de la institución. Este fenómeno es difícil de controlar debido a que, a diferencia de los bares escolares, no existe una ley que prohíba la venta de este tipo de productos en las inmediaciones de los colegios. Además, es importante reconocer que estas ventas constituyen el sustento de muchas familias, lo que complica cualquier intento de prohibición.

Tras analizar diversas alternativas, la dirección de la institución, junto con la rectora, concluyó que la solución más viable es la educación de los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, cabe señalar que iniciativas educativas previas, como la distribución de panfletos y folletos, no lograron generar cambios significativos. Incluso se observó que muchos de estos materiales fueron descartados sin haber sido leídos. Por esta razón, se ha decidido implementar un enfoque más interactivo y atractivo, en la forma de un cómic educativo, como parte del proyecto para promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes.

1.3. Justificación del proyecto

La nutrición en las etapas de desarrollo escolar es crucial para el bienestar físico y cognitivo de los estudiantes. Establecer hábitos alimenticios saludables en niños de 13 a 15 años es esencial, ya que es una etapa en la que comienzan a tomar decisiones alimenticias más independientes, ya que al salir de la escuela pueden ver varios lugares donde vendan comida chatarra e ir sin problemas a comprarlas.

El proyecto no busca hacer que los estudiantes dejen en su totalidad esas comidas porque no son generalmente malas solo son perjudiciales si se consumen muy seguido, por eso al tener una guía que les explique cuando si, o cuando no y que tan seguido comerlas ayudara. Sin embargo, lograr que los niños se interesen y comprometan con una alimentación saludable puede ser un desafío debido a la influencia de la publicidad de alimentos no saludables y a preferencias alimenticias ya establecidas.

Las ilustraciones tienen el poder de captar la atención de los niños de manera efectiva, esto se nos confirma al explorar el documento de Albuja Ordoñez (2020), en su tesis "Propuesta basada en el cómic como recurso instruccional para la prevención de riesgos naturales" ya al analizar los resultados demostraron que el uso del cómic como material instruccional, resulto fundamental para promover la idea dada, gracias a la imágenes, lenguaje, y a la manera dinámica de presentar el tema, gracias a estos elementos se despertó interés de toda la clase públicos dando así una experiencia significativa con una nueva perspectiva para el estudiante.

Utilizar un comic vibrante y atractivo para presentar alimentos saludables y hábitos alimenticios puede cambiar la percepción negativa hacia estos y hacerlos aparecer más deseables. Las imágenes son una herramienta educativa poderosa, especialmente para los jóvenes. Dibujar conceptos como la pirámide alimenticia, el plato del bien comer, o la importancia de la hidratación puede hacer que el aprendizaje sobre nutrición sea más interesante y memorable. Integrar las ilustraciones en el currículo de ciencias naturales o educación física puede enriquecer la experiencia de aprendizaje, proporcionando a los educadores herramientas visuales que complementan la enseñanza teórica y facilitan la discusión en clase.

Mediante un cómic, se pueden representar de manera positiva las consecuencias de una buena nutrición y los riesgos de una mala alimentación, influenciando no solo las decisiones inmediatas sino también fomentando hábitos a largo plazo. Desarrollar este material puede proporcionar recursos duraderos que pueden ser utilizados años tras año, ayudando a educar a futuras cohortes de estudiantes. La implementación de estrategias hechas mediante caricaturas en la educación nutricional promueve no solo una mejora en el conocimiento y comportamiento individual de los estudiantes respecto a su alimentación, sino que también tiene el potencial de mejorar la salud general de la comunidad escolar. Esto podría traducirse en menores tasas de obesidad infantil, mejor rendimiento académico y menor incidencia de enfermedades relacionadas con la dieta.

El proyecto proporcionará a los estudiantes información clara y precisa sobre los beneficios de una dieta balanceada y rica en nutrientes. Ya que es importante en cualquier caso enseñar a los jóvenes estos beneficios para que tengan una vida saludable y sana.

1.4. Objetivos.

1.4.1. Objetivo general.

Desarrollar un comic utilizando técnicas de ilustración para fomentar hábitos de consumo saludable a los estudiantes de 13 a 15 años, de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Identificar las preferencias visuales a través de herramientas cualitativas y cuantitativas, con el fin de reconocer estilos de ilustración que sean particularmente atractivos y educativos para este grupo de edad.
- Definir hábitos de consumo saludables a través del análisis de material bibliográfico y entrevistas a profesionales como nutricionistas, que puedan incorporarse al proyecto.
- Elaborar un cómic utilizando elementos gráficos con un estilo de ilustración apropiado para promover hábitos saludables mediante una alimentación balanceada y un estilo de vida activo entre los estudiantes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado.

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado de la cuestión

2.1.1 Antecedentes

Variable Independiente: Comic

Mantilla García y Palacios Ocaña (2020), en su trabajo "El cómic como estrategia pedagógica para desarrollar habilidades de convivencia en educación inicial", señalan que el objetivo principal del estudio es analizar el uso del cómic como una estrategia pedagógica efectiva para fomentar habilidades de convivencia en niños de educación inicial (Mantilla García, 2020). Este estudio se fundamenta en la premisa de que los cómics, con su combinación única de elementos visuales y textuales, pueden ser un medio eficaz para enseñar y reforzar comportamientos y habilidades sociales importantes. Por medio del presente trabajo identificamos la herramienta de la entrevista como medio principal para recabar información, ya que permite obtener datos detallados y profundos directamente de las experiencias y percepciones de los participantes, Por lo tanto, tanto las preguntas formuladas como la herramienta utilizada pueden servir como referencia para la ejecución del proyecto integrador.

Yuan (2023), en su trabajo "Flight Feather. Creación de un cómic fantástico", señala la importancia de conocer los pasos necesarios para crear un cómic, destacando la relevancia de considerar todos los aspectos que pueden influir en el proceso. Este estudio explora cómo la narrativa visual puede capturar y expandir la imaginación de los lectores, evaluando la efectividad del cómic para engancharlos en un mundo de fantasía. Además, examina el potencial del cómic como medio para fomentar la creatividad y la lectura recreativa.

Yuan también explora y analiza los diferentes tipos de ilustración en los que se basó para la creación del cómic, lo cual, en cierta medida, ofrece una base de referentes

estilísticos que resultan valiosos para la implementación en el desarrollo y producción del proyecto. Este análisis contribuye a identificar estilos visuales adecuados que pueden enriquecer la propuesta artística del trabajo.

Albuja Ordoñez (2020), en su tesis "Propuesta basada en el cómic como recurso instruccional para la prevención de riesgos naturales", elabora un estudio que aborda la utilización del cómic como un recurso instruccional innovador para la enseñanza y prevención de riesgos naturales. Investigar cómo esta herramienta visual y narrativa puede mejorar la comprensión y retención de información crítica sobre desastres naturales es crucial, especialmente en regiones propensas a tales eventos. Este enfoque podría revolucionar los métodos tradicionales de educación en gestión de riesgos, haciendo la información más accesible y atractiva para diversos grupos etarios. Un aspecto importante de la tesis es el estilo escogido, junto con las razones para aplicarlo al cómic. Se eligió el realismo fantástico por su capacidad de combinar lo real con elementos imaginarios y captar el interés del lector. Un estilo bastante llamativo y que comparte características con la vida real podría ayudar en la creación del comic planeado para los estudiantes de la unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado.

Garzón Tapia (2021), en su estudio "Comics books and reading comprehension", se centra en determinar la influencia de los libros de cómics en la comprensión lectora. La investigación explora cómo la estructura narrativa y visual única de los cómics puede afectar positivamente la capacidad de comprensión lectora en diferentes grupos de lectores. Este análisis proporciona perspectivas valiosas sobre el potencial educativo de los cómics como herramientas para mejorar las habilidades de lectura y comprensión en diversos contextos educativos y lingüísticos (Tapia, 2021). Los hallazgos de este estudio ofrecen una base relevante para comprender cómo el atractivo visual y la narrativa de los cómics pueden captar la atención de los estudiantes y facilitar la transmisión de contenidos educativos, ayudando a identificar las preferencias visuales

que podrían captar la atención de los estudiantes de 13 a 15 años y hacer que el contenido educativo sobre hábitos de consumo saludable sea más atractivo y efectivo.

Villafuerte Abril (2022), en su estudio "Comics and the writing skill", se enfoca en explorar cómo los cómics pueden influir en el desarrollo de la habilidad de escritura. La investigación examina cómo la combinación de elementos visuales y narrativos en los cómics puede estimular la creatividad y mejorar las habilidades de expresión escrita en los lectores. Este análisis ofrece perspectivas valiosas sobre el potencial educativo de los cómics como herramientas para fomentar la escritura creativa y efectiva en diversos contextos educativos y lingüísticos (Villafuerte Maricela, 2022). Una de las herramientas utilizadas fue la encuesta principalmente en Google forms con preguntas cerradas para tomar en cuenta la percepción y punto de vista de los participantes al utilizar tiras cómicas para mejorar la escritura, por lo tanto, al ver los resultados se encontró que la herramienta ayuda de buena manera a la recopilación de información.

Albor Chadid (2019), en su estudio "Comics, medio pedagógico innovador, creativo para la resolución de conflictos escolares", se centra en explorar cómo los cómics pueden ser utilizados como un medio pedagógico innovador y creativo para abordar la resolución de conflictos escolares. La investigación analiza cómo la combinación de narrativa visual y diálogos en los cómics puede ayudar a los estudiantes a comprender y manejar conflictos de manera constructiva. Este enfoque no solo promueve habilidades de comunicación y resolución de problemas, sino que también fomenta un ambiente escolar más inclusivo y colaborativo. La investigación resalta el potencial educativo y terapéutico de los cómics como herramienta para mejorar la convivencia y el bienestar emocional de los estudiantes en entornos escolares (Albor Chadid, 2019).

Variable Dependiente: Comic

Ramírez Flores (2019), en su estudio "Preferencias de materiales educativos para recibir información de hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes de Ciencias Biológicas y de la Salud de la UAM-X", destaca la importancia de investigar las preferencias de los estudiantes en relación con los materiales educativos sobre hábitos y estilos de vida saludables. Esta investigación es crucial porque los estudiantes de estas disciplinas no solo se preparan para promover la salud en otros, sino que también actúan como modelos para sus comunidades y futuros pacientes. Por lo tanto, su comportamiento y hábitos de vida impactan tanto su bienestar personal como su efectividad profesional y credibilidad (Ramírez Flores, 2019). A través de cuestionarios y entrevistas a estudiantes, Ramírez Flores examina los estilos visuales y de contenido que mejor capturan la atención y promueven el aprendizaje en temas de salud, por lo tanto, al revisar varios de los cuestionario y entrevistas se puede analizar preferencias visuales para el publico objetivo y usarlas de referencia.

Carrasco Pérez (2023), en su estudio "Calidad de la dieta con relación a sobrepeso y obesidad en escolares de una Unidad Educativa del cantón Ambato", es crucial para investigar cómo la calidad de la dieta está relacionada con el sobrepeso y la obesidad entre los escolares de esta unidad educativa y compararla con los jóvenes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. Al analizar esta conexión, se pueden identificar hábitos alimentarios que podrían contribuir a problemas de peso en esta población estudiantil específica. La investigación proporcionará insights importantes para desarrollar intervenciones educativas y programas de salud dirigidos a mejorar la calidad de la dieta y promover un peso saludable entre los escolares en este contexto geográfico particular (Carrasco Pérez, 2023).

Alvarado Ruiz (2019), en su estudio "Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares", es esencial para evaluar cómo el conocimiento nutricional impacta las decisiones

alimentarias de los adolescentes, particularmente en su elección de alimentos ultra procesados. Identificar esta relación puede contribuir al desarrollo de programas educativos más efectivos que fomenten hábitos alimenticios saludables entre los jóvenes la información obtenida puede ayudar a explicar de mejor manera en la realización del comic el cómo surgen y como controlar estos hábitos malos de consumo, potencialmente reduciendo riesgos de salud a largo plazo asociados con dietas deficientes (Alvarado Ruiz, 2019).

Vaquero Solís (2022), en su estudio "Motivación, promoción de hábitos saludables y bienestar en niños y adolescentes escolares", es esencial para entender cómo la motivación influye en la adopción de hábitos saludables y el bienestar general de niños y adolescentes escolares. Explorar esta relación puede ofrecer claves para diseñar intervenciones educativas y programas escolares que fomenten estilos de vida más saludables entre los jóvenes. Este enfoque es crucial para mejorar la salud física y mental de los estudiantes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado a corto plazo con la información propuesta en dicho estudio (Solís, 2022).

Benavides Anchatuña (2024), en su estudio "Hábitos y creencias en la preparación de alimentación complementaria de lactantes: un estudio de revisión de literatura", es esencial para comprender cómo los hábitos y creencias influyen en la preparación de la alimentación complementaria de los lactantes. Analizar esta relación puede ofrecer claves para diseñar intervenciones educativas y programas de salud que promuevan prácticas alimentarias más saludables entre los cuidadores. Este enfoque es crucial para mejorar la manera en que los estudiantes ven la comida y aportar recetas que ayuden a una mejor nutrición en la realización del proyecto planteado (Belavides Alejandra, 2024).

2.2 Enfoque social del diseño

El cómic educativo que busca fomentar hábitos de consumo saludable y la práctica de ejercicio entre estudiantes de 13 a 15 años incorpora un enfoque social al referirse que será una ayuda para un tema importante entre los adolescentes y las personas en general ya que abarca varios pilares fundamentales en la alimentación. Al crear dicho proyecto se tendrá en cuenta equidad por lo que se considerará las distintas realidades socioeconómicas de los estudiantes. Se evitará presentar modelos alimenticios o estilos de vida que puedan ser inaccesibles para ciertos grupos. En cambio, se priorizarán opciones de alimentos saludables y actividades físicas que puedan ser practicadas por todos, sin importar el nivel de ingresos, buscando cerrar brechas y generar un impacto equitativo en toda la comunidad estudiantil. Aparte la propuesta realizada y distribuida por un medio únicamente digital lo que evitara utilizar recursos como el papel lo cual no impactara de mala manera al medio ambiente, exceptuado un único volumen impreso.

El proyecto está orientado a crear cambios duraderos en los estudiantes. Más allá de la mera transmisión de información, el cómic busca generar un impacto que perdure a largo plazo en los hábitos alimenticios y de ejercicio de los estudiantes.

Este enfoque integral asegura que el diseño del cómic no solo educa a los estudiantes sobre hábitos saludables, sino que también promueve valores de equidad, al mismo tiempo que fomenta la conciencia ambiental y económica. La metodología didáctica del cómic, al ser interactiva y visualmente atractiva para educar, incrementa las probabilidades de que los estudiantes adopten y mantengan hábitos saludables de manera constante, contribuyendo a su bienestar y educación a lo largo de la vida.

2.3 Marco Legal

Para la propuesta del proyecto es importante vincularlo a las normativas legales que protejan y promuevan la salud y la educación, así como leyes relacionadas con los derechos de los niños, adolescentes y las políticas de salud pública:

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador

La Constitución establece la protección del derecho a la salud y la nutrición, garantizando un entorno educativo que promueva hábitos alimenticios saludables.

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, el trabajo y la seguridad social (Asamblea Nacional, 2008, págs. 20-21).

Art. 66, numeral 12: "Se reconoce y garantiza a las personas: El derecho a la alimentación. Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos"(Asamblea Nacional, 2008, págs. 37-38).

2.3.2 Ley Orgánica de Salud

La Ley Orgánica de Salud en Ecuador establece que el Estado debe promover programas que fomenten una alimentación saludable, en especial en el entorno escolar.

Art. 4: "El Estado garantiza el acceso a servicios de salud integrales y universales, incluidas la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, con especial énfasis en la nutrición de la población" (Ministerio de Salud Pública, 2006, págs. 15-16).

Art. 7: "El Estado, en coordinación con el sistema educativo, promoverá programas de educación y nutrición para la población escolar con el fin de prevenir problemas de salud derivados de una mala alimentación" (Ministerio de Salud Pública, 2006, págs. 17-18).

2.3.3. Código de la Niñez y Adolescencia

Este código garantiza el derecho de los niños y adolescentes a una nutrición adecuada dentro de las instituciones educativas.

Art. 37: "Es responsabilidad del Estado y de las instituciones educativas promover la nutrición y el bienestar físico de los niños, niñas y adolescentes, asegurando el acceso a alimentos nutritivos dentro del entorno escolar" (MIES, 2003, págs. 44-45).

Art. 46: "El Estado deberá garantizar programas de salud y alimentación escolar, en coordinación con las familias, para fomentar hábitos alimenticios saludables y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición" (MIES, 2003, págs. 55-56).

2.3.4. Acuerdo Ministerial No. 0611-12 (Ministerio de Educación)

Este acuerdo promueve directamente la implementación de programas que fomenten hábitos alimenticios saludables en los entornos educativos.

Art. 3: "Las instituciones educativas deberán implementar programas de educación alimentaria que promuevan hábitos saludables y prevengan la malnutrición entre los estudiantes" (Ministerio de Educación, 2012).

2.3.5. Ley Orgánica de Comunicación

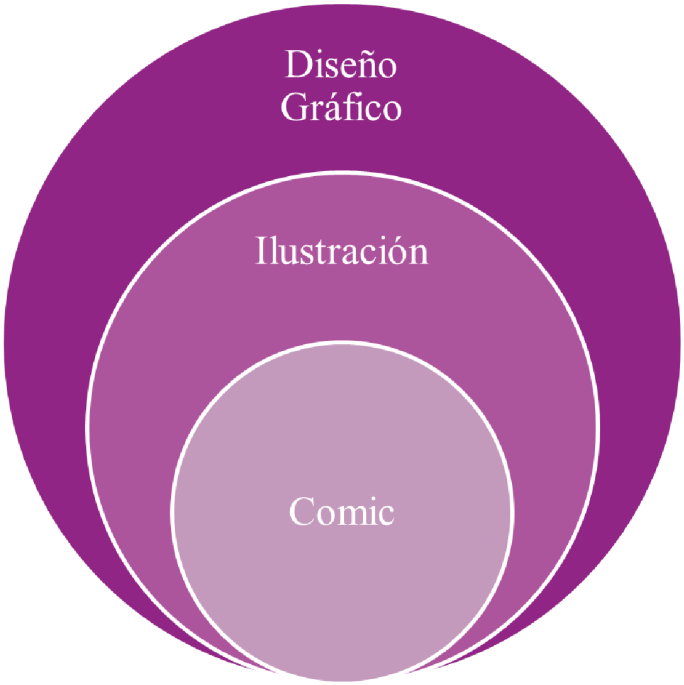
La Ley Orgánica de Comunicación en Ecuador establece que el Estado tiene la responsabilidad de promover la libertad de expresión y garantizar la difusión de información veraz y relevante para la sociedad. Además, regula los medios de comunicación social y sus contenidos, promoviendo el acceso universal a información de calidad.

Art. 5: “Para efectos de esta ley, se consideran medios de comunicación social a las empresas, organizaciones públicas, privadas y comunitarias, así como a las personas

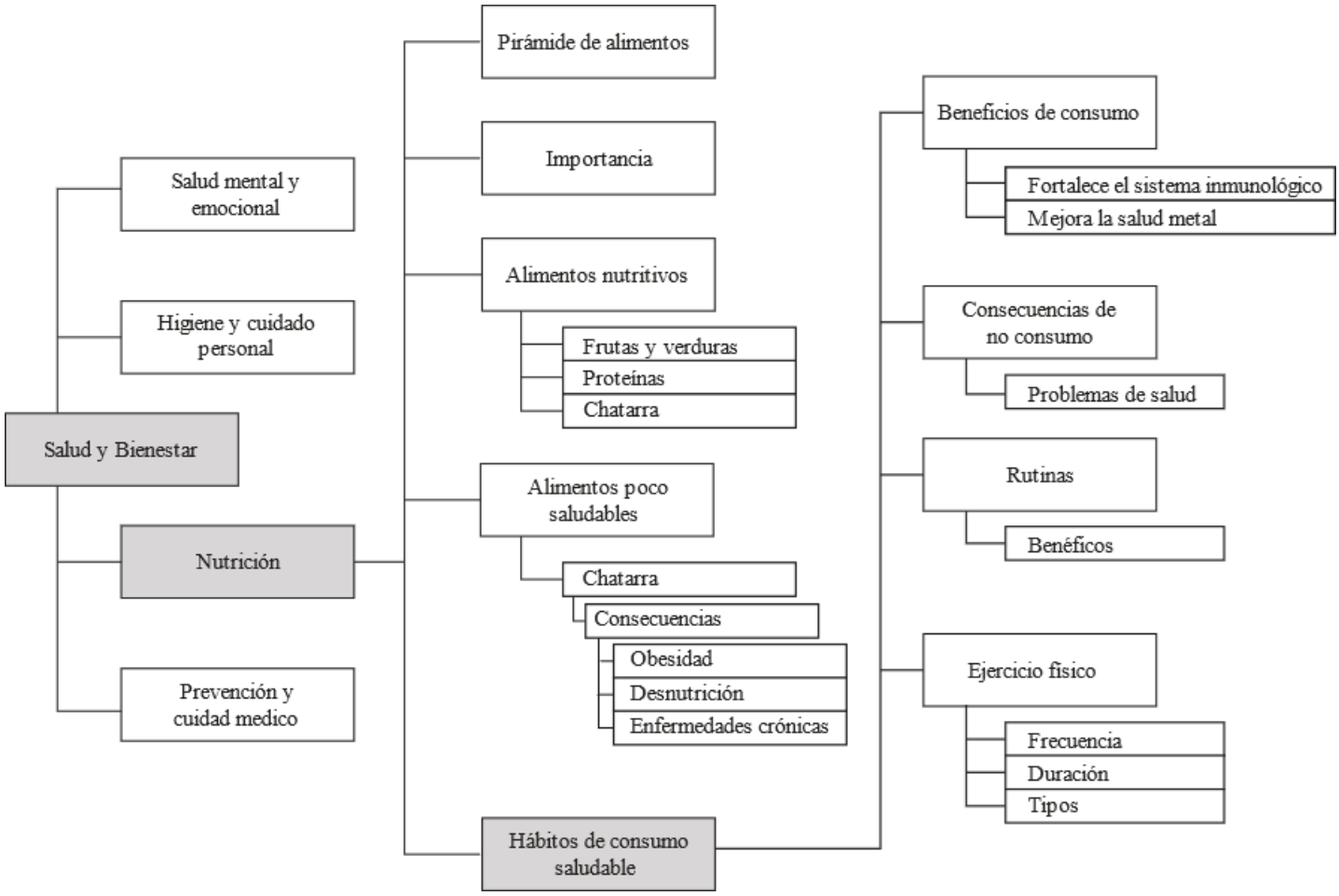
concesionarias de frecuencias de radio y televisión, que prestan el servicio público de comunicación masiva…" (Asamblea Nacional del Ecuador, 2013, pág. 4).

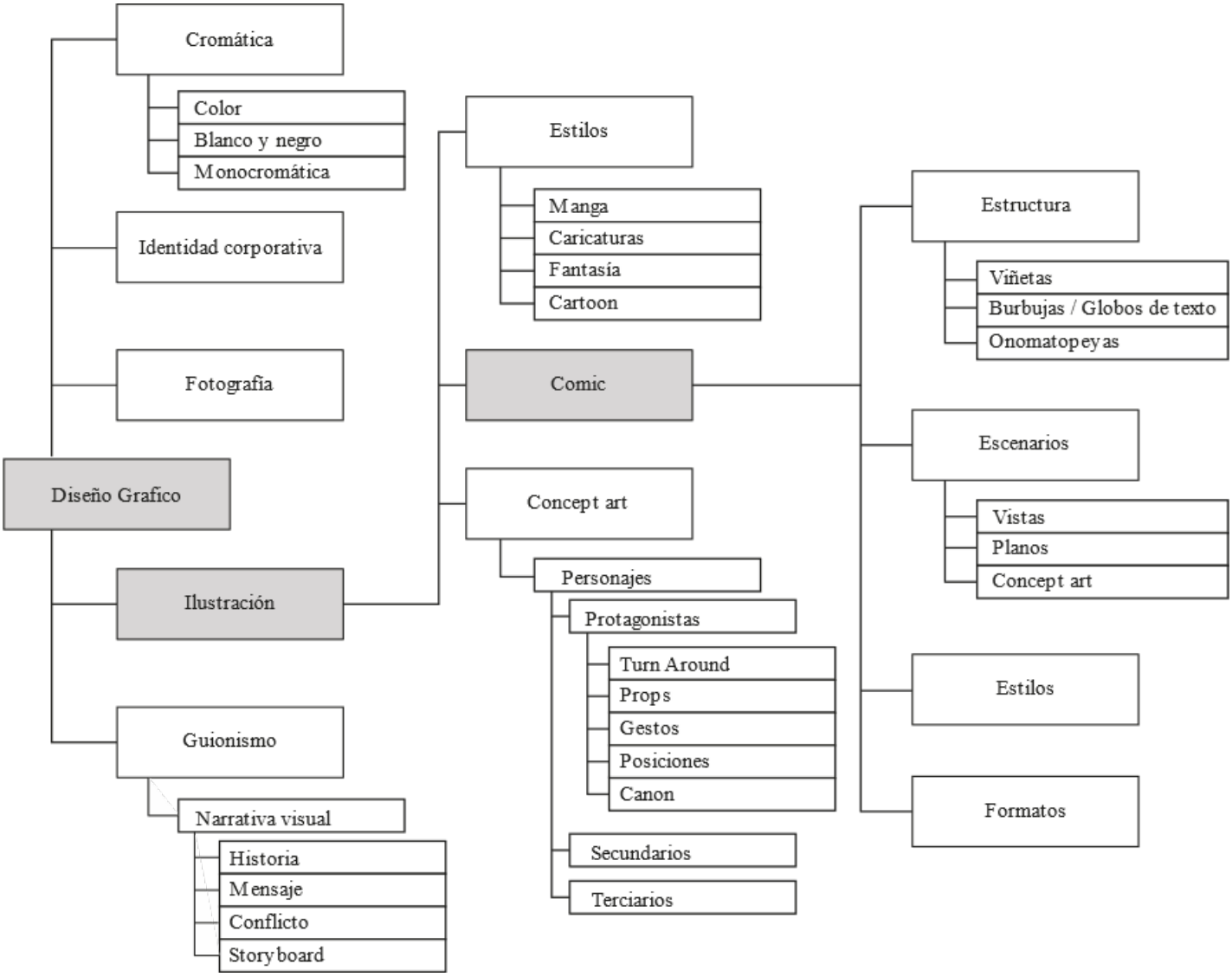
Art. 8: "Los medios de comunicación, en forma general, difundirán contenidos de carácter informativo, educativo y cultural, en forma prevalente…" (Asamblea Nacional del Ecuador, 2013, pág. 5).

2.4. Categorías fundamentales



2.5. Redes Conceptuales




Cromática
Color
Blanco y negro
Monocromática
Identidad corporativa
Fotografía
Diseño Grafico
Ilustración
Guionismo
Narrativa visual
Historia
Mensaje
Conflicto
Storyboard
Estilos
Manga
Caricaturas
Fantasía
Cartoon
Comic
Concept art
Personajes
Protagonistas
Turn Around
Props
Gestos
Posiciones
Canon
Secundarios
Terciarios
Estructura
Viñetas
Burbujas / Globos de texto
Onomatopeyas
Escenarios
Vistas
Planos
Concept art
Estilos
Formatos

2.6. Marco Conceptual

2.6.1. Conceptualización de la Variable dependiente

Salud y bienestar

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino también a las necesidades fundamentales de todos los sujetos: lo afectivo, lo sanitario, nutricional, social y cultural. Esta definición se ha convertido en una referencia mundial para la salud (UNAM, 2023).

El término bienestar es un equivalente al de adaptación dinámica al medio, ya sea un medio físico, biológico o social. El cuerpo se ajusta para mantener ese equilibrio, contrarresta condiciones desfavorables, y esto es lo que se llama homeostasis (Unidad de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA), s.f.).

Salud mental y emocional

La salud mental es un estado de bienestar emocional y psicológico que permite a las personas manejar adecuadamente el estrés diario, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar de manera eficaz, e integrarse de forma saludable en su entorno social. Este equilibrio mental es crucial para enfrentar las dificultades de la vida y aprovechar al máximo las habilidades personales. Además, la salud mental es un componente esencial del bienestar general, ya que influye en la calidad de vida, el desarrollo personal y la interacción social. Tiene un valor fundamental en sí misma y es indispensable para mantener un estado de salud integral y equilibrado (OMS, s.f.).

Higiene y cuidado personal

El concepto de higiene personal se define como el conjunto de prácticas de limpieza y cuidado corporal que buscan mantener la salud y prevenir enfermedades. Esto incluye el lavado de manos, la limpieza de la piel, el cuidado bucal, y el uso de ropa limpia. Estas actividades ayudan a controlar la propagación de gérmenes y bacterias, manteniendo el cuerpo en condiciones óptimas y protegiendo la salud (Mendoza, 2014).

Prevención y cuidado medico

Prevención en Salud Pública: Se atribuye a Leavell y Clark la distinción entre tres niveles de prevención:

• Prevención primaria: actúa antes de que se inicie la enfermedad y evita su aparición mediante el control de los factores de riesgo.

• Prevención secundaria: aplica el diagnóstico y el tratamiento precoces para detener o enlentecer el desarrollo de una enfermedad ya iniciada, antes de que produzca síntomas.

• Prevención terciaria: actúa cuando la enfermedad y ase ha establecido, e intenta la rehabilitación física y psíquica, así como la reinserción laboral y social (Médicos, 2021, pág. 9).

Cuidado, Médico: El cuidado preventivo incluye prácticas como el control regular de la presión arterial, pruebas de detección de cáncer y la vacunación. Estas medidas buscan identificar factores de riesgo y realizar intervenciones tempranas para prevenir el avance de las enfermedades, especialmente en poblaciones vulnerables o con mayor riesgo (Médicos, 2021).

Nutrición

Según la (OMS), la nutrición se refiere a la ingesta de alimentos en función de las necesidades dietéticas del cuerpo. Mantener una nutrición adecuada es esencial para el funcionamiento del organismo, ya que influye en aspectos claves como la capacidad del sistema inmunológico para defenderse de enfermedades. Una mala nutrición no solo debilita las defensas naturales del cuerpo, sino que también aumenta la susceptibilidad a padecer enfermedades crónicas y agudas, afecta el desarrollo físico y cognitivo, y disminuye el rendimiento tanto físico como mental (Méndez, 2018).

2.6.1.5.1. Pirámide de alimentos

Según Aurora Gay Méndez:

La llamada «pirámide de la alimentación» es una representación gráfica de las raciones que se recomienda ingerir, diariamente, de cada grupo de alimentos, para llevar una dieta sana y equilibrada. Su objetivo es facilitar la visualización y comprensión de las recomendaciones nutricionales (Méndez, 2018, pág. 39).

2.6.1.5.2. Importancia

Según la Real academia española se importancia adquiere el siguiente concepto: Cualidad de lo importante, de lo que es muy conveniente o interesante, o de mucha entidad o consecuencia (Española, s.f.).

2.6.1.5.3. Alimentos nutritivos

Los alimentos nutritivos son aquellos que proporcionan al organismo los nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud y el bienestar. Estos nutrientes se clasifican generalmente en macronutrientes, como carbohidratos, proteínas y grasas, que suministran energía y son necesarios en cantidades significativas, y micronutrientes, como vitaminas y minerales, que se requieren en menores cantidades, pero son igualmente cruciales para diversas funciones metabólicas. Los alimentos nutritivos son

aquellos que proporcionan al organismo los nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud y el bienestar. Estos nutrientes se clasifican generalmente en macronutrientes, como carbohidratos, proteínas y grasas, que suministran energía y son necesarios en cantidades significativas, y micronutrientes, como vitaminas y minerales, que se requieren en menores cantidades, pero son igualmente cruciales para diversas funciones metabólicas

2.6.1.5.4. Frutas y verduras

Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la dieta humana debido a su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Consumirlas de manera regular es crucial para preservar una buena salud, ya que contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas y promueven el bienestar general del organismo. Incorporarlas en la alimentación diaria aporta nutrientes esenciales que fortalecen el sistema inmunológico y favorecen el correcto funcionamiento del cuerpo (Romero, 2017).

2.6.1.5.5. Proteínas

Las proteínas son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Debido a la presencia de nitrógeno, durante su descomposición se generan, además de anhídrido carbónico y oxígeno como en otros macronutrientes, un compuesto nitrogenado conocido como urea. Estas macromoléculas están formadas por aminoácidos, que son sus unidades básicas. A diferencia de los carbohidratos, donde la unidad más simple es el monosacárido, en el caso de las proteínas, el componente elemental es el aminoácido. Así, podemos clasificar las proteínas según su complejidad, considerando el número de aminoácidos que las constituyen (Gea, 2013).

2.6.1.5.6. Chatarra

En el libro Comida Chatarra, Estado y Mercado, escrito por María Matilde Schwalb y Cynthia A. Sanborn, se define la comida chatarra como alimentos altamente procesados, ricos en calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, pero bajos en nutrientes esenciales, lo que los convierte en una opción perjudicial para la salud. El libro explora cómo estos alimentos, además de ser económicos y accesibles, están vinculados a problemas de salud pública, como la obesidad y enfermedades crónicas, y analiza cómo algunos gobiernos, como el de Perú, han implementado regulaciones para reducir su consumo en niños y adolescentes (Schwalb & Sanborn, 2013).

2.6.1.5.7. Cereales

Los cereales son los granos de las plantas herbáceas, pertenecientes a la familia de las gramíneas. Existen más de 9000 tipos de cereales. Los tres más utilizados en el mundo son el arroz, el maíz y el trigo, seguidos de otros considerados como secundarios, como la cebada, el centeno y la avena. A nivel mundial, los cereales constituyen la fuente principal de energía de la dieta en prácticamente todas las poblaciones. De hecho, se estima que el arroz, el maíz y el trigo representan alrededor del 60 % de la energía que se obtiene de los alimentos a nivel mundial, por lo que constituyen un alimento básico para más de 7000 millones de personas (Hervert-Hernández, 2022).

2.6.1.5.8. Alimentos poco saludables

La FAO describe los alimentos poco saludables como aquellos con altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal. Este tipo de dieta se identifica como una de las principales causas de mortalidad mundial debido a su vínculo con enfermedades crónicas como la obesidad y problemas cardiovasculares (FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2020).

2.6.1.5.9. Obesidad

Es un trastorno de la nutrición en el que se aumenta la cantidad de grasa o triglicéridos almacenados en el tejido adiposo. Se presenta cuando el consumo de energía es mayor al que utiliza en el organismo, lo que origina aumento del peso corporal. al que utiliza en el organismo, lo que origina aumento del peso corporal (Martínez Correa, 2018, pág. 112).

2.6.1.5.10. Desnutrición

La desnutrición se define como un estado de deficiencia de nutrientes. Este término abarca las condiciones en las que hay falta de ingesta, absorción o utilización adecuada de los nutrientes, así como situaciones de gasto o pérdida excesiva de calorías, que impactan el aporte y metabolismo de los principios nutricionales. La desnutrición representa una carencia en los tejidos, caracterizada por la falta de proteínas, calorías, vitaminas y minerales. Como resultado, las personas que la sufren son más vulnerables a enfermedades, especialmente en entornos contaminados, donde infecciones y parasitosis pueden desarrollarse sin resistencia en los órganos debilitados por la falta de alimento (Martínez Correa, 2018).

2.6.1.5.11. Enfermedades crónicas

En el libro Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, se define las enfermedades crónicas como condiciones de salud de larga duración que pueden ser influenciadas por factores dietéticos y de estilo de vida. Estas enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, están asociadas con la mala alimentación, el sedentarismo y otros hábitos poco saludables (FAO & OMS, 2003).

Hábitos de consumo saludable

UNICEF en su Guía didáctica: Hábitos saludables, salud y nutrición destaca la relevancia de establecer una dieta variada y balanceada desde la infancia, promoviendo el consumo de frutas, verduras, y la familiarización de los niños con diferentes texturas y colores de los alimentos. Este enfoque ayuda a construir hábitos alimenticios saludables a largo plazo y fomenta un entorno positivo durante las comidas, promoviendo la limpieza y el respeto por los alimentos (UNICEF, 2020).

2.6.1.6.1. Beneficios de consumo

Se refiere a una alimentación saludable aporta numerosos beneficios, incluyendo energía sostenible, protección del sistema inmunitario, y una mejora en la salud mental y física. Consumir alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras y proteínas magras, no solo fortalece los músculos y ayuda a mantener una masa ósea saludable, sino que también protege contra enfermedades crónicas como la diabetes y problemas cardiovasculares. Además, esta dieta favorece el bienestar emocional al contribuir a la producción de hormonas relacionadas con la felicidad, como la serotonina (Universidad de Chile, 2022).

2.6.1.6.2. Sistema inmunológico

"Es un complejo sistema integrado por distintas células y moléculas del organismo que interaccionan unas con otras, bien de forma directa o bien a través de distintos mediadores" (GSK, 2023, pág. 3).

2.6.1.6.3. Salud metal

La salud mental es una ecuación personal de múltiples factores, pero ante todo es un modelo completo de potenciar las destrezas personales frente a la adversidad y, a la vez, hacer las intervenciones de cambio en estas diez dimensiones que generan el bienestar (Catera, 2023, pág. 221)

2.6.1.6.4. Consecuencias de no consumo

Según varios datos se sacados de la OMS el concepto no existe exactamente, pero se puede relacionar el no consumo con las consecuencias debido a la malnutrición la cual abarca tanto la desnutrición (como el retraso en el crecimiento y la carencia de nutrientes esenciales) como el sobrepeso y la obesidad. Estas deficiencias en la alimentación pueden causar problemas de salud significativos, entre ellos enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. La carencia de micronutrientes críticos, como el hierro, la vitamina A y el yodo, afecta el desarrollo físico y cognitivo, especialmente en niños y mujeres embarazadas, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades graves y deterioro en el rendimiento académico y laboral, por lo tanto, se refiere a las consecuencias como el resultado ya sea malo o bueno de la mala alimentación ((OMS), 2017).

2.6.1.6.5. Problemas de salud

Para el concepto de problemas de salud, el libro El desafío de la Epidemiología: problemas y lecturas seleccionadas de la Organización Panamericana de la Salud (OPS**)** expone que:

Los problemas de salud abarcan todas aquellas condiciones que afectan negativamente el bienestar físico, mental y social de las personas. Estos problemas no se limitan únicamente a enfermedades específicas, sino que incluyen un conjunto de factores complejos, como las condiciones ambientales, socioeconómicas y culturales. La salud pública se enfrenta a una creciente carga de problemas tradicionales y emergentes que exigen una respuesta integrada y adaptativa para mejorar la calidad de vida y reducir desigualdades ((OPS), 1988, pág. 5).

2.6.1.6.6. Rutinas

En el libro Rutinas Saludables: Hábitos Sencillos para una Vida Sana de Miguel Camarena sugiere que:

Las rutinas de ejercicio, meditación y biohacking están diseñadas para fortalecer el cuerpo y mejorar el bienestar emocional sin necesidad de cambios drásticos costosos (Camarena, 2024, pág. 123).

"Estas prácticas no solo benefician la salud física, sino que también mejoran la paz interior y reducen la ansiedad"

2.6.1.6.7. Benéficos

Basado en el libro El poder de la rutina: cómo establecer hábitos saludables para una vida más feliz y exitosa de Camilo Umbarila:

Las rutinas saludables ofrecen una base estable que ayuda a mejorar la energía, reducir el estrés y fortalecer la salud emocional. Al establecer hábitos regulares en áreas como la nutrición, el ejercicio y el sueño, se puede crear un impacto positivo en el bienestar general, logrando una vida más equilibrada y feliz (Umbarila, 2024, pág. 45).

2.6.1.6.8. Ejercicio físico

El ejercicio físico se entiende como una actividad que beneficia múltiples aspectos del ser humano, ya que impacta favorablemente tanto el plano biológico, fortaleciendo el cuerpo y los sistemas internos, como el psicológico, mejorando el bienestar mental, y el social, promoviendo la interacción y participación. Estos beneficios permiten contrarrestar efectos negativos asociados al envejecimiento y mejorar la calidad de vida en general (Sicilia, 2004).

2.6.1.6.9. Frecuencia

La frecuencia con la que se realiza ejercicio y se consume una dieta nutritiva son componentes clave de un estilo de vida saludable. Según recomendaciones de salud pública, el ejercicio físico moderado se debe realizar al menos cinco días por semana, mientras que una dieta nutritiva debe ser una práctica diaria y constante para obtener beneficios óptimos. Estas prácticas frecuentes mejoran no solo la salud física, sino también la mental, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la energía y promover una buena salud cardiovascular y muscular (CardioSalud, 2019).

2.6.1.6.10. Duración

La duración del ejercicio físico se refiere al tiempo total que se dedica a la actividad física en una sesión o a lo largo de la semana. En el Manual para la Actividad Física de Cardio Salud, se especifica que una duración mínima recomendada es de 150 minutos por semana para actividades de intensidad moderada, mientras que para actividades de alta intensidad se sugiere un mínimo de 75 minutos semanales. Esto se puede distribuir en periodos de 10 a 30 minutos, según el tipo e intensidad del ejercicio (CardioSalud, 2019).

2.6.2. Conceptualización de la Variable independiente

Diseño grafico

Basado en el libro de conceptos básicos de diseño gráfico de Jordi Alberich, David Gómez Fontanills y Alba Ferrer Franquesa se puede afirmar que: El diseño gráfico es la práctica de organizar visualmente elementos como imágenes, colores y tipografías para comunicar ideas de manera efectiva. A través de esta disciplina, se estructura la información de forma clara y atractiva, lo que facilita que el espectador interprete el mensaje de manera intuitiva y responda visualmente a la composición presentada (Alberich, Gómez Fontanills, & Ferrer Franquesa, 2013).

Cromática

La cromática se refiere al estudio del color y sus aplicaciones en el diseño. En esta área, se exploran conceptos como la armonía y el contraste, los cuales son esenciales para crear composiciones visuales equilibradas y atractivas. La cromática permite al diseñador jugar con matices y combinaciones de color que provocan respuestas específicas y dirigen la percepción visual de la audiencia (Adams & Lee Stone, 2017).

2.6.3.2.1. Color

En el diseño gráfico, el color es un elemento fundamental que se usa para captar la atención y transmitir sensaciones o emociones. Cada color tiene asociaciones culturales y psicológicas, lo que permite comunicar diferentes mensajes y establecer una conexión emocional con el espectador. La elección de colores puede definir el tono de una composición y guiar la percepción de quien la observa (Adams & Lee Stone, 2017).

2.6.3.2.2. Blanco y negro

Este esquema de color es una elección estilística en diseño gráfico que se basa en la utilización de blancos, negros y grises para crear contrastes. El blanco y negro es usado para destacar la simplicidad y elegancia en una composición, logrando un efecto minimalista que, en algunos casos, añade dramatismo y fuerza a los elementos visuales al eliminar las distracciones que los colores podrían causar (Heller & Anderson, 2021).

2.6.3.2.3. Monocromática

Esta técnica es la que permite crear un efecto visual armonioso y unificado, donde el diseñador utiliza diferentes intensidades de un mismo color para destacar ciertos elementos sin sobrecargar la composición. El enfoque monocromático es ideal para evocar una sensación de cohesión, simplicidad y sofisticación (Heller & Anderson, 2021).

Identidad corporativa

En el libro Identidad e imagen corporativa de Jorge Arguello se explica que la identidad corporativa es:

La percepción de autenticidad que tiene la organización de sí misma, condicionada por el entorno, su propia actividad identitaria y el proceso continuo de revisión y creación de sus atributos, de su cultura, lo cual debe comunicar a sus audiencias, a su público. Esto es lo que la hará única y perfectamente diferenciable. La identidad no es homogénea, ni tampoco permanente, y se mide por el sentimiento de pertenencia (Argüello, 2011, págs. 8-9).

Fotografía

La fotografía es una manifestación artística que permite al fotógrafo expresar su perspectiva única a través de la imagen. Su esencia radica en capturar la belleza, la emoción o el mensaje de un sujeto específico. La fotografía se convierte en una herramienta para perfeccionar la visión personal de cada artista, quien establece sus propios objetivos y estilos, buscando crear imágenes impactantes que resuenen con el espectador. En este sentido, el propósito de la fotografía no solo es documentar, sino también conmover y comunicar de manera visual (Präkel, 2013).

Guionismo

Para el concepto de guionismo en diseño gráfico, un recurso adecuado podría ser el libro Diseño y comunicación visual de Bruno Munari. En este libro, Munari aborda la importancia de la estructura visual y la secuencia en la creación de mensajes efectivos, aplicable en diseño gráfico y comunicación visual. Este recurso es fundamental para comprender cómo estructurar visualmente las ideas de manera lógica y coherente, garantizando que el mensaje fluya adecuadamente y mantenga la atención del espectador, un concepto clave en el guionismo visual (Munari, 2016).

2.6.3.5.1. Narrativa visual

Para el concepto de narrativa visual en diseño gráfico, el libro El diseño como storytelling de Ellen Lupton y Ángela Marcos Lantero (2019) es un recurso ideal. En esta obra, Lupton y Marcos Lantero analizan cómo la narrativa visual se estructura a través de imágenes, tipografía y colores para crear experiencias que cautiven al espectador. La narrativa visual se convierte en una herramienta poderosa que permite a los diseñadores comunicar ideas y mensajes complejos sin depender únicamente de palabras, facilitando una conexión emocional profunda con el público.

En el contexto del diseño gráfico, la narrativa visual guía al espectador a través de una historia estructurada de manera lógica y coherente, asegurando que el mensaje fluya y sea impactante, lo que es esencial para mantener la atención y lograr una comunicación efectiva (Lupton & Marcos Lantero, 2019).

2.6.3.5.2. Historia

Para el concepto de historia en el cómic, el libro Historias e historietas: Representaciones de la historia en el cómic latinoamericano actual de Katja Carrillo Zeiter ofrece una perspectiva interesante. Este libro explora cómo los cómics no solo representan historias ficticias, sino que también abordan eventos históricos reales. A

través de imágenes y narrativa secuencial, los cómics logran capturar y transmitir complejas interpretaciones de eventos históricos, haciendo accesible la comprensión del pasado y conectando emocionalmente al lector con los sucesos (Zeiter & Muller, 2018).

2.6.3.5.3. Mensaje

Para el concepto de mensaje en el cómic, un recurso útil es El sistema de la historieta de Thierry Groensteen. En este libro, Groensteen analiza cómo el cómic se convierte en un "sistema" visual donde el mensaje se transmite a través de la interacción de múltiples elementos, como las viñetas, globos de diálogo y la disposición espacial en la página. Para Groensteen, cada viñeta y espacio entre ellas permite al lector llenar esos vacíos con su imaginación, creando así un flujo de lectura y comprensión que es esencial para el mensaje en la narrativa visual de los cómics.

El cómic, según Groensteen, combina códigos visuales y verbales en una estructura interdependiente, lo que permite una comunicación más rica y compleja que el uso de texto o imagen por separado. Esta combinación de elementos visuales en el cómic actúa como un "lenguaje" que facilita una experiencia de lectura fluida y altamente interpretativa, crucial para entender el mensaje completo de la historia (Groensteen, 2021).

2.6.3.5.4. Conflicto

El conflicto es una situación en la que dos o más partes experimentan una oposición de intereses, valores o necesidades. En el ámbito psicológico y social, los conflictos pueden desencadenarse por la competencia por recursos, diferencias de percepción o valores, y a menudo requieren estrategias de resolución para evitar escaladas (Fernández, 2019).

2.6.3.5.5. Storyboard

Para comprender el concepto de storyboard en diseño gráfico y narrativa visual, el libro The Art of the Storyboard: A Filmmaker's Introduction de John Hart es una referencia esencial. Este texto explora cómo el storyboard organiza visualmente cada escena en una secuencia de viñetas, facilitando la planificación de proyectos en cine, animación y publicidad. Hart detalla cómo cada viñeta ayuda a previsualizar la narrativa, estableciendo el ritmo y la dirección de la historia antes de la producción. Además, el libro abarca principios de composición y cómo el uso del storyboard permite ajustar el flujo visual y la coherencia del mensaje en proyectos audiovisuales (Hart, 2008).

Ilustración

Para comprender el concepto de ilustración en el diseño gráfico, el libro Principios de ilustración de Lawrence Zeegen ofrece una perspectiva exhaustiva. Zeegen describe la ilustración como una disciplina que combina habilidades artísticas y comunicativas para crear imágenes que transmitan ideas y emociones de manera visual. En este libro, el autor explica los fundamentos de la ilustración, abordando aspectos como la teoría del color, la composición y la narrativa visual, elementos que son esenciales para dar vida a conceptos y fortalecer los mensajes en diseño gráfico. Además, explora diferentes estilos y técnicas, desde ilustración digital hasta técnicas tradicionales como acuarela y tinta, lo que permite al ilustrador adaptar sus creaciones a diversos medios y propósitos (Zeegen, 2013).

2.6.3.6.1. Estilos

En el libro Principios de ilustración de Lawrence Zeegen, se abordan los estilos de ilustración desde una perspectiva práctica y detallada. Zeegen presenta la ilustración como una disciplina que no solo requiere habilidad artística, sino también un desarrollo continuo del estilo personal del ilustrador. Esto incluye desde técnicas tradicionales

como el uso de acuarela y tinta hasta la ilustración digital, adaptándose a los cambios en la industria y las demandas del mercado.

El libro también examina cómo diferentes estilos pueden cumplir funciones específicas en el mercado, como el diseño editorial, la publicidad y el arte conceptual. Con ejemplos prácticos y consejos sobre materiales y técnicas, Principios de ilustración es una guía completa para comprender las bases de la ilustración profesional, destacando la importancia de la autenticidad y la innovación en la construcción de un estilo único (Zeegen, 2013).

2.6.3.6.2. Manga

En el libro "El dibujo manga" de Sergi Cámara y Vanesa Duran se dice que:

Cuando hablamos de "estilo manga" nos referimos a una forma de narrar historias que tanto a nivel gráfico como narrativo está siendo perfectamente asimilada por el lector occidental, e incluso, está influenciando de manera favorable a muchos artistas que se decantan directamente por este estilo, o a otros que incluyen algunas de las fórmulas del manga en su modo habitual de contar historias. Sirva como ejemplo la "Nouvelle Manga" en Francia o el cada vez más numeroso grupo de autores norteamericanos y editores que, imbuidos por la estética oriental, triunfan con sus nuevas producciones (Cámara & Duran, 2015, pág. 11).

2.6.3.6.3. Caricaturas

En el libro El dibujo humorístico de Parramón Paidotribo, el concepto de caricatura se explora a fondo, mostrando cómo el humor gráfico actúa como un medio potente de expresión artística y social. La caricatura se presenta como una técnica que, a través de la exageración de rasgos físicos y situaciones, comunica ideas de forma humorística y crítica, a menudo reflejando temas ideológicos y filosóficos. El texto aborda los distintos estilos de humor gráfico, desde la creación de gags visuales hasta el

uso de líneas y composiciones que guían la atención del espectador hacia el mensaje central de la viñeta (Paidoribo, 2009).

2.6.3.6.4. Fantasía

El libro Ilustración fantástica: Orígenes y métodos de dibujo para representar lo imaginado de Carlos Peraire Ferreres explora la ilustración fantástica como una disciplina que busca plasmar visualmente escenas y personajes imaginarios sin necesidad de un referente concreto. Este enfoque se centra en crear imágenes realistas de mundos y personajes ficticios, basadas en la imaginación del artista. Peraire aborda los orígenes de la ilustración fantástica, las influencias clave que la han moldeado a lo largo del tiempo, y las técnicas artísticas necesarias para desarrollar un estilo de dibujo que transmita lo imposible de manera convincente. Además, el autor ofrece una metodología detallada para ilustradores interesados en capturar visualmente el género fantástico, incluyendo prácticas para la creación de obras únicas que puedan ser difundidas con fines educativos y profesionales (Ferreres, 2020).

2.6.3.6.5. Cartoon

El libro Cartoon Animation de Preston Blair es un recurso fundamental para el estilo cartoon en la animación y la ilustración. Blair define el estilo cartoon como un enfoque de ilustración que se caracteriza por simplificar las formas y exagerar rasgos, movimientos y expresiones. A través de técnicas como el "squash and stretch" (deformación y estiramiento) y poses dinámicas, el cartoon captura la esencia de los personajes de una manera divertida y exagerada, haciendo énfasis en la expresividad y la claridad visual. Este estilo permite transmitir emociones y acciones de manera exagerada para lograr un efecto cómico y atractivo, siendo popular en la animación y la ilustración infantil.

Blair también aborda principios clave como el ritmo, la proporción y la acción secuencial, que permiten al artista diseñar personajes altamente expresivos y contar historias visuales que capturen la atención del espectador (Blair, 1994).

Concept art

En The Skillful Huntsman de Scott Robertson, el término concept art se refiere a la creación de ilustraciones que exploran ideas visuales para el diseño de personajes, entornos y objetos en proyectos de entretenimiento, como videojuegos, películas y cómics. Robertson presenta el concept art como una herramienta clave en el desarrollo creativo, donde el artista experimenta con formas, estilos y detalles visuales que ayudan a visualizar y refinar ideas antes de la producción final.

Este libro se centra en el proceso de diseño y en cómo el concept art permite construir un mundo visual completo a partir de ideas iniciales. Robertson y su equipo muestran técnicas para transformar conceptos abstractos en imágenes detalladas y coherentes, cubriendo desde bocetos iniciales hasta ilustraciones complejas que capturan la esencia de la historia y los personajes (Robertson, 2005).

2.6.3.7.1. Personajes

En el libro Guía del ilustrador 1, el término personajes hace referencia a las figuras centrales o protagonistas en una obra visual, diseñadas con atributos y detalles específicos para transmitir personalidad, emociones y contexto dentro de una historia o escena. Los personajes son fundamentales en ilustración, ya que establecen una conexión emocional con el espectador y dirigen el desarrollo narrativo. A través de sus expresiones, poses y atuendos, los personajes comunican elementos clave sobre la historia o el ambiente, y en el diseño gráfico y la ilustración, su apariencia es cuidadosamente concebida para reflejar su rol y características en la narrativa visual (Draw, 2016).

2.6.3.7.2. Protagonistas

Los protagonistas son los personajes principales de una historia en el cómic, quienes guían la narrativa y cuya evolución y conflictos personales son el enfoque principal de la trama. Estos personajes son desarrollados de manera profunda para permitir una conexión emocional con el lector, facilitando que este siga sus experiencias, desafíos y triunfos a lo largo de la historia (García, 2018).

2.6.3.7.3. Secundarios

Los personajes secundarios, aunque no ocupan el rol central en la historia, cumplen funciones importantes al servir como apoyo, contraste o motivación para los protagonistas. Su desarrollo tiende a ser menos profundo, pero aún así contribuyen al avance de la trama y al enriquecimiento del mundo en el que se desenvuelven los personajes principales, facilitando también momentos de tensión y emoción en la narrativa (Jiménez, 2020).

2.6.3.7.4. Terciarios

Los personajes terciarios o incidentales tienen una presencia breve y poco recurrente en la historia; sin embargo, aportan contexto y ayudan a crear una atmósfera más realista y completa dentro del cómic. Su papel se limita a interacciones menores o a formar parte del fondo, siendo elementos secundarios que, sin afectar la narrativa principal, fortalecen la ambientación y la sensación de un mundo vivo y lleno de detalles (Díaz, 2019).

2.6.3.7.5. Turn Around

Un "turn around" es una técnica fundamental en la creación de personajes que consiste en una serie de ilustraciones del personaje vistas desde distintos ángulos, como el frontal, lateral, trasero y en ¾. Esta herramienta permite a los artistas obtener una visión completa y detallada del diseño, asegurando que el personaje mantenga consistencia visual desde cualquier perspectiva. Al contar con una referencia visual clara de cada lado, los ilustradores y animadores pueden representar al personaje en múltiples escenas sin perder la coherencia en su diseño, lo cual resulta crucial para mantener la identidad del personaje en el proceso de producción visual (Hernández, 2017).

2.6.3.7.6. Props

Los "props" son elementos u objetos secundarios que los personajes utilizan o que están presentes en el entorno del cómic. Estos objetos ayudan a definir el espacio, el tiempo y las acciones de los personajes, y pueden ser elementos recurrentes que aportan profundidad a la ambientación de la historia (Martínez, 2021).

2.6.3.7.7. Gestos

Los gestos en los personajes de un cómic abarcan tanto las expresiones faciales como los movimientos corporales que estos realizan, y son esenciales para comunicar sus emociones y reacciones. Este recurso visual añade profundidad a la narrativa, permitiendo que los personajes expresen sus sentimientos y pensamientos de manera directa y efectiva, sin recurrir necesariamente a palabras. Al hacerlo, los gestos no solo complementan la historia, sino que también enriquecen la experiencia del lector, ofreciendo pistas visuales que refuerzan la atmósfera y las intenciones detrás de cada escena (López, 2019).

2.6.3.7.8. Posiciones

Las posiciones o poses de los personajes en el cómic ayudan a comunicar su actitud, estado emocional y relación con el entorno. Este elemento visual es clave para expresar dinámica y movimiento, ofreciendo pistas visuales sobre la personalidad de los personajes y las circunstancias de la escena (Ramos, 2018).

2.6.3.7.9. Canon

En el ámbito del cómic, el "canon" se refiere a las proporciones y normas específicas que guían la creación de personajes y otros elementos visuales. Este conjunto de reglas ayuda a establecer una coherencia en el diseño, garantizando que las dimensiones y proporciones de los personajes se mantengan consistentes a lo largo de toda la historia. Gracias al canon, los artistas pueden asegurar una continuidad visual que refuerza la credibilidad y la fluidez de la narrativa, facilitando la inmersión del lector en el mundo del cómic (Sánchez, 2016).

Comic

El cómic es un medio de expresión artística que fusiona imágenes y texto para contar historias de manera única. Su estructura se compone de una serie de viñetas, cada una capturando distintos momentos de la narrativa, lo cual permite al lector seguir el flujo de eventos tanto visual como literariamente. A través de esta secuencia de imágenes y palabras, el cómic logra transmitir la evolución de la historia de forma dinámica y atractiva, ofreciendo una experiencia inmersiva en el mundo creado por el autor (Pérez, 2015).

2.6.3.8.1. Estructura

La estructura en el cómic se refiere a la organización y distribución de las viñetas en la página. Este formato es fundamental para guiar el ritmo de la lectura y la narrativa visual, estableciendo la secuencia de eventos y ayudando a enfatizar momentos específicos de la historia (Morales, 2022).

2.6.3.8.2. Viñetas

Las viñetas en el cómic son las unidades visuales que dividen la historia en momentos específicos. Cada viñeta representa una acción, una escena o un momento de la narrativa, permitiendo al lector seguir la historia en un flujo visual ordenado (Gómez, 2018).

2.6.3.8.3. Burbujas / Globos de texto

Definición: Las burbujas o globos de texto en el cómic son espacios donde se colocan los diálogos y pensamientos de los personajes. Están diseñados para guiar al lector y ayudan a diferenciar el tono de las voces y la expresión de cada personaje (Ruiz, 2021).

2.6.3.8.4. Onomatopeyas

Las onomatopeyas en el cómic representan sonidos mediante palabras o expresiones que imitan el ruido de las acciones. Estas aportan dinamismo y ayudan a crear una atmósfera auditiva, aumentando la inmersión en la narrativa visual (Vargas, 2019).

2.6.3.8.5. Escenarios

Dentro del cómic, los escenarios constituyen el entorno físico donde se despliegan las acciones de la historia, proporcionando el contexto visual que rodea a los personajes. Estos elementos de fondo no solo establecen la atmósfera y el ambiente de cada escena, sino que también enriquecen la narrativa al permitir que el lector se sumerja en el mundo que se le presenta. A través de detalles en los escenarios, los autores pueden reforzar la ambientación y aportar una dimensión adicional a la historia (Torres, 2020).

2.6.3.8.6. Vistas

Las vistas en el cómic son los diferentes ángulos o perspectivas desde los cuales se observa una escena. Estas contribuyen a la narrativa visual al enfatizar emociones o aspectos específicos de los personajes y su entorno (Ortega, 2017).

2.6.3.8.7. Planos

Los planos en el cómic son las distintas distancias desde las cuales se observa a los personajes o el escenario. Estos incluyen primeros planos, planos medios y panorámicos, cada uno cumpliendo una función específica en la narrativa visual (Méndez F. , 2018).

2.6.3.8.8. Concept art

El concept art es una forma de ilustración utilizada en la creación de cómics y medios visuales para diseñar y visualizar personajes, escenarios, y objetos antes de que se inicie el proceso de producción. Su propósito es explorar ideas visuales que luego se desarrollarán en la obra final (Rodríguez, 2019). En este caso el concep art se basa en los escenarios en los que la historia del comic se realizara.

2.6.3.8.9. Estilos

En el cómic, los estilos abarcan las características visuales y técnicas que dan forma a la apariencia de la obra. Estos estilos pueden incluir variaciones en el trazo, la elección de la paleta de colores, y el enfoque visual de cada escena, lo que aporta una identidad única a la narrativa. Cada autor o corriente artística suele tener un estilo distintivo, que refleja su visión y técnica personal, haciendo que cada cómic sea reconocible y diferenciable en función de su estética y modo de presentación visual (Hernández L. , 2020).

2.6.3.8.10. Formatos

En el cómic, los formatos se refieren a las variadas presentaciones, tanto físicas como digitales, que puede asumir una obra, desde breves tiras cómicas hasta extensas novelas gráficas. El formato elegido influye en la estructura narrativa y en cómo el lector interactúa con la historia, ya que cada presentación permite diferentes niveles de detalle y ritmo en el desarrollo de la trama. Así, el formato no solo determina la experiencia visual, sino también la manera en que se percibe y disfruta la narrativa (Gómez P. , 2018).

CAPÍTULO III

3. INVESTIGACIÓN DE MERCADO

3.1. Análisis externo

3.1.1. Análisis PEST (Político, Económico, Social, Tecnológico)

Político

El marco político para el proyecto de un cómic orientado a fomentar hábitos de consumo saludable en estudiantes se basa en la relación entre las políticas de salud y educación en Ecuador. La Constitución de la República del Ecuador (2008) establece en su Artículo 32 el derecho a la salud como responsabilidad estatal, lo cual incluye programas de promoción de salud y prevención de enfermedades en instituciones educativas. Esto crea un respaldo legal para proyectos educativos como el cómic, que se alinea con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Además, la Ley Orgánica de Salud (2006) y el Código de la Niñez y Adolescencia (2003) refuerzan el compromiso del Estado ecuatoriano en promover la educación nutricional y el acceso a alimentos saludables en los entornos escolares. Estas políticas permiten justificar la implementación de recursos educativos que promuevan estilos de vida saludables entre los adolescentes de 13 a 15 años. Sin embargo, los desafíos políticos y económicos, como la limitación de recursos y la distribución del presupuesto en el sector educativo, por ende, la institución en la que se planea realizar el proyecto también está afectada en la implementación de programas de educación nutricional (Ministerio de Salud Pública, 2006; MIES, 2003).

A nivel nacional, existen iniciativas y campañas apoyadas por el gobierno, como el Acuerdo Ministerial No. 0611-12, que fomenta programas de educación alimentaria en las instituciones educativas. Este acuerdo contribuye a crear un entorno para la integración del material didáctico (cómic), diseñado para captar el interés de los

adolescentes y promover en la institución respetando toda ley temas sobre la salud y nutrición (Ministerio de Educación, 2012).

Económico

El análisis del entorno económico para el proyecto de un cómic enfocado en promover hábitos de consumo saludable en estudiantes de 13 a 15 años considera tanto el contexto económico nacional como el presupuesto destinado al sistema educativo en Ecuador. Según la Constitución del Ecuador (2008), el Estado debe destinar un mínimo del 6% del PIB al sistema educativo, desde el nivel inicial hasta el bachillerato. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado una reducción en el presupuesto destinado a educación, lo cual impacta el acceso a materiales didácticos innovadores y la capacidad de las instituciones educativas para financiar programas educativos complementarios (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

En 2022, el sector educativo recibió un presupuesto de USD 5,010 millones, aunque la ejecución real fue inferior, debido a que los fondos se destinaron principalmente a infraestructura y remuneraciones, dejando limitada la inversión en recursos pedagógicos y proyectos de educación en salud (Gómez, 2022). Esta falta de inversión en programas de educación nutricional puede representar una barrera para la adopción de materiales como el cómic en las instituciones públicas, mientras que las instituciones privadas, que cuentan con financiamiento independiente, podrían ser más proclives a implementar este tipo de material.

La situación económica se agravó con la pandemia del Covid-19, que ocasionó una reestructuración de los recursos estatales. En 2020, se aprobó la Ley Orgánica de Apoyo Humanitario (Asamblea Nacional del Ecuador, 2020), que incluyó medidas para aliviar las cargas económicas de las familias ecuatorianas, como el descuento de hasta un 50% en las pensiones escolares de las instituciones privadas. Aunque esta medida fue

temporal, afectó los presupuestos de las instituciones, reduciendo su capacidad para adquirir nuevos materiales educativos.

A pesar de estos desafíos, en mayo de 2023, el Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación (IFSI) obtuvo un incremento presupuestario de 10 millones de dólares, destinados a fomentar la creatividad y la cultura en Ecuador, incluyendo el Plan Nacional del Libro y la Lectura. Este incremento, aunque no directamente relacionado con la educación nutricional, muestra un interés en proyectos culturales y de creatividad, lo que podría abrir puertas para que el proyecto del cómic sea visto como una iniciativa educativa y cultural innovadora (Falconí, s.f.).

Sin embargo, aún es necesario el presupuesto para integrar el comic a la institución, varios de los métodos planteados para la obtención de presupuesto fueron:

La colaboración de los padres de familia para garantizar que sus hijos obtengan el comic, pero eso no garantiza la colaboración de todos los padres y varios estudiantes pueden no recibir el producto. Una solución que se dio a este problema fue que el comic no dispondría de una versión impresa y se manejaría su distribución únicamente de manera digital, de este modo todos los estudiantes dispondrían de el a cualquier hora y lugar evitando gastos tanto para la institución como para los estudiantes.

Social:

La sociedad ecuatoriana, y en particular la comunidad de Ambato valora cada vez más las iniciativas que promuevan el bienestar y la educación de los jóvenes en un contexto cultural. Instituciones como el Ministerio de Cultura y Patrimonio, la Casa de la Cultura, y el Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación (IFCI) han liderado proyectos que impulsan el aprendizaje cultural y la creatividad en los jóvenes mediante programas y eventos, como el “Festival Internacional de las Artes Vivas” en Loja. Este tipo de eventos fomenta la participación de la comunidad en actividades culturales y

fortalece la identidad local (Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación, 2022).

Dentro del contexto escolar, este tipo de actividades culturales tiene un potencial educativo que puede inspirar proyectos como el cómic para fomentar hábitos saludables entre adolescentes. En particular, los estudiantes de 13 a 15 años están en una etapa de desarrollo en la que adquieren hábitos y valores que influirán en su vida adulta, por lo que proyectos visuales y didácticos como el cómic pueden captar su atención de manera efectiva. Al igual que las actividades culturales de Ambato, el cómic representa una forma de aprendizaje interactiva que combina la narrativa visual con mensajes educativos, en este caso, promoviendo el bienestar y la salud.

La creciente importancia de proyectos que involucran a los adolescentes en temas educativos y culturales demuestra que hay una demanda en la sociedad para que los jóvenes accedan a materiales innovadores que sean tanto informativos como atractivos. Esto hace que el cómic propuesto tenga una buena acogida potencial en el entorno escolar y social, ya que, al igual que en los eventos culturales, proporciona una experiencia inmersiva que facilita la comprensión de los contenidos y estimula un aprendizaje activo.

Tecnológica

En el ámbito tecnológico de Ecuador, los recursos digitales han cobrado importancia, especialmente en el contexto educativo. Aunque la impresión de material didáctico de alta calidad, como los libros pop-up, sigue siendo costosa y limitada en el país debido a la falta de tecnología avanzada en impresión y producción, el formato digital representa una alternativa accesible y eficiente. La creación de un cómic digital para promover hábitos de consumo saludable ofrece ventajas considerables, ya que se evita la necesidad de impresión física, se reduce el costo de distribución y se amplía el alcance del material educativo (Alvarado, 2023).

El cómic digital puede aprovecharse en plataformas educativas y redes sociales, facilitando el acceso para los estudiantes de 13 a 15 años en la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. Este formato también permite el uso de animaciones sencillas, interactividad y elementos visuales dinámicos que pueden captar la atención de los adolescentes, creando una experiencia educativa atractiva. En contraste, en países como Finlandia, reconocidos por su avanzado sistema educativo, el acceso a materiales didácticos impresos de alta calidad, como libros pop-up tridimensionales, es común. Esto se debe a una mayor inversión en tecnología educativa, lo que mejora el aprendizaje y motiva a los estudiantes mediante recursos innovadores (OECD, 2019).

En el contexto ecuatoriano, los dispositivos digitales y el acceso a internet en las instituciones educativas son cada vez más comunes, gracias a iniciativas del gobierno y acuerdos con entidades como el Ministerio de Telecomunicaciones y Sociedad de la Información (MINTEL), que busca aumentar la conectividad en zonas urbanas y rurales. Esta expansión de infraestructura tecnológica permite que los estudiantes accedan a materiales digitales y aumenta el potencial de los cómics educativos digitales en las aulas. La tecnología digital ofrece múltiples ventajas para la distribución de contenidos educativos, y en un formato digital, el cómic puede actualizarse o adaptarse con facilidad, lo que resulta en una herramienta flexible y sostenible en el tiempo. Esto hace que el formato digital sea especialmente adecuado para el contexto de Ecuador, donde el acceso a impresiones de alta calidad es limitado, pero la conectividad digital y el uso de dispositivos móviles están en crecimiento (MINTEL, 2022).

Al investigar con más profundidad, se encontró que la institución si cuenta con proyectores que pueden ayudar en la visualización del comic esto sumado a que existe una sala de computación y varias aulas con internet, sin mencionar que todos los alumnos cuentan con un dispositivo digital como celulares inteligentes, computadores de mesa y laptops, lo que facilita la distribución del comic.

3.1.2. Tendencias.

En el diseño de un cómic digital dirigido a adolescentes de 13 a 15 años, es esencial considerar las tendencias actuales en estilos de ilustración y formatos de cómic que resulten familiares y atractivos para este grupo de edad. Entre las tendencias globales en el diseño de cómics y estilos de ilustración, destacan los estilos de manga, comic occidental y adaptaciones modernas de personajes populares, como en el caso de Las Tortugas Ninja (IDW Publishing), que combinan un estilo dinámico y atractivo con narrativas de acción y aventura.

Estilo manga

El manga es un estilo muy popular entre adolescentes debido a su estética distintiva y a la manera en que exagera las emociones y rasgos faciales, facilitando la empatía con los personajes. Este estilo se caracteriza por ojos grandes, líneas de contorno fuertes y una paleta de colores vibrante o en blanco y negro, dependiendo del tono de la historia. Series como Naruto, Dragon Ball y One punch man influyen en la familiaridad de este estilo entre los jóvenes en Ecuador, lo cual puede ser aprovechado para captar su atención en temas de salud y bienestar (gdefon, s.f.).

Imagen 1. Panel del manga de One pucnch man

Fuente:

https://www.reddit.com/r/OnePunchMan/comments/vbg8nc/the_best_panels_in_one_punch_man/#lightbox

Comic Occidental y Cómic de Superhéroes

El estilo de cómic occidental se caracteriza por personajes estilizados y colores saturados, con un uso frecuente de burbujas de diálogo y efectos sonoros visuales que añaden dinamismo a la narrativa. Un ejemplo relevante es Teenage Mutant Ninja Turtles de IDW Publishing, que combina acción y valores de amistad y trabajo en equipo, utilizando viñetas de ritmo rápido y un estilo de ilustración atractivo para el público adolescente (IDW Publishing, 2020).

Imagen 2. Tortugas ninja IDW

Fuente: https://tortugasninja.fandom.com/es/wiki/Tortugas_Ninja_(IDW)

Realismo Fantasioso

El realismo fantasioso es una tendencia visual que mezcla elementos realistas con toques de fantasía, proporcionando una sensación de "realidad mágica". Este estilo es ideal para abordar temas educativos de manera entretenida, especialmente cuando se trata de ilustrar conceptos abstractos como la salud y el bienestar. Personajes y escenarios pueden diseñarse con detalles realistas que inspiren credibilidad y, al mismo tiempo, incorporar elementos fantásticos para captar la imaginación de los adolescentes. Este enfoque es muy utilizado en series gráficas modernas que buscan combinar mensajes profundos con una estética que fascine, como Fables y Sandman, que destacan

por su detallada representación de entornos y personajes en escenarios de ensueño (Pedraza, s.f.).

Imagen 3. Estilo de ilustración realismo fantasioso

Fuente: https://brasilescola.uol.com.br/literatura/realismo-magico.htm

Estilo Cel Shading

El cel shading es una técnica de renderizado que imita la apariencia de los dibujos animados, utilizando colores planos y contornos definidos para crear una apariencia 2D dentro de un espacio tridimensional. Este estilo se ha vuelto popular en videojuegos y cómics, proporcionando un aspecto visual similar al de los dibujos animados. Ejemplos como The Legend of Zelda: Wind Waker y Dragon Ball FighterZ muestran cómo el cel shading puede hacer que los personajes y escenarios luzcan dinámicos y accesibles, ideal para captar la atención de adolescentes y facilitar una narrativa fluida (I Visual, 2023).

Imagen 4. The Legend of Zelda: Wind Waker

Fuente: https://www.eurogamer.es/legend-of-zelda-wind-waker-cel-shading

Estilo Low Poly

El estilo low poly se caracteriza por utilizar un número limitado de polígonos para crear modelos que tienen una apariencia simple y minimalista. Este estilo es popular en el diseño de personajes y escenarios para videojuegos y cómics modernos, ya que permite una estética visual única y es menos demandante en términos de recursos gráficos. Este estilo podría ser útil para ilustrar conceptos de salud en el cómic, especialmente en elementos de fondo o en personajes secundarios, aportando un toque creativo y distintivo (Vazquez, s.f.).

Imagen 5. Escenario

Fuente: https://evadformacion.com/guia-completa-sobre-el-low-poly-para-convertirte-en-un-pro/

Animé y su Influencia en la Narrativa Visual

El estilo anime, muy influido por el manga, ha crecido en popularidad entre los adolescentes, y es conocido por su colorido y sus expresiones emocionales amplificadas. Series como One Piece y Naruto presentan aventuras con personajes visualmente distintivos, lo cual puede inspirar el diseño de un cómic educativo que necesite captar la atención de los adolescentes mientras comunica valores positivos y temas de salud (gdefon, s.f.).

Imagen 6. Anime Kimetsu No Yaiba

Fuente: https://blog.heroesdepapel.es/el-pesar-del-heroe-en-kimetsu-no-yaiba/

Minimalismo y Sostenibilidad

Si bien el minimalismo y el uso de materiales sostenibles son más comunes en la producción de libros físicos, el minimalismo en el diseño gráfico puede aplicarse también en la estética de un cómic digital. Los elementos visuales simplificados y los colores suaves pueden hacer que la narrativa del cómic se centre en el mensaje, eliminando elementos de distracción y haciendo que el contenido sea fácil de seguir y atractivo para los estudiantes de secundaria.

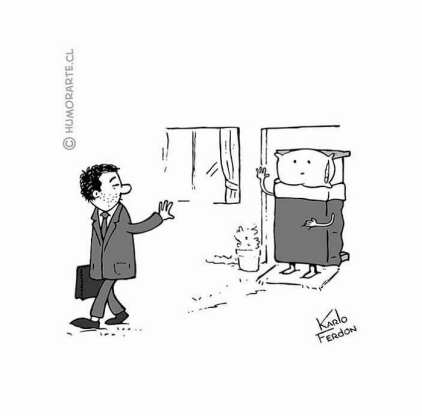


Imagen 7. Karlo Ferdon

Fuente: https://www.boredpanda.es/comics-humor-minimalista-karloferdon/

Influencias Visuales y Referencias Populares

Además de estos estilos específicos, otras influencias visuales populares en el público juvenil ecuatoriano incluyen series animadas modernas como Gravity Falls, Hora de Aventura, y Ben 10 (2016), todas conocidas por su enfoque en aventuras y aprendizaje moral mediante una narrativa visual atractiva y personajes memorables. Estas series destacan por su capacidad de transmitir valores y mensajes educativos de manera entretenida, lo que permite crear conexiones con el público juvenil.

Imagen 8. Comic Gravity Fall

Fuente: recuperado de https://mybookshelf.com.ua/en/graviti-folz-komiksi-zagubleni-legendi

Estilo Manhwa

Un estilo que ha tomado relevancia en estos últimos años a sido el estilo manhwa, el cual es un estilo de comic hecho para dispositivos digitales sin la intención de recurrir a la impresión para exponer el arte creado, es utilizado principalmente en Corea de Sur, el cual es su lugar de origen. Este estilo ha ido expandiéndose hacia a Occidente, en los tiempos actuales comunidades de América Latina utilizan y exponen sus artes en plataformas como la aplicación Webtoon la cual está diseñada específicamente para este formato digital.

Imagen 9. Manhwa

Fuente: https://www.clipstudio.net/aprende-a-dibujar/archives/161951

3.2. Segmentación del mercado potencial.

La segmentación del mercado potencial para el cómic educativo está basada en factores demográficos, psicográficos, y conductuales, y se centra en los estudiantes de educación general básica superior y bachillerato, específicamente de 8º, 9º y 10º de EGB y 1º de Bachillerato, con un total de 39 estudiantes. A continuación, se presentan los detalles de cada criterio de segmentación.

3.2.1. Segmentación Geográfica

Tabla 1.

Delimitación del mercado potencial

Categoría	Detalle
País	Ecuador
Región	Sierra
Provincia	Tungurahua
Ciudad	Ambato
Institución	Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado

Fuente: Elaborado por autor

3.2.2. Segmentación Demográfica

Tabla 2.

Delimitación del mercado potencial

Categoría	Detalle
Edad	13 a 15 años (adolescencia media)
Género	Masculino - Femenino
Nivel educativo	Educación General Básica y Bachillerato
Ocupación	Estudiantes
Acceso a tecnología	situación con recursos digitales y conectividad en el aula
Generación	Z
Estado Civil	Solteros
Raza	Opcional
Religión	Opcional

Fuente: Elaborado por autor

3.2.3. Segmentación Psicográfica

Tabla 3.

Delimitación del mercado potencial

Categoría	Detalle
Valores	Empatía, responsabilidad, solidaridad
Personalidad	Curioso, aventurero, receptivo a la innovación en aprendizaje
Estilo de vida	Estudiantil, orientado al aprendizaje, social en entornos escolares

Fuente: Elaborado por autor

3.2.4. Análisis del sector y del mercado de referencia.

En el mercado ecuatoriano, el sector de la educación en salud para adolescentes cuenta con una oferta de materiales educativos, pero los recursos específicamente enfocados en fomentar hábitos de consumo saludable a través de cómics digitales son limitados. La mayoría de los materiales de educación en salud en instituciones educativas consisten en folletos informativos, cartillas impresas y libros de texto, los cuales presentan información en un formato tradicional que puede no captar completamente el interés de los estudiantes adolescentes.

Algunos recursos complementarios y similares en el mercado incluyen:

Manual de Educación para la Salud en la Escuela

Este libro ofrece contenidos en formato de cartilla educativa sobre nutrición y hábitos saludables. Aunque es utilizado en colegios de Ecuador, su enfoque es principalmente informativo y se presenta en un formato impreso y estático, sin interactividad o elementos visuales atractivos para adolescentes.

Revistas y Cartillas Educativas

Varias instituciones, como el Ministerio de Salud Pública y organizaciones no gubernamentales, distribuyen cartillas ilustrativas que promueven la alimentación saludable y la actividad física. Estas revistas y cartillas suelen encontrarse en centros de salud y ocasionalmente en escuelas, aunque no suelen utilizar el formato de narrativa gráfica de un cómic ni están disponibles en un formato digital.

Proyectos de Cómic y Cultura Visual en Educación

En algunas instituciones, se han implementado cómics educativos que abordan temas de historia y cultura ecuatoriana, aunque pocas veces se centran en temas de salud y bienestar. Estos cómics son populares en las bibliotecas escolares, pero generalmente están dirigidos a fomentar el conocimiento cultural más que la salud.

Aplicaciones de Bienestar y Salud para Jóvenes

Existen aplicaciones de salud y bienestar que brindan información sobre hábitos alimenticios y ejercicio, sin embargo, estas aplicaciones están orientadas a adolescentes mayores y adultos jóvenes y no se enfocan en un contexto educativo escolar o en un formato de cómic.

Comparación de Recursos y Oportunidades en el Mercado

La falta de materiales que combinen el formato de cómic digital con la promoción de hábitos saludables en adolescentes en Ecuador crea una oportunidad clara para el desarrollo del proyecto. Los recursos existentes en el mercado, en su mayoría, emplean enfoques visuales limitados y dependen de formatos impresos y tradicionales que podrían no captar la atención de los adolescentes. Además, los materiales gráficos existentes generalmente se centran en temas históricos y culturales, dejando un vacío en el ámbito de la educación en salud.

En conclusión, este análisis del sector y del mercado de referencia indica que existe una oportunidad significativa para un cómic digital educativo que aborde de manera atractiva y accesible los hábitos de consumo saludable para adolescentes.

3.2.5. Índice de saturación del mercado potencial.

El análisis del índice de saturación del mercado potencial para un cómic digital enfocado en fomentar hábitos de consumo saludable en adolescentes revela una oferta limitada en el mercado ecuatoriano. Los recursos educativos de salud para adolescentes se enfocan principalmente en formatos impresos tradicionales, como libros de texto y cartillas informativas, que, aunque son efectivos en ciertos contextos, no suelen captar la atención del público adolescente de manera óptima. La presencia de materiales educativos en formato de cómic, especialmente aquellos que abordan temas de salud, es escasa, lo cual representa una baja saturación en este segmento del mercado.

Dado el formato digital del cómic y su enfoque educativo en salud, el mercado potencial se encuentra principalmente en instituciones educativas que cuenten con acceso a tecnología digital, como las unidades privadas y algunas públicas con infraestructura adecuada. Además, existe un mercado adicional entre padres de familia interesados en materiales educativos innovadores que promuevan un estilo de vida

saludable en sus hijos, lo que sugiere la posibilidad de distribución en plataformas en línea o a través de acuerdos con librerías.

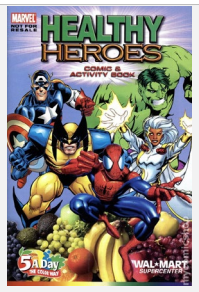
La baja oferta de materiales educativos visuales y digitales en temas de salud para adolescentes hace que el índice de saturación sea bajo, lo que indica una oportunidad significativa para el desarrollo y adopción de este cómic digital.

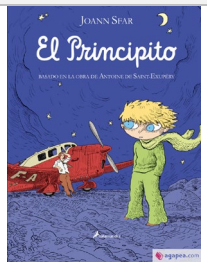
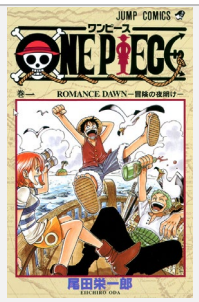
3.2.6. Análisis estratégico de la competencia. (benchmarking)

En el ámbito de los recursos educativos visuales y digitales, el análisis de la competencia revela varias iniciativas que pueden servir de referencia para el desarrollo del cómic digital sobre hábitos saludables. Aunque en Ecuador la oferta de cómics educativos sobre salud es limitada, existen materiales de cómic y formatos visuales en otros temas y países que aportan ideas sobre estilos, interactividad y métodos efectivos para captar la atención de los adolescentes. A continuación, se destacan algunos ejemplos internacionales y sus características principales:

Tabla 4.

Benchmarking

País	**Material Visual**	**Características**
EE: UU	 *Imagen 10*	Cómic educativo sobre nutrición y bienestar, diseñado para adolescentes. Utiliza superhéroes que promueven buenos hábitos alimenticios y estilo de vida saludable, combinando el entretenimiento con la educación en salud (Health Edutainment, 2019).

	Healthy Héroe Comic ***Fuente:*** ***https://www.marvel.com/comics***	
España	 ***Imagen 11*** **El principio–versión Cómic** ***Fuente:*** ***https://es.scribd.com/document/402319782/El-Principito-Joann-Sfar-pdf***	Adaptación en formato de cómic del clásico El Principito, que utiliza un estilo visual minimalista y técnicas narrativas simples para transmitir valores de amistad y superación, facilitando su comprensión entre adolescentes (Agapea, 2012).
Japón	 ***Imagen 12*** **One Piece–Manga** ***Fuente: https://one-piece.com/comics/o1/index.html***	Este manga utiliza una narrativa de aventuras y un estilo gráfico que mezcla acción y emoción, manteniendo el interés de los adolescentes. Aunque no aborda temas de salud, su estilo y narrativa emocional son atractivos y pueden adaptarse a temas educativos (Shueisha, 1997).

Ecuador	 ***Imagen 13*** **Capitán Escudo-Comic** ***Fuente:*** ***https://issuu.com/zonacuario/docs/capit__n_escudo_vs_wasso?fbclid=IwY2xjawHroMxleHRuA2FlbQIxMQABHaFwBAoatVtFpYDJFTMdJarlM5N6zzMv2pPi7gqDP19bJdLrBK20KKhefA_aem_5fwg_PLSTcdcZH9_XaJWdg***	Creado por EnchufeTV y UNICEF, este cómic digital aborda temas de civismo, higiene, bullying y medio ambiente, utilizando un estilo caricaturesco y humorístico. El cómic se distribuye digitalmente, logrando una gran popularidad entre los jóvenes ecuatorianos y demostrando la efectividad del formato para educar en valores sociales (UNICEF y EnchufeTV, 2015).
Japón	 ***Imagen 14*** **Tragones y mazmorras – Manga** ***Fuente:*** **https://delicious-**	Este manga, también conocido como Delicious in Dungeon, combina aventura con educación sobre alimentos y nutrición. A través de una narrativa de fantasía, enseña a los lectores sobre ingredientes y técnicas de cocina, adaptando la temática de manera que el aprendizaje de buenos hábitos se integre de forma natural en la trama. Su popularidad demuestra que el formato manga puede ser efectivo en la educación sobre temas de salud

	in-dungeon.com/en/	de una manera entretenida (Kenter, 2014).

3.3. Análisis interno

3.3.1. Análisis FODA

El análisis FODA, es una evaluación básica de la situación actual de una organización o individuo en función de las debilidades y fortalezas, así como de las oportunidades y amenazas del entorno, con el fin de tomar decisiones actuales y futuras (Sánchez Huerta, 2020).

Fortalezas.

- Compromiso con la innovación educativa.
- Uso eficiente de los recursos tecnológicos disponibles.
- Bar que expende alimentos nutritivos para los estudiantes.
- Salas de computación y proyectores en varias aulas.

Oportunidades.

- Promoción de hábitos saludables mediante las actividades escolares.
- Implementación de tecnologías digitales en el proceso educativo.
- Colaboración entre familia y escuela para el desarrollo de proyectos educativos.
- Actividades de interés para la comunidad educativa a través de talleres innovadores que vinculen la salud física y alimentaria.

Debilidades.

- Falta de conocimiento de planes nutricionales.
- Falta de personal especializado en psicología.

- Falta de personal especializado en la nutrición apropiada para los estudiantes.
- Escaso presupuestos asignados a iniciativas tecnológicas educativas.

Amenazas.

- Uso inadecuado de la tecnología como fuente de distracción impiden la incorporación de recursos digitales en la metodología educativa.
- Promoción de alimentos mal denominados naturales con altos contenidos de preservantes.
- Cambios en políticas educativas que pueden limitar la flexibilidad institucional.
- Competencia con instituciones educativas que ofrecen programas de nutrición y bienestar saludable.

Cuadro resumen del análisis FODA.

	Fortalezas • Compromiso con la innovación educativa. • Uso eficiente de los recursos tecnológicos disponibles. • Bar que expende alimentos nutritivos para los estudiantes. • Salas de computación y proyectores en varias aulas.	**Debilidades** • Falta de personal especializado en psicología. • Falta de personal especializado en la nutrición apropiada para los estudiantes. • Falta de conocimiento de planes nutricionales • Escaso presupuestos asignados a iniciativas tecnológicas educativas.
Oportunidades • Promoción de hábitos saludables mediante las actividades escolares. • Implementación de tecnologías digitales en el proceso educativo. • Colaboración entre familia y escuela para el desarrollo de proyectos educativos. • Actividades de interés para la comunidad educativa a través de talleres innovadores que vinculen la salud física y alimentaria.	- **2F1O.** Diseñar proyectos educativos innovadores que aprovechen los recursos tecnológicos disponibles para promover hábitos saludables. - **4F4O**. Crear talleres interactivos utilizando las salas de computación y proyectores, integrando actividades familiares para fortalecer la colaboración escuela-familia. - **3F3O.** Aprovechar el bar saludable como un ejemplo práctico para fomentar hábitos alimenticios adecuados entre los estudiantes.	- **1D4O**. Crear un Kit de recursos educativos visuales (fichas, infografías) que sirvan con apoyo para los docentes encargados de impartir talleres sobre nutrición y psicologí - **3D1O.** Materiales en formato digital que incluya recetas y actividades físicas, que capturen la atención de los jóvenes. - **4D3O**. Diseñar materiales visuales para talleres familiares sobre hábitos de nutrició
Amenazas • Uso inadecuado de la tecnología como fuente de distracción impiden la incorporación de recursos digitales en la metodología educativa. • Promoción de alimentos mal denominados naturales con altos contenidos de preservantes. • Cambios en políticas educativas que	- **4F1A.** Emplear las salas ya existentes para proyectar materiales educativos y así evitar las distracciones de los niños. - **2F2A**Utilizar los recursos tecnológicos para desarrollar Artes digitales que desmitifiquen el concepto de alimentos mal denominados naturales. - **2F4A**. Elaborar el comic nutricional que promueva la innovación educativa como un valor agregado frente a la competencia.	- **1D2A**. Material de apoyo (Stickers) con imágenes de los alimentos verdaderamente saludables que fortalezcan el mensaje del cómic. - **2D3A**. Realizar programas de sensibilizaci sobre el consumo de alimentos saludables dentro de la comunidad educativa (infografía). - **3D1A**. Utilizar la tecnología para promocionar las actividades y planes de

pueden limitar la flexibilidad institucional. • Competencia con instituciones educativas que ofrecen programas de nutrición y bienestar saludable.	- **3F3A**. Diseñar material atractivo que muestre información nutricional, acompañado con ilustraciones llamativas y consejos saludables, con alimentos del bar.	alimento saludable (Comic dijital).

3.4. Rentabilidad

El proyecto de cómic digital enfocado en la promoción de hábitos de consumo saludable no se considera económicamente rentable en términos de ingresos monetarios directos. Dado que el cómic será distribuido en formato digital y no está destinado a la venta comercial, los costos de producción están relacionados principalmente con el diseño gráfico, la elaboración de contenido y la implementación digital.

Si bien una impresión y distribución física del cómic implicaría costos elevados, como el diseño y producción de materiales impresos, la elección de un formato digital permite reducir significativamente estos gastos, haciendo que el proyecto sea accesible para un mayor número de estudiantes y evitando los costos de impresión, logística y transporte que normalmente elevarían el precio unitario.

Este proyecto no se mide en términos de rentabilidad económica, sino en su valor educativo y en los beneficios intangibles que aporta a la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado y a su comunidad estudiantil. La verdadera rentabilidad se relaciona con los beneficios sociales y de aprendizaje que se derivan de la implementación de este cómic digital, contribuyendo a la formación de buenos hábitos de salud en los adolescentes y a su sensibilización sobre temas de bienestar.

El aprendizaje será significativo para los estudiantes de 13 a 15 años, quienes experimentarán una forma de educación en salud innovadora y accesible. Este cómic digital no solo enriquecerá sus conocimientos sobre el autocuidado y los beneficios de una alimentación saludable, sino que también fomentará habilidades de pensamiento crítico y comprensión a través de una narrativa visual atractiva. Además, promoverá la concientización sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, beneficiando su desarrollo personal y académico.

Por otro lado, el proyecto fortalecerá el compromiso de la institución con el bienestar de sus estudiantes, promoviendo la participación de docentes y padres de familia en la educación en salud. Esto permitirá a la comunidad educativa involucrarse en el desarrollo de un entorno más saludable y participativo, lo cual tiene un impacto

positivo en la calidad de vida de los estudiantes y en la construcción de una cultura de bienestar dentro de la institución.

CAPÍTULO IV

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Método

En el presente proyecto, se aplica un método mixto de investigación, combinando los enfoques deductivo e inductivo para obtener tanto una base teórica sólida como observaciones prácticas que guíen el desarrollo del cómic digital. Este enfoque permite comprender de manera integral el impacto del cómic en la promoción de hábitos saludables entre estudiantes de 13 a 15 años.

Según (Álvarez Gómez, 2018), "el método mixto permite una interacción enriquecedora entre teoría y práctica, facilitando una comprensión completa del fenómeno estudiado y la validación de hipótesis a través de datos observacionales" (p. 57). Esto significa que el uso de ambos métodos ofrece un marco estructurado que permite aplicar teorías educativas y ajustar la implementación del cómic en función de las respuestas de los estudiantes.

El enfoque deductivo se utilizará para partir de teorías sobre el aprendizaje visual y la educación en salud, lo cual proporciona las bases necesarias para el diseño del cómic, asegurando que su contenido y estilo se alineen con los principios que promueven el aprendizaje y la retención en adolescentes. A su vez, el enfoque inductivo permitirá observar y recopilar datos específicos sobre las reacciones y comprensión de los estudiantes al interactuar con el cómic, brindando una retroalimentación esencial para mejorar el producto final.

En resumen, este método mixto facilitará una investigación que no solo se apoya en la teoría, sino que también se adapta a los resultados prácticos, generando una herramienta educativa adecuada para fomentar hábitos saludables en los estudiantes.

La combinación de ambos métodos permite una comprensión integral del impacto del cómic digital. El enfoque deductivo proporciona un marco teórico inicial que guía el desarrollo del cómic, mientras que el inductivo permite ajustar y validar este marco a partir de observaciones concretas. Esto facilita no solo la aplicación de teorías educativas en el diseño del cómic, sino también la identificación de mejoras prácticas en su implementación y uso en la educación en salud.

4.2. Enfoque del proyecto.

El tema de tesis Comic para fomentar hábitos consumo saludables para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado requiere un enfoque cualitativo en su mayoría porque este permite explorar en profundidad las percepciones, actitudes y conocimientos de los estudiantes sobre la alimentación saludable. A través de métodos como entrevistas y grupos focales. Además, el enfoque cualitativo facilita la evaluación del impacto y la recepción del cómic, proporcionando una comprensión contextual y detallada que puede guiar su efectividad y refinamiento, “La investigación cualitativa tiene relevancia específica para el estudio de las relaciones sociales, debido al hecho de la pluralización de los mundos vitales” (Torres, 2007, pág. 12).

La investigación cualitativa ayuda al investigador al:

Recolectar y analizar la información en todas las formas posibles, exceptuando la numérica. Tiende a centrarse en la exploración de un limitado pero detallado número de casos o ejemplos que se consideran interesantes o esclarecedores, y su meta es lograr 'profundidad' y no 'amplitud' (Niño Rojas, 2019, pág. 29).

Por otro lado, se prevé emplear la investigación cuantitativa en menor medida dentro del proyecto, dado que en determinados momentos se aplicarán encuestas a los estudiantes con el fin de recabar sus opiniones y optimizar el cómic para satisfacer mejor sus necesidades y preferencias.

Según Niño:

Como la palabra lo indica, la investigación cuantitativa tiene que ver con la "cantidad" y, por tanto, su medio principal es la medición y el cálculo. En general, busca medir variables con referencia a magnitudes. Tradicionalmente se ha venido aplicando con éxito en investigaciones de tipo experimental, descriptivo, explicativo y exploratorio, aunque no exclusivamente (Niño Rojas, 2019, pág. 28).

Por lo tanto, el enfoque apropiado sería un método mixto que nos ayude a trabajar con las herramientas necesarias para realizar este proyecto.

4.3. Modalidad de la investigación

"La investigación documental es la búsqueda de una respuesta especifica a partir de la indagación en documentos" (Paz, 2014, pág. 23). Al realizar un análisis del concepto de investigación documental, se puede establecer una relación directa con la metodología aplicada en esta tesis titulada Cómic para fomentar hábitos de consumo saludable para estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. Este tipo de investigación se fundamenta en la recopilación, revisión y análisis de datos previamente existentes, lo que resulta fundamental para sustentar y enriquecer el desarrollo del proyecto.

La investigación documental permite acceder a un amplio espectro de información proveniente de diversas fuentes, como tesis, artículos académicos, publicaciones especializadas, revistas científicas y ejemplos prácticos de cómics que aborden temas educativos o relacionados con la promoción de hábitos saludables. Estas referencias no solo sirven como un punto de partida para estructurar el contenido de la propuesta, sino que también permiten identificar enfoques, estilos visuales y narrativos que puedan ser adaptados y contextualizados para lograr un impacto significativo en el público objetivo.

Además, este enfoque metodológico facilita la validación del marco teórico y conceptual, brindando soporte a las estrategias narrativas, gráficas y pedagógicas utilizadas en el cómic. En este contexto, la investigación documental no se limita únicamente a la búsqueda de información, sino que también contribuye al análisis crítico y la integración de conocimientos que potencien el diseño de un recurso educativo eficaz y atractivo, adaptado a las necesidades y características de los adolescentes a quienes está dirigido.

4.4. Nivel de Investigación

4.4.1. Investigación exploratoria

El alcance exploratorio en la metodología de la investigación "se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes" (Hernández Sampieri Roberto, 2014, pág. 95).

Por lo tanto, se podría aplicar este tipo de alcance en nuestro tema, debido a que un comic que enseñe a los jóvenes hábitos alimenticios saludables no es una temática muy vista. En el método cualitativo, se utilizan procesos básicos de análisis de datos para lograr identificar la frecuencia con la que ocurre el fenómeno de interés y sus características generales (Ramos, 2020).

Este tipo de alcance explora y comprende en profundidad cómo la narrativa y los personajes del cómic pueden transmitir efectivamente los mensajes sobre hábitos saludables a la audiencia objetivo los cuales son los estudiantes de 13 a 15 años. Permite investigar con diferentes enfoques narrativos, estilos de arte y mensajes de salud para determinar cuáles son más impactantes y efectivos. Además, este enfoque brindaría la flexibilidad necesaria para explorar nuevas ideas y posibilidades creativas durante el proceso de creación del cómic.

4.4.2. Técnica:

"Son acciones para recolectar, procesar y analizar información, pero será pertinente comenzar por mencionar qué son las fuentes de información" (Monroy Mejía María de los Ángeles & Nava Sanchezllanes, 2018, pág. 106).

El enfoque cualitativo emplea diversas técnicas de investigación, tales como: entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión grupal (también conocida como focus group), evaluación y análisis de experiencias personales, análisis de los discursos y observación participante (Ackerman, 2013, pág. 42).

Para el presente trabajo de tesis se optó por utilizar tanto la entrevista como la encuesta si es necesario. Las entrevistas de realizaran para recopilar datos necesarios de profesionales capacitados sobre los temas qu se abordan en la tesis. Mientras que se aplicara una encuesta a los estudiantes para conocer sus gustos y verificar si el estilo que se piensa utilizar en el comic es el correcto.

Toda la información se complementará entre sí para garantizar un trabajo apropiado y eficiente.

4.5. Población y muestra

La población y muestra se tomó a los estudiantes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de la ciudad de Ambato que se encuentra ubicado en ñass calles Barcelona y Cadis la institución cuenta con la modalidad presencial y las jornadas matutina y vespertina.

El proyecto se realizó utilizando la herramienta de la encuesta, esta se aplicó a los estudiantes de 13 a 15 años de la sección matutina y vespertina. Por la cual muestra es no probabilística y se toma el total que es 67 estudiantes.

Tabla 6.

Número de estudiantes de 13 a 15 años en la institución:

Paralelo	**Estudiantes**
9no “A” - “B”	23
10mo “A” - “B”	19
1ero de bachillerato “A” - “B”	25
Total	67

Fuente. Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado

4.5.1. Perfiles destinados para las entrevistas

Tabla 7.

Perfiles para entrevistas

Fuentes de información	**Perfil**
Nutricionistas	- Recetas saludables - Hábitos saludables - Beneficios y consecuencias
Psicólogos	- Emociones - Motivaciones - Proyección

Ilustradores	- Estilos de dibujo - Elementos en un comic - Ambiente narrativo - Personajes

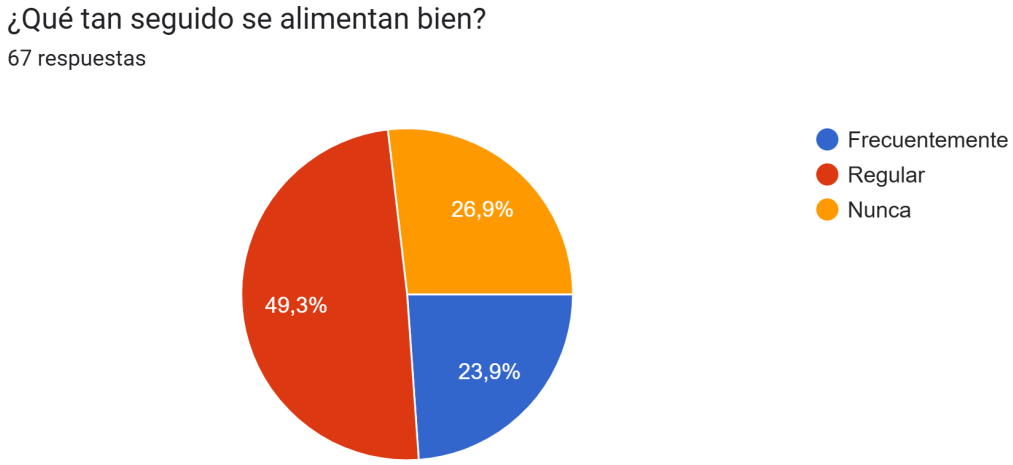
4.6. Análisis e interpretación de resultados.

4.6.1. Análisis e interpretación de la encuesta realizada a los estudiantes de la Institución

Objetivo:

- Recolectar opiniones de los diferentes estilos de dibujo y personajes que se utilizarían para la realización del comic.

Pregunta 1. ¿Qué tan seguido se alimentan bien?



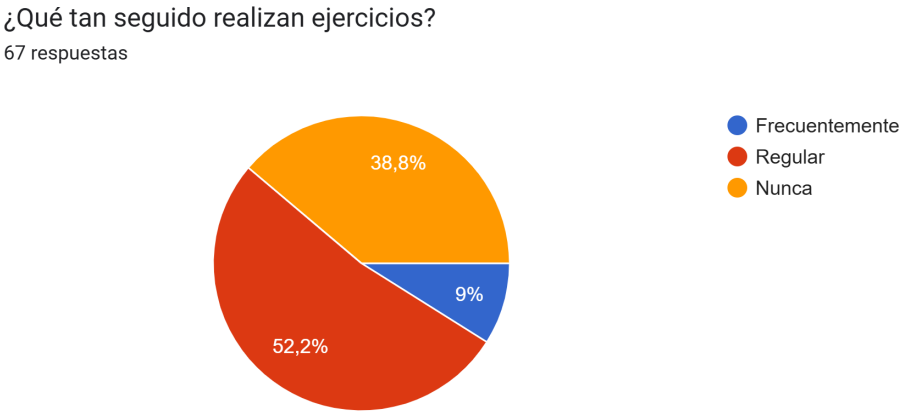
Análisis

Los datos obtenidos reflejan que en su mayoría los estudiantes de la unidad educativa General Eloy Alfaro Delgado se alimenta de forma correcta regularmente lo que da un porcentaje del 49,3% (33 estudiantes), mientras que el 26,9% (18 estudiantes) afirma no alimentarse de la manera correcta nunca y el 23,9% (16 estudiantes) se alimentan de manera correcta.

Interpretación:

La mayoría de los estudiantes de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado, un 49,3% (33 estudiantes), afirma alimentarse correctamente de forma regular, pero la mayoría de las personas o en este caso estudiantes tienden a mentir y colocar la opción más aceptable, además, la mayoría de las comidas que ellos consumen son preparadas por alguno de los padres o tutores a cargo. Sin embargo, un 26,9% (18 estudiantes) nunca lo hace lo cual es un poco alarmante para estudiantes de esas edaades, mientras que solo un 23,9% (16 estudiantes) mantiene hábitos saludables constantes. Estos datos reflejan la necesidad de estrategias educativas que fomenten una alimentación adecuada.

Pregunta 2. ¿Qué tan seguido realizan ejercicios?



Análisis:

La mayoría de los estudiantes encuestados mencionan en sus respuestas que realizan ejercicios o actividad física regularmente, esto equivale a un 52,2% (35 estudiantes), un 38,8% (26 estudiantes) nunca realizan actividad física y un 9% (6 estudiantes) realizan ejercicio frecuentemente.

Interpretación:

La mayoría de los estudiantes encuestados, un 52,2% (35 estudiantes), indican realizar ejercicio o actividad física regularmente, lo que evidencia un interés general en mantener cierta actividad física. Sin embargo, un 38,8% (26 estudiantes) nunca realiza actividad física, lo cual refleja un porcentaje significativo de inactividad que podría impactar negativamente en su salud. Por otro lado, solo un 9% (6 estudiantes) realiza ejercicio con frecuencia, lo que muestra que pocos han integrado esta práctica de manera constante. Estos resultados destacan la importancia de promover actividades que incentiven la práctica regular de ejercicio en esta población estudiantil.

Pregunta 3. ¿Conoces alguna receta saludable o la preparas?

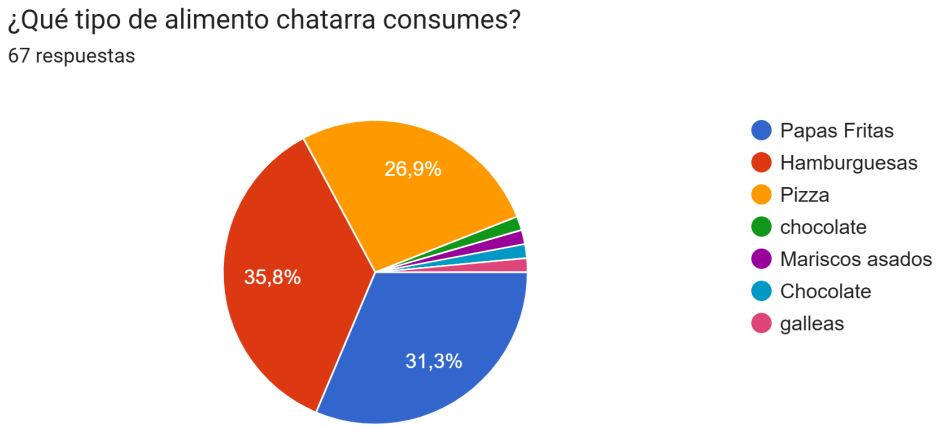
Análisis:

El 56,7% (38 estudiantes) coincide en no conocer ninguna receta saludable lo cual ya es una cantidad alarmante, mientras que el 43,3% (29 estudiantes) aseguran conocer alguna receta saludable o prepararla, pero el dato mencionado sigue siendo menor al porcentaje de estudiantes que no conocen recetas saludables.

Interpretación:

Más de la mitad de los estudiantes, un 56,7% (38 estudiantes), desconoce recetas saludables, lo que evidencia una brecha significativa en su educación alimentaria. Este dato sugiere que la falta de acceso o exposición a este tipo de información podría estar limitando sus opciones para mantener una dieta equilibrada. Aunque un 43,3% (29 estudiantes) indica conocer o preparar alguna receta saludable, este porcentaje aún es bajo en relación con el total, lo que resalta la necesidad de incluir recursos prácticos y atractivos, como un cómic educativo, para fomentar el interés y el conocimiento en este aspecto.

Pregunta 4. ¿Qué tipo de alimento chatarra consumes?



Análisis:

La mayoría de los estudiantes prefieren consumir alimentos rápidos y poco saludables, siendo las hamburguesas el alimento más mencionado con un 35,8% (24 estudiantes), seguido de las papas fritas con un 31,3% (21estudiantes) y la pizza con un 26,9% (18 estudiantes). Por otro lado, los mariscos asados y las galletas obtuvieron un porcentaje mínimo del 1,5% (1 estudiante) cada uno, mientras que el chocolate fue señalado por un 3% (2 estudiantes) de los estudiantes.

Entre las razones que podrían explicar estas preferencias se encuentran las siguientes:

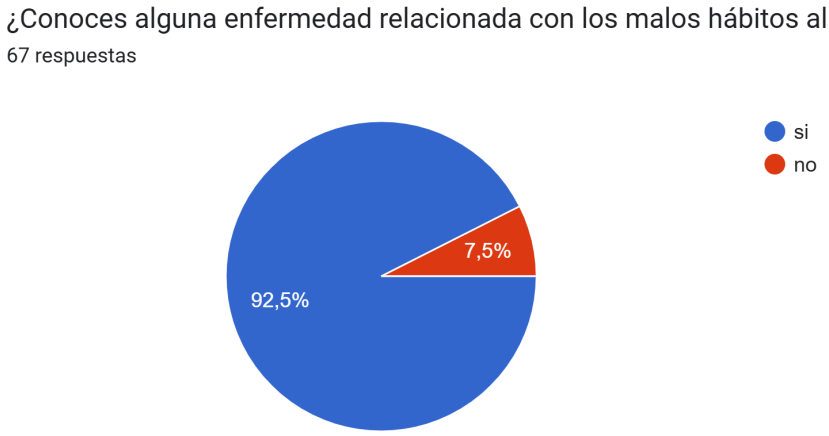
- Facilidad de acceso y rapidez de preparación.
- Sabores atractivos y adaptados a los gustos adolescentes.
- Influencia de la publicidad y cultura popular en los hábitos de consumo.
- Falta de opciones más saludables en sus entornos cercanos.
- Mayor popularidad de comidas rápidas en comparación con alternativas menos convencionales como los mariscos o los snacks naturales.

Estos datos reflejan una tendencia preocupante hacia el consumo de alimentos con bajo valor nutricional, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias educativas y creativas para modificar estas preferencias y promover elecciones alimenticias más saludables.

Interpretación:

La preferencia de los estudiantes por alimentos rápidos y poco saludables es evidente, destacando que un 35,8% consume hamburguesas, un 31,3% opta por papas fritas y un 26,9% prefiere pizza. En contraste, opciones menos comunes como mariscos asados y galletas alcanzan apenas un 1,5% cada uno, mientras que el chocolate es elegido por un 3%. Esto indica una inclinación mayoritaria hacia comidas rápidas altamente procesadas, lo que refleja posibles influencias culturales, accesibilidad y falta de conciencia sobre alternativas más nutritivas.

Pregunta 5. ¿Conoces alguna enfermedad relacionada con los malos hábitos alimentación?



Análisis:

El 92,5% (62 estudiantes) conoce algún tipo de enfermedades que vienen con los malos hábitos de consumo, lo cual es un porcentaje que ayuda a saber que no están tan desinformados del tema, pero existe un 7,5% (5 estudiantes) y aunque no es una cifra muy grande está ahí, lo que quiere decir que existe un pequeño porcentaje que ignora el hecho de que una mala alimentación y cuidado físico pueden tener consecuencias a largo plazo.

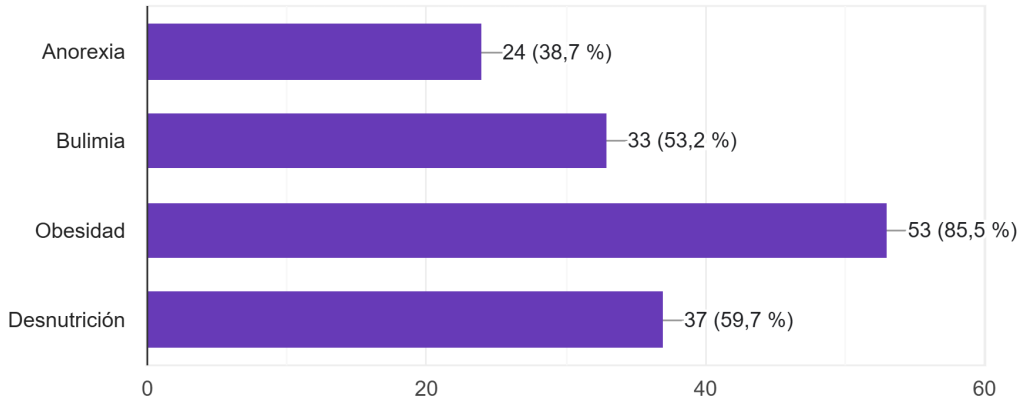
Interpretación:

El 92,5% (62 estudiantes) de los encuestados está consciente de las enfermedades asociadas a los malos hábitos de consumo, lo que muestra que, en general, existe un nivel adecuado de información sobre los riesgos para la salud. Este dato resalta el potencial del proyecto para profundizar y reforzar este conocimiento, ofreciendo estrategias prácticas y accesibles para mejorar la alimentación y el cuidado físico. Sin embargo, el 7,5% (5 estudiantes) que no tiene conciencia de estas consecuencias subraya la importancia de incluir en el cómic educativo información clara sobre los efectos a largo plazo de una mala alimentación, con el fin de abordar la brecha de conocimiento y fomentar hábitos saludables entre todos los estudiantes.

Pregunta 6. Si la respuesta fue si ¿Cuáles son?

Si la respuesta fue si ¿Cuáles son?

62 respuestas



Análisis:

La pregunta numero 6 está relacionada en si con la pregunta numero 5 debido que esta detalla cuales son las enfermedades que conocen los estudiantes, dando como resultados:

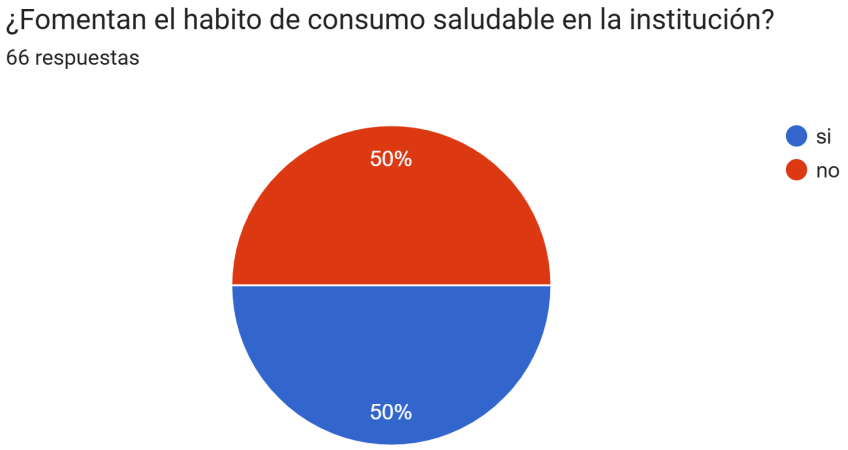
- Anorexia es la que contiene un porcentaje menor con un 38,7%.
- La Bulimia es el segundo porcentaje más bajo con 53,2%.
- La Obesidad es la enfermedad relacionada con la mala alimentación que los adolescentes más conocen con un 85,5% esto debido a que los adolescentes cuidan su peso y valoran mucho el cómo se ven.
- La Desnutrición es el segundo valor más alto con un 59,7% dado que es un estado que muchos adolescentes no consideran del todo malos.

Interpretación:

Con estos datos extraídos de la pregunta numero 6 se puede concluir que la obesidad y la desnutrición son las enfermedades predominantes para los adolescentes, la información obtenida se puede utilizar de diferentes maneras ya sea acentuando lo dañino que son las enfermedades como la obesidad y la desnutrición y al mismo tiempo

explicar el resto de las enfermedades mostrando cada consecuencia y lo que podrían llegar a tener si no cambian su manera en la que cuidan su cuerpo.

Pregunta 7. ¿Fomentan el habito de consumo saludable en la institución?



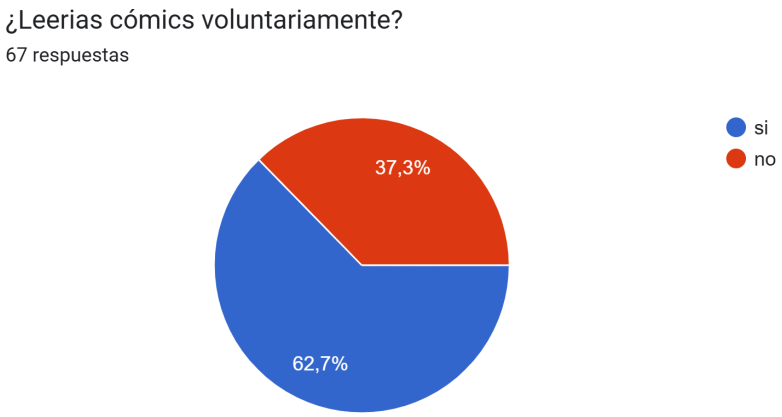
Análisis:

Los datos reflejan que el 50% (33 estudiantes) de los encuestados asume que la institución si fomenta el consumo de hábitos saludables, pero existe otro 50% (33 estudiantes) constituido por estudiantes asegurando que la institución no fomenta los hábitos de consumo saludable.

Interpretación:

Los datos muestran una división equilibrada en cuanto a la percepción sobre la promoción de hábitos saludables en la institución, con un 50% (33 estudiantes) considerando que la escuela fomenta este tipo de hábitos, mientras que el otro 50% (33 estudiantes) cree que no se promueven adecuadamente. Esta disparidad indica que, aunque algunos estudiantes reconocen esfuerzos por parte de la institución, otros perciben una falta de iniciativas o apoyo en esta área. Esto resalta la oportunidad para que el proyecto, a través del cómic educativo, refuerce y complemente las acciones de la institución, ayudando a cerrar la brecha de conocimiento y motivación en torno a los hábitos saludables.

Pregunta 8. ¿Leerías cómics voluntariamente?



Análisis:

El 62,7% (42 estudiantes) afirma que leerían un cómic voluntariamente, lo cual es favorable debido a que refuerza la afirmación sobre que los cómics serían una mejor manera de aprender, pero el 37,3% (25 estudiantes) se encuentra reacia al leer cómics y aunque no sea un porcentaje alto sigue siendo un problema para el proyecto.

Interpretación:

El 62,7% (42 estudiantes) dispuesto a leer un cómic demuestra que este formato tiene un gran potencial como herramienta educativa, validando su capacidad para captar el interés de la mayoría del público objetivo. Sin embargo, el 37,3% (25 estudiantes) que muestra resistencia a esta actividad sugiere un desafío importante para el proyecto. Esto señala la necesidad de diseñar un cómic que no solo sea informativo, sino también altamente atractivo en términos de narrativa e ilustración, asegurando que incluso los estudiantes menos interesados encuentren motivación para interactuar con el contenido y, en consecuencia, aprender sobre hábitos saludables.

Pregunta 9. ¿Consideras que los cómics pueden enseñarte algo útil?

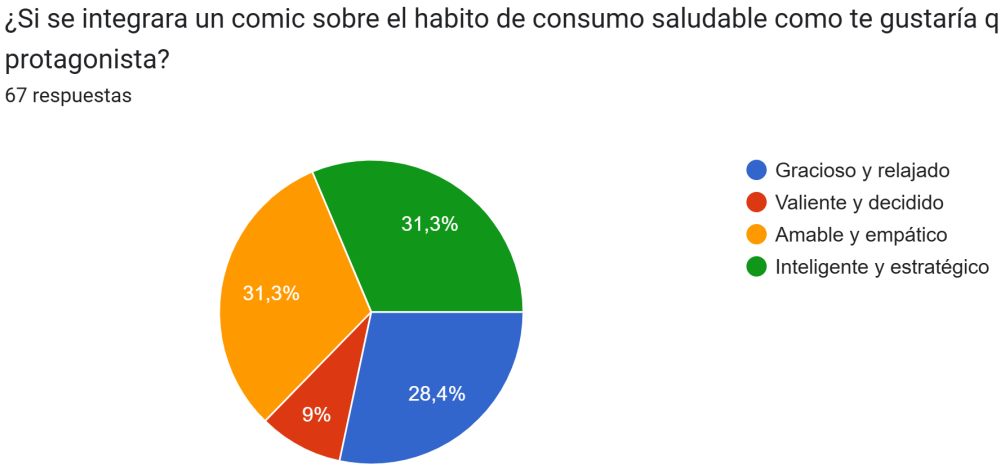
Análisis:

La mayoría de los estudiantes 80,6% (54 estudiantes) creen que los cómics pueden dar enseñanzas útiles, por lo tanto, se puede enviar mensajes que los jóvenes puedan entender debido a que están más reacios a buscar enseñanzas en dichos cómics, sin embargo, aún existe un pequeño porcentaje 19,4% (13 estudiantes) que no está de acuerdo con que el cómic pueda enseñar algo útil, lo cual genera un reto que hay que superar.

Interpretación:

El 80,6% (54 estudiantes) que considera que los cómics pueden transmitir enseñanzas útiles valida el enfoque del proyecto, mostrando que la mayoría reconoce su potencial educativo. Esto indica que el cómic tiene la capacidad de comunicar mensajes de manera efectiva y en un formato que los jóvenes entienden y aceptan. Sin embargo, el 19,4% (13 estudiantes) que no comparte esta percepción plantea un reto importante. Para superar esta barrera, el proyecto debe centrarse en crear un cómic atractivo y dinámico, con una narrativa que conecte emocionalmente con los estudiantes y que demuestre de forma práctica el valor de sus enseñanzas, ampliando su aceptación incluso entre los más escépticos.

Pregunta 10. ¿Si se integrara un comic sobre el habito de consumo saludable como te gustaría que sea el protagonista?



Análisis:

Dicha pregunta servirá para crear un protagonista que se pueda identificar con los estudiantes, se puede observar que el 31,3% (21 estudiantes) prefieren que el protagonista sea amable y empático, aunque este porcentaje se vuelve a repetir en la opción de inteligente y estratégico, mientras que solo el 28,4% (19 estudiantes) están de acuerdo con que el protagonista sea gracioso y relajado lo que deja solo con un 9% (6 estudiantes) a la opción de valiente y decidido.

Interpretación:

Los datos reflejan que los estudiantes valoran más características relacionadas con la empatía y la inteligencia en un protagonista, lo que sugiere que el personaje debe tener una personalidad accesible y lógica para ganar credibilidad e identificación con el público objetivo. La menor preferencia por protagonistas valientes o decididos indica que este tipo de características no resuena tanto con los intereses del grupo, lo que

podría orientar el diseño hacia un protagonista más realista y menos idealizado. Este enfoque permitirá que el mensaje del cómic sea más efectivo, ya que el público estará más dispuesto a recibir enseñanzas de un personaje que sienten cercano y comprensible. Pero debido a que los estudiantes tienen características claras se optó por realizar dos protagonistas que posean las diferentes características de las opciones más votadas para que sea mejor recibido el proyecto.

Conclusión:

En conclusión, los estudiantes entrevistados están en su mayoría a favor de implementar dicha afirmación se interpreta en las respuestas a la idea de leer un comic son positivas. Muchas de sus respuestas apuntan a que no son conscientes de todo el daño que la comida chatarra puede influir en sus cuerpos, muchas de las comidas mas consumidas de este tipo son las hamburguesas, por lo tanto, será uno de los alimentos mas expuestos en el comic para mostrar las consecuencias de una mala alimentación peo esto no dejara de lada a el resto de comidas expuestas en la encuesta como la pizza y las papas.

4.6.2. Análisis e interpretación

Análisis e interpretación de datos de las entrevistas

4.3.1.1.1. Resultados de las entrevistas a especialistas en nutrición

Objetivo:

- Recopilar información sobre temas que pueden ayudar a la realización del proyecto tales como recetas, hábitos de consumo saludable, cromática, etc.

Tabla 9.

Datos Informativos de los entrevistados

Nombre	**País**	**Ciudad**
Cristina Chiriboga (entrevistado 1)	Ecuador	Ambato
Elizabeth Quiroga (entrevistado 2)	Ecuador	Ambato
Noemi Tayupanda (entrevistado 3)	Ecuador	Ambato

1. **¿Cuáles son los hábitos de consumo saludable para adolescentes de 13 a 15 años?**

Tabla 10.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en nutrición

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Como recomendaciones saludables a nivel general tenemos que debe haber una disminución del consumo de azucares simples, azucares añadidas como los postres, todos los dulces que pueden encontrar afuera de las escuelitas, las gomitas, las gelatinas, todo eso debería bajar el consumo. También debería haber un bajo consumo de grasas saturadas por ejemplo rodos lo fritos, todas las mayonesas, todos lo brosteriados, aparte de eso debería haber un mayor consumo de frutas, verduras de manera integral con cascara, bien	Considero que primero no saltarse las comidas, segundo tomar en cuenta que la adolescencia es la segunda etapa de crecimiento más rápida y los requerimientos son más elevados que el resto de la población, entonces se deberían asesorar y creo que lo mas importante en esta etapa es la adquisición de hábitos par la etapa adulta, entonces hay que tratar de evitar todo lo que son alimentos procesados, rápidos, bebidas azucaradas que es lo que más se consume en esa edad.	Por lo general se les pide que tengan una alimentación balanceada qué significa esto que la alimentación que estén consumiendo sea la cantidad que requiera su organismo ya que sabemos que la adolescencia es una etapa donde el joven o la señorita requiere energía necesaria para poder cumplir con las actividades diarias, eso significa que su dieta o su alimentación debe ser balanceada y de calidad, por eso se les dice siempre consumir frutas y verduras diariamente evitar alimentos ultra procesados que sobre todo lo practican

lavadas y de la manera más natural posible y por último creo yo que se debería hacer actividad física en mayor cantidad.		los jóvenes, el consumo mayoritario de alimentos ultra procesados empieza por los jóvenes entonces debido claro tenemos un ambiente obeso génico eso también es un factor que va a predominar o de alguna manera va a va a permitir que estos jóvenes puedan elegir estos alimentos ultra procesados y se les recomienda que deben disminuir los alimentos procesados y ultra procesados por qué por la cantidad de energética calórica es decir porque son alimentos altos en grasa y básicamente alimentos que son de muy poca calidad también se pide a los jóvenes que se hidraten ya que es sumamente adecuado, 3 comidas principales dos

	colaciones balanceadas al día.

Análisis e Interpretación

En cada caso las encuestadas enfatizan la reducción de alimentos ultra procesados, azucares, etc. Pero al mismo tiempo cada una coparte varias opiniones, las cuales desde su propio punto de vista es importante como por ejemplo el no saltarse las comidas, las opciones de comer las frutas con cascara, la actividad física, etc. Todas las opciones se las puede tomar en cuenta al momento de plasmar e ilustrar la historia planeada para dicho público.

2. **¿Qué información considera más importantes para incluir en un cómic educativo dirigido a adolescentes de 13 a 15 años?**

   Tabla 11.

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
La información importante en un comic deberían ser las ventajas de tener una	En un cómic educativo para adolescentes de 13 a 15 años,	En un cómic educativo para jóvenes lo primero que habría que diferenciar entre

alimentación saludable, por ejemplo: estar fuertes, saludables, con cara y ojos brillantes; y a su vez poner aquellas desventajas que implican no comer saludable, por ejemplo: obesidad, enfermedades como el acné. Para que se pueda observar las ventajas y desventajas de una alimentación saludable.	consideraría fundamental incluir información sobre la importancia de una dieta equilibrada, destacando cómo los diferentes grupos de alimentos contribuyen a su crecimiento y energía diaria. También sería clave abordar la relevancia de una adecuada hidratación, el impacto de los malos hábitos alimenticios como el consumo excesivo de azúcar, y cómo una buena nutrición mejora el rendimiento físico, emocional y académico. Además, sería útil relacionar estos temas con ejemplos prácticos de su vida cotidiana, incluyendo actividades físicas simples y consejos para elegir snacks saludables. Todo esto debería ser presentado con personajes y situaciones con las que	los alimentos ultra procesados altos en grasa altos en azúcar, entonces estos alimentos vs a los alimentos de calidad: los cereales, la verdura más o menos de esa manera, haciendo una diferencia entre estos alimentos y los otros.

	puedan identificarse, de manera visual y atractiva, para que el mensaje sea claro y motivador.

Análisis e Interpretación

Al tener un público objetivo compuesto por únicamente por adolescentes es importante mostrarles las desventajas que llegara a sufrir su cuerpo, piel y salud al no modificar su dieta, principalmente por la elección de los alimentos que encuentran afuera de la institución. A su vez el comic debería enseñar la distinción de los alimentos buenos y saludables y las ventajas de comerlos, tal como la entrevistada sugiere.

3. **¿Cómo cree que las imágenes de alimentos saludables pueden influir en la percepción de los adolescentes sobre una dieta balanceada?**

Tabla 12.

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
La imagen que se muestra influye mucho, si yo hiciera verduras y vegetales en un comic deberían ser amigables con las personas que visualizan, poner un brócoli feliz antes que un simple brócoli por que va a llamar más la atención.	Si pudiera ayudar en su mayoría y también la publicidad de alimentos más saludables porque existe demasiada publicidad de los alimentos industrializados o procesados, ya que si hay una buena imagen e influencia debido a que en esta etapa de la vida existe el concepto de la educación social o en pocas palabras un modelo a seguir. Debería haber una persona que sirva de modelo para promover la alimentación saludable, generalmente a eso se apegan	Al ver un alimentó apetecible con una buena preparación el consumidor va a elegir esos alimentos. Por ese motivo el impacto que causan las imágenes tractivas es grande en el hecho que la persona empieza a asociar los alimentos saludables como algo positivo, por lo que yo creo que tiene mucha injerencia a la hora de seleccionar los alimentos.

	mucho los niños y los adolescentes a ideales, etc. Al mejorar la imagen de los alimentos saludables con una guía o modelo se lograría el aumento en el consumo.	

Análisis e Interpretación

El aspecto de la comida puede inferir mucho al momento de poner al público objetivo a favor de la alimentación saludable, debido a que la apariencia de los alimentos puede generar emociones negativas y positivas. Tener un ejemplo a seguir, alguien con quien empatizar también actúa como una buena estrategia para mandar un mensaje, debido a que es más fácil empatizar con las sensaciones y cosas que pasan alrededor.

Estas emociones se las puede mandar utilizando la figura y aspecto del protagonista.

4. **¿Qué mensajes clave sobre nutrición deberían destacarse en un recurso educativo como un cómic?**

Tabla 13.

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Podría ser: • Nutrición saludable vida saludable.	Yo creo que los colores, que sea didáctico, que no tenga mucho texto y que simbolicen en el arte y el dibujo la importancia de la alimentación saludable.	Puede ser: • Evitar el consumo de alimentos procesados. • Las frutas y verduras son ricos en antioxidantes. • Elige alimentos naturales
Análisis e Interpretación		
Cada una de las personas entrevistadas tiene su propio criterio al momento de opinar sobre un menaje apropiado, pero a la vez todas concuerdan con la importancia de la alimentación saludable, por lo tanto, al hacer el final y el mensaje del comic lo		

ideal seria con una moraleja y final feliz mostrar la importancia que poseen los alimentos.

5. **¿Qué alimentos o prácticas relacionadas con la salud deberían evitarse al momento de ilustrar un mensaje educativo para adolescentes?**

Tabla 14.

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Poner demasiados platos llenos de verduras no amigables. La recomendación es comer mas frutas y verduras disminuyendo la cantidad de grasas, como se dijo anterior mente poner las frutas y verduras de muchos colores varados para que sean atractivos y evitar poner platos muy aburridos como, por ejemplo: todo verde, todo	De pronto utilizar algún ideal o persona que no ayude a llevar el mensaje como, por ejemplo, en la adolescencia se dejan llevar mucho de los ídolos, cantantes y gente popular, por lo tanto, se tendría que evitar poner a alguien que no esté en onda, así que mejor se debería utilizar alguien que esté de moda. También evitar utilizar colores oscuros	Los alimentos ultra procesados deberían eliminarse porque de alguna manera si estos se exponen y se les indican que no los consuman, y al mismo tiempo se los presentamos mediante una imagen de alguna manera o inconscientemente les estamos motivando a probarlos, entonces se debería evitar esos mensajes e ilustraciones de alimentos ultra

azul o todo rojo; sino debería haber variedad de colores.	y mucho texto.	procesados.

Análisis e Interpretación

Al utilizar un comic como método de enseñanza se sobre entiende que se va a utilizar imágenes que deben ser en su mayoría atractivas para llamar la atención del público al que se propone llegar, por lo tanto, evitar dar una buena imagen a los alimentos dañinos como los ultras procesados en una opción válida, del mismo modo embellecer los alimentos nutritivos nos va a ayudar a diferenciar lo bueno de lo malo. Aparte con la ayuda de la figura del héroe ese mensaje puede llegar a más personas.

6. **¿Cree que se puedan incluir recetas de una opción de las tres comidas? ¿Y cuáles sugeriría?**

Tabla 15.

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Si se pudiese incluir recetas básicas	En el desayuno lo más común sería un	Un desayuno sencillo con avena, frutas

como:

- Unas frutas con un yogur y una granola, que es algo sencillo y se podría ilustrar como una receta de fácil preparación.
- La inclusión de verduras en las comidas como: una ensalada con muchos colores variedad de vegetales y que se pueda incluir en un plato fuerte del almuerzo.
- Refrigerios podrían presentarse snacks saludables como: frutas, yogures, frutas deshidratadas, semillas, nueces, almendras como opciones más saludables.

lácteo, un almidón, una fruta y una proteína, por lo tanto, se pueden incluir en recetas alternando, si es lácteo puede ser un día leche, otro día queso, otro día yogur. Si es proteína; un día huevos otro día pollo, etc.

En el almuerzo las verduras en cualquier tipo de ensalada, almidón que pueden ser papa, yuca, maduro, verde, etc. Y de igual manera una proteína que pueden ser pollo, carne, pescado, cuy dependiendo de la cultura que vaya a utilizar el comic. Lo mismo se aplicaría en la merienda.

su huevo revuelto.

El almuerzo sería una posición papas cocinadas con pollo a la parrilla, una ensalada de lechuga con tomate y zanahoria.

Por la merienda se podría hacer una ensalada de pollo con tomate, lechuga, pepino en si una ensalada de pollo con choclo.

Análisis e Interpretación

La mayoría de las recetas mencionadas se pueden incluirse para que el comic sea mas interactivo para los estudiantes. Incluir recetas simples como frutas con yogur, ensaladas coloridas y snacks saludables es una excelente manera de integrar hábitos alimenticios en un cómic dirigido a jóvenes. Estas recetas son fáciles de ilustrar, atractivas y educativas. Ofrecer opciones para desayuno, almuerzo y merienda permite presentar una variedad de alimentos saludables de manera accesible y práctica, reforzando el mensaje de una alimentación balanceada de forma entretenida y visualmente impactante.

7. **¿Qué aspectos de una dieta equilibrada cree que son más difíciles de comprender para los adolescentes y cómo cree que se podrían explicar en un cómic?**

Tabla 16.

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Lo más difícil es hacerles entender que demasiados dulces y grasas saturadas	Yo pienso que es el contexto de que ellos sepan de que deben consumir más	Yo creo que lo más difícil sería las porciones. Muchas personas conocen

son malas, por lo que se debería explicar en un comic las opciones saludables que existen. También es difícil que incrementen el consumo de verduras ya que a esas edades es complicado hacer que las coman, por lo tanto, se debería presenta a los vegetales en preparaciones más ricas para dar a entender que los vegetales no son malos ni feos si los preparas de la manera correcta.	calorías que la población general por lo que están en la etapa de crecimiento, formando la densidad ósea ya que esta se forma en la adolescencia a esta edad se necesita bastante calcio. Sin embargo, ellos no reflexionan sobre esta información y se internan en las dietas que están de moda.	que ciertos alimentos son buenos, pero desconocen las porciones adecuadas y la variedad de estas por lo que sería bueno explicarlos con gráficos.

Análisis e Interpretación

Al ser adolescentes el público objetivo una parte importante de explicar serian que todo en exceso es malo ya sea a largo o corto plazo, tanto las grasas saturadas como los dulces son malos en exceso, pero sugerir que los dejaran indefinidamente seria contraproducente y el efecto sería el contrario por lo que enseñar los daños que producen en exceso sería lo ideal. A

parte informar las porciones adecuadas a los estudiantes los ayudaría a encontrar un punto medio en la alimentación.

8. **¿Cree que ilustrar las consecuencias de malos hábitos alimenticios podría motivar a los adolescentes a cambiar su comportamiento? ¿Por qué?**

Tabla 17.

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Yo pienso que, si podría, pero hay que llegar a ellos de manera inteligente porque a veces los adolescentes si les perece que algo está mal lo empiezan hacer porque es malo, pero si nosotros llegamos con las consecuencias de su vida a futuro como si comen algo que no es saludable posiblemente no rindan bien académica, intelectual y deportivamente; creo que ellos dirán yo prefiero comer alimentos saludables si	Yo creo que, si porque a veces el tipo de imágenes nos ayuda a reflexionar, como, por ejemplo: en el tabaco con las imágenes de lo que pasa al fumar, aunque lamentablemente no se ha logrado disminuir su consumo. Pero que en una parte podría ayudar, aunque más ayudarían otras cosas.	Yo creo que sí porque dice que nosotros tenemos un subconsciente y por lo general lo que nosotros vemos se queda grabado, por lo tanto, es mejor no ilustrar esto sino basarse en la importancia y en una alimentación saludable, porque el subconsciente se queda atraído y más si los presentamos a manera de juegos.

es que me va a hacer bien en mi salud.

Análisis e Interpretación

Agregar imágenes que muestren de forma un poco exagerada lo que puede pasarles a los cuerpos y mentes sin una buena alimentación seria una manera un poco agresiva pero efectiva de enseñar.

9. **¿Qué ejemplos prácticos de comidas o snacks saludables deberían incluirse para que los adolescentes puedan aplicar fácilmente lo aprendido?**

Tabla 18.

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Yo pienso que lo más fácil es: fruta fresca al natural, granolas elaboradas lo más natural posible donde se incluyen los granos secos. También las famosas pipas que vienen en fundas que para mí un snak saludable es que esa pipa sea de manera natural sin aditivos, colorantes y saborizantes. Otros snak podrían ser los frutos secos mesclados con fruta deshidratada lo que en mi opinión seria mas saludable que los típicos snaks de	Primero las frutas mescladas con yogures que no sean procesados ósea que puedan ser elaborados en casa o tengan menos de tres ingredientes, con frutos secos como base. Algún almidón endémico que podría ser frito en aceite de oliva como el camote o el morocho con lo que se pueden hacer snaks.	Ejemplos prácticos puede ser un yogurt con frutas, batidos naturales, un sándwich integral con queso vegetales y frutos secos.

tienda o de bar.

Análisis e Interpretación

Agregar snaks fáciles de preparar o conseguir motivara a los estudiantes a consumirlos debido a la simpleza, por lo tanto agregar recetas fáciles otorgara un valor agregado al proyecto.

10. ¿Qué recomendaciones haría para que el mensaje del cómic sea motivador y no se perciba como algo obligatorio o aburrido?

Tabla 19.

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Yo creo que el comic siempre y cuando sea llamativo tanto en el mensaje que nos de o en la imagen que no se presente, aparte de que debería ser	Yo pienso que he diseño, los colores y el ideal o modelo que vayan a utilizar.	Primero que sea muy pintoresco, muy colorido, utilizar personajes o lo que se piense utilizar súper llamativos, También el lenguaje debe ser positivo.

gratuito y tener algo interactivo que los chicos puedan hacer como juegos de palabras, un QR para entrar en alguna aplicación, un mensaje o video en YouTube; los chicos por curiosidad verán el comic y si es gratuito lo pueden adquirir fácilmente y lo leerán.	Los personajes se podrían utilizar al momento de identificarse y enseñar como una buena alimentación mejorar su energía y bienestar.

Análisis e Interpretación

Un material llamativo, entretenido y gratuito es motivador para el estudiante por ser una manera diferente e interactiva de aprender, siendo un escape a los típicos folletos o libros texto presentado por la escuela que en su mayoría estresan a los alumnos.

Conclusión:

En conclusión, el uso de un cómic como herramienta educativa para fomentar hábitos saludables es una estrategia efectiva y atractiva para los adolescentes, al ofrecer un material interactivo y visualmente llamativo que se aleja de los métodos tradicionales como los folletos o libros de texto. Incluir recetas simples y accesibles, como frutas con yogur o ensaladas coloridas, refuerza el mensaje de una alimentación balanceada, a la vez que permite a los estudiantes involucrarse de manera práctica. Las imágenes que representan las consecuencias de no mantener buenos hábitos alimenticios pueden ser efectivas, siempre y cuando no resulten demasiado agresivas. Además, mostrar las porciones adecuadas y enseñar que todo en exceso es perjudicial, sin demonizar completamente ciertos alimentos, ayuda a fomentar una relación equilibrada con la comida. El cómic también debe destacar la importancia de evitar alimentos ultra procesados y azúcares, mostrando los beneficios de una dieta saludable a través de personajes identificables y un final positivo. Los diferentes enfoques de los entrevistados, aunque variados, coinciden en la necesidad de promover el bienestar físico y emocional a través de una alimentación saludable, siendo crucial presentar un mensaje claro que los adolescentes puedan adoptar fácilmente.

4.6.3. Análisis e interpretación

Análisis e interpretación de datos de las entrevistas

6.3.1.1.1. Resultados de las entrevistas a especialistas en psicología

Objetivo:

- Recopilar información sobre temas que pueden ayudar a la realización del proyecto tales como emociones y percepciones que ayuden a conectar más con el espectador.

Datos Informativos de los entrevistados

Nombre	**País**	**Ciudad**
Alexandra Dayana Flores Llangari (entrevistado 1)	Ecuador	Ambato
Guillermo Daniel Gavilanes Gómez (entrevistado 2)	Ecuador	Ambato
Leonardo Israel Murillo Mantilla (entrevistado 3)	Ecuador	Ambato

1. **¿Cómo cree que las imágenes y las historias pueden ayudar a que los adolescentes aprendan y recuerden mejor un mensaje educativo?**

Tabla 20.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Psicología

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
La imagen en la educación tiene la capacidad de estimular la creatividad, la reflexión y el análisis además el aprendizaje es más significativo ya que el estudiante tiende a asociar la información con las imágenes que se les presente.	Considero que las imágenes de historietas en realidad si pueden ayudar a los adolescentes, ya que por la situación actual que estamos viviendo, ellos han aprendido a asociar este tipo de contenido para mejorar su aprendizaje y por ende el mensaje educativo, pero hay que tener mucho cuidado en el tipo de imágenes e historietas a los que los adolescentes tiene acceso por lo que sería importante reforzar esta información con la ayuda	Las imágenes que se establecen en los adolescentes ayudan mucho más que un texto por que trabaja a nivel cerebral permite que exista un aprendizaje significativo y el mensaje perdure más en la memoria y estas lleguen a ser memorias a largo plazo. Cuando los recuerdos están envestidos con imágenes y carga emocional como en una historia estos pueden perpetuar la memoria por muchos años.

de los padres.

Análisis e Interpretación

Las imágenes en resumen si pueden ayudar al aprendizaje debido a que se pueden asociar con la vida diaria y estas a su vez son más fáciles de recordar que un simple discurso. En el caso de los adolescentes, los comics son un recurso efectivo para captar su interés y mejorar la comprensión de mensajes educativos, debido a la cantidad de imágenes que estos poseen y a lo que se le puede sumar la historia.

2. **¿Qué tan importante es que los personajes de un comic reflejen situaciones o emociones con las que los adolecentes puedan sentirse identificado?**

Tabla 21.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Psicología

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
El cómic es uno de los folletos que tiene más afinidad con los adolescentes ya que es uno de los medios comunicativos que más los representa y más tienden a reflejar las situaciones representativas de los adolescentes.	Considero que si es muy importante pero debería haber un análisis previo de las emociones que puedan transmitir los comics, y que muchas veces los adolescentes por su proceso de maduración neuronal y cerebral pueden malentender el mensaje que se está dando o pueden malinterpretar en el mismo momento por lo que sería oportuno hacer un trabajo en conjunto	Es importante debido a que esta identificación permitirá que todos los valores que un personaje de un comic posee puedan ser impregnados por el adolescente en sus situaciones de vida cotidiana.

	tanto os diseñadores del comic como personas que conozcan mucho de emociones para que el mensaje llegue adecuadamente y no exista una tergiversación del mismo.	

Análisis e Interpretación

La identificación de los adolescentes con los personajes de un comic es crucial, ya que facilita la transmisión de valores y mensajes importantes. Sin embargo, es necesario un análisis previo de las emociones y situaciones representadas, dado que los adolescentes, por su madures cerebral, pueden malinterpretar el o los mensajes.

3. **¿De qué manera un comic puede motivar a los adolescentes a cuidar su salud o adoptar buenos hábitos? Debido a la variedad**

Tabla 22.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Psicología

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
La combinación de imágenes y texto en los cómics puede hacer que los mensajes sean más memorables y fáciles de entender. Las ilustraciones pueden mostrar de manera clara los efectos de no cuidar la salud o las ventajas de llevar buenos hábitos, lo que hace que la información sea más accesible y atractiva.	El comic si puede motivar a los adolescentes debido que muchas veces cuando nosotros nos dirigimos a ellos con discursos o con palabras es inadecuado, un comic puede llevar a la identificación, recursos empáticos, etc. Para darse cuenta de la situación que está viviendo, hay tener cuidado de que la información sea muy actualizada y poder llegar con el mensaje adecuado	Debido a la identificación de los adolescentes con el comic o con el personaje del comic permite generar que este pueda adaptar distintos hábitos adecuados como el ejercicio para mantener un cuerpo adecuado como el de un super héroe en un comic, el adolescente empieza a adaptar estos hábitos de estudio.

para un adolescente.

Análisis e Interpretación

El comic motiva a los adolescentes al combinar texto e imágenes, haciendo los mensajes claros y atractivos. Al identificarse con los personajes, pueden adoptar hábitos positivos como el ejercicio o una alimentación saludable. Es clave que la historia sea de interés y adecuada para su contexto.

4. **¿Qué aspectos de la edad adolescente influyen en la forma en que aprenden y adoptan hábitos saludables?**

Tabla 23.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Psicología

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Los adolescentes están en una etapa en la que buscan independizarse y establecer su identidad. Esto puede influir en cómo aprenden y adoptan hábitos, ya que tienden a rechazar lo que perciben como imposiciones de adultos y, en cambio, prefieren tomar decisiones por sí mismos.	Considero que existen muchos aspectos, pues en la realidad ellos están en un proceso de individualización de sus familias, lo que quiere decir que, están saliendo de la norma de sus familias, y esta es una de las razones de que los hábitos que adoptan no son saludables. Asumamos que tenga una familia como recurso protector lo que influye en la manera que se va aprendiendo y adoptando estos hábitos saludables.	Ningún aspecto de la edad es determinante es más el aspecto de la madures, la edad cronológica no viene de la mano de la edad mental, entonces en la edad mental pueden desarrollar muchos aspectos que no concuerden con la edad cronológica por lo que es importante el cómo estos hábitos se van adoptando.

	También influye mucho el grupo par, es decir, el grupo en el que se desenvuelve el adolescente y los hábitos que van generando. Por otro lado, hay que tener cuidado en el acceso a medios e información que pueden tener ya que estos animan la mayoría de las veces a hábitos no tan saludables por lo que es importante una psico educación en la importancia de llevar una vida saludable.	

Análisis e Interpretación

Durante la adolescencia, la búsqueda de la independencia influye como los jóvenes adoptan hábitos, ya que suelen rechazar lo que consideran imposiciones de adultos y prefieren tomas sus propias decisiones. A pesar de que la madurez mental y emocional varia de un adolescente a otro, el proceso de aprendizaje y la adopción de hábitos dependen mas de su desarrollo individual que de su edad cronología, esto hace que puedan aprender si logras incorporarte en los temas de conversación que

mantenga con su grupo social.

5. **¿Qué tipo de contenido visual o narrativo cree que atrae más a los adolescentes de 13 a 15 años?**

Tabla 24.

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Los adolescentes de 13 a 15 años buscan contenido que sea visualmente estimulante, emocionalmente relevante y que les permita expresarse y conectarse con otros. Los contenidos que integran narrativas complejas, humor, personajes con los que puedan identificarse, interactividad y que toquen temas importantes como la identidad, las relaciones sociales y el bienestar tienen una gran capacidad de atraer y mantener su atención.	Considero que más contenido visual para los adolescentes sería lo ideal. Debido a que en estos tiempos es más común que jóvenes de 13 a 15 años tengan acceso a un dispositivo móvil y mediante este a medios digitales y sociales, esto los ha acostumbrado a ver mas cosas en lugar de leer o escuchar, entonces si nos apegamos a los temas actuales de importancia para ellos vamos a llegar con un mensaje claro. Pude ser por ejemplo habilidades	En la actualidad el contenido narrativo y visual que atrae más a los adolescentes es lo prohibido, la violencia, juegos con respecto a que exista violencia, destellos, el contenido visual actual de las pantallas y de dispositivos electrónicos es sumamente impresionante y eso es lo que llama la atención a esas edades.

	sociales, estilos de comunicación, estrategias de afrontamiento de problemas, etc.

Análisis e Interpretación

A los adolescentes de 13 a 15 años les atrae el contenido visualmente estimulante y emocionalmente relevante, esto les permite identificarse con personajes y temas cercanos a su realidad, como la identidad, las relaciones sociales y lo mas importante que es el bienestar propio. Sin embargo, también están atraídos por acciones violentas y los estímulos visuales impactantes, lo que demuestra la necesidad de crear contenido que sea tanto atractivo como positivo, manteniendo el equilibrio entre intereses y el mensaje educativo.

6. **¿Cree que incluir elementos de fantasía o situaciones imaginarias en un comic puede ayudar a captar mejor la atención de los adolescentes? ¿Cuáles serían los escenarios más efectivos que pueda desarrollar el comic?**

Tabla 25.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Psicología

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Incluir elementos de fantasía o situaciones imaginarias en un cómic puede ser una estrategia muy efectiva para captar la atención de los adolescentes. A esta edad, los jóvenes están en una etapa de exploración y experimentación, tanto en términos de su identidad como en sus intereses. La fantasía y los mundos imaginarios ofrecen una vía para escapar de la	Podría mejorar la atención de los adolescentes, siempre y cuando sean objetivos o informáticos que no desborde la imaginación de los jóvenes debido a que muchas de las veces al intentar cumplir con las expectativas altas generan frustración, un buen uso de este recurso podría ser con acontecimiento de la vida diaria como relaciones con la familia lo que daría un	Es muy importante porque tenemos que tomar en cuenta que la fantasía es un mecanismo defensivo del yo y esto le puede ayudar mucho a las personas a generar ese mecanismo defensivo para escapar de la realidad en los momentos que sea doloroso o impreciso entonces es por esto una característica importante

realidad, pero también pueden ser utilizados para reflejar temas importantes de su vida cotidiana de una manera indirecta, divertida y estimulante.	mejor mensaje para los adolescentes.

Análisis e Interpretación

Incluir elementos de fantasía o situaciones imaginarias en un comic puede ser eficaz para captar la atención de los adolescentes, ya que los mundos imaginarios ofrecen una vía para escapar de la realidad, pero también pueden abordar temas cotidianos de manera divertida y accesible. Sin embargo, es importante no exagerar con situaciones que desborden su imaginación, ya que se generan frustraciones.

7. **¿Qué tipo de emociones o mensajes considera importantes para que los adolescentes se sientan motivados a seguir un estilo de vida saludables?**

Tabla 26.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Psicología

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Para motivar a los adolescentes a seguir un estilo de vida saludable, es crucial apelar a emociones positivas y transmitir mensajes que resuenen con sus intereses, preocupaciones y deseos personales	Al ser la gente ecuatoriana muy emocional si debiese considerar trabajar en educación y gestión emocional. Para los mensajes que se pueden dar, se debería hacer una investigación para descubrir cuales son los temas que a los adolescentes les importa en estos momentos, para poder relacionarlo con un estilo de vida saludable. Una alimentación saludable, una relación	Emociones importantes como el amor, el respeto, la empatía, la resiliencia puede motivar a los estudiantes a que puedan generar estilos de vida saludables, es importante que estos valores se puedan canalizar y hacerlos efectivos no solo como un aprendizaje sino también con el desempeño de ellos en la vida cotidiana.

	saludable con mi cuerpo, una relación adecuada con mi familia y una relación favorable con mi entorno lo que va a favorecer todo en un solo objetivo que es la vida saludable del adolescente.

Análisis e Interpretación

Para motivas a los adolescentes a adoptar un estilo de vida saludable, es esencial apelar a emociones positivas como el amor, el respeto y la empatía, que resuenen con sus inquietudes y deseos personales. A esta edad, los adolescentes están muy influenciados por sus emociones y su entorno social, por lo que es crucial abordar temas que les interesen y les preocupen, como la relación con su cuerpo. Además, promover valores como la resiliencia y la educación emocional puede ser la calve para fortalecer su compromiso con hábitos saludables.

Conclusión:

A lo largo de los análisis realizados, se puede concluir que los cómics tienen un gran potencial para captar la atención y motivar a los adolescentes a adoptar hábitos saludables. La clave para su efectividad radica en la capacidad de los cómics para conectar emocionalmente con los jóvenes, utilizando imágenes, narrativas relevantes y personajes con los que puedan identificarse. La inclusión de elementos de fantasía y situaciones imaginarias ofrece una vía de escape y permite abordar temas importantes de manera accesible y atractiva, siempre que se mantenga un equilibrio para evitar frustraciones. Además, los adolescentes responden positivamente a mensajes que apelan a sus emociones, como el amor, el respeto y la empatía, y a contenidos que reflejan su realidad social y personal, como la relación con su cuerpo y su entorno. Por último, un enfoque integral que considere la educación emocional y el trabajo en conjunto con padres y expertos en el tema resulta fundamental para que los mensajes sean claros y efectivos, promoviendo así un estilo de vida saludable de forma duradera.

4.6.4. Análisis e interpretación

Análisis e interpretación de datos de las entrevistas

8.3.1.1.1. Resultados de las entrevistas a especialistas en ilustración

Objetivo:

- Recopilar información sobre temas que pueden ayudar a la realización del comic, en su mayoría para el diseño de personajes, portadas, etc. Esto ayudara a tener un enfoque más claro en la historia planteada para el proyecto.

Datos Informativos de los entrevistados

Nombre	**País**	**Ciudad**
Daniel López Gutiérrez (entrevistado 1)	México	CDM
Diego García (entrevistado 2)	Ecuador	Ambato
Alexander Careon (entrevistado 3)	Ecuador	Ambato

1. **¿Qué elementos de diseño gráfico considera esenciales para captar la atención de adolescentes de 13 a 15 años en un cómic educativo?**

Tabla 27.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Creo que hoy en día uno de los problemas más difíciles dentro de la industria gráfica en general es hacer que los jóvenes se interesen por temas educativos, un joven se va a interesar por cualquier tema de ciencia ficción o cultura general pero un tema educativo es muy difícil de introducirlo, por lo que, lo único que puede además de hacer personajes interesantes que no sean aburridos es decir, que no sean muy cuadrados y genéricos, que el tema	En el tema de elementos de diseño gráfico siempre vas a tener la cromática y en el caso del público objetivo al que se dirige la ilustración y por último la tipografía. Uno de los elementos a destacar es la portada sugiriendo los beneficios que se va a encontrar, el cómic en sí ya tiene varias características claves en el manejo de viñetas, enfoques, tomas, planos etc. Todos estos elementos que se manejan en la ilustración, mientras que la	Es bueno utilizar el color y el estilo como una herramienta para captar la atención, el estilo de ilustración debe ser directo, marcado y tener una originalidad propia. Utilizar la paleta de colores complementarios para generar una composición completa.

que se va a manejar no se exhiba de manera tan directa sino a través de un buen guion por ejemplo: los cómics políticos donde obviamente el principal punto de atención es el partido político y el candidato por lo que toda la historia gira alrededor de los mismos, lo cual hace que se pierda un interés automático. En el momento que tú como joven vez un cómic que dice comic del partido político x te vas a alejar automáticamente, entonces hay que tener cuidado en cómo se manejan esos temas para que sean atractivos o incluso se puede educar en temas un poquito más ocultos es decir que el mensaje no sea tan directo cómo el tema de la moral y una buena educación. De hecho, tipografía solo acompaña las imágenes ya que estas son las que hablan por sí solas refiriéndonos a la historia que se va a contar en el comic. Los cómics también utilizan elementos como las onomatopeyas que es un recurso que llama la atención. También es importante generar emociones que ayuden a que el lector se queda impregnado de la historia, debido a que es importante analizar el público objetivo al que me estoy dirigiendo y llegar a ellos con una emoción ya sea el humor o una parte más emocional que se complemente con la parte gráfica porque todo esto va a ser un conjunto para brindar un mensaje adecuado a los

algunos cómics ya populares como, por ejemplo: de Marvel de DC muchas veces tratan de aplicar este tipo de temas sobre que es bueno ser un héroe, etc. y pues yo creo que es la manera correcta, buscar justamente sí es posible colaborar con algún personaje que ya exista o que ya tenga cierto nivel de popularidad ayudara en su gran mayoría, pero al ser imposible se debería estudiar a personajes atractivos a esta edad.	lectores.

Análisis e Interpretación

Es fundamental integrar mensajes educativos en tramas dinámicas y entretenidas, evitando una presentación demasiado directa que pueda desmotivar al lector. En cuanto al diseño, se destaca la importancia de una cromática llamativa, un estilo visual marcado y personajes interesantes que conecten con los jóvenes. Elementos como una portada atractiva, viñetas

dinámicas y el uso de onomatopeyas son esenciales para captar la atención. Finalmente, se resalta la necesidad de incluir emociones, como humor o momentos conmovedores, para reforzar la conexión con los lectores y asegurar que el mensaje educativo sea comprendido y recordado. Estos aspectos son claves para que el cómic cumpla su propósito formativo.

2. **¿Qué rol juega la paleta cromática en la creación de un ambiente atractivo y educativo dentro de un cómic digital?**

Tabla 28.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Es importante debido a que dentro de una propuesta gráfica existe la psicología del color la cual puede representar mejor las emociones aunque no es una ley rígida por lo que hay	Al tener un público objetivo de 13 a 15 años ellos tienen un proceso de escolarización ya que en su mayoría ocupan textos escolares los cuales se puede asegurar que también utilizan	Usar la paleta cromática es necesario para poder generar composiciones que tengan impacto, la importancia se ve implícita debido a que dentro de la psicología del color muchos colores nos

excepciones que utilizan de distinta manera la psicología del color, pero dentro de lo más comercial apostar por una buena paleta de colores es importante ya que va a ser el primer gancho visual hacia el público, incluso antes de que reconozcan al personaje por medio de sus formas, es más fácil que lo reconozcas por medio de sus colores por ejemplo: si piensan en Spiderman vas a pensar en rojo y azul por lo que es muy importante también pensar en que paleta se utiliza va a utilizar por ejemplo: dentro de la psicología del color si se ocupan colores muy saturados es decir, muy vibrantes estos te pueden hacer referencia a una historia con mucha acción, fantasía y	cómics con narrativa visual que da mensajes ya sea de la reforestación, aseo personal, reciclaje, etc. Dentro del acromática se manejan colores vivos, una estrategia qué ayudaría sería analizar los libros de texto que contienen una cromática dirigida principalmente con colores primarios evitando los colores pasteles ya que son colores relajantes. Considero que la mejor opción sería utilizar una paleta de colores vivos, combinaciones de los colores primarios y los complementarios, al ser el tema sobre hábitos saludables los colores amarillo, naranja y verde están directamente relacionados con la alimentación, estos colores se podrían utilizar en los bordes	motivan a utilizarlos o a pensar en cierto tipo de cosas, como, por ejemplo: el comic de Watchmen usa un tono oscuro porque sus historia tienen ese tono oscuro en la historia, otro ejemplo seria Mafalda o Garfield los cuales tienen un tono más cálido utilizando colores primarios debido a que van dirigidos a un publico mas infantil por lo tanto, la paleta debe ser amigable con ellos.

fuerza pero si usas colores desaturados es decir colores más apagados los temas serán más serios y emocionales, al ocupar colores oscuros puedes hablar de una trama oscura, con temas más crudos, colores claros pueden evocar emociones deprimentes o emociones de paz dependiendo del contexto de la obra y la propuesta gráfica que se use con ella.	de las páginas. Un referente por seguir sería el movimiento pop art debido a que la paleta que se suele utilizar en este movimiento puede ayudar en gran medida a establecer la paleta de colores para el cómic que se piensa realizar.	

Análisis e Interpretación

El análisis resalta la importancia de la psicología del color en el diseño del cómic, considerando su impacto en la percepción y emociones del público de 13 a 15 años. Para este proyecto, una paleta vibrante de colores primarios y complementarios es clave para captar atención y transmitir dinamismo. Colores como amarillo, naranja y verde, asociados con hábitos saludables, refuerzan la temática, mientras que inspirarse en el movimiento pop art puede añadir modernidad y atractivo visual. Esto

garantiza que el diseño no solo sea llamativo, sino que también comunique eficazmente el mensaje.

3. **¿Cómo puede el diseño de personajes influir en la identificación emocional del público objetivo con los mensajes del cómic?**

Tabla 29.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Es sumamente importante la manera en que puede influir el diseño de personaje sobre el comic, ya que muchas de las emociones que se desea transmitir van a hacer a través de los personajes, es importante que se identifiquen de alguna manera con el público, usualmente eso se nota en cualquier tipo de obra que va dirigido a niños pues la mayoría de las veces el aspecto de los	La ilustración en sí para causar un impacto en la temática abordada tiene que estar ligado a las formas y la anatomía del estilo manga dando este valor agregado de personificación adecuándolos al canon de la anatomía de los chicos de esa edad, esto se refiere al canon de cabezas con los que se construye un cuerpo humano en este caso al ser adolescentes el número de	Esto depende más del desarrollo de la historia que la ilustración, como por ejemplo el enganche del personaje con el lector, personajes que dentro de su composición sus historias estén bien construidas incluyendo a los personajes, que tengan personalidad, gustos definidos para que la gente pueda engancharse con ellos, por mi parte creo que es lo más importante para la

protagonistas de son de niños, adolescentes, adultos, etc. De igual manera es importante que los personajes no solamente estén enfocados al público objetivo, sino que también estos transmitan valores correctos. Si tienes un antihéroe o un personaje que no tiene claro su brújula moral no vas a dirigir correctamente a tu publico ya que darás opciones para elegir quienes son los buenos y malos. Sin embargo, en el diseño del personaje puedes llevar a tu lector a hacia dónde quieres dirigirlo al lado de los buenos o al lado de los malos. Considerando que el cómic es educativo se debe lograr que el personaje principal logre identificarse con los lectores que los mismos sigan	cabezas sería entre 6 y 7. El estilo manga es el indicado para este tipo de proyectos debido a que refleja cómo es una chica y un chico saludables por lo que no me alejaría mucho de este estilo de ilustración, también al dibujar los platos saludables mostrando cómo se ven en la realidad atraerá más la atención cuando el estilo mencionado.	identificación emocional.

los ideales del personaje principal, por ejemplo: El Capitán América o Superman son personajes con una brújula moral dirigida hacia la bondad y el bien, sin embargo, no todo el público empatizar con ellos porque existen persona que piensan que El Capitán América y Superman son niños buenos, ñoños y a nadie le agradan los ñoños, el público está más a favor de personajes que rompen las reglas como Iron Man, entonces se necesita llevar un personaje correcto tienes que tener a alguien que no esté tan marcado, por ejemplo: Spiderman al no tener la misma cantidad de dinero que Iron Man permite que se identifique con la mayor parte del público porque no hay muchas	

personas que grandes cantidades de dinero y el hecho de que el personaje elija la bondad pero no de una manera tan rígida contraria al Capitán América hace pensar yo soy bueno como Spiderman pero no tanto como el Capitán América, dudo entonces se logra empatizar con el público objetivo el éxito del personaje está garantizado.	

Análisis e Interpretación

El diseño de personajes será fundamental para conectar con los adolescentes, equilibrando valores positivos con rasgos realistas para generar empatía. Se optará por un estilo manga que refleje juventud y salud, con proporciones propias de la edad, mientras que los platos saludables serán presentados de forma atractiva y realista. Además, los personajes tendrán personalidades definidas y una historia sólida que facilite su conexión emocional con el público.

4. **¿Qué técnicas de composición visual recomienda para mantener un equilibrio entre la narrativa y el impacto visual en un cómic educativo?**

Tabla 30.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
En el tipo de composición en la narrativa puede ser muy amplia dependiendo del ritmo de la misma obra ya sea de acción, fantasía, obra de reflexión, etc. En una obra de acción los paneles son muy pequeños para llevar a una acción más grande en un panel de mayor tamaño, por ejemplo un soldado corriendo en dónde se podrían ver sus pasos en cada viñetas, la forma en la que	La estructura en la que se visualiza un cómic en sí ya es parecida a la fotografía aplicando conceptos como los planos, por lo que, el cómic ya sugiere ese tipo de manejo en las propuestas gráficas y viñetas que se van a crear entonces el éxito está en que la narrativa tenga una lógica gráfica que permite una lectura clara para entender cada una de las ilustraciones, por ejemplo que sin	Utilizar técnicas de Wucius Wong por ejemplo dentro de la composición visual usar perspectiva, contrastes, la maquetación que de igual manera es importante como la distribución de los elementos dependiendo la importancia, en viñetas grandes si la historia es larga o se enfoca un plano general, donde se desea dar información del ambiente. También tener un estilo de ilustración

corre, cómo se tropieza, como se mancha de lodo y la dificultad que tiene al pasar por diferentes lugares todo esto solo se podrá representar en 5 viñetas máximo para el final en una viñeta más grande se vea en una pose heroica llegando al destino que buscaba con sus botas manchadas. La composición va acorde con el ritmo de la historia, existen muchos tipos de composición y distintos tipos de representación gráfica en el cómic. Una de las más relevantes en estos tiempos es la que se utiliza en el manhwa coreano, este utiliza una representación gráfica completamente vertical la cual tiene como ventaja la no limitación del tamaño de las viñetas y las emociones se van llevando de	ningún tipo de texto en la narrativa se entienda a través de los gráficos lo que se está mostrando, esto sería la clave fundamental para que luego se fortalezca la narrativa con los textos que se van a ir agregando	bastante definido, que se distinga de otros; teniendo su propia personalidad.

manera pareja debido a que ninguna viñeta tiene más relevancia que la otra al menos en forma y en composición.	

Análisis e Interpretación

La composición y narrativa visual son esenciales para el impacto del cómic. Se buscará un ritmo adecuado según el tipo de escena: viñetas pequeñas para representar detalles dinámicos y grandes para momentos culminantes. Se considerará la lógica gráfica, asegurando que la historia pueda ser comprendida incluso sin texto. Inspirándose en técnicas como las de Wucius Wong, se trabajará con perspectiva, contraste y una distribución eficiente de elementos en las viñetas.

5. **¿Qué estilos de ilustración (realismo, caricatura, estilizado, anime, etc.) considera más efectivos para este rango de edad y temática?**

Tabla 31.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Me enfocaría en programas de animación que estén dirigidos a este tipo de público, pero sin duda el manga de las propuestas más atractivas de todas, debido a que a la mayoría de los jóvenes les causa algún tipo de atractivo visual, los estilos del manga son súper sintetizados y atractivos a la vista por eso causan impacto visual, un ejemplo actual es la nueva mascota del Vaticano	Para este rango de edad yo me mantendría con el estilo manga ya que de cierta manera tiene un roce con el estilo realista ya que se sujeta un canon que se entiende como son los personajes con proporciones reales teniendo esto como referencia yo mantendría el estilo manga para realizar la propuesta.	Como el rango de edad aluce a los adolescentes, sugeriría implementar un estilo igual al comic como caricatura. Existen dos tipos de Ilustración, las influenciadas por la zona oriental y las que se encuentran en occidente con estilos más marcados, colores más definidos, grosores de línea que separan la Ilustración del fondo. La caricatura es

que fue creada al estilo manga para atraer a los jóvenes lo que muestra la relevancia que el estilo manga ha tomado con los años, por lo que es una buena opción, pero una desventaja de esta es su mayor trabajo que el de una propuesta Cartoon, es decir, debes tener un trabajo decente, y aunque existan mangas simplificados pero incluso estos tienen una buena trayectoria por parte de su autor, por lo tanto, si tú no logras contratar un artista de manga que sepa su funcionalidad lo más probable es que tu obra en vez de generar una atracción positiva genere una negativa, porque si el manga no se hace profesionalmente se nota el estilo genérico. Pero si este estilo rebasa el presupuesto la siguiente	ideal para este rango de edad.

opción sería el Cartoon debido a que es más simple y barato como por ejemplo hora de aventura que tiene fondos iluminados y coloridos pero la última opción sería el realismo ya que éste estaría orientado a un público más adulto.	

Análisis e Interpretación

El estilo visual es crucial para captar la atención del público objetivo. Aunque el estilo manga destaca por su impacto visual y popularidad entre los jóvenes, requiere un alto nivel de profesionalismo para evitar resultados genéricos. En caso contrario, el estilo cartoon ofrece una opción más económica y sencilla. La opción más valida en este caso es un estilo manga por la estética ya que esta ayuda a representar elementos más realista mente lo que ayudara a los estudiantes a asociarse con el ambiente planteado en el comic.

6. **¿Cómo recomendaría manejar la narrativa gráfica para garantizar que el mensaje educativo se transmita de forma efectiva y memorable?**

Tabla 32.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Uno de los puntos más relevantes es no tomarse tan en serio la historia, debido a que una historia demasiado profunda puede resultar aburrida para un adolescente por ejemplo al contar una historia de cómo el planeta se volvió un lugar desierto dónde se muestran párrafos de lectura que denotan seriedad es muy posible que el lector se aburra. Para un público adolescente el mejor	La eficacia o el éxito de las narrativas está en que las escenas sin necesidad de palabras se enlazan unas con otras manteniendo un hilo de lectura que permite entender el tema o la temática con la que se está tratando, olvidando hasta cierto punto de leer las partes textuales, entonces la narrativa no debería perder ese hilo conductor que dice todo acerca de una historia o	Mandar mensajes claros y concisos dentro de la mano de una historia buena debe ser muy impactante, hay que remarcar los detalles como las ilustraciones principales que se tendrían en primer plano y el fondo sin dejar sola a la ilustración principal porque el fondo es un complemento el cual nosotros al organizar los elementos dentro de la composición se genera volumen y una

enganche es la trama visual, se puede llegar a un punto climático para llamar la atención y después explicar los detalles la trama. Recomiendo que unos temas no sean tomados tan en serio como, por ejemplo: lo que pasa en las caricaturas que cuentan historias por medio de imágenes y no por palabras, una historia que no se mete en temas demasiado complejos que o pueden causar cierta confusión y ahuyentar al público objetivo, pero tampoco infantilizarlos ya que nuestro público objetivo es bastante inteligente e intuitivo, entonces no hay que realizar algo tan complejo, pero tampoco infantilizarlo. Hay que dejarle al lector la pequeña opción de creer que algo más	situación en la que personajes deben alimentarse bien luchando y alejándose de hábitos malos, personificado de malos hábitos de comida para tener un desenlace en el que son bien parecidos, llenos de vida y fuertes. Entonces esa sería la narrativa que sin necesidad de texto se pueda entender cuál es el mensaje: Aliméntate bien aléjate las cosas malas adivinas y vas a ser fuerte, saludable, sano y con un buen aspecto.	ambientación más amplia que sea inmersiva, no solo una viñeta plana de la composición del comic.

grande puede pasar, una historia de esta índole es hora de aventura que conforme pasa la historia demuestra que no es todo color de rosas. Una opción sería indagar los temas relacionados con esta narrativa gráfica y no emularlos o copiarlos solo tratar de realizar una historia que lleve un ritmo singular. Respecto al ritmo no se debería utilizar demasiada acción o demasiado texto que pudiese hacer que esta historia se vuelve aburrida, la acción y el texto se pueden ir intercalando como, por ejemplo: explicar en medio una batalla algunos elementos que sean necesarios para la historia, esto acompañado con el apoyo visual va a enriquecer mucho más	

la trama y el ritmo de esta.

Análisis e Interpretación

Para captar el interés de un público adolescente, es clave evitar historias demasiado profundas o complejas que puedan aburrir o confundir. La narrativa debe equilibrar acción y texto, permitiendo que las imágenes cuenten gran parte de la historia como por ejemplos como Hora de Aventura demuestran cómo una trama aparentemente simple puede esconder temas más profundos sin abrumar. El hilo conductor debe ser claro y comprensible incluso sin palabras, transmitiendo mensajes directos como la importancia de una buena alimentación y hábitos saludables, personificando malos hábitos como antagonistas. Esto permite una conexión visual y emocional con los lectores, haciendo que el mensaje sea accesible y memorable. Finalmente, los elementos gráficos deben trabajar en conjunto; las ilustraciones principales y los fondos deben complementarse, creando composiciones inmersivas que enriquezcan la ambientación y den profundidad al cómic.

7. **¿Qué estrategias visuales o simbólicas recomendaría para abordar el tema de los hábitos saludables de manera atractiva pero directa?**

Tabla 33.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Una estrategia sería meterlos en la trama de manera orgánica, como, por ejemplo: el personaje principal debería tener estos buenos hábitos o desarrollarlos conforme pasa la historia. Si el personaje no le encantan estos hábitos y le cuesta trabajo realizarlo, pero a lo largo de la trama estos hábitos le traen ciertos beneficios será más atractivo y generará empatía. Por	Partiendo de lo antes comentado sobre los villanos y héroes los cuales son representados de diferentes formas siendo los villanos seres deforme dando a entender que los malos hábitos te hacen alguien grotesco al igual que estos villanos, y los buenos hábitos hacen ver a los personajes elegante, bien vestidos, saludables, felices, etc. Considero en que la forma que	Para abordar el tema de los hábitos saludables de manera atractiva pero directa, recomendaría utilizar una combinación de elementos visuales y simbólicos que capten la atención del público sin ser demasiado complejos o abrumadores. Primero, es fundamental usar colores vivos y enérgicos que evocan frescura y vitalidad, como los tonos verdes (relacionados con la

ejemplo, en el hábito de levantarse temprano si el personaje empieza desde un inicio a tener este hábito no llamará la atención hoy se lo atribuirá a una característica del personaje, pero si desde un inicio le cuesta trabajo levantarse, llega tarde, etc. Y esto le traiga problemas a su vida puede hacer que el lector se pueda sentir identificado, si a lo largo de la trama el personaje va a ir marcando este hábito para su propio de manera natural y con beneficio a la trama puede ayudar en gran medida a la historia. Un aporte bueno para la historia sería que el personaje no sea perfecto que, aunque tenga estos hábitos le cueste trabajo mantenerlo y en algunas ocasiones falle	representas los villanos haciéndolos ver deformes está bien representado para la propuesta en la que se está trabajando.	naturaleza y lo saludable), amarillos (que transmiten energía) y naranjas (que sugieren optimismo y vitalidad). Estos colores ayudarán a transmitir el mensaje de bienestar y salud de manera inmediata. En cuanto a los símbolos, podemos usar representaciones visuales claras y fáciles de entender, como frutas y verduras estilizadas, personajes que realicen actividades físicas o platos saludables con una apariencia apetecible. Los personajes pueden tener un diseño que conecte con los jóvenes, incorporando características que les permitan identificarse con ellos, como ropa deportiva, posturas dinámicas o incluso aspectos visuales que sugieran su energía y salud, una buena estrategia

ya que como humanos fallamos y nos identificamos con alguien que falla, comete errores, se equivoca, se arrepiente de lo que hizo mal, por lo que es una buena manera se puede marcar los hábitos mostrando que somos humanos y que todos podemos equivocarnos, aunque también ayuda mostrar los beneficios.	simbólica sería también personificar los alimentos saludables como personajes que luchan contra “antihéroes” que representen los malos hábitos alimenticios, como el exceso de azúcar o comida chatarra. Esto no solo da una narrativa visual clara, sino que crea una historia atractiva donde los lectores puedan ver cómo las decisiones saludables se convierten en la clave para ganar. Finalmente, la narrativa visual debe balancear la acción con mensajes directos. Se pueden usar viñetas grandes para mostrar la importancia de una acción saludable, como comer bien o hacer ejercicio, mientras que en viñetas más pequeñas se puede explicar los beneficios de forma sencilla y

	visualmente atractiva. Mantener la historia dinámica, pero sin recargarla de texto, permitirá que el mensaje sea entendido sin perder el interés del lector. La clave es hacer el tema accesible y entretenido, usando el poder de la imagen para educar sin que se sienta como una lección pesada.

Análisis e Interpretación

Para abordar los hábitos saludables de manera atractiva, se puede mostrar al personaje principal luchando por adoptar estos hábitos, destacando sus beneficios a lo largo de la trama. Los villanos pueden representar los malos hábitos, con una estética grotesca, mientras que los personajes saludables se ven enérgicos y positivos. Colores vivos como verde y naranja aunque solo se utilizara en las escenas más alegres, la personificación de alimentos saludables pueden reforzar el mensaje. La historia debe equilibrar acción y mensajes directos, usando imágenes para educar de manera entretenida y accesible sin sobrecargar de texto.

8. **¿En su experiencia, ¿cómo influye la calidad de la línea, el color y la textura en la percepción del cómic como un producto profesional y educativo?**

Tabla 34.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Partes como la línea y el color tienen un gran valor en la calidad del comic, después de todo vivimos en una cultura dónde el contenido mediocre se lo relaciona con la mala calidad. Gran parte de la calidad se refleja en la calidad de línea qué significa jugar con el grosor de la línea como, por ejemplo: un objeto que está más cerca ti tiene una línea más gruesa que el objeto que está	Todo se complementa, la cromática trabaja en conjunto con el mensaje que se está dando, en este caso colores más vivos hace referencia a la alimentación y estos a su vez está relacionada al mensaje. En el caso de la línea tiene una gran importancia debido a que en el estilo que se va a manejar (manga) no se puede trabajar de manera plana necesita un espacio contenedor y este está	Separar el fondo de la ilustración general, esto crea un escenario en tercera dimensión, aunque eso o cambia que aún se encuentre solo en dos, si se acomodan los objetos dentro de la composición se genera un volumen que va hacia atrás por ejemplo: en la parte de adelante se encuentra el personaje principal, atrás se colocan dos personajes más pero un poco borrosos,

mas alejado. Los colores también son de suma importancia debido a que se pueden resaltar ciertos elementos de la trama por ejemplo hay colores que, si los pones juntos se pierden en la escena, pero hay colores que generan un buen contraste y generan que las emociones se enfatizan en más, entonces es un punto muy importante que va a demostrar si el cómic es mediocre o de calidad.	limitado por la línea, entonces este elemento siempre va a ser el espacio que contiene a los personajes, a las viñetas ir al formato en sí. Por una sugerencia el formato qué se podría utilizar es el vertical tradicional para una lectura más comprensible. Dentro de la formación que he trabajado con los chicos en el aprendizaje de dibujo artístico se encuentra en recursos gráficos como la perspectiva, luz, sombra y la textura hacen que un dibujo se vuelva mucho más expresivo. En el caso de este proyecto una de las partes más importantes es la textura debido a que al dibujar los alimentos te vas a ayudar de esta para que se vean llamativo y se perciba como realmente	más atrás con tonos más fríos otros dos más borrosos lo que permite generar volumen. Tener complementos dentro de las viñetas las reacciones, hacer una línea más gruesa dando volumen al personaje principal detonando que es el eje principal dentro de toda la composición. Hay que enfocarse en los puntos áureos de la composición.

	es y se puede diferenciar lo malo de la comida chatarra y lo bueno de la comida saludable.

Análisis e Interpretación

La calidad del cómic depende de elementos como la línea y el color, ya que una buena línea, jugando con el grosor, puede dar profundidad y resaltar elementos importantes, mientras que los colores bien elegidos pueden generar contrastes y enfatizar emociones. La cromática debe estar alineada con el mensaje, usando colores vivos para representar alimentos saludables, mientras que la línea estructura el espacio y define la composición. El formato vertical puede facilitar la lectura, y técnicas como perspectiva, luz y textura, especialmente al dibujar alimentos, ayudan a que los objetos se vean reales y atractivos.

9. **¿Qué consejo daría para crear una portada que no solo sea visualmente atractiva, sino que también comunique claramente la temática del cómic?**

Tabla 35.

Resultado de encuestas hechas a profesionales en Ilustración

Entrevistado 1	**Entrevistado 2**	**Entrevistado 3**
Usualmente las portadas llevan más trabajo debido a que son el gancho principal, hay que pensar que la portada debe reflejar los colores según las emociones que se buscan exponer, en un cómic sobre hábitos alimenticios los colores saturados ayudarán a mostrar que el cómic es positivo y divertido, después de todo las personas primero identifican los colores sobre las formas.	Para llamar la atención del lector se debería hacer que en una escena completa en donde está interactuando los personajes principales con un punto focal hacia ellos, y los personajes secundarios de menor proporción, pero en un segundo plano, pero haciendo referencia a que ellos fueron aplastados o minimizados por los personajes que sí están alimentándose de buena manera.	Debe ser clara y concisa, tener una parte importante de la historia como el desenlace, debe tener la capacidad de captar al lector y este diga necesito saber qué pasa. La exposición debería tener colore muy vivos y marcado, líneas remarcadas y grosor que separe el fondo de la imagen el contraste y las texturas ya que la portada debe ser lo mas trabajado debido a que es con lo

Lo recomendable en una portada es tener pocos personajes porque entre más personajes más distracción visual se genera pero si el plan es poner una gran cantidad de personajes la composición visual debería centrarse en el protagonista y éste a su vez tiene que lucir atractivo divertido y realizando una acción orgánica hacia la trama como por ejemplo: yo no recomendaría que el protagonista se esté lavando las manos en la portada porque de nuevo se vuelve un repelente educativo debido que a las edades de 13 y 15 años se empieza a tomar decisiones y elegir por su cuenta y pues no van a elegir un personaje que está lavando las manos, considero que es importante que el	Pero esta es la manera en la que yo representaría en una sola imagen el contenido interior de todo el cómic.	primero que el lector se encuentra al ver el comic.

mensaje y los hábitos saludables se venden de una manera discreta dentro de la obra. Otra parte importante es la fuente que se vaya a escoger para el título debido a que a estas edades quieren dejar de ser tratados como niños una tipografía muy infantil solo va a repeler al público objetivo.	

Análisis e Interpretación

La portada debe ser un reflejo atractivo de la obra, utilizando colores saturados que transmitan energía positiva y diversión, sin sobrecargarla con demasiados personajes, ya que eso puede generar distracción, es importante centrarse en el protagonista, mostrándolo, realizando una acción que sea coherente con la trama y que atraiga al público sin ser demasiado educativo o forzado. La composición debe resaltar a los personajes principales, minimizando a los secundarios en el fondo, y reflejar el mensaje del cómic de manera sutil, la portada debe ser visualmente impactante, con colores vivos, líneas definidas y texturas, ya que es la primera impresión que se lleva el lector y debe captar su atención al instante.

Conclusión:

En general, los análisis de las respuestas de los entrevistados destacan la importancia de crear una narrativa visual accesible, atractiva y directa para abordar temas de hábitos saludables, especialmente para un público adolescente. Las estrategias visuales como el uso de colores vivos, líneas bien trabajadas y la representación simbólica de los hábitos saludables a través de personajes y elementos gráficos juegan un papel crucial. La trama se debe enfocarse en la evolución del personaje principal, mostrando sus dificultades para adoptar hábitos saludables, lo que genera empatía con el lector. Además, el uso de texturas y conrastes, especialmente en los alimentos, puede hacer que los conceptos de "bueno" y "malo" sean más evidentes. La portada del cómic, siendo un punto de atracción clave, debe ser dinámica, con pocos personajes y colores que resalten la energía positiva de la historia sin parecer demasiado didáctica. En conjunto, el éxito de la obra dependerá de su capacidad para conectar emocionalmente con el público, sin perder la claridad en el mensaje y la propuesta visual.

CAPÍTULO V

6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

6.1 Descripción general del proyecto.

En el presente proyecto se busca *"Desarrollar un cómic que ayude a los estudiantes de la unidad educativa general Eloy Alfaro Delgado a generar hábitos de consumo saludable por un medio más entretenido e interactivo."*

Para concretar la idea central del proyecto, se llevó a cabo una investigación bibliográfica, que permitido realizar y analizar aspectos teóricos relacionados con la nutrición, los hábitos alimenticios en adolescentes y las formas de enseñanza a través de medios grafios. Esta investigación también abordo el impacto del comic como herramienta pedagógica para transmitir conocimientos de forma efectiva y motivadora.

En la investigación de campo, se realizaron entrevistas con expertos de ilustración coma de nutrición psicología, quienes aportaron conocimientos claves para el desarrollo de la propuesta. Además, se aplicaron encuestas al público objetivo, con el fin de identificar sus hábitos con respecto a la buena alimentación además con la encuesta se pudo identificar las preferencias para el personaje principal de los estudiantes y sus opiniones acerca del cómic.

Como resultado de estas investigaciones se diseñará un cómic educativo que integre la narrativa visual atractiva, personajes capaces de provocar emociones y mensajes claros sobre hábitos de consumo saludable. Este material será implementado en la unidad educativa general Eloy Alfaro Delgado, con el objetivo de motivar a los estudiantes adoptar estilos de vida más saludables y reflexionar sobre sus elecciones alimenticias.

6.1.1 Concepto (Identidad del producto y/o servicio).

El concepto del proyecto se centra en fomentar hábitos de consumo saludable entre los estudiantes de 13 a 15 años a través de un formato visual y narrativo atractivo como es el cómic. Así nace "Banquete en ruinas", una herramienta educativa diseñada

para que los jóvenes puedan aprender sobre nutrición y actividad física de manera entretenida y dinámica, mientras se identifican con los personajes y las historias.

El cómic busca ser más que un recurso educativo; pretende ser un medio de conexión con los adolescentes, utilizando un lenguaje visual adaptado a sus intereses y una narrativa que refleje sus realidades y desafíos cotidianos. A través de una trama envolvente, el proyecto incorpora mensajes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio, presentados de forma accesible y no impositiva.

La identidad visual del cómic incluye un estilo de ilustración vibrante y juvenil (Manhwa), acompañado de una cromática que refuerza los valores del contenido:

Colores verdes y cálidos, asociados a la naturaleza y la salud, predominan en escenas relacionadas con la alimentación nutritiva en los momentos más ferices del comic.

Tonos dinámicos y enérgicos, como naranjas y amarillos, destacan momentos de actividad física y movimiento.

El concepto también considera su capacidad de adaptación, permitiendo desarrollar historias adicionales en función de nuevos temas de salud o públicos específicos, manteniendo siempre la esencia de enseñar de manera divertida y significativa. De este modo, el cómic no solo busca educar, sino también inspirar a los jóvenes a adoptar estilos de vida más saludables, convirtiéndose en una herramienta versátil y de impacto dentro del contexto educativo.

6.1.2 Descripción Técnica del producto y/o servicio.

El proyecto desarrollado tiene como finalidad la creación de materiales gráficos diseñados específicamente para fomentar hábitos de consumo saludable en estudiantes de 13 a 15 años de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado. Estos productos

visuales se dividen en tres categorías principales: diseño de diapositivas, afiches e infografías. Cada uno ha sido conceptualizado y elaborado con un enfoque educativo y estético que garantice su efectividad y aceptación por parte del público objetivo.

6.1.2.1. Diseño de diapositivas

6.1.2.1.1. Formato y proporción:

Las diapositivas están diseñadas en formato 16:9, asegurando su compatibilidad con herramientas digitales como PowerPoint y Google Slides.

6.1.2.1.2. Estructura del contenido:

Cada diapositiva está organizada en bloques que combinan texto breve, imágenes ilustrativas y elementos gráficos. Estos recursos se usan para transmitir mensajes clave de manera clara y llamativa.

6.1.2.1.3. Estilo visual:

Se emplea una paleta de colores vibrantes y amigables, inspirados en conceptos asociados a la salud, como frescura y energía. Las tipografías seleccionadas son modernas, legibles y coherentes con el público juvenil.

6.1.2.1.4. Usos previstos:

Este material está diseñado para ser utilizado en presentaciones educativas, charlas y talleres sobre hábitos saludables.

6.1.2.2. Afiches

Dimensiones: Los afiches están preparados para impresión en formatos estándar como A3 y A4, con la posibilidad de ajustarse a tamaños menores para flyers o pósteres digitales.

6.1.2.2.1. Contenido y diseño:

Los mensajes en los afiches son cortos, persuasivos y acompañados de ilustraciones originales que refuerzan la idea central. Cada diseño tiene un enfoque temático, como alimentación balanceada, hidratación adecuada o ejercicio físico.

6.1.2.2.2. Objetivo principal:

- Captar la atención del público de manera rápida y transmitir información clave de forma efectiva. Los afiches están pensados tanto para espacios físicos como virtuales, siendo ideales para pasillos escolares y publicaciones en redes sociales.

Imagen 15

6.1.2.3. Infografías

6.1.2.3.1. Formato:

Las infografías están diseñadas en un formato vertical, optimizado tanto para impresión como para su visualización en dispositivos móviles.

Diseño y estructura:

Este recurso combina íconos, gráficos y texto para comunicar ideas complejas de manera simple y atractiva. Cada infografía aborda un tema específico relacionado con los hábitos saludables, como la importancia del desayuno o los beneficios del ejercicio regular.

6.1.2.3.2. Enfoque educativo:

Se busca facilitar la comprensión a través de un diseño limpio y organizado, que permita a los estudiantes acceder rápidamente a la información relevante.

Imagen 16

Imagen 17

6.1.2.4. Técnicas y materiales empleados

Para el desarrollo de estos materiales se utilizó software de diseño profesional como Adobe Illustrator y Clip Studio Paint, garantizando la calidad gráfica y la compatibilidad con diferentes formatos de impresión y distribución digital. La línea gráfica mantiene coherencia en el uso de colores, formas y estilos, logrando un conjunto visual armonioso y atractivo.

6.1.2.5. Características destacadas

6.1.2.5.1. Interactividad:

Los diseños están preparados para integrarse en medios digitales interactivos, permitiendo la posibilidad de animaciones o elementos dinámicos en el futuro.

6.1.2.5.2. Adaptabilidad:

Los materiales se pueden adaptar fácilmente a otros soportes como banners, redes sociales y material audiovisual.

6.1.2.5.3. Impacto visual:

El diseño está cuidadosamente elaborado para captar la atención del público joven, destacándose por su creatividad y originalidad. Estos recursos gráficos son una herramienta clave en el cumplimiento del objetivo del proyecto, al combinar aspectos educativos, visuales y tecnológicos para incentivar la adopción de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

6.1.2.1 Acabados

Las ilustraciones del cómic fueron desarrolladas utilizando el software Clip Studio Paint, una herramienta reconocida en el ámbito profesional por su versatilidad y precisión en la creación de arte digital. Las imágenes presentan un estilo inspirado en el manga, un género gráfico japonés que ha ganado popularidad mundial debido a su atractivo visual y su capacidad para conectar emocionalmente con diversas audiencias. Este estilo fue seleccionado específicamente para captar la atención de los adolescentes, ya que se alinea con sus preferencias culturales y estéticas actuales.

Además, el cómic fue diseñado en un formato estilo manhwa, característico de las producciones coreanas, que se adapta perfectamente a los dispositivos digitales, como teléfonos móviles y tabletas. Este enfoque garantiza una experiencia de lectura fluida y accesible, optimizando la visualización de las imágenes y la narrativa en pantallas verticales. La elección de este formato no solo responde a las tendencias

actuales en la distribución de contenido digital, sino que también busca facilitar la interacción del público objetivo con la obra, haciéndola más atractiva y funcional para las plataformas digitales utilizadas por los estudiantes.

6.1.2.2 Composición

El diseño del cómic se fundamenta en una composición visual cuidadosamente estructurada para garantizar la claridad, el atractivo y la coherencia narrativa. Cada página del cómic se organiza utilizando principios de diseño gráfico, como la jerarquía visual, el equilibrio y la proporción, con el objetivo de guiar la atención del lector de manera natural a través de la historia y los mensajes educativos.

El contenido está dividido en viñetas de diferentes tamaños y formas, dispuestas estratégicamente para enfatizar elementos clave de la narrativa. Las ilustraciones presentan un estilo manga con líneas limpias y colores vivos que refuerzan la estética juvenil y moderna del cómic. Se ha prestado especial atención al uso del color para transmitir emociones y destacar aspectos relevantes de cada escena, como alimentos saludables, actividades físicas y mensajes motivadores.

Los textos dentro del cómic, como diálogos y narraciones, están integrados de manera armoniosa con las ilustraciones, utilizando tipografías legibles y dinámicas que complementan el estilo general. Además, se han utilizado onomatopeyas y recursos visuales propios del estilo manhwa, lo que añade dinamismo y contribuye a una experiencia de lectura inmersiva.

En conjunto, la composición del cómic combina elementos visuales y narrativos de manera equilibrada, asegurando que cada página no solo sea atractiva, sino también funcional en la transmisión de los mensajes educativos sobre hábitos saludables.

6.1.2.3 Jerarquía

La jerarquía visual y narrativa en el cómic ha sido diseñada con el propósito de guiar al lector de manera fluida a través de cada página, asegurando que los elementos más importantes capten su atención en el orden adecuado. Para lograrlo, se ha implementado una estructura en la que los elementos principales, como los personajes, los mensajes educativos y las acciones clave, se destacan mediante el uso de tamaños, colores y ubicaciones estratégicas dentro de cada viñeta.

En términos visuales, se ha priorizado el uso de ilustraciones de mayor escala para los momentos cruciales de la historia, permitiendo que el lector identifique de inmediato los puntos de mayor relevancia. Los colores vibrantes y contrastantes son utilizados para resaltar elementos educativos, como alimentos saludables o actividades físicas, mientras que los fondos y detalles secundarios se presentan en tonos más neutros para no distraer del foco principal.

La jerarquía textual también juega un papel importante en la narrativa. Los diálogos de los personajes están diseñados en globos de texto bien posicionados, utilizando tipografías claras y de tamaño adecuado para facilitar la lectura. Las frases educativas y mensajes clave se destacan con fuentes más grandes, colores llamativos o cuadros de texto separados, asegurando que el lector retenga la información esencial.

Este enfoque jerárquico asegura que la atención del lector se dirija naturalmente hacia los elementos más significativos de cada página, facilitando la comprensión del mensaje y maximizando el impacto educativo del cómic.

6.1.2.4 Funcionalidad

Tras varias entrevistas a profesionales tanto nutricionistas como psicólogos se llegó a la conclusión de que a las edades de 13 a 15 años es importante enseñar una buena manera de alimentación ya que estas edades deciden varios factores de la vida como el crecimiento óseo, las enfermedades crónicas relacionadas con la mala

alimentación, etc. Por lo tanto, se destacó la importancia de desarrollar un producto innovador que conecte con los intereses de los adolescentes, como el uso de herramientas digitales y narrativas visuales. En este sentido, el cómic educativo y los materiales gráficos complementarios (diapositivas, afiches, infografías y stickers) fueron diseñados para captar su atención y facilitar la asimilación de mensajes clave.

6.1.3 Expresión creativa – puntos clave.

El producto final de este proyecto busca fomentar hábitos saludables en adolescentes a través de un cómic educativo y materiales gráficos digitales. Con un enfoque visual atractivo y narrativo, se pretende captar la atención de los estudiantes y motivarlos a adoptar prácticas alimenticias y de ejercicio beneficiosas para su bienestar, contribuyendo al desarrollo de hábitos positivos en esta etapa crucial de sus vidas.

6.1.4 Valor agregado / propuestas de valor.

Uno de los valores agregados del proyecto es la inclusión de stickers digitales como parte de la propuesta educativa. Estos productos destacan por su capacidad de captar la atención de los estudiantes debido a su diseño llamativo y su funcionalidad en plataformas digitales de uso cotidiano, como aplicaciones de mensajería y redes sociales. Los stickers no solo fomentan la interacción directa con el público objetivo, sino que también refuerzan los mensajes clave del proyecto al promover hábitos alimenticios saludables de una manera lúdica y accesible.

Cada sticker ha sido cuidadosamente diseñado para transmitir mensajes positivos relacionados con la importancia de una dieta balanceada, además de incluir elementos visuales que conectan con la narrativa del webcómic. De este modo, no solo se incentiva el uso de los stickers como herramientas de comunicación, sino que también se fomenta la lectura del webcómic, integrando ambos productos en una estrategia coherente para alcanzar los objetivos educativos del proyecto.

Imagen 18

6.1.5 Materiales e Insumos y/o productos y servicios.

Tabla 36

Recursos	**Descripción**
Laptop	ASUS TVF DASH F15
Software de diseño	Adobe Ilustrator

Software de Ilustración	Clip Studio Paint

Fuente: Elaborado por autor

6.1.6 Presupuesto.

Tabla 37

Presupuesto

Producto/ servicio	**Valor unitario**	**Cantidad**	**Valor total**
Impresión de las infografías	1,50$	20	30$
Impresión de stikers	50 ctv	200	100$
Impresión de afiches	1,50$	67	100,5$
Total			230,5$

Fuente: Elaborado por autor

6.1.7 Construcción del prototipo.

6.1.7.1. Título del libro:

Banquete en ruinas

6.1.7.2. Construcción de personajes principales

Para la elaboración y creación de los personajes se tomó en cuenta tanto las respuestas de las entrevistas como las respuestas de los jóvenes en las encuestas. Los personajes tienen una edad de 15 y 16 años debido a que según los psicólogos entrevistados esto ayudara a que el público objetivo se sienta identificado. Mientras que

sus personalidades se basan en las respuestas más votadas en la encuesta las cuales son: amable - empático e inteligente – estratégico.

Imagen 19

Nombre: Liam (Sin apellido)

Género: masculino

Edad: 15 años

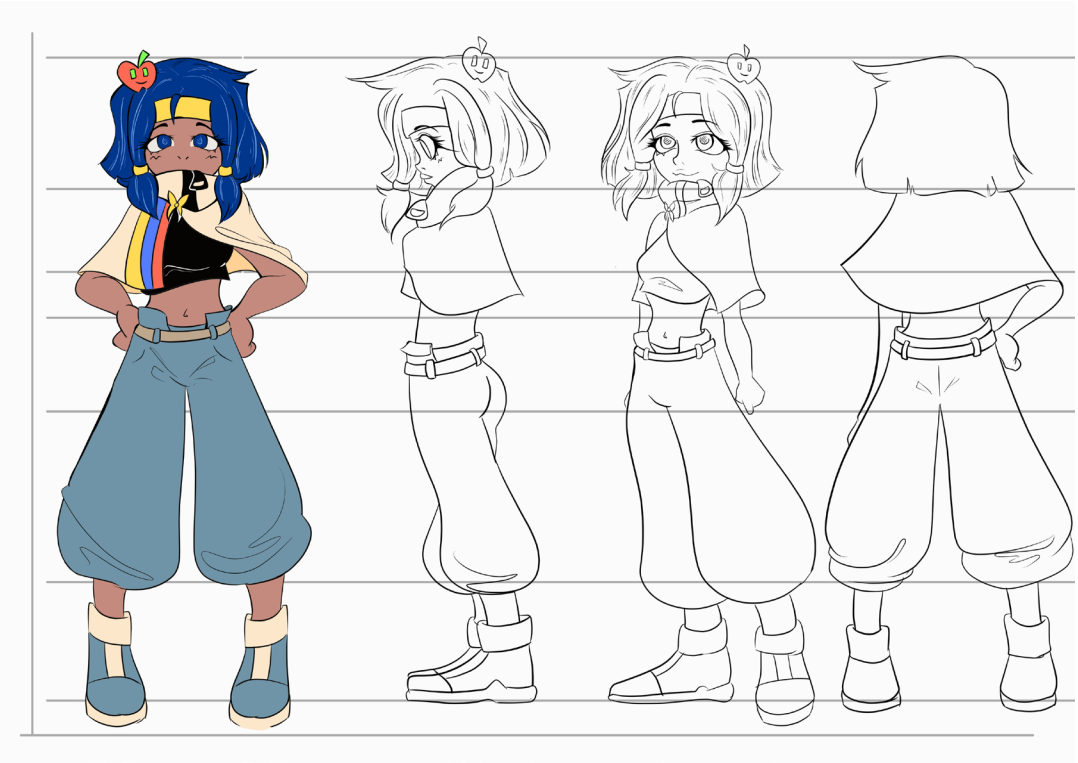


Imagen 20

Nombre: Luz

Género: Femenino

Edad: 16 años

6.1.7.3. Expresiones de los personajes principales

Imagen 21

Imagen 22

6.1.7.4. mockups

Imagen 23

Imagen 24

Se puede visualizar el libro de manera digital y el manual de estilos en el siguiente enlace de One Drive:

PROPUESTA FINAL

CAPÍTULO VI

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La problemática que enfrenta la educación sobre hábitos de consumo saludable en adolescentes está vinculada principalmente al desconocimiento de las prácticas nutricionales adecuadas, a la influencia de factores externos como la globalización, y a la falta de recursos educativos innovadores que puedan captar el interés de los jóvenes. En el contexto educativo, es evidente que, aunque se abordan temas de salud, los enfoques tradicionales no logran conectar de manera efectiva con los estudiantes, lo que genera una desconexión entre la teoría y la práctica. La implementación de herramientas visuales, como el cómic digital y los stickers, ha mostrado ser una solución eficaz para abordar este reto, ya que logran captar la atención de los adolescentes y motivarlos a adoptar hábitos saludables.

A nivel social, la competencia de otras influencias culturales y la falta de programas educativos centrados en la salud contribuyen a la falta de interés por temas como la nutrición entre los jóvenes. Sin embargo, los recursos digitales interactivos como el webcómic tienen el potencial de contrarrestar esta situación, al ser accesibles y atractivos. En cuanto a la viabilidad del proyecto, la creación de productos digitales permite llegar a un público amplio y diverso, lo que facilita su implementación en diferentes contextos educativos.

Por otro lado, se pudo concluir que los hábitos de consumo saludable no son un tema prioritario en la educación formal, por lo que la integración de herramientas visuales como cómics y afiches puede ser una alternativa efectiva para llenar este vacío, fomentando una mayor comprensión y participación por parte de los estudiantes.

5.2. Recomendaciones

- A las entidades educativas: Se recomienda ampliar la integración de contenidos sobre hábitos saludables en la malla curricular, complementándolos con materiales visuales interactivos como cómics digitales, que faciliten el aprendizaje de los estudiantes y los motiven a adoptar hábitos saludables. Además, los docentes deben recibir formación sobre el uso de herramientas digitales para complementar la enseñanza tradicional.
- A los diseñadores y creadores de contenido educativo: Es crucial continuar desarrollando recursos interactivos y atractivos para jóvenes, como cómics digitales, infografías y stickers, que transmitan de manera efectiva los beneficios de una dieta balanceada y el ejercicio. Además, se sugiere diversificar el contenido para cubrir una gama más amplia de temas relacionados con la salud y el bienestar juvenil.
- A las instituciones gubernamentales y de salud: Se recomienda fomentar proyectos que promuevan el bienestar adolescente a través de contenidos educativos, con el respaldo de recursos y campañas de sensibilización. Asimismo, se debe aumentar la inversión en la creación de materiales educativos digitales y ofrecer apoyo a proyectos innovadores que busquen involucrar a los jóvenes en la adopción de hábitos saludables.
- A los creadores de plataformas digitales: Se sugiere explorar alianzas con plataformas de distribución digital para asegurar que el cómic y los materiales complementarios lleguen a una audiencia más amplia, especialmente a través de redes sociales y aplicaciones educativas, donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo.
- A futuro: Este proyecto puede servir como base para crear nuevas iniciativas de educación digital en salud. Se recomienda realizar

campañas que integren diferentes formatos, como videos, juegos interactivos y contenidos en redes sociales, para lograr un impacto más amplio en la educación sobre hábitos saludables entre los jóvenes.

BIBLIOGRAFÍA

(OMS), O. M. (25 de Octubre de 2017). *Malnutrición: no se trata solamente de hambre*. Obtenido de https://www.who.int

(OPS), O. P. (1988). *El desafío de la Epidemiología: problemas y lecturas seleccionadas.* Washington, D.C.: OPS. Obtenido de https://iris.paho.org/handle/10665.2/34153

Adams, S., & Lee Stone, T. (2017). *El color en el diseño gráfico.* Madrid: Editorial BlumeEditorial Blume. Obtenido de https://issuu.com/editorialblume/docs/color_en_el_dise__o_grafico

Alberich, J., Gómez Fontanills, D., & Ferrer Franquesa, A. (2013). *Conceptos básicos de diseño gráfico.* Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya. Obtenido de https://archive.org/details/2013ConceptosBasicosDeDisenoGrafico

Albuja Ordoñez, M. G. (2020). *Propuesta basada en el cómic como recurso instruccional para la prevención de riesgos naturales.* PQuito: PUCE. Obtenido de https://repositorio.puce.edu.ec/items/1acfa61f-7fd0-40f8-acc8-c8a072fef579

Alvarado Ruiz, P. (2019). *INFLUENCIA DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS DE ADOLESCENTES ESCOLARES.* Perú: Universidad Nacional Fedeiro Villareal. Obtenido de https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2905/UNFV_ALVARADO_RUIZ_PAMELA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Álvarez Gómez, R. (2018). *Métodos de investigación en educación y aprendizaje.* Madrid: Editorial Académica Española.

Argüello, J. (2011). *Identidad e imagen corporativa.* Santa Fe, Argentina: El Cid Editor. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/35045?as_all=identida__corporativa&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Belavides Alejandra, A. L. (2024). *Hábitos y creencias en la preparación de alimentación complementaria de lactantes un estudio de revisión de literatura.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/41604

Blair, P. (1994). *Cartoon Animation.* Laguna Hills: Walter Foster Publishing. Obtenido de https://artesplasticasydiseno.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/12/how-to-draw-cartoon-animation-by-preston-blair.pdf

Cámara, S., & Duran, V. (2015). *El dibujo manga.* Barcelona: Parramón Paidotribo S.L. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/226931?as_all=C%C3%B3mo__dibujar__manga&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as

Camarena, M. (2024). *Rutinas Saludables: Hábitos Sencillos para una Vida Sana.* Barcelona: Alienta Editorial. Obtenido de https://www.abundantum.org/

CardioSalud. (2019). *Manual para la Actividad Física.* Madrid: CardioSalud. Obtenido de https://cardiosalud.org/

Carrasco Pérez, M. V. (2023). *Calidad de la dieta en relación a sobrepeso y obesidad en escolares de una Unidad Educativa del cantón Ambato.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato/ Facultad de Ciencias de Salud /Carrera de Nutrición y Dietética. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/39980

Catera, J. (2023). *La salud mental en la empresa: cómo crear trabajos saludables y mejorar la salud mental de tu equipo.* Córdoba: LID Editorial España. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/270585?as_all=salud__mental&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Díaz, R. (2019). *El arte del cómic: Manual para creadores.* Valencia: Editorial CómicPlus.

Draw, 2. (2016). *Guía del Ilustrador 1.* Suecia: 21 Draw. Obtenido de https://es.scribd.com/document/698311771/Gui-a-del-Ilustrador-1-ES-sample-first-35-pages

Española, R. a. (s.f.). *En Diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*. Obtenido de https://dle.rae.es/importancia

FAO. (2020). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)*. Obtenido de https://openknowledge.fao.org/

FAO, & OMS. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas.* Internacional. Obtenido de https://cesni-biblioteca.org/archivos/WHO_TRS_916_spa.pdf

Fernández, J. C. (2019). *Psicología del conflicto y la negociación.* Buenos Aires: Editorial Ciencias Sociales.

Ferreres, C. P. (2020). *Ilustración fantástica: Orígenes y métodos de dibujo para representar lo imaginado.* Valencia: Universitat Politècnica de València. Obtenido de https://es.scribd.com/document/616928485/Peraire-ILUSTRACION-FANTASTICA-Origenes-y-Metodos-de-Dibujo-Para-Representar-Lo-Imaginado

García, M. (2018). *Narrativa visual: Fundamentos del cómic y la animación.* Madrid: Editorial Alfa.

Gea, D. A. (2013). *Manual técnico en dietética y nutrición.* Madrid: Editorial CEP, S.L. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/50686?page=31.

Gómez Sánchez, Y. A. (2022). *El cómic autorreferencial: reflejo de un individuo creador.* Medellin: ITM. Institucion Universitaria. Obtenido de https://repositorio.itm.edu.co/handle/20.500.12622/5610

Gómez, A. (2018). *Narrativa visual en cómic: Principios y aplicaciones.* Caracas: Editorial Secuencial.

Gómez, P. (2018). *Formatos y publicaciones en el cómic contemporáneo.* Quito: Editorial Arte e Imagen.

Groensteen, T. (2021). *El sistema de la historieta.* Sevilla: Ediciones Marmotilla. Obtenido de https://erevistas.publicaciones.uah.es/ojs/index.php/cuadernosdecomic/article/download/1955/1164/4378

GSK. (2023). *Conceptos básicos de inmunología.* GSK Pharma. Obtenido de https://assets.gskstatic.com/pharma/inmunologiaconlina_es/pdfs/slidekit1_conceptos_basicos_inmunologia.pdf

Hart, J. (2008). *The Art of the Storyboard: A Filmmaker's Introduction.* Boston: Elsevier/Focal Press. Obtenido de https://mahithinsidious.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/01/reference-book_1.pdf

Heller, S., & Anderson, G. (2021). *El libro de ideas para el diseño gráfico.* Madrid: Editorial Blume. Obtenido de https://issuu.com/editorialblume/docs/binder4_libro_de_ideas_para_el_dise

Hernández, C. (2017). *Principios de diseño de personajes para cómics y animación.* Sevilla: Ediciones Creativas.

Hernández, L. (2020). *Diversidad estilística en el cómic moderno.* Santiago: Editorial Imagen Gráfica .

Hervert-Hernández, D. (2022). El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco de una alimentación sostenible. *Nutrición Hospitalaria, 39*(Extra. 3), 52-55. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112022000700012&lng=es&tlng=es

Jiménez, L. (2020). *Estructura y desarrollo de personajes en cómic.* Barcelona: Ediciones Beta.

López, F. (2019). *Lenguaje corporal y expresividad en el cómic.* Buenos Aires: Editorial Arco.

Lupton, E., & Marcos Lantero, Á. (2019). *El diseño como storytelling.* Barcelona: Editorial GG. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/210907?as_all=El__dise%C3%B1o__como__storytelling&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as

Mantilla García, J. P. (2020). *El cómic como estrategia pedagógica para desarrollar habilidades de convivencia en educación inicial.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Parvularia. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31888

Martínez Correa, J. L. (2018). *Nutrición y salud: (4 ed.).* México: Editorial El Manual Moderno. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/39782?as_all=nutricion&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as

Martínez, A. (2021). *Elementos visuales en el cómic: De la escenografía al accesorio.* Madrid: Editorial VisualArte.

Médicos, B. (2021). *Conceptos de Salud Pública y Estrategias Preventivas.* Obtenido de https://booksmedicos.org/conceptos-de-salud-publica-y-estrategias-preventivas-un-manual-para-ciencias-de-la-salud/

Méndez, A. G. (2018). *Nutrición.* Madrid: Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/49456?page=12.

Méndez, F. (2018). *Lenguaje cinematográfico adaptado al cómic.* Madrid: Editorial Prisma.

Mendoza, G. d. (2014). *Higiene y cuidado del cuerpo*. Obtenido de https://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf.

Morales, D. (2022). *Diseño estructural en el cómic: Guía para narrativas visuales.* Lima: Editorial Arte Secuencial.

Munari, B. (2016). *Diseño y comunicación visual.* Barcelona: Editorial GG. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/45559?as_all=Dise%C3%B1o__y__comunicaci%C3%B3n__visual&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as

Niño Rojas, V. (2019). *Metodología de la Investigación: diseño, ejecución e informe: (2 ed.)*. Bogotá: Ediciones de la U. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/127116?page=1

OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Ortega, S. (2017). *Perspectiva y composición en el cómic.* Bogotá: Editorial Trazos.

Paidoribo, E. P. (2009). *El dibujo humorístico.* Barcelona: Parramón Paidotribo S.L. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/119227?as_all=Caricaturizar&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as

Pérez, R. (2015). *Introducción al cómic: Historia y técnicas.* Santiago de Chile: Editorial Dibujo y Narrativa.

Präkel, D. (2013). *Principios de fotografía creativa aplicada.* Barcelona: Editorial GG. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/45487?as_all=Fotografia&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Ramírez Flores, J. R. (2019). *Preferencias de materiales educativos para recibir información de hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes de Ciencias Biológicas y de la Salud de la UAM-X.* Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. Obtenido de https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/26248

Ramos, I. (2018). *Diseño de personajes y composición escénica en el cómic.* México, D.F.: Editorial Arte y Cultura.

Robertson, S. (2005). *The Skillful Huntsman: Visual Development of a Grimm Tale at Art Center College of Design.* Culver City: Design Studio Press. Obtenido de https://es.scribd.com/document/554385775/Kupdf-net-the-Skillful-Huntsman-Concept

Rodríguez, E. (2019). *Ilustración conceptual: Guía para creadores de mundos visuales.* Barcelona: Editorial VisualArte.

Romero, A. M. (2017). *Nutrición y salud: Guía completa sobre alimentación saludable.* Madrid: Editorial NutriVida.

Ruiz, M. (2021). *Lenguaje visual en el cómic: Guía de expresividad textual y gráfica.* Buenos Aires: Editorial Pluma.

Sánchez, E. (2016). *Fundamentos de proporción y diseño en el cómic.* Bogotá: Editorial Arte Visual.

Schwalb, M. M., & Sanborn, C. (2013). *Comida Chatarra, Estado y Mercado.* Lima: Universidad del Pacífico. Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/84613094.pdf

Sicilia, A. O. (2004). *Actividad física y desarrollo: ejercicio físico desde el nacimiento.* Sevilla: Wanceulen Editorial. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/33698?as_all=Ejercicio__f%C3%ADsico&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Solís, M. V. (2022). *Motivación, promoción de hábitos saludables y bienestar en niños y adolescentes escolares.* Obtenido de https://dehesa.unex.es/handle/10662/14917

Tapia, J. A. (2021). *Libros de cómics y comprensión lectora.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33381

Torres. (2007). *Itroducción a la investigación cualitativa (2. ed).* Madrid. Obtenido de https://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/INVESTIGACIONCUALITATIVAFLICK.pdf

Torres, J. (2020). *Diseño de escenarios en el cómic: Espacios que cuentan historias.* Ciudad de México: Editorial Mundo Visual.

Umbarila, C. (2024). *El poder de la rutina: cómo establecer hábitos saludables para una vida más feliz y exitosa.* Miami: Hoopla Digital. Obtenido de https://www.hoopladigital.com/

UNAM. (31 de Marzo de 2023). *UNAM global revista* . Obtenido de https://unamglobal.unam.mx/global_revista/salud-y-bienestar-conceptos-fundamentales-para-una-vida-plena/

UNICEF. (2020). Obtenido de https://www.unicef.org

Unidad de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA), U. N. (s.f.). *UAPA Ciencias UNAM*. Obtenido de https://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/concepto_salud-enfermedad/

Universidad de Chile, C. S. (2022). *¿Qué es una alimentación saludable y cuáles son sus beneficios?* Obtenido de https://concienciasaludable.uchile.cl/

Vargas, H. (2019). *Elementos sonoros en el cómic: Un enfoque visual y auditivo.* Montevideo: Editorial Sonarte.

Villafuerte Maricela, A. J. (2022). *Comics and the writing skill.* Ambato: Universidad Tècnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Pedagogìa de los Idiomas Nacionales y extranjeros. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/35101

Zeegen, L. (2013). *Principios de ilustracióPrincipios de ilustración.* Barcelona: Editorial GG. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/45523?as_all=Principios__de__ilustraci%C3%B3n&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as

Zeiter, K. C., & Muller, C. (2018). *Historias e historietas: Representaciones de la historia en el cómic latinoamericano actual.* Madrid: Iberoamericana. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/uta/173429?as_all=Historias__e__historietas:__Representaciones__de__la__historia__en__el__c%C3%B3mic__latinoamericano__actual&as_all_op=unaccent__icontains&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as