

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Diseño Gráfico

### Diseño de una serie de infografías sobre la ansiedad en los jóvenes universitarios

Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de Licenciada  
en Diseño Gráfico

**Autor:**

María Cristina Quito Vintimilla

**Director:**

Santiago Andrés Escobar Cobos

ORCID:  0000-0003-3086-6668

Cuenca, Ecuador

2024-03-05

## Resumen

El proyecto de titulación se desarrolla a partir del diseño de infografías sobre la ansiedad en los jóvenes. En el presente documento se detallan los procesos que se efectuaron, a partir de la combinación de herramientas de las metodologías de *Design Sprint Methods* y *Outliers School* hasta su culminación en un producto funcional. Las etapas del proyecto se dividieron en seis, cuentan con diferentes herramientas que se adaptan al proyecto. En cada una de las etapas se ve justificada la toma de decisiones, al entender el contexto se obtuvo la información esencial para iniciar el proyecto. Se generaron encuestas para conocer al público objetivo y su nivel de conocimiento sobre el tema, además, se ejecutó la lluvia de ideas, el *stakeholder map*, la contextualización y el *benchmarking*. Las etapas posteriores como definición, divergir, decidir, prototipar y validar se desarrollaron a lo largo del ciclo, por lo cual fueron partes esenciales del proyecto. Cada una de ellas permitió aclarar las ideas para el resultado final, además de ayudar a corregir ciertos errores como; el formato y estilo para así analizar la viabilidad del producto.

*Palabras clave:* diseño, infografía, salud mental



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

The degree project is developed from the design of infographics on anxiety in young people. This document details the processes that were carried out, starting from the combination of tools from the Design Sprint Methods and Outliers School methodologies, until their culmination in a functional product. The project stages were divided into six, they have different tools that were adapted to the project. Decision-making is justified in each stage; by understanding the context, the essential information was obtained to start the project. Surveys were generated to understand the target audience and their level of knowledge on the topic. In addition, brainstorming, stakeholder mapping, contextualization, and benchmarking were carried out. The subsequent stages, such as definition, divergence, decision, prototype, and validation, were developed throughout the cycle, which is why they were essential parts of the project. Each of them allowed us to clarify the ideas for the final result, in addition to helping to correct specific errors, such as the format and style, in order to analyze the viability of the product.

*Keywords:* design, infographic, mental health



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

Apartado uno.....	8
a. Líneas de investigación.....	8
b. Justificación e importancia.....	8
c. Objetivos.....	9
d. Delimitación y alcances.....	9
e. Fundamentos conceptuales.....	10
Apartado dos.....	10
a. Introducción a la Metodología.....	10
b. Entender el Contexto.....	11
1. Encuestas.....	11
Apartado Tres.....	12
a. Lluvia de ideas.....	12
b. Stakeholder map.....	13
c. Contextualización.....	13
d. Benchmarking.....	14
e. Definición.....	15
1. Usuario.....	15
2. Mapa de empatía.....	16
f. Divergir.....	17
1. Sketch.....	17
2. Preguntas.....	18
3. Errores inteligentes.....	19
4. Hibridación.....	19
g. Decidir.....	21
1. Votación zen/ Mejores ideas.....	21
2. Decidir qué prototipar.....	21
3. Retroalimentación.....	21
h. Prototipar.....	23
1. Mocks.....	23
i. Validar.....	26
1. Prueba de usuario.....	26
2. Comentarios.....	27
Aprendizajes.....	28
Referencias.....	29
Anexos.....	31

## Índice de figuras

Figura 1. Metodologías.....	10
Figura 2. Lluvia de ideas.....	12
Figura 3. Stakeholder map.....	12
Figura 4. ChatGPT.....	13
Figura 5. Benchmarking.....	14
Figura 6. Perfil del adoptador inicial .....	15
Figura 7. Insights encontrados.....	16
Figura 8. Bocetos iniciales.....	17
Figura 9. Bocetos finales.....	18
Figura 10. Elementos Gráficos.....	19
Figura 11. Textura.....	20
Figura 12. Infografías.....	21
Figura 13. Infografías.....	22
Figura 15. Formato vertical.....	23
Figura 16. Formato cuadrado.....	23
Figura 17. Cohesión de elementos geométricos.....	24
Figura 18. Carrusel.....	24
Figura 19. Formato para historias de 1080 x 1920 px.....	25
Figura 20. Intercambio de opiniones entre los usuarios.....	26
Figura 21. Entrevista a los usuarios.....	27
Figura 22. Anotación de los comentarios de los usuarios.....	27

## Índice de tablas

Tabla 1. Número de personas que sufren ansiedad y nivel de conocimiento.....	11
Tabla 2. Descripción de las metodologías.....	31
Tabla 3. Plan de medios.....	40

## Agradecimientos

Llegar a esta etapa de mi vida ha sido una experiencia gratificante, en el camino he conocido a varias personas que me han ayudado a crecer y a convivir con el mundo exterior. Llegar a culminar mi vida universitaria no ha sido fácil, pero con su ayuda ha sido más ameno el recorrido.

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres por su amor y comprensión, ellos han sido quienes me guían en cada una de mis decisiones para así dar lo mejor de mí, les agradezco por apoyarme y saber entenderme a pesar de las diferencias que tenemos. A mi hermana menor que siempre está a mi lado y me da su apoyo incondicional en todo momento.

Además, quiero agregar mi más sincero agradecimiento al Mgrt. Santiago Escobar, quien a pesar de todo fue mi guía dentro de este proceso de titulación, sus consejos y ayuda fueron primordiales para sacar adelante el proyecto desarrollado. De no ser por la gran ayuda que me ha brindado, nada de esto habría sido posible.

También quiero agradecer a mis amigos incondicionales. A mi único amigo David, que con sus pensamientos dispersos me ha sacado risas y alegrías a lo largo del camino. A mi querida Cami que a pesar de ser tan diferentes logramos congeniar y ser muy buenas amigas. A mi bella Tati, que con sus conocimientos y consejos me ha ayudado tanto en la vida como en el diseño, siendo la tranquilidad de mi alocada vida. A mi extrovertida Dayanna, que con su personalidad ha cambiado mis días, haciendo que entienda el verdadero significado de la amistad. A mi nuevo amigo Juan Andrés, por saber cómo es mi personalidad y ser una persona cool que congenia con todos nosotros. Gracias Team Wave por todo.

También, quisiera agradecer a todos mis profesores, que me han enseñado cosas nuevas en cada una de sus clases. Gracias por su paciencia y comprensión a lo largo de los años de estudio.

Finalmente, quiero agradecer a la universidad por darme la oportunidad de ser un estudiante de sus instalaciones, gracias por tener las puertas abiertas y permitirme conocer tanto a profesores como alumnos realmente importantes dentro de mi vida.

## Apartado uno

### a. Líneas de investigación

Creación y producción en las artes y el diseño.

### b. Justificación e importancia

Las enfermedades de salud mental constituyen una epidemia silenciosa que afecta al continente mucho antes del COVID-19. La depresión y ansiedad son dos de las principales causas de discapacidad (Etienne, 2020). La pandemia es un acontecimiento primordial, en el cual la sociedad reparó en que la salud mental forma parte del correcto crecimiento del ser humano. Para Hafeez (2021) como se citó en Dershowitz (2021), neuropsicólogo de Nueva York, la ansiedad afecta a las personas de distintas maneras que interfieren con su calidad de vida.

La ansiedad afecta al 4,6% de los jóvenes. Los factores de riesgo se relacionan con la etapa de vida e impiden su desarrollo, además, produce aspectos negativos en lo social, familiar y académico que solo aumenta la presión que sienten. Sin embargo, no se puede afirmar que todos experimentan lo mismo. Se debe considerar la diversidad de experiencias, la capacidad de cada persona para adaptarse y superar los desafíos.

Hoy en día, varios trastornos se han expuesto al mundo con el fin de promover la salud mental, no obstante, aún es un problema invisible en la sociedad. Los conceptos que se tienen en su mayoría son erróneos, pues han sido generados por estereotipos que impiden comprender la gravedad del tema, lo que da lugar al rechazo y mantiene como única prioridad a la salud física; sin embargo, en un artículo publicado la OMS (2020) afirma que "No hay salud sin salud mental".

El conocimiento es esencial, ya que permite enfrentar una serie de problemas y generar un criterio. Es por ello que se han elegido las infografías, pues no solo son atractivas, si no que también son medio de difusión popular dentro del público objetivo, jóvenes entre 18 y 25 años. Al ser una herramienta que combina gráficos, datos y color, condensa el conocimiento para presentarlo de manera atractiva. Al comunicar de manera visual las enfermedades mentales se busca generar conciencia y empatía hacia los jóvenes universitarios con trastorno de ansiedad y las distintas formas de conducta que pueden generar riesgo e incluso la muerte.

## Objetivos

Diseñar una serie de infografías que permitan a las personas que desconocen del tema comprender el problema que genera la ansiedad en la vida de los jóvenes universitarios.

### c. Delimitación y alcances

El proyecto se centrará en el desarrollo de una serie de infografías, que permitan conocer acerca de este trastorno que afecta a los jóvenes universitarios de manera visual y atractiva, con datos que den a conocer al público objetivo la información de manera clara. El producto final será el diseño de cuatro infografías que tratarán sobre distintos temas relacionados a la ansiedad como las causas, consecuencias, síntomas y su prevención, para así generar el impacto que queremos a diferencia de otras herramientas que contienen solo texto.

Adicionalmente, la implementación es de manera digital mediante la red social Instagram para así obtener un mayor alcance. Junto a esto y el conocimiento de que una campaña en redes sociales funcionaria para complementar y potenciar este proyecto, no ha sido considerado dentro del mismo en relación con el tiempo y complejidad requeridos.

### d. Fundamentos conceptuales

Las infografías son un recurso visual de comunicación, como su nombre lo indica, es información presentada de manera gráfica; combina datos, textos, gráficos e imágenes que con un diseño de gran potencial permite obtener un mejor conocimiento y retención.

Para Baptista, infografista y editor *senior* en *National Geographic*, las infografías cuentan historias de forma visual, en donde solo una foto o texto no pueden explicar (2019). Con un enfoque en la combinación de arte y funcionalidad, las infografías juegan un papel crucial en el mundo moderno, lo cual permite entender mejor el vasto cúmulo de información que nos rodea.

Dentro de este proyecto su uso es esencial, cuenta con características como, facilidad de lectura y difusión, dado que el objetivo es generar conocimiento de una manera diferente a la de los artículos o blogs, condensa su información para así resaltar el mensaje que se quiere transmitir.

La infografía exhibe una estructura lógica, lo cual permite que el lector fluya dentro del contenido sin generar distracciones. Esto se complementa con una coherencia estética, al

hacer uso de una paleta de colores adecuada, un estilo gráfico constante y elementos que refuerzan la lectura, de esta manera se crea una experiencia enriquecedora para el usuario.

## Apartado dos

### a. Introducción a la Metodología

La metodología seleccionada es *Design Sprint Methods*, ya que es una herramienta que posibilita un desarrollo activo para llegar al producto final, además, se complementa ciertas herramientas de la metodología de *Outliers School*. La extensión de ambas metodologías es breve, sin embargo, cuenta con procesos que conceden las respuestas importantes a los problemas, sobre todo en su inicio, puesto que permite recopilar y retroalimentar información sobre el proyecto.

**Figura 1**

*Metodologías*



*Nota.* La imagen muestra las herramientas combinadas de las metodologías *Design Sprint Methods* y *Outliers School* combinadas para ser aplicadas en el proyecto. Fuente propia.

### a. Entender el Contexto

#### 1. Encuestas

Las encuestas fueron una herramienta pronta para la recolección de datos, se realizaron a cincuenta y cuatro personas dentro un rango de personas entre los dieciséis y veinticinco años. Las preguntas realizadas fueron presentadas de manera digital debido a que facilita la verificación de datos, por ello se usó *Google Forms*, debido a que es accesible e intuitiva.

Luego de finalizar la etapa de recolección, se desarrolló un análisis de las respuestas, en donde se evidenció que el nivel de conocimiento no es proporcional al número de personas que afirmaron sufrir de ansiedad. Como podemos observar en la *tabla 1* más de la mitad de los encuestados se ha autodiagnosticado con ansiedad, a pesar de que, el nivel de conocimiento en su mayoría es medio y bajo. Dentro de otras respuestas también se logró identificar lo que las personas comprenden por ansiedad.

**Tabla 1**

*Número de personas que sufren ansiedad y nivel de conocimiento.*

Sufre de ansiedad	Número de personas
Si	31
No	23
<b>Total</b>	<b>54</b>

Nivel de conocimiento	Número de personas
Bajo	5
Medio	43
Alto	6
<b>Total</b>	<b>54</b>

## Apartado Tres

### a. Lluvia de ideas

Como se observa en la *figura 2*, se exploró los distintos elementos como; la diagramación, estilo de ilustración y cromática para así transmitir la información de manera más eficiente y atractiva. Se indagaron diferentes enfoques de diseño con la finalidad de determinar el estilo gráfico más eficiente en relación con el público objetivo. Además, se definieron los temas a tratar, se consideró aquellos de mayor interés y relevancia. Luego de eso se dispuso a enlazar las ideas entre sí, con la finalidad de obtener una visión concreta que permita continuar el desarrollo del proyecto.

Figura 2

Lluvia de ideas



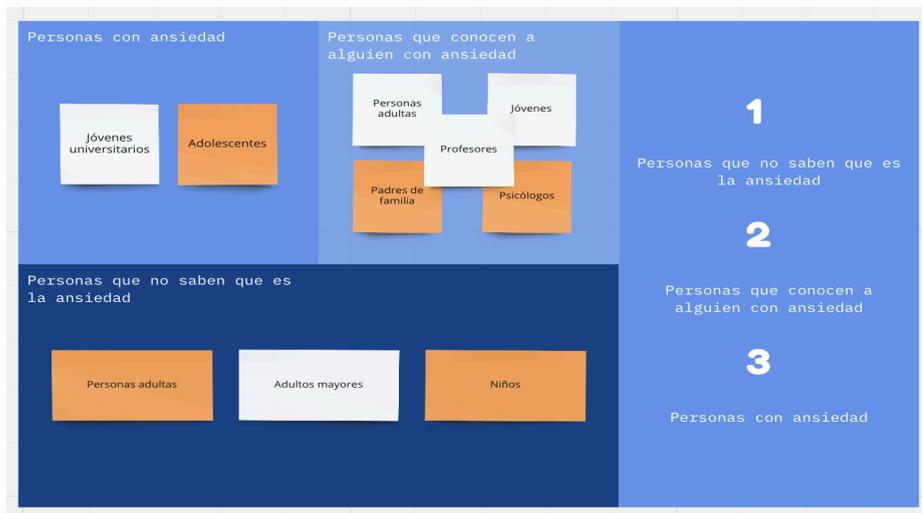
Nota. La imagen muestra la lluvia de ideas realizada previo al desarrollo del proyecto. Fuente propia.

b. Stakeholder map

Con el uso de esta herramienta se determinó el público objetivo. En primer lugar, se analizó las características de las personas con ansiedad, se entiende que los jóvenes universitarios y adolescentes han sido los más afectados con este trastorno. De igual modo, se evidenció a personas que conocen a alguien con ansiedad, como; jóvenes, profesores y adultos, a los cuales la información presentada les será útil. Finalmente, se encuentran aquellos individuos con escaso conocimiento sobre el tema debido a la falta de interés.

Figura 3

Stakeholder map



*Nota.* El cuadro presenta el análisis del público objetivo y público potencial del proyecto. Fuente propia.

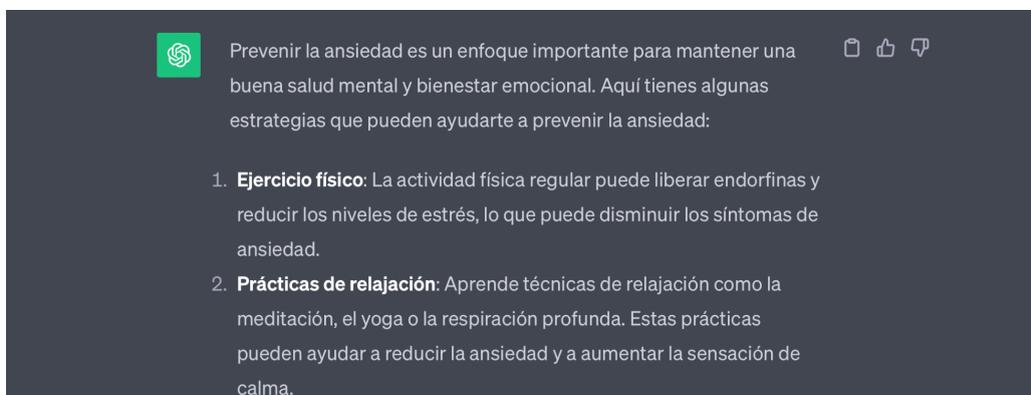
### c. Contextualización

La búsqueda de información exhaustiva permitió adquirir un mejor entendimiento del problema y los distintos aspectos que conlleva. Así que, para la definición de los principales temas a tratar, se acudieron a distintas fuentes con relación a la salud mental, también se dieron lectura a distintos artículos de la OMS. Además, se revisaron distintas fuentes de información sobre salud mental que impulsan a su cuidado y tratamiento.

Adicionalmente, con la ayuda de la inteligencia artificial se logró concretar a fondo las bases de los temas a tratar, como se observa en la *figura 4* se detallan los subtemas de cómo prevenir la ansiedad como: el ejercicio físico, prácticas de relajación y terapia. Se dio el mismo proceso con los temas subsiguientes para determinar el contenido antes de realizar las infografías.

### Figura 4

ChatGPT



*Nota.* Búsqueda de información para el contenido de las infografías. Fuente propia.

### d. Benchmarking

El desarrollo dio lugar a uno de los procesos primordiales fue el *benchmarking*, el análisis de varios proyectos esclareció el objetivo y lo que se debe mejorar. Como se puede ver en la *figura 5*, el proceso tomó en cuenta cada una de las buenas prácticas que tienen los distintos proyectos, como; diseño, contenido, compatibilidad, innovación y accesibilidad, lo cual concibió los aspectos claves dentro de las infografías para así obtener un proyecto

funcional y viable. Al tener un enfoque analítico se comprendieron los elementos necesarios para el funcionamiento del proyecto, como por ejemplo ser accesible y fácil de compartir.

**Figura 5**

**Benchmarking**

VARIABLES ANÁLISIS	BUENAS PRÁCTICA A ANALIZAR				
	Magazine B	National Geographic Infographics	Mentes sanas, niños exitosos	The Atlas of Emotions	Information is Beautiful
Diseño	El diseño es bastante simple, cuenta con retículas y orden que permiten comprender mejor la información	Los diseños son variados, esta lleno de distintos estilos de gráficos y textos, tiene buena diagramación pero un poco difusa.		Diseño simple, genera relajación de cierto modo.	Diseño bastante llamativo, variado, cuenta con variedad de infografías que tienen un estilo y diseño diferente, tiene diversidad de colores y tipografías.
Contenido	El contenido de cada tomo de la revista esta centrado en un solo tema, detallando aun mas el contenido esencial y permitiendo conocer a profundidad el tema	El contenido es interesante, existe jerarquías lo cual permite tener un mejor entendimiento	Contenido de gran valor y variado, es directo y no crea confusión al lector, esta en dos idiomas, ingles y español, cuenta con complementos al contenido		Contenido complejo pero simplificado
Accesibilidad		Libre acceso	Libre acceso	Libre acceso	libre acceso
Compatibilidad		Se comparten de manera fácil y rápida	Se comparte fácilmente		fácil de compartir
Innovación	Centrar cada tomo en una sola marca y dar enfoque		Presenta la información en forma de series para que se entienda el tema de manera interactiva.	utiliza el diseño gráfico y la tecnología para visualizar y explorar las emociones, combina la investigación científica sobre las emociones con la creatividad artística. Uso de cromática para presentar emociones	Presenta animaciones en algunas de sus infografías, son ligeras pero llamativas

*Nota.* Tabla de análisis *benchmarking* para la búsqueda de oportunidades aplicables al proyecto. Fuente propia.

**e. Definición**

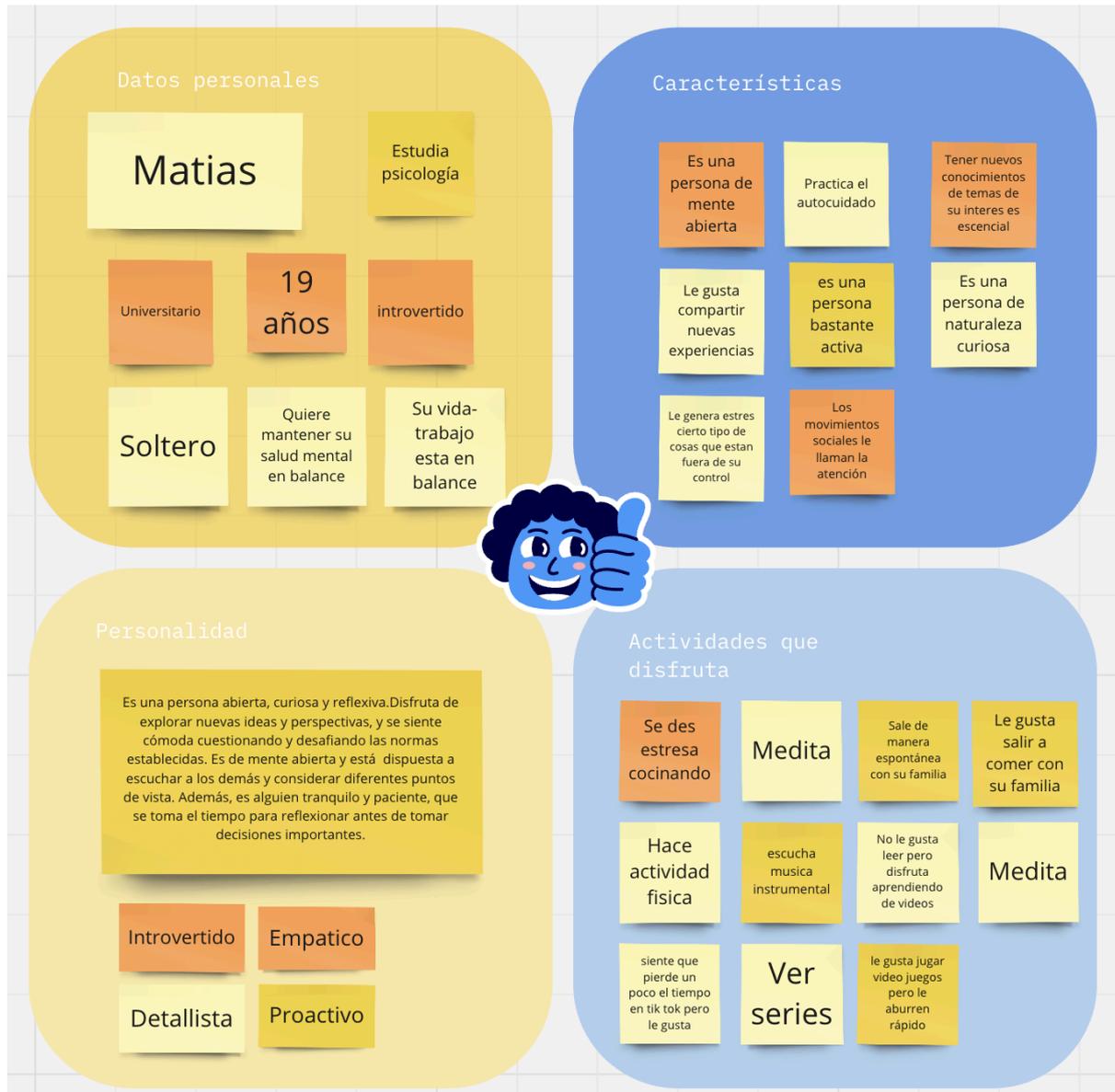
**1. Usuario**

Al definir el usuario, el adoptador inicial posibilitó el análisis detallado de cada punto como: personalidad, características y actividades que disfruta, como se visualiza en la *figura 6*. Al entender estos aspectos se determinó el perfil de a quién va dirigido específicamente este proyecto, para así llegar con un producto mínimo viable que no solo sea informativo, sino que, cubra sus necesidades, definidas en los siguientes apartados.

En este contexto el adoptador inicial es Matías de 19 años, una persona introvertida, su personalidad se distingue por ser abierta y reflexiva, lo que le lleva a una búsqueda de cómo mantener su salud mental en equilibrio. Además, en sus intereses se encuentra el pleno disfrute de su tiempo libre, ya sea en compañía o cuando se encuentra solo.

**Figura 6**

*Perfil del adoptador inicial*



*Nota.* Características personales y actividades que disfruta del adoptador inicial. Fuente propia.

## 2. Mapa de empatía

El mapa de empatía ayudó a discernir a detalle los aspectos como: qué piensa y siente, qué ve, qué escucha, qué habla y hace, cuáles son sus dolores y cuáles son las necesidades del adoptador inicial. Al comprender los *insights* encontrados se recopiló nueva información para la identificación de oportunidades y así mejorar la experiencia o el producto. Además, de que facilitó la toma de decisiones.

Figura 7

### Insights encontrados



**Nota.** Preguntas y respuestas del mapa de empatía realizado al adoptador inicial. Fuente propia.

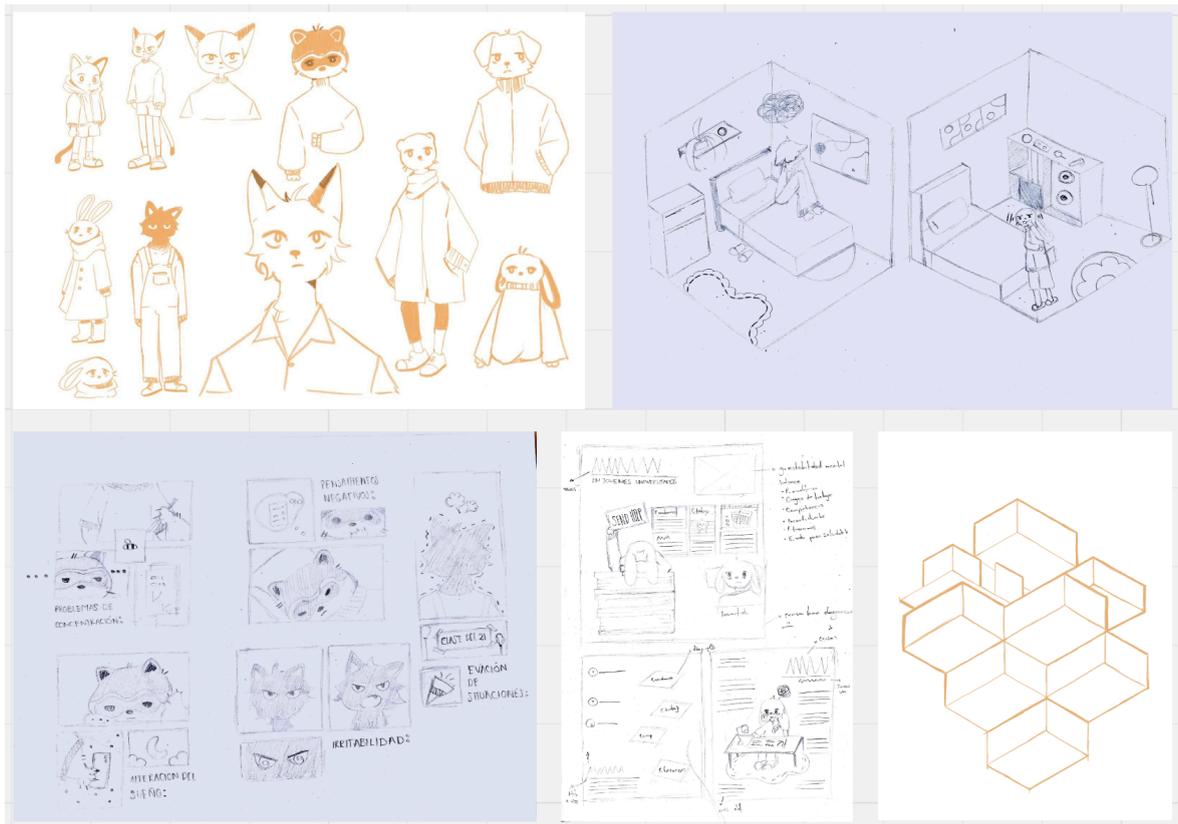
## f. Divergir

### 1. Sketch

El bocetaje dio lugar a la implementación de las nuevas ideas sobre un soporte, se exploraron personajes y diagramaciones con el objetivo de generar una composición que presente la información de manera ordenada y entendible. Se experimentó con estilos de ilustración para determinar una línea gráfica con los personajes de manera que sean atractivos para los jóvenes. Como se puede ver en la *figura 8*, el diseño de personajes fue primordial, en donde se humanizó animales en donde estos puedan vivir las situaciones que presenta la ansiedad.

**Figura 8**

*Bocetos iniciales*



*Nota.* Desarrollo de bocetos de personajes y composición de las infografías. Fuente propia.

2. Preguntas

Al momento de tener los bocetos iniciales se comenzaron a identificar ciertas preguntas como: ¿Qué es lo que puede funcionar? ¿Qué es lo que se debe cambiar?, y ¿Cómo es que se debe presentar? Las preguntas fueron destinadas en búsqueda de un valor único diferencial para el diseño, con la finalidad de que se tenga un elemento atractivo, que no solo llame la atención, sino que también sobresalga de los elementos secundarios.

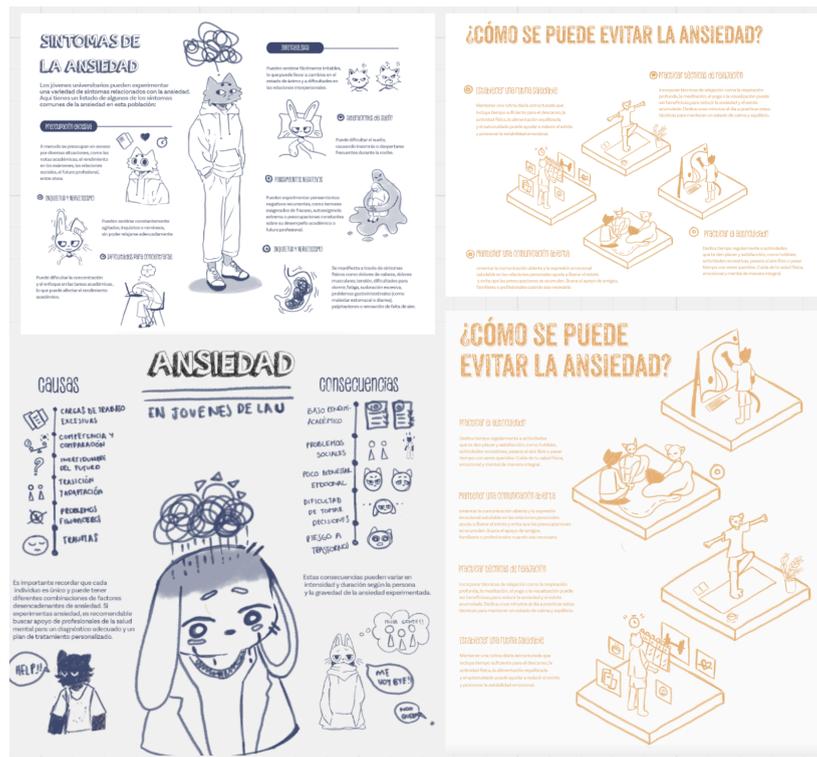
3. Errores inteligentes

Al analizar la composición de las infografías surgieron ciertos inconvenientes de legibilidad en algunos de los bocetos, ya que funcionaban para un proyecto impreso; al no ser este el caso se estableció un estilo gráfico inicial, en donde se muestra un personaje principal y la información distribuida complementada con elementos gráficos.

En esta etapa se dispuso a los animales como personajes principales como resultado de una investigación que justifica esta decisión. Pues según un estudio realizado en la universidad de Toledo, “los animales de apoyo emocional pueden beneficiar la salud mental de las personas” (Gerlach,2021).

Figura 9

Bocetos finales



*Nota.* Bocetos con diferentes modos de diagramación. Fuente propia.

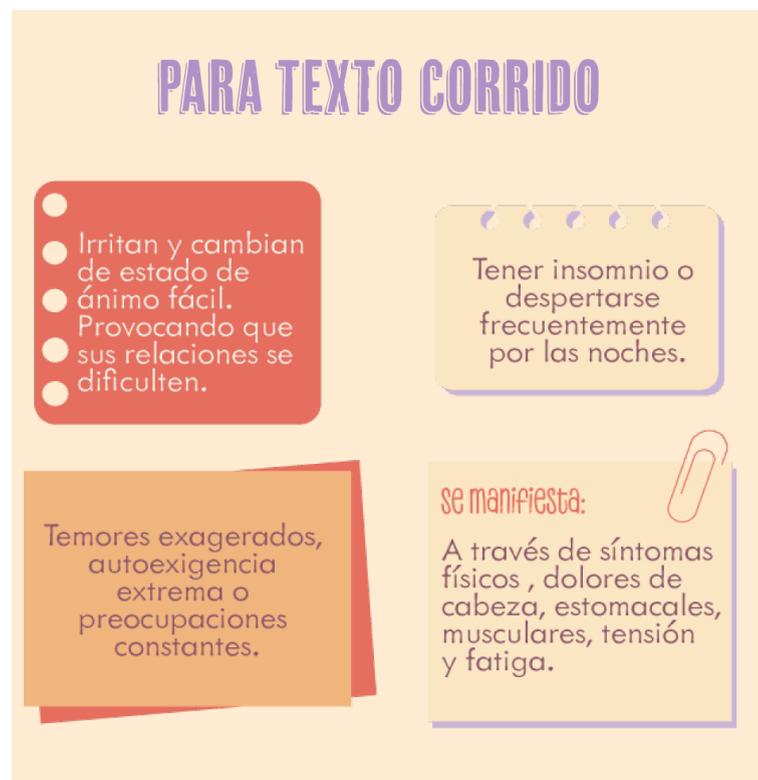
## 4. Hibridación

La hibridación es una herramienta que permite combinar diversas influencias para así generar un diseño único llamativo. Con esto se entendió que agregar elementos como: hojas espirales, clips y post-it, debido a que permiten que la información logre captar la atención. A su vez, el uso de estas piezas gráficas nos otorgan la posibilidad de conectar más con el usuario, ya que son un recurso utilizado al momento de tomar notas o escribir contenido, como se puede observar en la *figura 10*.

Asimismo, se analizó el contraste en relación del texto y el fondo para lograr mayor legibilidad y jerarquía. Por último, se decidió dar uso de una textura de fondo para que no se confunda con ciertos elementos dentro de la composición y así generar separación con relación a la figura y el fondo, como se ve en la *figura 11*.

**Figura 10**

*Elementos Gráficos*



*Nota.* Elementos gráficos de apoyo para sobresaltar la información Fuente propia.

Figura 11

*Textura*

*Nota.* Textura a cuadros. Fuente propia.

## **g. Decidir**

### **1. Votación zen/ Mejores ideas**

Para esta etapa, en conjunto con el tutor, se inspeccionó los diferentes aspectos del boceto, cromática, estilo de ilustración y tipografías, lo cual determinó aquellos elementos que funcionaban y los que no lo hacían. También se estudió la diagramación y contenido, se redujo la cantidad de palabras, pero sin olvidar lo que se desea expresar, ya que, no debe ser excesivo a tal punto de cansar al lector y hacer que abandone su lectura.

### **2. Decidir qué prototipar**

Al momento de prototipar las ideas ya habían sido establecidas, por lo que se realizaron las infografías en un formato de 1080 x 1080 px para Instagram, en donde su contenido abarcó temas como: los síntomas de la ansiedad, complicaciones, causas y consecuencias, y cómo prevenirla. También se ilustró a los personajes con un estilo figurativo que representan visualmente cada tema.

## 3. Retroalimentación

Dentro de la etapa de retroalimentación se referenció nuevamente el tema de la legibilidad, los profesores argumentaron que la tipografía era de dimensiones pequeñas y que la información era considerablemente extensa para el formato. Asimismo, se tomó en cuenta el aspecto del contraste de la cromática elegida. Aquí se replanteó nuevamente la composición y diagramación de las infografías, como podemos ver en la *figura 12*.

**Figura 12**

### Infografías



*Nota.* Diseño de las infografías en un formato de 1080 px por 1080 px. Fuente propia.

Posteriormente a las modificaciones, las infografías lograron obtener una cohesión gráfica, puesto que se visualizan como un conjunto a pesar de tener constantes y variables. Por aspectos de legibilidad, las dimensiones dieron un cambio a ser de 1080 x 1350 px, siendo el formato vertical para Instagram. En este punto la información fue sintetizada para ser directa y lectura rápida, la tipografía incrementó su tamaño. La diagramación cambió para un mejor flujo visual. Además de eso, los personajes principales obtuvieron mayor prominencia dentro de la composición, pero sin llegar a distraer al lector, como se puede ver en la *figura 13*.

Figura 13

Infografías



Nota. Rediseño de las infografías en un formato vertical para mejor diagramación y visualización. Fuente propia.

Sin embargo, al momento de presentar el producto final al tribunal de titulación se tomaron en cuenta varios puntos de observación. Como primer punto trataron el porcentaje de trabajo que existía en cada una de las infografías, las ilustraciones son un detalle sumamente elaborado, por lo cual se propuso hacer un post independiente para cada una y ver cómo funcionan, para qué así obtengan mayor visualización por su gran potencial como contenido gráfico.

En cuanto a la diagramación, recomendaron tener una alineación textual similar en cada infografía, debido a que ciertos textos se encontraban alineados al centro o a la izquierda, lo que genera ruptura dentro del sistema gráfico. Para finalizar, sugirieron mantener un elemento gráfico de texto constante, pero sin ser monótono.

**h. Prototipar**

**1. Mocks**

Una vez finalizada la etapa de retroalimentación, se contemplaron cada una de las observaciones efectuadas como: la diagramación, legibilidad, contraste, jerarquías, alineación de textos y el uso de elementos gráficos para así prototipar nuevamente las infografías. Las dimensiones retornaron a su formato inicial de 1080 px por 1080 px.

En cuanto a la diagramación, se emplearon recursos de alineación al centro, lo que hace de las ilustraciones y contenido objeto de interés para el usuario, ya que de esta forma se captura más la atención al momento de dar lectura a la información. Junto con esto también

se tomó a consideración la modificación de los tamaños de la tipografía debido a la legibilidad.

Al momento de revisar la visualización de los temas como: síntomas y complicaciones, se propuso nuevamente cambiar a un formato de 1080 x 1350 px del producto de diseño, como podemos ver en la *figura 15*, mientras que para los temas de cómo prevenirla, causas y consecuencias se mantuvo el formato de 1080 x 1080 px como se puede observar en la *figura 16*.

**Figura 15**

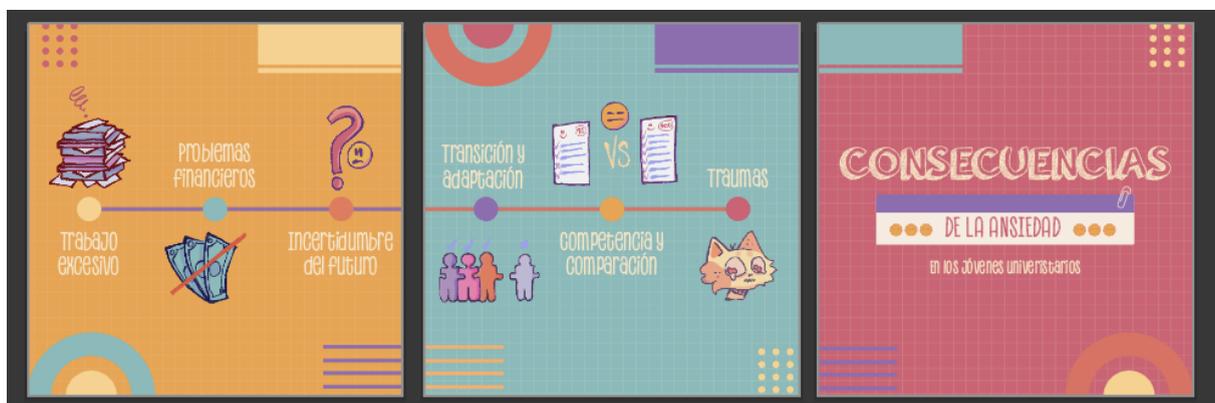
*Formato vertical*



*Nota.* Primera vista a la aplicación del formato vertical y carrusel en las infografías. Fuente propia.

**Figura 16**

*Formato cuadrado*



*Nota.* Aplicación del formato cuadrado y carrusel. Fuente propia.

Cada post cuenta con una portada afín, el contenido cambia, pero mantiene sus constantes y variables en cromática y elementos gráficos, si bien los cuadros de texto redujeron en cantidad aún mantienen el estilo establecido como podemos observar en la *figura 17*. Además, cada publicación conecta con la anterior mediante figuras geométricas sin ser un objeto distractor.

**Figura 17**

*Cohesión de elementos geométricos*



*Nota.* Uso de elementos gráficos que permiten conectar el contenido de manera visual  
Fuente propia.

**Figura 18**

*Carrusel*



*Nota.* Primera vista del carrusel sobre cómo prevenir la ansiedad. Fuente propia.



Para esto se creó una simulación de feed de Instagram para visualizar a tamaño real cada uno de los posts. Fue un elemento clave, ya que los comentarios lograron más objetividad al momento de hablar sobre la visualización de contenido, contraste y legibilidad.

## Figura 20

*Intercambio de opiniones entre los usuarios.*



*Nota.* Estudiantes de cuarto ciclo durante la entrevista. Fuente propia.

## 2. Comentarios

Mediante un conversatorio se dio a conocer los comentarios en relación con el contenido, estilo de ilustración y el aspecto visual. Dentro de las distintas opiniones sobre la información, tres de los cuatro entrevistados opinaron que era suficiente y entendible, mientras que solo una de ellas agregó que se debería añadir un poco más de temas acerca de este trastorno, ya que puede ser más útil para mayor conocimiento del tema.

Sobre las ilustraciones recomendaron mejorar un par, debido a que no se daba a entender el tema y puede ser confuso para el usuario. También sugirieron más contraste para así lograr diferenciar ciertos elementos y detalles dentro de cada una.

En cuanto al aspecto visual, lo que más les agradó fue la cromática, pues concordaron que la elección es bastante llamativa y que juega un rol importante al momento de captar atención, a su vez, se complementa muy bien con los elementos de fondo y se conectan como un rompecabezas.

Por último, comentaron que el estilo general de los posts mantiene constantes variables que no vuelven al feed monótono, agregaron que como el estilo nunca se rompe se mantiene unificado el contenido.

## Figura 21

*Entrevista a los usuarios*



*Nota.* Los entrevistados expresaron sus puntos de vista acerca de las infografías de manera sensata. Fuente propia.

## Figura 22

*Anotación de los comentarios de los usuarios*



*Nota.* Fuente propia.

## Aprendizajes

Al finalizar con este proyecto se han adquirido varios conocimientos nuevos, el uso de las metodologías dio a conocer nuevas herramientas para un proceso más didáctico con resultados satisfactorios. Se tomó en cuenta cada una para así encontrar oportunidades y soluciones que den como resultado un producto de diseño funcional y viable.

Previo al desarrollo se entendió que se debía aclarar las ideas, ya que muchas de ellas se encontraban dispersas, lo cual complica la búsqueda de conexiones, lo cual impedía que se consolidara un concepto potente para el proyecto. Con la ayuda del tutor se definió este aspecto para así poner en marcha un proceso en el cual la idea principal no cambie drásticamente y altere todo lo ya realizado.

En el camino se cometieron varios errores inteligentes que formaron parte de las oportunidades para mejorar el proyecto. Permitieron analizar cada uno de los aspectos presentados, puesto que se cuestionaron decisiones como: el contenido, los elementos visuales, ilustraciones y tipografías con el fin de obtener un estilo gráfico definido y equilibrado que capte la atención del usuario.

Es así que evolucionó notablemente la idea inicial, se generó cuatro infografías que hablan sobre la ansiedad y terminó como un perfil de Instagram que cuenta con 35 posts en total, ligados a un plan de medios. Además, se publicarán las infografías con el fin de que funcionen como un resumen del contenido dentro del apartado de historias.

También se puede mencionar a los aprendizajes obtenidos en relación con el diseño. Pues al estudiar distintos aspectos visuales se dio la oportunidad de mejorar diferentes habilidades como: la ilustración y la comunicación visual; para lograr un mensaje que presente la conexión entre lo que se encuentra ilustrado y el contenido.

Para finalizar, es importante reconocer que este proceso ayudó a la adquisición de más experiencia dentro del desarrollo metodológico del diseño, a pesar del uso constante de estas herramientas, pues al ser estudiantes, pocas veces nos detenemos a pensar si son ideales para la esencia de cada proyecto. En sí, el análisis previo de las metodologías *Design Sprint Methods* y *Outliers School*, facilitó la comprensión del rumbo de este proyecto y cada uno de los pasos a seguir hasta obtener el producto de diseño final que solventa las necesidades de la problemática establecida.

## Referencias

Outliers School. (2022). *Protopia*.  
<https://whec2022.net/resources/Manual%20Outliers%20School.pdf>

Direhova, N. (2015). *Design Sprint Methods*.  
<https://drive.google.com/file/d/1JOIQAe8hNVKXqbRDzjYdRxcdMbxjdvhM/view>

Bau, Center Universitari d'Arts i Disseny (8 de abril de 2019). *Fernando G. Baptista - Infografista en National Geographic*. [Archivo de video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=iWAOvjmW3s>

Cassata, C. (6 de mayo de 2022). COVID-19: *Cómo hacer frente a la ansiedad sin máscara*. Healthline.  
<https://www.healthline.com/health/es/como-lidiar-con-la-ansiedad-de-no-tener-mascarilla>

Monzó, A. (7 de noviembre de 2022). *¿Cómo afecta la ansiedad a nuestro cuerpo? - Psicólogo en Las Rozas*. *Psicólogos Las Rozas*.  
<https://psicologiamonzo.com/como-afecta-la-ansiedad-a-nuestro-cuerpo/>

Hebron, V (22 de junio de 2022). *Como evitar caer en la ansiedad y la depresión*. Hospital.  
<https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/salud-y-bienestar/como-evitar-caer-en-la-ansiedad-y-la-depresion>

*Demuestran que los animales reducen la ansiedad*. (21 de mayo de 2021). Animal's Health.  
<https://www.animalshealth.es/animaladas/demuestran-animales-reducen-ansiedad-depresion-personas>

Dershowitz, S. (s.f.). *Estadísticas de Ansiedad en 2023*. SingleCare.  
<https://www.singlecare.com/es/recursos/estadisticas-de-ansiedad>

OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (8 de octubre de 2020). “*No hay salud sin salud mental*”. OPS.

<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

*Salud mental del adolescente*. (17 de noviembre de 2021). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

*Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación*. (s.f.).

National Institute of Mental Health.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

*Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas*. (11 de noviembre de 2021). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

## Anexos

## Anexo A: Herramientas Metodológicas

Tabla 2

*Descripción de las metodologías*

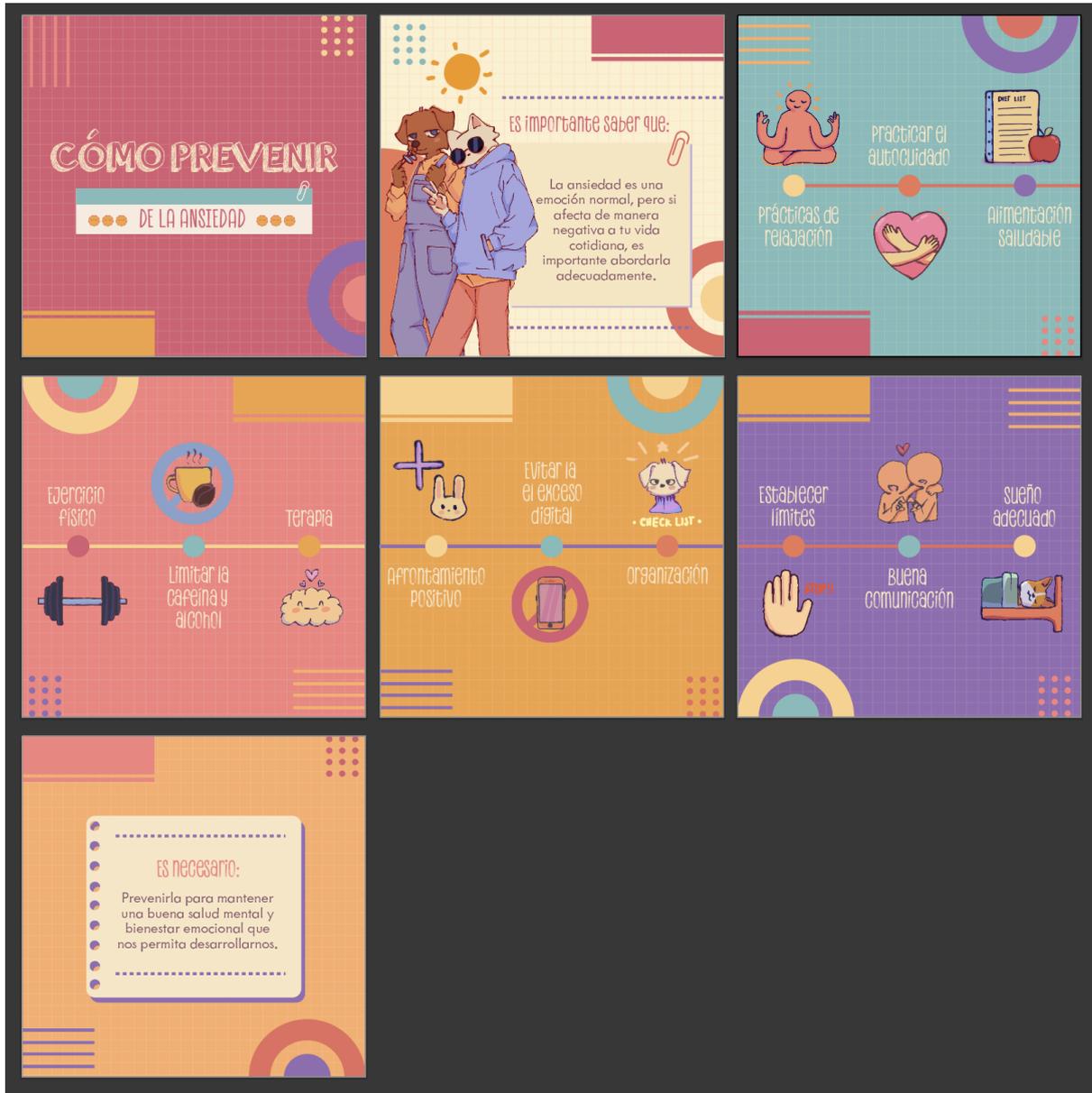
Etapa	Herramienta/Método	Objetivo/Intención	Observaciones/Protocolo	Referencias/bibliográfica
Entender	-Encuestas	Conocer la dirección que se debe tomar en relación con la solución y problema.		Design Sprint Methods
	-Lluvia de ideas	Generar posibles soluciones que permitan llegar a ideas sólidas.		Design Sprint Methods
	-Stakeholder map	Visualizar los participantes externos e internos.		Design Sprint Methods
	-Contextualización	Conocer de manera detallada el problema.		Outliers School
	-Benchmarking	Permitirá analizar otras soluciones con el fin de ver sus pros y contras.		Outliers School
Definir	-Usuario	Ayuda a definir para quién va dirigido el proyecto y por qué.		Design Sprint Methods
	-Mapa de empatía	Permitire organizar toda la información de las entrevistas.		Outliers School

Etapa	Herramienta/Método	Objetivo/Intención	Observaciones/Protocolo	Referencias/bibliográfica
Divergir	-Sketch	Nos permitirá generar ideas de manera rápida y eficiente.		Design Sprint Methods
	-Preguntas	Permite abrir nuevos escenarios de diseño.		Outliers School
	-Errores inteligentes	Ayuda a reflexionar sobre nuestro trabajo.		Outliers School
	-Hibridación	Permitirán que surjan nuevas ideas y que generen nuevas cosas.		Outliers School
Decidir	-Votación zen/ Mejores ideas	Revisar ideas y obtener opiniones sobre las mismas.		Design Sprint Methods
	-Decidir qué prototipar	Discutir las ideas y ver las distintas características.		Design Sprint Methods
	-Sombreros para pensar	Permitirá discutir la decisión desde distintos puntos de vista.		Design Sprint Methods
	-Retroalimentación	Revisar como tal las diversas opiniones de los procesos anteriores.		Outliers School

Etapa	Herramienta/Método	Objetivo/Intención	Observaciones/Protocolo	Referencias/bibliográfica
-Prototipar	-Mocks	Permitirán visualizar el proyecto ya terminado.		Design Sprint Methods
-Validar	-Prueba de usuario	Permitirá corregir errores y visualizar mejoras.		Design Sprint Methods
	-Comentarios	Nos permitirá conocer y reconocer los procedimientos del proyecto.		Design Sprint Methods

*Nota.* Outliers School (2022) y Direhova. (2015).

## Anexo B: Posts de cómo prevenir la ansiedad



## Anexo C: Posts de las complicaciones de la ansiedad

### COMPLICACIONES DE LA ANSIEDAD



El trastorno de ansiedad no solo implica estar preocupado todo el tiempo. También puede generar o empeorar otros trastornos mentales y físicos, como los siguientes:

### DEPRESIÓN

**ESTOY BIEN!!**



**Genera:**

- Sentimientos de tristeza y desesperación.

### Dificultad al concentrarse



**Puede limitar:**

- Actividades, vida social y el disfrute en general.

### DOLORES DE CABEZA



**Se manifiesta como:**

- Migrañas y dolores por tensión.

### SUICIDIO



**Aumenta:**

- El pensamiento o comportamiento suicida.

### Abuso de sustancias



**Se usan como:**

- Autoayuda para aliviar los síntomas.

### INSOMNIO



**Empeora:**

- Los síntomas y la calidad de vida.

### PROBLEMAS DIGESTIVOS



**Como:**

- Espasmos, náuseas, indigestión y estreñimiento.

**ES IMPORTANTE:**

Tener en cuenta que la ansiedad es tratable. Buscar ayuda profesional temprana puede ayudar a prevenir o mitigar estas complicaciones.

## Anexo D: Posts de las consecuencias de la ansiedad

**CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD**  
EN LOS JÓVENES UNIVERISTARIOS

**Cada persona:**

Puede experimentar factores de manera diferente. Es recomendable buscar ayuda profesional para recibir el apoyo necesario.

**CONSECUENCIAS:**

- Bajo rendimiento académico
- Problemas sociales
- Poco bienestar emocional
- Dificultad al tomar decisiones
- Riesgo a trastornos
- Problemas de salud física

The infographic is divided into four quadrants. The top-left quadrant has an orange background and contains the title 'CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD EN LOS JÓVENES UNIVERISTARIOS'. The top-right quadrant has a yellow background and features a cartoon dog character with a blue sweater and a paperclip, next to a text box that says 'Cada persona: Puede experimentar factores de manera diferente. Es recomendable buscar ayuda profesional para recibir el apoyo necesario.' The bottom-left quadrant has a pink background and shows a horizontal timeline with three points: 'Bajo rendimiento académico' (with a graph icon), 'Problemas sociales' (with a dog icon), and 'Poco bienestar emocional' (with a sad dog icon). The bottom-right quadrant has a purple background and shows a horizontal timeline with three points: 'Dificultad al tomar decisiones' (with a signpost icon), 'Riesgo a trastornos' (with a brain icon), and 'Problemas de salud física' (with a lung icon). The text 'ESTOY BIEN?' is written above the brain icon.

## Anexo E: Posts de las causas de la ansiedad



## Anexo F: Posts de los síntomas de la ansiedad

**SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD**

Los jóvenes pueden experimentar una variedad de síntomas relacionados con la ansiedad. Aquí tienes un listado de los más comunes.

**PREOCUPACIÓN EXCESIVA**

**POE:**  
El estudio, vida social y el futuro.

**Inquietud y nerviosismo**

**Sienten:**  
Agitación, tensión pánico y temblores.

**Dificultad al concentrarse**

**NO PUEDEN:**  
Controlar todos sus pensamientos intrusivos.

**Irritabilidad**

**Cambian:**  
De estado de ánimo fácilmente.

**Pensamientos negativos**

**Experimentan:**  
Autoexigencia y preocupaciones constantes.

**Síntomas físicos**

**COMO:**  
Dolor de cabeza, estomacal y fatiga.

**Alteraciones del sueño**

**COMO:**  
Insomnio y levantarse temprano constantemente.

**Estos síntomas:**  
Pueden variar en intensidad. Si es tu caso, es recomendable buscar ayuda profesional u otras formas de tratamiento para ayudar a manejar la ansiedad.



## Anexo I: Tabla de planificación

**Red social:** Instagram

**Usuario:** mental\_happiness\_u

**Tabla 3**

*Plan de medios*

Publicación	Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
Post de mental happiness					12.01.2024		
Primer post					4 11:00 am a 1:00 pm		
Síntomas de la Ansiedad	15.01.2024						
3 primeros posts	4 11:00 am a 1:00 pm						
Carrusel							
Síntomas de la Ansiedad			17.01.2024				
3 siguientes posts			11:00 am a 1:00 pm				
Carrusel							
Síntomas de la Ansiedad					19.01.2024		
4 siguientes posts					4 11:00 am a 1:00 pm		
Carrusel							
Historia	22.01.2024						
Resumen de los síntomas	4 11:00 am a 1:00 pm						

Publicación	Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
Causas			24.01.2024				
Carrusel			11:00 am a 1:00 pm				
Historia					26.01.2024		
Resumen causas					4 11:00 am a 1:00 pm		
Consecuencias	29.01.2024						
Carrusel 4 post	11:00 am a 1:00 pm						
Resumen de las consecuencias			31.01.2024				
Historias			11:00 am a 1:00 pm				
Complicaciones					02.02.2024		
3 primeros posts					4 11:00 am a 1:00 pm		
Carrusel							
Complicaciones	05.02.2024						
3 siguientes posts	11:00 am a 1:00 pm						
Carrusel							
Complicaciones			07.02.2024				
4 siguientes posts			11:00 am a 1:00 pm				
Carrusel							

Publicación	Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
Historia					09.02.2024		
Resumen de las complicaciones					11:00 am a 1:00 pm		
Cómo prevenir	12.02.2024						
7 posts Carrusel	11:00 am a 1:00 pm						
Historias			14.02.2024				
Resumen de Cómo prevenir			11:00 am a 1:00 pm				