



Material didáctico para la comunicación del reconocimiento de emociones e importancia de la salud mental en adolescentes

Valentina Álvarez Cifuentes

Laura Camila Polanco Castillo

Instituto Departamental de Bellas Artes

Facultad de Artes Visuales y Aplicadas

Programa de Diseño Gráfico

Santiago de Cali

2024

Material didáctico para la comunicación del reconocimiento de emociones e importancia de la salud mental en adolescentes

Valentina Álvarez Cifuentes

Laura Camila Polanco Castillo

Trabajo de grado para optar por el título de Diseñador (a) Gráfico (a)

Instituto Departamental de Bellas Artes

Facultad de Artes Visuales y Aplicadas

Programa de Diseño Gráfico

Santiago de Cali

2024

Agradecimientos

A nuestros **padres**, por estar ahí en cada paso del camino, celebrando nuestros éxitos y quienes siempre han estado de nuestro lado con su amor, apoyo incondicional y confianza.

A **Santi**, por nunca dejarnos solas, por alegrar nuestras noches y motivarnos a seguir.

A nuestros **amixes**, por compartir momentos de aprendizaje, desafíos y logros juntos, gracias por su amistad y por estar ahí en los momentos difíciles.

A Carolina Gonzáles, Taller Abierto y Técnico Industrial Multipropósito, por brindarnos la oportunidad de colaborar en este proyecto y depositar su confianza en nosotras.

A los **estudiantes**, por su entusiasmo, participación y compromiso en cada actividad, por crear un ambiente de aprendizaje dinámico y enriquecedor.

A los **docentes** por su dedicación, apoyo y pasión por la enseñanza, por su paciencia y por brindarnos las herramientas necesarias para crecer como estudiantes y como personas.

A todos por ser parte de este proceso.

Tabla de contenido

Agradecimientos.....	3
Tabla de contenido.....	4
Listado de figuras.....	6
Resumen.....	11
Sí Soy.....	12
Descripción del contexto.....	13
Planteamiento del problema.....	16
Objetivos.....	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	17
Justificación.....	18
Estado del arte.....	20
The Box of Emotions, 2020.....	21
Kit Mindnosis, 2017.....	24
Mundo Cruel, 2014.....	25
El Monstruo de Colores, 2012.....	26
Marco teórico.....	29
Metodología.....	39
Fase 1. Indagación y análisis de la información.....	39
Fase 2. Trabajo de Campo.....	40

Fase 3. Planeación y diseño de actividades.....	43
Fase 4. Diseño y creación de prototipo.....	49
Desarrollo del proyecto.....	51
Fase 1. Indagación y análisis de la información.....	51
Fase 2. Trabajo de campo.....	54
Fase 3. Planeación y diseño de actividades.....	65
Fase 4. Diseño y creación de prototipo.....	72
Conclusiones.....	102
Referencias.....	104
Encuesta para estudiantes - primera versión.....	111
Encuesta para estudiantes - aprobada.....	112
Plan de Trabajo.....	114
Presupuesto del proyecto.....	118
Propuesta Taller Abierto.....	120
Bitácora de actividades.....	121
Carta de Revisión de la Psicóloga universitaria Karen Florez.....	124

Listado de figuras

Figura 1. The Box of Emotions, autor <i>Tiffany Watt Smith</i> e ilustrador <i>Therese Vandling</i> , 2020.	21
Figura 2. Kit Mindnosis, Sara López, 2017.	24
Figura 3. Libro-juego Mundo Cruel, Wonder Ponder, 2014.	25
Figura 4. El Monstruo de Colores, Anna Llenas, 2012.	26
Figura 5. Video educación emocional, basado en el libro El Monstruo de Colores, 2014.	27
Figura 6. Recursos creativos, captura de pantalla del sitio web de Anna Llenas, El Monstruo de Colores, 2012.	27
Figura 7. Reunión con Paola Paz, Psicóloga y asesora pedagógica, 2021.	52
Figura 8. Reunión con María Cénide Escobar, trabajadora social de la Universidad del Valle, 2021.	53
Figura 9. Primera estación: Salud sexual y reproductiva, 2021.	55
Figura 10. Segunda estación: Autocuidado, 2021.	55
Figura 11. Tercera estación: Reconocimiento de emociones, 2021.	56
Figura 12. Cuarta estación: Autoconcepto, 2021.	56
Figura 13. Quinta estación: Violencia de género, 2021.	57

Figura 14. Referente El Monstruo de Colores, 2021.	58
Figura 15. Reunión con practicantes de la Unicatolica en la Institución Multipropósito, 2021.	59
Figura 16. Día de realización de la encuesta, 2021.	60
Figura 17. Encuesta digitalizada, 2021.	61
Figura 18. Resultados de la encuesta, 2021.	61
Figura 19. Identidad gráfica de la actividad, 2022.	67
Figura 20. Prueba de actividad con docentes y estudiantes en la clase de Trabajo de Grado 2, 2022.	68
Figura 21. Realización de material para la actividad, 2022.	69
Figura 22. Día de la actividad, 2022.	70
Figura 23. Día de la Actividad con la fundación Multipropaz, 2022.	71
Figura 24. Fuente Bob sin modificaciones / Fuente Bob con modificaciones, 2023.	74
Figura 25. Primera versión del imagotipo Sí Soy, 2023.	74
Figura 26. Bocetos de imagotipo, 2023.	75
Figura 27. Digitalización de bocetos, 2023.	75

Figura 28. Segunda y última versión del Imagotipo Sí Soy, 2023.	76
Figura 29. MoodBoard, 2023.	76
Figura 30. Primera versión de la paleta de color, 2023.	77
Figura 31. Segunda y última versión de la paleta de color, 2023.	77
Figura 32. Elementos gráficos, 2023.	78
Figura 33. Primera versión de las situaciones, 2022.	78
Figura 34. Segunda y última versión de las situaciones, 2023.	79
Figura 35. Mel Font, 2023.	80
Figura 36. Tipografía para títulos, 2023.	81
Figura 37. Prueba tipográfica, 2023.	81
Figura 38. Tipografía para textos, 2023.	82
Figura 39. Ejemplo de fuentes seleccionadas, 2023.	82
Figura 40. Prueba de impresión en papel Bond (izquierda)	
Prueba de impresión en papel Propalcote 150 gr. (derecha), 2023.	83
Figura 41. Prueba de impresión en papel ecológico, 2023.	83
Figura 42. Prueba de impresión de variables y puntaje, 2023.	83
Figura 43. Vista previa de la maquetación de textos e ilustración, 2023.	84

Figura 44. Guardas, 2023.	85
Figura 45. Previsualización de textos y color de cada cartilla, 2023.	85
Figura 46. Experimentación de ubicación de títulos, 2023.	86
Figura 47. Portadas finales, 2023.	86
Figura 48. Ejemplo de tarjetas de emociones básicas, 2023.	87
Figura 49. Portadas organizadas, 2023.	88
Figura 50. Situaciones del juego rediseñadas, 2023.	89
Figura 51. Mockup de situaciones del juego YOP, 2023.	89
Figura 52. Tarjetas de Memes, 2023.	90
Figura 53. Mockup Tarjeta de Memes, 2023.	90
Figura 54. Logotipo del Juego Yop, versión blanco / negro, 2023.	91
Figura 55. Empaque para el juego Yop, 2023.	91
Figura 56. Dados del juego, 2023.	92
Figura 57. Instrucciones del juego, 2023.	92
Figura 58. Instructivo para educador / mediador, 2023.	93
Figura 59. Pin Sí Soy, 2023.	93
Figura 60. Etiqueta Sí Soy, 2023.	93

Figura 61. Llavero De Mi Mano, 2023.	94
Figura 62. Empaque del Kit, 2023.	96
Figura 63. Instructivo para el Educador o guía, 2023.	97
Figura 64. Cartilla 1, Escucharme, 2023.	97
Figura 65. Cartilla 2, Expresarme, 2023.	97
Figura 66. Cartilla 3, Cuidarme, 2023.	98
Figura 67. Tarjetas de las 7 emociones básicas, 2023.	98
Figura 68. Instrucciones del juego YOP y carta de acciones, 2023.	99
Figura 69. Tarjetas de Memes (172), 2023.	99
Figura 70. Tarjetas de situaciones (41), 2023.	100
Figura 71. Dado de colores para el juego YOP, 2023.	100
Figura 72. Etiqueta Sí Soy, llavero de Mi Mano y pin insignia para el educador o guía, 2023.	100

Resumen

La salud mental es un pilar fundamental para el desarrollo psicológico, social e individual, donde las emociones juegan un rol importante de respuesta ante los estímulos e influyen en las relaciones interpersonales, permitiendo afrontar las diferentes situaciones de la vida de manera eficaz. El presente proyecto tiene como propósito contribuir a la comunicación sobre la importancia del cuidado de la salud mental en adolescentes de entre 14 a 17 años, de la mano de la fundación Taller Abierto y la Institución Educativa Multipropósito de la ciudad de Cali.

Los resultados del proyecto se dan a través de la indagación, el análisis de la información, el trabajo de campo y las actividades realizadas en la institución mencionada anteriormente. A partir de esto se desarrolló una propuesta de diseño de material didáctico, a través de una estrategia que consiste en la creación de un kit que aborda el reconocimiento de emociones, el autocuidado y la importancia de la salud mental, pensado para que los profesores o educadores puedan guiar a los jóvenes durante su implementación. Es así, como este proyecto ofrece una estrategia adaptable para abordar este tema, contribuyendo a la comunicación de información que puede ser útil para los estudiantes.

Palabras clave: Autocuidado, diseño de material didáctico, reconocimiento de emociones, salud mental.

Sí Soy

Sí Soy es un proyecto que surge a partir de la experiencia personal y el interés en la salud mental. A través de este proyecto, se busca explorar e integrar el diseño gráfico como mediador para abordar el reconocimiento de emociones y contribuir en la comunicación sobre temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional en los adolescentes, en colaboración con la Fundación Taller Abierto, una organización comprometida con el empoderamiento y la autogestión de mujeres y jóvenes de diversas comunidades en la ciudad de Cali. Una de esas comunidades es el colegio Técnico Industrial Multipropósito, siendo este el espacio donde se lleva a cabo el proyecto.

Se plantea una propuesta de diseño gráfico en la que se crea una estrategia didáctica y recursos visuales para facilitar la comprensión de conceptos relacionados con la salud mental, que ayuden a los adolescentes a reconocer y comprender sus propias emociones, a través de los educadores, docentes o mediadores.

El desarrollo de este trabajo se realiza a través de revisión bibliográfica, reunión con expertas, encuentro con los jóvenes, encuesta y espacios lúdicos en el que se genera una interacción con los estudiantes, que permita tener un acercamiento y tener una idea sobre el conocimiento que presentan acerca de la salud mental y el manejo de sus emociones.

Descripción del contexto

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (2004). Es decir, se entiende como el estado de tranquilidad que experimenta el individuo como resultado del buen funcionamiento de aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, así mismo del buen desarrollo de sus capacidades para la convivencia, el trabajo y la recreación. Es por esto que es un factor fundamental y esencial dentro de la salud en general, incluso la Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirma que “no hay salud sin salud mental” (2020).

En Colombia, el Boletín de Salud Mental en Niños, Niñas y Adolescentes, publicado en el año 2017 en la ciudad de Bogotá, aplicó el Cuestionario de autoreporte (SRQ, por sus siglas en inglés) a los jóvenes entre 12 y 17 años, el cual dio como resultado que el 12,2% reportó algún signo de trastorno mental¹. Sin embargo, las personas que presentan trastornos mentales no acceden a los servicios de salud debido al estigma público o el auto-estigma, principalmente por la falta de comunicación y desconocimiento que existe sobre cómo identificarlos de manera oportuna, su tratamiento, su manejo en la familia y la comunidad.

Por otra parte, la medida de aislamiento generada por la pandemia del COVID-19 en el 2020, ha traído consigo cambios en el estilo de vida de las personas, impactando de manera negativa en su bienestar mental. Debido a esto, la secretaria de Salud de Cali, Miyerlandi Torres, afirma que “en la ciudad se ha presentado un incremento del 20% en consultas

¹ Según Boletín de Salud Mental No 4, Salud mental en niños, niñas y adolescentes.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>

relacionadas con la salud mental, siendo el 25% de estos casos remitidos a tratamientos psicológicos por ansiedad, depresión e intentos de suicidio o violencia intrafamiliar” (2020).

Según La Secretaría de Bienestar Social de la Alcaldía de Cali, de un total de 127.402 casos reportados en el año 2020, el 32% correspondió a trastornos neuróticos relacionados con el estrés y somatomorfos, el 19% a trastornos del humor, el 12% a trastornos emocionales y del comportamiento que aparecen en la niñez y la adolescencia, y un 10% a trastornos del desarrollo psicológico.

En Cali, la fundación Taller Abierto, una asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivo “generar y fortalecer el empoderamiento de mujeres y jóvenes de sectores populares a través del desarrollo de procesos psicosociales y pedagógicos”², actualmente trabaja con tres comunidades, la primera conformada por mujeres de sectores populares, inmigrantes y víctimas del conflicto, la segunda por comunidades de resguardos indígenas del Departamento del Valle del Cauca y Cauca, la tercera conformada por adolescentes, jóvenes y estudiantes de instituciones como el Técnico Industrial Multipropósito de Cali, José María Córdoba de Timba y Marino Rengifo de Cabuyal.

Ahora bien, se ha establecido contacto con el colegio Técnico Industrial Multipropósito de Cali, donde se desarrollará este trabajo, dado que abarca nuestro público objetivo, quienes son jóvenes de 14 a 17 años. Esta institución presta el servicio público educativo en los niveles de preescolar, básica y media técnica, cuenta con 796 estudiantes en las jornadas de la mañana y la tarde, de los cuales 192 pertenecen a los grados de Octavo y Noveno, a quienes estará dirigido el proyecto.

Esta institución se encuentra ubicada en la comuna 20, en el sur occidente de la ciudad. En esta zona se evidencian problemas de drogadicción, pandillaje y delincuencia

² Información tomada del sitio web de Taller Abierto.
<https://tallerabierto.org/>

juvenil. Las relaciones entre los grupos e individuos se caracterizan en gran medida por el individualismo y la indiferencia, falta de solidaridad, de tolerancia o por el conflicto, que, en la mayoría de los casos, se resuelve en forma violenta³.

Como comenta Carolina González, trabajadora social de Taller Abierto, debido a estas circunstancias los adolescentes se desarrollan en un ambiente poco favorable, en el que se encuentran vulnerables al uso de sustancias psicoactivas y expuestos a situaciones de violencia que afectan su salud mental.

Tras el acercamiento realizado en el contexto en el que está enfocado el proyecto, se ha evidenciado que se realizan jornadas que cuentan con diferentes espacios en los que se tratan varios temas, como son: manejo de emociones, diferentes tipos de violencias, factores de riesgo y de protección, autoreconocimiento, autocuidado y cuidado de la salud sexual.

No obstante, presentan una escasez de diferentes herramientas y/o recursos para la comunicación de aspectos relacionados con el cuidado de la salud mental, como son la identificación de emociones, rutas de apoyo y prevención del uso de sustancias psicoactivas. Siendo este uno de los factores que contribuye a la falta de interés y participación por parte de los estudiantes, como se observó en la jornada del 22 de septiembre del 2021, a la cual fuimos invitadas.

³Institución Educativa Técnico Industrial Multipropósito (2012). Proyecto Educativo Institucional Cali (Valle del Cauca) <http://ietimcali.blogspot.com/>

Planteamiento del problema

La carga emocional que conlleva atravesar la etapa de la adolescencia, puede llegar a ser realmente abrumadora, por lo que, en la fundación Taller Abierto se llevan a cabo procesos de acompañamiento y capacitación en distintas instituciones educativas, enfocados en los jóvenes y en su entorno familiar, ya que la mayoría de esta población no identifica la importancia de su salud mental, no saben cómo reaccionar ante situaciones que la pongan en riesgo ni cómo reconocer sus emociones. Esta situación también es evidente en colegios que se encuentran vinculados a la fundación; uno de ellos es el Técnico Industrial Multipropósito de Cali.

Como se mencionó en la descripción del contexto, en este colegio se desarrollan jornadas que cuentan con diferentes espacios en los que se tratan varios temas, sin embargo, estas jornadas no cuentan con los recursos didácticos necesarios para la comunicación sobre el reconocimiento de las emociones y la importancia de la salud mental. Es a partir de esta problemática que se plantea contribuir a la comunicación de dichos temas con ayuda de una estrategia didáctica que se adapte al contexto de los adolescentes, en un ámbito exclusivamente educativo.

Finalmente, la pregunta que dirige este proyecto de investigación – creación es:
¿Cómo contribuir, desde el diseño gráfico, a la comunicación sobre el reconocimiento de emociones y la importancia de la salud mental en adolescentes de 14 a 17 años de edad?

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar una propuesta de diseño gráfico que contribuya a la comunicación sobre el reconocimiento de emociones y la importancia de la salud mental en adolescentes de 14 a 17 años en el colegio Técnico Industrial Multipropósito de Cali.

Objetivos específicos

- Identificar aspectos fundamentales sobre el reconocimiento de emociones y la importancia de la salud mental en adolescentes de 14 a 17 años.
- Definir contenidos sobre el reconocimiento de emociones y la importancia de la salud mental, a través de espacios lúdicos y de diálogo con los adolescentes del colegio Técnico Industrial Multipropósito de Cali.
- Realizar prototipo de la propuesta de diseño que contribuya a la comunicación sobre el reconocimiento de emociones y la importancia de la salud mental en adolescentes.

Justificación

Según Güemes et al. (2017) los adolescentes son considerados como una de las poblaciones más importantes en cuanto a salud pública, en gran parte, debido a que su comportamiento y sus hábitos actuales van a repercutir en su estilo de vida y su salud futura. La ONU afirma que la mitad de los problemas de salud mental empiezan a los 14 años, causando un grave efecto que puede ser devastador, debido a la falta de diagnóstico y tratamiento adecuado.

Por otra parte, la pandemia por COVID-19 ha traído consigo nuevas interacciones familiares, educativas y sociales, las cuales han contribuido al desgaste psicológico y mental. De acuerdo los resultados de la Encuesta de Pulso Social de junio de 2020, la población de 10 a 24 años es quien más se ha visto afectada por el COVID-19 al presentar el mayor porcentaje (41,2%) sobre haber sentido “preocupación o nerviosismo”⁴.

La fundación Taller Abierto trabaja con la Institución Educativa Técnico Industrial Multipropósito, donde se llevará a cabo este proyecto con los estudiantes que cursan los grados Octavo y Noveno. La fundación como la misma institución han realizado jornadas sobre salud mental, pero estas carecen de materiales / recursos que sirvan de apoyo y que resulten atractivos para la población al momento de brindar información relacionada con el tema.

De modo que desarrollar nuestro proyecto con esta entidad resulta pertinente, debido a que es necesario que los adolescentes comprendan la importancia del cuidado de su salud mental, reconociendo sus emociones y síntomas, creando hábitos saludables e identificando rutas de apoyo, a través de herramientas que se adapten a sus necesidades.

⁴ Según datos ofrecidos por el DANE.

<https://consultorsalud.com/wp-content/uploads/2021/08/Salud-mental-en-Colombia-%C2%BFComo-impacto-la-pandemia-.pdf>

El diseño de la comunicación visual da la posibilidad de analizar, comprender, organizar y diseñar un mensaje con claridad y un lenguaje acorde al público que está dirigido, con el desarrollo de una estrategia didáctica y la creación de los elementos visuales que contribuyan a entregar los mensajes de una forma clara al público objetivo.

Como afirma Frascara (2000) en su libro *Diseño gráfico para la gente: comunicaciones de masa y cambio social*, “las comunicaciones visuales deben ser vistas como un medio, como la creación de un punto de interacción entre las situaciones existentes, las situaciones deseadas y la gente afectada” (pág. 5). Por lo que es necesario que el diseñador gráfico actúe en el ámbito social, teniendo en cuenta las herramientas útiles para el estudio de los problemas comunicacionales.

En cuanto a nuestros intereses personales, la salud mental es un tema que ha estado presente por varios años en nuestra realidad, hemos vivido directamente cómo se puede ir deteriorando poco a poco una persona cuando ignora el hecho de que no está bien emocional y psicológicamente, por lo que al conectarlo con nuestra disciplina, puede tener un alcance no solo en cierta comunidad o contexto, sino también generar un impacto personal.

Estado del arte

A continuación se encontrarán 4 referentes prácticos, que han sido analizados y tienen relación en varios aspectos con las temáticas enlazadas al proyecto, como son la salud mental, el autocuidado, el diseño de la información, los recursos didácticos y la identidad gráfica. Esto con el objetivo de observar las diferentes maneras o posibilidades de abordar nuestro trabajo.

Dentro del diseño de material didáctico tenemos **The Box of Emotions** o **La Caja de Las Emociones** (figura 1), creado por Tiffany Watt Smith, investigadora del “Centre for the History of the Emotions” o “Centro para la Historia de las Emociones” ubicado en Londres, diseñado e ilustrado por Therese Vandling. Este es un “juego” de 80 cartas (170 x 110 mm c/u) que ayuda a encontrar la palabra o el término perfecto que define cómo te sientes. Cada una de las 80 tarjetas contiene, por un lado, un pequeño texto que habla sobre una emoción y por el otro lado tiene un patrón de color diferente para cada tarjeta. Se lanzó al público en el año 2020.

Cuenta con 11 categorías y dentro de estas hay entre 5 y 8 emociones descritas, las categorías son: Zen, Bienaventuranza, Disfrute, Posibilidad, Ego, Calor, Tristeza, Angustia, Odio, Amargura y Vacío. Dentro de las emociones se pueden encontrar las más comunes como alegría, irritación, calma e ira, y algunas no tan comunes como “fago”, que es una mezcla única de compasión, tristeza y amor. En la cara donde están las ilustraciones nos encontramos con composiciones de forma, fondo y color, la mayoría de formas son sencillas (círculos, triángulos, líneas) con colores vibrantes, que están relacionadas de manera conceptual con las emociones que les corresponden.

El objetivo de este material es ayudar al desarrollo de la inteligencia emocional a medida que las personas van explorando y descubriendo aspectos significativos sobre las emociones, profundizando en sus raíces, significados y variedades globales. Además de ser

una herramienta valiosa, es también lúdica, y puede guiar el autoconocimiento y el autoconcepto, dos aspectos esenciales en la prevención y cuidado de la salud mental.

La relevancia de este referente está en que, como se mencionó anteriormente, se enfoca en el concepto de “autoconocimiento”, el cual está directamente vinculado con el cuidado del bienestar tanto emocional como mental, así mismo se relaciona con el propósito de nuestro trabajo. Esta herramienta genera también cierta interactividad y comunicación entre los adolescentes y las personas encargadas de brindar, lo que podrían ser, espacios de aprendizaje o de reflexión justamente en instituciones educativas o comunidades.

Figura 1

The Box of Emotions, 2020



Nota. Tomado de *The Box of Emotions*, por Tiffany Watt Smith y Therese Vandling, 2020, Amazon (<https://www.amazon.com/-/es/Tiffany-Watt-Smith/dp/1786275651>).

Dentro de la misma categoría de material didáctico, tomamos como referente el **Kit Mindnosis** (figura 2) creado por Sara López Ibáñez en el año 2017 para su proyecto de posgrado del curso de diseño industrial en la universidad Central Saint Martins de Londres.

Este kit se desarrolló a partir de su propia experiencia con los servicios de salud mental. Ella cuenta que cuando tenía 17 años se sintió muy mal durante todo un año, por lo que decidió acceder y utilizar los servicios de salud mental, pero resultó siendo una experiencia traumática que la llevó a sentirse avergonzada durante mucho tiempo.

El nombre es un acrónimo que surge de los términos "mind"/"mente" y "diagnosis"/"diagnóstico". Ibáñez inició el proyecto investigando sobre el enfoque que tenía el Reino Unido hacia los servicios de salud mental, también sobre lo que pueden ofrecer todos los diferentes tipos de terapia. Realizó talleres y entrevistas con personas para discutir las cosas que hubiera sido útil saber y hacer cuando se sintieron mal por primera vez. Después de recopilar la información necesaria se dio cuenta de que el problema comenzaba con la interacción y comunicación inicial entre el paciente y su médico y es a partir de todo ese proceso de indagación que se crea el kit.

El objetivo de este conjunto de herramientas es ayudar a cualquier persona que le sea difícil comprender lo que está pasando por su mente y saber cómo sentirse mejor al respecto, ayudándolos también a evitar las posibles dificultades que conlleva la búsqueda de tratamiento de salud mental a través de los canales tradicionales.

El material está organizado por una serie de pasos, el primero llamado *Discover/Descubrir*, que contiene seis triángulos de diferentes colores, cada uno representando un área diferente que podría estar afectando el bienestar mental, la persona debe elegir la cantidad de triángulos que vea necesarios y que crea que concuerdan con su situación, después puede pegarlos en el *Record Journal/Diario*, (segundo paso) en el que puede plasmar también sus sentimientos y reflexiones de cada día. El tercer paso denominado *Try Out/Prueba*, incluye 8 tarjetas con actividades relacionadas con técnicas de terapia cognitivo-conductual (TCC), atención consciente (Mindfulness) y consejos en general.

El cuarto paso es *Learn/Aprender*, este tiene 6 cartas de diferentes colores que corresponden con los triángulos del primer paso, en cada una de ellas está escrita la explicación de diferentes problemas enlazados con la salud mental. El quinto y último paso *Help/Ayuda* brinda información sobre acceso a servicios y líneas de ayuda.

Es importante resaltar que el kit no es en sí un tratamiento o un diagnóstico, es más bien una manera de entender un poco esos sentimientos y pensamientos que pasan por la mente. Es una herramienta que ofrece un punto de partida, sin la presión que puede llegar a representar visitar por primera vez un médico especializado. Por supuesto, después o incluso durante la utilización del kit, lo ideal sería que la persona se sienta en disposición de acudir con un profesional, ya habiéndose familiarizado con los servicios de salud mental fuera de los entornos médicos.

Este referente es importante y relevante por diferentes aspectos, primero por su objetivo, el cual es pertinente y realista, pues su intención de manera breve es invitar a las personas a explorar su salud mental de una manera diferente, no pretende actuar como una manera de autodiagnosticarse o como una solución definitiva a ciertos problemas, lo cual va acorde a nuestro trabajo, pensado en lo que sería una ayuda en el camino hacia una vida psicológicamente estable; segundo por su formato, puesto que resulta eficiente y oportuno reunir varias herramientas dentro de un kit, donde todas giran en torno a un concepto global.

Figura 2

Kit Mindnosis, 2017



Nota. Tomado de *El kit Mindnosis está diseñado para ayudar a las personas a superar sus problemas de salud mental*, por Sara López Ibáñez, 2017, dezeen (<https://www.dezeen.com/2017/07/04/mindnosis-kit-helps-people-overcome-mental-health-issues-graduate-designers-2017/>).

Continuamos con **Mundo Cruel** (figura 3), un libro-juego infantil de 20 páginas, ilustrado por Daniela Martagón y escrito por Ellen Duthie en España, su fecha de lanzamiento fue en el 2014. Está presentado dentro de una caja con un formato cuadrado de 17,5 x 17,5 cm, se puede leer como si fuera un libro o usarlo de manera de fichas de juego que pueden salir de su caja; cuenta con una serie de preguntas como: “¿Te gustaría vivir en un zoo?, ¿está siendo cruel la niña?, ¿cuándo algo deja de ser un juego, se convierte en crueldad?” También incluye ilustraciones, donde la línea es con tinta negra y los fondos son de colores vivos y llamativos, a veces agregan blanco para destacar algunos detalles, de igual forma van acompañadas de frases cortas como “Mira, mira como llora, dejadme en paz, quiero irme a mi casa, ¡llévame contigo!”.

Siendo así una manera didáctica para analizar sobre la crueldad del mundo con emociones como el humor, la intriga, el cuidado, etc. Su editorial Wonder Ponder maneja una

serie de filosofía visual divertida y didáctica para todas las edades, con el objetivo de mirar, abrir, jugar, pensar, preguntar y dialogar; para que sus lectores empiecen a estimular su capacidad de pensamiento propio. Esta serie cuenta con 4 libros ilustrados: *Mundo cruel*, *Yo, persona*, *Lo que tú quieras* y *¡Pellízcame!*.

De esta manera, *Mundo cruel* se vuelve un referente significativo porque pone en práctica el desarrollo de un pensamiento propio, llevando a la autorreflexión de situaciones cotidianas en nuestra vida, siendo una herramienta didáctica de fácil lectura y comprensión para cualquier público, además de sus colores llamativos y el manejo de las ilustraciones lo convierte en un atractivo visual para niños, niñas, jóvenes y adultos.

Figura 3

Mundo Cruel, 2014



Nota. Tomado de *Mundo Cruel* (7ª edición), por Daniela Martagón y Ellen Duthie, 2014, Wonder Ponder (<https://www.wonderponderonline.com/tienda/mundo-cruel>).

En cuanto a la narración gráfica tenemos **El Monstruo de Colores** (figura 4), un libro infantil de 48 páginas, creado por Anna Llenas, quien es ilustradora, diseñadora gráfica y

directora de arte. Fue lanzado en el 2012 con la editorial Flamboyant, en un formato cuadrado de 25,5 x 25,5 cm con tapa dura. El libro retrata la historia de un monstruo que no sabe lo que le está pasando, no sabe cómo identificar sus emociones, a medida que vas leyendo, él va ordenando, nombrando y asignando un color a cada una de ellas.

Figura 4

El Monstruo de Colores, 2012



Nota. Tomado de *El monstruo de colores*, por Ana Llenas, 2012, anallenas (<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores.html#.YZQF71Bzu0>).

Todo el libro está realizado con técnica mixta, primero usan color, cartón y papel para crear la ilustración, después organizan la composición y por último toman una fotografía para ir desarrollando el libro; por otra parte, en digital colocan frases como “*La alegría es contagiosa, estas son tus emociones, cada una tiene un color diferente, te sientes en paz, la tristeza es azul*” que van a acompañar la ilustración.

En la página oficial de Anna Llenas se pueden observar otras herramientas (figuras 5 y 6) que acompañan al libro, como es el caso de la sinopsis del libro explicada en stop motion (figura 5) además de encontrar recursos creativos en PDF sobre el monstruo y sus emociones (figura 6) navegando más por el sitio web se percibe la saga completa del monstruo de colores

que consta de 4 títulos: *El Monstruo de Colores*, *El Monstruo de Colores Coloreable*, *El Monstruo de Colores va al Cole* y *El Monstruo de Colores Pop-up*.

Figura 5

Video educación emocional, basado en el libro "El Monstruo de Colores", 2014



Nota. Es una captura de pantalla del sitio web de Anna Llenas. Tomado de *El monstruo de colores*, por Ana Llenas, 2012, anallenas (<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores.html#.YZQF71Bzu0>).

Figura 6

Recursos Creativos, captura de pantalla del sitio web de Anna Llenas



Nota. Recuperado de *El monstruo de colores*, por Ana Llenas, 2012, anallenas (<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores.html#.YZQF71Bzu0>).

Este libro se convierte en un referente importante por su diseño y presentación de la información para el público al que está dirigido, además de la mezcla de técnicas que lo vuelven llamativo para cualquiera que lo lea y la cantidad de recursos extra que ofrece la autora. Otro aspecto relevante es el uso de la narración gráfica como herramienta para contar una experiencia o una historia a través de un personaje ficticio como lo es el Monstruo y así poder sentirse identificado con él, además de la manera en la que utiliza los colores como representación de las emociones.

Marco teórico

En este apartado se abordarán los conceptos que permitirán orientar el desarrollo del proyecto y serán la base teórica del mismo.

La salud mental es uno de los pilares, debido a que afecta el día a día del individuo, provocando cambios en él, según el entorno en el que se encuentre, generando experiencias tanto negativas como positivas en cualquier etapa de la vida, lo cual se encuentra intrínsecamente ligado a los procesos emocionales.

La OMS (2022) plantea el concepto de salud mental como “parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos”. Asimismo, explica que dentro de los factores primordiales en cuanto al desarrollo de la salud mental, se encuentran factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales o la genética, y factores externos como las circunstancias sociales, económicas y ambientales. Es aquí entonces donde las emociones toman un rol importante en el desarrollo integral de cada persona.

Las emociones permiten la interacción y adaptación del individuo en cualquier momento y situación. Como bien afirma Bericat (2012), "los seres humanos solo podemos experimentar la vida emocionalmente: *siento, luego existo*", lo que indica que la vida, en gran parte, se conduce a través de las emociones, son tan valiosas que están presentes en los procesos de aprendizaje y son necesarias para el entendimiento y la relación con el entorno.

El reconocimiento de las emociones es fundamental debido a su papel crucial en la vida. Schmidt-Atzert (1985, como se citó en Cereceda et al., 2010) afirma que las emociones "influyen en la percepción y el pensamiento, que desconectan el comportamiento del estímulo o lo ajustan a acontecimientos internos o externos, que perturban o motivan el

comportamiento y que causan enfermedad" (p. 38). Por lo tanto, la persona que comprende y reconoce sus emociones y las de los demás se abre a nuevas experiencias, puede desenvolverse con mayor facilidad en su entorno, lo que permite establecer conductas de respuesta y adaptación, afectando positivamente su percepción y pensamiento sobre la realidad, motivándolo a construir una vida de bienestar mental. Este bienestar se relaciona directamente con el autocuidado, el cual influye positivamente en el crecimiento personal del individuo.

Naranjo et al (2017) presenta a Dorothea Elizabeth Orem, quien planteó tres teorías que convergen entre sí: *la del autocuidado, la del déficit de autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería*, de las cuales las dos primeras están relacionadas con el proyecto.

La primera de ellas introduce el concepto de autocuidado, el cual es definido como un conjunto de acciones o conductas aprendidas por el individuo que aplica en diferentes situaciones de la vida con los cuales puede controlar factores internos y externos que puedan llegar a afectar su bienestar. Esas conductas se direccionan para sí mismo, para los demás y para su entorno. La segunda hace referencia a ciertas situaciones que pueden presentarse, en las que, el autocuidado se convierte en una necesidad que deben suplir terceras personas, ya sean familiares, amigos y/o profesionales de la salud.

Aquí surge un concepto que Orem denominó como *agencia de autocuidado* que se refiere a la facultad que tiene una persona para reconocer y satisfacer las necesidades que implica desarrollar su propio cuidado, de lo contrario, si dicha persona tiene una *agencia de autocuidado* que no funciona por causas como las emociones negativas, las personas de su entorno deben ayudar al aprendizaje del mismo. (p.5)

Naranjo et al (2017) explica “*el cuidar de uno mismo*” de la siguiente manera:

El proceso de autocuidado se inicia con la toma de conciencia del propio estado de salud. Esta toma de conciencia requiere en sí misma el pensamiento racional para aprovechar la experiencia personal, normas culturales y de conductas aprendidas, a fin de tomar una decisión sobre el estado de salud, en el cual debe de existir el deseo y el compromiso de continuar con el plan. (p.6)

Estos conceptos pueden ser abordados desde la didáctica y el diseño de material didáctico. Por un lado, la didáctica, que se encuentra ligada al aprendizaje y la enseñanza, ofrece al educador técnicas, métodos, estrategias y recursos para llevar a cabo procesos educativos adaptados a diferentes escenarios escolares e institucionales. La didáctica puede ser *general* o *especial*, la primera estudia los elementos que comprenden esta disciplina, como los mencionados anteriormente (técnicas, métodos, etc), y la segunda, como su nombre lo indica, se especializa en campos de conocimiento, para cada uno de ellos propone una serie de estrategias específicas que den respuesta a las metas planteadas, de acuerdo al nivel educativo definido (Escribano, 2024; Casasola, 2020).

El proyecto al enfocarse en un ámbito educativo se apoya en la didáctica como parte importante en el desarrollo de la metodología y los resultados obtenidos, puesto que permite que el educador o el mediador utilice herramientas que guíen el proceso de interacción con los jóvenes. Casasola (2020) afirma además que “todo modelo didáctico que se quiera implementar debe contar con los recursos indispensables que faciliten su aplicación”, lo cual indica que resulta necesario e indispensable el diseño de recursos o materiales enfocados en las necesidades de los estudiantes.

Ahora bien, en un artículo de la Universidad de los Andes (2023), se habla sobre la planificación en la didáctica o simplemente *planificación didáctica*, que es uno de los

procesos con mayor relevancia que consiste en la organización de recursos y actividades para llevar a cabo el proceso de enseñanza y llegar al cumplimiento de los objetivos, donde se deben tener en cuenta aspectos como el tiempo, recursos disponibles, características de los estudiantes y la información o contenido que se tiene a disposición, resultando también esencial, la revisión de la secuencia que debe tener dicho contenido, así como la diversidad de actividades y estrategias propuestas.

Por otro lado, según Marqués Graells (2011, como se citó en Calderone, 2015) el material didáctico "puede ser cualquier tipo de dispositivo diseñado y elaborado con la intención de facilitar un proceso de enseñanza y aprendizaje". Este material presenta diferentes funciones según su uso dentro de los espacios de educación, las cuales consisten en: proporcionar información, guiar el aprendizaje, desarrollar habilidades, motivar, evaluar, incentivar la expresión y la creación.

Para este proyecto son claves dos de estas funciones, la primera es *proporcionar información* que sea útil para el individuo - educador y la segunda función, que consiste en *motivar* al usuario, despertando su interés, haciendo el material atractivo y de fácil comprensión.

Marqués (2005) proporciona cinco pautas para la selección y construcción del material didáctico:

1. **Objetivos.** Debe considerarse en qué medida pueden ser alcanzados, de acuerdo al material que se pretende realizar.
2. **Contenidos.** Deben tener coherencia tanto con los objetivos como con el tema / asignatura que se trabajará con los alumnos.

3. **Características de los estudiantes.** Aquí se tendrán en cuenta sus capacidades, sus intereses, sus conocimientos previos, su experiencia y sus habilidades requeridas para el uso de estos materiales.
4. **Características del contexto.** Se tiene en cuenta el espacio o lugar donde se emplea el material didáctico, además es necesario saber si cuenta con los dispositivos y/o materiales necesarios.
5. **Estrategias didácticas.** Donde se deben considerar el orden de los contenidos, los recursos o materiales educativos que se pueden utilizar, las diferentes actividades que se pueden proponer, entre otros.

Marqués (2011) también distingue los recursos didácticos como materiales impresos, materiales de imagen fija no proyectados, juegos, tableros didácticos, materiales sonoros, material audiovisual, etc.

Estos materiales impresos deben poseer en principio, un mecanismo visual que resulte familiar al público que se dirige, así como aspectos técnicos dirigidos a la elección de la paleta de color, contraste, tipografías, legibilidad, calidad y tipo de imágenes, el tamaño del sustrato, entre muchos otros que son definidos en conjunto con las pautas mencionadas anteriormente (Morales, 2012). De hecho, el color es un aspecto importante, Ochoa (2001) afirma que en los materiales didácticos es recomendable “en la medida de lo posible, usar diferentes colores [...] los hace más atractivos y se podrán resaltar aspectos relevantes de los mensajes” (p.21). Esto indica entonces que la variación cromática puede contribuir a que el joven / estudiante preste mayor atención, estimule su curiosidad y visualice la información de manera práctica, que pueda ser recordada y asociada visualmente.

En el panorama de los recursos didácticos, los kits se presentan como una opción valiosa en el contexto educativo, esto debido a que, tienen la capacidad de agrupar varias

herramientas o medios visuales, los cuales giran en torno a un mismo objetivo, y que a través de una estrategia didáctica, se crea una secuencia de actividades diseñadas bajo una línea temática. Chonillo et al. (2023) definieron los kits didácticos como “recursos aplicados para la ejecución o realización de diferentes actividades, que permiten el desarrollo de distintas habilidades y destrezas por parte de los alumnos”.

Estos recursos poseen un elemento que juega un papel crucial y significativo en su ejecución y aplicación, la lúdica, que estimula la atención y refuerza el proceso de aprendizaje. Según Posada (2014) “las actividades lúdicas mejoran la motivación, atención, concentración, potencia la adquisición de información y el aprendizaje generando nuevos conocimientos”. Estas actividades están encaminadas a generar un espacio de entretenimiento, diversión y diálogo a través del juego, donde las personas pueden expresarse e interactuar, optimizando no sólo la adquisición de información, sino también el desarrollo de habilidades.

Después de abordar la utilidad de los kits como recurso didáctico/lúdico, se cuenta con los memes como herramienta visual y comunicativa, que permiten “conjugar el humor, la sátira, la ironía y la crítica como expresión de un sentir general de lo que se trata [...] y el humor permite discusiones de debates” (Rowan, 2015; Meso-Ayerdi et al. 2017, como se citó en Veytia, 2022). Además, los memes tienen la capacidad de crear una interacción entre emisor y receptor, facilitando la identificación de dicho receptor con el tema, especialmente si este ha sido comprendido previamente en un contexto específico.

Según Castañeda (2015), si bien la intención del diseño suele ser funcional y la de los memes es entretener, ambos son formas de comunicación que utilizan mecanismos visuales para transmitir valores o mensajes. De esta manera, los memes pueden funcionar como herramientas de comunicación visual, utilizando imágenes de películas, series, dibujos animados y elementos de la vida cotidiana que los jóvenes pueden reconocer y entender y que

generan discusión entre ellos, pues al tratarse de un lenguaje de uso constante en sus interacciones, puede ser más fácil adaptar esas imágenes a experiencias y emociones reales.

Esta estrategia permite un acercamiento a los jóvenes, generando un espacio donde se sientan identificados con el tema y participen activamente en él. Los memes se convierten en una herramienta para el reconocimiento emocional, tanto propio como del entorno. González (2017) afirma que "el compartir sus emociones con los demás y saberse escuchados o comprendidos [...] les permite resaltar elementos de identificación con los otros". Además, el humor facilita la comunicación y permite que los jóvenes expresen sus emociones de una manera divertida y cómoda, creando vínculos dentro de su grupo social.

Dicho acercamiento se da también, a través del diseño participativo, el cual hace parte importante del desarrollo del proyecto, puesto que, crea un puente entre el diseño gráfico y su público objetivo. Para Martínez y Correa (2015, como se citó en Rico et al., 2019) el diseño participativo consiste en "definir colectivamente propuestas integrales de proyectos para el desarrollo de la vida y, a partir de ellas, los espacios físicos que facilitarán su desarrollo", por lo que, la creación de espacios en los que sea posible la interacción y la contribución de ambas partes, se traduce en acciones valiosas dirigidas a obtener resultados pensados en comunidad.

Por otra parte, el diseño de la información permite la transformación del mensaje para que sea organizado, de fácil comprensión y significativo para el usuario o receptor al que va dirigido. Frascara (2011, como se citó en Uribe, 2016) considera que sus principales objetivos se basan en "asegurar la efectividad de las comunicaciones mediante la facilitación de procesos de percepción, lectura, comprensión, memorización y uso de la información presentada".

En un documento/material educativo elaborado por el Taller de Diseño en Comunicación Visual B II-V, de la Facultad de Artes de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), publicado en el 2020, se proponen cuatro actividades que deben ser desarrolladas para la producción de piezas de diseño informativas.

1. **Estudiar y ampliar los datos recibidos.** Consiste en analizar y comparar con antecedentes la información otorgada o recuperada. Esto permite que el diseñador se involucre con el contenido para que así pueda aportar su punto de vista.
2. **Estructurar la información.** En este punto se debe organizar el contenido de acuerdo a una jerarquización y se deben tomar decisiones en cuanto la secuencia y estructura de la información, basada en la distinción de datos o por el contrario, la relación que existe entre ellos.
3. **Codificar la información.** Es el momento en el que se le da un sentido visual y comunicativo a las piezas de diseño, se debe definir el estilo, las tipografías, la estructura de los textos, el tipo de imágenes, gráficos o elementos visuales.
4. **Dosificar los elementos.** Hay que saber cuándo parar. Se debe tener en cuenta la cantidad de elementos y datos que se utilizarán, es importante que el diseñador determine los parámetros para saber qué información debe ser primordial y cuál se puede omitir, esto de acuerdo al tipo de pieza gráfica.

En el mismo documento educativo se habla sobre los diferentes formatos relacionados con el diseño de la información, entre ellos se encuentran medios impresos, tridimensionales o electrónicos, pasivos o interactivos. Entre los medios impresos se encuentran las infografías, tablas, planos, instructivos, gráficos, entre otros. El *instructivo* está estrechamente ligado con el material didáctico mencionado anteriormente (Kit). Este hace referencia al diseño y

creación de pautas para el uso correcto de un objeto, sistema o estrategia. Tiene como objetivo que el usuario llegue al resultado previsto a través del procedimiento o estructuración diseñada para el desarrollo del material. La extensión de este tipo de recursos varía de acuerdo a su complejidad y la cantidad de información que requiere ser organizada. (Gálvez, 2015).

Los medios impresos se sustentan también a través del diseño editorial, el cual se encarga de crear una experiencia visual y de lectura, que sea atractiva e intuitiva. La comunicación debe ser clara y debe estar enfocada a las dinámicas de su público. La maquetación y la composición son dos de los elementos principales a la hora de realizar piezas de diseño editorial, tales como revistas, libros, folletos, guías, diarios, periódicos, cartillas, entre otros.

El diseño editorial abarca tanto la apariencia externa como interna del material. Todos los elementos son cruciales, desde la portada hasta el contenido, ya que cada aspecto contribuye a hacer que la pieza sea atractiva y estimulante para el lector, fomentando así el interés en su lectura. La diagramación, la retícula, la tipografía y la ilustración se presentan como partes indispensables que dan forma a la pieza de diseño. Sin embargo, más allá de la estética, es esencial reconocer que el material también cumple la importante función de transmitir conocimiento (Bonilla, 2019). Precisamente, la cartilla se considera un material eficaz y propicio para el rol que desempeña el docente/mediador de guiar la estrategia didáctica propuesta y así mismo que permita al joven en la comprensión de la información. En aspectos técnicos la RAE la define como un “cuaderno pequeño, impreso”.

El Teatro Colón de Bogotá creó una serie de cartillas pedagógicas con el propósito de crear un puente entre la comunidad educativa de niños/ jóvenes y las artes escénicas, este material funciona como apoyo para la educación artística y para potenciar el desarrollo de habilidades creativas. Una de las cartillas llamada *Ramiro y sus fantasmas*, publicada en el

año 2020, contiene el resumen de la obra, algunas características del montaje, presentación de los personajes, entre otros aspectos que le permiten al lector generar un concepto más amplio sobre los aspectos fundamentales en la composición de una obra teatral. Este material da cuenta de la función de la cartilla como apoyo comunicativo y visual, que acompañado de ilustraciones, jerarquía textual, paleta de color, y demás elementos expuestos anteriormente, se convierte en una herramienta valiosa dentro del diseño de material didáctico.

Metodología

El proyecto se desarrolla a partir de una metodología con enfoque cualitativo, el cual permite analizar e interpretar los datos obtenidos a través de métodos de investigación de un grupo determinado, en este caso, permite la interacción con los jóvenes en su contexto educativo, donde se puede generar un ambiente participativo y de confianza. El proyecto se desarrolla a partir de cuatro fases: la primera fase *Indagación y análisis de la información*, la segunda *Trabajo de campo*, la tercera *Planeación y diseño de actividades* y la última fase corresponde al *Diseño y creación del prototipo*.

Fase 1. Indagación y análisis de la información.

El objetivo de esta fase es la búsqueda de información que permita delimitar el tema e identificar el público objetivo. Para esto se desarrollan las siguientes actividades:

Actividad 1. Reunión con Paola Paz, Psicóloga, asesora pedagógica e instructora del SENA.

Esta reunión se lleva a cabo el 06 de septiembre de 2021, se contacta a Paola Paz de manera virtual para dialogar y preguntar sobre la salud mental en niños y su entorno familiar, cómo trabajar con familias y cómo sería el acercamiento hacia ellos, se habla de un enfoque sistémico, leyes públicas de salud, acciones intramurales y extramurales dentro de la psicología.

Actividad 2. Reunión con María Cénide Escobar, Trabajadora social de la Universidad del Valle.

Se realiza una reunión con María Cénide el 07 de septiembre de 2021 de manera virtual para hablar sobre cómo el diseño puede intervenir en la salud mental familiar, cómo definir un público, buscar una necesidad y especificar el área de intervención.

Actividad 3. Recopilación de bibliografía

Para esta actividad se hace una búsqueda de textos, libros, artículos y material audiovisual relacionado con la salud mental en la adolescencia y su entorno familiar, la siguiente búsqueda consta de centros especializados en salud mental ubicados en Cali, para después enfocarse en una fundación que brinde apoyo a niños y jóvenes; así se encuentra la fundación Taller Abierto con la cual se establece el desarrollo del proyecto. Gracias a estas actividades se logra centrar el público objetivo, puesto que resultaría extenso tratar con todo un grupo familiar debido a las edades, etapas, experiencias y disposición de cada individuo.

Fase 2. Trabajo de Campo

Esta fase se desarrolla en gran parte a través del diseño participativo, el cual involucra la experiencia del público objetivo o usuarios finales y su participación activa en el proceso de creación y resultados de diseño. Es aquí donde se tiene en cuenta sus necesidades, sus preferencias, y claro, su contribución ante los espacios propuestos de intervención.

En cuanto al nivel de participación, los jóvenes hacen parte de las actividades diseñadas en la siguiente fase de la metodología, según el modelo creado por Roger Hart, es una participación de "*asignados pero informados*", en la que se dispone un grupo determinado de personas para que intervengan en una parte específica del proyecto, donde se les informa el propósito del mismo y en qué consisten las actividades que van a realizar.

Este acercamiento permite abordar la problemática desde una perspectiva más cercana a las personas involucradas, donde es posible la transformación conceptual y de contenido de acuerdo a la experiencia obtenida en esa participación, enriqueciendo así el proceso de diseño.

El objetivo de esta fase es conocer la fundación e institución para el reconocimiento del entorno estudiantil en el que se desenvuelven los jóvenes y establecer un acercamiento

con estudiantes y directivos de ambas entidades, para esto se llevan a cabo las siguientes actividades:

Actividad 1. Reunión con Carolina González, Trabajadora social de Taller

Abierto

Se realiza la primera reunión (de manera virtual), el 31 de agosto de 2021, con Carolina González, se expone el proyecto para así comenzar el desarrollo del mismo con la fundación y la institución, por otro lado, ella presenta la fundación y se finaliza la reunión con una cita para una jornada de actividades sobre autocuidado en la Institución Educativa Multipropósito.

Actividad 2. Encuentro con Carolina González en la Institución Educativa

Multipropósito

Este encuentro se realiza el 22 de septiembre del 2021. Al llegar a la institución, Carolina explica la jornada de autocuidado y el inicio de esta, se pasa por cada una de las estaciones que habían realizado los pasantes de psicología de la Unicatolica, siendo partícipes de cada actividad para analizar el comportamiento de los niños y jóvenes. Al finalizar la jornada, Carolina hace una breve presentación de los directivos y pasantes de la institución, se habla de la necesidad de un material llamativo y didáctico que trate sobre salud mental.

Actividad 3. Reunión presencial en la Fundación Taller Abierto con Carolina González y directivos.

En la siguiente reunión, el 25 de octubre del 2021, se expone el proyecto a las directivas de Taller Abierto y la idea de colaborar con la institución. Se habla del proceso de creación de sus cartillas y la dinámica de sus actividades.

Actividad 4. Creación de la encuesta para los estudiantes de la institución

Multipropósito.

En primera instancia se hace una indagación para elegir la técnica de investigación correspondiente. Esto se realiza con el objetivo de obtener información, por un lado, acerca del conocimiento que tienen los estudiantes sobre la salud mental y el manejo de sus emociones, y, por otro lado, los canales de comunicación que son de uso cotidiano para la transmisión de mensajes relacionados con el tema ya mencionado. El diseño de la encuesta consiste en la elaboración de preguntas con opción múltiple de respuesta, dejando en algunas de ellas, la alternativa de que puedan colocar lo que ellos quieran.

Actividad 5. Reunión en la institución para revisión y aprobación de la encuesta.

Esta reunión se realiza en compañía de los practicantes de psicología de la Unicatolica, Carolina González y la coordinadora de la institución, el 8 de noviembre del 2021, con el fin de exponer los objetivos, tanto del proyecto como de la encuesta y así recibir retroalimentación sobre la misma, se analiza cada punto, recogiendo las opiniones de todos los que conforman la reunión, por consiguiente, se hacen los debidos ajustes y correcciones a las preguntas. Al final se aprueba la encuesta que será aplicada a estudiantes de los grados Octavo y Noveno.

Actividad 6. Encuentro con los estudiantes para la aplicación de la encuesta.

Ya teniendo la aprobación de la encuesta, se realiza el primer encuentro con los estudiantes el 24 de noviembre del 2021. Se plantea la actividad en dos cursos: 8º y 9º, en compañía de sus respectivos profesores. Antes de entregar el formato a cada persona, se presenta y explica tanto el objetivo de la actividad como el objetivo del proyecto, se da un tiempo de aproximadamente 15-20 minutos para completarla.

Actividad 7. Digitalización de la encuesta en formato de Google Forms.

En esta actividad se traslada el formato de la encuesta a un formulario de Google Forms, esto con el objetivo de que los resultados arrojados sean de fácil lectura y acceso.

Actividad 8 . Interpretación de datos de la encuesta.

Gracias a la digitalización de los resultados arrojados, se lleva a cabo el análisis de los mismos para así empezar con la planeación de las actividades y del material didáctico.

Fase 3. Planeación y diseño de actividades.

En esta fase se realiza el diseño de las piezas gráficas para el desarrollo de las actividades con el objetivo de generar un espacio en el que los jóvenes dialoguen sobre sus emociones.

Actividad 1. Investigación y selección de actividades.

Se hace una búsqueda de documentos e información referente a actividades lúdicas propuestas en diferentes espacios y contextos, gracias a esto se seleccionan tres actividades que son adaptadas al proyecto, estas podrán ser usadas y guiadas por un profesor del salón de clases para los estudiantes de 14 a 17 años. Las actividades son:

- **Ejercicio individual** (Autorreconocimiento)

Objetivo: Se busca tener un primer acercamiento con los estudiantes, creando un ambiente donde se sientan cómodos para dar inicio de las actividades. La actividad se conforma de tres partes: Cada uno debe realizar el acrónimo de su nombre con adjetivos positivos y/o negativos, en el siguiente paso deben responder la pregunta *¿Cómo te sientes el día de hoy?*, coloreando el termómetro emocional, de acuerdo a su estado de ánimo, que estaría al reverso de su acrónimo.

Al final de la actividad se les preguntará a los estudiantes cómo se sintieron al realizar su acrónimo. También se hablará sobre la importancia de autoconocerse e identificar las emociones que presentamos a lo largo del día, dando paso a la siguiente actividad.

- **Ejercicio con cartas** (Reconocimiento de emociones)

Objetivo: Generar un espacio en el que los estudiantes logren identificar emociones relacionadas con diferentes situaciones. La actividad consiste en que a cada estudiante se le entregará una serie de cartas con diferentes imágenes (memes), con dichas cartas deberán reaccionar a las cartas de las situaciones que el anfitrión del grupo lea. En cada ronda una persona del grupo tira un dado, el cual contiene 6 colores diferentes, el color que salga coincide con el color que se le asignará al estudiante, quien deberá contarle al grupo el porqué de la imagen que eligió.

- Cada estudiante tendrá 8 imágenes para reaccionar.
- En el centro del grupo se colocarán las situaciones boca abajo.
- El anfitrión deberá elegir la primera carta de las situaciones y leerla en voz alta.
- El juego finaliza cuando todos hayan utilizado sus 8 memes.

Al final de la actividad se dará paso al diálogo sobre la importancia de reconocer las emociones propias y las de los demás, relacionándolas con diferentes situaciones.

Cartas de situaciones:

1. Cuando mis respuestas del examen no coinciden con las de mi compañero.
2. Cuando una persona opina sobre mi aspecto físico.
3. Cuando veo una pelea entre mis compañeros.
4. Cuando estoy en un lugar en el que no me siento cómodo/a.
5. Cuando se me hace tarde para ir al colegio.
6. Cuando un compañero me pide copia de la tarea.

7. Cuando llueve en la hora de educación física.
8. Cuando es domingo y se me olvida hacer la tarea.
9. Cuando me regañan en la casa porque no lavé los platos.
10. Cuando un amigo me cuenta que se siente triste.
11. Cuando escucho mi canción favorita.
12. Cuando veo una película con mis amigos.
13. Cuando la persona a la que le estoy contando algo, me presta atención.
14. Cuando como lo que más me gusta.
15. Cuando el día está soleado.
16. Cuando no estudio para el examen, pero igual lo gano.
17. Cuando me despierto antes de que suene la alarma.
18. Cuando no me dejan tareas para el fin de semana.
19. Cuando me dejan muchas tareas para el fin de semana.
20. Cuando es viernes y el cuerpo lo sabe.
21. Cuando me toca limpiar la casa.
22. Cuando se me pierde la cartuchera.
23. Cuando hacen un compartir en la clase.
24. Cuando alguien me dice estoy lindo/a.
25. Cuando un compañero no hace su parte del trabajo en grupo.
26. Cuando alguien me insulta.
27. Cuando alguien me lastima físicamente.
28. Cuando alguien me pide ayuda con un problema personal.
29. Cuando necesito ayuda porque no me siento bien.
30. Cuando escucho a alguien decir mentiras.

- **Ejercicio personal** (de mí para mí)

Objetivo: que los estudiantes encuentren su palabra de fuerza. Para esta actividad deberán buscar su palabra de motivación y fuerza para hacer un llavero que lleven con ellos mismos a donde sea que vayan.

Estas actividades podrán ser utilizadas en el momento que el profesor lo vea necesario, para un primer encuentro se deben de realizar todas las actividades, es decisión del maestro si en un futuro usará de manera individual cada ejercicio, ya que estas están pensadas para que funcionen de ambas maneras, tanto individualmente como en conjunto.

Actividad 2. Diseño de actividades.

En esta actividad se hace la búsqueda y selección tipográfica, formas, paleta de colores, formatos e imágenes que llevará el juego. Se define que en el juego de cartas las imágenes serán memes.

Actividad 3. Prueba de actividades con grupo de trabajo de grado.

Se hace una prueba del juego de cartas con el grupo de trabajo de grado, el cual consta de 14 personas organizadas en círculo, se explican las reglas y la dinámica del juego para empezar la actividad, la cual dura 30 minutos y durante su desarrollo surgen recomendaciones por parte de los participantes.

Actividad 4. Ajustes del juego.

Gracias a la prueba, se toman en cuenta las recomendaciones dadas para la actividad número 2, quedando de la siguiente manera:

- **Ejercicio con cartas** (Reconocimiento de emociones)

Se dividen los estudiantes en mínimo dos grupos (depende la cantidad de estudiantes que estén presentes ese día). A cada grupo se le entregará una serie de cartas con diferentes imágenes (memes) con las que deberán responder a las cartas de situaciones cotidianas. En cada ronda una persona del grupo tira un dado, el cual contiene 5 colores diferentes y una cara en blanco (esto para que existan rondas libres sin realizar acciones), el color que salga coincidirá con el color que esté en la parte superior de la tarjeta. Al estudiante que le toque el turno tendrá que realizar alguna de las acciones que el anfitrión le asignará.

Dentro de estas acciones individuales están: 1. Interpretar o actuar el meme de otro compañero 2. Responder a la pregunta ¿por qué reaccionarías de esa manera? 3. Asignar un título o frase al meme que le pertenece. 4. Interpretar o hacer la mímica del meme que le pertenece. 5. Elegir entre los memes de tus compañeros el que más te identifique.

Las acciones grupales son: 1. Pasar el meme al compañero de al lado (izquierda o derecha) 2. Rotar todo el mazo de cartas al compañero de al lado (izquierda o derecha) 3. Mostrar todos los memes e intercambiar entre todos. 4. Poner todos los memes en el centro, mezclarlos y luego escoger al azar.

Además, se añaden 11 situaciones, las cuales son:

1. Cuando me estripo un granito.
2. Cuando un compañero me pregunta cómo estoy.
3. Cuando me baño con música.
4. Cuando piso caca.
5. Cuando me tomo fotos.
6. Cuando alguien me ignora.
7. Cuando escucho mi canción favorita y alguien me habla.
8. Cuando voy al baño y no hay papel higiénico.

9. Cuando voy al colegio y se me olvida la maleta.
10. Cuando un compañero me comparte su comida.
11. Cuando dejo cargando mi celular toda la noche y el cargador no estaba conectado.

Después de realizar las modificaciones, se envía el documento a Carolina González con las actividades detalladas para la aprobación y la carta de permiso para desarrollarlas en el colegio.

Actividad 5. Realización de material para el encuentro con los estudiantes.

Se lleva a cabo el desarrollo manual de las diferentes piezas (obsequio, cartas, tarjetas, llavero, botones) para estar listos al momento de las actividades.

Actividad 6. Encuentro con los estudiantes de 8° y 9° del colegio.

El encuentro toma lugar el día 20 de abril del 2022 en horas de la tarde, al llegar se habla con la coordinadora de la institución para dar paso a las actividades con los grupos, al entrar se explican las actividades y se da inicio a la dinámica.

Actividad 7. Encuentro con los estudiantes del programa dirigido por la Fundación Multipropaz.

El encuentro toma lugar el día 20 de mayo en horas de la mañana en compañía de Alix María Valoyes (socia fundadora de la Fundación Multipropaz), quien nos ayudó a obtener una mayor interacción por parte de los estudiantes, se realizan de la misma manera las actividades con el grupo de 21 estudiantes aproximadamente.

Actividad 8. Reunión en Taller Abierto para hablar sobre el producto final.

En esta reunión se habla sobre las actividades que se hicieron en la institución y los resultados obtenidos, así mismo se habla del prototipo y la información necesaria para su contenido.

Fase 4. *Diseño y creación de prototipo.*

Para esta última fase del proyecto, se tiene en cuenta el proceso creativo que se llevó a cabo en la fase tres para el diseño de actividades en la institución, para así continuar con la creación de un prototipo.

Actividad 1. Análisis de información recolectada.

En este punto se realiza el análisis de los resultados y la información que se obtuvo a través del trabajo de campo y el proceso de indagación. Se seleccionan también los temas que conforman el contenido del material impreso.

Actividad 2. Selección de datos e información para el contenido del prototipo.

Se hace la selección de datos para el material impreso que incluya definiciones de términos, reconocimiento de emociones, importancia de la salud mental y tips de ayuda.

Actividad 3. Análisis gráfico de la actividad Sí Soy.

Se hace una revisión de la identidad gráfica (imago tipo, paleta de colores, tipografía) y los elementos que componen la actividad Sí Soy.

Actividad 4. Selección (o complemento) de la identidad gráfica y formato del prototipo.

Se busca unificar la imagen de la actividad con el Kit, agregar o complementar elementos gráficos si es necesario, buscar tipografías, paleta de color y definir el formato del contenido.

Actividad 5. Pruebas tipográficas y de color.

Con las tipografías y la paleta de color seleccionada, se realizan las pruebas de impresión para observar legibilidad, tamaño de texto y comportamiento de color.

Actividad 6. Maquetación de textos seleccionados.

De acuerdo al formato, tipografía y tamaño elegido, se empieza la diagramación de textos según el espacio y el área de reserva para las ilustraciones o elementos gráficos.

Actividad 7. Bocetación y realización de ilustraciones para los textos de las cartillas.

Teniendo los textos maquetados, se realiza la bocetación de las ilustraciones que complementen la información de la página, para después definir detalles y proceder a realizar la imagen final.

Actividad 8. Bocetación y formato de empaque para kit Sí Soy.

Se hace una indagación de referentes de empaques, búsqueda de estructura, selección y prueba del diseño elegido.

Actividad 9. Prueba de material impreso (Kit Sí Soy).

Se desarrolla la prueba de impresión, tanto del contenido del kit, como de su empaque.

Actividad 10. Diseño final prototipo de Kit Sí Soy.

De acuerdo a las actividades anteriores, se realiza el diseño final del prototipo para el *Kit Sí Soy*.

Desarrollo del proyecto

Fase 1. *Indagación y análisis de la información*

El desarrollo de este proyecto está ligado al plan de trabajo y la metodología, dando inicio a la primera fase de indagación y análisis de la información, en donde se leyeron artículos, libros y publicaciones en línea de entidades internacionales como la OMS, la OPS y la ONU, por otro lado, las entidades nacionales como la Alcaldía de Santiago de Cali y el Ministerio de Salud. Además, se realizaron reuniones virtuales por medio de Google Meet con Paola Paz, quien es psicóloga, asesora pedagógica e instructora del SENA y María Cénide Escobar, trabajadora social de la Universidad del Valle.

Las reuniones se dieron con el objetivo de comprender el tema desde un punto de vista de la psicología y el trabajo en comunidad, fue un primer acercamiento hacia el posible enfoque que podría tener el proyecto. Esto a través de charlas fluidas en las que surgen diferentes temas y conceptos, tales como *salud mental, núcleo familiar, etapas de desarrollo individual, entre otros*.

En dicha reunión con Paola Paz (figura 7), se dialogó sobre diferentes temas, entre ellos:

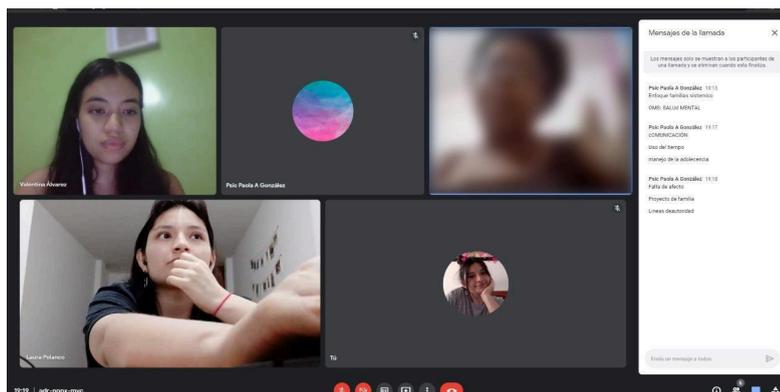
- La salud mental en niños y su entorno familiar, ya que en un inicio era el tema del proyecto. Ella mencionó que el acercamiento hacia el núcleo familiar podría resultar complejo a la hora de interactuar con ellos debido a las diferentes y diversas interacciones que se tienen dentro de un mismo núcleo.
- El enfoque sistémico, el cual consiste en que el desarrollo del individuo es inherente a su relación con el entorno y su interacción con todo aquello que lo

rodea, siendo así la familia uno de los sistemas más importantes en la vida de una persona.

- Las leyes públicas de salud en Colombia (Paola sugiere indagar sobre ellas).
- Las acciones intramurales y extramurales dentro de la psicología. Las intramurales consisten en procedimientos que realizan dentro de una entidad física de salud, mientras que las extramurales constan de intervenciones que se llevan a cabo por fuera de los espacios destinados a la atención de la salud mental.

Figura 7

Reunión con Paola Paz, psicóloga y asesora pedagógica



Nota. Captura de pantalla de Google Meet, elaboración propia, 2021.

La siguiente reunión fue con María Cénide (figura 8) donde se hablaron los siguientes temas:

- *La intervención que puede tener el diseño en la salud mental familiar.* Ella comenta que siendo una rama del arte, puede lograr comunicar, promover y difundir mayor información de una manera atractiva visualmente para captar más rápido la atención del público.

- *Cómo definir un público, buscar una necesidad y especificar el área de intervención.* En cuanto al público, nos recomienda investigar acerca de las etapas de desarrollo del ser humano, esto con la intención de contemplar cuál etapa es la que se adapta al proyecto y así mismo buscar la necesidad de esta. Además, el área de intervención surge a medida que se conoce el público objetivo, llegando así a encontrar el tema a tratar.

Figura 8

Reunión con María Cénide Escobar, trabajadora social de la Universidad del Valle



Nota. Captura de pantalla de Google Meet, elaboración propia, 2021.

Es así como la primera fase para el desarrollo del proyecto consta de la recopilación de bibliografía, datos, información, búsqueda de textos, libros, artículos y material audiovisual relacionado con la salud mental en la adolescencia. Así mismo, el apoyo de las personas expertas con las que se hicieron las reuniones, permitió tener un acercamiento a la primera idea de lo que sería el proyecto, con información valiosa y conceptos claves, dando paso a la delimitación del público objetivo y el lugar de intervención, siendo el público: los adolescentes de 14 a 17 años, y el lugar: la Institución Técnico Industrial Multipropósito de Cali, para así poder contribuir a la comunicación y visibilización sobre el reconocimiento de emociones y la importancia de la salud mental.

Dicho esto, cabe resaltar que la herramienta propuesta en este proyecto no sirve para realizar ningún tipo de diagnóstico ni autodiagnóstico, ya que estos procesos o procedimientos les pertenecen a profesionales de la salud.

Fase 2. Trabajo de campo

La siguiente fase es el trabajo de campo, donde se realiza la primera reunión con la persona que nos guiará en el proceso con Taller Abierto, Carolina González (trabajadora social), dicha reunión, que se llevó a cabo de manera virtual, se realizó con el propósito de hacer la presentación del proyecto, se explicó el objetivo general y el tema en concreto que se quería tratar. Por otro lado, Carolina presenta la fundación, sus objetivos y las comunidades con las que trabajan, para finalizar la reunión se concreta la asistencia para una jornada de actividades sobre el autocuidado, violencias de género, uso de drogas, etc., que se realizó en la Institución Educativa Multipropósito y en la cual Taller Abierto participó.

Dicha jornada estuvo conformada por cinco estaciones, las cuales estaban en un orden en el que cada grupo de estudiantes debía pasar.

La primera estación era sobre salud sexual y reproductiva (figura 9), en la que se habló acerca de métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y aparatos reproductores.

Figura 9

Primera estación: Salud sexual y reproductiva



Nota. La fotografía se tomó en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

La segunda estación era del autocuidado (figura 10) donde los alumnos debían realizar dos actividades relacionadas con la consigna “*me cuido - yo te cuido*”.

Figura 10

Segunda estación: Autocuidado



Nota. La fotografía se tomó en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

La tercera iba dirigida hacia el reconocimiento de emociones (figura 11), que consistía en que los niños debían interpretar o actuar alguna situación de la vida cotidiana que los llevará a reconocer la emoción del momento. Esta actividad fue de gran importancia para el proyecto, debido a que se observó que los niños estaban curiosos e interesados acerca del

tema, pero la dinámica de mostrarse en frente de sus compañeros no resultó cómodo para ellos, ya que el ejercicio fue realizado con temor y vergüenza.

Figura 11

Tercera estación: Reconocimiento de emociones



Nota. La fotografía se tomó en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

La cuarta tenía que ver con el autoconcepto (figura 12), el cómo los jóvenes y niños se ven a sí mismos, el reconocimiento de sus capacidades, la autoestima y la motivación personal.

Figura 12

Cuarta estación: Autoconcepto



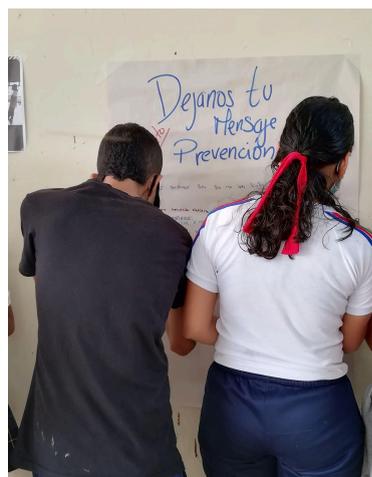
Nota. La fotografía se tomó en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

La quinta y última estación trataba temas relacionados con las violencias: de género, física, psicológica, patrimonial, simbólica, económica y sexual (figura 13). La persona encargada de dirigir la actividad explicó cada violencia para después realizar una dinámica en la que se les presentaba a los jóvenes cierta situación y ellos debían identificar el tipo de violencia, se utilizó también una herramienta llamada el *violentómetro* en el que se presentan situaciones de violencia, y dependiendo del grado o nivel de riesgo que presentaban, se dividía en 3 grupos (Alerta, Reacciona, Detente).

Además, se les permitió escribir un mensaje de prevención para sus compañeros. Para terminar, después de cada stand, se podía ir al área de lectura para observar diferentes tipos de libros referente a la salud mental (figura 14), aquí fue donde se encontró *El Monstruo de Colores*, este libro es uno de los referentes importantes para este proyecto Asimismo se percibió lo intrigados que estaban los estudiantes viendo cada uno de los libros presentes.

Figura 13

Quinta estación: Violencia de género



Nota. Las fotografías se tomaron en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

Figura 14

Referente El Monstruo de Colores



Nota. Libro infantil creado por Ana Llenas. La fotografía se tomó en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

La siguiente actividad de esta fase de trabajo de campo, fue directamente con Taller Abierto y sus directivas, se conoció la sede de la fundación para después dar paso a la reunión, nuevamente se habló del proyecto, así como la idea de colaborar con la institución y la fundación. Se habla del proceso de creación de sus cartillas y la dinámica de sus actividades, las cuales consisten, en su mayoría, en brindar información y permitirle a los participantes dialogar, expresándose de manera artística y manual (dibujos, collage, pintura, etc).

Es a partir de esto que se construye un mensaje en torno a un tema específico, plasmándose en material de apoyo para la fundación y sus comunidades. En esta reunión también se habló de la importancia de la creación de un material didáctico que se adapte a un público juvenil donde el contenido sea de su interés.

En las siguientes dos actividades se creó una muestra de la encuesta (Actividad 4) la cual fue presentada a los practicantes de la Unicatolica, a los directivos de la institución y a Carolina González (Actividad 5).

La encuesta se realizó a partir de tres puntos claves: el primero se basa pensando en el objetivo del proyecto en el que resulta importante conocer qué tanto saben los estudiantes sobre el tema, el segundo tiene que ver con los medios de comunicación que tienen y frecuentan para conocer del tema, el último se debe a la experiencia personal en cuanto al tipo de preguntas que nos hubiera gustado leer y responder cuando éramos estudiantes de colegio.

Como se mencionó anteriormente, para la actividad 5, se presentó a los practicantes de psicología de la Unicatolica y a la coordinadora de la institución (figura 15) la encuesta previamente realizada, se leyó cada pregunta con sus opciones de respuesta, a medida que se leía, los practicantes aportaban recomendaciones y modificaciones para que la encuesta fuera apropiada para los estudiantes y cumpliera con el objetivo propuesto.

Figura 15

Reunión con practicantes de la Unicatolica en la Institución Multipropósito



Nota. La fotografía se tomó en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

Gracias a esto, para la actividad 6, se logró aplicar la encuesta a los jóvenes de grados octavo y noveno (figura 16), en total fueron 27 estudiantes. Antes de entregar la encuesta se presentó brevemente el proyecto, se explicó el objetivo de la actividad y la razón por la cual se iba a realizar. Se les dio el espacio para responder y se les aclaró cualquier duda que surgiera. Al finalizar se les comentó que próximamente se haría otra actividad, a lo que ellos reaccionaron de manera positiva.

Figura 16

Día de realización de la encuesta



Nota. Las fotografías se tomaron en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2021.

El siguiente paso da resultado a la actividad 7, que consistió en la digitalización de la encuesta física (figura 17) y así seguir a la actividad 8 (figura 18), en la cual se analizaron los datos obtenidos.

Figura 17

Encuesta digitalizada

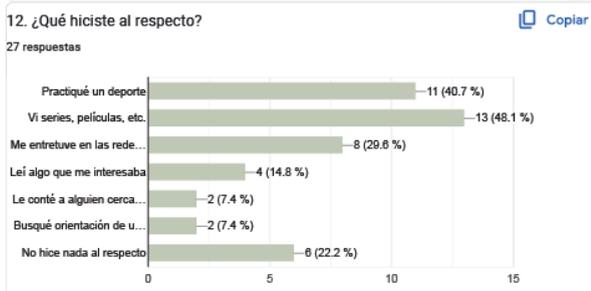
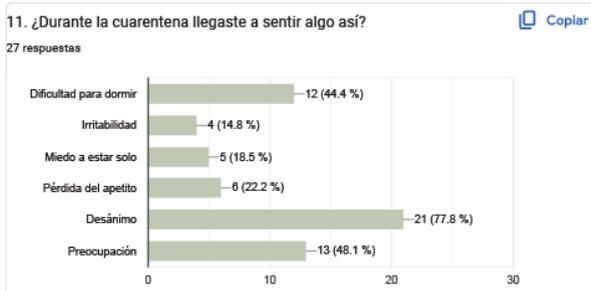
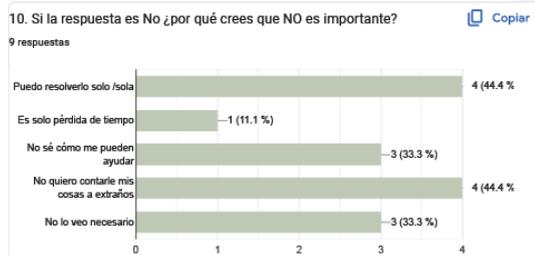
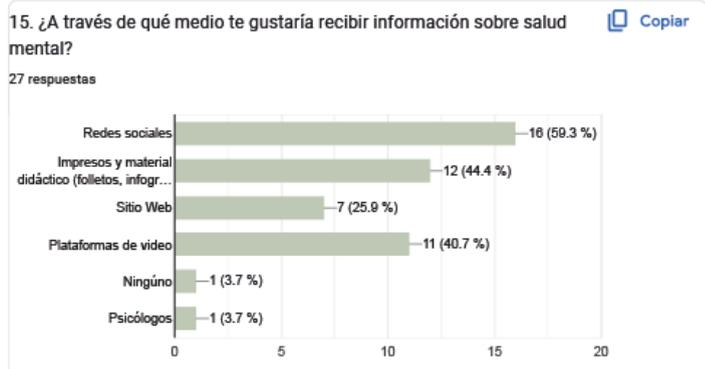
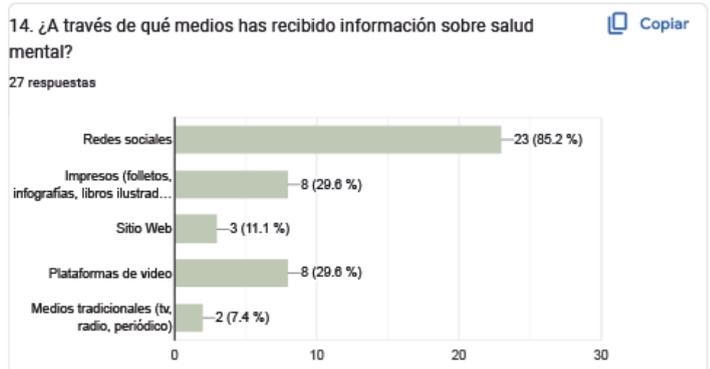
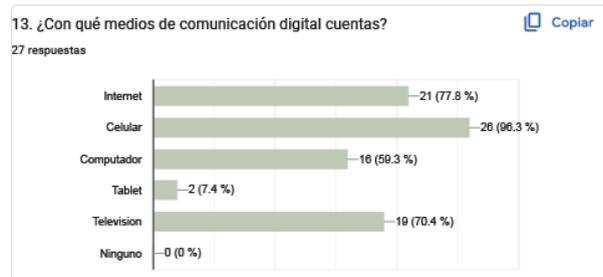


Nota. Captura de pantalla de la encuesta digitalizada en un formulario de Google, 2021.

Figura 18

Resultados de la encuesta





Nota. Capturas de pantalla de Google Forms. Elaboración propia, 2021.

En el análisis de la encuesta realizado a continuación, se tuvo en cuenta el desglose de las respuestas de cada pregunta.

1ª pregunta. La figura materna se encuentra dentro del núcleo familiar o de convivencia de la mayoría de los encuestados (25 personas – 92,6%), siendo mayor al número de porcentaje que presenta la figura paterna como miembro del núcleo familiar (13 personas - 48,1%). Los hermanos tienen también relevancia en los resultados, 19 de los jóvenes conviven con al menos un hermano. Siendo así que las familias se conforman, en su mayoría, por madres e hijos.

2ª pregunta. En este punto los resultados permiten generar una idea acerca del concepto que tienen los jóvenes sobre la salud mental, pues 22 personas afirman conocer poco sobre el tema, mientras que 3 personas dicen saber mucho y 2 nada.

3ª y 4ª pregunta. Estas dos se encuentran ligadas, por un lado, según el resultado, en los hogares de los jóvenes (19 de 27) no se habla sobre salud mental, lo cual se reafirma en la siguiente pregunta, puesto que, si se habla con alguien en el hogar es, en el mayor de los casos, con la madre o el padre, (madre 29,6% – padre 7,4%) o directamente no se habla con nadie del tema (63%).

5ª pregunta. Está relacionada con los síntomas que pueden llegar a ser comunes en el deterioro de la salud mental. Según los resultados, los síntomas con mayor presencia en los jóvenes encuestados son la *dificultad para concentrarse* (74,1%), *la falta de interés* (44,4%) y *la baja autoestima* (40,7%).

6ª pregunta. Los jóvenes buscan a sus amigos como primera opción al momento de sentirse mal emocionalmente, siendo la segunda opción los miembros de su familia y la

última opción con el porcentaje más pequeño, están los docentes, compañeros y equipo psicosocial, lo que indica que el ámbito escolar no ha sido la alternativa principal de los jóvenes para acudir en ciertas situaciones que comprometen su bienestar.

7ª y 8ª pregunta. En total, 16 de los 27 encuestados no han visitado a ningún especialista o profesional relacionado con la salud mental. 9 han visitado alguna vez un psicólogo y 5 un trabajador social. Lo que indica que los jóvenes, aunque tienen clara la función de estos profesionales, no han acudido a ellos, esto puede deberse, dentro de los muchos motivos, a la falta de reconocimiento de las emociones que los invaden y/o el no saber cómo acercarse a dichos especialistas.

9ª y 10ª pregunta. Los jóvenes sí creen importante consultar a los especialistas mencionados anteriormente, (23 de las 27 personas encuestadas). La minoría que no lo cree importante es debido a que consideran que pueden resolver ellos solos las situaciones que pueden afectarles emocionalmente, lo que puede llevar a no querer hablarlo con nadie.

11ª pregunta. Los síntomas que se reiteran durante el periodo de la cuarentena son el *desánimo* (77,8%), *preocupación* (48,1%) y *dificultad para dormir* (44,4%). Esta pregunta se hizo pensando en los posibles síntomas que los jóvenes pudiesen estar interiorizando, teniendo en cuenta que la cuarentena dejó en ellos posibles secuelas emocionales.

12ª pregunta. Este punto responde a las acciones que los jóvenes llevaron a cabo como una manera de afrontar los síntomas ya mencionados, *13 personas vieron series, películas, etc. 11 practicaron un deporte y 8 se entretuvieron en las redes sociales*, lo que puede indicar que la mayoría eligieron distraerse en las ocasiones en que alguno de estos síntomas se presentaron, evitando contarle a alguien sobre la situación.

13ª, 14ª y 15ª pregunta. Las siguientes tres preguntas fueron realizadas con el propósito de conocer los medios de comunicación con los que cuentan los estudiantes y a través de cuál de estos reciben información sobre salud mental. En primer lugar, todos los encuestados cuentan con al menos un medio comunicativo, 26 tienen celular (96,3%), 16 tienen computador (59,3%) y 21 tienen acceso a internet (77,8%); cabe aclarar que en cada pregunta se podían seleccionar varias respuestas, por lo que algunos de los jóvenes contaban con un medio o con varios de ellos.

Las redes sociales son los medios más frecuentes por los cuales los encuestados reciben información sobre salud mental (85,2%), después están los medios impresos y las plataformas de video (29.6 %), dejando atrás a los medios tradicionales como lo son la TV o radio (7,4%). Este resultado va acorde con las respuestas de la última pregunta (15), pues en ella, las redes sociales y los impresos también se destacan entre las demás opciones, con la diferencia de que los impresos toman fuerza en comparación con la pregunta anterior: *redes sociales 16 personas - 59.3 %; impresos 12 personas - 44,4%.*

En conclusión, la encuesta permite tener una visión general acerca del ámbito en el que los estudiantes se desenvuelven normalmente, generando también un primer acercamiento hacia ellos. Los resultados arrojados son de gran valor, pues al hacer el análisis, se logra el objetivo del ejercicio, conocer, en una primera etapa, la idea que tienen los jóvenes acerca de la salud mental, del vago reconocimiento de sus emociones y la manera en la que pueden estar lidiando con estas.

Fase 3. Planeación y diseño de actividades

Después de esto, se continuó con la fase 3 de planeación y diseño de las actividades. Esta fase inicia con la indagación y búsqueda de diferente material lúdico, entre los cuales se destacan dos: *Guía para la Promoción de la Salud Mental en el Medio Penitenciario*

publicado por el Ministerio del Interior del Gobierno de España y *Lo hablamos*, *Sensibilización sobre salud mental en las aulas* realizado por el Programa de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud y la Escuela Andaluza de Salud Pública.

También se toma como referencia el juego *What do you meme?*, creado por Elliot Tebele y Ben Kaplan en el año 2016, para la dinámica de reaccionar y entender las reacciones de los demás ante ciertas situaciones, adaptándolo al entorno escolar. Se eligen los memes para este proyecto educativo como herramienta visual para expresar diferentes emociones, generando un entorno amable, entretenido y divertido que se ajuste al contexto de los estudiantes.

Para la selección de los memes se tiene en cuenta el ámbito escolar, siendo cuidadosas al no escoger imágenes explícitas que contengan referencias al uso de drogas, porte de armas, groserías y violencias. Siendo así, se eligen de acuerdo a los siguientes criterios: los memes deben ser expresivos, mostrando emociones como felicidad, sorpresa, entusiasmos, tristeza, llanto, furia, etc., tener poco o nada de texto para no influenciar en la reacción y por último, el elemento principal de la imagen debe ser el rostro de la persona, personaje o animal. Todas las imágenes fueron tomadas de Pinterest, cabe aclarar que este sitio web no es el lugar de origen de los memes y cada uno cuenta con su respectivo derecho de autor e imagen.

Después de la selección de memes, se empieza con la actividad del diseño de las actividades del termómetro emocional, etiqueta personal, palabra de fuerza y el pre-prototipo del juego de cartas, para esto se eligió una paleta de color cálida, formas orgánicas y una ilustración que acompaña la identidad gráfica de la actividad, como se muestra en la figura 19.

Figura 19*Identidad gráfica de la actividad**Nota.* Elaboración propia, 2022.

Posterior al diseño, se realiza una prueba de la actividad con los docentes y estudiantes de trabajo de grado 2 (figura 20), en donde algunos de los participantes dieron recomendaciones a seguir acerca de la dinamización del juego, además se sugirió que para el día que se iba a realizar la actividad en la institución se llevara a una persona encargada de documentar de manera fotográfica todo el proceso. De acuerdo a esto se hacen las modificaciones correspondientes a la actividad 4 de esta fase.

Figura 20

Prueba de actividad con docentes y estudiantes en la clase de Trabajo de Grado 2



Nota. Las fotografías se tomaron en Bellas Artes, Institución Universitaria del Valle, elaboración propia, 2022.

Para la actividad 5 se empieza la producción del material que se usó para el encuentro con los estudiantes del Multipropósito (figura 21). Se imprimieron las tarjetas de regalo, la etiqueta para los botones (emociones), el termómetro emocional, la etiqueta personal, las tarjetas de las situaciones y memes nuevos. Además, se elaboró el llavero para la palabra de fuerza.

Figura 21*Realización de material para la actividad*

Nota. Elaboración propia, 2022.

Se realiza el encuentro con los estudiantes de la institución Multipropósito (figura 22), en cada grupo, se daban las indicaciones para la dinámica de las actividades, empezando con el termómetro emocional y explicando cómo funciona el ejercicio del acrónimo con su nombre, para luego seguir con el juego de las cartas en el que los alumnos participaron de manera activa, cuestionando las reacciones de sus compañeros, en uno de los grupos el profesor participó en el juego. Se dio paso al último ejercicio tomándose un tiempo para pensar cuál sería su palabra de fuerza y motivación, se le entregó a cada persona el llavero y las letras que necesitaban para colocar dicha palabra.

Al finalizar con cada grupo, se les dio al azar la tarjeta de regalo con un dulce, habían dos opciones de tarjeta, una rosa y la otra amarilla crema, la persona que obtuviera la tarjeta amarilla crema, se ganaba el botón de la emoción.

Por motivos de tiempo y espacio, el juego de cartas no se pudo realizar con los dados, sino que el anfitrión elegía a la persona al azar para que diera la explicación de su reacción, esto dio paso a que los demás quisieran dar su punto de vista sobre las situaciones. En uno de los grados los estudiantes empezaron a decir situaciones personales y los compañeros reaccionaban a estas, entendiendo a sus compañeros y poniéndose en el lugar del otro.

Al finalizar la jornada se observó que algunos estudiantes habían colocado el llavero en sus maletines, se notó como otros pegaban en sus cuadernos la tarjeta de regalo y la etiqueta personal en el celular de cada uno. Solo con el segundo grupo se obtuvo participación del docente.

Figura 22

Día de la actividad



Nota. Las fotografías se tomaron en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2022.

Para la siguiente actividad, se contó con el apoyo de la profesora Alix (figura 23), quien hace parte de la fundación Multipropaz, ella ayudó a mantener en orden al grupo, motivándolos a responder y participar de cada actividad realizada. Para esta ocasión se pudo desarrollar todo de una manera más calmada debido a que se tenía más tiempo y espacio, centrandolo la atención solo en ese grupo.

Figura 23

Día de la actividad con la fundación Multipropaz



Nota. Las fotografías se tomaron en la Institución Educativa Multipropósito, elaboración propia, 2022.

La última actividad de esta fase se llevó a cabo en Taller Abierto con Carolina González, se comentaron los resultados de las jornadas mencionadas anteriormente, se hizo una breve recopilación de como iba el proyecto, se mencionó también que el contenido de uno de los productos debe ser de fuentes confiables y en un formato impreso.

Es así como se determina que la herramienta podrá ser utilizada por profesores que servirán de guía y ayuden con el desarrollo de las actividades, llevando el orden e incentivando a la participación de los estudiantes. Los maestros decidirán en qué momento usar la herramienta, puede ser parte de una jornada educativa donde se tratan diferentes temas o parte de una clase en específico. Es necesario que para un primer encuentro se realicen todas las actividades, desde la lectura de cartillas hasta el último ejercicio de las actividades planteadas, esto para familiarizar a los jóvenes sobre el tema y trazar una ruta clara y comprensible para ellos; es decisión del maestro si en un futuro usará de manera individual cada ejercicio, ya que estos están pensados para que funcionen de ambas maneras, tanto individualmente como en conjunto.

Todo esto se realiza para estudiantes de 14 a 17 años, quienes aprenderán de manera lúdica en el salón de clases sobre temas relacionados con la salud mental, aumentando la motivación y la participación de los jóvenes en el proceso de aprendizaje sobre el reconocimiento de las emociones y la importancia de la salud mental. El material está pensado en la cotidianidad de los jóvenes, utilizando situaciones con las que se pueden sentir identificados. Se pueden encontrar diferentes actividades en un formato que las reúne y está dirigido a un propósito en común.

Fase 4. Diseño y creación de prototipo

Para finalizar, la última fase del proyecto, consta en el diseño y creación del mismo. Se empieza con la primera actividad en donde se seleccionan los temas que irán en el material impreso, los cuales consisten en 3 ítems (cada uno de ellos contiene subtemas) y así continuar con la segunda actividad de esta fase, en donde se recolecta la información necesaria para el material impreso.

1. Reconocimiento de emociones (ESCUCHARME):
 - a. ¿Qué son las emociones?
 - b. Las 7 emociones básicas y cómo lucen (lenguaje emocional)
 - c. Función del reconocimiento de las emociones
 - d. Empatía - ¿qué es? (me reconozco - te reconozco)
 - e. Inteligencia emocional

2. Importancia de mi salud mental (EXPRESARME):
 - a. Autocuidado (¿qué es?, tipos)
 - b. Autoconocimiento (¿qué es?, técnicas)
 - c. Autorregulación emocional (¿qué es?, estrategias)
 - d. Autoestima (¿qué es?, elementos, beneficios)

3. Recomendaciones para el cuidado de la salud mental (CUIDARME):
 - a. Técnicas de autorregulación
 - b. Tips
 - c. Qué hacer en caso de sentir mis emociones
 - d. Rutas de ayuda
 - e. Playlist

A partir de este punto se presenta el diseño del prototipo y el rediseño del imagotipo, la paleta de color, las cartas de situaciones y las tarjetas del juego. Es así como se inicia con el análisis de la tipografía (figura 24) del imagotipo que identifica la jornada de actividades (figura 25). Se elige la fuente BoB de Zar Ni (uso libre personal y comercial) para tomarla como base y realizar ajustes de grosor y espacio entre letras, también se cambian algunas letras de forma manual. Esta fuente va acompañada de una representación gráfica de una persona, utilizando la cabeza y orejas como si fuera una silueta, colocando el título encima de ella.

Figura 24

Fuente Bob sin modificaciones / Fuente Bob con modificaciones



Nota. Elaboración propia, 2022.

Figura 25

Primera versión del imagotipo Sí Soy



Nota. Elaboración propia, 2022.

Debido a los cambios que se realizaron a la tipografía, se toma la decisión de crear los caracteres de una fuente que acompañe la imagen del identificador y del prototipo final, esto para evitar inconvenientes legales por las modificaciones realizadas a la fuente mencionada anteriormente. Se realizan tres bocetos (figura 26) experimentando fluidez y grosor de la forma, también se añaden dos elementos para complementar el diseño, del mismo modo se digitalizaron (figura 27) para pulir y observar la forma de cada letra junto a la imagen de la cabeza que acompaña el imagotipo.

Figura 26*Bocetos de imagotipo**Nota.* Elaboración propia, 2023.**Figura 27***Digitalización de bocetos**Nota.* Elaboración propia, 2023.

Al realizar la digitalización y el diseño final del imagotipo (figura 28), se omite el detalle de las orejas, ya que en conjunto a las estrellas añadidas, se aprecian muchos elementos en la composición, dejando así la silueta de la cabeza, las estrellas y el título. La cabeza representa el ser como individuo, se emplea el uso de la silueta omitiendo cualquier rasgo que pueda llegar a crear ideas de género, además de hacer alusión a temas relacionados con lo mental, permitiendo que las personas se sientan identificadas al ver y leer el imagotipo.

Figura 28

Segunda y última versión del imagotipo Si Soy



Nota. Elaboración propia, 2023.

El resultado de esto da paso a la siguiente actividad, que consiste en unificar la imagen de la actividad con el prototipo, agregar o complementar elementos gráficos si es necesario, buscar tipografías, paleta de color. Para esto se realiza un moodboard (figura 29), para tomar inspiración, organizar ideas y facilitar la representación de un concepto.

Figura 29

Moodboard



Nota. Moodboard realizado a partir de imágenes de Behance y Pinterest. Elaboración propia, 2023.

Por el lado de los colores, tenemos una paleta de tonos cálidos en baja intensidad de saturación, para ser amigables y frescos con el público objetivo en un primer encuentro (figura 30). Como se puede apreciar, la paleta de colores nueva (figura 31) es de tonos cálidos y fríos en alta saturación para lograr el objetivo de llamar la atención del público y que sea más atractiva visualmente, siendo vibrante y dinámica, puesto que en ocasiones los jóvenes se veían más interesados por los colores más saturados en el día de la actividad.

Figura 30

Primera versión de la paleta de color



Nota. Elaboración propia, 2022.

Figura 31

Segunda y última versión de la paleta de color

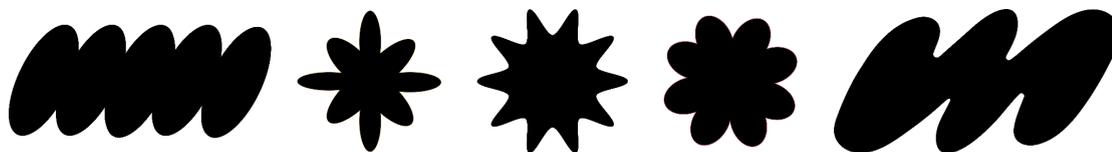


Nota. Elaboración propia, 2023.

Se diseñan los elementos gráficos (figura 32) con formas de flores, brillos, figuras orgánicas y trazos de pincel, los cuales acompañarán la identidad gráfica de “Sí Soy”.

Figura 32

Elementos gráficos



Nota. Elaboración propia, 2022.

Dicho esto, se analiza que, para el público objetivo se usaron figuras abstractas para las situaciones planteadas (figura 33), además que se desea captar la atención al primer instante, por eso se decide crear ilustraciones que vayan acorde al mensaje o frase que esté escrita (figura 34). Respecto a las figuras orgánicas, se seguirán usando en otra parte del prototipo, donde le dan a la identidad movimiento, fluidez y frescura, además de que no se busca que sean rígidas o perfectas.

Figura 33

Primera versión de las situaciones



Nota. Elaboración propia, 2022.

Figura 34

Segunda y última versión de las situaciones



Nota. Elaboración propia, 2023.

Para el formato del prototipo, se plantea la creación de un Kit llamado “*Sí Soy*” que incluirá 3 cartillas informativas (con un tamaño de 16 cm x 16 cm): Reconocimiento de emociones (Escucharme), Importancia de la salud mental (Expresarme), Tips (Cuidarme); 1 instructivo para el educador / mediador, juego de las emociones (Yop), tarjetas de emociones básicas, pin del imagotipo, etiquetas *Sí Soy* y llavero de fuerza.

Respecto a las tipografías que irán en el kit, se crean los caracteres de una fuente para el imagotipo y títulos del prototipo, como lo son las portadas de cada librito y el juego, la cual es llamada Mel Font (figura 35), su nombre surge a partir de la extracción de las letras *m*, *e*, *l* de la palabra en inglés *Myself* que significa *yo mismo / misma*, que va acorde al tema.

Figura 35

Mel Font

Nota. Elaboración propia, 2023.

Para títulos se usa Unbounded de NaN (figura 36) y para cuerpo de texto se seleccionan cuatro opciones: Josefin Sans de Santiago Orozco, Noto Sans Japanese de Google, Karla de Jonny Pinhorn y Alegreya Sans de Juan Pablo del Peral - Huerta Tipográfica, a cada una se les realiza una prueba tipográfica impresa (figura 37) para observar el comportamiento junto a la fuente del título. Se debe aclarar que todas las fuentes son de uso libre y comercial.

Figura 36

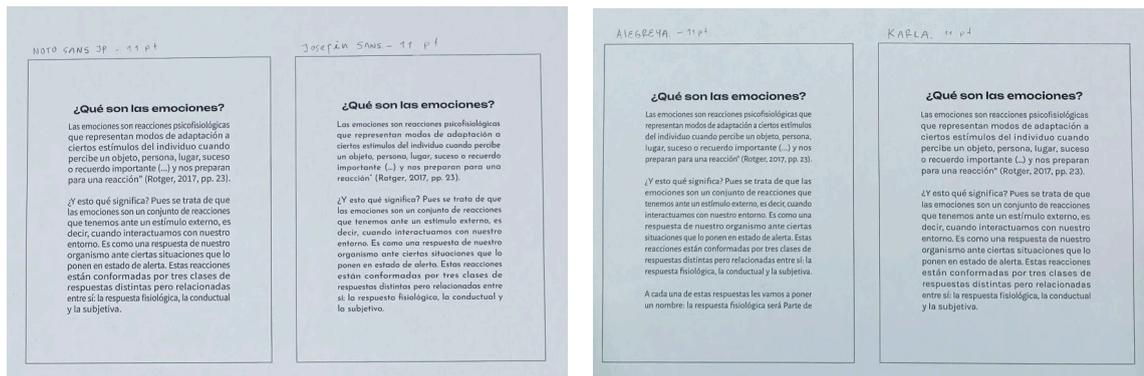
Tipografía para títulos

By NaN
Unbounded
 !?,.,:“”([{ / < - + * % # \$ _ @ ' =
 Aa Bb Cc Dd Ee Ff
 Gg Hh Ii Jj Kk Ll
 Mm Nn Oo Pp Qq Rr
 Ss Tt Uu Vv Ww Xx
 Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 37

Prueba tipográfica



Nota. Elaboración propia, 2023.

Al final se selecciona la fuente Karla de Jonny Pinhorn (figura 38), ya que muestra un buen contraste con el título sin quitar relevancia a ambos, complementándose una a la otra, tiene óptima legibilidad con un tamaño de 11 pt. Además, al ser Sans serif le da a los textos una imagen limpia y contemporánea (figura 39).

Figura 38

Tipografía para textos

By Jonny Pinhorn

Karla

!?,.,:;“”([{ / < - + * % # \$ _ @ ' =

Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff						
Gg	Hh	Ii	Jj	Kk	Ll						
Mm	Nn	Oo	Pp	Qq	Rr						
Ss	Tt	Uu	Vv	Ww	Xx						
Yy	Zz	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 39

Ejemplo de fuentes seleccionadas

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante (...) y nos preparan para una reacción” (Rotger, 2017, pp.

Nota. Elaboración propia, 2023.

Se continúa con la realización de pruebas de impresión en papel Bond, Propalcote de 150 gr. (figura 40) y papel ecológico (figura 41), esto con el fin de observar legibilidad, tamaño de texto y comportamiento de color, con las tipografías seleccionadas, además se analizó el comportamiento de algunas de sus variables y en diferentes puntos (figura 42).

Figura 40

Prueba de impresión en papel Bond (izquierda) / Prueba de impresión en papel Propalcote

150gr (derecha)



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 41

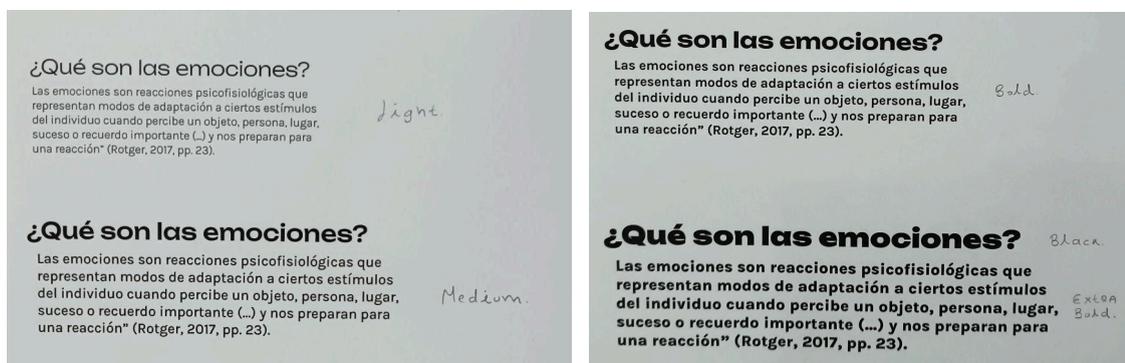
Prueba de impresión en papel ecológico



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 42

Prueba de impresión de variables y puntaje

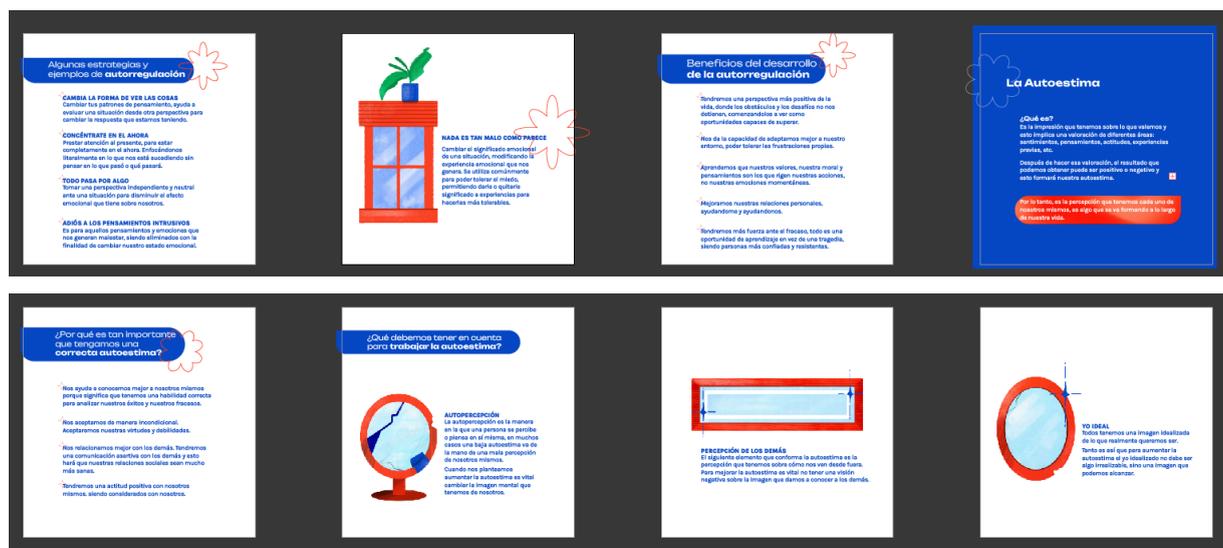


Nota. Elaboración propia, 2023.

Después de esto, sigue la actividad de maquetación de textos (figura 43), gracias a las pruebas se selecciona el tamaño de la fuente y su variable, siendo así la tipografía de títulos en bold y la de textos en light con 11 pts. Asimismo, se empieza con la diagramación de textos y, según el espacio - área de reserva, se crean y sitúan ilustraciones o elementos gráficos.

Figura 43

Vista previa de la maquetación de textos e ilustración



Nota. Elaboración propia, 2023.

Asimismo, se crean ilustraciones de personajes para cada portada, en el fondo de la ilustración se emplea el color que fue seleccionado de la paleta de colores para cada cartilla (verde, azul y naranja). Por lo tanto, las guardas (figura 44) y textos (figura 45) serán del color que se haya seleccionado para cada uno. Se experimenta con la ubicación de los títulos (figura 46), para tomar la decisión de ubicarlos fraccionados por sílabas verticalmente (figura 47).

Figura 44

Guardas



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 45

Previsualización de textos y color de cada cartilla

Función del reconocimiento de mis emociones

Las emociones cumplen muchas y variadas funciones, te presentamos algunas:

- ✦ **DE MOTIVACIÓN**
Nos activan para conseguir lo que es bueno para nosotros y para evitar lo que es dañino.
- ✦ **DE COMUNICACIÓN**
Sirven como lenguaje para comunicarnos con otras personas, el lenguaje emocional es también un lenguaje básico en la sociedad.
- ✦ **DE RESPUESTA**
Son reacciones que nos ayudan a encontrar la solución más adecuada y útil entre todas las opciones posibles.

Autocuidado Físico

Es la relación con nuestro propio cuerpo y son acciones encaminadas al cuidado físico. Enfocándonos en cuidar la salud del cuerpo, brindando bienestar y siendo una terapia para liberar el estrés.

¿Qué podemos hacer?

Comer alimentos nutritivos, ir a la cama un poco más temprano, hacer yoga o ejercicios de respiración, unírnos a una clase y aprender un nuevo deporte o simplemente dar una caminata.

Todo nuestro sentir **es válido**, nunca lo olvides.

¿Qué podemos hacer si sentimos tristeza, frustración o estrés?

- ✦ **ASEGÚRATE DE DESCANSAR BIEN**
Dormir al menos 8 horas diarias ayuda a tu cerebro a restaurarse y te permite enfocarte mejor, pensar con claridad y tener energía.
- ✦ **MUEVE EL CUERPO**
Hacer deporte, salir a caminar enérgicamente o bailar con una canción que te guste mucho ayuda a liberar hormonas que producen euforia inmediata, es la forma más rápida y natural de levantar el ánimo.
- ✦ **ENCUENTRA A TU PERSONA DE CONFIANZA**
Conversar con alguien en quien confías y a quien quieres puede ayudarte a sentirte mejor. Recuerda que guardar lo que te pasa nunca es una buena idea, y tener la visión de otras personas te puede ayudar a ver las cosas desde otro punto de vista.

Nota. Elaboración propia, 2023. Las cartillas se pueden ver completas en el siguiente link:

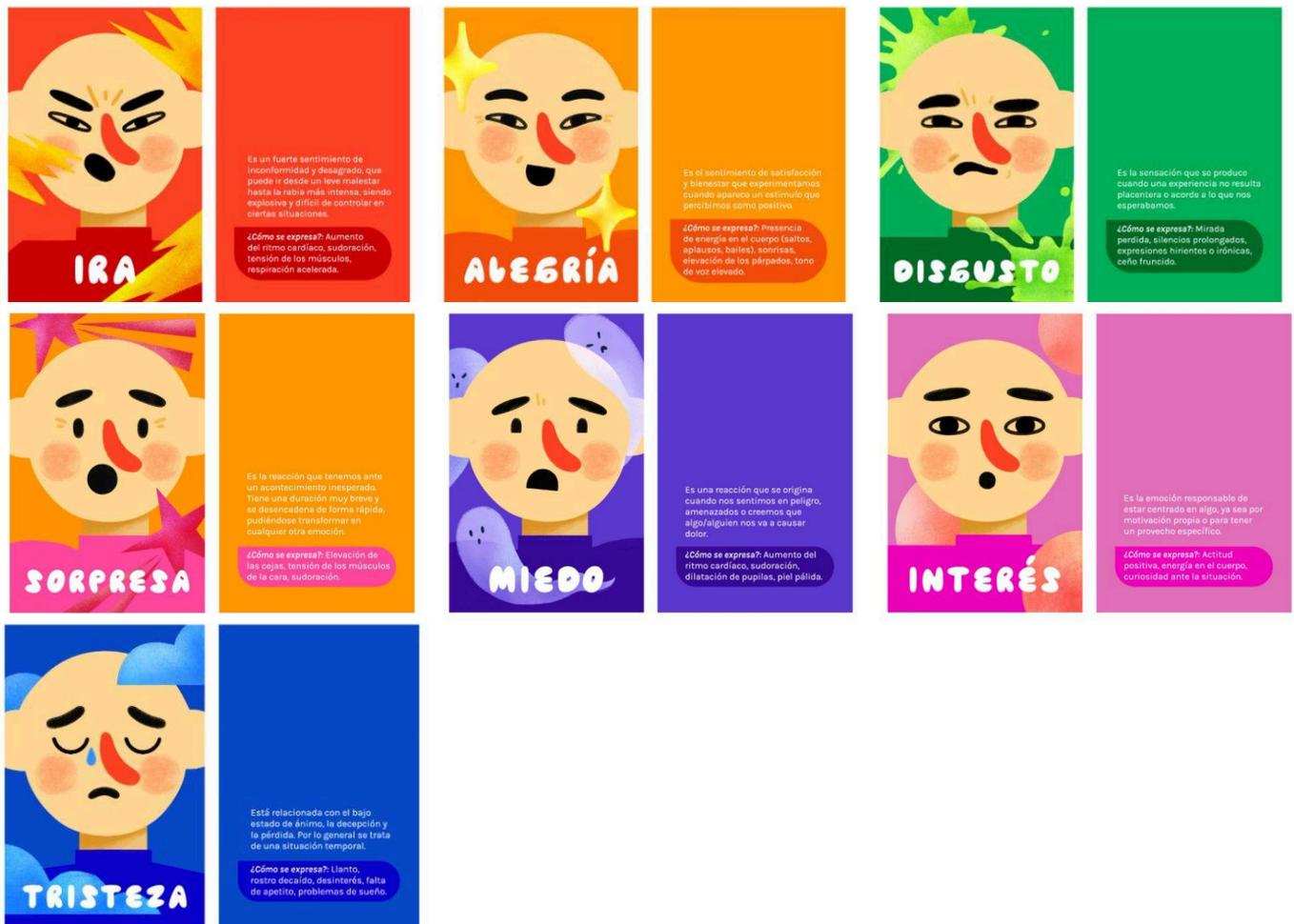
[si-soy Publisher Publications - Issuu](https://www.si-soy.com/publications/issuu)

Figura 46*Experimentación de ubicación de títulos**Nota.* Elaboración propia, 2023.**Figura 47***Portadas finales**Nota.* Elaboración propia, 2023.

En uno de los apartados de la cartilla *Escucharme*, se hace mención a las 7 emociones básicas (figura 48), las cuales son representadas en una serie de tarjetas que irán por separado, con el propósito de mostrar la emoción de manera práctica, individual y de fácil acceso, cada una cuenta con su significado y cómo se pueden ver o expresar dichas emociones.

Figura 48

Ejemplo de tarjetas de emociones básicas



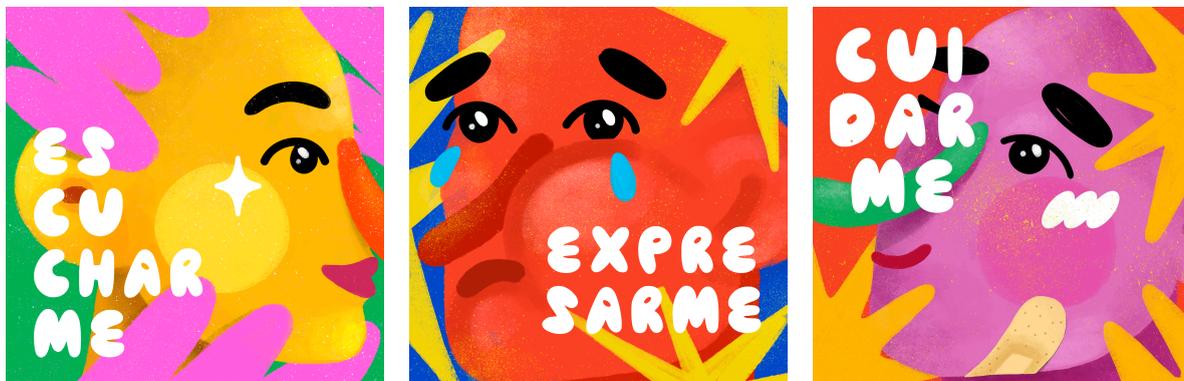
Nota. Elaboración propia, 2023.

Después de tener las cartillas listas, se realiza una revisión de contenido debido a que es un tema sensible, en el cual se debe evitar la desinformación. Esto se lleva cabo con la Psicóloga del Instituto departamental de Bellas Artes, Karen Flores, ella menciona que el proyecto le resulta pertinente tanto para el público y su entorno, indica que el lenguaje empleado es un punto a favor, ya que le genera al lector la responsabilidad y el manejo de las propias emociones, incluso dice que podría ser un proyecto interdisciplinar entre el diseño y la psicología.

Karen recomienda reordenar las cartillas (figura 49), siendo primero la cartilla Escucharme, esto debido a que es el primer ejercicio a realizar cuando se presenta una situación compleja en la que intervienen las emociones, la segunda cartilla sería Sentirme en donde sugiere cambiarle el nombre a Expresarme y mover el ítem de “técnicas de autorregulación” a la cartilla Cuidarme, la cual contiene tips para el autocuidado emocional y personal.

Figura 49

Portadas organizadas



Nota. Elaboración propia, 2023.

Continuando con el juego de cartas, se rediseña el modelo de las situaciones que se tenía (figura 50), cambiando la paleta de colores (por la actual), la tipografía y creación de ilustraciones que hagan referencia o alusión a la frase que está en la situación. La parte trasera de las situaciones se realiza una trama en línea con los elementos gráficos que se vienen manejando (figura 51).

Figura 50

Situaciones del juego rediseñadas



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 51

Mockup de Situaciones del juego YOP



Nota. Elaboración propia, 2023.

Respecto a los memes, se les crea un marco de color blanco para ubicar en la parte superior un elemento gráfico (figura 52), variando su color, ubicando la imagen centrada. Esto con el fin de que el color sea más práctico de ver para el jugador, de acuerdo con las reglas e

instrucciones del juego. En la parte trasera los memes tendrán el logotipo del juego YOP (figura 53), este cuenta con su versión a blanco y negro (figura 54) para colocar encima de fondos coloridos o sobre fotografías.

Figura 52

Tarjetas de Memes



Nota. Elaboración propia, imágenes tomadas de Pinterest, 2023.

Figura 53

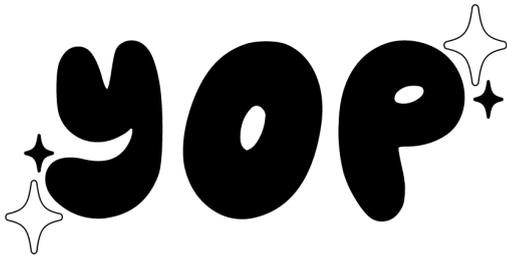
Mockup Tarjeta de Memes



Nota. Elaboración propia, imagen tomada de Pinterest, 2023.

Figura 54

Logotipo del juego Yop, versión blanco / negro



Nota. Elaboración propia, 2023.

Para el empaque del juego, se decide usar una bolsa de tela con cordón (figura 55), de color Beige, estampada con el logo del juego, con la finalidad de que sea práctica de llevar, sea duradera, le de una pequeña esencia orgánica al kit y que pueda ser útil para llevar otras cosas. Dentro de ella, irán las cartas de situaciones, memes, dados (figura 56) y las instrucciones del juego (figura 57).

Figura 55

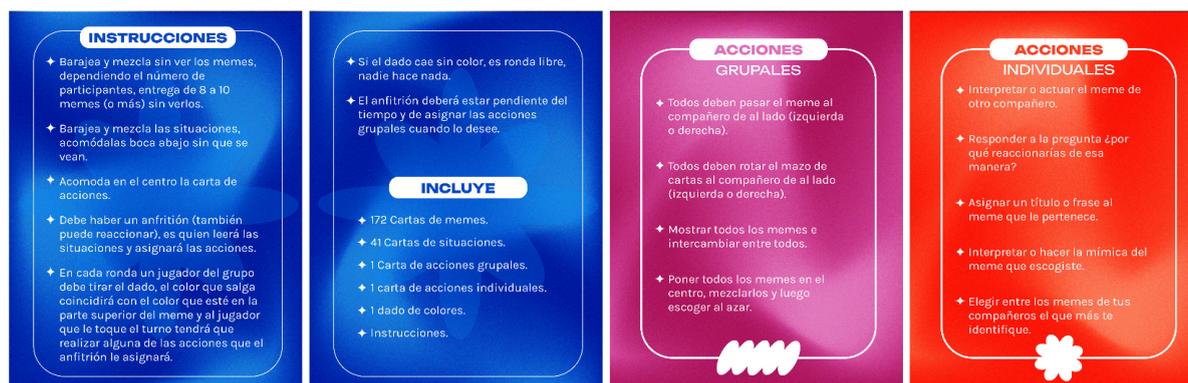
Empaque para el juego Yop



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 56*Dados del juego*

Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 57*Instrucciones del juego*

Nota. Elaboración propia, 2023.

El kit irá acompañado de un instructivo para el educador / mediador que quiera realizar la actividad (figura 58). Este servirá de guía para que la estrategia didáctica se aplique correctamente en el espacio que desee, sepa cómo implementar las cartillas y cómo realizar el juego. Además, se incluye el pin que será la insignia del educador (figura 59) y la etiqueta Sí Soy (figura 60), realizadas en un tamaño de 5,5 cm de alto y 8 cm de ancho, ubicando la frase Sí Soy en la parte superior y dejando un espacio en blanco para que se pueda escribir en él. El

papel ideal para su impresión es el adhesivo, esto debido a que la persona debe pegarlo en su ropa o en el lugar que desee.

Figura 58

Instructivo para educador / mediador



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 59

Pin Si Soy



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 60

Etiqueta Si Soy



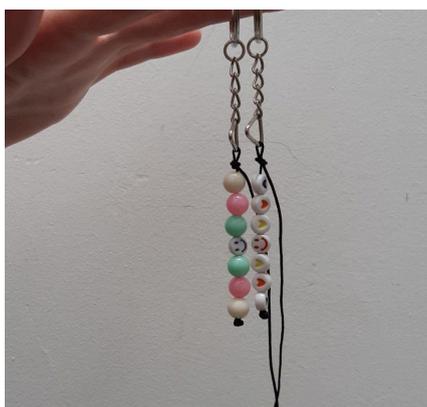
Nota. Elaboración propia, 2023.

Para finalizar, se incluye el llavero de fuerza llamado *De Mi Mano* (para armar por el educador / mediador) (figura 61), este utiliza nylon negro y diferentes figuras (caras felices, corazones, y bolitas de colores). Se amarra el nylon a la argolla metálica, de manera que quede dividido en dos partes. En una de esas partes se pone la bisutería, combinando las figuras antes mencionadas, después se hace un nudo para dejarlo totalmente fijo. La otra parte se deja vacía, ya que ahí es donde los jóvenes arman su propia palabra que los identifique y les dé fuerza, esto con el fin de que lo puedan llevar a la mano, de manera visible y cerca de ellos.

Esa palabra se hace con letras de varios colores. El paquete que se compra contiene aproximadamente 30 letras. Se debe tener en cuenta que las vocales son las que más se utilizan, pueden salir varias letras repetidas y no está garantizado todo el abecedario en un mismo paquete.

Figura 61

Llavero De Mi Mano



Nota. Elaboración propia, 2023.

Los productos mencionados anteriormente, se encontrarán en una caja a modo de kit (figura 62), ya que estos están encaminados a un mismo objetivo en el desarrollo de la estrategia didáctica, la cual está diseñada para ser utilizada en cuatro momentos diferentes:

1. Para comenzar, el educador o mediador debe realizar la lectura de las cartillas, para que pueda darle a los jóvenes una introducción en la que se exponen los conceptos principales del tema, características de las emociones, autocuidado, tips, etc. Es de su total elección mostrar lo que considere oportuno y necesario para dar paso a la actividad.
2. En el segundo momento utilizará el juego de cartas **YOP**. *Las indicaciones y las instrucciones del juego están en el empaque del mismo*. El objetivo del juego es generar un espacio en el que los jóvenes puedan expresar y reconocer sus emociones a través de imágenes (memes). La actividad está pensada para un tiempo estimado de 20-30 min (esto con un grupo de aprox. 20 personas), dándole a cada persona mínimo 8 tarjetas, pero esto varía dependiendo la cantidad de participantes que tenga y también la cantidad de tarjetas que quiera repartir.

El anfitrión del juego será quien guíe y asigne las acciones correspondientes. (Las acciones también se encuentran en el instructivo del juego). Al finalizar el juego, el mediador podrá crear un espacio de charla con los jóvenes, donde podrá hablar sobre lo que sucedió, lo que aprendieron o lo que piensan de la actividad.

3. Es el momento de entregar el Name Tag. Aquí se dará la indicación a los jóvenes para que escriban en su etiqueta una palabra que los describa, buena o mala, lo importante es que elijan una sola palabra que la sientan propia. Esta etiqueta deben pegarla en la parte superior de su camisa, y en caso de que algunos jóvenes quieran poner su etiqueta en otro lugar, podrán hacerlo sin problema.

4. **DE MI MANO** es el momento final que consiste en realizar un ejercicio autónomo.

Se debe entregar a cada estudiante el llavero que previamente se armó para que ellos lo terminen con su palabra de fuerza, que llevarán de la mano. Es elección del mediador la manera en que entregará las letras para crear la palabra.

Figura 62

Empaque del Kit



Nota. Elaboración propia, 2023.

Es así, como el Kit Sí Soy, está diseñado para ayudar a los jóvenes a explorar y comprender sus emociones de manera lúdica. El educador o guía podrá generar un espacio de aprendizaje con la estrategia didáctica aquí propuesta. Su papel es esencial para esta actividad y este kit brindará herramientas para llevar a cabo el proceso, el cual se compone de las siguientes piezas:

Figura 63

Instructivo para el Educador o guía



Nota. Elaboración propia, 2023. El instructivo se puede ver completo en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/14tt37otcXwDzXC0lmsD4iZDXMg0oP1EM/view?usp=drive_link

Figura 64

Cartilla 1, Escucharme



Nota. Elaboración propia, 2023. La cartilla se puede ver completa en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/1aDWnuWDgF7OgVfV6Uu7Ei2X6b8nzY5BT/view?usp=drive_link

Figura 65

Cartilla 2, Expresarme



Nota. Elaboración propia, 2023. La cartilla se puede ver completa en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/13hJktzZRJjZcq3H-N6iMxT7hK7tYm6/view?usp=drive_link

Figura 66

Cartilla 3, Cuidarme



Nota. Elaboración propia, 2023. La cartilla se puede ver completa en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/1zXUy2PGYNd-35pK6umKD-t8DRJSHodHI/view?usp=drive_link

Figura 67

Tarjetas de las 7 emociones básicas

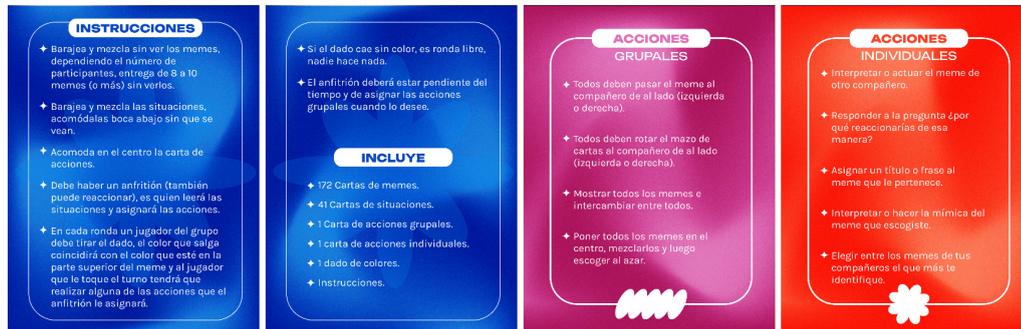


Nota. Elaboración propia, 2023. Las tarjetas se pueden ver completas en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/1ru0znogTHKvG4GaKiFmBNoLbwvp-EGQm/view?usp=drive_link

Figura 68

Instrucciones del juego YOP y carta de acciones

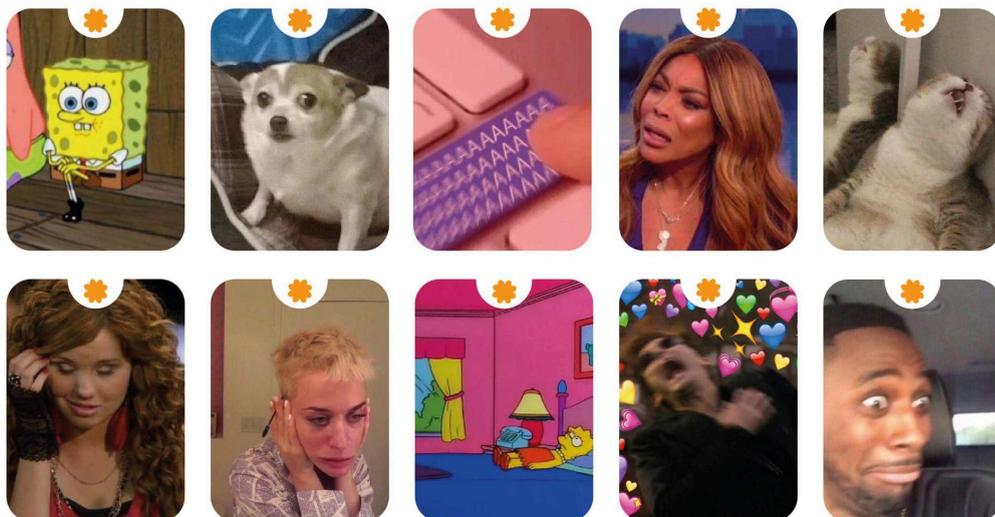


Nota. Elaboración propia, 2023. Las tarjetas se pueden ver completas en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/1uIwzCb6LXtxqHCiBIwRqmwTc6kyIKmke/view?usp=drive_link

Figura 69

Tarjetas de Memes (172)



Nota. Elaboración propia, imágenes tomadas de Pinterest, 2023.

Figura 70

Tarjetas de situaciones (41)



Nota. Elaboración propia, 2023. Las tarjetas se pueden ver completas en el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/18q2nonbUAmcLJMDt9RRcOYTwxzLJyqzx/view?usp=drive_link

Figura 71

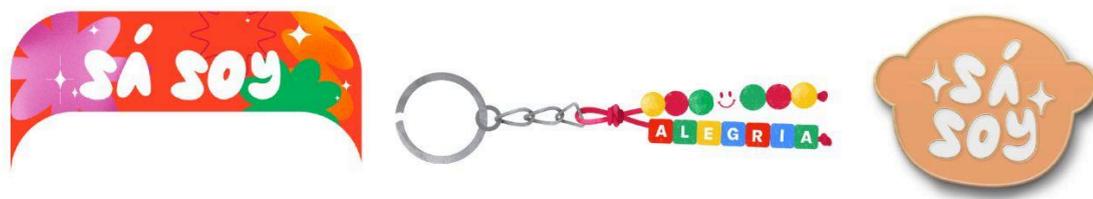
Dado de colores para el juego YOP



Nota. Elaboración propia, 2023.

Figura 72

Etiqueta Sí Soy, llavero de Mi Mano y pin insignia para el educador o guía.



Nota. Elaboración propia, 2023.

Es importante aclarar que el material diseñado para este proyecto (cartillas, instructivos, juego de cartas, etiqueta Sí Soy, etc.), fue pensado única y exclusivamente como prototipo para su uso con fines académicos y para darle respuesta a los objetivos planteados. Dicho esto, se prohíbe toda reproducción, modificación, distribución y/o comercialización del Kit Sí Soy. Las imágenes utilizadas en el juego de cartas YOP están sujetas a derechos de autor, los cuales no nos pertenecen.

Conclusiones

- El cuidado de la salud mental debe ser parte de la vida de cada persona, desde su cotidianidad, su gestión emocional, sus relaciones interpersonales y todas aquellas acciones que puedan contribuir a alcanzar un estado bienestar.
- Con las actividades que se llevaron a cabo con los estudiantes, nos dimos cuenta de que la didáctica es una herramienta importante y asertiva dentro de los espacios escolares en los que se encuentran los jóvenes, permitiéndoles tener una participación activa y poder desenvolverse con mayor facilidad con sus compañeros.
- Los memes, como herramienta visual, suelen representar emociones de manera exagerada o humorística, siendo más fácil para los estudiantes identificar y expresar sus propias emociones, así como comprender las de los demás.
- El diseño gráfico cumple un rol fundamental en el desarrollo de este tipo de procesos en los que se pretende llevar a cabo actividades con una comunidad en pro de comunicar un mensaje que, con la colaboración de otras disciplinas, puede tener un impacto positivo en dicha comunidad.
- El proyecto tuvo un impacto en nuestro ámbito disciplinar como diseñadoras gráficas, fue apasionante y desafiante al mismo tiempo, ya que nos brindó la oportunidad de entender cómo el diseño es capaz de lograr este tipo de resultados, que no solo están encaminados a la creación de una pieza o producto, sino que también responde a una necesidad de la comunidad, de los jóvenes.
- La salud mental está cobrando cada vez más relevancia en ámbitos y contextos donde antes no era tan visible, lo que hace que abordarla desde el diseño gráfico sea un desafío. Este proyecto propone una estrategia, un camino o una guía para un posible abordaje del tema que puede ser adaptado a otros contextos.

- La gestión de un grupo de estudiantes puede resultar desafiante y compleja cuando no contamos con la autoridad ni el acompañamiento de un profesor. Esto generó dificultad para organizar el grupo y mantener el orden, así se evidenció en uno de los grados donde nuestras indicaciones o directrices fueron difíciles para lograr la cooperación, puesto que el profesor encargado salió del aula al momento de iniciar la actividad.
- De acuerdo con la conclusión anterior, es importante contar con un mediador, quien desempeña un papel crucial al facilitar la comunicación, mantener el orden y promover la participación activa de los estudiantes. Su presencia asegura el correcto desarrollo de la estrategia didáctica.
- A nivel personal, el tema del proyecto había estado presente en nuestro diario vivir, pero nuestro concepto se encontraba sesgado por nuestro círculo familiar/social, por lo que investigar acerca de todas las variables y campos de acción que tiene el tema fue indispensable para comprender el alcance y el impacto positivo que podía llegar a tener tanto para nosotras como él para el público al momento de realizar las actividades.

Referencias

Bericat, E. (2012) *'Emociones', Sociopedia.isa.*

[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=De%20hecho%2C%20los%20seres%20humanos,Marcus%2C%20000%3A%20224\).](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=De%20hecho%2C%20los%20seres%20humanos,Marcus%2C%20000%3A%20224).)

Bakalar, K., Dreyer, C., Giraldo, N., Basualdo, N., Pignolio, B., Chajud, S., Gaete, A., García, X., Kitainik, D., Kuten, E., Semajuk, M., Vecslir, M. (2004) *Manual para la salud de la mujer (1ª ed.) Fundación MF. Buenos Aires, Argentina.*

<https://www.fundacionmf.org.ar/files/4%20familia%20y%20ciclo%20vital.pdf>

Bonilla, S. (2019) *Diseño editorial como aporte a la recuperación de los juegos tradicionales en niños de educación básica de la ciudad de Ambato.*

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30126/1/Bonilla%20Stalin.pdf>

Campo, D. (2015) *Diseño de instructivo impreso de consejos de mecánica básica para mujeres. Centro de servicios Le Mans.*

https://biblioteca.galileo.edu/tesario/bitstream/123456789/299/1/2014054_Campo%20G%c3%a1lvez%20Diego%20Antonio_11003709.pdf

Calderone, M. (2015) *Materiales Didácticos Una metodología para su producción en la era de las TIC.*

<https://repositorio.unnoba.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/23601/157/Materiales%20didacticos.Una%20metodolog%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Carbajal, V., Cuenya, A., Cátedra, R. (2020) *Diseño de la información, Taller de Diseño en Comunicación Visual - Cátedra B*. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/123341>
- Castañeda, W. (2015) *Los memes y el diseño: contraste entre mensajes verbales y estetizantes*.
- Cereceda, S., Pizarro, I., Valdivia, V., Ceric, F., Hurtado, E., Ibáñez, A. (2010)
Reconocimiento de Emociones: Estudio Neurocognitivo.
- Colombia Aprende (2020) *Arte, ciencia y creatividad: encuentros para la transformación*.
<https://www.colombiaaprende.edu.co/recurso-coleccion/colon-escolar>
- Chonillo, L., Sucari, W., Rocha, N., Froy, L. (2023) *Influencia de los kits didácticos en el aprendizaje de las ciencias experimentales química y biología: Hallazgos desde la literatura científica*.
https://www.researchgate.net/publication/372393823_Influencia_de_los_kits_didacticos_en_el_aprendizaje_de_las_ciencias_experimentales_quimica_y_biologia_Hallazgos_desde_la_literatura_cientifica
- Casasola, W. (2020) *El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. Comunicación. 29(1)*.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-38202020000100038
- Equip Vincles Salut. (2011) *Guía para la Promoción de la Salud Mental en el Medio Penitenciario*.
<https://consaludmental.org/publicaciones/GuiaPromocionSaludMentalMedioPenitenciario.pdf>

- Frascara, J. (2000) *Diseño gráfico para la gente: comunicaciones de masa y cambio social*.
https://www.academia.edu/7663147/Jorge_Frascara_Dise%C3%B1o_gr%C3%A1fico_para_la_gente_Comunicaciones_de_masa_y_cambio_social
- González, F. (2017) *Uso de memes como mediadores de las vivencias de estudiantes universitarios*.
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0594.pdf>
- Güemes, M., Fierro, M.J., Hidalgo, M.I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Adolescenciasema.org*.
<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- López, S. (2017) *Kit Mindnosis*.
- Llenas, A. (2012) *El Monstruo de Colores*.
- Martagón, D, Duthie, E. (2014) *Mundo Cruel*.
- Marqués, P. (2011) *Los Medios Didácticos y Los Recursos Educativos*.
<https://www.peremarques.net/medios2.htm>
- Marqués, P. (2005) *La Selección de Materiales Didácticos*.
<https://www.peremarques.net/orienta.htm#inicio>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2013). *Ley 1616 del 21 de enero de 2013*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2014) *ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>.

Morales, P. (2012) *Elaboración de Material Didáctico*.

https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/721/1/Elaboracion_material_didactico.pdf

Naciones Unidas, Noticias ONU (2018) *Hasta un 20% de los adolescentes sufren problemas de salud mental que no se detectan o tratan*.

<https://news.un.org/es/story/2018/10/1443452>

Naranjo HY, Concepción PJA, Rodríguez LM. (2017) *La teoría Déficit de autocuidado:*

Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme173i.pdf>

Ochoa, T. (2001) *Guía para Elaborar Material Didáctico en Educación en Nutrición y Alimentación*.

https://www.google.com.co/books/edition/Gu%C3%ADa_para_elaborar_material_did%C3%A1ctico/uVZFg92eSrKc?hl=es&gbpv=1&dq=en+la+medida+de+lo+posible,+usar+diferentes+colores+%5B%E2%80%A6%5D+los+hace+m%C3%A1s+atractivos+y+se+podr%C3%A1n+resaltar+aspectos+relevantes+de+los+mensajes&pg=PA22&printsec=frontcover

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

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

Organización Mundial de la Salud (2022) *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAuYuvBhApEiwAzq_YifHUvs4e8RwNHZ2QfxfeThkojCNrVRSo18GT-5G2o2MbFMqT2NoWExoCQfMQAvD_BwE

Organización Mundial de la Salud (2004) *Promoción de la Salud Mental*.

https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Organización mundial de la salud (2019) *Trastornos mentales*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Perlaza, M. (2020). “*La alcaldía de Cali le apuesta a la salud mental de las familias caleñas*”. Alcaldía de Santiago de Cali.

<https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/154168/la-alcaldia-de-cali-le-apuesta-a-la-salud-mental-de-las-familias-calenas/#>

Perlaza, M. (2020). “*La alcaldía de Cali le apuesta a la salud mental de las familias caleñas*”. Alcaldía de Santiago de Cali.

<https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/154168/la-alcaldia-de-cali-le-apuesta-a-la-salud-mental-de-las-familias-calenas/#>

Posada, J. (2013) *La salud mental en Colombia*.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001

Posada, R. (2014) *La lúdica como estrategia didáctica*.

<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/47668>

Programa de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud y la Escuela Andaluza de Salud

Pública (2016) *Lo hablamos, Sensibilización sobre salud mental en las aulas.*

https://www.1decada4.es/pluginfile.php/400/mod_page/content/18/Manual_entero.pdf

Real Academia Española (2023) *Cartilla.* <https://dle.rae.es/cartilla>

Rico, C., Chacón, F., Uribe S. (2019) *Experiencias de diseño participativo en Colombia.*

Transformación “inteligente” de los territorios. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7137224>

Rojas, L., Castaño, G., Restrepo, D. (2018) *Salud mental en Colombia. Un análisis crítico.*

Rev CES Med 2018.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v32n2/0120-8705-cesm-32-02-129.pdf>

Sanchez, M., Cabra, Z., Silva, J. (2018). *Análisis De La Salud Mental En Colombia Y La*

Implementación De La Política Pública Nacional De Salud Mental 2018.

https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/5192/1/1053829632_46678630_2021.pdf

Smith, T, Vandling, T. (2020) *The Box Of Emotions.*

Uribe, M. (2016) *Diseño de la información, una herramienta para el uso y apropiación del transporte público.*

[https://www.google.com.co/books/edition/Dise%C3%B1o_de_informaci%C3%B3n_](https://www.google.com.co/books/edition/Dise%C3%B1o_de_informaci%C3%B3n_Una_herramienta/CZCEDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1)

[Una_herramienta/CZCEDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1](https://www.google.com.co/books/edition/Dise%C3%B1o_de_informaci%C3%B3n_Una_herramienta/CZCEDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1)

Un recorrido por la didáctica: significado, corrientes relevantes y estrategia. (2023).

Universidad de los Andes. <https://programas.uniandes.edu.co/blog/didactica>

Valderrama, Y. (2020). *La salud mental en Cali en épocas de pandemia.*

<https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/155536/la-salud-mental-en-cali-en-epocas-de-pandemia/>

Veytia, M. (2020). *El meme como expresión emocional mediadora durante el confinamiento.*

<https://doi.org/10.56162/transdigital151>

Anexos

Encuesta para estudiantes - primera versión

1. Marca con quiénes vives:

- Papá
- Mamá
- Tía
- Abuela o Abuelo
- Prima
- Hermanos ¿cuántos hermanos?
- Otro _____

2. ¿Qué tanto conoces sobre salud mental?

- Nada
- Poco
- Algo
- Mucho

3. ¿Sabes que es un trastorno mental?

- Sí
- No

4. ¿En tu casa se habla sobre Salud Mental?

- Sí
- No

5. Si es así, ¿con quién hablas del tema?

- Papá
- Mamá
- Hermanos
- Abuela o Abuelo
- Tía
- Prima
- Otro _____

6. ¿Has experimentado alguno de estos síntomas?

Puedes marcar varias opciones

- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para concentrarse
- Falta de interés en las actividades diarias
- Baja autoestima
- Cansancio y falta de energía
- Estrés frecuente
- Respiración acelerada

7. Cuando te sientes mal emocionalmente ¿a quién buscas?

- Miembros de tu familia
- Amigos
- Vecinos
- Compañeros del colegio
- Otros _____

8. ¿Cuál de estos especialistas de salud mental has visitado?

Puedes marcar varias opciones

- Psicólogo
- Psiquiatra
- Terapeuta
- Trabajador social
- Ninguno

9. ¿Crees que es importante consultar algunos de esos especialistas?

- Sí
- No

10. Si la respuesta es No ¿por qué crees que no es importante?

Puedes marcar varias opciones

- Puedo resolverlo solo
- Es solo pérdida de tiempo
- No sé cómo me pueden ayudar
- No quiero contarle mis cosas a extraños
- No lo veo necesario
- Otro _____

11. ¿Durante la cuarentena llegaste a sentir algo así?

Puedes marcar varias opciones

- Dificultad para dormir
- Irritabilidad
- Miedo a estar solo
- Pérdida del apetito
- Desánimo
- Preocupación

12. ¿Qué hiciste al respecto?

Puedes marcar varias opciones

- Practiqué un deporte
- Vi series, películas, etc.
- Me entretuve en las redes sociales
- Leí algo que me interesaba
- Le conté a alguien cercano lo que sentía
- Busqué orientación de un especialista
- No hice nada al respecto
- Otro _____

Encuesta para estudiantes - aprobada

Edad _____ Grado _____

Barrio en el que vive

Esta encuesta es realizada con fines académicos, la información que resulte de ella será de uso exclusivo para el proyecto de investigación/creación de Valentina Alvarez y Laura Polanco, estudiantes de Diseño Gráfico de Bellas Artes.

El objetivo es comprender el nivel de conocimiento y percepción sobre la salud mental en adolescentes y los medios de comunicación más utilizados por ellos.

Autorizo el tratamiento de los datos:

- Sí
- No

1. ¿Con quiénes vives?

Puedes marcar varias opciones

- Papá
- Mamá
- Tío/a
- Abuelo/a
- Hermanos ¿cuántos? _____
- Otro _____

2. ¿Qué tanto conoces sobre salud mental?

- Nada
- Poco
- Mucho

3. ¿En tu casa se habla sobre Salud Mental?

- Sí
- No

4. Si es así, ¿con quién hablas del tema? Puedes marcar varias opciones

- Papá
- Mamá
- Hermanos
- Tío/a
- Otro _____
- Ninguno

5. ¿Has experimentado alguno de estos síntomas?

Puedes marcar varias opciones

- Dificultad para concentrarse
- Falta de interés en las actividades diarias
- Baja autoestima
- Cansancio y falta de energía
- Estrés frecuente
- Respiración acelerada

6. Cuando te sientes mal emocionalmente ¿a quién buscas?

- Miembros de tu familia
- Amigos
- Compañeros del colegio
- Equipo psicosocial del colegio
- Docentes
- Otro _____

7. ¿Cuál de estos especialistas o profesionales de la salud mental has visitado?

Puedes marcar varias opciones

- Psicólogo/a
- Psiquiatra
- Terapeuta
- Trabajador/a social
- Ninguno

8. ¿Cuál crees que es la función de estos especialistas o profesionales?

Puedes marcar varias opciones

- Dar asistencia a personas, familias y comunidades para

promover y fomentar la salud mental

- Brindar apoyo para afrontar problemas que pueden afectar la salud mental
- Solo escuchan los problemas de los demás
- Tratan a las personas que están locas
- No sé cuál es su función
- Otro

9. ¿Crees que es importante consultar algunos de esos especialistas o profesionales?

- Sí
- No

10. Si la respuesta es No ¿por qué crees que **no** es importante?

Puedes marcar varias opciones

- Puedo resolverlo solo/a
- Es solo pérdida de tiempo
- No sé cómo me pueden ayudar
- No quiero contarle mis cosas a extraños
- No lo veo necesario
- Otro

11. ¿Durante la cuarentena llegaste a sentir algo así?

Puedes marcar varias opciones

- Dificultad para dormir
- Irritabilidad
- Miedo a estar solo
- Pérdida del apetito
- Desánimo
- Preocupación

12. ¿Qué hiciste al respecto?

Puedes marcar varias opciones

- Practiqué un deporte
- Vi series, películas, etc.
- Me entretuve en las redes sociales

- Leí algo que me interesaba
- Le conté a alguien cercano lo que sentía
- Busqué orientación de un especialista o profesional
- No hice nada al respecto
- Otro _____

13. ¿Con qué medios de comunicación digital cuentas?

Puedes marcar varias opciones

- Internet
- Celular
- Computador
- Tablet
- Televisión
- Ninguno

14. ¿A través de qué medios **has recibido** información sobre salud mental?

- Redes sociales
- Impresos (folletos, infografías, libros ilustrados, etc.)
- Sitio Web
- Plataformas de video
- Medios tradicionales (tv, radio, periódico)

15. ¿A través de qué medio **te gustaría** recibir información sobre salud mental?

Puedes marcar varias opciones

- Redes sociales
- Impresos y material didáctico (folletos, infografías, libros ilustrados, kits, etc.)
- Sitio Web
- Plataformas de video
- Otro _____

Plan de Trabajo

Fase 1 (Indagación y análisis)

Organizadoras: Valentina Álvarez y Laura Polanco

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Septiembre 2021	Reunión virtual con Paola Paz para hablar sobre la salud mental en entornos familiares, enfoque sistémico, leyes públicas de salud, acciones intramurales y extramurales.	Paola Paz (Psicóloga, asesora pedagógica e instructora del SENA)	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Reunión virtual con María Cénide Escobar para hablar sobre el diseño y la salud mental familiar, cómo definir un público objetivo, como buscar una necesidad y especificar el área de intervención.	María Cénide Escobar (Trabajadora social de la Universidad del Valle)	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Indagación y análisis de conceptos relacionados con la salud mental en la adolescencia y su entorno familiar.	---	Computador, internet y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Búsqueda de centros especializados en salud mental ubicados en Cali.	---	Computador, internet y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Búsqueda y elección de una fundación que brinde apoyo a niños y jóvenes.	---	Computador, internet y micrófono. Plataforma: Google meet.

Fase 2 (Trabajo de Campo)

Organizadoras: Valentina Álvarez y Laura Polanco

Mes	Acción	Participantes	Recursos
	Reunión virtual con Carolina González para presentar el tema de trabajo de grado.	Carolina Gonzáles (Trabajadora social de la fundación Taller Abierto)	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Encuentro con Carolina Gonzáles en la Institución Educativa Multipropósito de Cali para conocer su entorno.	-Carolina Gonzáles (Trabajadora social de la fundación Taller Abierto) -Pasantés de Psicología de	Celular.

Octubre 2021		la Fundación Universitaria Católica (Unicatólica) -Estudiantes de Bachillerato.	
	Reunión presencial en la Fundación Taller abierto con Carolina Gonzáles y directivos.	-Carolina Gonzáles (Trabajadora social de la fundación Taller Abierto) -María Elena Unigarro (Coordinadora del proyecto <i>Pasos de Paz</i>) -Lina Quitumbo (Psicóloga)	Celular.
	Búsqueda de la técnica de investigación para la recopilación de datos.	---	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Noviembre 2021	Creación de encuesta para los estudiantes de la Institución Educativa Multipropósito de Cali.	—	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet. Papel, impresora.
	Reunión en la institución para revisión y aprobación de la encuesta.	-Carolina Gonzáles (Trabajadora social de la fundación Taller Abierto) -Pasantes de Psicología y Trabajo Social de la Fundación Universitaria Católica (Unicatólica) -Coordinadora de la institución.	Computador y celular.
	Encuentro con los estudiantes para aplicar la encuesta.	-Estudiantes de 8º y 9º de la Institución Educativa Multipropósito de Cali. -Profesores correspondientes.	Encuesta impresa.
	Digitalización de la encuesta en formato de Google Forms.	—	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet. Encuesta física.
	Interpretación y análisis de los datos arrojados en las encuestas.	—	Computador.

Fase 3 (Planeación y Diseño de actividades)

Organizadoras: Valentina Álvarez y Laura Polanco

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Febrero 2022	Investigación para la creación de actividades que se llevarán a cabo con los jóvenes de la institución.	—	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Selección de 3 actividades.	—	

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Marzo 2022	Diseño de actividad de reconocimiento de emociones (Selección de memes, frases, tipografías, color, formas, formato)	—	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Prueba de una de las actividades (el juego de Reconocimiento de emociones) con el grupo de la clase de Trabajo de Grado.	Grupo de estudiantes y profesores. (14 personas)	Juego de cartas, dados, premios, celular,
	Ajuste del juego con las recomendaciones dadas por los participantes.	—	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.
	Creación del documento con las actividades detalladas para solicitar su aprobación.	-	Computador, internet, cámara y micrófono. Plataforma: Google meet.

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Abril 2022	Realización de elementos y piezas gráficas para el segundo encuentro con los estudiantes.	Santiago Polanco (colaborador)	Tijeras, bisturí, alicate, nylon, bisutería, cinta, encendedor, impresiones.
	Segundo encuentro con los estudiantes de 8° y 9° de la Institución Educativa Multipropósito para realizar las actividades planeadas.	-Estudiantes de 8° y 9°. -Profesor correspondiente a cada grado. - Santiago Polanco (colaborador)	Juego de cartas, impresiones (termómetro de emociones, tarjeta de recuerdo) bisutería, botones y dulces.

Mes	Acción	Participantes	Recursos
-----	--------	---------------	----------

Mayo 2022	Tercer encuentro con los estudiantes que hacen parte del programa dirigido por la Fundación Multipropaz para realizar las mismas actividades.	-Estudiantes del programa del multipropaz -Alix María Valoyes (Socia fundadora de la Fundación Multipropaz) - Santiago Polanco (colaborador)	Juego de cartas, impresiones (termómetro de emociones, tarjeta de recuerdo) bisutería, botones y dulces. Celular.
-----------	---	--	---

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Agosto 2022	Reunión en Taller Abierto para hablar sobre el producto final.	Carolina González	Celular.

Fase 4 (Diseño y creación de prototipo)

Organizadoras: Valentina Álvarez y Laura Polanco

Mes	Acción	Participantes	Recursos
Enero 2023	Análisis de información recolectada y selección de temas para la creación de prototipo.	—	Computador, internet.
	Selección de datos e información para el contenido del prototipo.		
Febrero 2023	Análisis gráfico de la actividad Sí Soy (paleta de colores, tipografía, elementos gráficos).	—	Computador, internet.
	Selección (o complemento) de la identidad gráfica y formato del prototipo.	—	Material impreso.
	Pruebas tipográficas y de color.	—	Computador.
Marzo 2023	Maquetación de textos seleccionados.	—	Computador.
	Bocetación y realización de ilustraciones para los textos de las cartillas.	—	Lápiz, papel, computador, Computador y tableta gráfica.
	Bocetación y formato de empaque para kit si soy.	—	Computador.
Abril 2023	Prueba de material impreso.	—	
	Diseño final prototipo de Kit Si soy.	—	—

Presupuesto del proyecto

Presupuesto Prototipo Juego De Cartas

Artículo	cantidad	Precio unidad	Precio Final
Impresión de cartas prueba “situaciones” 2 caras	1 tira de earth pack de 33x100 para 30 situaciones	\$6.500	\$6.500
Impresión cartas prueba “memes”	4 tiras de opalina de 33x100 para 80 memes	\$7.000	\$28.000
Paquete de dados	2 dados blancos	\$2.000	\$2.000
Bananas de chocolate	100 bananas de chocolate	\$6.000	\$6.000
Total			\$42.500

Presupuesto Encuentro Con Estudiantes De La Institución Multipropósito De Cali

Artículo	cantidad	Precio unidad	Precio Final
Impresión sticker “sí soy”	6 tiras de Adhesivo 33x100 para 300 stickers	\$6.500	\$39.000
Troquelado Stickers	6 tiras de Adhesivo 33x100 para 300 stickers	\$5.000	\$30.000
Impresión de botones de emociones	50 botones	\$1.350	\$67.500
Impresión segundo grupo de memes	4 tiras de opalina de 33x100 para 80 memes	\$7.000	\$28.000
Impresión tarjeta de recuerdo de actividad	8 tiras de propalcote 33x100 para 300 tarjetas	\$5.500	\$44.000
Impresión tarjeta para botones	1 tira de propalcote de 33x70 para 50 tarjetas	\$4.000	\$4.000
Bolsitas Plasticas Dollar City	1 paquete de bolsas plásticas	\$5.000	\$5.000
Impresión termómetro emocional	8 tiras de bond de 33x10 para 300 termómetros	\$5.000	\$40.000
Bananas de chocobreak	6 paquetes de 50 unidades	\$8.500	\$51.000
argollas para llaveros	300 argollas	\$130	\$40.000

bisutería para llaveros (letras, bolitas de colores, caras felices y corazones)	6 bolsas de letras, 3 bolsas de cáritas, 3 bolsas de corazones, 7 bolsas de bolitas	\$44.000	\$44.000
Hilo chino	1 hilo chino	\$9.000	\$9.000
Total			\$401.500

Presupuesto Juego De Cartas Versión Final

Artículo	cantidad	Precio unidad	Precio Final
Impresión de cartas “situaciones” 2 caras	1 tira de earth pack de 33x100 para 40 situaciones	\$6.500	\$13.000
Impresión cartas “memes” 2 caras	8 tiras de propalcote de 33x100 para 168 memes	\$5.500	\$88.000
Paquete de dados	2 dados de colores (más envío \$10.000)	\$8.000	\$26.000
Empaque del juego	1 tira de 33x100	\$7.000	\$7.000
Impresión de instrucciones	1 tira tamaño carta	\$1.800	\$1.800
Total			\$135.800

Presupuesto Final

ARTÍCULO	PRECIO FINAL
presupuesto prototipo juego de cartas	\$42.500
presupuesto encuentro con estudiantes de la institución multipropósito de cali	\$401.500
presupuesto juego de cartas versión final	\$135.800
Total	\$579.800

Propuesta Taller Abierto

Santiago de Cali, 5 de octubre de 2021

Taller Abierto

Asunto: Propuesta para proyecto de trabajo de grado.

Cordial saludo.

Somos Valentina Álvarez y Laura Polanco, estudiantes de Diseño Gráfico de Bellas Artes, Institución Universitaria del Valle; nos dirigimos a ustedes con la intención de presentarles la propuesta para desarrollar en su contexto nuestro proyecto de grado.

De acuerdo con la visita que realizamos a la Institución Educativa Multipropósito en compañía de Carolina González, y lo que hemos venido conversando con ella, logramos evidenciar que existe un déficit de herramientas y/o recursos para la comunicación de aspectos relacionados con Salud Mental como son la identificación de emociones, rutas de apoyo, hábitos saludables, entre otros. Hemos establecido que el público más pertinente son los adolescentes de 14 a 17 años y su entorno familiar.

Es por esto que desde nuestra disciplina, queremos desarrollar una propuesta que contribuya a la promoción, prevención y cuidado de la salud mental en el público ya especificado, mediante herramientas y recursos (pueden ser cartillas, guías, librillos, material didáctico, entre otras soluciones de diseño) que pueda ser el resultado del trabajo con su comunidad.

En primera instancia se realizaron entrevistas con miembros de Taller Abierto (psicólogos y/o trabajadores sociales) para hablar sobre el tema, conocer su perspectiva como expertos en el área y comprender su estrategia de comunicación referente a la salud mental. En segunda instancia, se realizaron entrevistas o conversatorios con la comunidad para indagar acerca del manejo que le dan a su salud mental, su importancia, el reconocimiento de sus emociones, cómo responder o reaccionar ante situaciones que ponen en riesgo su bienestar mental, etc.

Muchas gracias por atender nuestra solicitud, quedamos a la espera de su respuesta.

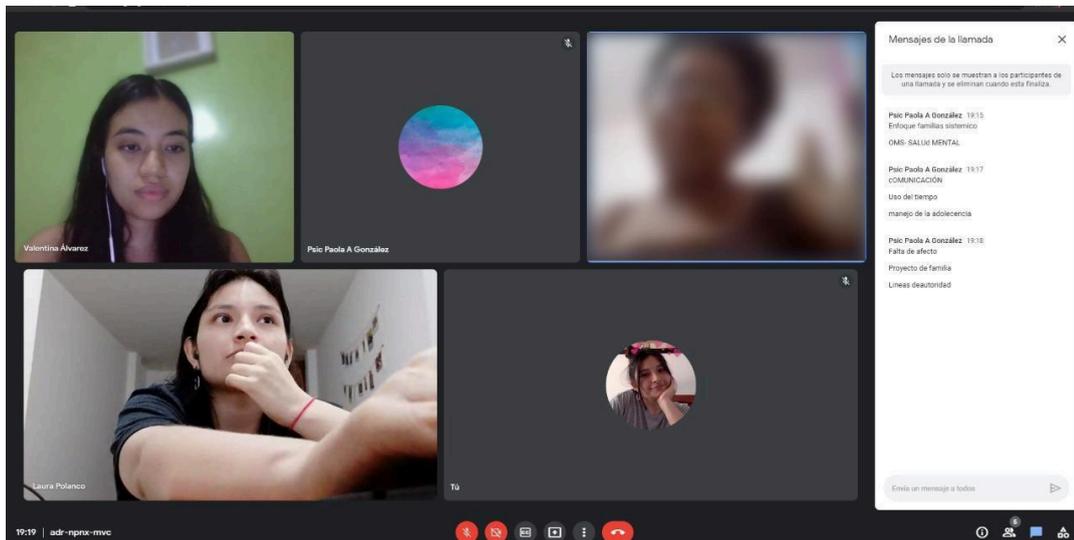
Bitácora de actividades

Reunión con Paola Paz, psicóloga y asesora pedagógica.

Lunes, 06 de Septiembre del 2021.

Plataforma: Google Meet.

Se habló sobre la salud mental en las familias, cómo trabajar con familias, enfoque sistémico, leyes públicas de salud, acciones intramurales y extramurales.

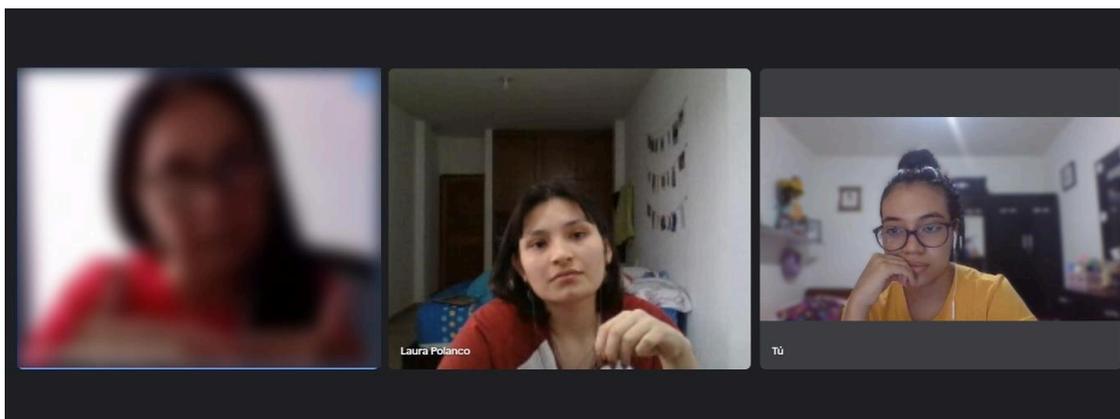


Reunión con María Cénide Escobar, trabajador social de la Universidad del Valle.

Martes, 07 de Septiembre del 2021.

Plataforma: Google Meet.

Se habló sobre el diseño y la salud mental familiar, cómo definir un público, buscar una necesidad, especificar el área de intervención.



Visita a la Institución Educativa Multipropósito de Cali en compañía de Carolina González (Taller Abierto) / Octubre del 2021.



Reunión 25 de octubre, 2021

Encuentro con Taller Abierto.

Charla sobre qué actividades realizan con la comunidad, qué hace la comunidad con ellos, qué necesita Taller Abierto para contribuir desde nuestra disciplina, qué haríamos con la comunidad, cómo participa la comunidad con nuestro trabajo.



Reunión 8 de noviembre, 2021

Reunión con Taller Abierto para llegar a un acuerdo con la encuesta que se realizará a los estudiantes, también para conocer información importante sobre la institución y conocer el equipo de psicólogos de la Institución Universitaria Unicatolica.



Carta de Revisión de la Psicóloga universitaria Karen Florez



Santiago de cali, Octubre 20 del 2023.

Estimados

Maestros

FAVA. Diseño Gráfico

Institución.

Saludos.

Se realizó el pasado 12 de octubre del 2023. La lectura y revisión del proyecto de grado SI SOY, de las estudiantes de Diseño Gráfico, Laura Polanco y Valentina Álvarez. Ç

Entre las sugerencias está, la reestructuración de los apartados de la cartilla que irá en el kit didáctico de salud mental; también de la posibilidad de articularse con un semillero de estudiante de Psicología que les permitiera esa mirada, acompañamiento y construcción transdisciplinar de su propuesta.

Se habló de la pertinencia del trabajo en términos de alcances y necesidades actuales para la población objetivo.

Cualquier información adicional, con gusto les ampliaré.

Cordialmente,



KAREN FLOREZ RAMIREZ

CC. 1144133763 TP: 136626

Psicóloga. Coordinadora

Área de Equidad, Inclusión y Diversidad

Institución Universitaria de Bellas Artes