



Universidad del Istmo

Facultad de Arquitectura y Diseño

ESTRATEGIA DE REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE SITIO WEB INFORMATIVO
SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD DIRIGIDO A JÓVENES UNIVERSITARIOS
DE 18 A 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA

DAVID JONATHAN RECINOS SALGUERO

Guatemala, Febrero de 2023



Universidad del Istmo

Facultad de Arquitectura y Diseño

ESTRATEGIA DE REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE SITIO WEB INFORMATIVO
SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD DIRIGIDO A JÓVENES UNIVERSITARIOS
DE 18 A 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE GUATEMALA

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado al Consejo de
Facultad de Arquitectura y Diseño

por

DAVID JONATHAN RECINOS SALGUERO

Al conferírsele el título de

LICENCIADO EN DISEÑO GRÁFICO

Guatemala, febrero de 2023

Guatemala, 22 de noviembre del 2021

Señores Consejo de Facultad
Arquitectura y Diseño
Universidad del Istmo

Estimados Señores:

Hago de su conocimiento que he asesorado a David Jonathan Recinos Salguero, estudiante de la licenciatura en Diseño Gráfico, quien se identifica con el carné 2017-1201 y que presenta el Proyecto de Graduación titulado “Estrategia de Redes Sociales y Desarrollo de Sitio Web informativo sobre el Trastorno de Ansiedad dirigido a Jóvenes Universitarios de 18 a 25 años de La Ciudad de Guatemala”.

Me permito informarles que el citado estudiante ha completado el Proyecto de Graduación a entera satisfacción, por lo que doy un dictamen favorable del mismo.

Sin otro particular, me suscribo de ustedes,

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by a horizontal line and a vertical stroke extending downwards.

Lic. Antonio Gaitán
Asesor de Proyecto de Graduación



UNIVERSIDAD
DEL ISTMO

FACULTAD DE
ARQUITECTURA Y
DISEÑO

Guatemala, 12 de octubre de 2022

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE ARQUITECTURA
Y DISEÑO DE LA UNIVERSIDAD DEL ISTMO

Tomando en cuenta la opinión vertida por el asesor y considerando que el trabajo presentado, satisface los requisitos establecidos, autoriza a **DAVID JONATHAN RECINOS SALGUERO**, la impresión de su proyecto de graduación, titulado:

***“ESTRATEGIA DE REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE SITIO WEB
INFORMATIVO SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD DIRIGIDO A
JÓVENES UNIVERSITARIOS DE 18 A 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE
GUATEMALA”***

Previo a optar al título de Licenciado en Diseño Gráfico.

Arq. Ana María Cruz de García
Decana Facultad de Arquitectura y Diseño

Índice General

Resumen.....	i
Presentación.....	ii
Introducción.....	iii
1. Marco Situacional.....	1
1.1. Área Geográfica.....	1
1.2. Clima.....	2
1.3. Población.....	4
1.4. Instituciones Relacionadas con el Tema.....	8
2. Marco Teórico.....	9
2.1. Tema de Estudio.....	9
2.1.1. Definición de Ansiedad.....	9
2.1.1.1. Síntomas de Ansiedad.....	9
2.1.1.2. Tipos de Trastornos de Ansiedad.....	10
2.2. Referencias de Diseño Relacionadas al Tema.....	13
3. Marco Metodológico.....	17
3.1. Método.....	17
3.2. Población.....	18
3.3. Muestra.....	19
3.4. Instrumentos.....	20
3.5. Procedimientos.....	22
4. Presentación de Análisis de Resultados.....	23
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	49
5.1. Conclusiones.....	49
5.2. Recomendaciones.....	51
6. Estrategia de Comunicación.....	53
6.1. Planteamiento del Problema.....	53
6.2. Objetivo.....	54
6.3. Perfil del Grupo Objetivo.....	54
6.3.1. Descripción Geográfica.....	55
6.3.2. Descripción Demográfica.....	55
6.3.3. Descripción Antropológica.....	56
6.4. Posibles Clientes.....	56
6.5. Propuesta de Diseño.....	63
6.5.1. Conceptualización.....	63
6.5.2. Descripción de Propuesta Gráfica.....	64
6.5.3. Descripción del Mensaje.....	67
6.5.3.1. Contenido de Texto.....	67
6.5.3.2. Contenido Gráfico.....	68
6.5.3.3. Tono de Comunicación.....	73
Referencias.....	74
Apéndice.....	77
Anexos.....	105

Índice de Figuras

Figura No. 1: Mapa Ciudad de Guatemala	1
Figura No. 2: Resumen del clima	2
Figura No. 3: Temperatura máxima y mínima promedio.....	3
Figura No. 4: Población Guatemalteca	5
Figura No. 5: Educación.....	6
Figura No. 6: Problemas Emocionales.....	13
Figura No. 7: Cuida Tu Salud Mental.....	14
Figura No. 8: Ansiedad Futbolística.....	15
Figura No. 9: ¿Aburrido?.....	15
Figura No. 10: Deja tus mañanas atrás.....	16
Figura No. 11: ¿Cuál considera que es la actividad académica que más se le ha dificultado desde el momento en que ha empezado a trabajar mientras estudia simultáneamente?.....	23
Figura No. 12: Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cuántas horas promedio duerme diariamente durante la semana (de lunes a viernes)?.....	24
Figura No. 13: Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cómo evalúa su rendimiento académico en cuanto a resultados de calificaciones?.....	25
Figura No. 14: Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cómo considera su capacidad de concentración dentro del ámbito estudiantil?.....	26
Figura No. 15: Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: Desde el momento en que usted empezó a trabajar y estudiar simultáneamente ¿cuántas horas convive con sus seres queridos?.....	27
Figura No. 16: ¿Qué tan capacitado se considera para manejar situaciones de estrés y ansiedad?.....	28

Figura No. 17: Durante el fin de semana ¿cuál es la actividad que más disfruta realizar (Puede elegir más de una).....	89
Figura No. 18: De acuerdo con su percepción, ¿cuál de las siguientes paletas de colores representa un mayor estado de calma?.....	89
Figura No. 19: Para una salida con amigos, ¿qué prefiere comer?.....	90
Figura No. 20: ¿A qué lugar le gusta salir a pasear?.....	90
Figura No. 21: ¿Cuál es la red social que más utiliza?.....	91
Figura No. 22: ¿Cuál de los siguientes afiches le llama más la atención?.....	91
Figura No. 23: ¿Qué tipo de música prefiere?.....	92
Figura No. 24: Para una noche de películas, ¿qué género prefiere?.....	92
Figura No. 25: ¿Cuál es su deporte favorito?.....	93
Figura No. 26: ¿Qué tipo de fiesta prefiere para su cumpleaños?.....	93
Figura No. 27: ¿Qué bebida caliente le gusta más?.....	94
Figura No. 28: ¿Qué tipo de mascota prefiere?.....	94
Figura No. 29: ¿Qué situación le genera mayor preocupación?.....	95
Figura No. 30: Cuando se asigna un trabajo importante en un curso, usted prefiere:	95
Figura No. 31: ¿Qué prefiere hacer en su tiempo libre?.....	96
Figura No. 32: Al momento de recibir algún documento y necesitar comprender el contenido, ¿qué tipo de documento prefiere?.....	96
Figura No. 33: Cuando tiene que hacer algún trámite, prefiere:.....	97
Figura No. 34: Para una noche de trabajo, ¿qué no le puede faltar? (puede elegir más de una opción).....	97
Figura No. 35: ¿Con qué frecuencia hace ejercicio?.....	98

Figura No. 36: ¿Cada cuánto come comida chatarra?.....	98
Figura No. 37: ¿Por qué medio se entera de las noticias?.....	99

Resumen

En los recientes años se ha presentado un incremento considerable en la tasa de casos de jóvenes universitarios que padecen trastorno de ansiedad y estrés. Profesionales afirman que esto se debe a varios factores, siendo uno de los principales las altas exigencias que la sociedad actual ejerce sobre los jóvenes, además de también verse afectados por su entorno, pues un gran porcentaje de los estudiantes universitarios no solamente estudian, si no que, debido a su nivel económico, también trabajan, siendo esto un factor que contribuye a sus niveles de estrés.

Profesionales también afirman que el origen muchas veces radica en los niveles de preparación de los jóvenes respecto a estos padecimientos, además de su mala organización con el tiempo.

Presentación

En este proyecto de investigación trata la problemática del incremento de casos de jóvenes universitarios que sufren de trastorno de ansiedad y estrés y cómo estos padecimientos generan problemas dentro de su ámbito académico.

Además, expone varias entrevistas realizadas a profesionales en el tema, dónde se muestra su opinión respecto al tema, las razones que ellos consideran que son las principales que generan estrés en los jóvenes actualmente.

Finalmente, se presentan recomendaciones en busca de solucionar estos trastornos que están afectando a los estudiantes universitarios en su vida profesional y estudiantil.

Introducción

Antecedentes

Los trastornos emocionales o mentales con notables efectos sobre las personas, principalmente para el manejo de necesidades de su vida diaria. Generalmente, estos trastornos traen consigo problemas o dificultades para el manejo de las ideas, los pensamientos, los sentimientos y sobretodo se ven reflejados en su conducta funcional, y trae con ellos problemas para una buena relación personal.

Los aspectos expuestos con anterioridad hacen mucha referencia a la internalidad de las personas, pero no todos los efectos están dentro del propio ser humano, muchos de ellos trascienden a su vida personas y se exteriorizan de varias maneras, por ejemplo, muchos se ven reflejados en su rendimiento académico gracias a los problemas como déficit de atención; los trastornos o problemas emocionales son condiciones invisibles, pero muchos de sus efectos son visibles, como problemas de relaciones humanas.

En cuanto al origen de los trastornos emocionales, muchos estudios respaldan el hecho de que estos no tienen una causa determinada, o al menos no solo una, y que dependen de muchos factores a los que las personas se vean expuestos, muchos de estos trastornos suelen ser causados por las siguientes razones:

- Muchas veces los trastornos emocionales suelen ser transmitidos por medio de los genes y la historia cromosómica de su familia, pues mucha información que se transmite puede contribuir a que las personas sean más sensibles a estímulos que los hagan vulnerables a problemas emocionales y los hace más sensibles.
- Otros muchos problemas emocionales se ven generados por el estilo de vida de las personas, ya sea porque suelen estar expuestos a demasiado estrés ya sea por el trabajo o situaciones de su vida.
- Factores biológicos como los desequilibrios químicos dentro del cuerpo también ayudan a generar trastornos, pues estos suelen ir directamente al sistema nervioso causando de esta manera el siguiente punto.
- Lesiones en el sistema nervioso, estas suelen ser siempre causante de problemas emocionales pues se encuentran con fuerte relación a las acciones locomotoras y psicomotoras de los individuos.

Los trastornos emocionales son algo que siempre han existido, y es algo muy común en la sociedad, siempre se ha presentado generalmente en personas de edad adulta, personas que se encuentran expuestas a un constante estrés debido al trabajo, la situación del país o de su economía y demás problemas similares. Los problemas como el trastorno de ansiedad,

solían ser asociados solamente con los adultos expuestos a estrés, al menos esto era hace algunos años, pero, de acuerdo con investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de la Salud y The American Academy of Pediatrics (2019), han obtenido resultados de que cerca de 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 años puede tener un trastorno de ansiedad, este estudio se realizó en el 2007, y de este año al 2012 estas estadísticas aumentaron en niños y adolescentes un 20% presentándose con una actitud ascendente.

Y no solo se han presentado en casos estudiados, si no que estas estadísticas al combinarse con la cantidad de adolescentes ingresados a emergencias en hospitales que han intentado suicidarse también se han duplicado en la pasada década. Todo esto refleja un aumento en las condiciones emocionales de los adolescentes y niños.

¿En dónde es que se logra encontrar el origen de estos problemas? Como se ha expresado con anterioridad, muchos de los trastornos emocionales conocidos son generados de manera genética, pero en el caso especial de el Trastorno de Ansiedad, no siempre suele ser genético, muchos de los estudios han revelado que algunos de los grandes factores que influyen en este trastorno, sobretodo en la sociedad actual con los diferentes aspectos modernos que la rodean, son los siguientes:

Entre pruebas estandarizadas y logros culturales, los jóvenes de hoy sienten la presión de tener éxito de otras formas que las generaciones previas no tenían. En estudios realizados por diferentes escuelas a nivel mundial se realizaron “Investigaciones de la Educación Superior”. Estas preguntas que se realizaron estaban basadas sobre si se sentían abrumados con todo lo que tienen que hacer. Como resultado, en 2016 se obtuvo que un 41% de los encuestados de primer año universitario dijeron “sí”, mientras que en años anteriores, como en el 2000 que tan solo un 28% respondieron que “sí”, y años anteriores solamente era un 15% de estudiantes que responden que “sí” a estas preguntas.

Según la Dra. McCarty (2019), “Es difícil para ellos no comparar su vida y sus conexiones sociales con lo que ven a otros publicar en las redes sociales.” causando estas dificultades de ansiedad en estos jóvenes que son altamente activos en redes sociales.

Según el Doctor Cho García (2017), afirma que “seis de cada diez presentan sintomatología sugestiva de trastorno de ansiedad. La población femenina muestra mayor prevalencia en ambos trastornos.” Pero este problema no se queda solamente acá, pues este trastorno genera en los estudiantes fuertes problemas en cuanto a su desarrollo académico y la manera en cómo ellos se desarrollan como personas dentro de la sociedad guatemalteca.

Gracias a la información obtenida, los diferentes procesos de investigación, análisis y recopilación de información en el contenido expuesto con anterioridad, de acuerdo con investigaciones realizadas se determinó el siguiente problema de investigación:

“Seis de cada diez jóvenes estudiantes de la ciudad capital presentan trastorno de ansiedad lo que les trae como consecuencia problemas en desarrollo académico. “

A continuación, se explicarán los objetivos que se planea conseguir al realizar esta investigación, con base en el problema central de la investigación con el fin de determinar alternativas para solucionar este problema.

- a. Identificar 5 problemas que el trastorno de ansiedad les genera a los jóvenes universitarios que se ven reflejados en su ámbito académico.
- b. Consultar con profesionales en el tema su análisis al respecto del problema.
- c. Determinar el nivel de preparación y capacitación que tienen los jóvenes universitarios para actuar frente a estímulos de estrés y ansiedad.

Varios de los objetivos que anteriormente se mencionan buscan entender con más exactitud qué es lo que se siente o cuales son las manifestaciones de un trastorno de ansiedad, todo esto con el fin de tener una base sólida para el desarrollo de este proyecto para que de esta manera toda la información que

se obtenga sea de beneficios y traiga consigo excelentes resultados y alternativas con altas posibilidades de efectividad para la trata del problema principal que se plantea con anterioridad.

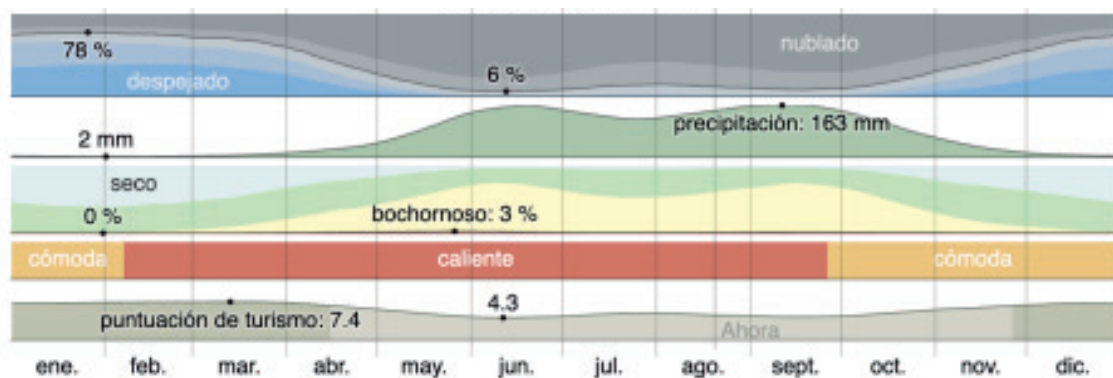
1.2. Clima

En cuanto al clima y las condiciones naturales del área, en el sitio de internet Weather Spark (2020), se afirma que:

En Ciudad de Guatemala, la temporada de lluvia es nublada, la temporada seca es mayormente despejada y es caliente durante todo el año. Durante el transcurso del año, la temperatura generalmente varía de 13 °C a 27 °C y rara vez baja a menos de 11 °C o sube a más de 29 °C.

Además, también se puede observar por medio de la figura 2, en el Sitio Web Weather Spark, el comportamiento del clima a lo largo de los meses en el sector de la Ciudad de Guatemala:

Figura No.2
Resumen del clima



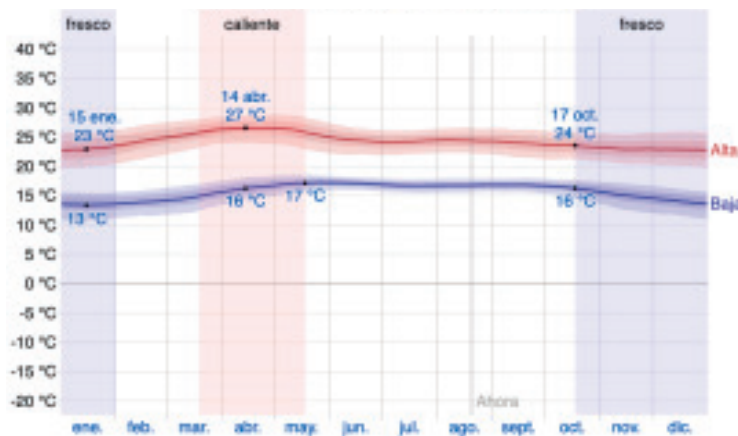
Fuente: Weather Spark (2020)

Al hacer de este sector un lugar frío y con un clima bastante estable según cada época del año, pero esto es en cuanto a clima, en cuanto a la sensación térmica del área, nuevamente se encuentra en el sitio de internet Weather Spark (2020), la siguiente información:

La temporada templada dura 2,0 meses, del 19 de marzo al 18 de mayo, y la temperatura máxima promedio diaria es más de 26 °C. El día más caluroso del año es el 14 de abril, con una temperatura máxima promedio de 27 °C y una temperatura mínima promedio de 16 °C.

Mientras la época fresca dura 3,4 meses, del 17 de octubre al 1 de febrero, y la temperatura máxima promedio diaria es menos de 24 °C. El día más frío del año es el 15 de enero, con una temperatura mínima promedio de 13 °C y máxima promedio de 23 °C.

Figura No. 3
Temperatura máxima y mínima promedio



Fuente: Weather Spark (2020)

Al basarse en la Ciudad de Guatemala, en el sitio web Wikiguate.com.gt (2016) se menciona que “su economía se centra principalmente en el comercio y los servicios dentro de la ciudad de Guatemala.”

1.3. Población

Mientras tanto, en el sitio Datos Macro (2020), se expone que:

Guatemala es la economía número 71 por volumen de PIB. Su deuda pública en 2018 fue de 16.394 millones de euros, con una deuda del 24,69% del PIB. Su deuda per cápita es de 950€ euros por habitante.

Exponiendo de esta manera cómo es que el guatemalteco promedio ya tiene una “deuda” mostrando cómo la economía de la ciudad, a pesar de ser el sector con más comercio e ingresos del país, tiene también grandes deudas y déficit. Deudas que también son parte de cada miembro de la comunidad, desde hombres adultos hasta niños recién nacidos.

Con lo expuesto con anterioridad, es relevante realizar un análisis de cómo está constituida esta sociedad, y tal como está en el sitio de internet República.gt (2019):

Actualmente Renap tiene registradas a 19 millones 644 mil 428 personas inscritas en el Registro de Ciudadanos.

De acuerdo a los datos, solo mujeres son nueve millones 811 mil 953 personas. Mientras que hombres hay nueve millones 832 mil 475.

Con lo expuesto con anterioridad, se puede determinar que un 49.9% de la sociedad guatemalteca se encuentra constituida por mujeres y un 50.1% por hombres, dando un balance total entre la distribución de género en el país.

Figura No. 4
Población Guatemalteca

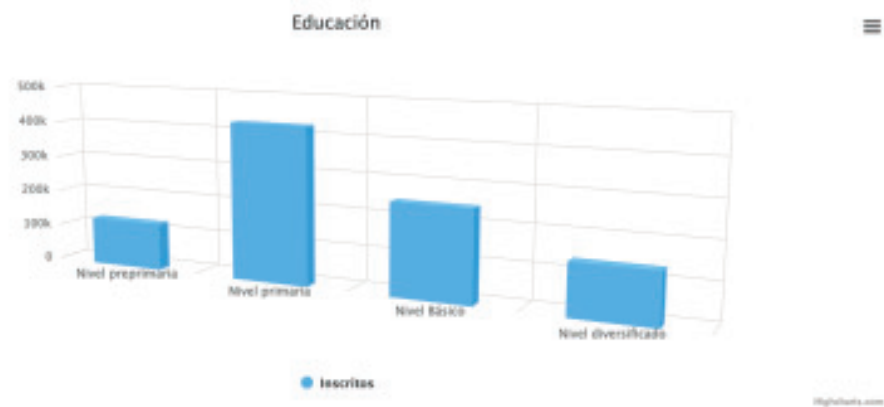


Fuente: República.gt

En cuanto a nivel de escolaridad, se presenta en el sitio web Prensalibre.com (2018) la siguiente información:

El censo de población del 2018 confirmó que en el país todavía hay 20.47 por ciento de población que no tienen ningún nivel de escolaridad, pues los datos señalan que, de los 13.6 millones de censados, 2.7 millones están en esta situación.

Figura No.5
Educación



Fuente: Instituto Nacional de Estadística -INE

Guatemala es uno de los países con mayor analfabetismo en América Latina. Basado en los datos encontrados en las estadísticas realizadas por la INE (2018), el 78.3% de las mujeres son alfabetas y un 21% analfabetas, mientras que los hombres un 85.0% son alfabetas y un 15.0% analfabetas. En Guatemala existen 16 Universidades en total, solo hay una estatal, 12 privadas y 3 indígenas e interculturales.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística -INE-, se calcula que en Guatemala hay 6 millones 605 mil 276 personas que cada día efectúan una tarea que les genera ingresos. De esta cifra general, 1 millón 882 mil 503 son muchachos de entre 15 y 24 años.

De acuerdo con datos presentados por el INE Guatemala (2018), con datos obtenidos de las universidades San Carlos, Mariano Gálvez, Rafael Landívar,

Da Vinci de Guatemala, Del Istmo, Mesoamericana, Panamericana, Del Valle, De Occidente y Regional de Guatemala, estos fueron los resultados de la cantidad de matriculados por año: 205,522 del sector público, en el cual 94,923 eran hombre y 110,599 mujeres y una cantidad de 183,306 en el sector privado, con un total de 87,719 hombres y 95,587 mujeres.

Junto con esta población y con el desarrollo de su sociedad también existe una gran riqueza de costumbres y tradiciones en la República de Guatemala, dentro de las principales que pertenecen a la Ciudad de Guatemala están las siguientes, que según Castellero (2020) son las principales:

1. Los barriletes de Sumpango Sacatepéquez.
2. La danza del palo volador.
3. Belejeb B'atz: el día de la mujer maya
4. La quema del torito
5. La quema del diablo
6. El Tope de Mayo
7. Elaboración de fiambre
8. La danza del torito
9. La quiebra de cascarones
10. La Semana Santa

1.4 Instituciones Relacionadas al Tema

Al retomar el tema del trastorno de ansiedad, en la ciudad de Guatemala existen diversas instituciones que se dedican al tratamiento de este y otros trastornos, dentro de las cuales se puede encontrar Central California TMS Guatemala, una institución ubicada en la Ciudad de Guatemala, en la Zona 10 enfocada en el tratamiento de depresión y trastornos de ansiedad, con diversos servicios como estimulaciones electromagnéticas y tratamientos psicológicos.

Otra de las instituciones psicológicas enfocadas en este trastorno es del Centro Clínico Psicológico del Psicólogo Andrés Asturias, también ubicado en la zona 10 de la Ciudad de Guatemala.

Además, en zona 11 se encuentra la Clínica Vida Plena, enfocada en tratamientos psicológicos en general, enfocados, como ellos informan en su sitio web:

No solo en el tratamiento actual de un paciente con algún trastorno, sino también visualizar su futuro al salir de ese problema, con un sistema actualizado el cual cuenta con tratamientos en línea con psicólogos con quienes se realizan consultas por medio de programas de videoconferencias.

2. Marco Teórico

2.1 Tema de Estudio

2.1.1. *Definición de Ansiedad*

Tal como se menciona en el sitio de internet Kidshealth.org (2013):

La ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo. Tiene una importante función básica de supervivencia: la ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza.

2.1.1.1 Síntomas de Ansiedad

Mencionar también que todo esto sucede cuando esta persona se siente muy amenazada o en alguna situación de peligro, los síntomas que la persona suele presentar sería, como se menciona en este sitio nuevamente:

cosas como la aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, las palmas de las manos que sudan, un malestar en el estómago y temblor en las manos y las piernas. Estas sensaciones son parte de la respuesta del cuerpo de "huir o luchar".

También se argumenta dentro de este mismo sitio que “todas las personas han sufrido ansiedad de vez en cuando” y es que en algún momento todo individuo se ha sentido estresado o agobiado por alguna situación en su vida, no necesariamente un peligro físico, pero también es ese sentimiento de miedo o preocupación al conocer a alguna persona nueva, similar a la timidez. Pero este tipo de ansiedad es considerado, dentro de la página web antes mencionada como “normal y controlable”, y que incluso esto ayuda a que las personas se concentren y se preparen para enfrentarse a algo que está por venir, el problema es cuando la persona excede estos niveles y no puede controlarlos.

Dentro de este proceso de aumento de ansiedad es donde ocurre el trastorno de ansiedad, como lo define el sitio web antes mencionado como “problemas de salud mental que se relacionan con experimentar en exceso ansiedad, miedo, nerviosismo, preocupación o terror.”

2.1.2 Tipos de Trastorno de Ansiedad

Se menciona en el sitio de internet Womenshealth (2019), que los principales tipos de trastorno de ansiedad son:

- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Las personas con TAG se preocupan de manera excesiva por problemas comunes y cotidianos, tales como salud, dinero, trabajo y familia. Con el TAG,

la mente imagina el peor escenario, incluso cuando no hay casi razón para preocuparse. Las mujeres que sufren de TAG pueden sentir ansiedad simplemente por pasar un día. Pueden sufrir de tensión muscular y otros síntomas físicos provocados por el estrés, tales como insomnio o problemas estomacales. En ocasiones, la preocupación evita que las personas con TAG realicen tareas diarias. Las mujeres con TAG tienen un mayor riesgo de depresión y otros trastornos de ansiedad que los hombres con TAG. También son más propensas a tener antecedentes familiares de depresión.

- Trastorno de pánico. Los trastornos de pánico son dos veces más comunes en mujeres que en hombres. Las personas con trastornos de pánico tienen ataques de terror repentinos cuando no hay peligro real. Los ataques de pánico pueden ocasionar una sensación de irrealidad, miedo a una fatalidad inminente o miedo a perder el control. El miedo a síntomas físicos inexplicables también es un signo de trastorno de pánico. Las personas que sufren de ataques de pánico a veces creen que están sufriendo un ataque cardíaco, volviéndose locos o muriendo.
- Fobia social. La fobia social, también denominada trastorno de ansiedad social, se diagnostica cuando las personas se ponen muy ansiosas y se cohíben en situaciones sociales cotidianas. Las personas con fobia social sienten un miedo intenso a ser

observadas y juzgadas por los demás. Se sientan avergonzadas fácilmente y a menudo sufren los síntomas de un ataque de pánico.

- Fobia específica. Una fobia específica es un miedo intenso a algo que implica poco o ningún riesgo. Las fobias específicas pueden ser miedos a lugares cerrados, alturas, agua, objetos, animales o situaciones específicas. Las personas que tienen fobias específicas generalmente descubren que enfrentar ese objeto o situación temida, o incluso la idea de enfrentarlos, les provoca un ataque de pánico o ansiedad severa.

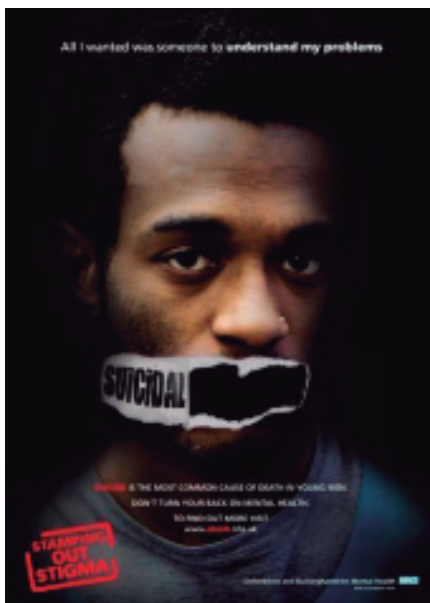
Estos son problemas que realmente afectan a gran parte de la población, pues como se menciona también dentro de este sitio antes mencionado, “Los trastornos de ansiedad afectan a cerca de 40 millones de norteamericanos todos los años.”

Basado en los problemas de estrés y trastorno de ansiedad, muchas personas han creado campañas con el fin de ayudar a aquellas personas que lo padecen para ayudarles de alguna manera, ya sea promocionando alguna institución que pueda ser de utilidad para estos pacientes o solamente incentivando a la comprensión y tolerancia de estas personas.

2.2. Referencias de diseño relacionadas al tema

Una campaña que busca demostrar la magnitud de las consecuencias que los problemas emocionales pueden causar a los jóvenes cuando estos no son atendidos de manera profesional.

Figura No. 6
Problemas Emocionales



Fuente: Digital Media Semester B Journal

Justo como se menciona en el sitio de internet PMFarma (2016):

Con esta campaña, Qualigen quiere resaltar que tener una buena salud mental es sinónimo de bienestar, felicidad y satisfacción, así como poner en valor la relevancia del farmacéutico en el tratamiento de las patologías del SNC y la atención y acompañamiento de los pacientes con trastornos psiquiátricos

Figura No.7

Cuida Tu Salud Mental



Fuente: PMFarma

Dentro del sitio de internet MarketingtoMarketing (2018) se afirma sobre esta campaña publicitaria que:

La campaña publicitaria fue creada en Colombia meses previos al certamen futbolístico más importante del mundo, para apoyar a los hinchas que contaban con su país en el torneo y mostrándoles cómo con el movimiento de la caja de Chiclet´s “shake, shake” les ayuda a quitar la ansiedad de los encuentros futboleros.

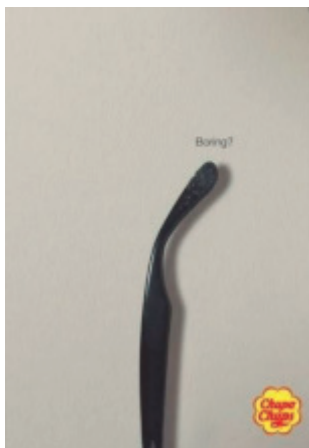
Figura No. 8
Ansiedad Futbolística



Fuente: marketingtomarketing

Una campaña que no trata exactamente de ansiedad, pero si toma en cuenta cómo es que cuando una persona tiene ansiedad y está aburrida comienza a buscar manera para controlar un poco ese trastorno, así como es morder objetos. Además, da a entender como un dulce puede ser tan buena opción para la ansiedad como el masticar cosas.

Figura No. 9
¿Aburrido?



Fuente: Pinterest

Publicidad creada por McDonald's, donde aprovechan esa sensación, síntoma de ansiedad, de sentirse incómodo donde esté la persona, en busca de vender un producto que controla momentáneamente la ansiedad siendo este el café por las mañanas.

FIGURA 10
Deja tus mañanas atrás



Fuente: McDonald's

3. Marco Metodológico

3.1. Método

El método que se utilizará a lo largo de este proceso de investigación y muestreo será el método deductivo, el cual según S. Behar se puede dividir de la siguiente manera:

- Método lógico deductivo: Mediante este método se aplican los principios descubiertos a casos particulares a partir de la vinculación de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble:
 - Primero consiste en encontrar principios desconocidos, a partir de los conocidos. Una ley o principio puede reducirse a otra más general que la incluya. Si un cuerpo cae se dice que pesa porque es un caso particular de la gravitación.
 - También sirve para descubrir consecuencias desconocidas, de principios conocidos. Si se sabe la fórmula para calcular la velocidad, se podrá calcular entonces la velocidad de un avión. La matemática es la ciencia deductiva por excelencia; parte de axiomas y definiciones.
- Método hipotético-deductivo: En el método hipotético-deductivo (o de contrastación de hipótesis) se trata de establecer la verdad o

falsedad de las hipótesis (que no se puede comprobar directamente, por su carácter de enunciados generales, o sea leyes, que incluyen términos teóricos), a partir de la verdad o falsedad de las consecuencias observacionales, unos enunciados que se refieren a objetos y propiedades observables, que se obtienen deduciéndolos de las hipótesis y, cuya verdad o falsedad está en condiciones de establecer directamente.

El método por el cual se realiza esta investigación es el método lógico-deductivo

3.2. Población

1. *Población 1:* Jóvenes universitarios

Esta está definida por conglomerado, siendo 25 jóvenes universitarios que estudian dentro de la Universidad del Istmo, que estén cursando la carrera de Diseño Gráfico. Jóvenes que estudian en jornada vespertina, con el fin de obtener información de aquellos estudiantes que, además de estar estudiando, también se encuentran trabajando.

2. *Población 2:* Psicólogos Independientes

Esta está definida por informantes clave, siendo 5 psicólogos con

clínicas en la Ciudad de Guatemala que se enfoquen en el tratamiento de casos de trastorno de ansiedad con el fin de indagar su opinión respecto al problema tratado.

3. Población 3: Psicólogo que labora en centro educativo

Esta está definida por informantes clave, siendo 1 psicólogos que trabaja dentro de un centro educativo en el área de la Ciudad de Guatemala en busca de su opinión respecto al comportamiento de los estudiantes ante sus estudios. Para este caso la informante clave es la Licenciada Anabella Molina, quien labora dentro de la Universidad del Valle de Guatemala.

3.3. Muestra

En cuanto al tamaño de las muestras se realizó de la siguiente manera:

Muestra 1: Debido a que la población de estudiantes universitarios es menor a 50 individuos, la muestra será de un 100%

Muestra 2: Debido a que la población de psicólogos independientes es menor a 50 individuos, la muestra será de un 100%, es decir, 5 individuos.

Muestra 3: Debido a que la población de psicólogos que laboran dentro de instituciones educativas es menor a 50 individuos, la muestra será de un 100%

3.4. Instrumentos

Los instrumentos para este proceso metodológico estarán distribuidos de la siguiente manera:

- Para la muestra 1, los estudiantes universitarios de la Universidad del Istmo, se utilizarán cuestionarios digitales por medio de plataformas como Google Encuestas. Se ha elegido este instrumento debido al estilo de vida de esta población, jóvenes altamente activos en el mundo digital, además de que por ser la muestra más significativa esto ayudará a recolectar los datos obtenidos de una manera mucho más eficiente.
- Para la muestra 2, se realizará la técnica de entrevista, por medio del instrumento de entrevista estructurada. El propósito de utilizar este método es lograr obtener la mayor cantidad de información espontánea además de dejar que los entrevistados se expresen y generar mucho más contenido relevante.
- Para la muestra 3, se realizará la técnica de entrevista, por medio del instrumento de entrevista estructurada. El propósito de utilizar este método es lograr obtener la mayor cantidad de información espontánea además de dejar que los entrevistados se expresen y generar mucho más contenido relevante.

Ver instrumentos en apéndice No. 3

3.5. Procedimiento

Procedimiento 1:

La técnica de cuestionario para la primera población se realizará por medio de Google Forms con el fin de facilitar la tabulación y realización de estas, este procedimiento se realizará durante 1 semana.

Procedimiento 2:

El instrumento de entrevista se desarrollará por medio de videollamadas en la plataforma Zoom, con una duración estimada de 1 hora y media cada llamada. Para contactar al profesional se usará la plataforma de Whatsapp para mayor facilidad.

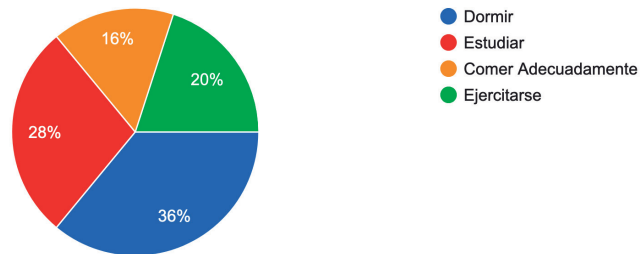
Procedimiento 3:

El instrumento de entrevista se desarrollará por medio de videollamadas en la plataforma Zoom con una duración estimada de 1 hora y media cada llamada. Para contactar al profesional se usará la plataforma de Whatsapp para mayor facilidad.

4. Presentación y Análisis de Resultados

Figura No. 11

¿Cuál considera que es la actividad académica que más se le ha dificultado desde el momento en que ha empezado a trabajar mientras estudia simultáneamente?



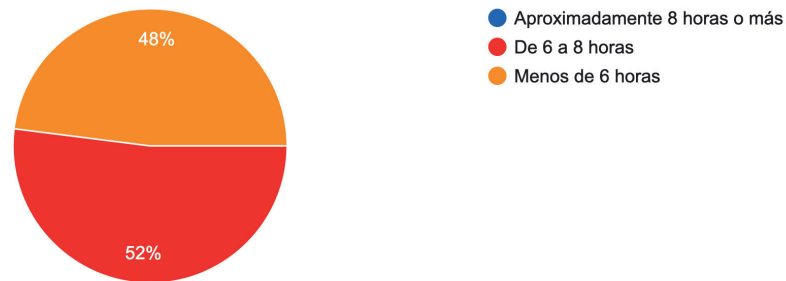
Fuente: Elaboración propia

Análisis:

Con base en los resultados obtenidos respecto a esta pregunta, se puede definir que la falta de sueño puede ser una razón potencial por las cuales los jóvenes universitarios que trabajan se ven afectados de diferentes formas en su ámbito académico.

Figura No. 12

Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cuántas horas promedio duerme diariamente durante la semana (de lunes a viernes)?



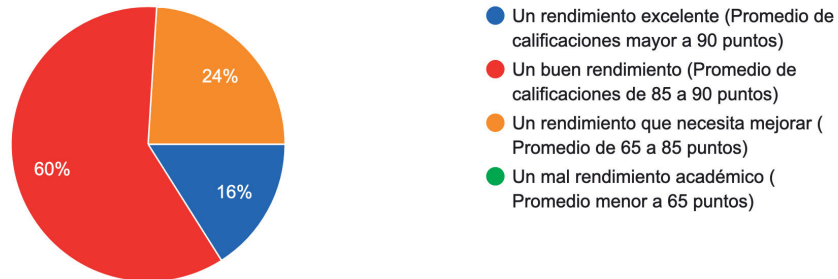
Fuente: Elaboración propia

Análisis:

Cómo se logra apreciar en la gráfica de resultados, todos los jóvenes no logran dormir las horas que son recomendadas para un buen rendimiento, no solo en estudios, sino en todos los ámbitos, además de que esto puede ser la fuente de muchas de las enfermedades que ellos puedan padecer, además de los trastornos de ansiedad o el estrés. La falta de sueño puede ser por tomar decisiones como cumplir con un trabajo asignado o terminar una tarea con el objetivo de tener un mayor tiempo productivo y controlado.

Figura No. 13

Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cómo evalúa su rendimiento académico en cuanto a resultados de calificaciones?



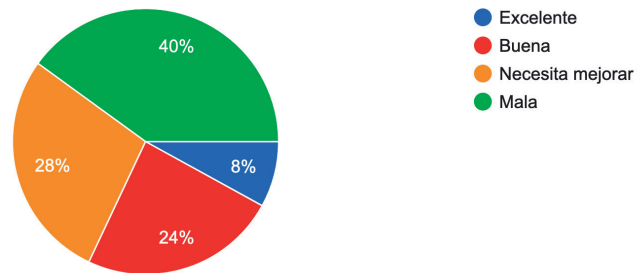
Fuente: Elaboración propia

Análisis:

Con base en los resultados obtenidos respecto a esta pregunta, se demuestra que estos jóvenes universitarios, a pesar de que trabajan y estudian simultáneamente, mantienen un promedio de calificaciones alto. Demostrando que el estrés y ansiedad no les genera problemas en cuanto a resultados en sus calificaciones. Mas no se descarta que afecte en otros aspectos académicos como su nivel de concentración o la calidad de sus entregas.

Figura No. 14

Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cómo considera su capacidad de concentración dentro del ámbito estudiantil?



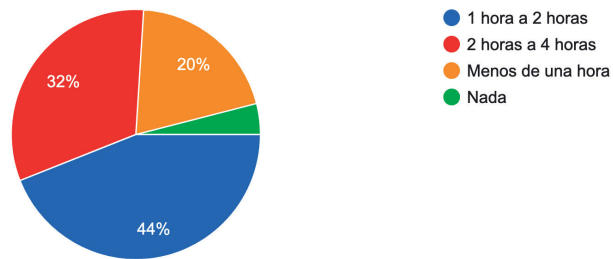
Fuente: Elaboración propia

Análisis

Con base en los resultados obtenidos respecto a esta pregunta, se puede deducir que factores como la falta de sueño y el hecho de trabajar y estudiar a la vez, son causas de la falta de concentración en los jóvenes universitarios, pues no prestan toda su atención a sus estudios, ya sea por cansancio o por pendientes del trabajo. Se puede definir que uno de los factores académicos donde el estrés y la ansiedad influyen de manera más evidente es en la capacidad del estudiante para concentrarse.

Figura No. 15

Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: Desde el momento en que usted empezó a trabajar y estudiar simultáneamente ¿cuántas horas convive con sus seres queridos?



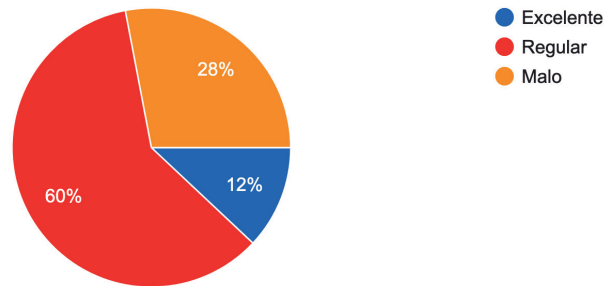
Fuente: Elaboración propia

Análisis:

Se intuye, basado en los resultados obtenidos, que los jóvenes universitarios generalmente pasan su tiempo solos, que no cuentan con apoyo emocional de parte de sus seres queridos. Por lo que les toca afrontar problemas, como ataques de ansiedad, generalmente solos. Además, puede ser que no convivan con sus seres queridos en busca de no distraerse de sus obligaciones y de esta manera, aprovechar de mejor manera su tiempo.

Figura No. 16

¿Qué tan capacitado se considera para manejar situaciones de estrés y ansiedad?



Fuente: Elaboración propia

Análisis:

Como demuestran los resultados de esta pregunta, los jóvenes actualmente no están capacitados para tratar con situaciones de estrés, ya sea porque no tienen tiempo para instruirse en cómo es que pueden tratar estos problemas o porque no hay herramientas o fuentes de conocimiento que les puedan ayudar a entender cómo es que ellos pueden evitar estas situaciones o controlarlas.

Resultados de entrevistas a población 2:

Nombre Completo: Kenneth Romero

1. Basado en su experiencia, ¿Cuáles cree que son las razones más comunes por las cuales las personas sufren estrés o algún trastorno de ansiedad?

Mencione mínimo 5.

a. Hay mucho que tiene que ver con la exigencia y el sobre

pensamiento de las cosas, pensar mucho en como debo hacerlo o cómo no debo.

b. Las expectativas que puedan tener sobre nosotros eso va a generar ansiedad también, esto suele ser debido al aprendizaje que hemos tenido de cómo analizar y realizar las cosas.

c. Sentir impotencia de no poder hacer cosas que no están en mis manos.

d. Sobredimensionar cosas que están sucediendo y sofocarme con las cosas que van a pasar suele ser una de las razones más grandes por las cuales se puede sufrir de ansiedad.

e. Las situaciones familiares suelen ser también de las grandes razones por las cuales las personas sufren de ansiedad además de las exigencias que estas tienen.

f. Creo que una parte muy alta de personas tienen ansiedad por no saber cómo manejar el estrés diario del trabajo, es decir, están acá, pero tienen 20 cosas más por hacer que tienen en mente.

2. ¿Cuáles son las áreas más afectadas que ha visto en casos de trastorno de ansiedad? (ya sea área académica, relacional, familiar, etcétera).

Pues esto depende un poco del origen de la ansiedad, es decir, si no se logra permanecer consciente del momento donde estoy sino que ando pensando en que tengo que hacer después, en este caso me afecta en el trabajo por ejemplo.

De pronto esto se va a ver reflejado en mis relaciones o de la manera en cómo respondo en la universidad, pero como esto empieza con estrés y se va expandiendo, pues primero me afectará en algo y se irá haciendo a algo más general, puede tener la misma presión de siempre, pero ahora la veré muchísimo más grande.

También es cierto que si experimentamos mucha ansiedad nos volvemos incapaces de resolver problemas diarios, con esto volviéndonos menos productivos y capaces de lidiar con cosas pequeñas, pues el nivel de ansiedad nos bloqueará cosas que ya teníamos controladas.

Obviamente, inicialmente afecta el área donde se origina, pero poco a poco irá afectando todas las demás áreas.

3. Basado en su experiencia, ¿Los jóvenes actualmente están preparados para el manejo de situaciones de estrés y ansiedad? ¿Por qué?

El problema es que todas las soluciones que se tienen actualmente en medios y todo eso va dirigido a huir de la ansiedad, a escapar de ella, como la medicina que solo ayuda a contener un dolor, pero no a curarlo, sobretodo en jóvenes que ahora son menos tolerantes al fracaso, el hecho de “algo no me está saliendo bien” les genera ansiedad y se van al teléfono, o juegos, o Netflix o tomar, o cualquier cosa, con el fin de solo escapar. Quizá se nos ha enseñado a huir en lugar de resolver, porque hay muchas estrategias, como el yoga que puede servir, pero también es cierto que en muchas termina siendo como un escape, pero creo que sobretodo falta información de cómo lidiar con las emociones y cómo llevarlas, porque las emociones sirven, pero no hemos enseñado a cómo manejarlo. Hay muchas más información que antes, pero solo enseña a cómo huir de la ansiedad en lugar de solucionarla y afrontarla.

4. ¿Cuáles considera que son las principales razones del crecimiento de casos de trastorno de ansiedad y estrés en los jóvenes universitarios actualmente?

Pues en la actualidad se podría decir que la pandemia, pero esto nada más fue un detonante para todas aquellas cosas que ya venían sucediendo, como el mal manejo de nuestra redes sociales, la acumulación de vicios, aquellos malos hábitos que ahora con la pandemia nos vinieron a mostrar la consecuencia, en todo, psicológico y físico verdad.

La mala administración de nuestro tiempo y el no priorizar nuestras actividades también va a generar ansiedad, como mencionaba lo de los jóvenes que trabajan, muchas veces prefieren el trabajo porque es lo que les da de comer entonces descuidan otras cosas y ese descuido pues les va a generar estrés al ver los resultados de ese descuido.

5. ¿Qué opina en relación al entorno de los jóvenes y cómo esto tiene participación en cuanto a estrés y ansiedad?

El asunto es que nosotros como personas nuestro comportamiento tiene sentido porque provoca algo en nuestro entorno, no sé, cómo a través de la ansiedad, la gente me cuida, está atenta de mí; entonces llega a ser importante el entorno por que mi conducta ante la ansiedad comienza a tener ganancia sobre mí, pero esto refuerza a una conducta que no es buena a mí, por ejemplo, me dicen “No sintás ansiedad” y me sacan a fiestas y cosas así, y pues en el momento me calma y se me olvida, pero no me soluciona nada, al contrario, suele incrementarlo. Y al final la ansiedad me hace estar muy pendiente de estarme cuidando, lavarme las manos, en el caso de todo esto del coronavirus, y todo el entorno está igual, y eso me carga más por recibir tanta información, sin ir lejos, las redes sociales se volvieron una gran fuente de ansiedad porque todos estaban hablando de

la pandemia, y de los cuidados, y de teorías y problemas de gobierno. Todo mundo hablando de la desgracias que era estar en casa, con trabajo, otros despedidos, entonces nuestro entorno ahora nos hace incluir este entorno importante porque resulta que el contenido que consumimos en redes sociales influye en nuestra ansiedad sobre todo si estoy siendo sobre exigente en mi trabajo, y en redes me dicen “tenés que ser exitoso” y eso no me hace bien. El entorno nos termina dando información que me dará ansiedad. Mucho de nuestro comportamiento está relacionado a cómo reaccionamos a nuestro entorno.

6. De acuerdo con su experiencia, ¿los jóvenes universitarios con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?

Más que patrones de comportamiento, si acciones similares, como te mencionaba con redes sociales y ahora todo esto de influenciadores y lo relacionado que nos viene a decir cómo deberíamos de hacer las cosas o a poner estándares que quizá nunca alcanzaremos o que incluso no se asocian con quienes somos y esto nos genera ansiedad.

Nombre Completo: César López

1. Basado en su experiencia, ¿Cuáles cree que son las razones más comunes por las cuales las personas sufren estrés o algún trastorno de ansiedad? Mencione mínimo 5.

a. Creo que es por la presión que se les ha sumado, que tuvimos que adaptarnos a esta nueva forma de trabajar y de llevar la vida, creo que los jóvenes no se imaginaba que esto podría pasar, o sea, solo se había visto en la historia. Creo que con los jóvenes no se imaginaban que esto podría ser y sentirse verdaderamente amenazados de algo inminente y que lo vemos incluso con gente cercana de sus vidas.

b. Creo que otro factor importante es que tienen relaciones sociales muy superficiales, no tienen redes sociales de apoyo bien establecidas en su mayoría, muy pocos tienen buena relación familiar, relación con sus padres; lo que sucede en la adultez con la ansiedad es que solamente se revive algo que ya se ha vivido en la infancia, miedos y todo esto. Uno necesita como acudir a sus vínculos de apoyo y de repente puede que no los encuentren, ese es un factor importante que las redes sociales de apoyo son inexistentes.

c. Otro factor importante a considerar es que tienen pocas habilidades individuales para afrontar la adversidad, creo que son

una generación de todo fácil, todo al click; no tienen recursos para afrontar lo adverso, además de ser una generación muy frágil.

d. Los antecedentes que tenemos cada uno en su vida, los núcleos de apoyo, y creo que es una sociedad que demanda mucho, todos tenemos como ideales, en especial esta generación, ideales marcados mucho por lo comercial; como debería de tener, lucir, comprar, etc. Esto en el fondo causa también la ansiedad.

e. Todo ser humano vive ansiedad por el futuro, temores válidos o no, pero en general podría ser esto como el resumen de ellos.

2. ¿Cuáles son las áreas más afectadas que ha visto en casos de trastorno de ansiedad? (ya sea área académica, relacional, familiar, etcétera).

El asunto con la ansiedad creo que tiene que ver con las expectativas que tienen los jóvenes, es un poco más con experiencias de autoexigencia, con experiencias de autodemanda poco apegadas a la realidad, con experiencias de autoexigencia y experiencias que no han terminado de resolver de la infancia, personas que tuvieron abandono o algo en su historia, mucho de su pasado, entonces eso se manifiesta; y ahora cuando hay eventos como esto que estamos viviendo disparan esos factores de su infancia.

3. Basado en su experiencia, ¿los jóvenes actualmente están preparados para el manejo de situaciones de estrés y ansiedad? ¿Por qué?

Pues en general diría que no, no hay preparación, peor es preocupante por lo frágil de la sociedad, que no toleran exigencia, que me hizo una mala cara, en general, son demasiado sensibles lo cual los hace vulnerables, sin embargo, se convierte en una fortaleza que están conectados con todo para lograr solventar esa no habilidad para tolerar el cambio. Creo que en general hay que prepararse, pues tenemos la resiliencia de lograr afrontar las situaciones difíciles, pero hay cosas por resolver, como tener metas, tener redes sociales de apoyo, ser responsables de todos eso y cambiar si se puede

4. ¿Cuáles considera que son las principales razones del crecimiento de casos de trastorno de ansiedad y estrés en los jóvenes universitarios actualmente?

Creo que lo primero son causas personales, no es que haya un tema específico.

Lo segundo es que estas cuestiones personales son todos los antecedentes de los muchachos, como su historia familiar, su historia de infancia, económico, esto no define pero acá encontramos causas, no es de todos, pero es de estos que tienen características muy particulares. Las presiones sociales que hemos mencionado como la presión social, laboral y económica, es algo

poco prometedor. Además, lo que se mencionó de sus malas redes sociales de apoyo suele ser un factor bastante influyente y que tienen pocas capacidades, estas poblaciones no tiene capacidad para gestionar sus problemas, son vulnerables por eso, no saben gestionar todo esto, son características bien particulares.

5. ¿Qué opina en relación al entorno de los jóvenes y cómo esto tiene participación en cuanto a estrés y ansiedad?

Creo que hay muchos factores estresantes, para aquellos con menos recursos creo que es más estresante por tener que ver cómo generan recursos para pagar cosas, la presión de la universidad también es un factor de ansiedad, además de aquellas expectativas que puedan tener al salir de la universidad y que como el título les va a dar éxito, pero no es garantía de nada. Entonces digamos que salimos capacitados con conocimiento, pero poco sabemos hacer, lo cual es una gran exigencia en la vida actual.

6. De acuerdo con su experiencia, ¿los jóvenes universitarios con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?

Entre más acentuado sea el problema será más fácil identificar esto, abandono de universidad, de sus carrera, bajo rendimiento académico,

problemas de salud, esto podría ser otro indicador, y más adelante esto va a ser un indicador de depresión.

El patrón podría decirse que es desánimo, problemas con la salud y luego caer en depresión.

Nombre Completo: Catherine Campos

1. Basado en su experiencia, ¿Cuáles cree que son las razones más comunes por las cuales las personas sufren estrés o algún trastorno de ansiedad? Mencione mínimo 5.

- a. La historia clínica, a veces puede tener un trastorno en los genes y ni se sabe, incluso puede ser algo en los genes, su abuelo puede tener esquizofrenia, pero antes ni se detectaba.
- b. El estilo de vida, porque puede ser ansioso, con varios síntomas, mucho café, cigarro, drogas, la ansiedad puede entrar por otros aspectos que aparentemente no tiene relación.
- c. La historia familiar
- d. Su historia social
- e. Las exigencias sociales que se tiene en la actualidad hacia los jóvenes también suele ser uno de los factores más relevantes en cuanto a la ansiedad.

2. ¿Cuáles son las áreas más afectadas que ha visto en casos de trastorno de ansiedad? (ya sea área académica, relacional, familiar, etcétera).

En este caso el trabajo, los estudios, el área familiar y las relaciones interpersonales, las personas empiezan a afectar su ámbito laboral. Un trastorno empieza cuando se deja de ser funcional en alguna parte de su vida, por ejemplo, las personas se salen de trabajar sin importarles que las despedidas, ahí es donde ya no se actúa normal y donde se comienzan a ver estas características, pasa despierto más de 24 horas, además, tiene que cumplir ciertos criterios para ser un trastorno, criterios de cuando disminuyen las capacidades de las personas.

Muchas veces cuando ya se llega a un trastorno es donde se empieza a necesitar la medicación porque el cerebro deja de producir algunas hormonas necesarias.

3. Basado en su experiencia, ¿Los jóvenes actualmente están preparados para el manejo de situaciones de estrés y ansiedad? ¿Por qué?

Posiblemente estén en el estrés, peor estamos en un año y época donde todo es para hoy, donde si uno se exige es porque es su personalidad, pero todo es lite, si uno quiere va, si uno quiere no va y se le va restando

importancia a las cosas, pero depende de la personalidad para saber si ellos están preparados, mucho es basado en inteligencia emocional, donde se habla con uno mismo para ello, debería haber clases sobre inteligencia emocional. Creo que nadie está preparado, pero lo único es la resiliencia y eso nos va a llevar a sobrellevar muchas cosas en la vida, así como la alimentación que nos va a ayudar a saber si algo está bien o mal.

4. ¿Cuáles considera que son las principales razones del crecimiento de casos de trastorno de ansiedad y estrés en los jóvenes universitarios actualmente?

Una de las razones principales es que ahora todo es “para ya”, no se da tiempo a hacer las cosas. No nos están enseñando la salud mental. Se necesita motivación para buscar un psicólogo para que cuando llegue el momento ellos tengan las herramientas para poder controlar esto. Es necesario que ellos conozcan para poder reducir su ansiedad. Una de las razones principales también es porque las cosas no salen como queremos y aquí empiezan a salir las cosas mal.

Las personas tienen miedo de tener un diálogo consigo mismos, esto ayuda a estar un poco más consciente de lo que está sucediendo y acudir con un psicólogo pues ayuda a también ver cosas que nosotros no logramos ver. Muchas veces hay cosas que siempre están ahí pero no prestamos atención y

esto se mantiene dando vueltas en la cabeza.

La aceptación, entender que realmente estamos mal y que necesitamos ayuda y muchas personas no aceptan y esto solo hace que se vaya incrementando por no tomar acción.

5. ¿Qué opina en relación al entorno de los jóvenes y cómo esto tiene participación en cuanto a estrés y ansiedad?

Pues sí, tiene bastante relación, pues es donde nos desarrollamos, o sea, todo tiene que ver con el entorno y las respuestas que nosotros tengamos hacia el mismo, pero de igual manera todo depende de la personalidad de la persona como afronte las situaciones verdad

6. De acuerdo con su experiencia, ¿Los jóvenes universitarios con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?

Pues depende de nuevo, porque no siempre serán los mismos casos porque depende de cómo ellos han crecido, no podría darte características o patrones exactos porque sería generalizar un proceso que es diferente en cada persona.

1. Basado en su experiencia, ¿Cuáles cree que son las razones más comunes por las cuales las personas sufren estrés o algún trastorno de ansiedad? Mencione mínimo 5.

Análisis: En todas las entrevistas realizadas se logra comprender cómo es que uno de los factores más importantes, que genera efectos relacionados a los trastornos de ansiedad y estrés, es la sociedad, las exigencias que esta genera y la presión de la misma hacia los jóvenes.

Además, cada uno de los profesionales menciona como la historia y todo lo que la persona ha vivido es una parte crucial de la manera en como esta lleva las situaciones de estrés y ansiedad.

Como resultado de estas situaciones se llega a un estado de temor y alerta constante como exponen los profesionales dentro de sus respuestas.

2. ¿Cuáles son las áreas más afectadas que ha visto en casos de trastorno de ansiedad? (ya sea área académica, relacional, familiar, etcétera).

Análisis: Debido a las respuestas de los profesionales respecto a esta pregunta se puede determinar que no hay un área específica, pero sí que estos trastornos hacen en un punto, el cual será el más afectado y aumentará hasta

afectar a todas las áreas de la vida de una persona.

3. Basado en su experiencia, ¿Los jóvenes actualmente están preparados para el manejo de situaciones de estrés y ansiedad? ¿Por qué?

Análisis: Es muy clara la respuesta en este caso, pues todos los profesionales afirman que los jóvenes no se encuentran preparados para poder manejar el estrés y la ansiedad, debido a que no existen herramientas que los eduquen a esto, simplemente cosas que ayudan a evitarlo y a huir de estos problemas.

4. ¿Cuáles considera que son las principales razones del crecimiento de casos de trastorno de ansiedad y estrés en los jóvenes universitarios actualmente?

Análisis: Es evidente un factor común en los resultados de los entrevistados, y es el nivel de presión social que están viviendo los jóvenes actualmente, con situaciones donde sus responsabilidades se tienen que realizar en el menor tiempo posible y con calidad inmejorable teniendo poco tiempo para poder analizar situaciones y teniendo que actuar de manera instantánea.

5. ¿Qué opina en relación al entorno de los jóvenes y cómo esto tiene participación en cuanto a estrés y ansiedad?

Análisis: Se puede determinar que sí, un factor bastante influyente en el trastorno de ansiedad y el estrés es el entorno, pues que estas condiciones son causadas por el entorno mismo, como afirman los profesionales, las respuesta de los jóvenes a su entorno son las que generan estas enfermedades.

6. De acuerdo con su experiencia, ¿Los jóvenes universitarios con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?

Análisis: Cada joven tiene características diferentes y su estrés proviene de zonas diferentes, es por ello que no se puede determinar aspectos similares y repetitivos en ellos al momento de padecer de ansiedad o estrés.

RESULTADO DE ENTREVISTA POBLACIÓN 3:

Nombre Completo: Licenciada Anabella Molina

1. De acuerdo con su experiencia, ¿Considera que las razones por las

cuales los jóvenes universitarios que trabajan que sufren de estrés y ansiedad suelen ser las mismas razones? ¿Cuáles son repetitivas?

Bueno, las que más se repetían, porque ahora todo ha cambiado, era la falta de organización y el tiempo tan ajustado para ser suficiente para realizar todo, porque todo es importante, estudiar, trabajar, llegar a tiempo, todo eso es de prioridad muy alta, no es que no jerarquicen, pero todo es importante. A eso sumemos el tráfico, trasladarse, luego llegar a casa cansado, de noche y aun llegar a hacer tareas, era demasiado.

Dos, la madurez de los jóvenes en el sentido que tienen demasiada energía y no preveían el nivel de responsabilidad al meterse a trabajar. No dimensionaban lo que eso representa sumando que tienen que estudiar, un balance muy difícil.

A eso sumarle el hecho de sus relaciones sociales y familiares, que siguen siendo necesarias, pero que ya no la cumplen, se dejan de hacer cosas saludables, comer bien, hacer ejercicio, que esto ayuda a bajar el estrés y bajar sus horas de sueño para restablecerse. Suman siempre más factores de riesgo.

2. ¿De qué facultad académica de la universidad en donde labora provienen la mayoría de casos de estrés o trastornos de ansiedad?

Mira, al menos mi universidad es la facultad de Ingeniería por ser el fuerte de la universidad, es donde más estudiantes hay, donde más carga hay, aunque todas las carreras sean fuertes, pero es donde más tiempo se consume.

3. ¿Considera capacitados a los jóvenes universitarios para manejar bien sus obligaciones con el fin de minimizar los efectos de estrés y ansiedad en fechas de alta demanda, como parciales?

Fijate que no, incluso los chicos que solo estudian y no trabajan, no tienen alguna relación de pareja, aun así llegan a la universidad sin una buena organización de su tiempo, creo que sus hábitos de estudio que se traen ahora del colegio están mal establecidos, mal desarrollados, porque les están enseñando a hacer cosas de un día para otro, que cambian fechas que se acepta todo; llegan a la universidad y todo es para el otro día, creen que la carga en la universidad es más liviana, pero no es así y eso les va a costar. Estoy segura que estudiaban un día antes para los exámenes en sus colegios. Y los viernes en la tarde no pasaba nada, no se hacía tareas ni nada, y sucede que en la universidad quieren hacer lo mismo, ese cambio de mentalidad y darse cuenta que esto de la universidad es algo totalmente diferente les cuesta entenderlo, no miden las dimensiones del cambio.

4. ¿Cuáles cree que son las principales razones por la cual se ha

incrementado la cantidad de casos de jóvenes universitarios que sufren trastorno de ansiedad y estrés?

Uno, como te digo, esa falta de hábitos que se traen del colegio y ese cambio en la exigencia. Asumir varias responsabilidades, no se dimensiona el nivel de responsabilidad que se está asumiendo. El tráfico y el tiempo perdido en él es demasiado importante, ha bajado debido a la situación, pero así ha venido siendo. Ahora el hecho de no socializar, las redes sociales y relacionarse es importante.

No dimensionar el tiempo, una cosa es cómo distribuyo mi tiempo, entonces eso es un factor importante.

5. ¿El nivel socioeconómico de los jóvenes universitarios puede ser un factor influyente en estos trastornos? ¿Por qué?

Por supuesto que sí, pero eso en cualquier lugar, no solo universidad, en el trabajo, adaptarse a las costumbres de los demás, o incluso en otros países será difícil adaptarse, es algo importante en universitarios, pero no es lo más grande. No hay una diferenciación entre ellos, por supuesto que genera situaciones difíciles, pero eso no es solo en la universidad, sino en cualquier ámbito

Análisis:

Generalmente, los jóvenes universitarios no miden las dimensiones de las

responsabilidades que tienen, es por ello, que caen en un estado de irresponsabilidad al momento de realizar sus actividades, empezando por el hecho que no están bien preparados y las costumbres que se les han inculcado a lo largo de su vida estudiantil no aporta nada bueno para el manejo de sus horarios, de sus emociones y de su vida social, en este momento es donde su entorno, que siempre le ha exigido bastante de parte de él, empieza a ser una gran fuente de estrés, pues el joven se encuentra mal organizado y siempre va contra el tiempo en sus actividades.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

Basado en los resultados se pudo identificar como problemas de trastorno de ansiedad, lo siguientes:

1. Falta de concentración en sus actividades, esto afecta no solo el ámbito académico, sino también otras áreas de su vida, como su trabajo o sus relaciones sociales.
2. Dificultades para dormir, afectando su desempeño en sus clase y en otras actividades diarias
3. Problemas en la calidad de sus tareas, puesto que estos jóvenes no logran concentrarse en dormir de manera adecuada, generalmente sus trabajos no presentan la calidad que debería por no poder dar todo su esfuerzo.
4. Problemas para la comprensión de sus clases, pues no lograr captar toda la información que reciben por tener otras ideas en mente, como cosas del trabajo.
5. Mala relación con sus compañeros de clase, pues suele suceder que estos jóvenes dejan de lado sus relaciones sociales en busca de cumplir obligaciones, descuidando de esta manera sus amistades.

Es relevante mencionar que una de las causas del trastorno de ansiedad es la mala organización de su tiempo, afectando de esta manera sus horarios en general, generando problemas con sus obligaciones.

a. Consultar con profesionales en el tema su análisis al respecto del problema.
(Objetivo)

Conclusión:

El análisis que presentan los profesionales en el tema, evidencia su concordancia en que una de las razones más grandes por la cual ha crecido la tasa de estos casos de trastorno de ansiedad, se debe a las exigencias actuales de la sociedad y el tiempo en que se espera cumplir con las obligaciones, además de tocar temas como los hábitos y costumbres que los jóvenes aprenden en sus colegios, que al momento de pasar a la universidad no les funcionan de la misma manera por ser exigencias diferentes.

b. Determinar el nivel de preparación y capacitación que tienen los jóvenes universitarios para actuar frente a estímulos de estrés y ansiedad. (objetivo)

Se pudo determinar que actualmente, el nivel de preparación de los jóvenes para tratar con el estrés y la ansiedad es bajo, porque hay poca comprensión de cómo estas condiciones les afecta y aunque, hoy existen avances tecnológicos, estos únicamente son herramientas y alternativas que solo ayudan a escapar del problema, pero no a solucionarlo.

5.2. Recomendaciones

1. Puesto que se concluyó que los problemas académicos de los estudiantes universitarios generados por el trastorno de ansiedad tienen un origen en la mala organización de su tiempo, se recomienda crear una aplicación que ayude al universitario a poder medir sus tiempos y priorizar sus tareas con el fin de no darle más tiempo del necesario a aquellas acciones que no son prioridad y de esta manera poder gestionar mejor sus actividades.
2. Debido a que el estilo de vida actual exige demasiado a los jóvenes en muy poco tiempo, y eso puede generar estrés, es recomendable crear una campaña publicitaria enfocada a comunicar cómo en la sociedad actual se está generando que muchos jóvenes sufran durante sus vidas cotidianas por el estrés y la ansiedad, además de generar grandes problemas de salud, y la importancia de cambiar esta perspectiva para evitar consecuencias más graves causadas por estos padecimientos.

Los jóvenes actualmente no se encuentran preparados para el manejo de condiciones como estrés y ansiedad, se propone diseñar una aplicación donde los jóvenes puedan aprender cómo actuar ante ciertas situaciones de estrés, una aplicación con recomendaciones de profesionales con el fin de educar a los jóvenes, no solo buscando solucionar su ansiedad, sino en busca de prevenirla, enseñando cuáles son los síntomas antes de caer en estos

estados, así ellos podrán actuar antes que el estrés y la ansiedad se integren a sus vidas.

6. Estrategia de Comunicación

6.1 Planteamiento del Problema

Los jóvenes universitarios, actualmente, sufren con una alta frecuencia de trastornos de ansiedad que trae consigo varias dificultades en el desarrollo de sus actividades, como falta de atención en las mismas, dificultades para dormir, problemas de aprendizaje y muchos obstáculos más en el desarrollo de sus actividades diarias. Además, los inconvenientes que genera el trastorno de ansiedad también son muy notorios en el desarrollo de sus relaciones sociales y en la manera en que se desenvuelven en la sociedad, pues este trastorno, generalmente, dificulta a la persona a conseguir trabajo estable por las dificultades que genera al desempeñar sus labores.

Basado en la opinión de expertos, muchas veces estos trastornos suceden porque, en la actualidad la sociedad únicamente enseña a los jóvenes a cómo evadir el estrés y la ansiedad antes que educarlos a cómo manejar el problema, así como, a la manera de actuar ante ciertas situaciones que contribuyen al empeoramiento de su condición.

Por lo expuesto con anterioridad, se define como problema desde la perspectiva de diseño, que los jóvenes universitarios que sufren de trastorno de ansiedad no tienen acceso a información sobre este padecimiento, cómo es que ellos deben actuar ante situaciones de estrés y

las alternativas que pueden tener para controlar este trastorno y desarrollar sus actividades de manera pertinente.

6.2 Objetivo

Diseñar material informativo que facilite el traslado de contenido acerca del manejo y tratamiento del trastorno de ansiedad y el estrés, dirigido a jóvenes universitarios de la Ciudad de Guatemala que lo padecen y se ven afectados académicamente por ello.

6.3 Perfil de Grupo Objetivo

El grupo objetivo son jóvenes que se encuentran en un rango de 18 a 25 años, residentes en la Ciudad de Guatemala, quienes se encuentran expuestos a un constante estrés, ya sea por estudio, o porque estudian y trabajan de manera simultánea.

El proceso de recolección de datos del grupo objetivo se ha realizado por medio de una encuesta de preguntas cerradas (ver apéndice 6). Debido al tamaño de la muestra necesaria y a la facilidad para la recolección y gráfica, se realizó por medio de Google Forms.

6.3.1 Descripción Geográfica

Se encuentran en la Ciudad de Guatemala, sin importar la zona de esta. En cuanto al clima y las condiciones naturales del área, en el sitio de internet Weather Spark (2020), se afirma que:

En Ciudad de Guatemala, la temporada de lluvia es nublada, la temporada seca es mayormente despejada y es caliente durante todo el año. Durante el transcurso del año, la temperatura generalmente varía de 13 °C a 27 °C y rara vez baja a menos de 11 °C o sube a más de 29 °C.

Mientras tanto, en el sitio Datos Macro (2020), se expone que:

Guatemala es la economía número 71 por volumen de PIB. Su deuda pública en 2018 fue de 16.394 millones de euros, con una deuda del 24,69% del PIB. Su deuda per cápita es de 950€ euros por habitante.

6.3.2 Descripción Demográfica

Son jóvenes de un rango de edad entre 18 a 25 años, estudiantes universitarios, jóvenes que se dedican a trabajar y estudiar al mismo tiempo, como se menciona por parte del INE (s.f.) en su sitio de internet “el 50% de la juventud que se encuentra entre los 15 a 25 años son empleados”, se registra que en la Ciudad de Guatemala los jóvenes de un rango de 17 a 25 son más de

seiscientos mil habitantes -INE- en su mayoría, están solteros y no tienen hijos, su responsabilidad principal es el estudio, aunque por su nivel socioeconómico medio-bajo generalmente, tienen que trabajar para pagar sus estudios, siempre tienen acceso a internet y cuentan con un smartphone propio.

6.3.3 Descripción Antropológica

Estos jóvenes buscan una manera de llevar un estilo de vida saludable en general, pero en ocasiones al salir con amigos o en familia les gusta comer cosas que usualmente comerían, como pizza u otros alimentos con contenido calórico más elevado. Son personas bastante sociables, les gusta mucho compartir con sus amigos y personas cercanas, pero al momento de tener que estar en situaciones más importantes, como un trabajo o un examen de la universidad, suelen preferir trabajar solos.

- **Cultura Visual:** le gustan los mensajes claros y directos, entre más rápido se les dé el mensaje será mejor.

6.4 Posibles Clientes

1. Hospital de Psiquiatría Santa Clara

Descripción: El Hospital Psiquiátrico Santa Clara Villa Sol es un centro especializado en Psicología, Psiquiatría y Salud Mental. Se encuentran ubicados en la 15 Avenida

36-47, zona 12 Colonia Villa Sol de la Ciudad de Guatemala, como misión principal de las institución, tal como aparece en su perfil de Facebook (s.f.), dice que su misión es:

El hospital Santa Clara Villa Sol es un centro especializado en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas en el cual se atiende a personas con problemas emocionales, mentales o físicos derivados de algún desorden psíquico, esto en un ambiente de cordialidad y respeto con un programa de trabajo integral.

Con respecto a la Visión de este hospital, de nuevo en su perfil de Facebook (s.f.) se menciona lo siguiente:

Ser un Hospital Psiquiátrico que rompa con los paradigmas que las enfermedades mentales o emocionales llevan consigo, brindándoles así al paciente y su familia una oportunidad de una mejor calidad de vida.

Hospital Santa Clara tiene un misión planteada, misma que mencionan también dentro de su perfil de Facebook (s.f.) siendo esta la siguiente:

Ofrecer una mejor calidad de vida para las personas que solicitan nuestros servicios, restableciendo su salud mental, creando un ambiente promotor de recuperación y bienestar.

La manera más fácil de contactar con ellos es por medio de chat, ya sea en facebook o en su página web donde cuentan con un chat las 24 horas del día, también se les puede contactar por llamada directa o bien, por correo electrónico.

También se comunican con sus clientes por medio de sus post de redes sociales.

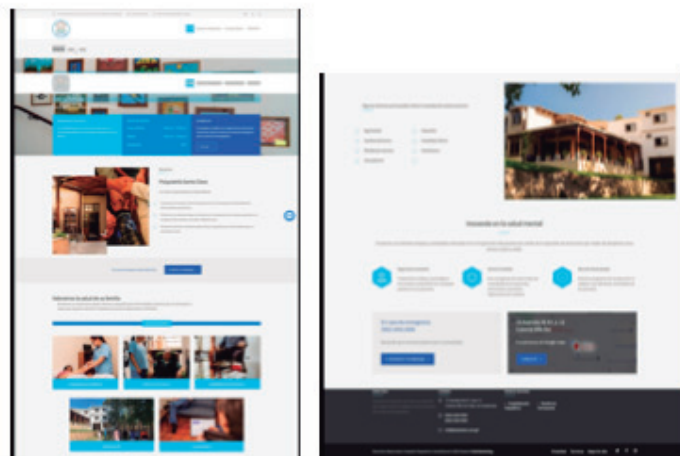
Identidad gráfica actual:

Logotipo:



Fuente: Facebook

Sitio Web:



Fuente: www.santaclara.com.gt

Posicionamiento: Hospital Santa Clara es uno de los hospitales más grandes en Guatemala para el tratamiento de trastornos mentales, como ansiedad y estrés social, está posicionado actualmente como un centro para gente con casos graves, como esquizofrenia, sin embargo, también se posiciona como un hospital de gente experta, atenta y con excelentes procedimientos para el cuidado de sus pacientes.

Recursos Financieros: El principal ingreso de esta institución es el cobro de sus servicios, que van de Q250 una consulta con un psicólogo hasta hospedaje permanente de pacientes con casos más graves.

Área de Cobertura: Ellos se encuentran en la Ciudad de Guatemala en Zona 12, por el tipo de servicio que prestan, son las personas, de diferentes áreas del país, las que deben asistir al lugar para obtener el servicio. Pero también atienden a pacientes que viven dentro de las instalaciones de manera permanente o por plazos, dependiendo del tratamiento que estén llevando.

2. Clínicas Psicológicas Vida Plena

Descripción: Son una clínica especializada en el tratamiento de todo tipo de padecimiento psicológico ubicados en la 26 calle 11-51 zona 11 de La Ciudad de Guatemala. Como se menciona en su sitio web Vida Plena (s.f.) “Estoy aquí para acompañarte y apoyarte con herramientas psicológicas para descubrir una mejor forma de vivir.” Siendo esta su misión como empresa. En cuanto a su misión, visión no se especifican en ninguna de sus redes sociales ni dentro de su sitio web. Como se evidencia dentro de su sitio web, ellos se comunican simulando que la marca es una persona, esta marca se comunica de manera muy personal y amigable con los usuarios que visitan la página. Además, ellos solamente se comunican con sus clientes por medio de su página web y por medio de Whatsapp con un enlace directo hacia esta aplicación. Además, actualmente cuentan con acceso a videollamadas por medio de Skype para una atención desde cualquier lugar.

Identidad Gráfica Actual:
Logotipo:



Fuente: www.vidaplena.com

Página Web



Fuente: www.vidaplena.com

Posicionamiento: Dentro de su sitio web, cuentan con área de testimonios de varios clientes, donde se logra observar como ellos hablan de una excelente manera sobre el trato que han recibido por parte de la Clínica, se puede definir como una empresa atenta, profesional, con alto interés en sus clientes y bastante flexible y accesible debido a sus chat las 24 horas.

Recursos Financieros: Su principal ingreso como clínica es la prestación de sus

servicios relacionados con psicología.

Área de Cobertura: Su área principal de cobertura es la Ciudad Capital, donde se ubica, generalmente, son los pacientes los que llegan de diferentes lugares del país a la institución.

3. Sanatorio Retiro de María

Descripción: En Sanatorio Retiro de María, como se menciona en el sitio web de esta institución, es:

Un hospital privado reconocido internacionalmente, fundado en 1998, por Médicos Guatemaltecos, cuyo propósito es la rehabilitación, de pacientes con problemas de tipo emocional y físico, con atención neuro psiquiátrica especializada en salud mental para drogadictos, alcohólicos y pacientes que necesitan profesionales de Psiquiatría y Neurología en Guatemala (depresión, migraña, insomnio, epilepsia, parkinson, derrame cerebral, parálisis facial, tumores cerebrales y enfermedad del sistema nervioso).

Un centro hospitalario con varios puntos de comunicación con sus clientes, cuentas con varias redes sociales, Facebook, Instagram, Youtube, Vimeo, Twitter y un blog donde publican noticias relevantes. Además, el Director del Hospital, el Dr. Eddy Monge hace directos en Facebook que luego son resubidos a las redes sociales. También cuenta con su propio libro que es otro punto de cercanía con sus clientes.

*Identidad Gráfica Actual:
Logotipo:*



Fuente: Sitio Web Sanatorio Retiro de María.

Sitio Web:



Fuente: Sitio Web Sanatorio Retiro de María.

Posicionamiento: Es considerado por sus clientes como un hospital innovador, novedoso, a la vanguardia, que siempre está en busca de llegar a sus clientes estén donde estén, son transparentes y les gusta que los vean. No esperan que el cliente llegue a ellos por alguna necesidad, si no que buscan llegar ellos al cliente con contenido relevante. Un sanatorio bastante moderno y con mucha experiencia.

Recursos Financieros: Los recursos financieros de esta institución surgen principalmente de los servicios médicos que prestan, además de conferencias internacionales que el Director del mismo realiza.

Área de Cobertura: Su área principal de cobertura es la Ciudad Capital, donde se ubica, generalmente, son los pacientes los que llegan de cualquier punto del país a la institución.

6.5. Propuesta de Diseño

6.5.1 Conceptualización

Para el desarrollo del concepto de este proyecto, se utilizaron las técnicas de conceptualización de Analogía, Moodboard y Relaciones Forzadas, (ver apéndice 6, técnicas de conceptualización).

Luego de realizar las técnicas de conceptualización y un análisis sobre las frases conceptuales que se definieron, surgió una controversia con algunas de ellas, por lo cual se generaron nuevas frases conceptuales.

- Al finalizar la técnica de conceptualización por moodboard, se determinó que las frases conceptuales no representan de manera adecuada las fotografías, pues se logra percibir “falta de visión” en cada una de ellas, es por eso que se creó una nueva frase conceptual, esta es **“Ver la puerta de salida”**.

En el moodboard se aprecia muchas imágenes donde las personas están rodeadas, están encerradas y no pueden moverse de ese lugar, pero es porque

su vista está obstruida o está viendo hacia otro lado, excepto hacia la salida. Entonces se buscará ayudar a las personas a ver la salida, que siempre ha estado pero no la ven de manera clara.

- Luego de realizar un análisis a las frases conceptuales de la técnica de conceptualización de relaciones forzadas, se concluyó que “Es tiempo de concentrarse” es una mejor frase a la que se había elegido anteriormente, pues esta representa de manera tan efectiva al grupo objetivo, pues esta incita al grupo objetivo a actuar y formar parte de las acciones a tomar.

Concepto

Se han descartado las demás alternativas porque unas generaban dificultades para ser expresado el concepto en cuestión de diseño, otras no se tomaron en cuenta por falta de conexión con el problema planteado.

El concepto final que se ha elegido, luego de los procesos de conceptualización es **“Es tiempo de enfocarse”**, pues se considera como el más representativo para el grupo objetivo, pues muchas veces tienen soluciones frente a ellos para controlar el ataque de ansiedad, pero sucede que en ese momento no están “enfocados” pues es tanto el estrés que eso les evita prestar atención a la solución, aun estando frente a ellos. Entrar en ese momento de enfocarse será la solución para ellos.

6.5.2 Descripción de Propuesta Gráfica

Tipo de Material

Material Informativo:

Un material informativo, según el sitio web EcuRed (s.f.), se define como “aquel que reúne medios y recursos que facilitan la enseñanza y el aprendizaje. Suelen utilizarse dentro del ambiente educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destreza”. Son documentos que informan, orientan y guían a donantes, familiares de pacientes, amigos y público en general sobre el mecanismo de donación y solicitud de sangre.

Descripción e implementación de piezas:

Blog informativo digital: Un blog donde se postee el material informativo que describa a detalle el trastorno de ansiedad, las causas, los efectos en la salud, etcétera. Además, buscará informar cómo tratar o controlar los ataques de ansiedad al momento de sucederle a los usuarios. Basado en la necesidad planteada en el problema del grupo objetivo, el cual era la falta de preparación y conocimiento sobre el trastorno de ansiedad, se decidió implementar este tipo de material por el objetivo del mismo, proporcionar contenido informativo de interés a las personas.

- *Propósito:* Facilitar información para su lectura en cualquier lugar y dispositivo con conectividad a internet. Además, buscar la comodidad del grupo objetivo al momento de leer el contenido, pues no necesitarán tener físico el material para su lectura.

Serie de posts informativos: Serie de posts para redes sociales donde se destaque lo más relevante del blog digital antes mencionado.

Estos posts se estarían publicando durante un periodo de 3 meses, generando 2 post semanales.

Debido al alto contacto que tiene el grupo objetivo con las redes sociales, se ha decidido que este será el medio más adecuado para hacerles llegar la información de manera más rápida y directa.

- *Propósito:* Otro de los objetivos para estas piezas es lograr que las personas que se han interesado en este contenido puedan acceder a la página de internet donde encontrarán información más amplia respecto al tema.

Sitio Web: Un sitio web donde se encuentre el blog informativo como una de las páginas, contenido relevante sobre temas de interés del grupo objetivo, dentro de este sitio podrán encontrar información como consejos, ideas, testimonio, libro de autoayuda, etcétera.

Este sitio web contará con enlaces directos a redes sociales donde los usuarios podrán interactuar aún más con la empresa que sea dueña de este.

- *Propósito:* Generar contenido digital útil y de interés para el grupo objetivo, además, alojar al blog informativo que se diseñará.

6.5.3 Descripción del Mensaje

Concepto

“Es tiempo de enfocarse”

6.5.3.1. Contenido de texto

- Textos simulando que es un amigo quién les está hablando.

Respecto al contenido del texto informativo, se requiere lo siguiente:

- Datos estadísticos de cual es el porcentaje actualizado de jóvenes guatemaltecos que padecen depresión o algún trastorno de ansiedad.
- Las principales razones por las cuales se genera el trastorno de ansiedad y su relación directa con el estilo de vida de las personas.
- Las recomendaciones de expertos en el tema para la prevención de este trastorno y del estrés en general.
- La importancia del tratamiento de este problema que afecta a muchas personas para así convencer a las personas a tomar acción en sus vidas.
- Herramientas que puedan servir para que quienes padecen este trastorno o alguno similar puedan tener una mejor calidad de vida.

6.5.3.2. Contenido Gráfico

- *Color:* En cuanto a función del color, basado en el concepto, se usarán colores con los cuales se pueda generar énfasis a contenido relevante.

En cuanto al aspecto tecnológico, esta función de separar contenido se generará por medio de la utilización de colores complementarios. El color de las ilustraciones que acompañarán al contenido textual será plano. Se utilizarán solamente 2 colores para cada ilustración, siendo estos complementarios entre un tono frío y uno cálido.

Se busca dar la sensación de interés hacia el contenido enfatizado.

A continuación, se presenta una serie de posibles paletas de colores que cumplen con las necesidades y representaciones del concepto.



- *Diagramación y Composición:* La función principal respecto a la diagramación y composición del contenido a diseñar será generar jerarquía.

De manera técnica, esto se generará con una retícula jerárquica, donde un

elemento va a salir del ritmo constante que ya mantiene la retícula. Además, se utilizará un ritmo progresivo para dirigir al espectador al punto específico que sea requerido.

Una sensación de orden al momento de leer el contenido percibirá el usuario.

A continuación, se presentan ejemplos de diagramación que cumplen con las características antes mencionadas:



Fuente: Pinterest

- *Tipografía:* La función de la tipografía será separar los diferentes tipos de contenidos que se encuentran en el texto.

En cuanto al aspecto tecnológico, para cumplir con la función de la tipografía, esta tendrá que tener diferentes grosores, además de ser san serif mientras la otra podrá ser script o serif. Los titulares tendrán un tamaño máximo de 35pts y un mínimo de 20pts, mientras que los textos tendrán que ser mínimo 10 puntos de diferencia con respecto a los titulares. En el caso de los titulares se utilizará una tipografía geométrica gruesa, o bien una palo seco san serif. Para los cuerpos de texto se utilizarán tipografías serif, slab o script con grosores regulares.

En cuanto a la expresión, estas tipografías transmitirán la sensación de orden dentro del contenido.

A continuación, se presentan combinaciones de tipografías enfocadas en la función y el concepto.

MONTSERRAT
this font is *Lora*

LATO LIGHT
dawning of a new day

BEBAS NEUE
montserrat light

OSWALD
this font is Arvo

- *Elementos Gráficos de Apoyo*: Entre las principales funciones de estos elementos con respecto al concepto se buscará generar profundidad visual en el contenido gráfico.

De manera técnica esto se va a lograr con efectos gráficos como difuminar elementos, crear desenfoques y manejar diferentes planos de profundidad con luces y sombras. Estos elementos serán figuras orgánicas vectoriales con colores en degradé, figuras con terminaciones redondeadas.

Estos elementos generarán una sensación de inmersión del lector con el contenido.

A continuación, se ejemplifican algunos de los elementos gráficos que se podrían utilizar.



Fuente: Pinterest

- *Imágenes:* La función principal de las imágenes será ejemplificar sucesos que se mencionan a lo largo del contenido textual.

En cuanto a la técnica, serán ilustraciones 2D vectoriales, estas serán abstracciones de personas en situaciones cotidianas. Serán ilustraciones con trazos redondeados y con hipérbole en ciertos elementos de sus composiciones. Estas ilustraciones deberán estar a 300dpi.

Las ilustraciones buscarán el sentimiento de identificación por parte del lector al darse cuenta que han vivido esas situaciones de la misma manera que el personaje ilustrado.

Algunos ejemplos de ilustraciones se muestran a continuación:



Fuente: Pinterest

- *Formato:* La función principal del formato será adaptar el contenido a las diferentes plataformas que el usuario esté utilizando para verlo.

Para lograr esto, se realizará un sitio web, accesible las 24 horas, que sea responsive adaptable a dispositivos móviles y de mayor formato, como un monitor de computadora de escritorio. Las medidas que se utilizarán para diseñar el sitio web serán de 1920px x 1080px. Al momento de adaptarse al móvil, tendrá 960px x 640px.

La practicidad será la sensación que esta función generará al lector del contenido.

- *Soporte:* La función principal del soporte será facilitar el acceso del contenido a cualquier hora.

Para conseguir esto, el sitio web estará diseñado para ser visualizado tanto en dispositivos móviles como en dispositivos con pantallas más grandes como computadoras. El desarrollo será por medio de Adobe Xd para el diseño y Wordpress para hacer este diseño funcional.

La practicidad será la sensación que esta función generará al lector del contenido.

6.5.3.3. Tono de Comunicación

Respecto al tono de comunicación, se busca que este sea bastante amigable con el usuario, que sienta como si estuviese hablando con una persona de manera bastante personal, un lenguaje moderno, poco coloquial y rebuscado evitando así la confusión de términos.

Además, la comunicación debe estar enfocada en mostrar el contenido como si una persona estuviese hablando de sus experiencias y cómo es que fue aprendiendo a manejar estos trastornos.

La persona se debe sentir en confianza con el contenido, como si fuera un consejo que un amigo que quiere que se sienta bien le está dando. Al usuario se le tratará de “tú” en busca de la confianza antes mencionada.

El contenido será muy claro, directo, será un lenguaje simple para su fácil comprensión, además tendrá que tener un lenguaje bastante actual y con una personalidad amigable, se les hablará a los lectores en segunda persona para que el lector sienta más confianza al estar leyendo.

Referencias

- Castillero Mimenza, O. (2020, 7 septiembre). *10 tradiciones y costumbres de Guatemala muy interesantes. Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/cultura/tradiciones-costumbres-guatemala>
- Chó, P. B., Pivaral, M. G., Martínez, M. H., Alfaro, A. R., Galindo, P. E., & Arreaga, I. A. (2017). *Depresión y Ansiedad en Adolescentes*.
http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_10609.pdf
- Henry P. (2018, 14 julio). *¿Cuántas mujeres y cuántos hombres hay en Guatemala?*
República.gt | Noticias, Eventos y más en Guatemala.
<https://republica.gt/2018/07/14/renap-cuantas-mujeres-y-hombres-guatemala/>
- Hospital Psiquiatría Santa Clara. (s.f.). *Hospital Psiquiatría Santa Clara*.
<https://www.santaclara.com.gt/>
- Hospital Psiquiatrico Guatemala, los Mejores Psiquiatras y Neurólogos de Guatemala, expertos en tratamientos de Salud Mental para Drogadictos y Alcohólicos.
Sanatorio Retiro de Maria | www.SanatorioRetirodeMaria.com. (s. f.). *Hospital Psiquiátrico Sanatorio Retiro de María*.
http://www.sanatorioretirodemaria.com/?gclid=CjwKCAiAp4KCBhB6EiwAxRxbpKppN4l2l-Ts092X_oysid40IYlfoL7qs7_N80kpYjbTov5XU53raBoCcSMQAvD_BwE
- Legis, X. A. D. (2018, 16 julio). *Ansiedad, campaña publicitaria colombiana reconocida entre las mejores de Latinoamérica* – M2M – Marketing to marketing. Copyright M2M - Marketing to marketing - All rights Reserved.
<https://m2m.com.co/actualidad/ansiedad-campana-publicitaria-colombiana-reconocida-entre-las-mejores-de-latinoamerica/>

Nelson, K. (2016, 26 febrero). Stamp Out Stigma | Digital Media Semester B Journal. Stamp Out Stigma. <https://knelsondigitalmedia.blogs.lincoln.ac.uk/2016/02/26/stamp-out-stigma/>

Orozco, A. (2019, 24 septiembre). *Menos de uno por ciento de la población censada tiene un posgrado*. Prensa Libre.
<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/menos-de-uno-por-ciento-de-la-poblacion-censada-tiene-un-posgrado/>

Psicóloga en Guatemala | zona 11 | *Clínicas Vida Plena*. (s.f.). Mysite.
<https://www.clinicasvidaplena.com/>

Trastornos de ansiedad. (2019, 30 enero). womenshealth.gov.
<https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders>

Trastornos de ansiedad (para Adolescentes) - Nemours KidsHealth. (2013, mayo). KidsHealth.
<https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-esp.html>

Trastornos Mentales o Emocionales - Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimento (OSEI-RUM). (2010). Recinto Universitario de Mayaguez.
https://www.uprm.edu/p/sei/trastornos_mentales_o_emocionales#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20de%20trastornos%20mentales,conducta%20funcional%20y%20relaciones%20personales

Una campaña busca sensibilizar sobre la salud mental de la población a través de la farmacia. (18-10-10). PMFARMA.

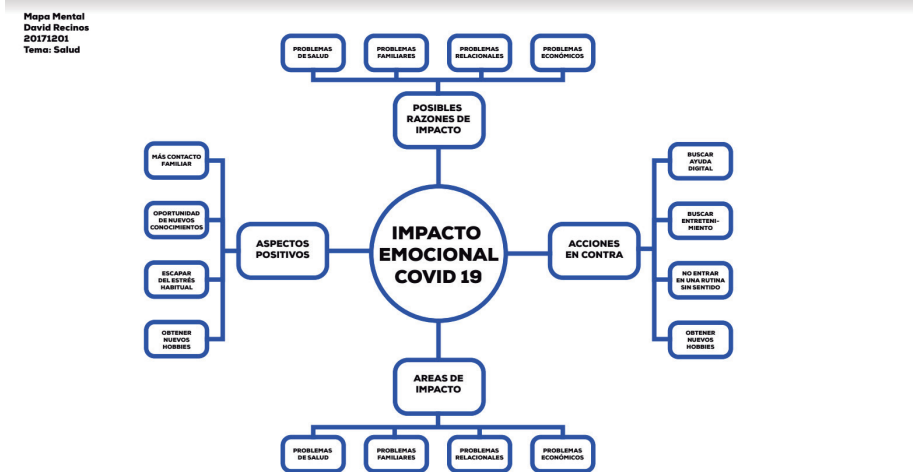
<http://www.pmfarma.es/noticias/26293-una-campana-busca-sensibilizar-sobre-la-salud-mental-de-la-poblacion-a-traves-de-la-farmacia.html>

Weather Spark. (2020). *El Clima Promedio en Ciudad de Guatemala.*

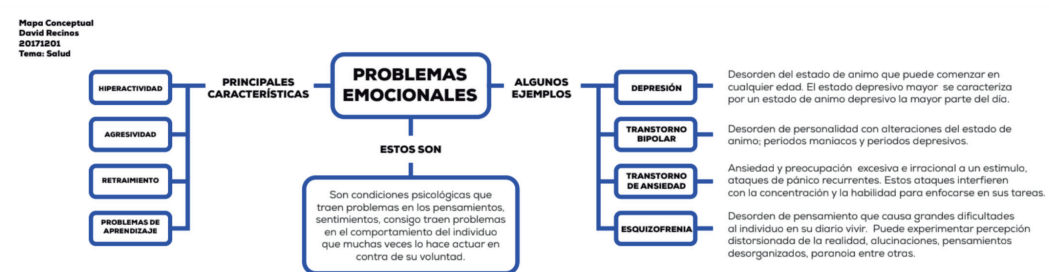
<https://es.weatherspark.com/y/11693/Clima-promedio-en-Ciudad-de-Guatemala-Guatemala-durante-todo-el-a%C3%B1o>

Apéndice

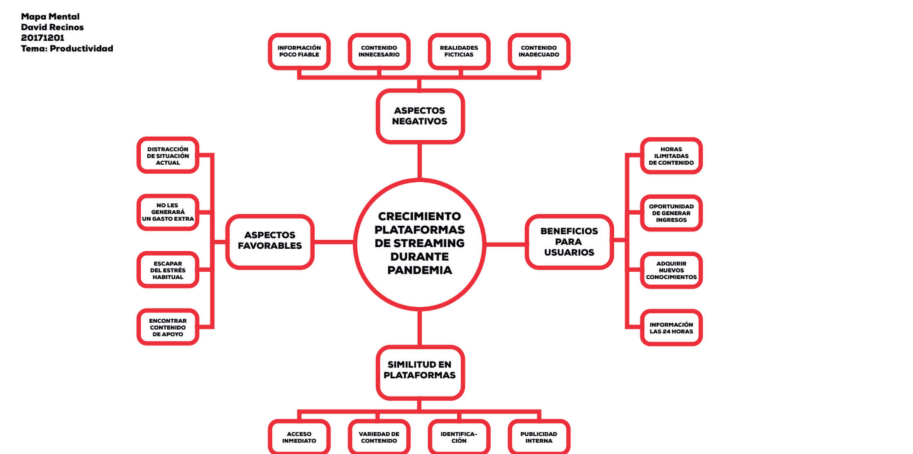
Apéndice 1: Mapas Mentales y Mapas Conceptuales



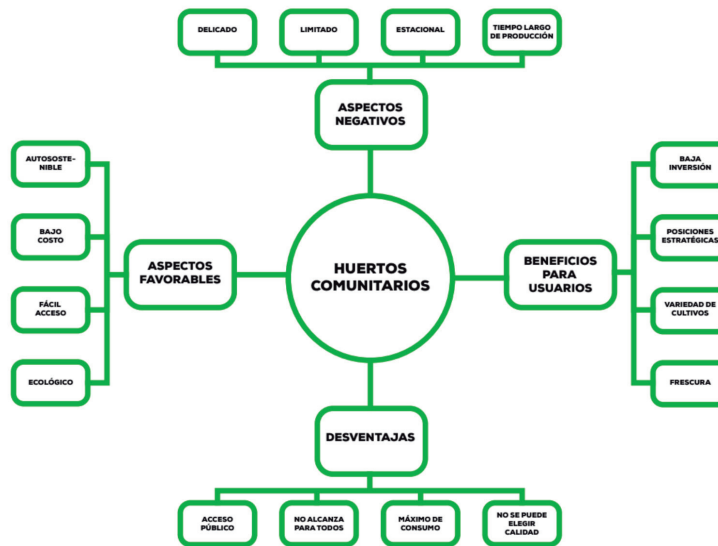
Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Apéndice 2: Evaluación de Tema

- *Conveniencia:* ¿para qué sirve?
- *Relevancia Social:* ¿quiénes y de qué modo se beneficiarán con los resultados?
- *Implicaciones Prácticas:* ¿resuelve algún problema práctico?
- *Valor Teórico:* ¿se cubre algún vacío de conocimiento? ¿Qué nivel de generalización tiene?
- *Utilidad Metodológica:* ¿qué aportes ofrece a nivel de técnicas de investigación?
- *Viabilidad Metodológica:* ¿se tienen los recursos necesarios (humanos y materiales) para llevar a cabo la investigación?

- *Viabilidad de los Resultados:* ¿Será factible implementar la solución planteada?
- *Consecuencias del Estudio:* ¿qué efectos producirá en los sujetos relacionados con el estudio?
- *Preparación del Investigador:* ¿con qué nivel de preparación o de apoyos se cuenta para realizar la investigación?

Evaluación de Factibilidad

Tema 1	PROBLEMAS EMOCIONALES
Tema 2	PLATAFORMAS DE STREAMING
Tema 3	HUERTOS COMUNITARIOS

ASPECTOS	Tema 1	Tema 2	Tema 3
DESDE EL PROBLEMA			
• Conveniencia	4	3	4
• Importancia	4	4	4
• Viabilidad de solución	3	4	2
• Relevancia social	3	2	3
• Impacto	4	4	3

• Implicaciones prácticas	0	4	3
• Valor teórico	4	3	4
• Utilidad metodológica	4	2	2
• Novedad	0	3	4
DESDE EL MÉTODO			
• Acceso bibliográfico	4	2	2
• Acceso sujetos	4	3	2
• Instrumentos	2	3	2
• Costo, tiempo, disponibilidad	3	3	0
DESDE EL INVESTIGADOR			
• Interés	3	4	2
• Preparación	2	4	2
• Aspectos éticos	4	4	4
• Asesor	0	0	0
TOTAL	48	52	43

Puntuación: Excelente 4 puntos; Bueno 3 puntos; Regular 2 puntos; Deficiente 1 punto; pésimo 0 puntos.

Apéndice 3: Formatos de Instrumentos

Formato de Instrumento para la muestra 1

Facultad de Arquitectura y Diseño

Cuestionario a Jóvenes Universitarios

Se realiza este cuestionario con el propósito de conocer consecuencias en el ámbito estudiantil que problemas como el estrés o la ansiedad han generado y se han visto reflejados en el rendimiento académico. Se solicita responder de manera clara cada una de las siguientes preguntas que se presentan.

Cuestionario creado por David Recinos S.

Nombre Completo:

Correo Electrónico:

1. ¿Cuáles considera que son las 5 actividades académicas que más se le han dificultado desde el momento en que ha empezado a trabajar mientras estudia simultáneamente? Enumérelas.
2. Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cuántas horas promedio duerme diariamente durante la semana (de lunes a viernes)?
 - a. Aproximadamente 8 horas o más.
 - b. De 6 a 8 horas.
 - c. Menos de 6 horas

3. Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cómo evalúa su rendimiento académico en cuanto a resultado de calificaciones?
- a. Un rendimiento excelente (Promedio de calificaciones mayor a 90 puntos)
 - b. Un buen rendimiento (Promedio de calificaciones de 85 a 90 puntos)
 - c. Un rendimiento que necesita mejorar (Promedio de 65 a 85 puntos)
 - d. Un mal rendimiento académico (Promedio menor a 65 puntos)
4. Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: ¿Cómo considera a su capacidad de concentración dentro del ámbito estudiantil?
- a. Excelente
 - b. Buena
 - c. Necesita mejorar
 - d. Mala
5. Seleccione una de las siguientes opciones de acuerdo al cuestionamiento: Desde el momento en que usted empezó a trabajar y estudiar simultáneamente ¿con cuánta frecuencia comparte con sus seres queridos?
- a. Siempre
 - b. Seguido
 - c. Casi nada

- d. Nada
6. Enumera acciones que te ayudan a “controlar” la ansiedad o estrés en circunstancias que te genere este padecimiento
- a. .
 - b. .
 - c. .

Formato de Instrumento para la muestra 2

Entrevista a Psicólogo Independiente

Se realiza este cuestionario con el propósito de conocer su opinión y análisis respecto a el trastorno de ansiedad en jóvenes.

Nombre Completo:

1. Basado en su experiencia, ¿cuáles cree que son las razones más comunes por las cuales las personas sufren estrés o algún trastorno de ansiedad? Mencione mínimo 5.

2. ¿Cuáles son las áreas más afectadas que ha visto en casos de trastorno de ansiedad? (ya sea área académica, relacional, familiar, etcétera)

3. Basado en su experiencia, ¿quiénes son, generalmente, los que más sufren de trastorno de ansiedad, jóvenes o adultos?
4. ¿Considera que los casos de Trastorno de ansiedad se han incrementado en los últimos 3 años?
5. ¿Cuáles son las recomendaciones que usted como profesional le brinda a algún paciente que tenga algún tipo de trastorno de ansiedad?
6. De acuerdo con su experiencia, ¿Las personas con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?
7. ¿Qué le recomienda hacer a los jóvenes que asisten con usted presentando síntomas relacionados con este trastorno para controlar ataques rápidamente?

Formato de Instrumento para la muestra 3

Entrevista a Psicólogo que laboran dentro de centro educativos

Se realiza esta entrevista por medio de videollamada con el propósito de conocer su opinión y análisis -del entrevistado- respecto al trastorno de ansiedad basado en su experiencias con jóvenes universitarios.

Nombre Completo:

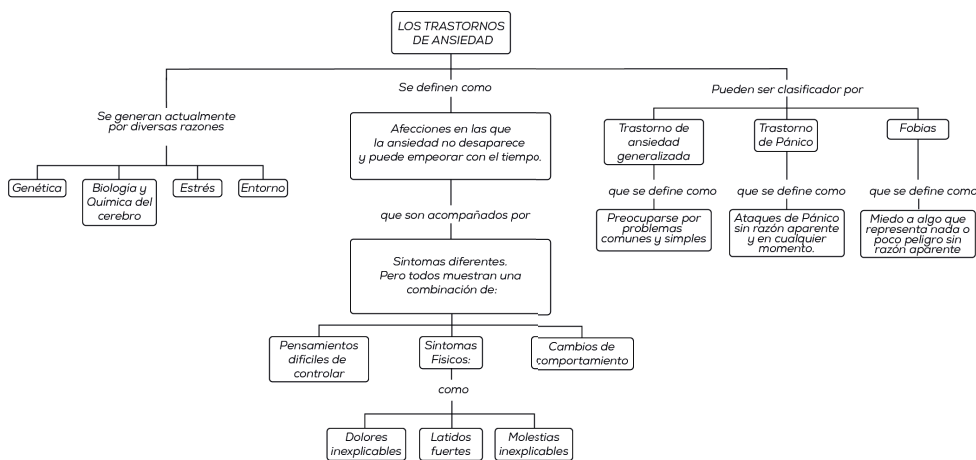
1. De acuerdo con su experiencia, ¿Los casos de jóvenes universitarios con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?
2. ¿De qué facultad de la universidad en donde labora provienen la gran mayoría de casos de este estrés o trastornos de ansiedad?
3. ¿Considera que puede existir una relación entre las fechas del año y los niveles de estrés de los estudiantes? ¿Cuál es esta relación?
4. ¿Ha recomendado en algún momento que un estudiante consulte a un profesional especializado externo a la universidad? Desarrolle el tema de ser posible

5. ¿Cuáles son las características principales de un estudiante con trastorno de ansiedad?

6. ¿Qué acciones recomienda realizar al momento de estar dentro de algún ataque de ansiedad o similar?

Apéndice 4: Marco Conceptual

MARCO CONCEPTUAL TRASTORNO DE ANSIEDAD



Apéndice 5: Instrumento de Grupo Objetivo

Questionario actitudinal

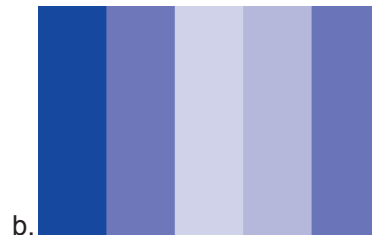
Creado por: David Recinos

Con el fin de conocer más sobre sus actitudes y estilo de vida, se presentan a continuación una serie de preguntas las cuales tienen opciones múltiples para que elija.

1. Durante el fin de semana, ¿cuál es la actividad que más disfruta realizar?(Puede elegir más de una)

- a. Dormir
- b. Quedarse en casa y ver una película
- c. Salir de paseo
- d. Leer un libro

2. De acuerdo con su percepción, ¿cuál de las siguientes paletas de colores representa un mayor estado de calma? //cambiar a paletas similares



3. Para una salida con amigos, ¿qué prefiere comer?

- a. Pizza
- b. Ensalada
- c. Pasta
- d. Mariscos

4. ¿A qué lugar le gusta más salir a pasear?

- a. Playa
- b. Montaña
- c. Centro Comercial
- d. Otro

5. ¿Cuál es la red social que más utiliza?

- a. Facebook
- b. Instagram
- c. Twitter
- d. Twitch
- e. Otro

6. ¿Cuál de los siguientes afiches le llama más la atención?



a.



b.

Formato de Instrumento para la muestra 3

Entrevista a Psicólogo que laboran dentro de centro educativos

Se realiza esta entrevista por medio de videollamada con el propósito de conocer su opinión y análisis -del entrevistado- respecto al trastorno de ansiedad basado en su experiencias con jóvenes universitarios.

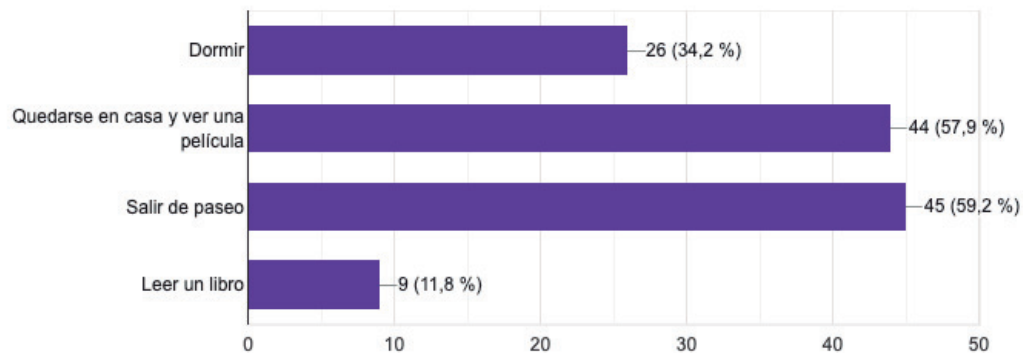
Nombre Completo:

1. De acuerdo con su experiencia, ¿Los casos de jóvenes universitarios con problemas de estrés o ansiedad siguen algún patrón de comportamiento o características?
2. ¿De qué facultad de la universidad en donde labora provienen la gran mayoría de casos de este estrés o trastornos de ansiedad?
3. ¿Considera que puede existir una relación entre las fechas del año y los niveles de estrés de los estudiantes? ¿Cuál es esta relación?
4. ¿Ha recomendado en algún momento que un estudiante consulte a un profesional especializado externo a la universidad? Desarrolle el tema de ser posible

Apéndice 6: Resultado de Encuestas de Grupo Objetivo

Figura No. 17

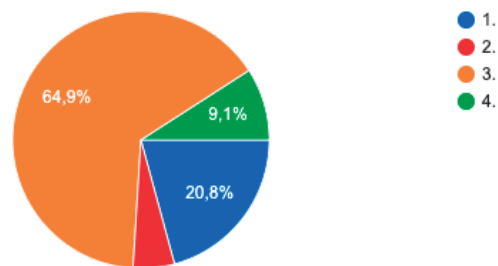
Durante el fin de semana ¿cuál es la actividad que más disfruta realizar
(Puede elegir más de una)



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 18

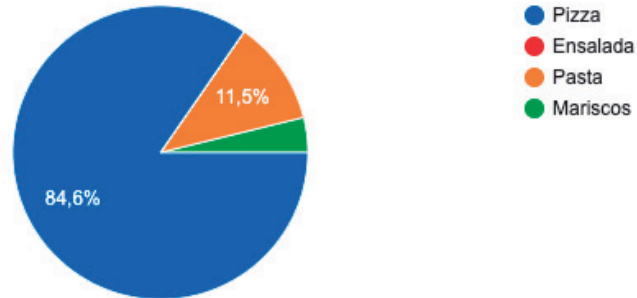
De acuerdo con su percepción, ¿cuál de las siguientes paletas de colores representa un mayor estado de calma?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 19

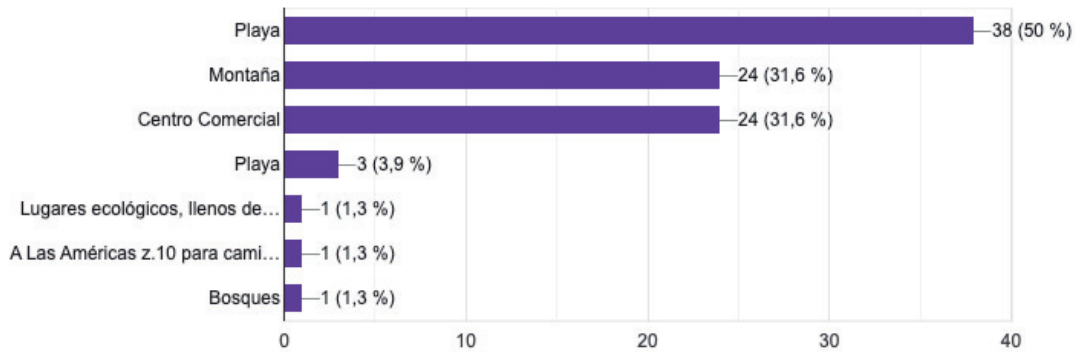
Para una salida con amigos, ¿qué prefiere comer?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 20

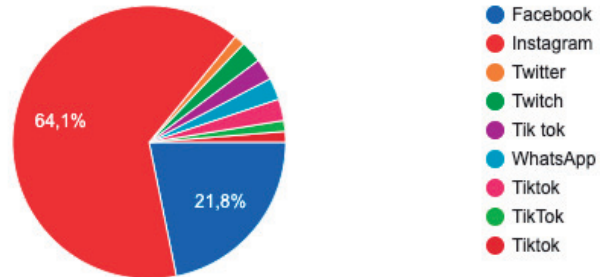
¿A qué lugar le gusta salir a pasear?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 21

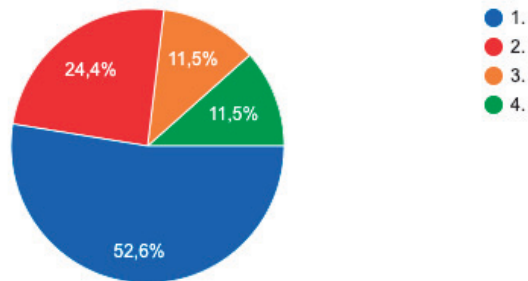
¿Cuál es la red social que más utiliza?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 22

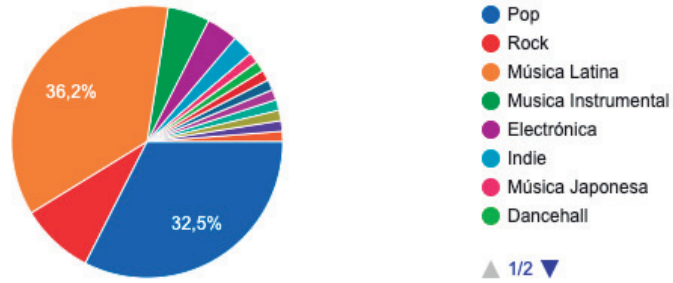
¿Cuál de los siguientes afiches le llama más la atención?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 23

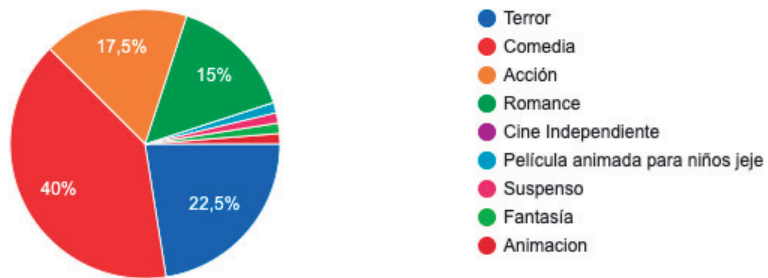
¿Qué tipo de música prefiere?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 24

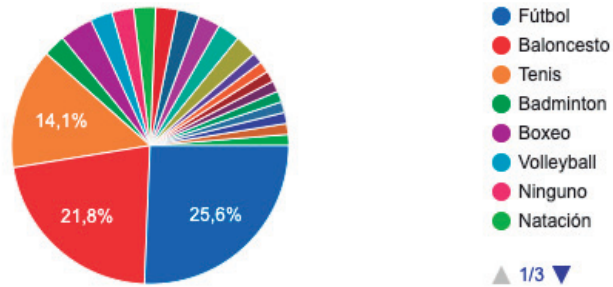
Para una noche de películas, ¿qué género prefiere?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 25

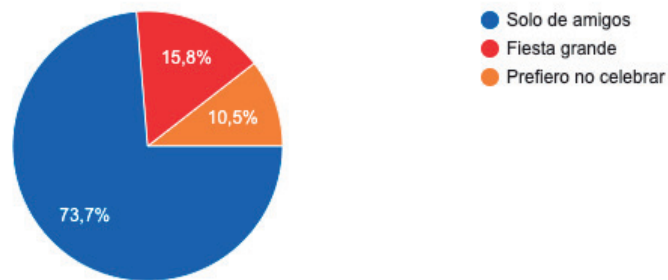
¿Cuál es su deporte favorito?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 26

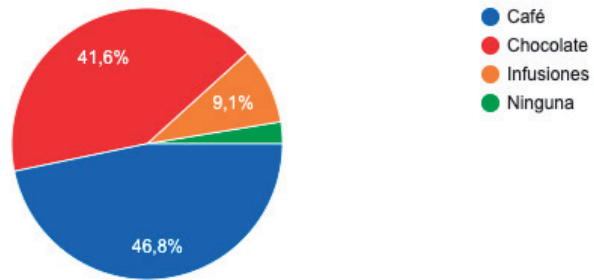
¿Qué tipo de fiesta prefiere para su cumpleaños?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 27

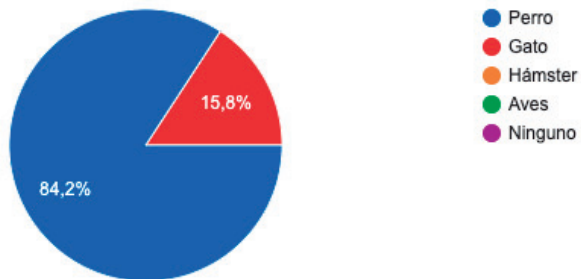
¿Qué bebida caliente le gusta más?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 28

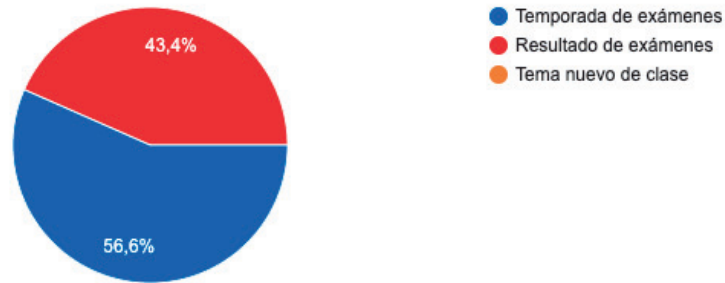
¿Qué tipo de mascota prefiere?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 29

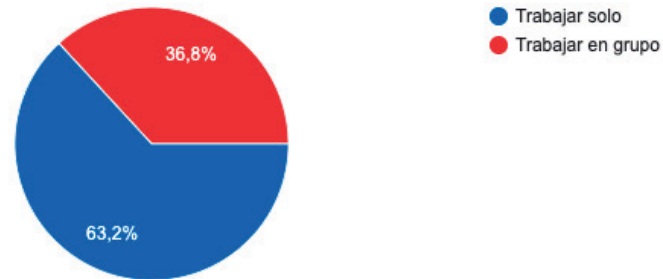
¿Qué situación le genera mayor preocupación?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 30

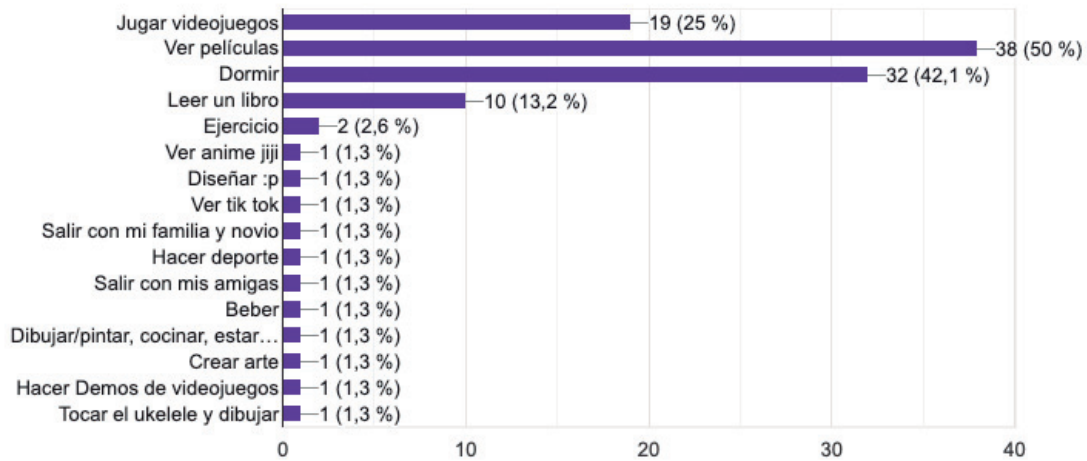
Cuando se asigna un trabajo importante en un curso, usted prefiere:



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 31

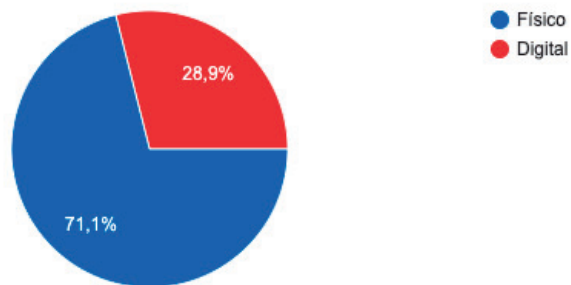
¿Qué prefiere hacer en su tiempo libre?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 32

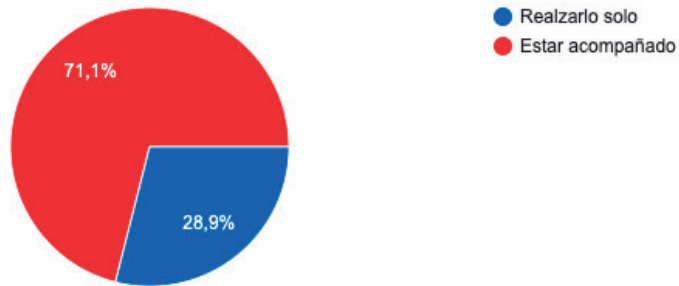
Al momento de recibir algún documento y necesitar comprender el contenido, ¿qué tipo de documento prefiere?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 33

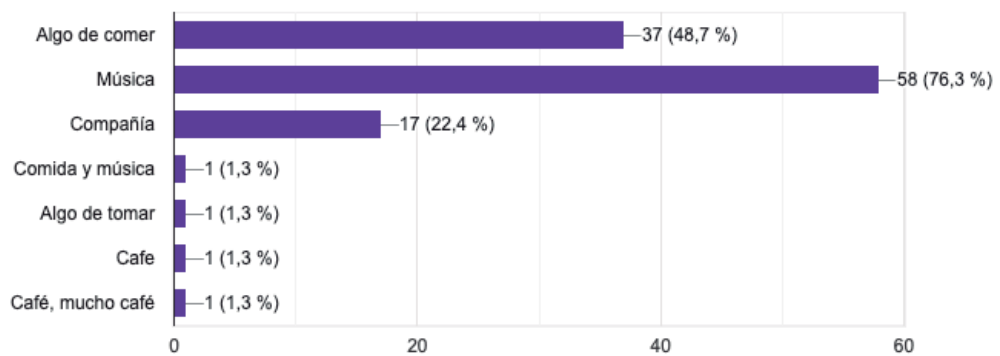
Cuándo tiene que hacer algún trámite, prefiere:



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 34

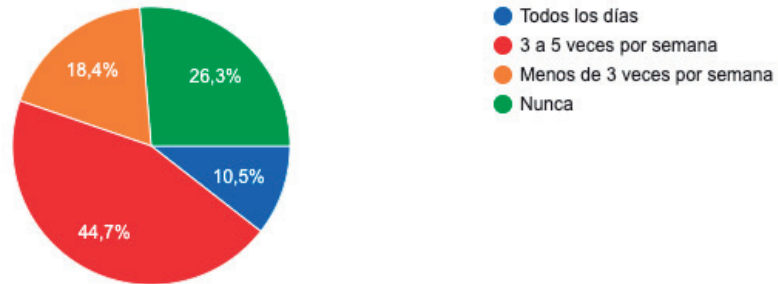
Para una noche de trabajo, ¿qué no le puede faltar? (puede elegir más de una opción)



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 35

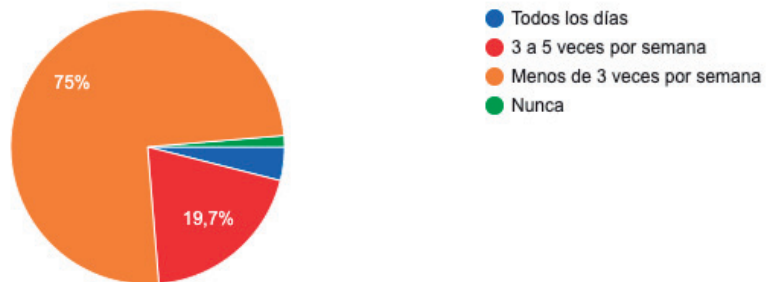
¿Con qué frecuencia hace ejercicio?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 36

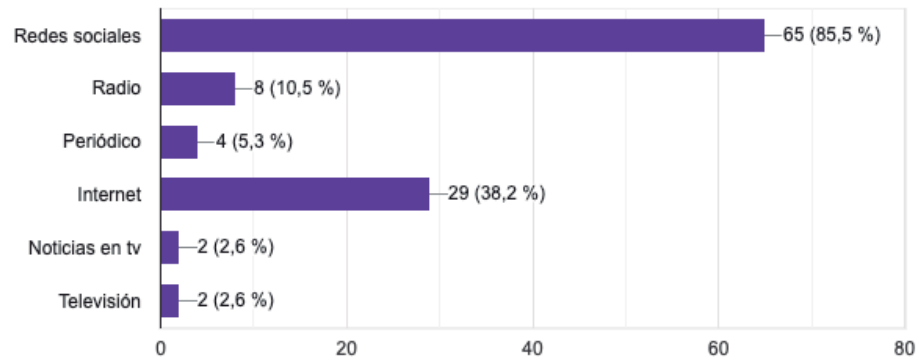
¿Cada cuánto come comida chatarra?



Fuente: Elaboración propia

Figura No. 37

¿Por qué medio se entera de las noticias?



Fuente: Elaboración propia

APÉNDICE 6: Técnicas de Conceptualización

Conceptualización por Analogía

Problema de Diseño

Se determina como problema de diseño que los jóvenes universitarios que sufren de trastorno de ansiedad no tienen acceso a información sobre este padecimiento, cómo es que ellos deben actuar ante situaciones de estrés y las alternativas que pueden tener para controlar este trastorno y desarrollar sus actividades de manera pertinente.

Planteamiento de elementos clave del problema

- Universitarios jóvenes
- Actividades rutinarias
- Acceso a información
- Situaciones de estrés

Planteamiento de elementos relacionados a las claves

- Tecnología
- Accesibilidad
- Enseñanza
- Información
- Guía
- Consejos
- Solución
- Modernidad
- Salida
- Remedio
- Conectividad
- Cercanía
- Relaciones sociales

Dentro de las variables de una analogía, existen las **analogía de causa y efecto**, la cual se utilizó para formular la siguiente frase conceptual, buscando desde el problema de diseño dos conceptos posibles de relacionar por causa y efecto.

Frases conceptuales:

- Un guía 24/7
- La pieza final del rompecabezas
- El consejero moderno

En cuanto a la analogía, se llegó a la frase conceptual **“Un guía 24/7”**. Esta analogía nace de la necesidad del grupo objetivo de saber cómo solucionar estos ataques de ansiedad que pueden sufrir, controlarlos en el momento se sabe que suele ser complicado, pero ese es el trabajo de un guía, recomendar y mostrar los caminos adecuados antes de llegar a un lugar haciendo semejanza con ese lugar en paz que necesitan o bien ese lugar de estrés al que pueden llegar de no haber seguido las recomendaciones de este material informativo, y cómo este material será en línea, podrán volver a leerlo en el momento que lo necesiten, ya sea de día o de noche, sin importar la fecha ni donde ellos se encuentren, en este caso, siempre estará disponible, las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Conceptualización por Moodboard + Analogía



Fuente: Pinterest.com

Frases conceptuales

- Tu paz está fuera de la jaula
- La llave de la puerta de salida
- Siempre ante tus ojos

La frase conceptual que se ha elegido en este caso es “la llave de la puerta de salida” considerando que es en este estado psicológico en el que viven las personas que padecen trastorno de ansiedad, pues no encuentran esa llave para salir de donde están.

Conceptualización por Relaciones Forzadas

Como primer paso de este proceso de relaciones forzadas, se descompone el problema de diseño en palabras claves que luego se extenderá en otras palabras relacionadas con el fin de hacer una relación entre dos palabras con poco contexto en común.

Descomposición:

jóvenes-universidad-estrés-alternativas-trastorno-actividades-pertinente

- Cansancio
- trabajo
- estudios
- calificaciones
- destrucción
- enfermedad
- medicina
- tiempo

- sueño
- tristeza
- mala alimentación
- soluciones
- preocupación
- recreación
- Conocimiento
- diversión
- conocimiento
- experto
- consejos
- información
- especialidad

Luego de descomponer el problema en una serie de palabras, se conectan conceptos con el fin de buscar el concepto creativo.

Frases conceptuales:

- **“El conocimiento de un experto en medicina”**
- **“La enfermedad que destruye sueños”**
- **“El tiempo de concentrarse”**

De las frases conceptuales expuestas con anterioridad, se ha elegido “El tiempo de concentrarse” pues se consideró que es la acción que deben realizar las personas que padecen trastorno de ansiedad, enfocarse en las situaciones para salir de ese estado de estrés.

Anexos

Anexo 1: Investigación de Diseño

Material Informativo

Un material informativo, según el sitio web EcuRed (s.f.), se define como “aquel que reúne medios y recursos que facilitan la enseñanza y el aprendizaje. Suelen utilizarse dentro del ambiente educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destreza”.

De igual manera, se menciona dentro de este mismo sitio que “un material didáctico o informativo puede ser de varias clases según el medio que se use para comunicar el mensaje deseado, estos tipos pueden ser auditivo, visual, material impreso o audiovisual”.

Además, es importante conocer las ventajas que un material didáctico ofrece, y es que dentro de este sitio web también se menciona que:

Las ventajas que aportan los materiales didácticos los hacen instrumentos indispensables en la formación académica: Proporcionan información y guían el aprendizaje, es decir, aportan una base concreta para el pensamiento conceptual y contribuye en el aumento de los significados; desarrollan la continuidad de pensamiento, hace que el aprendizaje sea más duradero y brindan una experiencia real que estimula, la actividad de los alumnos; proporcionan, además, experiencias

que se obtienen fácilmente mediante diversos materiales y medios y ello ofrece un alto grado de interés para los alumnos; evalúan conocimientos y habilidades, así como proveen entornos para la expresión y la creación. Vemos pues, que no sólo transmiten información sino que actúan como mediadores entre la realidad y el estudiante.

Con la intención de ayudar a las personas a crear un buen material informativo, se menciona dentro del sitio de internet Red Social Educativa (2019), que:

Para que la elaboración del material informativo se refleje en un buen aprendizaje, es necesario considerar algunas características específicas, algunas de las cuales son:

- Con respecto a los objetivos que se busca lograr; el material debe estar diseñado en la búsqueda de los mismos.
- Los contenidos deben estar sincronizados con los temas a tratar.
- Las características del diseñador del material didáctico deben ser: capacidades, estilos cognitivos, intereses, conocimientos previos, experiencia y habilidades requeridas para el uso de estos materiales.
- La característica del contexto. Es importante tomar en cuenta el contexto en el que se va a desarrollar y donde se piensa emplear dicho material, se debe tomar en cuenta los recursos y temas que se desarrollan.

En cuanto al medio que encaja mejor con el grupo objetivo, siendo en este caso universitarios, el blog digital de la Universidad Politécnica de Madrid (2021), afirma que:

- Los universitarios combinan internet con otras actividades culturales como la lectura y la visita a museos o exposiciones de arte.
- Una encuesta a más de 18.000 universitarios de seis países europeos muestra que hacen un uso intenso y muy extensivo de Internet. Casi la totalidad accede diariamente, y la amplia mayoría lo utiliza como espacio de información y comunicación. Más del 90% lo utiliza para los servicios de correo electrónico y la búsqueda de información, y más del 75%, en casi todos los países, para los chats/mensajería instantánea, redes sociales y lectura de noticias.
- Esta información es clave para definir que si se busca crear contenido informativo para universitarios, la mejor manera sería que este fuera digital y que se fuese accesible por medio de internet, donde el grupo objetivo de la investigación estaría totalmente expuesto.

Existe una gran variedad de ventajas de generar contenido informativo digital y los beneficios que el uso del internet genera para los jóvenes, algunos de estos se mencionan en el sitio de internet lifeder.com (2021):

1. Da información inmediata: Uno de los increíbles usos que nos brinda internet es la facilidad con la que a través de sus diferentes buscadores podemos tener acceso a cualquier información que deseemos en cuestión

de segundos.

Ya sea para leer alguna noticia que nos interesa o para buscar información sobre algún tema relevante que necesitemos en cualquier idioma o dispositivo y desde cualquier parte del mundo.

2. Generaliza los contenidos: tener acceso rápido a la información y siempre disponible para todas las personas que tengan acceso a internet ha desembocado en una generalización de los contenidos. Es decir, toda la información se puede difundir de forma rápida, por lo que permite que se puedan realizar campañas de sensibilización, entre otras.

3. Elimina las barreras y el espacio: ¿Y quién no hoy en día estudia a distancia? Otro de los increíbles beneficios que ha traído consigo Internet ha sido el incremento y la mejora de la enseñanza. Hace unos años atrás teníamos que asistir obligatoriamente a clase si queríamos estudiar.

Esto hoy en día no es necesario, pues si una persona no tiene tiempo de ir a clase puede estudiar desde casa adaptándose al horario que mejor le convenga. Por otro lado, también puede seguir las clases presenciales a tiempo real si así lo desea.

4. Facilita el acceso al aprendizaje: Basándonos en el anterior punto, internet también nos ha facilitado el aprendizaje a través del sin fin de páginas y recursos educativos de los que se compone. Podemos encontrar todo lo que queramos y del campo que necesitemos.

Por ello, en la actualidad, los sistemas educativos en su mayoría se están sirviendo de estos beneficios para apoyar la enseñanza de sus alumnos y así aumentar su motivación en el aprendizaje de los contenidos.

Por otro lado, también se han abierto plataformas como Wikipedia, Coursera, Babel y Teachertube entre otros, que se han dedicado a impartir conocimientos a personas de todas las edades.

5. Permite el trabajo en línea: Dado que ha eliminado las barreras y el espacio, también ha modificado la forma que tenemos de trabajar, pues ya no es necesario estar al lado de un compañero para realizar un proyecto juntos.

Este puede situarse en cualquier parte del mundo sin ser un problema ya que podemos trabajar en línea con el mismo documento o estar en contacto a través de la mensajería instantánea.

6. Aumenta la comunicación: Aumenta de forma positiva la comunicación con personas que son afines a nosotros tanto de forma personal como profesional, ya que nos permite mantener relaciones con ellas a través de redes sociales, chats, foros, entre otras modalidades.

Las redes sociales como Facebook, Twitter y LinkedIn, entre otras, se han convertido en los principales medios que tenemos en la actualidad para comunicarnos con otras personas o incluso para promocionarse a nivel profesional por el mundo entero.

Por otro lado, también nos permite crear comunidades de interés para compartir los conocimientos que tenemos sobre un campo en concreto con otras personas.

7. Permite la globalización: También ha permitido, teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente, explorar otras culturas e ideologías que de otra forma tal vez hubiera sido imposible. Asimismo, compartir conocimientos y pensamientos sobre temas globales que nos afectan también es una realidad cercana que es posible gracias al internet.

8. Ofrece otras formas de entretenimiento: Con la llegada de internet nació otra forma de pasar el tiempo y de entretenerse ya sea solo o en compañía de otras personas. Con solo tener acceso a este, podemos encontrar un sinfín de juegos y plataformas tanto gratis como de pago para divertirnos en nuestro tiempo libre.

Por otro lado, si lo que queremos es estar al tanto de la vida de nuestros famosos favoritos, también podemos hacerlo con solo un clic en nuestro ratón y a través de revistas digitales o noticias del corazón.

9. Crea nuevos empleos y formas de búsqueda: No solo nos permite estar en contacto con nuestros amigos sino también buscar y solicitar ofertas de trabajo a través de las comunidades y portales que existen para ello. Como

todos sabemos hay chats y redes sociales que nos ayudan a encontrar puestos de trabajo.

Además, con la llegada de Internet se han creado nuevos puestos de trabajo que antes no existían relacionados con el mundo virtual y la red, un claro ejemplo lo tenemos en plataformas como Amazon, Ebay, Alibaba... Empresas dedicadas a la venta y compra online.

Derivado del pleno auge de lo anterior, se ha necesitado formar en contenidos que antes no existían para que las personas puedan desempeñar estos nuevos trabajos relacionados con las nuevas tecnologías.

10. La nueva forma de gestionar: El Internet también ha revolucionado el concepto que se tenía de compra. Ya no hace falta desplazarse a las tiendas que nos gustan para comprar, las tenemos todas a solo un clic de nuestro ratón. También ha cambiado la forma de acceder a las compras de entradas para el cine o de realizar gestiones bancarias y viajes.

Pero no solamente se trata de crear contenido informativo y subirlo a internet, el diseño y jerarquización del texto por medio del uso correcto de los estilos de los textos será crucial para captar la atención de los lectores, tal como se menciona dentro del sitio de internet Rocio de Lara (2018):

Está demostrado que la mayoría de visitas a una web no duran más de 10 segundos si no hay algo que deseen leer ni somos capaces de captar su atención. Aún peor será en los casos que ni nos planteemos la importancia del estilo.

Debemos crear textos que llamen la atención para captar la vista y animar al lector a que nos lea. Si algo caracteriza a la escritura en el entorno digital es ser directa y simple, de manera que la información debe de estar muy bien estructurada y destacada. De ahí que usemos negritas, cursivas, separemos los párrafos, creemos categorías por títulos y subtítulos, pongamos subrayados, entrecorillados, etc. y facilitemos el mensaje que queremos transmitir.

Existen varios factores que intervienen, como el uso de textos cursivos y en negrita, se menciona dentro de este sitio web que “Se usan cuando en un texto se necesita dar énfasis a alguna frase o para señalar las palabras que, no siendo nombres propios, ni tienen porque ir en mayúsculas se quieren destacar del resto.” Esto le dará una mayor importancia, además, el lector por instinto lee esto con una diferente voz, haciendo también de esto un punto focal.

Actualmente, existe una gran problemática respecto a los contenidos informativos, y de cualquier tipo, como se menciona en el sitio de internet elPeriódico (2019) “Solo el 44,7% de chicas y chicos de esa edad (18 a 25

años) leen de manera habitual. El porcentaje de lectores entre los 10 y los 14 es el 70,8%." Por ello es necesario conocer maneras de generar interés y de motivar al lector a leer el contenido informativo que se ha de subir a internet.

La Fundación Leer es una institución argentina que se dedica a fomentar en los jóvenes el hábito de la lectura, además, ellos buscan que ningún niño en Argentina se pierda del privilegio de la lectura, que aprendan a leer y que se enamoren de la lectura. Dentro de su sitio web, Fundación Leer (s.f.), se menciona que "se tiene que buscar maneras para motivar a los jóvenes a leer la información, se puede exponer los beneficios que tendrá para generarle interés".

El contenido digital de la mano con el internet ha generado grandes beneficios para los jóvenes, en el sitio de internet del Gobierno de Canarias se expone lo siguiente:

Internet aporta una serie de posibilidades para el desarrollo personal y para la realización de muchas de nuestras actividades diarias (ocio, trabajo, gestiones administrativas, etc). Estas ventajas se resumen en que la red facilita el acceso a la información, la comunicación y el entretenimiento.

Es importante que estas posibilidades se exploten desde la educación. Internet es una buena herramienta para la realización de las tareas escolares de los menores y les permite nuevas formas de

relacionarse y divertirse. Además, la web 2.0 les ofrece novedosas maneras de desarrollar su creatividad.

Además, existen grandes ventajas para el desarrollo emocional y nervioso asociado a estos nuevos métodos de manejar contenido, dentro de este mismo sitio se mencionan algunos como:

Fomentan la creatividad: Las TIC permiten elaborar creaciones audiovisuales o textos de manera muy sencilla, que luego se comparten muy fácilmente mediante blogs, redes sociales o portales para colgar fotos o vídeos.

Apoyan en las tareas escolares: Sirven como fuente de información y herramienta de aprendizaje cooperativo con la realización de proyectos o la resolución de problemas en grupos.

Posibilita la relación y la diversión: la red permite la relación social, algo que valoran mucho tanto los chicos como, especialmente, las chicas: el Messenger, las redes sociales o el correo electrónico son muy populares entre ellos ya que ofrecen múltiples oportunidades de conocer, compartir y divertirse.

Favorece una nueva forma de aprender: permite realizar un aprendizaje interactivo, de gran valor para fijar numerosos

conceptos y ejercitar múltiples procedimientos. Otra de las posibilidades es experimentar con simulaciones interactivas de muchas realidades naturales o artificiales que antes o se reproducían a duras penas en los laboratorios escolares o no podían realizarse por la falta de recursos o su alta peligrosidad.

Referencias

- A. (2013, 9 enero). Beneficios de internet. Juega y aprende con seguridad.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/amacram/consejos-para-padres/prueba/#:%7E:text=Internet%20aporta%20una%20serie%20de,l a%20comunicaci%C3%B3n%20y%20el%20entretenimiento.>
- EcuRed. (s.f.). *Material didáctico* - EcuRed. Recuperado 24 de febrero de 2021, de
https://www.ecured.cu/Material_did%C3%A1ctico
- Escales, C. (2019, 9 marzo). *¿Por qué los adolescentes (casi) no leen?* elperiodico.
<https://www.elperiodico.com/es/cuaderno/20190309/por-que-adolescentes-casi-no-le-en-7341678>
- Lara, R. (2019, 7 agosto). *Cómo captar la atención con el estilo de los textos*. Rocío de Lara.
<https://rociodelara.com/como-captar-la-atencion-con-el-estilo-de-los-textos>
- Sánchez, Y.C.S.(2020, 20 abril). *18 Ventajas y Desventajas de Internet para Niños y Adultos*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/ventajas-desventajas-internet/>
- Upm, C. (s.f.). *Universitarios y el uso de Internet* – E-Politécnica. ePolitécnica.
<https://www.upm.es/e-politecnica/?p=453>