

“HABLEMOS DE SALUD MENTAL”



Diseño de Comunicación Visual
Departamento de Arte, Arquitectura y
Diseño
Facultad de Creación y Hábitat



[VIGILANCIA MINISTERIO DE EDUCACIÓN No. 02291 de 2016]

Laura Ospina Collazos.
Diseño de identidad corporativa y marca
Administración de Empresas
Directora: María Paz Vélez
Pontificia Universidad Javeriana Cali
Proyecto Avanzado de Diseño de Comunicación Visual 2023-1

CONTENIDO

Introducción	4
Tema	5
Objetivos	6
Justificación	8
Planteamiento del problema	10
Revisión documental	11
Marco de referencia	13
Usuario	16
Aliado	17
Benchmarking	18
Metodología	20
Herramientas	23
Requerimientos de diseño	29
Producto	30
Validación	47
Conclusiones	51
Recomendaciones	52
Referencias	53



INTRODUCCIÓN

La salud mental es un aspecto esencial en la vida de todos, influye de manera significativa en nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Sin embargo, a pesar de su importancia, la salud mental ha sido un tema estigmatizado durante mucho tiempo en la sociedad.

En la actualidad, el aumento de los trastornos de salud mental se ha convertido en una preocupación a nivel global. Según la OMS, más de 450 millones de personas en todo el mundo sufren de algún trastorno mental, lo que representa aproximadamente el 15% de la población mundial. Este incremento ha despertado la urgente necesidad de crear conciencia y promover acciones para abordar estos problemas de manera efectiva.

El estigma asociado a los trastornos de salud mental sigue siendo una barrera significativa para el reconocimiento y la búsqueda de ayuda. Las personas que enfrentan desafíos relacionados con la salud mental a menudo se encuentran con la discriminación, la incomprensión y la falta de apoyo social.

Este crea un entorno en el que muchas personas evitan buscar ayuda o hablar abiertamente sobre sus problemas por miedo a ser juzgados o excluidos.

Los estudiantes universitarios se enfrentan a múltiples demandas académicas, presiones sociales y de rendimiento, así como a periodos de transición y adaptación que pueden afectar su salud mental. La falta de reconocimiento y apoyo adecuados en el ámbito universitario puede tener consecuencias negativas para el bienestar de los estudiantes, su rendimiento académico y social.

Hablemos de Salud mental es una herramienta que tiene como objetivo principal abordar el reconocimiento de la salud mental en el entorno universitario de la Universidad Javeriana Cali. A través de estrategias de comunicación visual efectivas y creativas, se busca romper el estigma asociado a la salud mental, fomentar la comprensión y generar un entorno universitario más cercano y de apoyo para los estudiantes.

TEMA

Reconocimiento de la Salud Mental en el entorno universitario de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

OBJETIVO GENERAL




Diseñar una herramienta informativa desde un enfoque estratégico y didáctico para el cuidado y reconocimiento de la salud mental en jóvenes universitarios de la Javeriana Cali.





OBJETIVOS

ESPECÍFICOS

-  Analizar los procesos y rutas de acompañamiento psicológico que brinda la Universidad Javeriana Cali.
-  Identificar las necesidades que afrontan los estudiantes universitarios en torno al cuidado de la salud mental y los canales de comunicación más efectivos.
-  Desarrollar una campaña comunicación efectiva para los estudiantes de la Universidad Javeriana Cali.

JUSTIFICACIÓN

Numerosas investigaciones han demostrado que la falta de información y la comunicación ineficiente son barreras importantes para el acceso a servicios de salud mental entre los estudiantes universitarios. Por ejemplo, un estudio realizado por Eisenberg y colaboradores (2009) encontró que el 38% de los estudiantes universitarios encuestados informaron haber sufrido de algún tipo de problema de salud mental durante el último año, pero solo el 19% buscó tratamiento.

La Asociación Colombiana de Psiquiatría indica que solo uno de cada 10 colombianos con depresión recibe tratamiento adecuado, y la más reciente Encuesta Nacional de Salud Mental (2015) señala que solo el 38,5 por ciento de los adultos entre 18 y 44 años que solicitaron algún tipo de atención en salud mental la recibieron.

Además, un estudio de Andrews y colaboradores (2018) encontró que la comunicación efectiva entre los estudiantes universitarios y los proveedores de servicios de salud mental es clave para mejorar la calidad de la atención y la satisfacción del paciente. El estudio también señaló la importancia de los

canales de comunicación claros y accesibles para garantizar que los estudiantes sepan cómo acceder a los servicios de salud mental y para proporcionar información y apoyo durante momentos de estrés y crisis.

Tras estos estudios, es claro que mejorar la comunicación sobre salud mental en el Centro de Bienestar de la Universidad Javeriana Cali es una necesidad crítica. Proporcionar información clara y fácil de usar sobre los servicios disponibles y cómo contactarse con ellos, reducirá las barreras y aumentará la probabilidad de que los estudiantes busquen tratamiento y obtengan el apoyo necesario para mantener su bienestar emocional y psicológico.

Para este proyecto se tienen en cuenta 3 aspectos: en primer lugar, la salud mental es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas. Muchos estudiantes universitarios enfrentan desafíos emocionales y mentales durante su tiempo en la universidad, como el estrés, la ansiedad y la depresión, que pueden afectar negativamente su rendimiento académico y su calidad de vida. Por lo tanto, es importante que la universidad proporcione recursos y servicios de apoyo para la salud mental de los estudiantes.

En segundo lugar, la comunicación efectiva y la gestión adecuada de la información son esenciales para

asegurar que los estudiantes tengan acceso a estos recursos y servicios de apoyo. Muchos estudiantes pueden no estar al tanto de los servicios de salud mental que ofrece la universidad o pueden tener dudas y/o preocupaciones sobre cómo acceder a ellos. Por lo tanto, es fundamental que la universidad tenga canales de comunicación claros, que sean de fácil acceso para informar a los estudiantes sobre estos servicios y responder a sus inquietudes. Además, la información debe ser presentada de manera asertiva y fácil de entender para asegurar que los estudiantes tengan una comprensión clara y completa de los recursos de salud mental disponibles para ellos.

En tercer lugar, aunque las situaciones que requieren apoyo de salud mental siempre han existido, la pandemia de COVID-19 ha puesto un aumento significativo en la necesidad de estos servicios. En este sentido, resulta crucial que las universidades cuenten con canales de comunicación efectivos para informar a los estudiantes sobre los servicios de salud mental disponibles y, de esta manera, proporcionarles el apoyo emocional y psicológico necesario durante periodos de dificultad.

En conclusión, un proyecto enfocado en mejorar el reconocimiento sobre la salud mental para la comunidad de la Pontificia Universidad Javeriana Cali es necesario para garantizar que los estudiantes tengan acceso a los recursos y servicios de apoyo que necesitan para mantener su salud mental y bienestar durante su tiempo en la universidad. Además, una comunicación efectiva desde estrategias de comunicación y usando como apoyo el diseño de información también puede ayudar a abordar las preocupaciones y dudas de los estudiantes y proporcionar apoyo emocional y psicológico durante momentos difíciles de una manera dinámica, sencilla de entender y con un tono de comunicación cercano a ellos.



PROBLEMA

En el entorno universitario de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, se ha identificado un problema en el reconocimiento de la salud mental y la escasa visibilización de esta problemática. Aunque la universidad cuenta con el Centro de Bienestar, que ofrece servicios de atención en salud mental dirigidos a la comunidad universitaria, se ha observado un bajo conocimiento por parte de los estudiantes sobre estos servicios y la forma de acceder a ellos. Además, existe una percepción negativa en algunos casos respecto a buscar ayuda en temas de salud mental, lo que dificulta la identificación y atención temprana de posibles problemas.

Este problema se manifiesta durante el proceso académico de los estudiantes, quienes, debido al desconocimiento de los canales de ayuda proporcionados por la universidad, pueden experimentar dificultades emocionales y encontrar obstáculos para obtener la asistencia necesaria. Esto puede desencadenar situaciones como el aislamiento social, ausencias frecuentes y bajo rendimiento académico. A pesar de que la universidad brinda recursos de apoyo, la falta de estrategias de comunicación efectivas impide que los estudiantes se sientan

acompañados e informados sobre la importancia del cuidado de la salud mental.

En este contexto, se plantea la necesidad de revisar y mejorar las estrategias de comunicación utilizadas en la Pontificia Universidad Javeriana Cali, con el objetivo de identificar posibles problemas y proponer soluciones que fomenten una mayor difusión de información y sensibilización sobre los temas relacionados con el cuidado y prevención en salud mental. Específicamente, se busca explorar cómo las estrategias de comunicación visual pueden ser utilizadas como una herramienta efectiva para mejorar el reconocimiento de la salud mental entre los estudiantes.

En consecuencia, la pregunta de investigación que guiará este proyecto es **¿Cómo se pueden desarrollar y emplear estrategias de comunicación visual que mejoren la difusión de información y sensibilicen a los estudiantes sobre la importancia de la salud mental en el entorno universitario de la Pontificia Universidad Javeriana Cali?**

REVISIÓN DOCUMENTAL

Paz-Pérez et al. (2022) Realizaron el estudio exploratorio de preferencias y barreras de atención para la salud mental en universitarios. Los autores proponen un análisis relevante sobre la importancia de la atención y sensibilizar sobre la importancia de atenderse y tener intervenciones para prevenir, tratar los trastornos mentales y promover la salud mental. El estudio indica que para reducir la brecha entre las necesidades de atención para problemas de salud mental entre universitarios y la baja utilización de servicios, es necesario identificar las barreras que se vuelven un obstáculo como es el estigma social y conocer las preferencias en los servicios que disponen.

Por lo cual, los autores plantean

un objetivo dirigido a conocer las percepciones de estudiantes universitarios acerca de las barreras y preferencias en el uso de servicios de atención para la salud mental en los planteles educativos, en la comunidad y en línea.

De esta manera, se encuentran dos elementos de la investigación con gran potencial para el proyecto, uno de ellos es la metodología que se utilizó en la investigación, la cual propone un estudio cualitativo, exploratorio, donde se entrevistó a 17 participantes del proyecto PUERTAS de dos universidades en México (una privada y otra pública) y se analizaron las categorías de estudio. En segundo lugar, se encuentra la guía de entrevista, que es el instrumento que se

estudio. Es valioso analizar el diseño que se utilizó en esta guía, ya que demuestra de manera efectiva la exploración de las cuatro categorías: las principales problemáticas, las preferencias en los servicios de salud mental, las barreras en el uso de los servicios y las estrategias para afrontar las problemáticas. Para ello, se usaron preguntas detonadoras como ¿Qué entiendes por salud mental?, ¿Cómo te has sentido en los últimos 12 meses?, ¿Cómo ha sido la experiencia en algún tipo de apoyo para solucionar esta problemática, presencial o en línea?, Entre otras.

Como resultado, el estudio identificó la preferencia de atención presencial, pero también se destacó la necesidad de promover los servicios de salud mental en línea, dado que existe poco conocimiento sobre las intervenciones en este ámbito. En conclusión, se sugiere que se realice

una mayor difusión de los servicios de salud mental que se ofrecen de manera presencial en las universidades y en la comunidad, y ofertar las intervenciones en línea que han demostrado ser efectivas, además de implementar estrategias para superar las barreras de atención.

Lo cual, además de ser datos de suma importancia para crear una herramienta sobre la base de la investigación en curso, arroja información clave para sustentar y reforzar la importancia de esta misma.

MARCO DE REFERENCIA

La salud mental es un aspecto fundamental en la vida de los jóvenes universitarios, ya que su bienestar psicológico no solo influye en su rendimiento académico, sino también en su calidad de vida y desarrollo personal. La promoción y visibilización de la salud mental en el entorno estudiantil de la Universidad Javeriana se ha convertido

en una preocupación creciente, lo cual ha motivado la investigación y la búsqueda de conceptos que puedan aportar a buscar soluciones creativas es por eso que se busca comprender la relación entre la salud mental, la promoción de la salud mental en jóvenes universitarios, las estrategias de comunicación, el diseño estratégico y el diseño de información.

LA SALUD MENTAL

Abarca un estado de bienestar en el que los individuos son conscientes de sus capacidades, pueden afrontar las tensiones cotidianas, trabajar de manera productiva y hacer contribuciones significativas a su comunidad (OMS, 2021). La Organización Mundial de la Salud define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La salud mental es, según esta definición, un componente fundamental de la salud. Una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades.

En la Región de las Américas, los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias están entre los principales contribuyentes a la morbilidad, la discapacidad, las lesiones y la mortalidad prematura, y aumentan el riesgo de presentar otros problemas de salud; en 2013 entre 18,7% y 24,2% de la población de la Región ha tenido una enfermedad mental. Aunque la salud mental es un componente esencial de la salud, existen brechas críticas de tratamiento (es decir, personas con enfermedad mental grave que no reciben tratamiento) que llegan hasta el 73,5% en los adultos y el 82,2% en los niños y adolescentes. (Etienne, 2018)

Para los jóvenes universitarios, la salud mental adquiere una importancia crucial debido a los múltiples desafíos y factores de estrés que enfrentan, como la presión académica, la adaptación social y la incertidumbre sobre el futuro.

Es por eso que abordar esta temática desde una perspectiva específica como lo es un entorno juvenil y universitario en el cual se pueden desencadenar debido a todos los factores de cambio que pueden llegar a afrontar durante este periodo.

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Implica implementar estrategias que fomenten la conciencia sobre la importancia de la salud mental, la disponibilidad de recursos y apoyo psicológico dentro del entorno estudiantil. Según Grillo et al. (2019), las estrategias de comunicación deben ser diseñadas de manera adecuada para llegar a los públicos objetivo de forma efectiva, utilizando los canales de comunicación más adecuados y los mensajes clave que conecten con ellos. Por lo tanto, es esencial desarrollar estrategias de comunicación efectivas para promocionar y visibilizar la salud mental en el entorno estudiantil de la Universidad Javeriana.

EL DISEÑO ESTRATÉGICO

Desempeña un papel crucial en este proyecto de grado, ya que se refiere a la creación de un enfoque integral y coherente que aborda todos los aspectos relevantes para el éxito del proyecto (Mougenot et al., 2018). En este caso, implica la planificación y organización de todas las actividades y recursos necesarios para promocionar la salud mental en el entorno estudiantil. Esto incluye la identificación de los objetivos específicos, la selección de los mensajes clave, la elección de los canales de comunicación adecuados y la implementación de estrategias de evaluación y seguimiento. Por otro lado, el diseño de información juega un papel fundamental en el desarrollo de la herramienta informativa para promocionar la salud mental. Según Amaro-Jiménez et al. (2020).

EL DISEÑO DE INFORMACIÓN

Se refiere a la creación de herramientas visuales y gráficas que facilitan la transmisión de información compleja de manera efectiva y atractiva. En este proyecto de grado, el diseño de información se utiliza para desarrollar una herramienta que presente la información sobre la salud mental de

manera clara y accesible para los jóvenes universitarios. Se utilizarán elementos visuales, infografías y gráficos para transmitir datos relevantes sobre la importancia de la salud mental, así como para proporcionar consejos prácticos y recursos de apoyo. El diseño de información se enfocará en hacer que la información sea fácilmente comprensible y atractiva, de modo que los estudiantes se sientan motivados a explorar y utilizar la herramienta.

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

La relación entre estos conceptos se hace evidente al considerar la importancia de una comunicación efectiva y estratégica para promover la salud mental entre los jóvenes universitarios. El diseño estratégico y el diseño de información son elementos clave que contribuyen a la efectividad de las estrategias de comunicación. Un diseño estratégico bien planificado permite identificar los mensajes clave y los canales de comunicación más efectivos, mientras que el diseño de información facilita la transmisión de esos mensajes de manera clara y atractiva. Al integrar estos conceptos en el proyecto de grado de promoción y visibilización de la salud mental en el entorno estudiantil de la Universidad Javeriana, se busca generar un impacto positivo en la comunidad universitaria.

El enfoque estratégico y didáctico permitirá desarrollar una herramienta informativa que sea relevante y accesible para los estudiantes, promoviendo la conciencia sobre la importancia de la salud mental y brindando recursos y apoyo para su cuidado. Además, al utilizar estrategias de comunicación efectivas, se logrará una mayor difusión y alcance de la información, llegando a un mayor número de jóvenes universitarios. En conclusión, la promoción y visibilización de la salud mental en el entorno estudiantil de la Universidad Javeriana requiere la integración de conceptos como la salud mental, la promoción de la salud mental en jóvenes universitarios, las estrategias de comunicación, el diseño estratégico y el diseño de información. Estos conceptos están interconectados y se complementan entre sí para lograr los objetivos del proyecto de grado. Al aplicar estrategias de comunicación efectivas, utilizando un enfoque estratégico y didáctico, y empleando el diseño de información de manera adecuada, se podrá promover una cultura de cuidado y bienestar en el entorno estudiantil, generando un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes universitarios.

USUARIO

Estudiantes de Pregrado de la Pontificia
Universidad Javeriana Cali.



Los usuarios se encuentran en un rango de edad entre los 16 a 26 años, viven en la ciudad de Santiago de Cali, son estudiantes activos de pregrado en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Les interesa o creen pertinente conocer acerca de la salud mental y tener contacto cercano con los centros de ayuda que brinda la universidad.

Padecen de trastornos psicológicos o les genera interés conocer acerca de estos temas por personas cercanas.

ALIADO

PRINCIPAL



Maria Teresa Varela Arevalo | Pontificia Universidad Javeriana, Cali. (2022, 6 julio). <https://www.javerianacali.edu.co/profesores/maria-teresa-varela-arevalo>



Ana Marcela Uribe Figueroa | Pontificia Universidad Javeriana, Cali. (s. f.). <https://www.javerianacali.edu.co/profesores/ana-marcela-uribe-figueroa>

Maria Teresa Varela y Ana Marcela Uribe

Docentes de la carrera de Psicología
Grupo de investigación Salud y Calidad de vida.

Equipo de Salud y Bienestar.

Estrategia Institucional de Salud y Bienestar.

SECUNDARIO

Centro de Bienestar

Álvaro Salazar Aponte Psicólogo y Corresponsal de Comunicaciones del Centro de Bienestar de la Universidad Javeriana Cali.

El objetivo del centro de bienestar es promover la salud física y psicológica para el mejoramiento integral de la calidad de vida de las personas que componen la comunidad educativa.

Cuentan con servicios como:

Consulta Médica

Consulta Psicológica


Actividades Programadas: Talleres, conversatorios y encuentros.



BENCHMARKING

CONCEPTOS

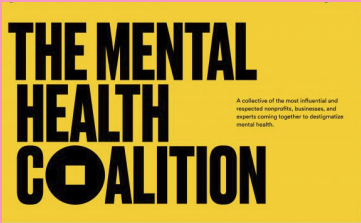




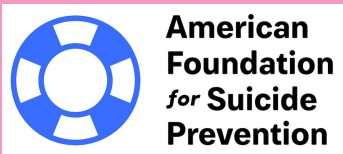




 Sistema de Información/Comunicación

 Interacción con el usuario

 Gráfica



 Síntesis de información




Pentagram 18/20				
<p>¿Qué es? Es una empresa de ilustración y diseño de información. Transforman cualquier tipo de información en contenido que puede conectar con millones de personas de forma más empática, rápida y sencilla.</p>	4	4	5	5
PICTOLINE 19/20				
<p>¿Qué es? Es un estudio de diseño, experto en gráficos, identidad, estrategia, posicionamiento, productos y experiencias digitales en publicidad y comunicaciones.</p>	5	4	5	5
	9/10	8/10	10/10	10/10

 <p>THE MENTAL HEALTH COALITION A collective of the most influential and respected nonprofits, business, and experts coming together to destigmatize mental health.</p> <p>19/20</p> <p>¿Qué es? Es un Colectivo de salud mental enfocado en la desestigmatización. Usa lenguaje visual claro, llamativo, moderno.</p>	 5	 4	 5	 5
 <p>American Foundation for Suicide Prevention</p> <p>15/20</p> <p>¿Qué es? La AFSP es la fundación americana para la prevención del suicidio. Se visibiliza por redes de manera acorde y brinda contenido de valor.</p>	 4	 3	 4	 4

9/10 7/10 9/10 9/10

INSIGHTS

-  Visualmente, usan colores llamativos y diseño tipográfico.
-  El diseño de la información ayuda a sintetizar temas complejos de explicar

-  Tips y recomendaciones para fomentar la autoayuda.
-  Hablar con claridad, romper los estigmas de la salud mental.
-  Identidad relacionada con la temática

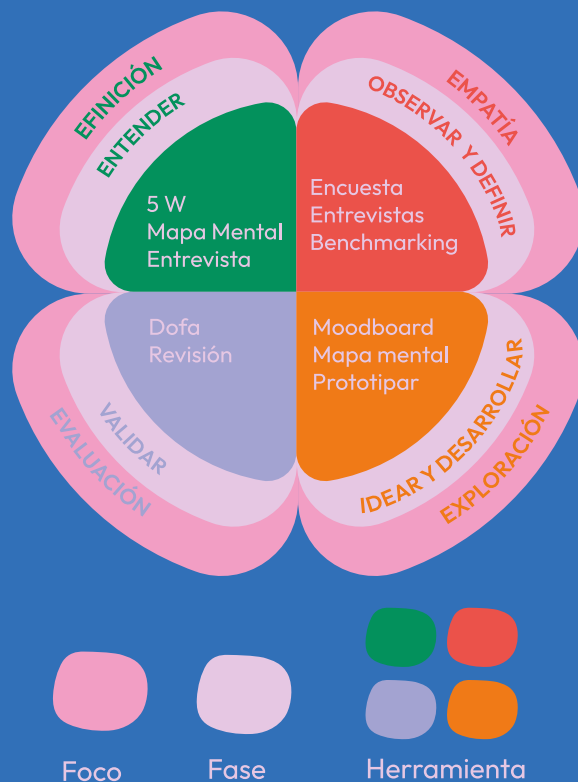
METODOLOGÍA

La metodología a usar en esta investigación está estructurada a partir del Design Thinking (Brown, T. 2008), Diseño Centrado en el Usuario y Protothinking (NelMartinez, 2021) se relacionan y complementan entre sí porque todas están enfocadas en la solución de problemas complejos y la mejora de productos o servicios para satisfacer las necesidades de los usuarios finales. El Design Thinking proporciona un enfoque sistemático y creativo para la resolución de problemas que pone a los usuarios en el centro del proceso de diseño. Por otro lado, el diseño centrado en el usuario se enfoca en las necesidades y deseos de los usuarios y en cómo estos pueden ser satisfechos de manera efectiva y eficiente. Mientras que Protothinking se enfoca en crear prototipos de soluciones con la mayor rapidez posible para obtener retroalimentación del usuario y así iterar hasta llegar a una solución final.

Al usar estas metodologías en una investigación, se pueden obtener resultados más efectivos, ya que se están enfocando en el usuario y en cómo satisfacer sus necesidades. Además, al utilizar la metodología de Protothinking se pueden crear prototipos y obtener retroalimentación rápidamente, lo que permite iterar y ajustar el enfoque en función de los comentarios y sugerencias de los usuarios.

Esta metodología se enfoca en el usuario y se centra en entender sus necesidades y experiencias para poder crear soluciones efectivas. Se parte de una comprensión profunda del problema y se trabaja para idear y desarrollar soluciones innovadoras.

En caso de completar alguna fase y no estar a gusto con los resultados, la metodología cuenta con un sistema cíclico el cual permite crear diferentes versiones de las fases hasta encontrar el resultado ideal para el proyecto.



Dicha metodología a implementar consta de cuatro focos y seis fases.

Los cuatro focos son: definición, empatía, exploración y evaluación.

FOCO DEFINICIÓN

Se busca entender el problema, es por eso que se utilizaron herramientas como:

Mapa mental: para lograr la definición de la temática y su foco principal.

5w / Claves de caracterización: Este método permitió el análisis de diferentes aspectos estratégicos para un proyecto. Esta herramienta definió: Qué se hará, por qué, por quién, cuándo, dónde y cómo.

Entrevista: con el primer aliado de momento en versión número 1 con Álvaro Salazar Aponte, Psicólogo y Corresponsal de Comunicaciones del Centro de Bienestar, para conocer de primera mano, información sobre el usuario y su entorno.

FOCO EMPATÍA

Durante esta fase se busca comprender las necesidades, deseos y comportamientos de los usuarios.

Se utilizaron herramientas como:

Observación anónima: Se realizó en los espacios comunes de la universidad, específicamente en salones de clase y zonas de reunión común entre los estudiantes (mesas del edificio El Samán). Esta herramienta se aplicó en 4 ocasiones donde se obtuvieron temas comunes entre las conversaciones orinaras del usuario, las cuales fueron estrés, ansiedad, agotamiento/burntout e incertidumbre.

Entrevista con expertas: Se llegó a la comunicación con María Teresa Varela y Ana Marcela Uribe ,Docentes de la carrera de Psicología.

Encuesta: Análisis de datos para recopilar información sobre los usuarios y sus experiencias.

La encuesta se realizó a 42 estudiantes de pre-grado de la Universidad Javeriana Cali y constde 11 preguntas.

Además, se definen los **puntos de contacto** entre los estudiantes y el Centro de Bienestar, en este caso se aplicó la herramienta en la versión número 1 de la fase de Empatía, ya que haciendo uso de la metodología cíclica que consistía en poder tener varias versiones de una fase si se requiere en algún momento.

En esta investigación se tuvo que cambiar de foco por lo cual estos puntos de contacto quedaron como información de la investigación, pero no fueron

relevantes para el desarrollo del producto final del proyecto.

FOCO EXPLORACIÓN

Para poder diseñar soluciones que resuelvan problemas y brinden una experiencia satisfactoria, lo anterior hace referencia a la donde se idea y desarrolla soluciones, utilizando herramientas como:

Mapa mental del producto: Durante las diferentes fases del proyecto y mientras se definía el contenido de la herramienta, se realizaron mapas mentales con el objetivo de establecer una conexión entre la temática y las herramientas a implementar, buscando temas y dinámicas funcionales para el usuario.

Moodboard: Para el proyecto se realizaron más de 3 tipos de moodboard hasta llegar a los dos definitivos después de las recomendaciones acatadas, ya que no reflejaban la temática.

Se definieron 2 moodboard finales en búsqueda de referentes para la herramienta y la identidad visual.

Prototipo: La herramienta, es decir el biombo a escala pequeña para analizar la estructura y la distribución de información, en este caso se hizo una muestra en cartón y un plano digital para impresión.

FOCO EVALUACIÓN

Durante esta fase se validaron dos componentes, el tipo de información, pruebas de impresión para validar puntajes de texto, contrastes de color y materiales, así como la reacción/ interés del usuario con la herramienta en sus diferentes secciones.



HERRAMIENTAS

ENTREVISTA ALIADO 1

La entrevista se le realizó al señor Álvaro Salazar Aponte psicólogo y corresponsal de Comunicaciones del Centro de Bienestar Universidad Javeriana Cali, con la finalidad de conocer los servicios, el método de comunicación y sus canales.

Como resultado de la charla con el aliado se obtuvieron 3 conclusiones:



El Centro de Bienestar no cuenta con un grupo encargado de la comunicación y promoción de los servicios que brindan.



Las actividades grupales como conservatorios que el centro realiza regularmente no cuentan con buena recepción por parte de los estudiantes.



Su principal canal de comunicación directa con los estudiantes es el Instagram @soyjaveriano, donde eventualmente realizan publicaciones informativas e historias temporales con encuestas reflexivas.

ENCUESTA

Esta encuesta se realizó con el fin de identificar las necesidades que afrontan los estudiantes universitarios en torno al cuidado de la salud mental y los canales de comunicación más efectivos, lo cual hace referencia al objetivo específico número 2.

Dicha encuesta se aplicó a 42 estudiantes de pregrado de la Universidad Javeriana Cali de diferentes semestres y carreras para obtener resultados diversos y cuenta con 4 preguntas socio-demográficas y 10 preguntas específicas.

CONCLUSIONES

Después de hacer un análisis se identificaron las respuestas con resultados más significativos para la investigación.

Procesos y rutas de acompañamiento: El 78% es decir 33 de los estudiantes indicaron que conocen poco las rutas y procesos de acompañamiento que brinda el centro de bienestar y el 19% no conocen nada.

Uso: El 61,9% nunca ha hecho uso de los servicios de ayuda psicológica

Rutas de comunicación: El 50% no conoce las rutas de comunicación con el centro de bienestar

Los medios de comunicación por los que los estudiantes reciben información de parte de la universidad sobre salud mental, principalmente es el correo institucional, instagram y carteles dentro de las instalaciones.

El 42,9% percibe que el nivel de visibilidad que la universidad brinda a situaciones de salud mental es regular.

Estos resultados demuestran que hay una falla con la estrategia de visibilización en cuanto al conocimiento de los servicios y rutas de comunicación que el centro

ENCUESTA

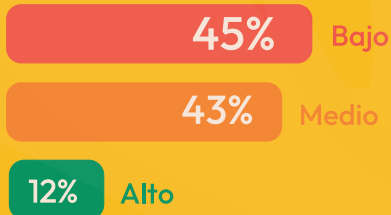
F 57% 43% M

42

Estudiantes



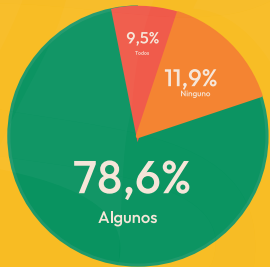
Nivel de visibilidad
Sobre salud mental



Canales de
Comunicación + frecuentes
por los que reciben información
sobre salud mental

- 1 Correo Institucional
- 2 Instagram
- 3 Carteles

Conocimiento sobre los servicios
que brinda bienestar



Uso de los servicios
en cuanto a salud mental

Nunca

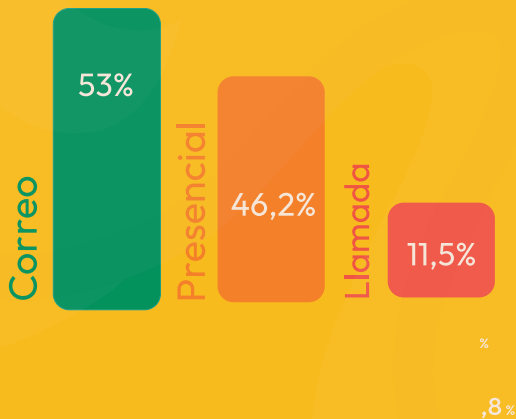


33,3

Frecuentemente

4

Canales de contacto
con el Centro de Bienestar



Conocimiento de procesos
y rutas de acompañamiento



78%

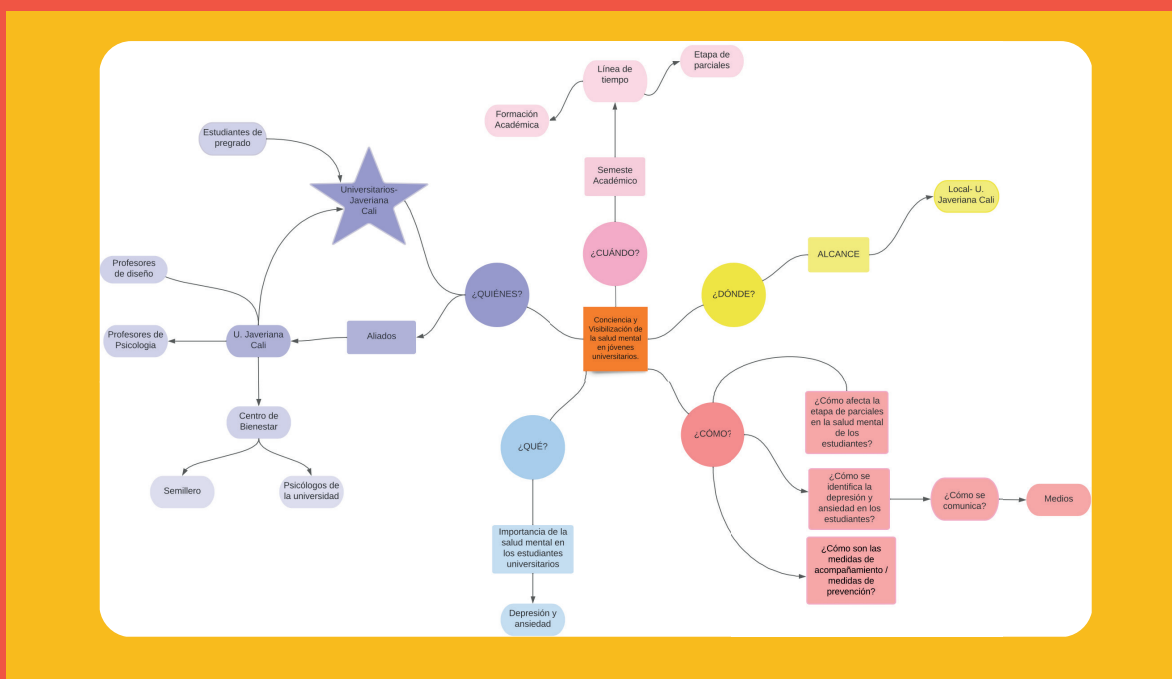
19%

2%

Nada Poco Mucho

MAPA MENTAL

5W



CUÁNDO:

La pertinencia de este tema se presenta más que todo durante el semestre académico por lo tanto se trazara una línea de tiempo que incluyan las etapas más importantes. y por otro lado una línea de formación académica la cual comenzaría desde 1 semestre hasta finalizar la carrera, para observar cómo ha influido este tema a lo largo de su periodo como estudiante.

QUIÉNES:

El pilar principal de esta investigación son los estudiantes universitarios de pre grado de la Universidad Javeriana, los cuales son jóvenes entre los 16 y 26 años, los aliados principales serán el centro de bienestar de

la universidad y así mismo los profesores de psicología para obtener información desde una mirada profesional .

DÓNDE:

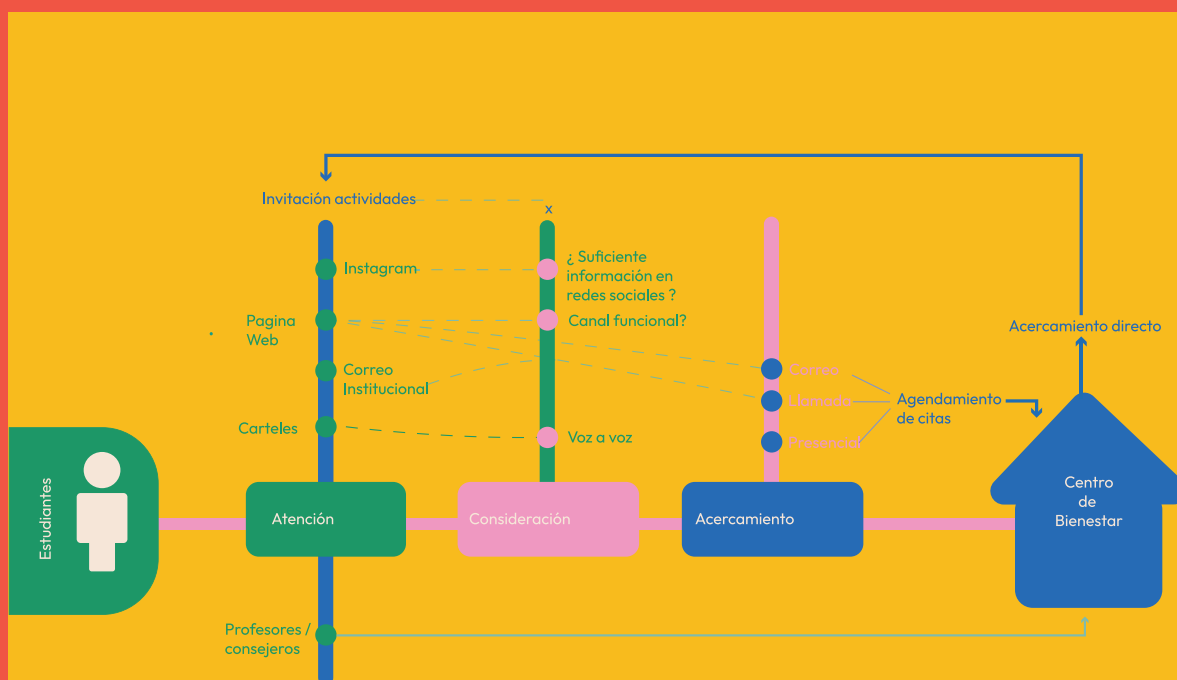
El alcance de este proyecto será local, en la Universidad Javeriana Cali ya que los usuarios son los mismos estudiantes.

QUÉ:

La importancia de la salud mental en los estudiantes universitarios, en base a la depresión y ansiedad será el centro de esta investigación la cual está en caminada en lograr concientización y la mayor visibilización posible.

CÓMO: Para el proyecto se tendrán en cuenta preguntas de gran importancia para conocer principalmente como se está tratando la problemática actualmente, en que etapas de la vida estudiantil se ve más afectada su salud mental, la influencia que tienen las relaciones estudiante-profesor y como puede afectar positiva o negativamente a las personas que sufren de enfermedades como depresión y ansiedad, por último es importante tener en cuenta como se está comunicando esta problemática y qué medios se utilizan para hacerlo de una manera efectiva.

PUNTOS DE CONTACTO



Iniciando la fase de idear y desarrollar se presento un cambio de foco en el proyecto ya junto con el primer Aliado no se tenían los mismos intereses y existía un impedimento para abordar la parte gráfica con mas libertad.

Es por esto que se busco un segundo aliado mas a fin con la idea para la herramienta y se realizo una entrevista con las psicólogas María Teresa y Ana Marcela.

ENTREVISTA ALIADO 2

María Teresa Varela y Ana Marcela Uribe, psicólogas de la universidad Javeriana, las cuales hacen parte del comité de Salud y Bienestar, por lo cual hicieron parte de la investigación en una charla/ entrevista en la cual se tuvo conocimiento sobre la estrategia institucional de salud y bienestar que maneja actualmente la universidad y su estrategia de comunicación.

Los resultados de esta charla se clasifican puntualmente en:

Encuesta: El conocimiento de algunos datos obtenidos en la encuesta de Salud y Bienestar reafirmo la problemática planteada sobre el poco cuidado y atención que los estudiantes le brindan a la salud mental y la urgente necesidad de visibilizar desde un enfoque diferente y con herramientas de ayuda, no solo el planteamiento del problema.

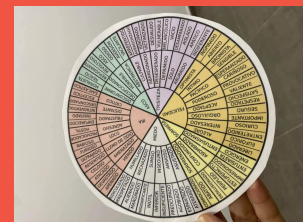
Afinidad: Las diferentes campañas dentro de la estrategia estaban muy relacionadas con la herramienta pensada para el proyecto, pues recogía diferentes puntos de las campañas en un solo producto.

Testeo: El hecho de tener afinidad en las propuestas permitía hacer un testeo con la comunidad desde un enfoque del diseño para la estrategia.

Acompañamiento: Al ser psicólogas de la universidad se permitía tener un mayor alcance en cuanto al conocimiento del usuario y sus necesidades, además de basarse en cifras y datos de primera mano.

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

N	R	TIPO	D/O	DESCRIPCIÓN
Fortalecer reconocimiento sobre la salud mental	Estrategia de diseño y comunicación. Captar la atención de los estudiantes	EC	O	Mostrar la contido de valor. Que es, como se ve, cuales son los síntomas de la ansiedad, depresión, estrés
Sensibilizar a los estudiantes frente a la salud mental	Carteles informativos Contenido de valor Lenguaje amigable	D	TP	Brindar información sobre el auto cuidado y la importancia de reconocer los síntomas.
La herramienta debe ser interactiva y experiencial	Utilizar elementos interactivos. Reflexión autoreconocimiento	FO	D	Contenido interactivo, didáctico, amigable y cercano. Fácil de entender Metodos diferentes
Usar tonos de comunicación adecuados para los estudiantes	El tono de comunicación debe ser amable, personal e informativo	EC	D	Comunicarse con el estudiante efectivamente
La gráfica debe ser dinámica, llamativa y acorde al tema	Diseño de información Lenguaje visual atractivo y coherente	TP	O	Usar diseño de información y gráficas sencillas
Usar colores llamativos y juveniles	Emociones y colores	EC	O	Evitar el estigma sobre los colores tristes y oscuros para referirse a la salud mental



MOODBOARD

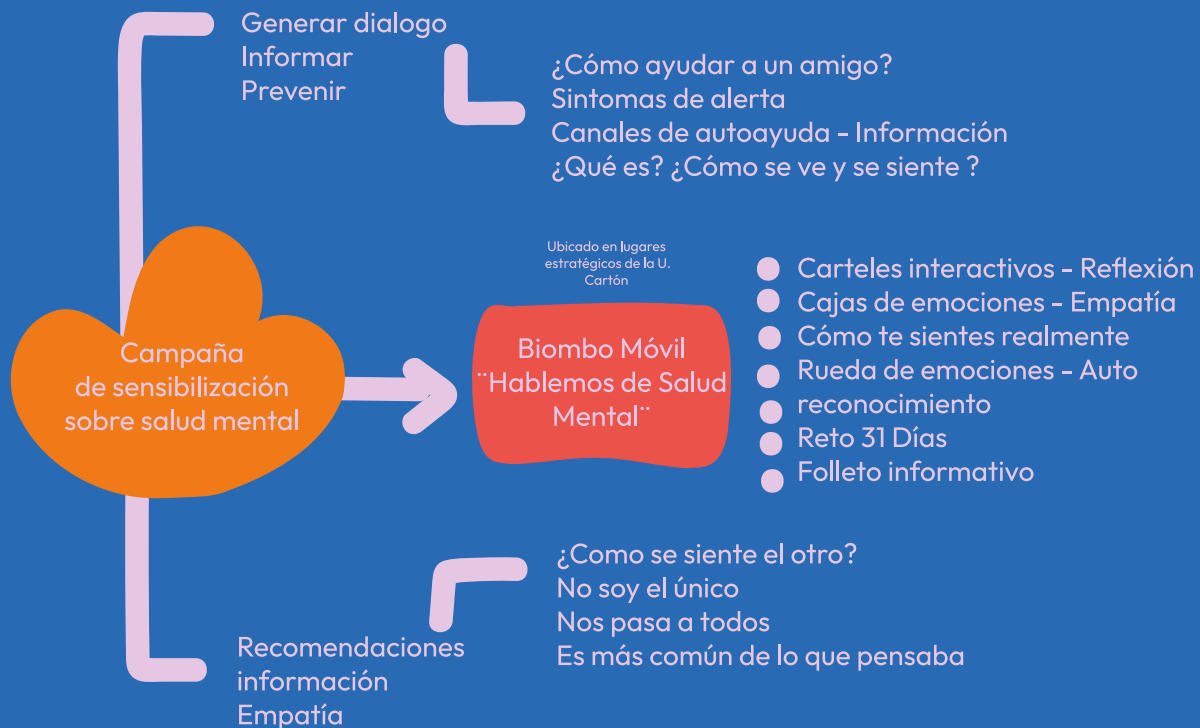
HERRAMIENTA

MOODBOARD

IDENTIDAD



PRODUCTO



¿Qué es? La herramienta que se desarrolló en esta investigación fue un Biombo Móvil que busca sensibilizar, informar y crear empatía con el otro.

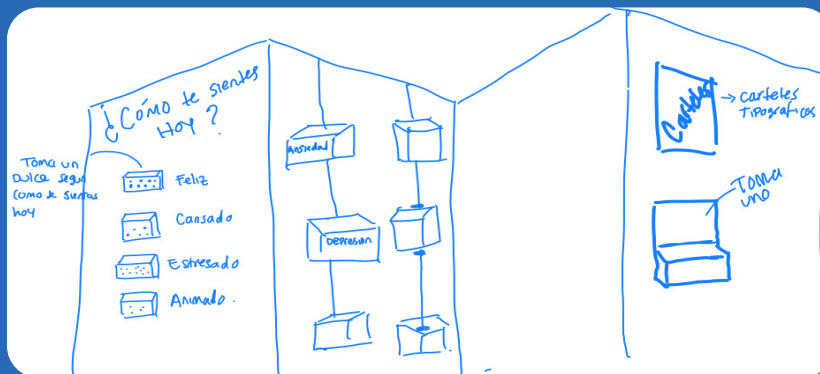
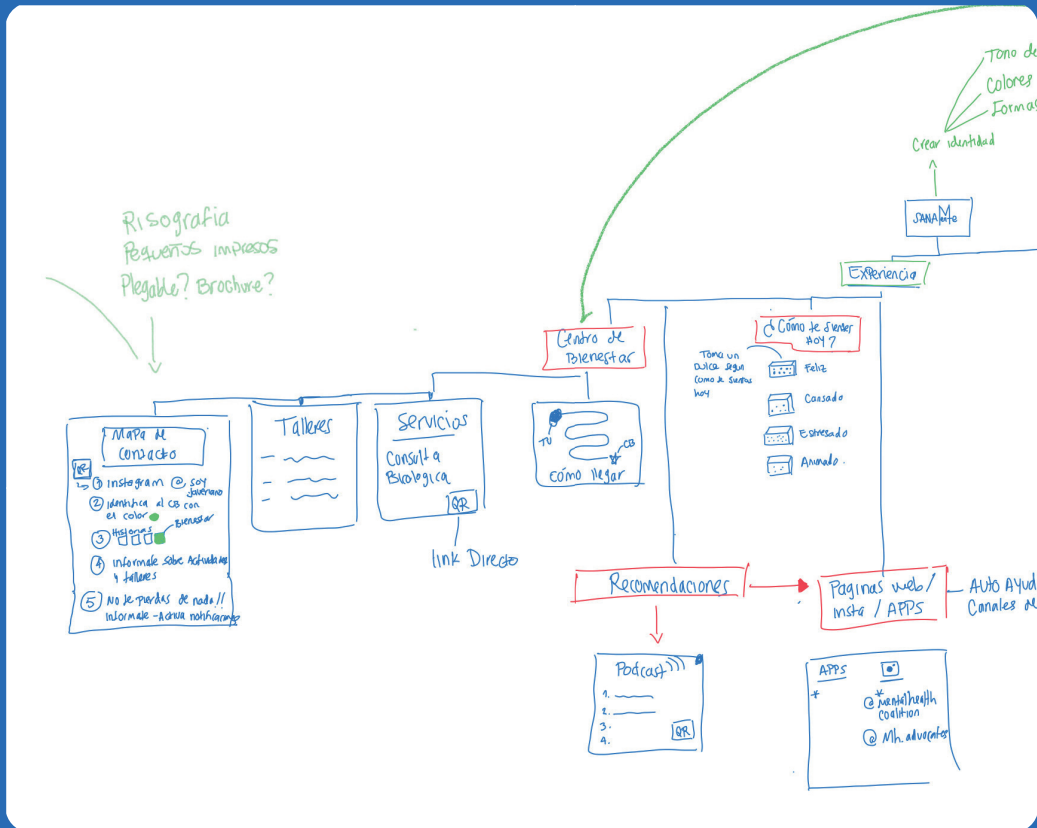
La información que se brinda en esta herramienta está enfocada en fomentar el autocuidado y crear conciencia sobre los temas de salud mental y que puedan hacerlo de una manera más didáctica y anónima, fomentar la disminución del estigma y como gran propósito tiene lograr que los estudiantes puedan expresar sus sentimientos y se consienten de no normalizar actitudes y acciones que pueden ser señales de riesgo.

Los estudiantes deben poder interactuar y entender todo el proceso sin necesidad de una explicación, pues por esto se crea una ruta de las 4 paredes por verso y reverso, la cual inicia en el reconocimiento de las emociones, sigue con el paso de entender sobre salud mental, empatizar con el otro y fomentar el autocuidado por medio de piezas físicas y digitales que se pueden llevar para llenar en privado.

El material que se utilizó fue cartón con el propósito de ser un elemento liviano para poder transportar por la universidad. Está diseñado para que la información pueda cambiar según las necesidades e intereses.

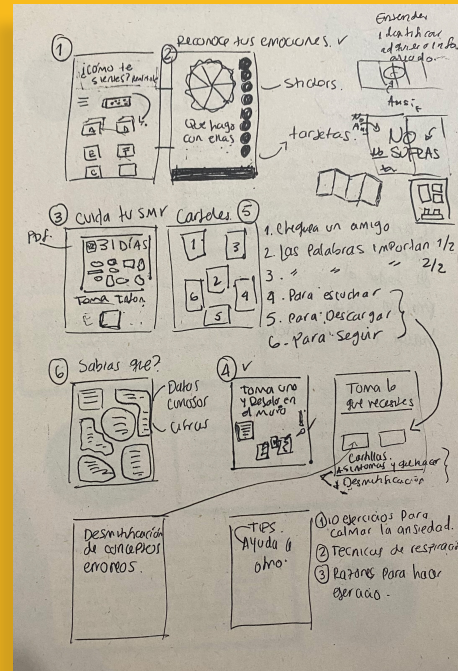
PROCESO

Proceso de ideación para la herramienta.
 Tipo de información, diagramación, elección de materiales, herramientas a implementar, temas, tips.



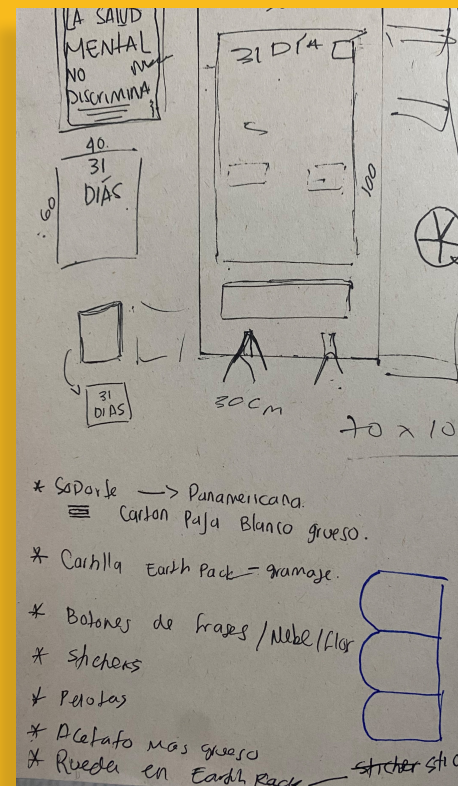
En esta fase del proyecto se tomaron las decisiones de orden para las 4 paredes que pudieran tener un sentido de lectura y un equilibrio de interacción para no saturar al usuario con mucha lectura y permitirle procesar la información.

Se tuvieron en cuenta los materiales a utilizar que para la caja y las pelotas de pelotas en la pared de “¿Cómo te sientes?”, pensando en el usuario y la estructura del Bimbo, se tomó la decisión de utilizar pompones de colores por su textura y color, además del su casi nulo peso el cual era un punto a favor.



Para las cajas se decidió hacerlas en acetato, ya que inicialmente se pensaba realizar en acrílico, pero su peso comprometía la estructura del bimbo y debido a que estas cajas tenían que ser transparentes para lograr el objetivo de ver como se sienten los demás.

Para la rueda de las emociones se realizaron tarjetas que seguían con el proceso y objetivo de que las personas primero pudieran reconocer su sentimiento a través de la rueda y después tomar la tarjeta con el sentimiento que más lo identifique y llevarse consejos que se encontraban al reverso.



VALIDACIÓN

Pruebas de impresión para verificar contrastes, puntaje, materiales de impresión.
Prototipo a pequeña escala.



IDENTIDAD VISUAL

PALETA CROMÁTICA

Las decisiones de color están basadas en emociones y cambio de estigma de la salud mental. Están centrados en el usuario, por tal motivo se eligieron

colores saturados y contrastantes que llamen la atención para generar interés y lograr atraer a la lectura dentro de la herramienta (biombo).



FORMAS Y ELEMENTOS

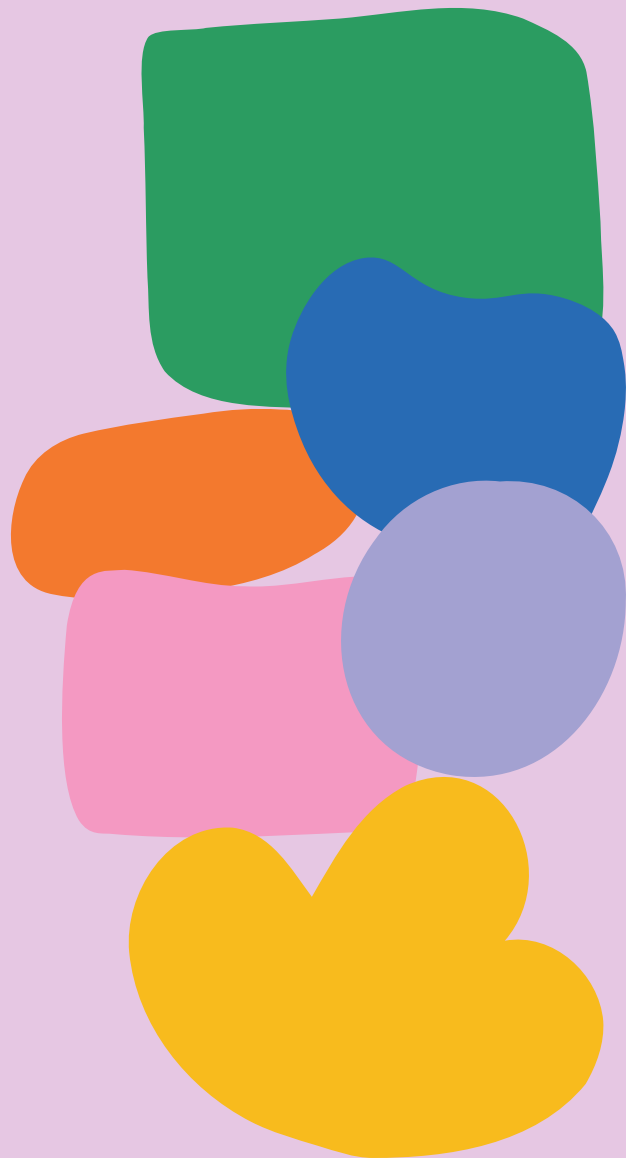
CONCEPTOS:

Emociones, movimiento, orgánico, irregular, florecer.

Las formas están inspiradas en la salud mental y los picos, emociones y sentimientos que estas puedan generar, se trabaja con elementos irregulares, trazos pesados y figuras sólidas.



CAJAS DE TEXTO



TIPOGRAFÍAS

Concepto: Modernas, Juveniles, Facil de leer, Curvas suaves.

Requisitos: Las tipografías deben conservar la seriedad necesaria para los temas.

TÍTULOS

**Dela Gothic
One**

**ABCDEFGHIJKLM
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
ñopqrstuvwxyz**

**0123456789
¿?!;”\$%&/()=*^”-**

TEXTO

OUTFIT

ABCDEFGHIJKLM
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

0123456789
¿?!;”\$%&/()=*^”-



RETO 31DSM

El valor de la salud mental es tan importante como el de la salud física. Toma tiempo para ti, practica el autocuidado y encuentra actividades que te hagan feliz y calma. Mantén conversaciones saludables y significativas, hazlo a tu manera y en el tiempo que prefieras. Completa 31 días de actividades y ejercicios para el orden que prefieras.

RETO 31 DÍAS DE SALUD MENTAL

PDF

Completa una actividad cada día.

- Aliméntate con un amigo.
- Dedícate 15 minutos a una actividad que te guste.
- Demuéstrale apoyo. Escríbele o llámale para que se sienta mejor.
- Practica la respiración profunda.
- Lee un libro.
- Comparte una foto o video.
- Toma una ducha de agua caliente.
- Practica una actividad creativa.
- Escribe en un diario para expresar las emociones.
- Llama a un amigo o familiar.
- Haz una lista de reproducción con canciones que te inspiren y te motiven.
- Escucha un podcast de meditación.
- Practica una nueva receta de comida saludable.
- Practica hacer algo fuera de zona de confort.
- Limpia y organiza tu espacio de estudio / trabajo.
- Establece límites saludables en las redes sociales.
- Reserva el tiempo que necesitas para ti.
- Practica respirar profundo. 7-8-7.
- Escucha música o alguna actividad de la cultura. Capa Uno Espiritual.
- Toma más agua.
- Dale un tiempo a una persona que te importe.
- Toma un momento para el campo de la vida.
- Medita o practica yoga.
- Ve a un concierto, danza de teatro o evento cultural que te inspire.
- Conversa con un amigo o familiar.
- Haz una lista con canciones que te inspiren y te motiven.
- Detox Digital.
- Escribe una lista de pendientes.
- Toma un descanso de 15 minutos para mejorar productividad y energía.
- Organízate una noche de juegos de mesa con amigos.
- Apoyate y medita con la respiración consciente.



¿CÓMO TE SIENTES ?

REALMENTE..

ALEGRE

ESTRESADO

EMOCIONADO

TRISTE

MOTIVADO

CANSADO

5 DATOS QUE PROBABLEMENTE NO CONOCIAS

1 de cada 4 personas en el mundo sufre o sufrirá algún tipo de trastorno mental a lo largo de su vida.

Este es un dato sorprendente sobre salud mental que la gente no sabe: cuando se trata de salud mental, nos indica una cosa: si no se nos ocurre nada en nuestra alrededor que pueda ser una enfermedad mental es porque, probablemente, se lo está ensabando.

Menos del 25% de las personas afectadas por algún trastorno mental o psicológico son diagnosticadas y tratadas adecuadamente.

En otras palabras, el 75% de las personas que padecen enfermedades mentales no reciben una atención correcta. Esto, pese a que todos los trastornos de este tipo pueden ser tratados y curados en la mayoría de los casos.

El 50% de los trastornos comienzan antes de los 14 años.

Y, el 70% comienzan antes de los 16, lo que significa que la prevención de trastornos es hacer las necesidades como la atención oportuna, ya que muchos de ellos aparecen antes de la mayoría de edad.

El miedo, la incomprensión y los prejuicios contribuyen al estigma.

Aunque las condiciones de salud mental son comunes en todo el mundo, personas que viven con ellas experimentan discriminación y trato diferente. Puede ocurrir con los amigos o miembros de la familia y en todos los ámbitos de la vida, el estigma y la discriminación se interponen e impiden que las personas busquen y obtengan la ayuda y la atención que necesitan.

280 millones de personas padecen depresión en el mundo. Esto corresponde a un 3,8% de la población mundial.

Si existe una pandemia entre las enfermedades mentales, sin duda es esta, resultado de los abusos cotidianos que el sistema genera sobre las personas.

RECONOCE LAS EMOCIONES

Busca las emociones en tu cuerpo

LAS PALABRAS IMPORTAN.

1/2

"Estoy aquí para ti"

"No estás solo/a en esto"

"¿Cómo te sientes hoy?"

"No hay problema en buscar ayuda"

"Es normal sentirse así"

"Vamos a encontrar una solución juntos"

"Cuenta conmigo para cualquier cosa"

"Eres valioso/a y apreciado/a"

"Recuerda cuidar de ti mismo/a"

"Estoy orgulloso/a de ti"

#HablemosDeSaludMental

PARA ESCUCHAR

Enfunda tu mente

Brain to Brain

Psicología al desnudo

¡CHEQUEA A UN AMIGO QUE...

GUÍA PRÁCTICA



Para el Manejo de Ansiedad,
Depresión y Agotamiento:
Reconoce, Comprende y Actúa.



AGOTAMIENTO

SEÑALES

FÍSICOS

cansancio constante, dificultad para concentrarse, problemas de sueño, dolores de cabeza o de cuerpo.

EMOCIONALES:

falta de motivación, irritabilidad, falta de satisfacción en el trabajo o las actividades, desapego emocional.

Detox Digital

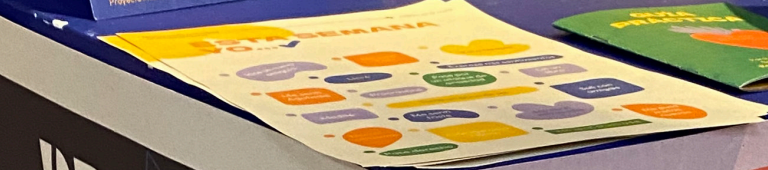
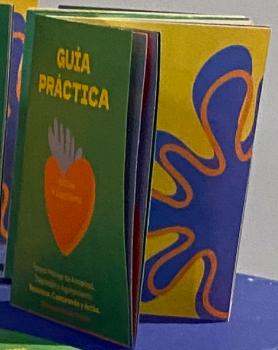
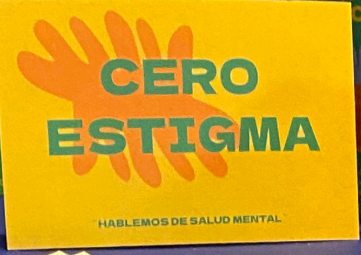
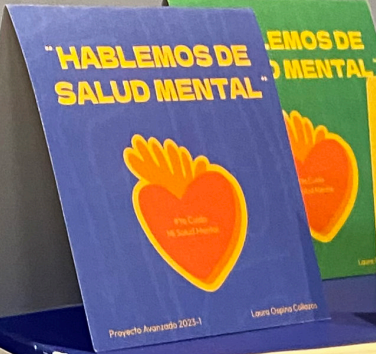
Cambio de hábitos

Toma una lista de pendientes de pendientes

Aprende a estar en un lugar o a hacer un trabajo con tu mente en otro lugar

O agotamiento por exceso de trabajo

NO



PROYECTO AVANZADO

Laura Ospina C.
"Hablemos de Salud Mental"



PROYECTO AVANZADO 2023-1

Reconocimiento de la Salud Mental en el entorno universitario de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

TEMA

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una herramienta informativa desde un enfoque estratégico y didáctico para el cuidado y reconocimiento de la salud mental en jóvenes universitarios de la Javeriana Cali.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

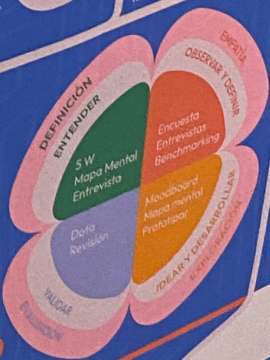
Analizar los procesos y rutas de acompañamiento psicológico que brinda la Universidad Javeriana Cali.

Identificar las necesidades que afrontan los estudiantes universitarios en forma de cuidado de la salud mental y las canales de comunicación más efectivos.

Desarrollar una campaña comunicacional efectiva para las facultades de la Universidad Javeriana Cali.

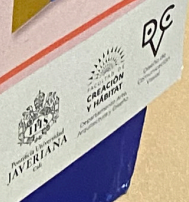
La metodología está basada en el Design Thinking, el Diseño Centrado en el Usuario y el Prototyping, las cuales se complementan entre sí para resolver problemas complejos y mejorar productos o servicios.

Consta de cuatro focos: definición, empatía, exploración y evaluación. Siendo una metodología cíclica, se permite iterar en las fases hasta alcanzar el resultado ideal.



- Foco Fase Herramienta**
- Preservar el cuidado: Generar diálogo, Informar, prevenir.
 - ¿Cómo ayudar a un tiempo? Síntomas de alerta, Canales de atención, ¿Qué es?, ¿Cómo se ve y se siente?
 - ¿Cómo se siente el otro? No soy el único, No pasa a todos, Es más común de lo que pensamos
 - ¿Cómo ayudar a un tiempo? Síntomas de alerta, Canales de atención, ¿Qué es?, ¿Cómo se ve y se siente?
 - Carteles interactivos - Reflexión
 - Cartas de adhesivos - Empatía
 - Como se siente realmente
 - Resonancia
 - Auto
 - Panel 3D
 - Plataforma Informativa

Nombre Completo: Laura Ospina Collazos
Énfasis y/o Complementaria: Marca y Adm de Empresas
Título del Proyecto: Hablemos de Salud Mental
Director de Proyecto: María Paz Vélez



VALIDACIÓN

La información del producto se validó con la Aliada, para lo cual se tuvieron en cuenta las siguientes recomendaciones:

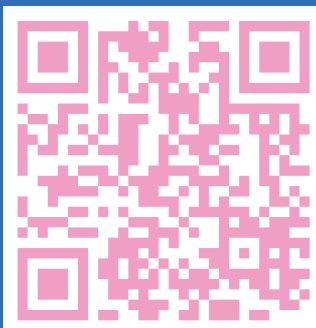
Las cajas de emociones en un principio se tenían pensadas usarlas con dulces, la corrección a realizar es buscar una alternativa que las personas no tengan una distracción y no se acerquen por el motivo errado.

El reto 31 debe estar enfocado en situaciones cotidianas de los estudiantes, plantear espacios y actividades más cercanas al usuario.

Enfocarse en la solución, informar sobre los problemas pero generar mecanismos de ayuda.

Enfocarse en romper estigmas.

Se realizó la prueba de usuario el día de la muestra con asistentes y estudiantes en el cual se obtuvo información a través de la observación y resultados aplicados en la misma herramienta.



ESCANEA PARA VER VIDEO DE LA HERRAMIENTA







CONCLUSIONES



El proceso de investigación de la problemática presentada junto con los referentes fueron de suma importancia para encontrar el tipo de información y estrategias a utilizar para captar la atención del usuario.



La identidad logra llamar la atención del usuario.



La herramienta puede ser utilizada efectivamente por la universidad y la estrategia de comunicación junto con el centro de bienestar para beneficio de los estudiantes en diferentes etapas, como el inicio de semestre, Expo Salud y en su cotidianidad en lugares de alta afluencia.



La herramienta tiene facilidad para cambiar su información según sea pertinente.



Logra generar una experiencia para el usuario al ser una pieza interactiva.

RECOMENDACIONES

- * La herramienta debe tener mayor altura para que el usuario pueda verla sin agacharse.
- * La estructura debe ser más sólida y contar con una buena base para que se pueda sostener.
- * El material de la herramienta debe ser más duradero pues el carton tiene como ventaja ser liviano pero su material se puede deteriorar con facilidad.

REFERENCIAS

Giron, M. (2020). Así habla el cali viejo [Proyecto de grado]. Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Vargas, V., [Valeria vargas]. (2021). Ser familia [Proyecto de grado]. Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. (2022, 3 junio). <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Paz-Pérez, M.A., Gutiérrez-García, R.A., Benjet, C., Albor, Y., Martínez-Martínez, K.I., Hermosillo De La Torre, A.E., González-González, R. y Switalski, C. (2022). Estudio exploratorio de preferencias y barreras de atención para la salud mental en universitarios. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 226-235. doi: 10.21134/haaj.v22i1.654
<https://web-p-ebSCOhost.com.bdbib.javerianacali.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=447ada9b0ff1-4c7a-ae54-62bc9e1d27f0%40redis>

Werenotreallystrangers. (s. f.). [werenotreallystrangers.com](https://www.werenotreallystrangers.com). Recuperado 13 de marzo de 2023, de <https://www.werenotreallystrangers.com>
Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S.,

Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
Dainton, M., & Zelley, E. D. (2020). *Applying communication theory for professional life: A practical introduction* (4th ed.). SAGE Publications.

Guerrero, L. K., Devito, J. A., & Hecht, M. L. (2020). *The nonverbal communication reader* (4th ed.). Routledge.

Lupton, E., & Phillips, J. C. (2015). *Diseño de información: El arte de las gráficas, las estadísticas y la narración*. Gustavo Gili.

Gudykunst, W. B. (2018). *Bridging differences: Effective intergroup communication* (6th ed.). SAGE Publications.

Hernández-Peña, P., & Bojórquez-Chapela, I. (2017). *Salud mental en la atención primaria de la salud*. Instituto Nacional de Salud Pública.

Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146-1151. doi:10.1126/science.aap9559.
American Psychological Association.

(2018). Stress in America: Generation Z. Recuperado el 24 de marzo de 2023, de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>

Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *PloS one*, 9(12), e115193.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental. Recuperado el 24 de marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salud-mental>

Castro-Sánchez, E., Gómez-Castillo, B. J., & Hernández-Pozo, M. A. (2019). Promoción de la salud mental en jóvenes universitarios. Universidad Autónoma del Estado de México.

Orduz, M. C. (2020, 6 junio). Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>

Verbina, E. (2022, 29 agosto). Cómo definir el tono de voz de tu marca (+ plantilla). *Semrush Blog*. <https://es.semrush.com/blog/como-definir-tu-tono-de-voz/?kw=>

Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1-37.

Romero, R. (2014). *PROTOTHINKING: Pensamiento de diseño en acción* (A.

Peláez Castaño; N. Martínez & J. C. Leon Luque, Eds.; 1.a ed.). Nelson Martínez, Julio Cesar Leon Luque.

Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista panamericana de salud pública* (Impresa), 42. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2018.140>



Yo Cuido
Mi Salud Mental