

# **LÍMITE**

**La experiencia personal de una persona con Trastorno Límite de la Personalidad dentro  
del contexto universitario**

Emilly Patiño Narváz

Directora

Ángela María Sánchez

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad de Creación Y Hábitat

Diseño de Comunicación Visual

2025



## **Dedicatoria**

A Luisa, mi gran amiga. Sin su apoyo, y su amistad, este proyecto no habría sido posible.

A Diego, mi compañero de vida por más de 8 años, que ha estado conmigo durante todos mis duelos, desafíos, crisis, y logros. Gracias por seguir a mi lado para verme triunfar.



## Resumen

Este proyecto busca diseñar una herramienta psicoeducativa visual que permita comprender el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) desde una experiencia personal vivida en el contexto universitario. El objetivo principal es facilitar el entendimiento del TLP a través de recursos visuales que conecten empáticamente con jóvenes diagnosticados o con sospecha del trastorno, particularmente entre los 18 y 25 años. Teniendo en cuenta que las personas con TLP enfrentan desafíos diarios como desregulación emocional, relaciones interpersonales inestables e impulsividad y que existe un estigma asociado a las personas con TLP, los perciben como "difíciles" o "manipuladores"

**Palabras clave:** Autoetnográfico, TLP, narrativa visual, psicoeducativo,



## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Justificación .....	7
Objetivos.....	12
• Objetivo General.....	12
• Objetivos Específicos .....	12
Problemática del Proyecto .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
• ¿Qué? .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
• ¿Cómo?.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
• ¿Quién?.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
• ¿Cuándo?.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Aliado.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Usuario.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Marco de Referencia.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Benchmarking.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Metodología .....	20
Hallazgos.....	16
Requerimientos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Sistema Producto .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Validaciones.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Referencias Bibliográficas .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## **Introducción**

El Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) es una condición mental compleja que afecta la regulación emocional, las relaciones interpersonales y la autoimagen. Para jóvenes entre 18 y 25 años, esta etapa de transición a la vida adulta puede ser especialmente desafiante, requiriendo estrategias de apoyo accesibles y efectivas. Las herramientas psicoeducativas visuales, como infografías, cómics, videos animados, etc. surgen como un medio innovador para facilitar la comprensión y el manejo de los síntomas del TLP. En este trabajo veremos como el diseño de la comunicación visual puede ser clave para que sea posible expresar de una manera mas personal y real la experiencia de una persona con TLP dentro de su contexto, y que podría servir como material psicoeducativo para más personas con este trastorno.

A pesar de los avances en terapias para el TLP (p. ej., la Dialéctica Conductual), muchas personas jóvenes enfrentan barreras para acceder a tratamiento continuo, como estigma, costos económicos o falta de servicios especializados. Además, los materiales psicoeducativos tradicionales (textos largos o técnicas verbales) pueden resultar abstractos o difíciles de aplicar en crisis emocionales. Investigaciones recientes destacan que el procesamiento visual de información mejora la retención en población joven, lo que subraya la necesidad de desarrollar recursos adaptados a sus preferencias y necesidades cognitivas.

Debido a esto, surgió la propuesta de buscar una manera donde el diseño de la comunicación visual sirva como herramienta para que una persona pueda explorar su trastorno y volverlo una herramienta que comparta sus experiencias personales como persona con TLP en su contexto universitario, y que así, pudiera llegar a serle útil a otras personas que pasan por situaciones similares para que entiendan mejor su propio trastorno y experiencias.



Desarrollar esta herramienta, requiere conocimiento de primera mano sobre el día a día como una persona con TLP, además, requiere utilizar un método de investigación auto etnográfico, el cual consta de un proceso de recopilación de datos por parte de la investigadora, sobre sí misma, pudiendo ser a través de fotos, videos, audios, ilustraciones, etc. Asimismo, es clave la colaboración con profesionales de la salud mental y usuarios finales para hacer el proceso mas ameno y que el sujeto pueda explorar su propio trastorno sin poner en riesgo su salud mental. La empatía y la capacidad de traducir emociones a formatos visuales son esenciales para crear recursos que expresen de mejor manera las situaciones y sentimientos, así aumentando la posibilidad que resuenen con la experiencia vivida por otros jóvenes.

El análisis DOFA realizado permitió identificar las potencialidades y desafíos del proyecto. Entre las fortalezas se encuentran la innovación en el uso de herramientas visuales, la posibilidad de crear recursos culturalmente relevantes, y la oportunidad de desarrollar un trabajo auto etnográfico que es poco común. Sin embargo, también se identificaron amenazas, como las dificultades que pueda sufrir la persona que está contando su experiencia durante este proceso. Aun así, estos desafíos se pueden manejar con ayuda de un acompañante experto.

## **Justificación**

En Colombia, los trastornos mentales representan la segunda carga más significativa en el sistema de salud, con una prevalencia del 10.2% (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020), y de Latinoamérica, Colombia es uno de los países con más alto índice de personas con trastornos de la personalidad, el cual se estima que es un 2,1% (RCP; Oviedo GF, 2016) Las personas diagnosticadas con TLP enfrentan desafíos como desregulación emocional, relaciones interpersonales inestables e impulsividad, lo que impacta negativamente en su calidad de vida (OMS, 2023). Aunque existen terapias efectivas, como la Terapia Dialéctica Conductual (TDC; Linehan, 2014), persiste una brecha en la disponibilidad de herramientas psicoeducativas accesibles y adaptadas a las necesidades específicas de esta población (Lohman 2017).

La selección de este tema se debe a varias oportunidades identificadas. En primer lugar, si bien el tema es sujeto de muchas investigaciones de carácter psicológico, en lo que se respecta a la creación de material psicoeducativo por y para aquellas personas diagnosticadas o con sospecha de TLP, es poco explorado (Lohman 2017), lo que permite una contribución significativa al campo de la psicoeducación y el diseño de comunicación visual, esto debido a que uno de los objetivo del diseño de la comunicación visuales es transmitir la información de manera efectiva por medio de lo visual. En el caso de las herramientas psicoeducativas, las cuales están dirigidas al paciente y a su grupo de apoyo como una manera de informarse y tomar acción sobre sus síntomas para mejorar su estilo de vida, (Daniela G, 2020) es muy importante que la información sea lo más clara posible, objetivo con el que el diseño de la comunicación visual puede ayudar. Según Mayer (2005), los materiales visuales mejoran el aprendizaje y la retención de información, mostrando información que podría ser compleja y extensa de leer en un material psicoeducativo tradicional, en algo más llamativo y digestible tanto como para el

paciente como para su entorno. Esto abre la posibilidad de explorar diversas soluciones creativas, como animaciones, narrativas visuales, etc. que puedan adaptarse a los contextos y situaciones específicas de los pacientes con TLP.

En primer lugar, existe una brecha significativa en materiales educativos que utilicen diseño visual como herramienta terapéutica. Estudios recientes demuestran que solo el 12% de las intervenciones para TLP incorporan componentes gráficos interactivos (Stoffers-Winterling et al., 2022), a pesar de su eficacia comprobada para mejorar la retención de información en pacientes (Mayer, 2005). Esta carencia es particularmente grave en contextos como Cali, donde el 89% de los pacientes no acceden a recursos psicoeducativos básicos (Universidad del Valle, 2022). La OMS (2021) ha destacado que países de ingresos medios como Colombia requieren urgentemente herramientas adaptadas culturalmente, ya que los formatos textuales predominantes resultan inaccesibles para muchos pacientes.

Paralelamente, el estigma asociado al TLP representa una barrera adicional. Investigaciones en Colombia revelan que el 63% de los profesionales de salud mental perciben a los pacientes con TLP como "difíciles" o "manipuladores" (Ministerio de Salud, 2020), lo que retrasa diagnósticos precisos y limita el acceso a tratamiento. A nivel global, el 74% de los pacientes reportan discriminación en ámbitos laborales y educativos (NAMI, 2023). Este estigma se refleja incluso en la atención médica, donde pacientes con TLP reciben menos intervenciones en urgencias comparados con otros trastornos (Linehan et al., 2018).

Para ejemplificar este punto, se realizó un ejercicio, como persona diagnosticada con TLP, poniéndose en el lugar donde esta persona quiera buscar herramientas psicoeducativas sobre el TLP. Para esto, empezamos con el buscador de Google, donde se probaron con los términos de búsqueda "Herramientas psicoeducativas TLP" y "psicoeducación TLP". En ambos

términos los resultados fueron similares: Información sobre el TLP originaria de páginas de salud mental o paginas de centros psicológicos y psiquiátricos, la mayoría reduciéndose a paginas web con la información sobre el TLP. Aun así, se encontraron algunos materiales psicoeducativos en esta búsqueda, que utilizan el diseño para transmitir la información:

### Psicoconecta – guía para personas diagnosticadas o con sospecha de TLP y Manual para familiares de personas con TLP

En este caso se evidencia que hay un uso del diseño de la comunicación visual para transmitir la información necesaria para una persona con TLP



(Psicoconecta 2021, 2023)

Claves de oportunidad que se evidencian aquí:

- El lenguaje es impersonal y muy tecnico.
- Se habla desde un punto de vista muy general.
- Las diapositivas pueden abrumar a las personas por la cantidad de información en cada una



- No ofrece ejemplos de como se podrian reflejar estos sintomas en una situación cotidiana.
- El formato de esta guia esta en un pdf descarble que solo se encuentra buscando terminos muy especificos o entrando a la pagina web de Psicoconecta.

Para este proyecto en particular, se ha decidido centrarse en la experiencia personal del TLP dentro del ambiente universitario, esto no solo debido a que los estudiantes universitarios son aquellos que entran en el rango donde mayormente se diagnostica el TLP (18 a 25 años) sino que también se ha encontrado que, dentro de los ambientes universitarios, existe un alto porcentaje de estudiantes con algún tipo de problema a de salud mental. Karan Zivin (2009) realizó un estudio con encuestas online a estudiantes universitarios durante dos años, donde se encontró que los trastornos mentales son prevalentes y persistentes en la población estudiantil. No solo eso, sino que, incluso cuando los estudiantes eran conscientes de que debían buscar ayuda, no lo hacían, ya sea por tiempo, dinero, o simplemente poca motivación.

Personalmente, este proyecto representa una oportunidad para combinar mis habilidades en diseño gráfico y comunicación visual con mi interés por la salud mental. Mi experiencia en la creación de narrativas visuales y mis experiencias personales como persona en un ambiente universitario diagnosticada con TLP, me inspiran a desarrollar una herramienta que no solo sean estéticamente atractivas, sino también funcionales y empáticas. Además, mi motivación social radica en poder contribuir a jóvenes como yo, que estén diagnosticados o tengan sospechas de tener TLP, a informarse y entender más al TLP. Pudiendo promover el bienestar psicosocial de los pacientes.



Por esta razón, se ha decidido utilizar un método de investigación auto etnográfico, donde el investigador toma lugar al mismo tiempo como el sujeto de investigación. En este caso, el investigador/sujeto de investigación, como persona diagnosticada con TLP que ha vivido con este trastorno durante toda su vida universitaria, realizaría su investigación del fenómeno a través de sus experiencias personales como datos primarios de la investigación. Esto no solo permite una investigación a partir de información de primera mano, sino que también abre una posibilidad más grande a resultados que conecten mucho más con el público objetivo, ya que permite expresar los resultados de una manera más emocional y empática, y esto así mismo permite una exploración más grande de estilos gráficos en los que se pueden recolectar los datos adquiridos, ya sea fotografías, ilustraciones, etc.



## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar una narrativa psicoeducativa visual mediante un proceso auto etnográfico para que facilite el entendimiento de las personas sobre el trastorno del TLP.

### **Objetivos Específicos**

1. Comprender la experiencia del TLP dentro del contexto universitario del sujeto de investigación a través de una investigación auto etnográfica.
2. Definir técnicas de recopilación de datos usando materiales autobiográficos para identificar las características relacionadas al TLP dentro de la experiencia propia.
3. Desarrollar material gráfico a través del recurso audiovisual para visualización de las experiencias del sujeto viviendo con TLP en el contexto universitario.



## Problemática del Proyecto

### ¿Qué?

El fenómeno que se aborda en este proyecto es la experiencia propia del sujeto como persona con trastorno límite de la personalidad dentro del contexto universitario.

### ¿Cómo?

- ¿Cómo influye el TLP en la vida universitaria del sujeto?
- ¿Cómo se relaciona el sujeto con su entorno universitario?
- ¿Cómo el sujeto actúa en determinados momentos académicos?
- ¿Cómo toma acción el sujeto cuando presenta síntomas del TLP?

### ¿Quiénes?

Los actores clave involucrados en este fenómeno son:

- Actores directos: Sujeto principal
- Actores indirectos: Compañeros de universidad, amigos universitarios, docentes

(Figura 1.) \*





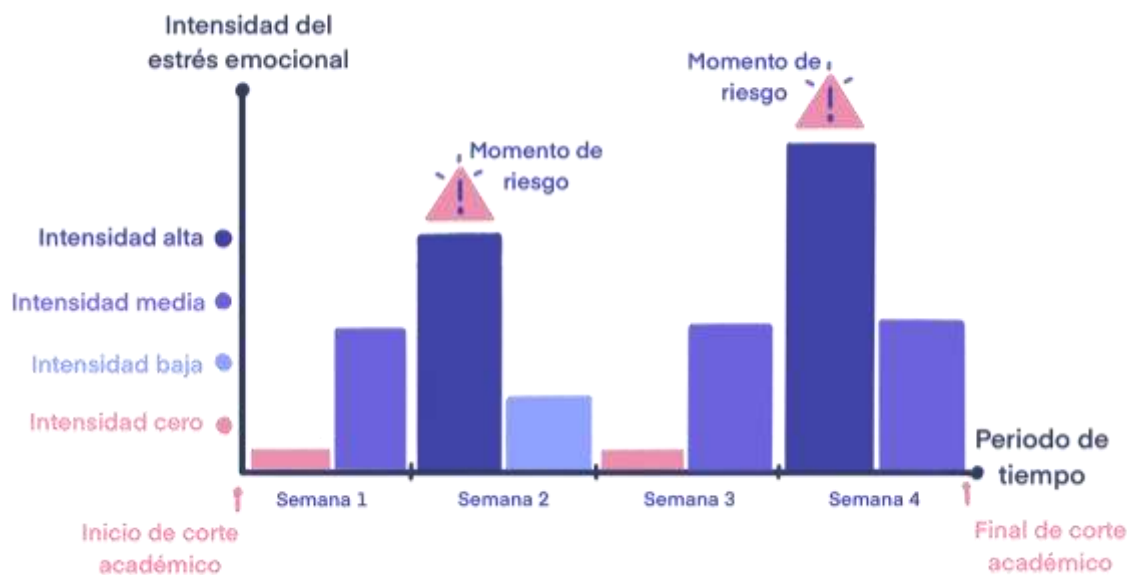
\*En esta figura se grafica la proximidad de cada actor con el sujeto de investigación en el ámbito universitario, esto bajo el criterio de los actores que más contacto tengan con el sujeto, y por lo tanto estén más involucrados en la percepción, aparición y apoyo a los síntomas del TLP, En este caso el actor más cercano al sujeto son sus amigos, específicamente sus amigos con los cuales convive en el ámbito universitario, y en contraste, el actor mas lejano hacia el sujeto son los psicólogos y terapeutas del centro de bienestar universitario, ya que estos actúan más bien como actores indirectos que sirven de guía cuando los síntomas ya se han manifestado y el sujeto decide acudir a ellos voluntariamente.

### ¿Cuándo?

El fenómeno es especialmente evidente en varios momentos clave:

1. Cuando el sujeto se encuentra en la semana 2 de su corte académico
2. Cuando el sujeto se encuentra en la semana 4 de su corte académico.

(Figura 2.) \*





\*En esta figura se grafica la intensidad del estrés emocional que aumenta el riesgo de aparición de los síntomas de TLP. El plano Y representa la intensidad del estrés emocional, cada color representándolo según la intensidad del mismo color, y el plano X representa el periodo de tiempo en el que transcurren los síntomas, donde el “Punto A” es el inicio del corte académico universitario y el “Punto B” el final de este.

### **¿Dónde?**

El contexto prioritario es la Universidad Pontificia Javeriana Cali, donde el sujeto pasa la mayor parte de su tiempo.

### **Pregunta problematizadora / Reto de diseño (¿cómo podríamos...?)**

¿Cómo podríamos mejorar la comprensión y el manejo del TLP desde la experiencia propia?



### **Aliada**

Psicóloga Laura J. Ramírez, ubicada en la ciudad de Cali, Valle

Psicóloga y docente de la Universidad Javeriana Cali



### **Usuario**

Estudiantes universitarios entre los 18 y 25 años que estén diagnosticados con Trastorno

Límite de la Personalidad o sospechen tenerlo.



## **Marco referencia**

Antes que nada, es importante aclarar, que no se logró encontrar referentes académicos auto etnográficos sobre el tlp u otro tipo de trastornos similares, por lo que se tuvo que elegir referentes menos directos. El presente proyecto se fundamenta en el estudio del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) a través de un enfoque auto etnográfico, que permite al investigador explorar su propia vivencia con este diagnóstico dentro del contexto universitario. Esta perspectiva busca generar herramientas visuales psicoeducativas desde la experiencia subjetiva, emocional y cotidiana, con el fin de que otras personas diagnosticadas o en sospecha de TLP puedan reconocerse y comprender mejor su condición. La auto etnografía, según Ellis y Bochner (2000), permite vincular la introspección personal con el análisis cultural, ofreciendo un marco potente para estudios en los que el sujeto de investigación es también el investigador. En este sentido, el proyecto se alinea con metodologías emergentes que valoran el conocimiento encarnado como punto de partida

Desde el diseño, el proyecto se apoya en los principios del diseño centrado en el usuario y la comunicación visual terapéutica, disciplinas que integran sensibilidad emocional, claridad narrativa y funcionalidad visual. La literatura en psicología clínica (Linehan, 2014; Gunderson, 2018) refuerza la necesidad de adaptar los materiales educativos al lenguaje y experiencia del paciente. A esto se suma el valor pedagógico del aprendizaje visual (Mayer, 2005), ampliamente validado para audiencias jóvenes. El cruce entre diseño, salud mental y experiencia autobiográfica representa un campo de oportunidad en el que la subjetividad del investigador se convierte en una fuente relevante de conocimiento. Este enfoque también desafía las estructuras tradicionales del conocimiento científico al validar experiencias que pueden considerarse poco comunes o estigmatizadas.

## **Marco teórico**

Este proyecto se sustenta teóricamente en tres ejes fundamentales: el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), la auto etnografía como método de investigación cualitativa, y el diseño de comunicación visual aplicado a la salud mental.

El TLP, según la OMS (2021) y Linehan (2014), se caracteriza por inestabilidad emocional, impulsividad, miedo al abandono y dificultades en la autopercepción. Estas características no solo afectan el bienestar del individuo, sino también su desempeño en contextos como la universidad. A pesar de los tratamientos existentes, como la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), muchos pacientes no acceden o no se identifican con los métodos convencionales de aprendizaje y afrontamiento.

La auto etnografía (Ellis & Bochner, 2000) se presenta como una alternativa epistemológica que permite vincular experiencia personal con análisis crítico. Este enfoque convierte al investigador en sujeto de estudio, utilizando herramientas como diarios, ilustraciones o registros emocionales para documentar y analizar la vivencia desde dentro. En el contexto de este proyecto, esta metodología facilita la creación de narrativas visuales íntimas, honestas y potentes que reflejan la experiencia de vivir con TLP.

Finalmente, el diseño de comunicación visual aporta los recursos técnicos y simbólicos para traducir esas vivencias en materiales gráficos significativos. La teoría del aprendizaje visual de Mayer (2005) y el diseño emocional de Norman (2004) refuerzan la idea de que las herramientas visuales pueden facilitar el entendimiento emocional, la empatía y la identificación del usuario con su propia experiencia.



## Benchmarking Sectorial

<b>Proyecto</b> <b>Criterios</b>	<b>"I Had a Black Dog"</b>	<b>"Mindfulness for begginers"</b>	<b>"Majareta"</b>	<b>"Self in Progress"</b>
<b>Psicoeducativo</b>	5/5	5/5	5/5	5/5
<b>Autoetno-gráfico</b>	5/5	2/5	5/5	5/5
<b>Estética gráfica</b>	3/5	3/5	5/5	5/5
<b>Diseño Emocional</b>	5/5	2/5	5/5	5/5
	18/20	12/20	20/20	20/20

## Benchmarking No-Sectorial

<b>Proyecto</b> <b>Criterios</b>	<b>"Martin, una historia de Navidad"</b>	<b>"The Man Who Planted Trees"</b>	<b>"Dumb Ways to Die"</b>	<b>"The school of life animations"</b>
<b>Psicoeducativo</b>	0/5	0/5	0/5	5/5
<b>Autoetno-gráfico</b>	0/5	5/5	0/5	0/5
<b>Estética gráfica</b>	5/5	5/5	5/5	5/5
<b>Diseño Emocional</b>	5/5	5/5	5/5	3/5
	10/20	15/20	10/20	13/20

## Metodología



## Hallazgos

# Mapa de *Empatía*





### SOBRE EME

Eme vive solo con su padre, esta en sus últimos semestres de su carrera universitaria. Sufre de Trastorno Límite de la personalidad, fue diagnosticado a los 18 años.

### FRUSTRACIONES

El estigma social de compañeros y profesores, problemas para manejar su tiempo y sus emociones, afectando su rendimiento académico y vida social.

### OBJETIVOS

- Quiere sentirse comprendido
- Desea encontrar una red de apoyo
- Desea aprender a regular sus emociones

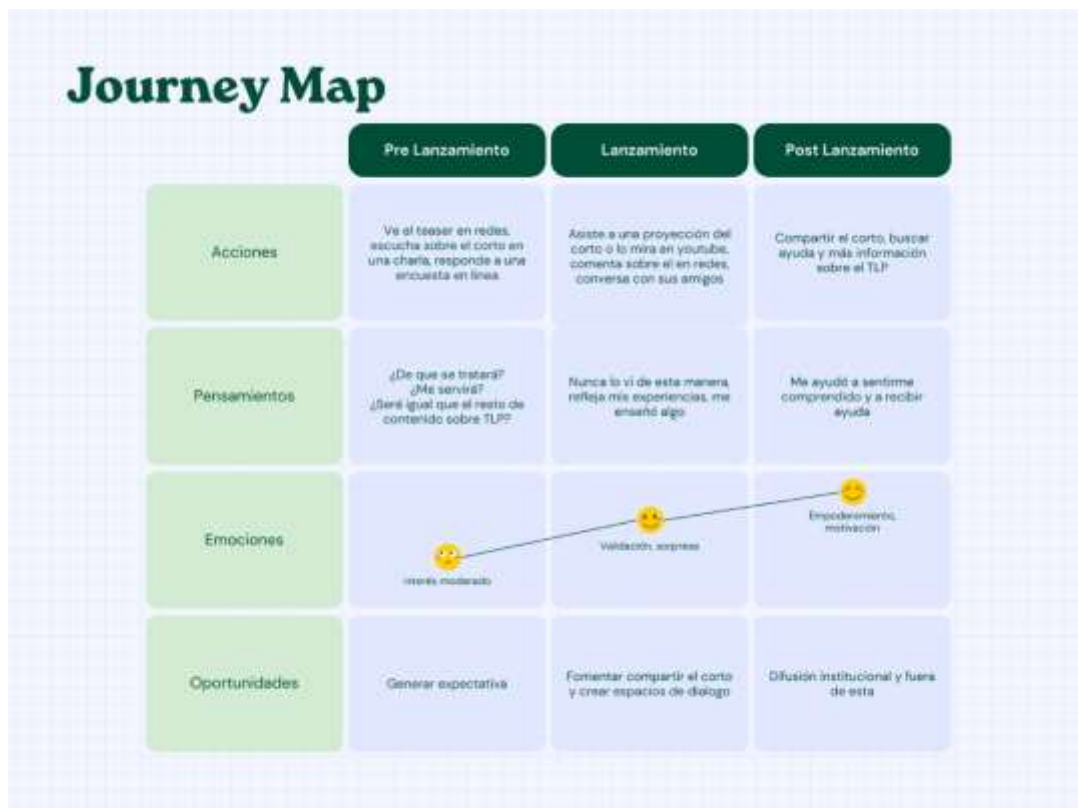
### INTERESES

- Arte
- Series y películas
- Moda alternativa

### CITAS

"Tener TLP es como vivir con quemaduras de tercer grado"

"Es difícil salir del pensamiento de que estas loco"





# REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

## CONCEPTUALES Y COMUNICATIVOS

Dar sentido, narrativa y coherencia emocional al mensaje visual.



## ESTÉTICOS Y TÉCNICOS

Definir la forma, calidad y medios de producción del corto animado.



## PARTICIPATIVOS Y PSICOEDUCATIVOS

Integrar la colaboración, la empatía y la función educativa del diseño.

### Sistema del producto

LÍMITE, es un cortometraje animado donde seguimos a Ellie, una joven universitaria de 21 años que vive con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), intenta mantener su vida cotidiana bajo control. un relato visual e introspectivo sobre la lucha interna por el equilibrio emocional, el valor de la autocompasión y la importancia de convertirse en tu propio aliado para sanar.

- **Posters:** Donde tendrán el primer contacto con la existencia del cortometraje y su cuenta de redes sociales
- **Instagram:** Donde la gente podrá tener más información sobre el cortometraje, acceder a el, y, además obtener contenido adicional sobre el TLP.
- **Youtube:** Donde estará públicamente el cortometraje, la gente podrá comentar y compartir.



- **Zine:** Formato físico de los contenidos adicionales de la página de Instagram, una acercamiento más fresco y cómico para poder captar interés,

### Validación

Las pruebas de validación tanto con universitarios como con profesionales tuvieron que hacerse de manera individual debido a los tiempos de cada uno, aún así, demostró una muy buena recepción emocional y ha captado la atención de los usuarios efectivamente. Destacaron los diálogos realistas, las expresiones del personaje y como el sonido transmite efectivamente los sentimientos de la protagonista.

- “Es como si tuviera un paciente con TLP en frente”
- “Se siente muy real, he pasado por situaciones así”





### **Bibliográficas**

- Lohman MC, Whiteman KL, Yeomans FE, Cherico SA, Christ WR. Qualitative Analysis of Resources and Barriers Related to Treatment of Borderline Personality Disorder in the United States. *Psychiatr Serv.* 2017 Feb 1;68(2):167-172. doi: 10.1176/appi.ps.201600108. Epub 2016 Oct 3. PMID: 27691382; PMCID: PMC5288272.
- Oviedo GF, Gómez-Restrepo C, Rondón M, Borda Bohigas JP, Tamayo Martínez N. Tamizaje de rasgos de personalidad en población adulta colombiana. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría [Internet].* diciembre de 2016;45:127-34. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.08.002>
- González Marín, Esperanza María; Montoya Otálvaro, Juliana Andrea; Cadavid Buitrago, Mónica Alexandra; Gaviria Gómez, Ana Milena; Vilella, Elisabet; Gutiérrez-Zotes, Alfonso. (2023). Trastorno límite de la personalidad (TLP), experiencias adversas tempranas y sesgos cognitivos: una revisión sistemática. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud.* 5(1), 273
- Daniela Godoy, Andrea Eberhard, Francisca Abarca, Bárbara Acuña, Rocío Muñoz, Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares, *Revista Médica Clínica Las Condes*, Volume 31, Issue 2, 2020



- Kara Zivin, Daniel Eisenberg, Sarah E. Gollust, Ezra Golberstein, Persistence of mental health problems and needs in a college student population, *Journal of Affective Disorders*, Volume 117, Issue 3, 2009,
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Informe sobre la situación de los trastornos mentales en el mundo.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Estadísticas de salud mental en Colombia.
- Gunderson, J. G. (2018). *Borderline Personality Disorder: A Clinical Guide*. American Psychiatric Publishing.
- Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Manual*. Guilford Press.
- Mayer, R. E. (2005). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. Cambridge University Press.
- HubSpot. (2022). Informe sobre tendencias de consumo de contenido visual.