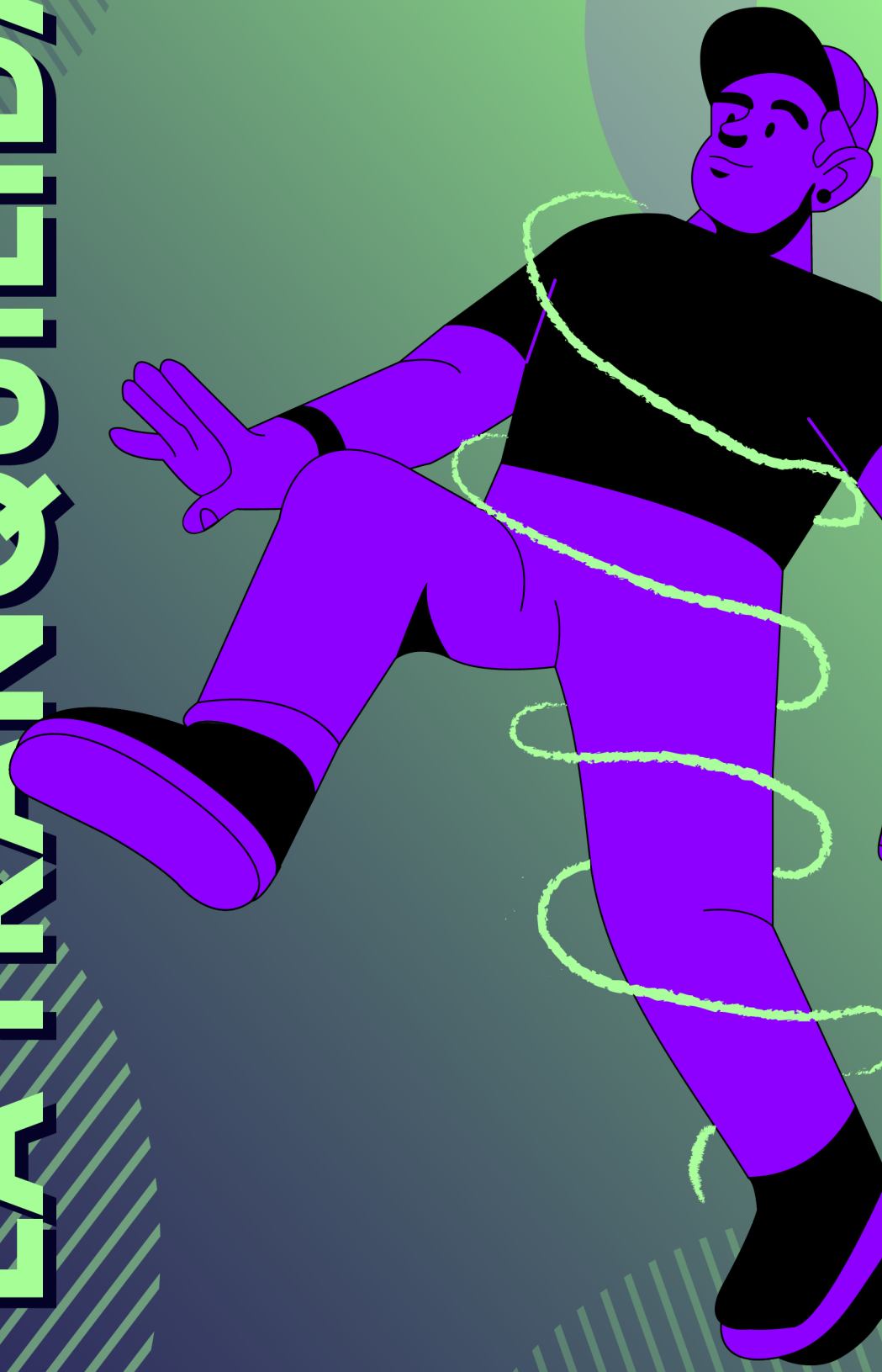
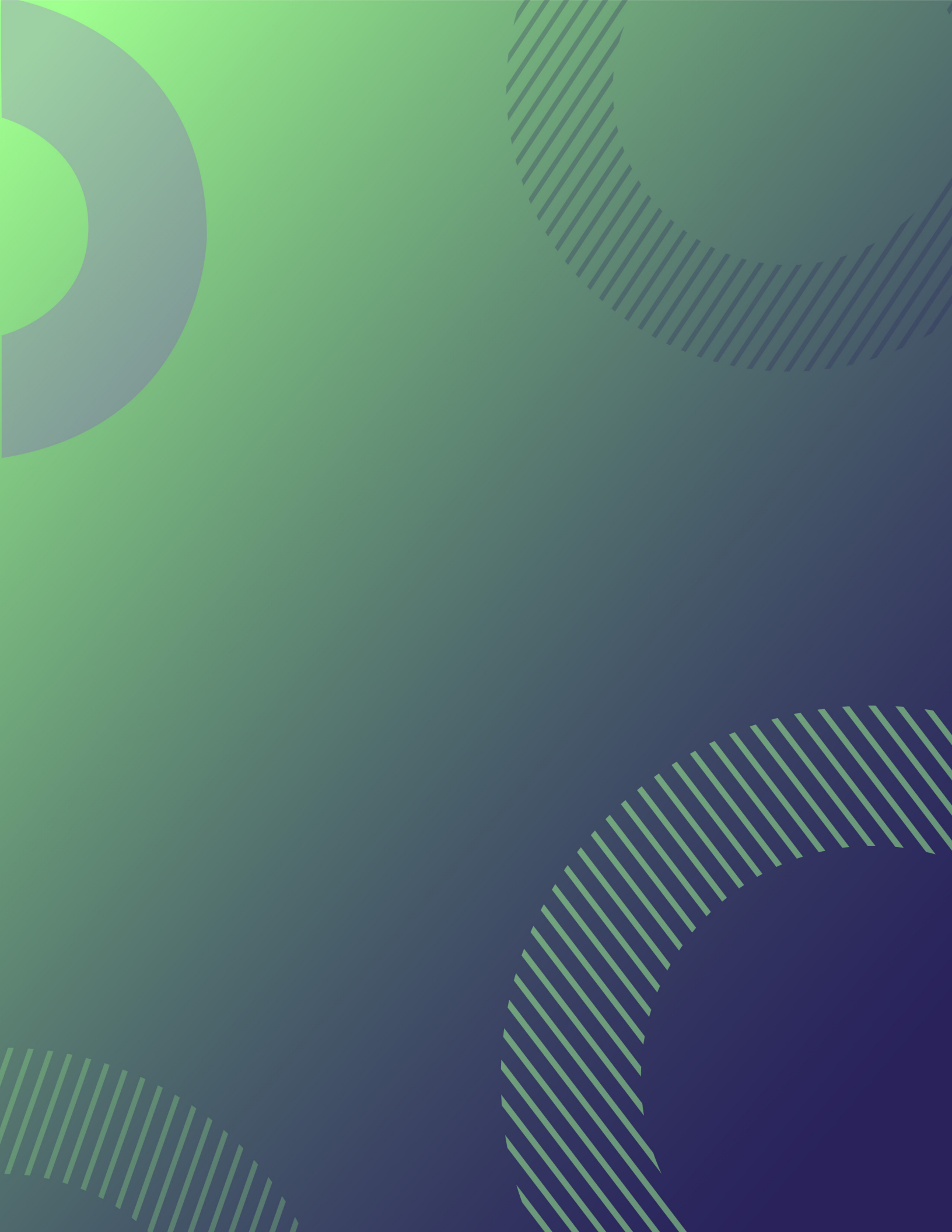


EXPLORANDO LA TRANQUILIDAD





Cali, Colombia
2023

Nombre:
Lucas Prieto Vasquez

Asesor:
Jhoiner Cuellar



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Pontificia Universidad Javeriana Cali
Diseño De Comunicacion Visual
Proyecto Avanzado de Diseño

TEMA

“El diseño de comunicación visual como herramienta para el manejo de emociones en los estudiantes de la Universidad Javeriana Cali”

Índice de Contenidos

Tema	4
Introducción	6
Objetivos	7
Justificación	8
Planteamiento del problema	9
Pregunta problema	11
Marco referencial	12
Usuario	17
Benchmarking	20
Marco metodológico de investigación	28
Apartado de herramientas	33
Requerimientos de diseño	36
Desarrollo del producto y validación	40
Conclusión	58
Referencias bibliográficas	59

INTRODUCCIÓN



La transición a la vida universitaria suele ser un período emocionalmente desafiante para muchos estudiantes. A medida que se enfrentan a nuevas responsabilidades académicas, sociales y personales, las demandas y presiones pueden tener un impacto significativo en su bienestar emocional. La habilidad de manejar de manera efectiva las emociones se vuelve crucial para mantener un equilibrio emocional saludable y un rendimiento académico óptimo. Sin embargo, existe una creciente preocupación sobre la falta de herramientas y estrategias adecuadas para ayudar a los estudiantes universitarios a manejar sus emociones de manera efectiva.

OBJETIVOS

G

Proponer una **estrategia gráfica** bajo un enfoque experiencial con el fin de informar a jóvenes universitarios de la PUJ Cali sobre **los síntomas de la ansiedad y cómo tratarlos** en el contexto académico en el 2023.

E

Recopilar datos estadísticos relevantes sobre la prevalencia de la ansiedad entre estudiantes de la PUJ.

Identificar las diferentes estrategias implementadas por la PUJ en torno a la ansiedad y su tratamiento en el contexto académico.

Crear una estrategia gráfica para la construcción de apoyos emocionales frente a sentimientos generados por la ansiedad.

JUSTIFICACIÓN

La ansiedad se ha convertido en una preocupación exponencial en nuestra sociedad, y los jóvenes universitarios no están exentos de sus efectos. La transición a la vida universitaria conlleva una serie de desafíos académicos, sociales y personales que pueden desencadenar altos niveles de ansiedad. Esta problemática es de suma importancia debido a su impacto en la salud mental y el bienestar de los jóvenes, así como en su capacidad para tener un rendimiento académico óptimo.

Esta ansiedad al no ser tratada puede llevar a una serie de trastornos de salud mental más graves. Como la depresión o el trastorno de ansiedad generalizada. Estos problemas no solo afectan la calidad de vida de los jóvenes universitarios, sino que también pueden llevar a consecuencias a largo plazo dentro de su desarrollo personal y profesional.

También puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Los síntomas que este trae, como el insomnio, la falta de motivación, dificultad de concentración, pueden interferir en su aprendizaje efectivo. Y puede llevar a un círculo vicioso en donde el bajo rendimiento

Debido a la importancia de la educación superior para la formación de futuros profesionales, es fundamental abordar este problema con los jóvenes. Sin embargo, muchas veces, los estudiantes no buscan ayuda o no tienen acceso a recursos adecuados para manejar su ansiedad de manera efectiva. Por lo tanto, es esencial generar una estrategia para abordar este problema y así ayudar a los jóvenes a tener una experiencia universitaria más amena y saludable.

El proyecto tendrá el potencial de contribuir de manera significativa a esta sociedad universitaria, al mejorar la salud mental y el bienestar de esta población joven y altamente educada. Al proporcionar una herramienta desde el campo del diseño la cual aportara significativamente a la comunicación y distribución de la solución y que del mismo modo brindara facilidad grafica para llamar la atención del usuario buscando que sea una estrategia efectiva para el manejo de esta ansiedad y la cual pueda impulsar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico y sobre todo personal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad ha habido un replanteamiento sobre la importancia de las emociones y los sentimientos de las personas ya que se han generado casos extremos sobre todo en jóvenes en donde la depresión ha sido el factor principal el cual ha provocado muertes y demás.

En el primer año de la pandemia por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%, según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). La preocupación por el posible aumento de las afecciones mentales ya había llevado al 90% de los países encuestados a incluir la salud mental y el apoyo psicosocial en sus planes. (OPS, 2022)

Cada año se suicidan más de 700 000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. Aunque hay tratamientos conocidos y eficaces contra los trastornos mentales, más del 75% de las personas afectadas en los países de ingresos bajos y medianos no recibe tratamiento alguno. (World Health Organization: WHO, 2023)

Según los reportes del Sistema Integrado de Información de la

vatorio Nacional de Convivencia y Salud Mental, y el Sistema de Vigilancia en Salud Pública (SIVIGILA), en 2021 se notificaron 29.792 casos de intento suicida, que representan una tasa de incidencia de intento suicida del 58.4 por cada 100.000 habitantes. Mientras que, en 2020 se reportó una tasa ajustada de mortalidad por trastornos mentales y del comportamiento del 2.19, por lesiones autoinfligidas intencionalmente del 5.29, y por epilepsia del 1.74. También, una tasa de años de vida potencialmente perdidos por lesiones autoinfligidas intencionalmente del 247.7, y por trastornos mentales y del comportamiento del 35.6. (Ministerio de salud colombiano, 2022).

En Colombia durante el 2022 la depresión ha sido la segunda causa de carga de enfermedad. El 44,7 % de niñas y niños tienen indicios de algún problema mental y el 2,3 % tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad. En la adolescencia los trastornos más frecuentes son la ansiedad, fobia social y depresión; la ideación suicida se presenta en el 6,6 % de esta población (7,4 % en mujeres y 5,7 % en hombres).

En la adultez, el 6,7 % ha experimentado trastornos afectivos. (Ministerio de salud colombiano, 2022).

Cali, Valle del Cauca, 2023. Una estudiante de la Universidad del Valle decidió quitarse la vida y a raíz de ese doloroso episodio se conocen denuncias de estudiantes que dicen no recibir atención oportuna desde la universidad.

Hay muchos factores y uno de ellos es la carga académica, sumado a los problemas económicos y sociales que enfrentan en sus hogares.

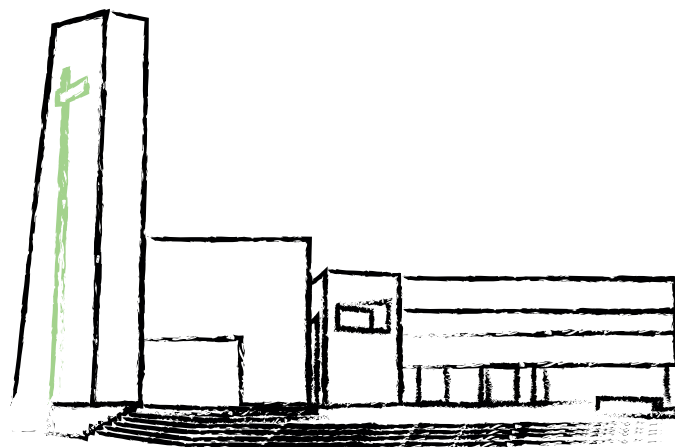
“No basta solo con que nos pongan psicólogos, sino que tiene que ser una medida que vaya más allá, somos nosotros los jóvenes quienes a veces tenemos que darle los primeros auxilios psicológicos”, confirma el estudiante.

“La salud mental tiene indicadores muy elevados en jóvenes universitarios y se necesita de un trabajo articulado institucional, local y regional. El trabajo debe ir de la mano con el sistema de salud”, Maribel Carreño.

La Secretaría de Salud de Cali cuenta con la línea 106 que atiende temas relacionados con salud mental y violencia.

El año pasado se recibieron más de 3 mil 900 llamadas, un aumento de 273% en comparación a las llamadas del año anterior del 2021. (Soto, 2023).

Bajo una encuesta que se hizo por el centro de bienestar estudiantil de la Javeriana en donde participaron 3252 estudiantes tanto de pregrado como de postgrado (mayormente de pregrado), se arrojaron datos que concluyeron en que la mayor cantidad de personas que sufren de ansiedad y estrés severo son los estudiantes de pregrado con un porcentaje total de 56% en ambos casos generando preocupación para el buen ambiente estudiantil y sobre todo para los estudiantes de nuevo ingreso que son en este caso los más afectados. (Bienestar estudiantil PUJ, 2023).



PREGUNTA PROBLEMA

“¿Cómo **informar** a jóvenes universitarios de la PUJ sobre **los síntomas** de la ansiedad y como **tratarlos** en el contexto académico en el 2023?”

MARCO REFERENCIAL

Marco contextual

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Esta investigación se desarrollará con los estudiantes de la Universidad Javeriana Cali, perteneciente a la Compañía de Jesús fundada en 1970. Se encuentra ubicada en la ciudad de Cali, Valle del Cauca, Colombia en la Calle 18 No. 118-250. (Pontificia Universidad Javeriana Cali, s.f.). Mas centralmente en aquellos que asisten al centro de bienestar estudiantil. El Centro de Bienestar, como parte de la Vicerrectoría del Medio Universitario.

busca promover la salud física y psicológica para el mejoramiento integral de la calidad de vida de las personas que componen la Comunidad Educativa. El cumplimiento de esto se sucede en una apuesta por el bienestar en el marco del proceso formativo, en donde cada sujeto es responsable de su formación.

Marco teórico

Para el desarrollo adecuado de este proyecto de investigación se tendrán en cuenta conceptos claves que están relacionados a la productividad académica en el desarrollo del trabajo autónomo e independiente, dicho esto se hace necesario plantear límites en la investigación que sirvan como ejes conceptuales sobre los cuales se podrá conocer de manera correcta la temática.

Enfermedad mental

La enfermedad mental, también denominada “trastorno de salud mental”, se refiere a una amplia gama de afecciones de la salud mental, es decir, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Son ejemplos de enfermedad mental la depresión, los trastornos de ansiedad, los trastornos de la alimentación y los

Una gran cantidad de personas manifiestan tener problemas de salud mental en algún momento de su vida. Pero un problema de salud mental se transforma en una enfermedad mental cuando los signos y los síntomas se hacen permanentes, causan estrés y afectan la capacidad de funcionar normalmente. (Mayo Clinic, 2022)

Ansiedad

La ansiedad es una emoción común que puede llegar a experimentarse en aquellas ocasiones en las que la persona se siente amenazada por un peligro externo o interno, pero esta se convierte en algo anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan. (Clínica Universidad De Navarra, 2022)

Marco teórico

Síntomas de la ansiedad

Existen distintos cuadros clínicos en los que la ansiedad es el síntoma fundamental:

Trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir.

Trastorno de ansiedad generalizada, con un estado permanente de angustia.

Trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos.

Trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas intrusivas y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces por miedo a contagiarse, comprobar las puertas o los enchufes, dudas continuas).

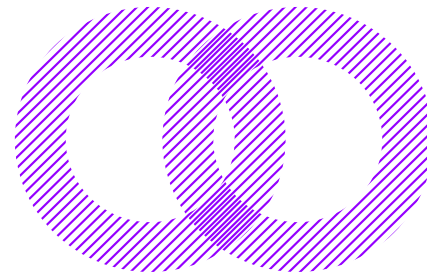
Reacciones de estrés agudo o postraumático.

Trastornos de adaptación a situaciones vitales adversas.

¿Cuales son los síntomas mas habituales?

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Angustia
- Fobias

(Clínica Universidad De Navarra, 2022)



Tratamientos de la ansiedad

Existen terapias eficaces para los trastornos de ansiedad que pueden ayudar a la mayoría de las personas que los padecen a llevar vidas productivas y plenas. La mayor eficacia se ha conseguido con la combinación de psicofármacos y psicoterapia.

Entre los fármacos, se utilizan los antidepresivos en dosis superiores a las requeridas para tratar la depresión. También son útiles las benzodiazepinas, que controlan los síntomas con rapidez, aunque no deberían administrarse de forma prolongada.

Existen distintas técnicas de psicoterapia para los trastornos de ansiedad encaminadas al aprendizaje de habilidades para el manejo de la ansiedad. Es importante la explicación clara sobre los síntomas físicos de la ansiedad y el entrenamiento en relajación. (Clínica Universidad De Navarra, 2022)

Marco teórico

Estrategia

La estrategia es un procedimiento dispuesto para la toma de decisiones y/o para accionar frente a un determinado escenario. Esto, buscando alcanzar uno o varios objetivos previamente definidos. Es decir, la estrategia es un plan mediante el cual se busca lograr una meta. Esto puede ser aplicado en diversos ámbitos como el militar o el empresarial. (Westreicher, 2022)

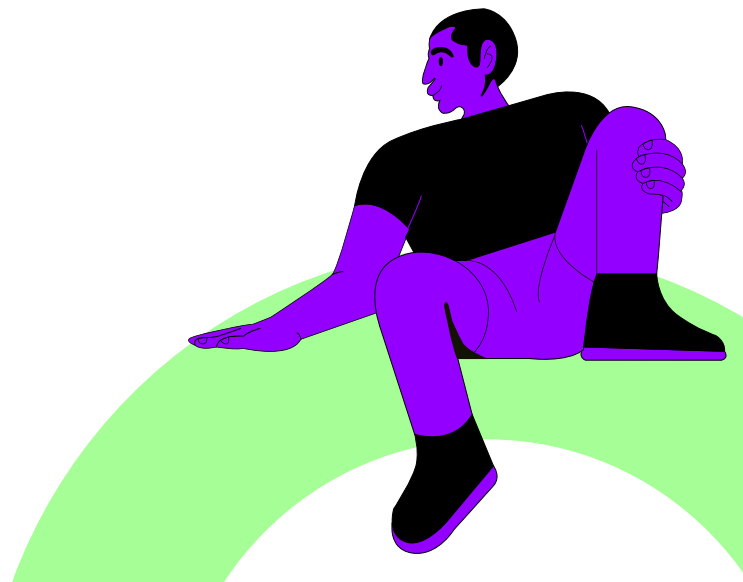


Estrategia gráfica

Al ser parte del campo del diseño, la estrategia a utilizar deberá ser gráfica, poniendo en práctica lo aprendido a lo largo de la carrera de forma que la herramienta escogida denote las características principales del diseño y a partir de las mismas alcance el objetivo general del proyecto y genere una solución adecuada al problema.

Gui Bonsiepe, afirma que no existe una teoría del diseño como tal, sino un discurso del diseño.

El diseño no cuenta con un cuerpo teórico propio, sino que toma prestadas teorías de otras disciplinas y las adapta al contexto del diseño. Sin embargo, promueve la madurez de la disciplina para que cuente con un cuerpo teórico sustentable que eleve al diseño al nivel de las ciencias sociales, ciencias exactas y las artes. (Universidad UAO, 2012)



Marco teórico

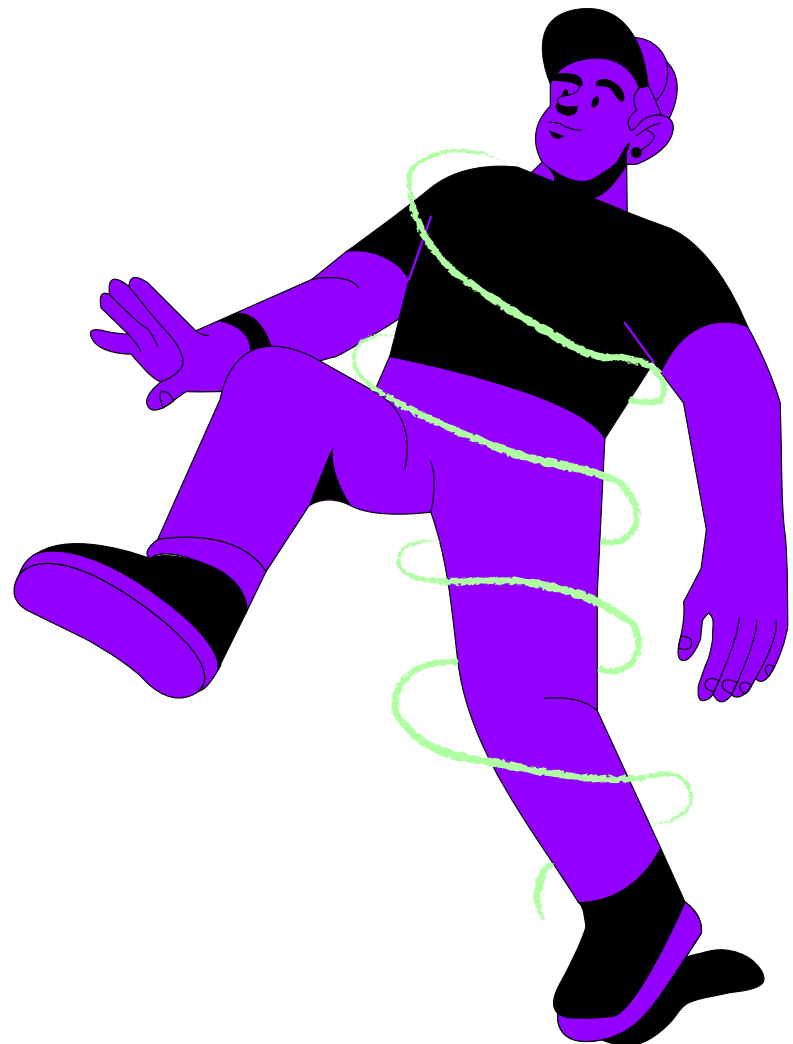
Enfoque experiencial

El método pedagógico conocido como aprendizaje experiencial intenta desarrollar la capacidad de las personas para aprender de su propia experiencia, siempre dentro de un marco conceptual y operativo concreto y bien desarrollado. Un marco conceptual idóneo para poder aprender de la experiencia implica un trabajo sistemático muy importante, consistente en estructurar las diversas experiencias en función de los objetivos educativos que se pretendan alcanzar y del perfil del grupo de estudiantes.

Por otro lado, también se deben escoger una serie de técnicas de acción apoyadas en unas herramientas y dispositivos específicos. Las distintas actividades enmarcadas en esta metodología deben estar muy bien estructuradas y divididas en secuencias. (De Expertos En Educación, 2022)

Estrategia gráfica con enfoque experiencial

El desarrollo de una estrategia que como fue dicho anteriormente lleve como base toda la parte gráfica enseñada a lo largo de la carrera pero que se fundamente por su enfoque experiencial en donde los participantes o usuarios sean parte del proyecto y aprendan de sus mismas vivencias con aquellas herramientas que se creen a partir del diseño cumpliendo así finalmente con el objetivo propuesto y dándole soluciones al problema a trabajar.

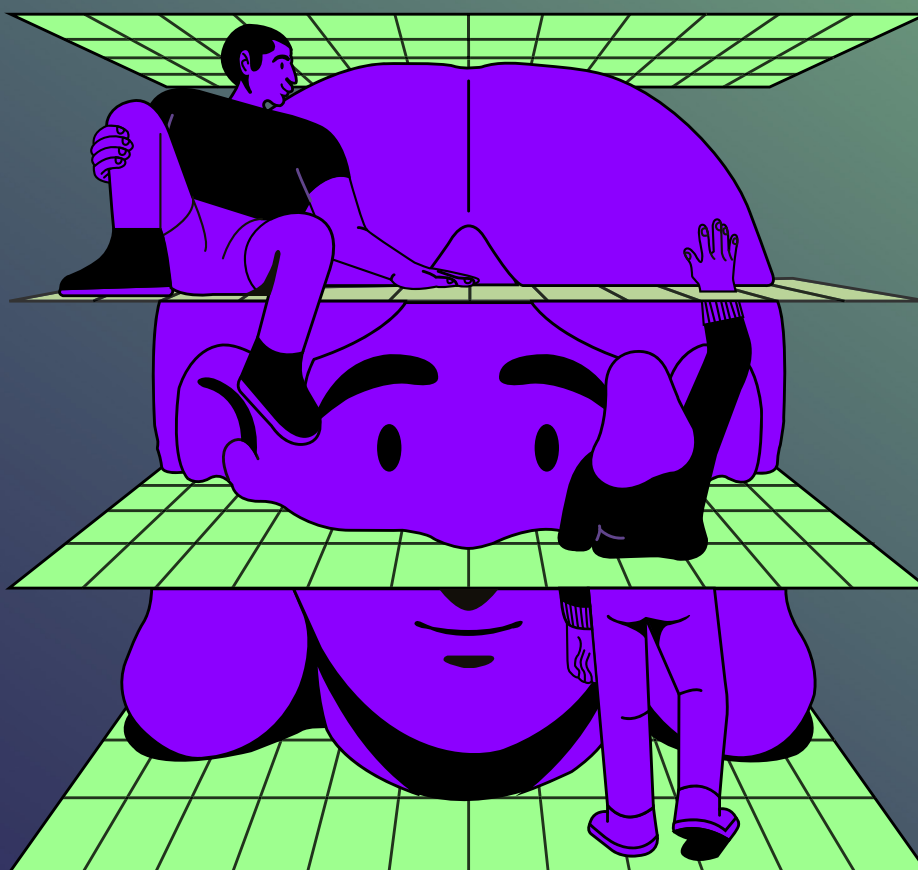


Usuario

Constante preocupación académica. Creer tener muy poco tiempo para sus deberes y sentir que el resultado de estos es insuficiente. Temor de perder sus asignaturas sin siquiera estar en riesgo de ello. Intenta siempre dar más de sí aunque esto le agote mucho. Teme arriesgarse

Se rodea de amigos académicamente excelentes. Su familia siempre tuvo un buen nivel de responsabilidad académica lo cual le genera presión.

¿Qué piensa y siente?



¿Qué ve?

¿Qué oye?

Que no debería de preocuparse, que hace todo bien pero los comentarios de los demás no le ayudan mucho. Busca aprobación externa pero le hace caso omiso a sus comentarios

¿Qué dice y hace?

Casi no sale a socializar porque lo considera como distractores y cuando lo hace no lo disfruta lo suficiente. Su círculo de amigos es reducido, habla con ellos muy poco acerca de ella misma y cuando lo hace se queja de todo.

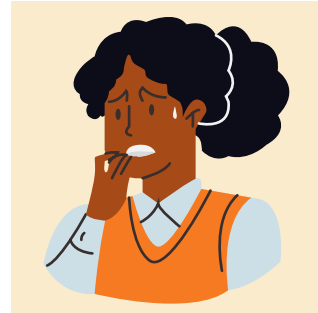


Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Nombre: Andrea Restrepo V.

Demografía: Estudiante de sexto semestre de Diseño De La Comunicacion Visual en la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Vive en cali colombia
Soltera



Personalidad:

Andrea es una joven dedicada tanto como para su vida y su estudio. A veces no separa lo académico de lo personal por la presión que siente de siempre dar buenos resultados a quienes la rodean.

Antecedentes:

Ha logrado mantener su beca estudiantil durante el transcurso de su carrera. Su carrera le gusta pero no le apasiona. En su familia siempre se han caracterizado por la excelencia académica.

Objetivos:

Graduarse con al menos una mención académica. Lograr ser exitosa en lo que ella hace.

Hábitos:

Va al gimnasio cuatro días a la semana. Pasa tiempo en redes como Tik Tok y Instagram. Compra ropa como terapia.

Frustraciones:

Sobrepensar mucho sobre sus trabajos y perder tiempo valioso por estresarse. Sentirse incomoda a la hora de pedir ayuda. Cubre su ansiedad comiendo, provocando malos hábitos alimenticios.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Nombre: Alejandro Vasquez

Demografía: Estudiante de 2do semestre de Artes Visuales en la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Vive en cali colombia
Soltero



Personalidad:

Alejandro es un joven que se ha destacado por tener unos hábitos de estudio mediocres y pasar las materias por suerte.

Antecedentes:

La carrera que cursa en el momento no le agrada mucho, sin embargo, lo hace por sus padres y se siente presionado. Ha demostrado toda su vida su espíritu aventuro y libre, no le gusta encasillarse en una sola profesión.

Objetivos:

Llegar a último semestre aunque le toque repetir materias pero lograrlo. ser alguien con mucho dinero.

Hábitos:

Salir con sus amigos todos los días después de clase.
Uso de vapeadores para calmar la ansiedad

Frustraciones:

Cargar el peso de pasar una carrera que no le apasiona y con el constante miedo de que sus padres se sientan decepcionados de él. Se siente ansioso al no saber cómo será su futuro y si será exitoso al desempeñar algo sin amor.

BENCHMARKING

Unidad educativa vigotsky



“Mis emociones y yo” es parte de la campaña contra la violencia estudiantil que se desarrolló el martes 03 de diciembre en los campus de la unidad educativa. El objetivo de las actividades fue crear conciencia en los estudiantes mediante el control de las emociones que genere una sana convivencia en el entorno escolar, tomando en consideración que los estudiantes pasan más tiempo en la institución, en la cual sus compañeros y profesores forman una parte primordial para la convivencia personal y social. Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados. (Vigotskyrio, 2019).

Prensa RUM



la Oficina de Prensa del Recinto Universitario de Mayagüez (RUM) y los estudiantes de la clase de Psicología de la Inteligencia Emocional, que dicta la doctora Lizzie M. García Pabón, lanzaron una campaña educativa sobre la importancia de este tema. Las cápsulas presentan los valores que deben cultivar los ciudadanos para que puedan expresar mejor sus emociones lo que les ayudará, a su vez, a tomar decisiones más acertadas en el diario vivir. (Hernández, 2021).



Pontificia Universidad Católica de Chile



Desde PsiConecta, lanzaron una campaña comunicacional que busca ayudar a disminuir el malestar emocional y el estrés causado por esta crisis, colocando a disposición de la comunidad una serie de recursos y herramientas para lidiar con este difícil escenario. invita a las personas a aprovechar el material disponible en la plataforma web de carácter colaborativo, además de compartir videos en las redes sociales con las técnicas o consejos que más les han sido de utilidad en estos tiempos de pandemia. (Fuentes, 2020)



Benchmarking

Jansport



Más de 7 de cada 10 jóvenes afirman que los problemas de salud mental les agobian es por esto que Jansport creó #LightenTheLoad, una nueva misión para conectarte con herramientas y recursos para apoyar tu salud mental. (Jansport, s. f.)

Collina Strada

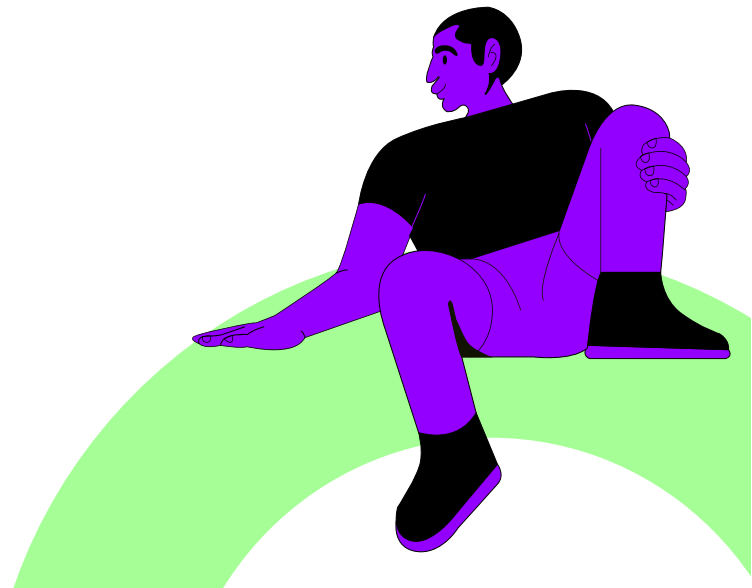


Collina Strada, cuando explica por qué llevó el mensaje Social media anxiety a sus camisetas. “El conocimiento y el reconocimiento son el primer paso para garantizar que las personas no se sientan solas en su enfermedad”. “Creo que ahora más que nunca estamos usando nuestras voces con la intención de romper moldes”. (Moreno, 2018)

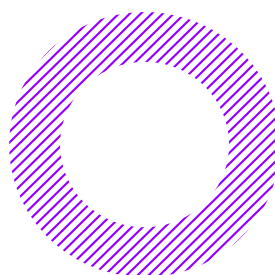
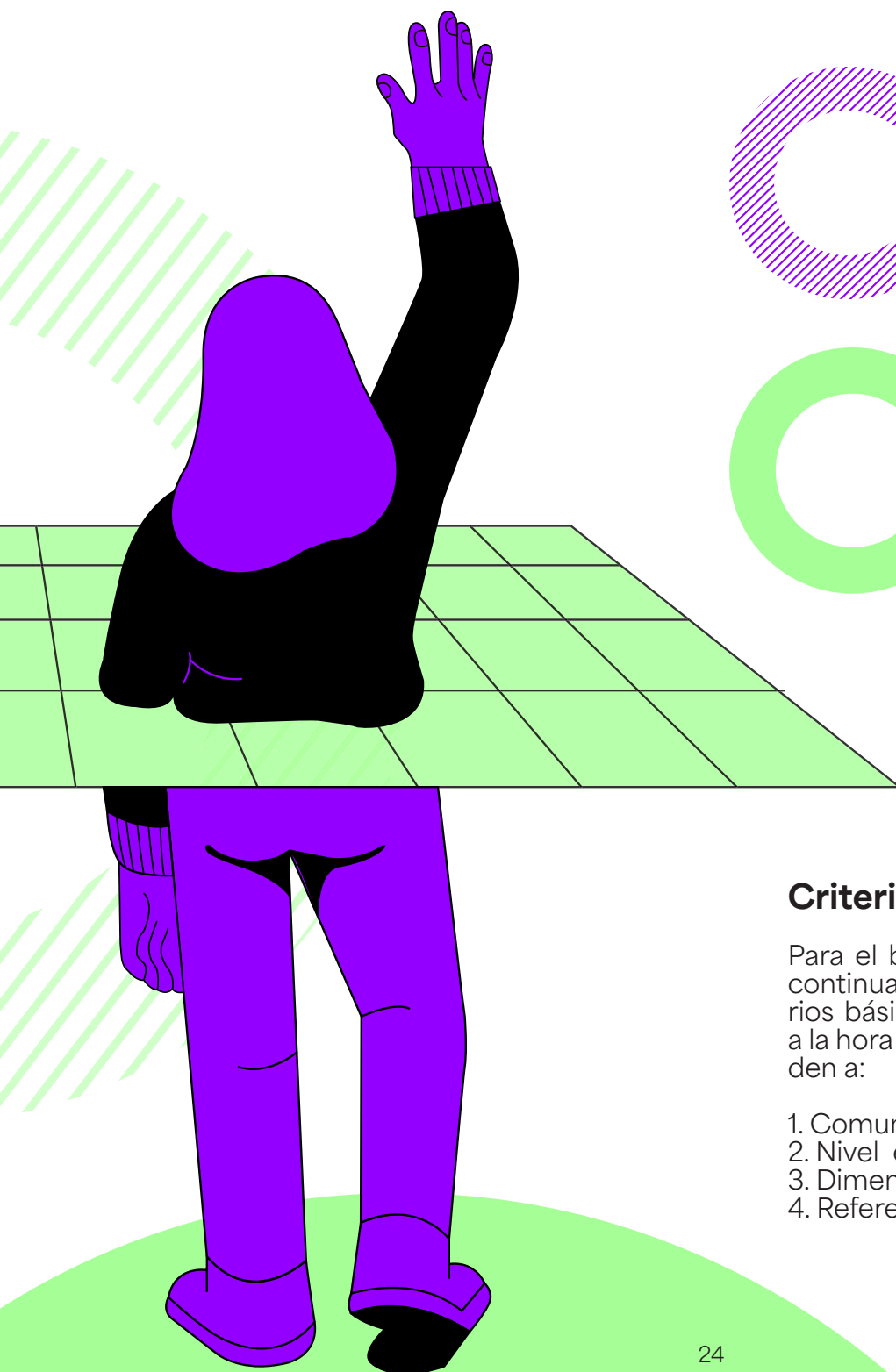
Ashley Williams



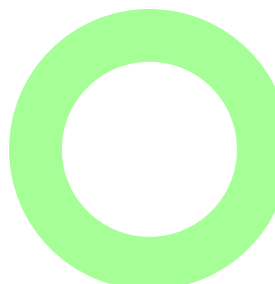
la diseñadora británica Ashley Williams incluía referencias a la ansiedad y la depresión en su colección de otoño 2018. Lo hacía a través de pasadores de pelo y de mensajes en chanclas, todos en strass. “ya no necesitaba pasar las horas recreándose en las complicaciones de la vida, y se dio cuenta de que está bien albergar ansiedades, simplemente se trata de dar lo mejor de ti y dejar de preocuparte”. (Moreno, 2018)



BENCHMARKING



Sectorial



No Sectorial

Criterios para evaluar:


Para el benchmarking que se presentará a continuación se han seleccionado 4 criterios básicos que se consideran pertinentes a la hora del análisis. Los criterios corresponden a:

1. Comunicación del problema
2. Nivel experiencial
3. Dimension pedagógica
4. Referentes visuales (alcances graficos)

MATRIZ SECTORIAL

	1	2	3	4	Total
Vigotsky	4	5	4	4	17/20
Prensa RUM	5	3	4	4	16/20
Pontificia Universidad Católica de Chile	5	5	5	5	20/20
Total	14/15	13/15	13/15	13/15	

MATRIZ NO SECTORIAL



	1	2	3	4	Total
Jansport	5	3	5	3	16/20
Collina Strada	3	4	2	5	14/20
Ashley Williams	3	4	2	5	14/20
Total	11/15	11/15	9/15	13/15	

Insights



Gráfica atractiva y juvenil que llame la atención del público objetivo



Entregar información del problema a los usuarios para que entren en razón



Transmitir consciencia en el presente, para evitar suposiciones futuras

MARCO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN

Enfoque de investigación

Para cumplir los objetivos correctamente y tener los resultados esperados, la metodología seleccionada para desarrollar este proyecto se construirá desde una investigación de enfoque mixto, puesto que cada tipo de investigación (cualitativo y cuantitativo) poseen elementos que serán de ayuda para obtener los resultados adecuados.

Por un lado esta la investigación cualitativa que definida por Hernández, Fernández y Baptista (2014) Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Este enfoque será del mismo modo importante para el proyecto ya que al trabajar como pro-

blema una temática enfocada hacia lo mental, todos los estudios y análisis cualitativos demostraran la efectividad del proyecto y lo ayudaran a guiarse por un camino adecuado que dé solución a esta problemática.

Por otro lado la investigación cuantitativa será de utilidad en este proyecto debido a que si bien, como define Hernández, Fernández y Baptista (2014) Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Permitiendo que en base a los números se concluya que tanta parte del medio estudiantil hace parte de nuestro publico objetivo y que tantos se pueden ver beneficiados de la solución a el problema.



Tipos de investigación

Para desarrollar correctamente el enfoque mixto de en esta investigación, hay que, además de conocer a los usuarios y sus percepciones y situaciones acerca del tema, hay que adentrarse en la realidad que viven día a día en el desarrollo autónomo de sus emociones y vivencias, debido a esto se propone usar dos tipos de investigación, descriptiva y exploratoria. el primer tipo de investigación será fundamental para el proyecto ya que al ser una población estudiantil universitaria es muy variado los resultados que puede dar, pero a pesar de esto se podrán medir independientemente cada una de sus variables con el propósito de cumplir los objetivos ya acordados. como lo explica G. Arias (1999) “Los estudios descriptivos miden de forma independiente las variables, y aun cuando no se

formulen hipótesis, las primeras aparecerán enunciadas en los objetivos de investigación.”

Por otro lado se hará uso de la investigación explicativa ya que este tipo de investigación será también adecuada para su uso en el proyecto debido a que permitirá que se busque la razón del problema base en este caso la ansiedad en los estudiantes y que va detrás de ella, ayudándonos a entender porque sucede y que genera. Asi como lo explica G. Arias (1999) “se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.”

Metodología proyectual

Para llevar a cabo la metodología de esta investigación, se decide crear una metodología propia basada en dos (2) metodologías de investigación:

El design thinking como mencionan Elwood, Savenye, Jordan, Larson y Zapata (2016) basa su esencia en la creatividad, centrada en las necesidades humanas y dirigida a la acción. Al mismo tiempo, comprende los supuestos básicos y técnicas aplicadas por diseñadores profesionales. En este sector se desarrollan modelos y patrones de forma específica por cada campo profesional. Esta metodología será importante para el desarrollo del proyecto ya que enfoca un desarrollo muy humano, centrado en nuestro usuario guiando conscientemente la temática que se va a trabajar.

Por otro lado se toma como referente el Diseño Centrado en el Usuario (DCU) que como lo explica Galeano (2008) Las personas que usan un producto o servicio saben lo que necesitan y tienen claros sus objetivos y preferencias; la función del diseñador consiste en buscar estas claridades y diseñar para ellos, asumiendo la función de ayudar al usuario a lograr sus objetivos. Para ello el usuario debería participar en cada etapa del proceso de diseño, convirtiéndose en co creador. Es por esto que sera determinante su uso debido a su enfoque filosófico en el cual busca poner como protagonista al usuario y hace que todo el proceso se guie en su función mental y emocional.

METODOLOGÍA RENOVACIÓN

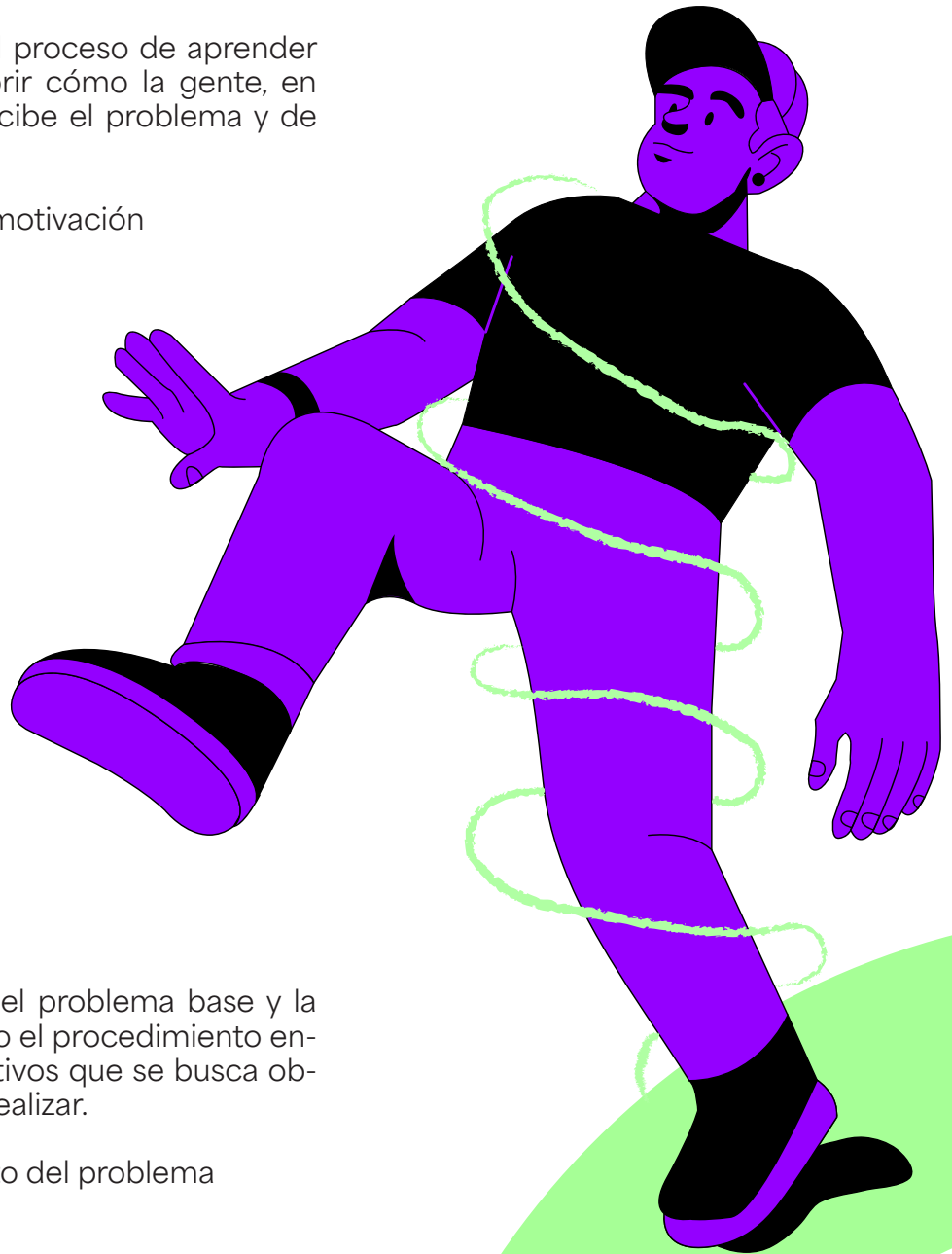


Fases metodología

Fase 1: Descubre

Esta fase busca iniciar el proceso de aprender sobre el tema y descubrir cómo la gente, en este caso el usuario percibe el problema y de qué manera los afecta.

- Analiza: Justificación y motivación
- Escucha: Encuesta



Fase 2: Razona

En esta fase se plantea el problema base y la pregunta que guiará todo el procedimiento entendiendo aquellos objetivos que se busca obtener y como se deben realizar.

- Empatiza: planteamiento del problema
- Precisa: Objetivos

Fase 3: Conoce

En esta fase se empieza a investigar acerca del problema tanto con artículos y documentos que expresen profesionalmente como se desarrolla la problemática y del mismo modo se habla con expertos en el campo que expandan el conocimiento de este. También se analizan las estrategias que se han utilizado y como estas han tenido falencias que se puedan mejorar en el proyecto.

- Investiga: Marco de referencia
- Pregunta: Encuesta y entrevistas
- Compara: Benchmarking

Fase 4: Realiza

En esta fase se empieza a idear el producto a construir en busca de obtener los objetivos creados, y se inicia todo su proceso de construcción desde los bocetos, hasta ya el resultado final.

- Imagina: Moodboard y brainstorming
- Construye: Bocetos iniciales y prototipado
- Percibe: Retroalimentación y validación
- Innova: Realización de correcciones

Fase 5: Entrega

En esta fase se concluye por completo el proyecto, en donde ya el resultado final del producto se presenta a los jueces y se entrega a el usuario para que se realice la posible solución del problema.

- Presenta: Presentación final de resultados a los jueces
- Comparte: Lanzamiento oficial del producto para el uso del usuario

MÉTODOS Y HERRAMIENTAS

Entrevista con Eliana Maribel Carreño - Directora del Centro de Bienestar Estudiantil:

Para hacer un acercamiento cualitativo del problema se optó por realizar una entrevista a la directora del Centro de Bienestar Estudiantil de la PUJ. Al ser este un tema dado desde el campo mental y psicológico era determinante hacer una entrevista no formalizada para que la naturalidad de la conversación trajera consigo los datos necesitados.

Durante la entrevista se hablaron especialmente de aquellos medios que utilizan los estudiantes en su día a día para poder calmar estos pequeños cuadros de ansiedad que sufren manteniendo una vida llena de malos hábitos, justo como decía Eliana “Uno ve muchachos por ahí por la universidad, que andan vapeando, y fumando para calmar algo en ellos y cuando vienen aquí dicen que no sufren de nada y que no hacen parte de este mundo llamado ansiedad”. Entendiendo así, que ni siquiera los estudiantes logran caer en cuenta del gran daño que se hacen desde estas pequeñas acciones.



Conclusión:

La entrevista tuvo una conclusión dada a los medios usados para calmar los cuadros de ansiedad. En donde se determinó que lo más efectivo es dejar los malos hábitos y empezar un estilo de vida más saludable.



Metodos y herramientas



Entrevista con Luis Felipe Rojas - Doctor del Centro de Bienestar Estudiantil:

Para hacer un acercamiento cualitativo del problema se optó por realizar una entrevista a el doctor de área del Centro de Bienestar Estudiantil de la PUJ. Al ser este un tema dado desde el campo mental y psicológico era determinante hacer una entrevista no formalizada para que la naturalidad de la conversación trajera consigo los datos necesitados.

Durante la entrevista se habló de todo el contexto que conlleva la ansiedad consigo, desde su causa hasta su efecto, permitiendo ampliar más el conocimiento desde el área profesional de la medicina y entendiendo muchas de las estrategias que se utilizan para tratar la misma. Pero no solo se quedó en eso, sino que también se habló de otros métodos externos a la medicina, desde el lado experimental y psicológico en donde ha habido resultados gratificantes a la hora de calmar la ansiedad. Una de las frases dichas por el doctor Rojas que es destacable de la entrevista es esta “Eso genera mentalmente, inicialmente, solamente pensamiento. Pero ese pensamiento es un pensamiento que es rumiante. O sea, rumiante es que es constante”. Explicando cómo funciona la ansiedad en el pensamiento humano, manteniéndolo en una obsesión por un pensamiento negativo futuro.

Conclusión:

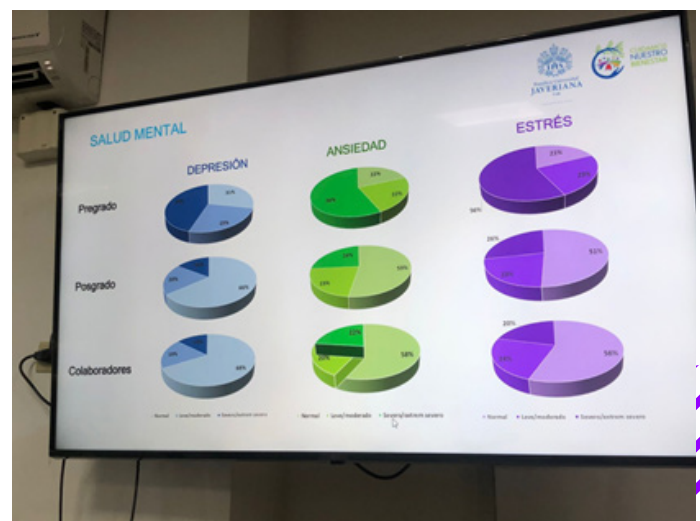
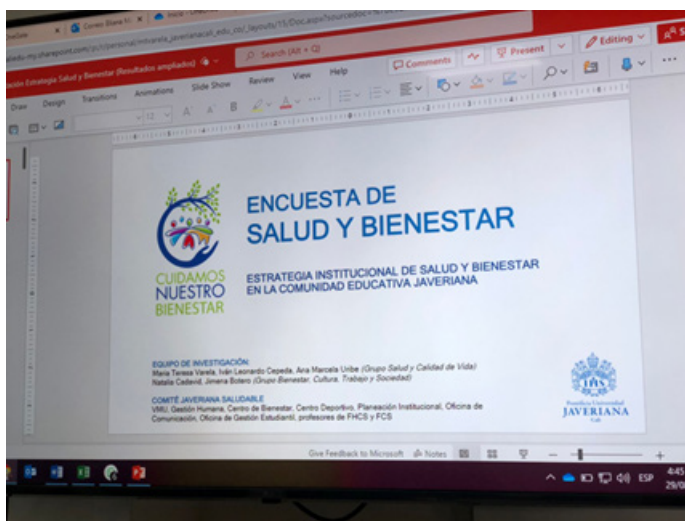
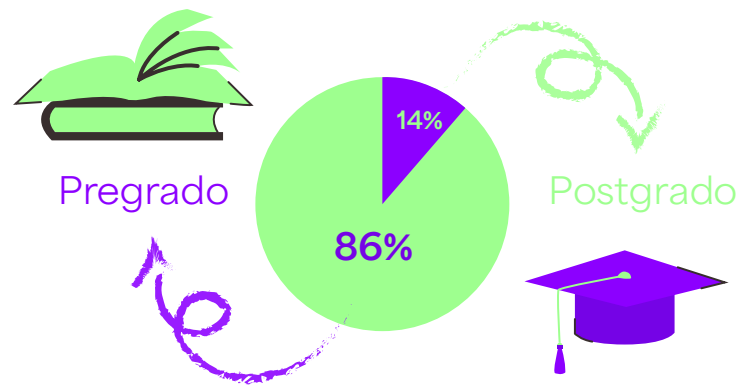
La entrevista tuvo una conclusión dada a el desarrollo de estrategias funcionales. En donde se determinó que lo mejor es crear actividades que le permitan a el usuario estar enfocado en su presente.



Metodos y herramientas

Encuesta realizada por el Centro de Bienestar Estudiantil:

Desde el Centro de Bienestar se realizó una encuesta hacia el público estudiantil de la PUJ, para descubrir cómo están los porcentajes de la salud y el bienestar en nuestra universidad. De la cual el proyecto se apoyó para recibir con exactitud datos cuantitativos que expliquen cómo sigue creciendo la prevalencia de la ansiedad alrededor de los estudiantes y que métodos se deben utilizar para ayudar con esta problemática.



(Todas las imágenes vistas fueron entregadas por el centro de bienestar estudiantil)

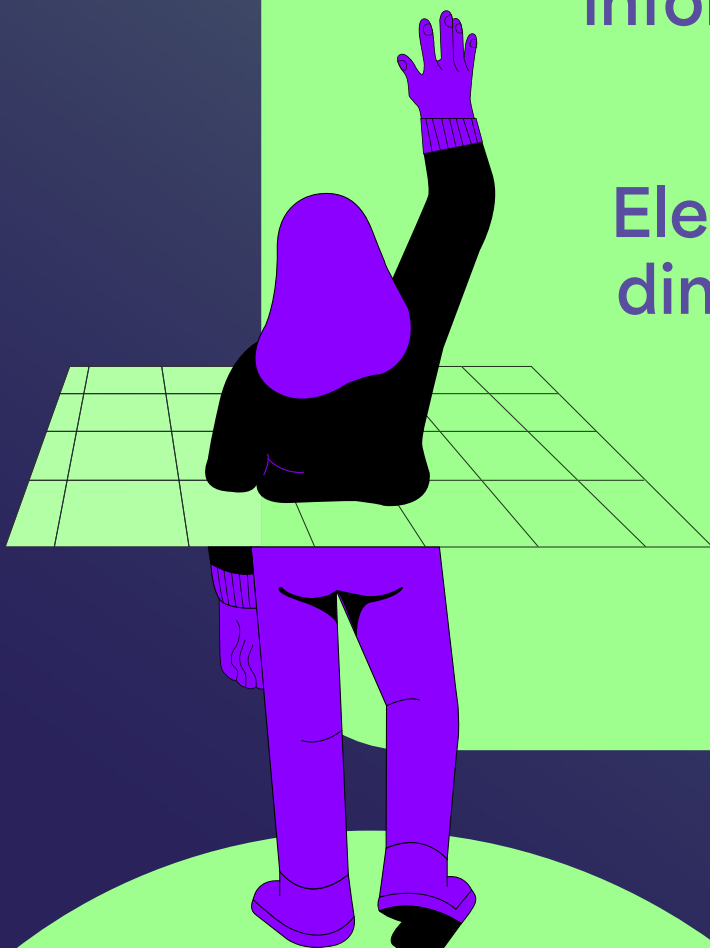
Como conclusión de la encuesta se determinó que los porcentajes que existen actualmente en la universidad son preocupantes ya que la mayoría de los estudiantes de pregrado sufren de esta problemática pero no hacen nada para resolverlo ya que mantienen aquellos malos hábitos los cuales permiten que se mantengan estadísticamente estos resultados, es por esto que se debe poner una estrategia en acción para concientizar a estos jóvenes de todo lo que está sucediendo y como pueden tratar de detenerlo.

REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

Interacción con el usuario

Guías informativas

Elementos dinámicos



F

E

E



**Alta
accesibilidad**

**Impacto
sensorial**

**Gráfica
con mensaje**

Necesidad	Requerimiento	Tipo	Deseo/Obligatorio	Descripción
Que haya una interacción directa del usuario con el producto.	Interacción con el usuario	F-O	Obligatorio	Que el usuario pueda aprender desde la experiencia que viva ya sea solo o en grupo.
Fácil de acercarse a el taller.	Accesibilidad.	F-O	Obligatorio	Que en su proceso de llamado a la atención tenga un acercamiento a muchas personas de manera muy fácil, ya sea por redes, anuncios, etc...
Que cada fase o herramienta esté explicada muy bien.	Guías informativas.	E-C	Obligatorio	Instructivos sobre el tema y cómo se debe desarrollar la actividad.
Que todos los elementos estimulen los sentidos.	Impacto sensorial.	E-C	Obligatorio	Que permita aprender y entender por medio de las experiencias sensoriales que vivan.
Elementos visuales que atraigan.	Elementos dinámicos.	E-C	Obligatorio	Una gráfica atractiva y cómoda para el usuario.
Que traiga herramientas que estimulen creatividad.	Materiales artísticos.	T-P	Deseo	Herramientas de arte como lápices, pinturas, etc...
De fácil transportación.	Producto portable.	T-P	Deseo	Fácil de llevar a donde sea que se encuentre el usuario.

CONCLUSIONES



Al trabajar una temática tan abierta dada a lo psicológico, habrán muchos puntos de vista por parte de los estudiantes.



Entre más alto se encuentren los estudiantes en cuanto a ubicación semestral, será más llamativo el taller.



El nivel emocional que manejen los estudiantes será determinante para su eficiencia académica



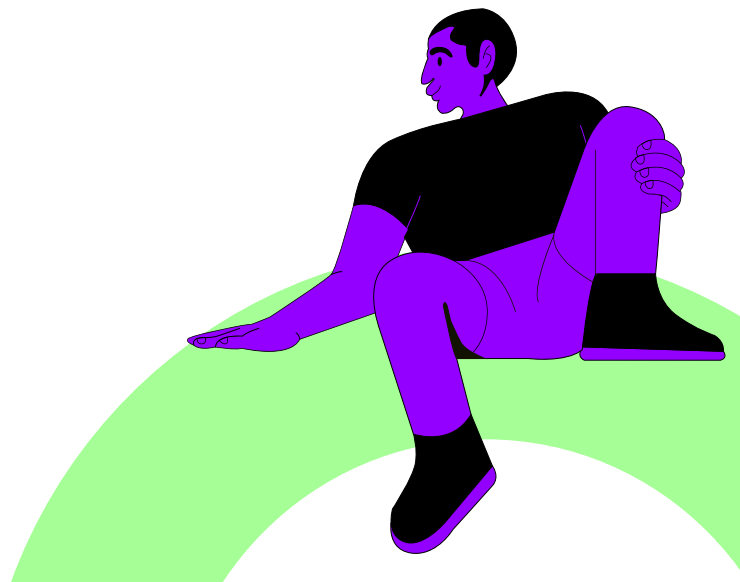
DESARROLLO DE PRODUCTO

Producto virtual:

La creación de la estrategia virtual para promover el taller se diseñó meticulosamente en cuatro fases clave. En la primera etapa, la “Campaña de Expectativa”, se buscó generar anticipación y curiosidad entre la audiencia. Se implementaron teasers visuales y contenido intrigante en redes sociales y plataformas académicas, creando un ambiente de expectativa en torno al taller. La segunda fase, la “Invitación al Taller”, se centró en la difusión de información detallada sobre el evento. Utilizando correos electrónicos personalizados y anuncios en línea, se comunicaron los beneficios y objetivos del taller, alentando la participación activa. Durante la tercera etapa, la “Realización del Taller”, se implementaron herramientas físicas en donde se presentó el producto físico, desarrollando el taller. Finalmente, en la fase de “Prevalencia del Taller”, se maximizó la difusión de la información a los usuarios, asegurando que el impacto del taller perdurara en la memoria de la audiencia y atrayendo potenciales participantes para futuras ediciones.

Producto físico:

El desarrollo del producto físico estuvo enfocado en crear un taller interactivo que tuvo como objetivo informar a los jóvenes universitarios de la PUJ Cali sobre los síntomas de la ansiedad y como poderlos tratar en su contexto académico a partir de un enfoque experiencial. Este constaba de una caja con todas las herramientas adecuadas para realizar el taller de manera organizada en donde cada fase se acompañaría de su respectivo producto para trabajar el sentido pensado.



Puntos a tener en cuenta:

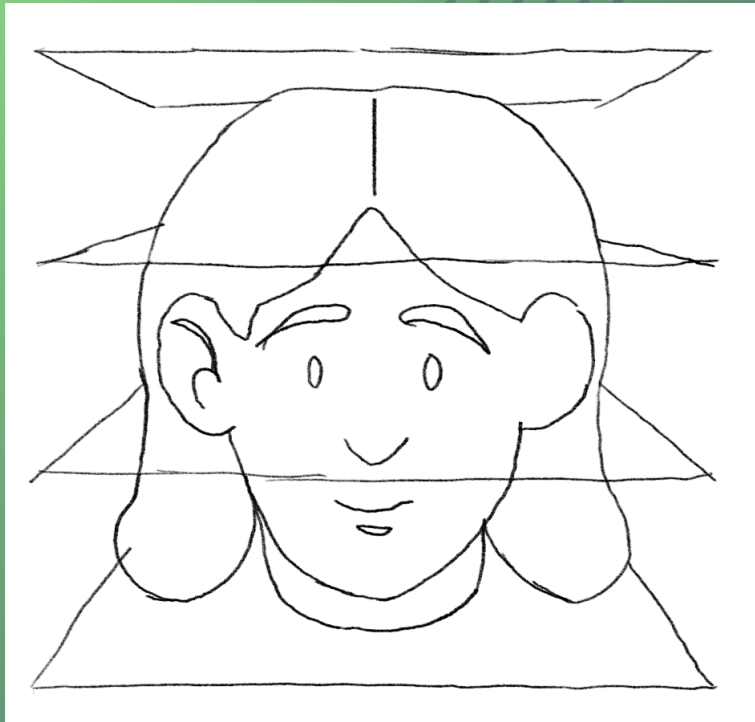
-  Ilustraciones juveniles
-  Desarrollo sensorial
-  Colores adecuados
-  Iconografía sencilla
-  Infografias



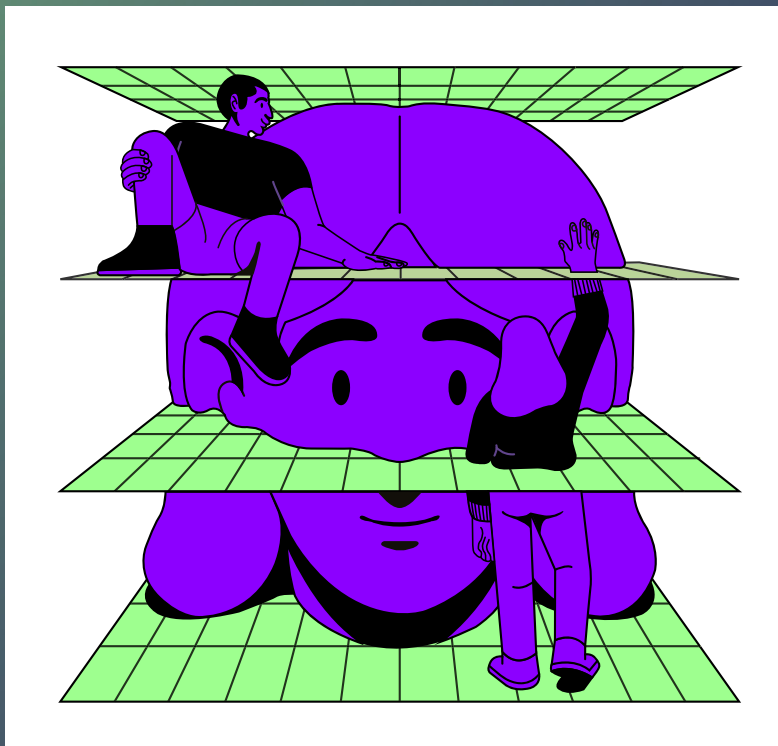
(Moodboard)

Identidad visual:

La concepción de la gráfica juvenil para los estudiantes universitarios fue un proceso creativo y enfocado en capturar la esencia dinámica y vibrante de la juventud. Se seleccionaron colores vibrantes y modernos para reflejar la energía y diversidad del ambiente universitario. Las imágenes utilizadas representaron la diversidad cultural y académica, asegurándose de reflejar la inclusividad del entorno estudiantil.



(Boseto inicial)



(Grafica final)

Tipografías:

La elección de la tipografía para el proyecto se centró en la búsqueda de una opción que fuera legible y transmitiera una sensación de tranquilidad. Se seleccionó cuidadosamente una tipografía con formas claras y un diseño limpio, asegurando que el texto fuera fácil de leer sin sacrificar la estética general del proyecto. La intención era no solo comunicar de manera efectiva, sino también crear una experiencia visual cómoda y relajante para la audiencia, apoyando así la transmisión clara de información y contribuyendo a una atmósfera serena en el contexto del proyecto.

Títulos:

Area Normal

Black

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

1234567890

!"#\$%&/()=?i

Texto:

Area Normal

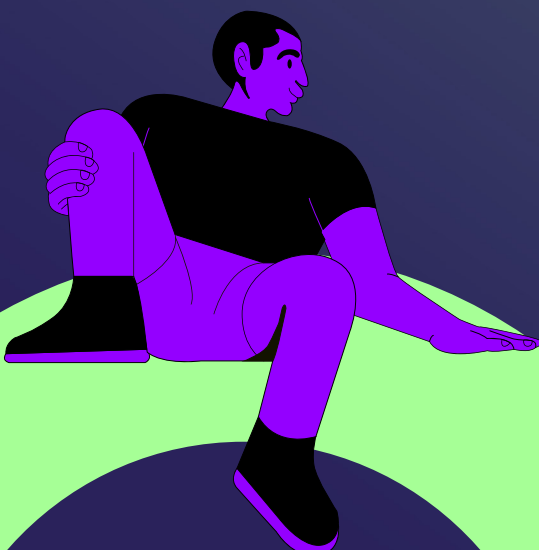
Regular

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

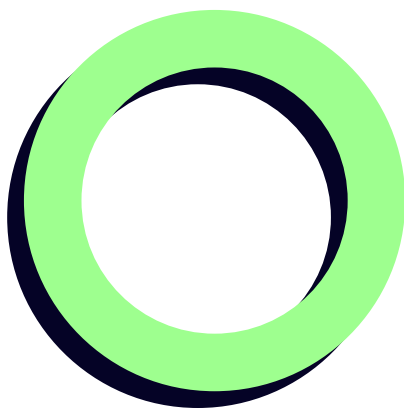
1234567890

!"#\$%&/()=?i

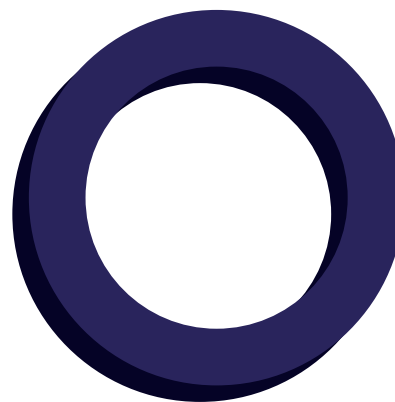


Gama cromática:

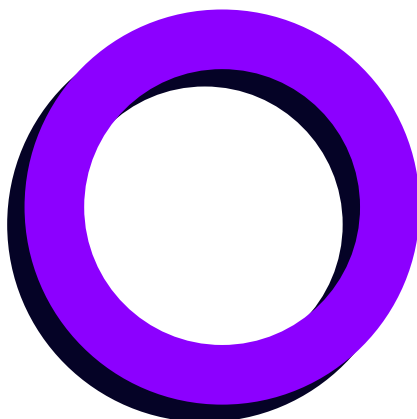
La selección de colores para el proyecto se basó en los principios de la psicología del color, considerando el impacto emocional en la audiencia. Se eligió una paleta que evocara emociones positivas, utilizando colores estimulantes para generar energía y tonos suaves para transmitir calma. La coherencia cromática fue prioritaria para lograr una experiencia visual armoniosa. Este enfoque no solo buscó captar la atención, sino también establecer una conexión emocional con el público, fortaleciendo así la efectividad del proyecto en términos de comunicación visual y resonancia emocional.



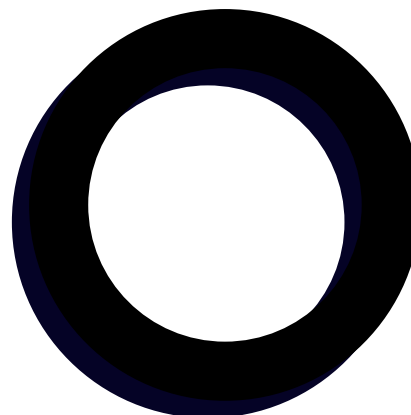
Verde



Azul



Violeta



Negro

Fase 1 estrategia:

Campaña de expectativa:

Esta fase consta de un proceso para llamar la atención de los usuarios en donde irán diferentes productos visuales como lo son:

- Un (1) póster físico y tres (3) post en redes sociales (Instagram)





Fase 2 estrategia:

Invitación al taller:

Esta fase consta de un proceso para ya luego de llamar la atención de los usuarios, se les invite explicándoles todos los datos del taller, tanto de que va a ser, como de cuando se va a hacer y en donde.

- Un (1) post en Instagram, correo institucional, sección del evento en página web de la universidad.





Soy.JaverianoCali
Javeriana Cali



500 views

Soy.JaverianoCali [#JaverianaCali](#)

[View all 328 comments](#)

5 DAYS AGO

Bienestar | Pontificia Universidad Javeriana

javerianacali.edu.co/vida-universitaria/bienestar

Programas Becas y admisiones Servicios Investigación Nosotros ¡Inscríbete!

Eventos

Agédate con los congresos, conferencias, simposios, talleres, foros y eventos culturales con sello javeriano.

- 17 OCT** VIII Jornada de Internacionalización Posgrados. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. Pontificia Universidad Javeriana Cali.
- 17 OCT** II Encuentro Javeriano de Narración Oral. Pontificia Universidad Javeriana Cali.
- 30 NOV** Taller interactivo "Sintoniza con la serenidad". Pontificia Universidad Javeriana Cali.

1 2 >>

Chatea con nosotros

7:38 a. m. 18/10/2023

SOY JAVERIANO

Bienvenidos al taller

Sintoniza con la serenidad

¡Un lugar para enfocarte en ti mismo!

Jueves, 30 de noviembre
12:00 p.m. a 1:00 p.m.
Centro de bienestar estudiantil

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Jue, 30/11/2023 - 12:00 Cali Centro de bienestar

Chatea con nosotros

7:38 a. m. 18/10/2023

Bienestar | Pontificia Universidad

javerianacali.edu.co/vida-universitaria/bienestar

Aplicaciones

Todos los marcadores

Programas Becas y admisiones Servicios Investigación Nosotros ¡Inscríbete!

¡Un encuentro inspirador contigo mismo!

Descubre el potencial de tu mente, cuando dejas de lado aquellas preocupaciones futuras que tanto te atormentan. ¡Trabajemos en tu presente y busquemos la paz juntos! ¡Te esperamos!

Nos acompañara el doctor: Luis Felipe Rojas que hace parte del entro de bienestar.

Fecha: Jueves, 30 de noviembre
Hora: 12:00 a.m. a 1:00 p.m.
Lugar: Centro de bienestar estudiantil
Modalidad: 100% presencial

[Inscríbete aquí](#)

FALTAN 43 DÍAS 1032 HORAS 61920 MINUTOS 3715199 SEGUNDOS

Chatea con nosotros

Buscar Bienestar | Ponti... 7:38 a.m. 18/10/2023



Fase 3 estrategia:

Realización del taller:

Esta fase es la más importante ya que hace uso total del producto físico en donde se implementa el taller junto con sus herramientas y demas.

- Caja guía del taller con los instructivos del paso a paso, y las herramientas respectivas para cada fase.





PRUEBA DE USUARIO

Usuario:

6 estudiantes de Javeriana que han sufrido de cuadros de ansiedad leves o fuertes.

Objetivo:

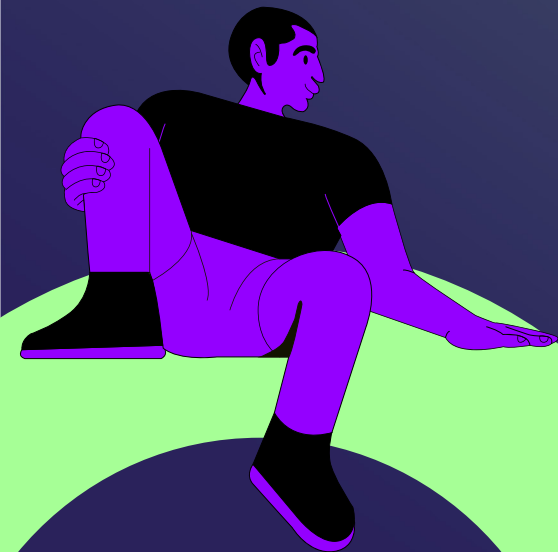
Validar el taller y recibir retroalimentación tanto de los estudiantes como del profesional.

Técnica:

Impresión de instructivos individuales para realizar el taller y uso de herramientas para los usuarios.

Hallazgos:

Se concluyó que las cartillas ayudan de manera muy positiva el desarrollo del taller, haciendo muy ameno el tiempo utilizado. Y los usuarios concordaron con sentirse mucho mejor luego del taller, cumpliendo así con su objetivo.





Fase 4 estrategia:

Prevalencia del taller:

Esta fase es la que cierra toda la estrategia planteada en donde se busca mantener la prevalencia del taller por medio de la entrega de información hacia los usuarios de aquello que vivieron

- Volante informativo ilustrado para el usuario, y un manejo visual por redes de lo vivido.



¿Cómo reducir tu ansiedad?



Realiza ejercicio en casa

Es una forma saludable de despejar tu mente, descargar tus emociones y alejar tu salud física.

- Busca rutinas de acuerdo a tu necesidad, y que no te avijen de más
- Recuerda hidratarte muy bien de más
- No olvides estirar después de cada rutina

Cuida tu alimentación

Recuerda que cuanto lo cuidas, más energía y bienestar tendrás que te acompañarán durante el día.

- Establece horarios para comer
- Procura que tu alimentación sea variada. No abuses de grasas y hidratos
- Dale prioridad a los alimentos que no son grandes cantidades

Comparte con los que te quieren

- Busca a aquellos que aprecias
- Para comunicarte como te sientas
- Sal y disfruta de planes con amigos y familia para poder despejar tu mente



¡Soy Javeriano!



- Sal y cuida un día de bienestar a tu familia para poder despejar tu mente



¡Soy Javeriano!



¡Soy Javeriano!



¡Soy Javeriano!



¡Soy Javeriano!



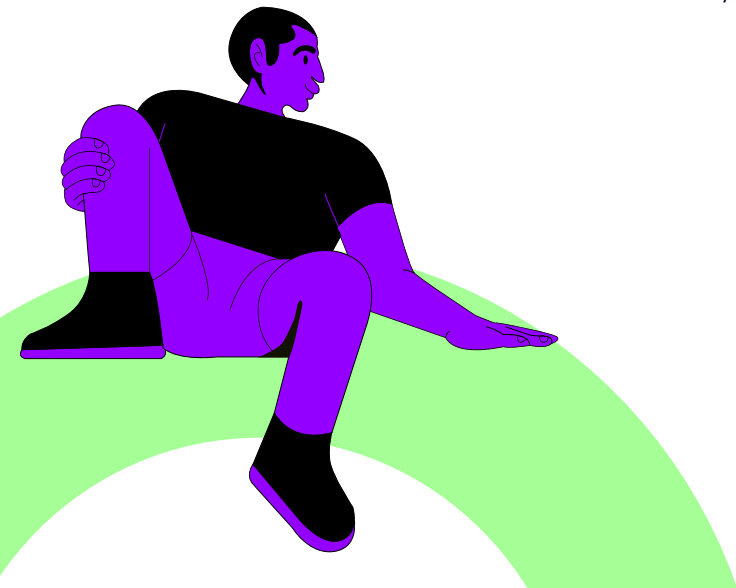
¡Soy Javeriano!



¡Soy Javeriano!

CONCLUSIONES DEL PROYECTO

En conclusión, el proyecto ha resultado tener un éxito notable. La cuidadosa planificación y ejecución del taller, desde la concepción de la identidad visual hasta la selección de colores y tipografía, han contribuido significativamente a la efectividad y resonancia del evento. La respuesta positiva de los participantes y la participación activa durante la sesión indican no solo una atención visual exitosa, sino también la capacidad del diseño para transmitir el mensaje central de manera clara y persuasiva. Este proyecto demuestra que la combinación de elementos visuales bien pensados y la temática relevante puede impactar positivamente en la experiencia de los estudiantes universitarios, proporcionándoles herramientas tangibles para abordar la ansiedad, e identificar aquellos elementos que son o no efectivos para tratarla. Fomentando así un ambiente universitario más saludable y centrado en el bienestar.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



Ansiedad. Síntomas, ataque de ansiedad, control y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra. (n.d.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>

Behar, D. (2008). Metodología de la investigación (1ª ed., pp. 55-63). Mexico: Editorial Shalom.

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones (1ª ed., pp. 97-99). Barcelona, España: Editorial síntesis.

Depresión. (s/f). Who.int. Recuperado el 27 de mayo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Depresión en adolescentes. (2022, agosto 12). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>

De Expertos En Educación, E. (2022, November 14). Definición y beneficios del aprendizaje experiencial. VIU Colombia. <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/definicion-y-beneficios-del-aprendizaje-experiencial>

De Colombia, M. de S. y. P. S. (s/f). Salud mental: asunto de todos. Gov.co. Recuperado el 30 de agosto de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>

estrés académico. Ces medicina, 24(1), 7-17. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002

Enfermedad mental - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, December 13). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>

Fuentes, A. (2020). Las emociones también se contagian, la campaña con que PsiConecta busca cuidar la salud mental en tiempos de pandemia. Escuela de Psicología UC. <https://www.psicologia.uc.cl/las-emociones-tambien-se-contagian-la-campana-comunicacional-con-que-psiconecta-busca-cuidar-la-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia/>

Goleman, D., & Gyatsho, T. (2002). Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas (1.^a ed., pp. 51-53). Wisconsin, Estados Unidos: Editorial Kairós.

G. Arias, F. (1999). El proyecto de investigación Guía para su elaboración (3.^a ed., pp. 19-20). Caracas: Editorial Episteme. Caracas: Editorial Episteme.

Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con él.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). México: McGraw Hill Education.

Hernández, P. (2008). Métodos cualitativos para estudiar a los usuarios de la información (1.^a ed., pp. 36-41). México: Universidad Autónoma Nacional de México.

Hernández, L. (2021, 11 noviembre). RUM lanza campaña sobre inteligencia emocional. El Calce. <https://www.elcalce.com/contexto/rum-lanza-campana-sobre-inteligencia-emocional/>

Institucional | Pontificia Universidad Javeriana, Cali. (n.d.). <https://www.javerianacali.edu.co/institucional>

La Empresa Bokkai, D. D. E. U. E. G. P., & de La Identidad Visual Corporativa Y Packaging Ecológico, Q. P. E. L. R. (s/f). VANESSA LOZANO GUZM HENRY DAVID LONDOÑO HERNÁNDEZ. Edu.co. Recuperado el 20 de septiembre de 2023, de <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/3287/TDG01045.pdf?sequence=1>

Lighten the Load - a JanSport mental health mission. (s. f.). <https://www.jansport.com/discover-jansport/lightentheload.html>

La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

Moreno, P. (2018, 23 abril). Todo lo que la moda ha hecho (y está haciendo) por la visibilidad de la salud mental. Vogue España. <https://www.vogue.es/moda/tendencias/articulos/salud-enfermedad-mental-moda-depresion-ansiedad/34422>

Mar, 2. (s/f). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. Paho.org. Recuperado el 27 de mayo de 2023, de <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

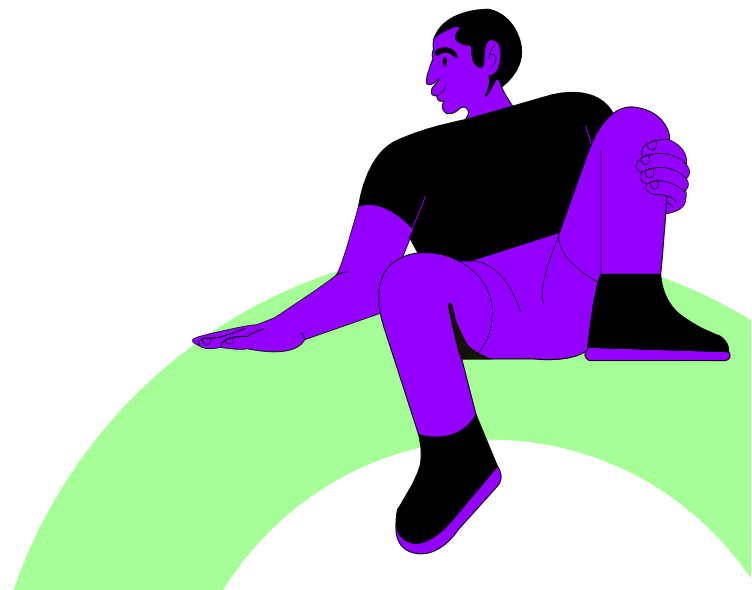
Natural, C. P. C. (2020, May 14). La importancia del color en el estado de ánimo - Cien por Cien Natural. Cien Por Cien Natural SL. <https://www.cienporciennatural.com/biblioteca/sabermas/la-importancia-del-color-en-el-estado-de-animo>

Rodas, J. A. G. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>

Soto, C. B. (2023, February 8). ¿Qué está pasando con la salud mental de los caleños? Caracol Radio. <https://caracol.com.co/2023/02/08/que-esta-pasando-con-la-salud-mental-de-los-calenos/>

Vigotskyrio, & Vigotskyrio. (2019). Campaña de Manejo Adecuado de Emociones | Unidad Educativa Vigotsky. Unidad Educativa Vigotsky | La mejor educación en Riobamba. <https://www.uevigotsky.edu.ec/4281-2/>

Westreicher, G. (2022). Estrategia. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/estrategia.html>

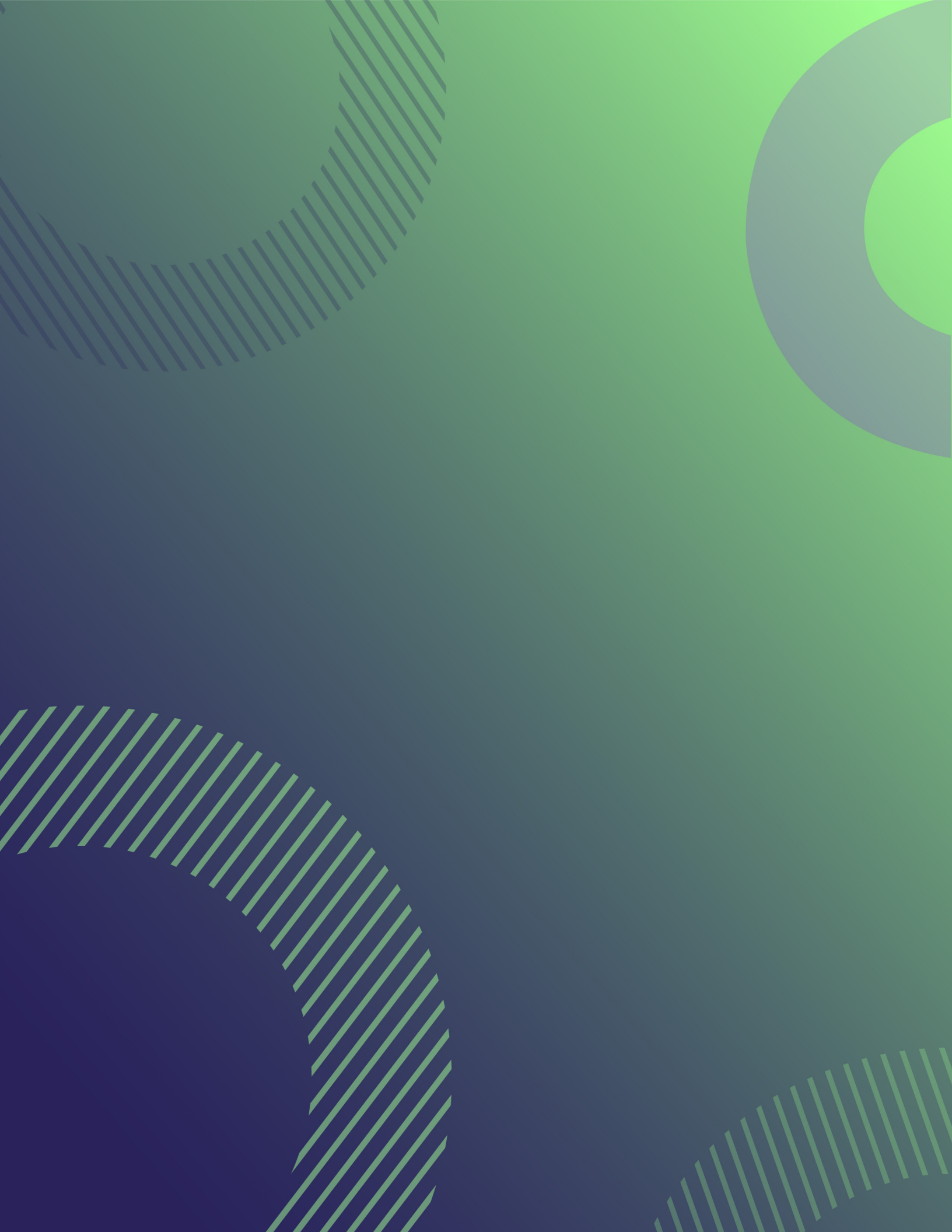


AGRA DECIMIE NTOS

Primeramente quiero agradecer a mi asesor Jhoiner Cuellar, por ser de gran apoyo durante todo el proyecto y guiarme por una ruta adecuada para culminar de la mejor manera, del mismo modo a las maestras Ángela Sánchez y Diana Aristizabal. Quisiera agradecer a mis padres por apoyarme en absolutamente todo y en especial a mi mamá por ser quien soy a día de hoy.

También quiero agradecer a todas y cada una de mis amigas y amigos, Sebastián Marín, Laura Pérez, Ana Arenas <3, Danna Tangarife, Sofia Ortiz, Mariana Gómez, Camila Urdinola, Ana Isabel M, Lina Salcedo.

Como una vez dijo un referente mío:
“La vida cambia cuando empiezas a enfocarte en ti”





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



FACULTAD DE
**CREACIÓN
Y HÁBITAT**
Departamento Arte,
Arquitectura y Diseño



Diseño de
Comunicación
Visual