



# VIVIENDO SIN FILTROS

NICOLÁS PATIÑO GRANOBLES



**SOMOS  
TODOS**

The background of the page features a repeating pattern of stylized, light blue faces within circular frames. Each face is composed of simple white lines for the eyes, nose, and a smiling mouth. The circles are arranged in a grid, with some overlapping, creating a textured, decorative effect.

**Proyecto de grado en Diseño de Comunicación Visual,  
Pontificia Universidad Javeriana Cali**

**Nicolás Patiño Granobles**

**Asesor Carlos Amézquita**

**Las ideas, contenidos escritos, elementos visuales, diagramaciones y demás piezas generadas por el autor para el proyecto La Vanguardia son consideradas obras originales y, por tanto, están protegidas por sus derechos de autor.**

**Todo recurso externo empleado (tipografías, texturas, imágenes o materiales con licencia) conserva los derechos de su autoría original y fue integrado al proyecto respetando los términos de la licencia correspondiente.**



PROYECTO AVANZADO EN  
DISEÑO

# VIVIENDO SIN FILTROS



Nicolás Patiño Granobles  
Diseño de Comunicación Visual  
Facultad de Creación y Hábitat



## TEMA



Promoción del uso consciente, emocionalmente saludable y críticamente reflexivo de las redes sociales en jóvenes universitarios, específicamente estudiantes de 16 a 25 años de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, abordado desde el diseño de comunicación visual con enfoque experiencial.





## INTRODUCCIÓN

“Viviendo sin Filtros” aborda cómo el uso intensivo de redes sociales afecta la autoimagen y la salud emocional de estudiantes de 16 a 25 años de la Javeriana Cali. A partir de encuestas y entrevistas, se identifican patrones como la comparación social, la búsqueda de validación y la ansiedad digital. Ante la falta de estrategias institucionales, el proyecto propone una estrategia de comunicación visual con enfoque experiencial en alianza con el Centro de Bienestar para promover un uso más consciente y crítico de las redes, invitando a los jóvenes a reflexionar sobre su relación con el contenido digital y su bienestar.



# JUSTIFICACIÓN

El uso constante de redes sociales entre jóvenes universitarios está generando ansiedad, baja autoestima y afectaciones en su bienestar emocional, especialmente por la comparación con contenidos idealizados.

En la Javeriana Cali no existen estrategias de comunicación visual que aborden esta problemática, por lo que el proyecto Viviendo sin Filtros propone una intervención desde el diseño para promover un uso consciente y saludable de las plataformas digitales. Su viabilidad se respalda por el acceso directo a los estudiantes, el apoyo del Centro de Bienestar y las competencias formadas en diseño.

Investigaciones previas en la universidad confirman la relevancia de esta problemática y la necesidad de intervenir desde el diseño como herramienta de impacto social.

# DCU DISEÑO CENTRADO EN EL USUARIO

EL DCU según la norma ISO 9241-210, (esto se refiere a una norma internacional que ayuda a definir los principios, las actividades del DCU en sistemas interactivos que se enfoca en crear sistemas útiles, usables y accesibles que ponen al usuario en el centro a través de todo proceso del diseño) es un enfoque de diseño iterativo que sitúa a las personas usuarias en el centro del proceso, asegurando que la solución final responda a sus necesidades reales, expectativas y contexto de uso. El proceso no es lineal, sino cíclico, lo que permite retroalimentar y refinar las propuestas continuamente.





## SITUACIÓN ABORDADA

Se aborda la comparación constante con figuras públicas, influencers y estilos de vida idealizados en redes sociales que afecta la autoimagen y el bienestar emocional de los estudiantes de 16 a 25 años de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Este fenómeno ocurre cuando el uso diario de plataformas como Instagram o TikTok supera las tres horas, reforzando la búsqueda de validación a través de “likes” y comentarios, y generando sentimientos de ansiedad, inseguridad y baja autoestima.

# OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS

Proponer una estrategia bajo un enfoque experiencial para la promoción del uso consciente, emocionalmente saludable y críticamente reflexivo de las redes sociales entre jóvenes de la Universidad Javeriana Cali (16 a 25 años), que permita generar conciencia sobre los efectos del contenido digital y transformar su relación con las plataformas sociales.



Analizar patrones de uso de redes en jóvenes javerianos (16-25 años) mediante entrevistas, grupos focales y observación digital, identificando tres comportamientos con impacto emocional negativo.



Identificar referentes visuales, narrativas y enfoques experienciales para definir lineamientos conceptuales y formales del diseño de la cartilla *Viviendo sin Filtros*.



Diseñar, prototipar y evaluar la cartilla experiencial *Viviendo sin Filtros* junto al Centro de Bienestar, validándola con 15 estudiantes para medir su efectividad en promover un uso consciente de redes y reducir comparación social, ansiedad digital y baja autoestima.



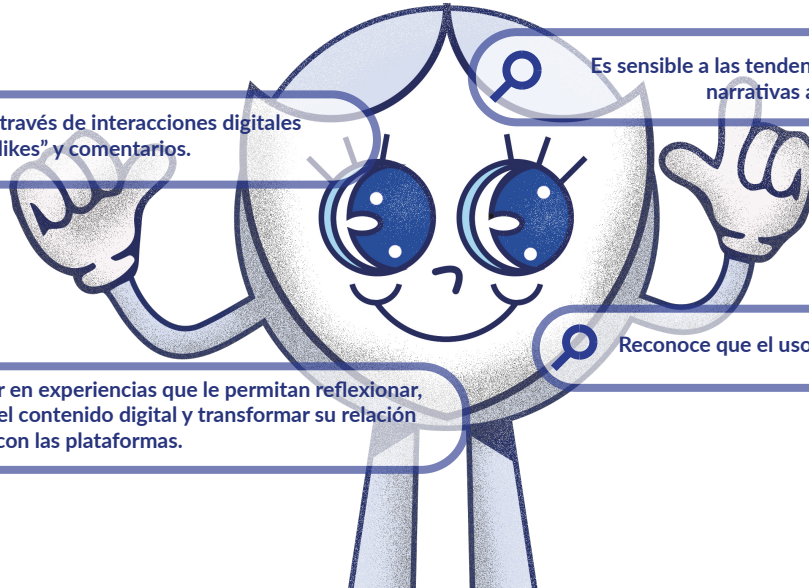
## PERFIL CENTRO DE BIENESTAR

El Centro de Bienestar Universitario, adscrito a la Vicerrectoría del Medio Universitario, es la unidad encargada de promover la salud física, emocional y psicológica de la comunidad educativa, fortaleciendo la calidad de vida y acompañando el proceso formativo integral de los estudiantes.

Su labor se basa en fomentar prácticas de autocuidado y responsabilidad personal dentro del desarrollo académico.

# PERFIL DE USUARIO

El usuario ideal es un estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, entre 16 y 25 años, que utiliza redes sociales, especialmente Instagram y TikTok por más de tres horas al día. Es una persona altamente expuesta a contenidos aspiracionales, comparaciones con influenciadores y estilos de vida idealizados, lo que influye en su autoimagen, genera ansiedad, presión social y disminuye su bienestar emocional.



Busca validación a través de interacciones digitales como “likes” y comentarios.



Es sensible a las tendencias, cuerpos idealizados y narrativas aspiracionales.



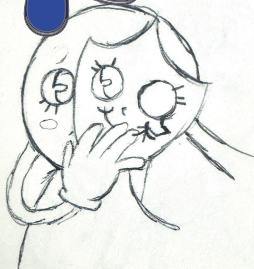
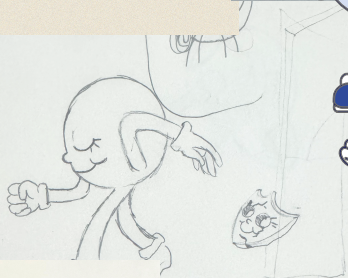
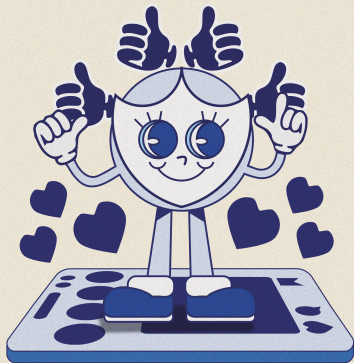
Reconoce que el uso de redes puede afectarle



Está dispuesto a participar en experiencias que le permitan reflexionar, comprender el impacto del contenido digital y transformar su relación con las plataformas.



**VIVIENDO  
SIN FILTROS**





# SISTEMA DE PRODUCTO

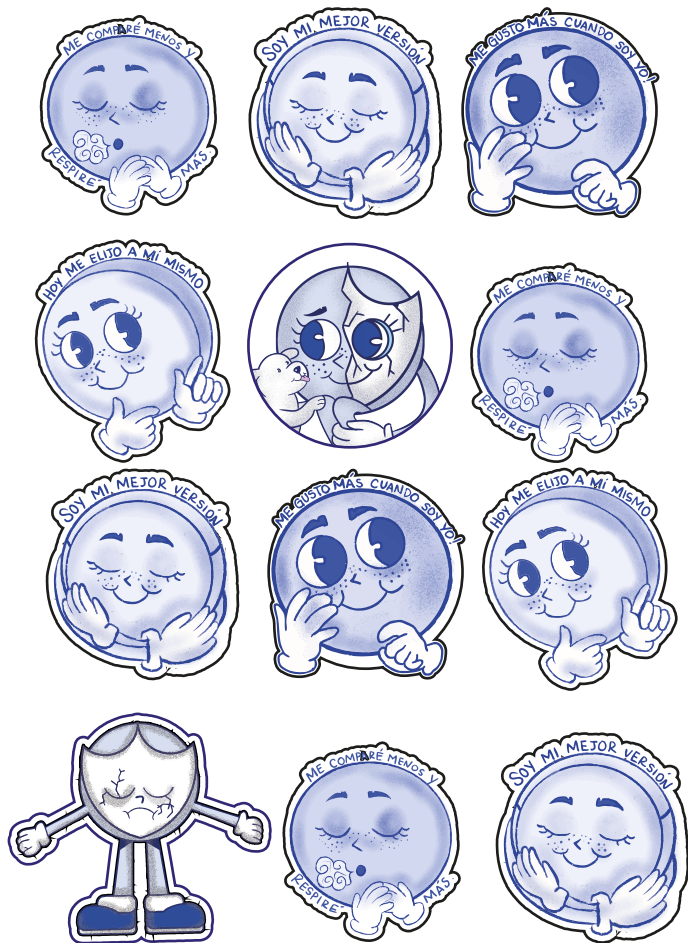
A partir del análisis sobre el impacto emocional de las redes en jóvenes javerianos, se creó **Viviendo sin Filtros: una cartilla experiencial que combina diseño emocional e ilustración simbólica para guiar la autorreflexión sobre la autoimagen y las máscaras digitales. El sistema incluye ejercicios, narrativa visual y un personaje-máscara que articula coherencia conceptual, estética y funcional en la experiencia de marca.**





## CARTILLA ILUSTRADA VIVIENDO SIN FILTROS

Una herramienta experiencial e interactiva que guía a los estudiantes a reflexionar sobre sus máscaras digitales, la comparación social y su relación emocional con las redes. Cada página combina narrativa visual, ejercicios y decisiones conscientes para reconectar con una versión más real y equilibrada de sí mismos.



## STICKERS ILUSTRADOS

Los stickers funcionan como anclajes emocionales y recordatorios visuales del proceso. Complementan los ejercicios de la cartilla, permiten personalizarla y facilitan identificar momentos clave de autenticidad, comparación y vulnerabilidad desde un lenguaje cercano y simbólico.

# PERSONAJE IMPRESO

El personaje funciona como guía física de la experiencia. Su presencia tangible permite que los estudiantes “dialoguen” con su máscara, proyecten emociones y simbolizen el proceso de ver más allá del filtro. Además, refuerza la identidad visual de la estrategia y facilita la interacción en actividades presenciales.





# VALIDACIONES

Algunos insight clave de las personas que pusieron a prueba el sistema producto.



“Mi nueva máscara ya no busca ser perfecta para todos si no ser genuina sin buscar aprobación”



“Es entendible y profundo, me siento identificada con las transiciones que vive el personaje por culpa de las redes”



“Una cartilla hermosa visualmente, reflexiva y muy pertinente”



“La experiencia se siente muy genuina y profunda, acompañada de un enorme poder visual y textos cortos que no me aburren”

# CONCLUSIÓN

Viviendo sin Filtros demuestra que el diseño experiencial puede transformar la manera en que los jóvenes se relacionan con las redes sociales. A través de una cartilla inmersiva, un personaje simbólico y recursos visuales participativos, el proyecto invita a pausar, cuestionar y cultivar un uso más consciente, equilibrado y emocionalmente saludable del mundo digital.





Imperfectamente perfecta  
Esto también soy yo  
Soy suficiente  
Me acepto  
Aprendiendo a ser yo  
No soy un error

No busco encajar

Inteligente

Talento

No busco encajar

No quiero ser contenido

La real pesa menos

Me duele, pero sigo

Me amo cada vez más

# VIVIENDO SIN FILTROS