

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

INSIDE, EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO

Universidad de Nariño.

Facultad de Artes.

Departamento de Diseño

Tesis de Grado.

Anggie Sofía Moncayo Córdoba.

2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

INSIDE: El Diseño Gráfico como contribución en el desarrollo de la inteligencia emocional
consciente en los jóvenes de la Universidad de Nariño de la ciudad de Pasto

Trabajo de Grado para Optar por el Título de Diseñadora Gráfica y Multimedial

Universidad de Nariño.

Facultad de Artes.

Departamento de Diseño

Tesis de Grado.

Anggie Sofía Moncayo Córdoba.

2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Las ideas y conclusiones aportadas en el Trabajo de Grado son responsabilidad exclusiva del Autor. **Art. 1 del Acuerdo N° 324 de Octubre 11 de 1966**, emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Fecha de Sustentación 10 de Mayo de 2022

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Copyright © 2022 por Angie Sofía Moncayo Córdoba. Todos los derechos reservados.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

AGRADECIMIENTOS

Gratitud eterna a Dios por darme la sabiduría, la fe y la fuerza necesaria, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida profesional. Gracias a mi madre y mi abuelita, porque han sido mi ejemplo de mujeres guerreras y mi motivo para cambiar la historia de mi familia; a mi padre por demostrarme su fortaleza desde el silencio, a cada una de las personas que me ha acompañado incondicionalmente y me ha apoyado cuando más lo he necesitado, por siempre enseñarme desde sus experiencias y pensar en un futuro exitoso para mí, teniendo visión, soñando en grande y siendo mi ejemplo de resiliencia.

Mi agradecimiento a todas las personas que de una forma u otra aportaron con su conocimiento, profesionales de la salud, colegas de diseño, compañeros y personas externas, algunos ya no están presentes, pero siempre estarán en mi corazón y sus recuerdos fueron, son y serán parte del logro de este trabajo.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

DEDICATORIA

A Dios por ser mi apoyo constante e incondicional, porque me ha dado fortaleza en los momentos más débiles, sabiduría para responderme a mí misma y amor para permanecer.

A mi familia y amigos por acompañarme en todo proceso de crecimiento y a mí por finalmente transformar todo el caos interno en arte y apoyo hacia los demás.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

RESUMEN

El proyecto "INSIDE" se enfoca en la influencia de la comunicación visual con relación al área específica de la psicología direccionado al tema del desarrollo de la inteligencia emocional en la actualidad, principalmente en la población juvenil, teniendo en cuenta la multidisciplinariedad del diseño para el desarrollo de estrategias o proyectos con el fin de aportar a la sociedad. El diseño se presenta como un medio no verbal para crear vínculos entre la información acerca de enfermedades mentales, actividades para tener salud mental y desarrollar inteligencia emocional en el proceso, también entre estas jóvenes y profesionales en el área como por ejemplo psiquiatras y psicólogos; en este destacan la teoría del color y la simplificación de formas como lo es la iconografía y la ilustración sencilla

En los últimos años se ha vislumbrado la importancia de la salud mental en los jóvenes y en ello la necesidad de inteligencia emocional, al visualizar problemáticas en redes sociales que evidencian la vulnerabilidad psicológica que estos pueden presentar. Se ha observado que el buen manejo de las emociones permite la toma de decisiones en la vida, actitudes, y acciones diarias, desde allí, estas pueden ser un beneficio o un daño tanto personal como familiar o incluso social.

Actualmente el proyecto presenta una propuesta gráfica principalmente creando un prototipo de aplicación móvil la cual se propone como referente para profesionales de la salud mental para conectar con pacientes jóvenes y viceversa, además, con información que sea de gran aporte para comprender patrones emocionales y enfermedades mentales.

Finalmente, INSIDE se crea pensando en generar un impacto social a futuro en la comunidad juvenil, facilitando el acceso a una información clara, sencilla y concisa, tomando como referente primo la población de la Universidad de Nariño de la sede Pasto por su diversidad y su heterogeneidad juvenil.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

ABSTRACT

The "INSIDE" project focuses on the influence of visual communication in relation to the specific area of psychology directed to the issue of emotional intelligence development today, mainly in the youth population, taking into account the multidisciplinary of design for development of strategies or projects in order to contribute to society. The design is presented as a non-verbal means to create links between information about mental illness, activities to have mental health and develop emotional intelligence in the process, also between these young women and professionals in the area such as psychiatrists and psychologists; in this stand out the theory of color and the simplification of forms such as iconography and simple illustration

In recent years, the importance of mental health in young people has been glimpsed, and in this the need for emotional intelligence, when visualizing problems in social networks that show the psychological vulnerability that they may present. It has been observed that good management of emotions allows decision-making in life, attitudes, and daily actions, from there, these can be a personal, family or even social benefit or harm.

Currently the project presents a graphic proposal mainly creating a mobile application prototype which is proposed as a reference for mental health professionals to connect with young patients and vice versa, in addition, with information that is of great contribution to understanding emotional patterns and mental illnesses.

Finally, INSIDE was created thinking of generating a future social impact in the youth community, facilitating access to clear, simple and concise information, taking as a prime reference the population of the University of Nariño in the Pasto campus due to its diversity and its juvenile heterogeneity.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido	
RESUMEN	8
TABLAS	12
GLOSARIO	15
INTRODUCCIÓN	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	21
JUSTIFICACIÓN	22
OBJETIVOS DEL PROYECTO	24
1. Objetivo General:	24
2. Objetivos Específicos:	24
CONTEXTUALIZACIÓN	25
1. Macro Contexto.	25
2. Micro Contexto.	27
MARCO TEÓRICO	31
1. Inteligencia Emocional	31
1.1. El concepto de inteligencia emocional	31
1.2. Etapas de la inteligencia emocional (IE)	32
1.2.1. La inteligencia emocional en los niños y adolescentes	32
1.3. La Inteligencia emocional en el día a día y en las enfermedades	33
2. Los Jóvenes	34
3. Diseño Emocional	36
4. Diseño Interactivo	37
4.1. Tipos de plataformas informativas móviles	37
4.2. El diseño en plataformas de comunicación análogas, digitales y virtuales	39
5. La Imagen y la Psicología	40
5.1. Hermenéutica de la Imagen	40
5.1.1. Diseño Iconográfico	40
5.2. Teoría de la Gestalt	41
MARCO REFERENCIAL	44

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

1. Estado de Arte	44
2. Referentes Gráficos	45
2.1. Soul Planner:	46
2.2. Inner Hour:	46
2.3. Mood Flow App	48
2.4. Estilo Gráfico Esther Gili:	48
METODOLOGÍA	50
3. Fases de la Metodología	52
3.1. Identificación de la Estrella	52
3.1.1. Instrumentos de Recolección de Información	52
3.2.1.1. Resultados de Encuestas	52
4. Absorción en Frío	55
4.1. Resultados a largo plazo y Proyección	55
4.2. Cotización	55
5. Expansión	56
6. Supernova	61
6.1. Validaciones	61
6.2.1. Fichas de Validación	64
INSTITUCIONES VINCULADAS	67
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	70
BIBLIOGRAFÍA	71

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

TABLAS

Tabla 1, Validación Prototipo Beta, Tabulación Propia, Abril 2022.....	62
Tabla 2, Tiempo Promedio de Referencia, Tabulación Propia, Abril 2022.	63

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

FIGURAS

Figura 1, Imágenes, Capturas de pantalla, Agosto 2021.....	29
Figura 2, Gráfico, Elaboración propia, Octubre 2021.	29
Figura 3, imágenes, Post facebook, Enero 2020.....	46
Figura 4, imágenes, Post facebook, Enero 2020.....	46
Figura 6, imágenes, Navegación, Noviembre 2019.....	47
Figura 5, Imágenes, Captura de pantalla, Página Oficial, Febrero 2022.	47
Figura 7, Imágenes, Capturas de pantalla, Página Oficial, Noviembre 2021.	48
Figura 8, ilustración, Esther Gili, Abril 2021.	49
Figura 9, ilustración, Esther Gili, Abril 2021.	49
Figura 10, Ilustración, Ilustración propia, Agosto 2020.	51
Figura 11, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.....	53
Figura 12, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.....	53
Figura 13, Imágenes, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.....	54
Figura 14, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.....	54
Figura 15, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.....	54
Figura 16, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.....	54
Figura 17, Imágenes, Cotización Programación de Aplicativo Móvil, Abril 2022.....	56
Figura 18, Ilustración, Proceso de Creación de Identidad, Inside, Elección gráfica, Agosto 2021.	57
Figura 19, Ilustración, Proceso de Creación de Identidad, Inside, Exploración gráfica, Agosto 2021.....	57
Figura 20, Ilustración, Gama cromática, Psicología del color, Agosto 2021.	58
Figura 21, ilustración, Creación de iconos, Síntomas y sección Profesionales, Proceso gráfico, Septiembre 2021.	58
Figura 22, ilustración, Creación de iconos, Actividades, Proceso gráfico, Septiembre 2021.	58
Figura 23, ilustración, Prototipo interactivo a través de Marvel, Diseño propio, Noviembre 2019.	59
Figura 24, imágenes, Captura de pantalla, Prototipo 1, My Care, Diseño e ilustración propia, Noviembre, 2019.....	59
Figura 25, imágenes, Captura de Pantalla, Prototipo Beta, Aplicativo móvil INSIDE, plataforma Adobe XD, Diciembre 2021.	60
Figura 26, imágenes, Captura de Pantalla, Diseño de pantallas, ilustración propia, Enero 2022.	60
Figura 27, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Leidy Gómez, Marzo 2022.	61
Figura 28, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Lina Arango, Marzo 2022.....	61
Figura 29, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Dylan Guacales, Marzo 2022.....	61
Figura 30, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Carmen Montilla, Abril 2022.....	62
Figura 31, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Roberto Moncayo, Abril 2022.	62

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Figura 32, gráfico, Tiempo invertido por Tarea, Validación Prototipo Beta, Gráfico Propio, Abril 2022.....	63
Figura 33, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Marzo 2022.....	64
Figura 34, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Marzo 2022.....	64
Figura 35, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Marzo 2022.....	64
Figura 36, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Abril 2022.....	65
Figura 37, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Abril 2022.....	65
Figura 38, Validación Información Psicología, Profesional María Alejandra Castro, Abril 2022.	66

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

GLOSARIO

Buyer Persona: Es una representación semificticia de clientes ideales. Ayuda a definir quién es la audiencia a la que se quiere atraer, sobre todo, ayuda a humanizar y entender con mayor profundidad a un público objetivo.

Inteligencia Emocional: Se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Prototipo Aplicativo Móvil: Un prototipo de una aplicación móvil es un diseño plasmado en diversas pantallas, en otras palabras, es un boceto en el cual se puede visualizar de una forma sencilla cómo se estructurará tu aplicación.

Prototipo Hi-Fi: En este punto se habrá realizado mejoras respecto a la funcionalidad debido a defectos detectados en el prototipo de baja fidelidad. Es menos costoso detectar un fallo y solucionarlo cuanto antes que en fases posteriores.

Prototipo Lo-Fi: El prototipo de baja fidelidad se realiza de la manera más simple posible, pudiendo ser hecho a mano en papel, es decir, sin el uso de herramientas software. La finalidad no es evaluar la estética sino la funcionalidad. Analizar cuán fácil es para el usuario realizar simples tareas de forma intuitiva.

Salud Mental: Es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 1

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto plantea vincular el diseño gráfico con el área de la psicología de tal manera que el conocimiento alrededor de la salud mental e inteligencia emocional se expanda en las nuevas y actuales generaciones, donde se ha visibilizado una creciente bastante importante, y de esta manera, reducir considerablemente el estigma que se tiene sobre trastornos y enfermedades mentales, de igual manera, proyectar empatía con el fin de acompañar el proceso de las personas que presentan este tipo de problemas, sea de manera personal o indirecta.

Al día de hoy el tema de la salud mental se ha incrementado, y con la pandemia del COVID-19 salieron a la luz muchas de las personas que habían vivido situaciones emocionales difíciles, donde el encierro o aislamiento, o incluso la soledad o la convivencia en casa hicieron que no se pueda ocultar más comportamientos y emociones. Se comprobó también que el encierro hacía que la realidad interna de estas personas fuera más invasiva o consumidora, de tal manera que evitarlo con trabajos, salidas, amigos o cualquier actividad fuera de casa, sea casi imposible.

En el caso del trabajo cuando se debe cumplir con ciertas actividades o labores, permiten que la atención se centre solamente en esa acción, por otro lado, cuando se socializa con amigos por el mismo hecho de que todo ser humano es diferente, los temas de comunicación son variados, abriendo paso a debates o discusiones sobre un tema, sea tendencia, social o hipotético.

Cuando se habla de actividades fuera de casa, se incluyen temas de ocio, el uso de tiempo libre o descanso de las ocupaciones habituales; como ir a cine, salir a bailar, a consumir bebidas alcohólicas, paseos, etc. en estas situaciones el ánimo por lo general es positivo.

En el tema de actividad física, se conoce que beneficia químicamente al cerebro por ende la liberación de hormonas de la felicidad, como la Dopamina, Serotonina y Noradrenalina, hacen que físicamente la memoria del dolor se aparte por un momento y más aún si estas actividades se realizan al aire libre o acompañados.

La Pandemia de estos años enseñó a la mayoría que no estamos preparados para enfrentar temas de salud, más específicamente de este tipo, donde las dolencias son invisibles, y no se perciben hasta que ya son delicadas o muy evidentes. Algunas de estas señales son pasadas desapercibidas ya que son comunes en otras enfermedades, las migrañas frecuentan dolores fuertes de cabeza, náuseas, mareo y cansancio, problemas digestivos que incluyen, el dolor de estómago, escalofríos y vómitos. Todas estas sintomatologías pueden ser reflejo de un problema mental, solo que por estigma de que es algo muy grave, se ignora, muchas veces teniendo una positividad tóxica.

En ocasiones se perciben este tipo de patologías o situaciones psicológicas como si estuvieran lejos del entorno en el que se vive, pero según estadísticas 1 de cada 4 personas tendrán un trastorno mental a lo largo de su vida, sea por genética, desarrollo de traumas o eventos de carga psicológica elevada. Del mismo modo, el silencio en lugar de expresión de emociones se ha desarrollado debido al estigma que se tiene, y este surge cuando se percibe al otro como eso,

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

alguien fuera de “mi”, y en parte se debe al vivir en modo automático, tratando de sobrellevar la vida propia, muchas veces sin pensar en cómo el otro está viviendo su historia y sus batallas internas.

Los medios de comunicación juegan un papel fundamental en la percepción que la sociedad tiene de la realidad. Tienen la capacidad de reforzar prejuicios y estereotipos, pero en la misma medida también pueden luchar contra ellos... Para conocer una realidad, no hay mejor manera que acercarse a ella y dar voz a las protagonistas, que no son otras que las propias personas con problemas de salud mental. Por todo ello, los medios (prensa, radio, televisión, internet) deben tener en cuenta varios factores a la hora de elaborar informaciones sobre salud mental: el lenguaje que emplean, las imágenes que escogen para ilustrar la noticia, los temas que eligen y las voces con las que cuentan. (Confederación Salud Mental España, 2019).

En la actualidad, con el crecimiento de las nuevas tecnologías para la comunicación (TIC), se ha presentado mucha más información a la mano gracias a las diversas plataformas del internet y sobre todo las redes sociales. Cada persona tiene más accesibilidad a mucha información, solo necesita tener a su disposición un Smartphone, PC, Laptop o Tablet, pero en un tema tan delicado como la salud mental, la información debe ser asertiva y veraz, y pocas personas del común saben en donde buscarla fuera de un profesional, si encuentran información, muchas veces es superficial y se presenta de manera radical o técnica.

Es por ello que a través de los sistemas de información y de comunicación visual se consolida esta información, partiendo de una investigación de la mano de profesionales y una experiencia personal de la autora, donde se tiene en cuenta el papel de una persona con un trastorno mental, y como requiere valentía y mucho apoyo para asistir a tratamiento y terapia respectiva; esto se visualiza en un aplicativo móvil teniendo en cuenta el público objetivo.

En este sentido se puede afirmar que desde el diseño gráfico se puede impactar en muchas áreas, y la flexibilidad de este lo permite. Las ramas de esta disciplina van desde la creación de identidad visual, imagen corporativa, editorial, hasta los medios virtuales, como el diseño de interfaz móvil, web y multimedia. Por ello, cuando se trabaja en equipo con más profesiones o campos laborales se logran muchos resultados interesantes que pueden trascender y aportar en la sociedad. Así mismo las distintas áreas de comunicación visual han permitido que cualquier mensaje desde cualquier emisor pueda ser transmitido de manera dinámica y atractiva.

Actualmente la tecnología ha permitido ampliar los medios convergentes sean impresos, transmedia o virtuales. Es por eso que en este proyecto se hace uso de las aplicaciones móviles como mecanismo de interacción y tendencia en la sociedad de hoy, y más aún en la población juvenil que las utiliza a diario y para cualquier necesidad sea de entretenimiento, información o guía y acompañamiento diario.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 2

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A través de los años en los que se ha evaluado a las personas en un sistema educativo tradicional o teniendo en cuenta su “inteligencia” en general se dice que el coeficiente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida relacionando un rendimiento académico o memoria de conceptos y capacidad analítica con esa proyección a futuro de la persona. Esta forma de calificar a una persona o testarla no es incorrecta pero sí ofrece una parte muy mínima para definir desde allí algo tan grande como los resultados de éxito de alguien.

Así pues desde 1870, comenzaron los estudios en el tema con el investigador Galton, particularmente sobre la capacidad mental y sus diferencias, en 1920 Thorndike propone 3 inteligencias diferentes, en 1993 J.A. Marina establece la importancia de la educación holística de las emociones como aporte en el desarrollo cognitivo y Sternberg establece que “la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental”(Sternberg, 1997) y así la vincula con la psicología. En efecto la inteligencia emocional, como lo define Góleman en 1995 es la que gobierna el desarrollo de la vida en el ser humano y abarca la comprensión y dominio de las emociones propias para definir personalidad y tener la capacidad de solucionar y enfrentar situaciones, además conocer cómo se puede influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre las emociones propias como en la interpretación de los estados emocionales de los demás.

Ahora bien, se sabe que una de las etapas más complejas es la adolescencia, en la cual, los cambios de ánimo, factores de riesgos y exploración se viven al máximo y teniendo en cuenta las estadísticas en contexto colombiano se afirma que el 59,3% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) atendidos por depresión son de sexo femenino, así los jóvenes son una gran muestra para comenzar un cambio notable; por su parte la juventud, implica el desarrollo de cada ser humano en sus distintos aspectos y facetas es la de juventud comprendida desde las edades de los 19 a 25 años de edad (Allen, Waterman, 2019). Los jóvenes se caracterizan por tener un comportamiento más consciente, de mayor análisis y evaluación de prioridades, y los mayores retos frecuentemente se deben a la adaptación a un mundo laboral, de más responsabilidades propias, la búsqueda de pareja estable, entre otras. Adicionalmente la ciencia ha demostrado que cuanto mayores son las habilidades intra e interpersonales, mayor es la capacidad para tomar decisiones, gestión de situaciones críticas o el nivel de felicidad y bienestar con la vida.

En Colombia se han implementado distintas estrategias en los últimos 15 años acerca del desarrollo y comprensión de la inteligencia emocional y en el departamento de Nariño, de la mano de instituciones y el Ministerio de Salud Colombiano, particularmente se evidencia a través de sondeos que en el departamento de Nariño, precisamente en el año 2017, se presentan varios casos donde se incluyen datos sobre decisiones radicales en la vida tales como deteriorarla hasta terminar con la misma, se afirma que el tipo de depresión más frecuentemente diagnosticado es el episodio depresivo moderado, con el 32,7% de los casos y el

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

grupo de 15 a 19 años son los más afectados por la enfermedad (Boletín de Salud mental en niños, niñas y adolescentes, 2018). Por otro lado, En Ipiales y Pasto, según estadísticas, se cree que existe en su gran mayoría personas muy emocionales que se deprimen posiblemente por las bajas temperaturas y la música. “La gente tiene que chocarse contra los miedos. La depresión técnicamente hablando es huir de los fantasmas del pasado. “Entre más intento escapar, más me alcanza, hasta el punto en que me aílo y me meto a un cuarto” (Quintana, 2017). De acuerdo a lo anterior esta región es un lugar donde no se le ha otorgado la priorización correcta, muchos jóvenes o acceden a una educación superior o incurren en el ámbito laboral directamente para poder solucionar la parte económica, y en cualquiera de las dos opciones los jóvenes se enfrentan con sus pensamientos y creencias desarrolladas en el transcurso de su vida y, en la mayor parte, no son un reflejo de una inteligencia saludable. Por ello muchas personas deciden sumergirse en otra realidad afectando su salud tanto física como mental con sustancias como el alcohol, alucinógenos, tabaco y sexo desenfrenado y entre otras. Otro reflejo de esta realidad es el fracaso o falta de persistencia en proyectos propios, ya sean de vida, negocios o sociales, el temor al fracaso o el no manejar bien el dinero tienen de trasfondo unas emociones y creencias no dominadas o mal direccionadas.

Entendiendo que la inteligencia emocional se desarrolla de manera voluntaria también es cierto que ésta debe tener un entorno favorable refiriéndose a información, apoyo, ejemplo y práctica que se encuentra en la vida misma, así uno de los factores que influye en gran manera es el sistema educativo comprendido en la escuela, colegio y, en algunos casos, la universidad.

La educación se ha llevado a cabo entorno a la formación de habilidades lógicas, de lectura, adquisición de conocimiento y soluciones en contexto, pero como tal, hay muy pocas ideas sobre la educación emocional y el incentivar al desarrollo autónomo y consciente de ésta, y más aun teniendo en cuenta las distintas herramientas que brinda el diseño.

Por ende si éstas situaciones no se manejan y/o solucionan, pueden generarse desequilibrios en la sociedad, deteriorándola e incrementando la violencia tanto física como psicológica, suicidios, depresión y problemas en las familias como desintegración, separación, falta de comunicación asertiva, entre otros; a nivel personal se incrementan las carencias de habilidades para relacionarse con los demás, baja autoestima, estancamiento profesional y laboral, baja tolerancia, comprensión y aceptación del otro y del entorno, falta de conciencia, entre otras. Ahora, si bien se han tomado acciones pertinentes en este ámbito, más que todo debido a la pandemia, brindando contactos de emergencia, desde un punto clave del crecimiento, se puede llegar a transformar la visión y comprensión de las situaciones que se presenten en la vida de toda una generación de personas e incluso generar un impacto importante en la región.

Igualmente es importante reconocer el contexto nariñense, una región que se conoce por haber sufrido durante mucho tiempo la violencia por parte de guerrillas o grupos paramilitares, inclusive en la época actual. Anteriormente se vivía de manera sigilosa, la mayoría de enfrentamientos o matanzas se hacían en las áreas rurales, donde no hay mucha atención en salud en general. Era común mencionar temas como por ejemplo el encontrar un cuerpo en un río o desmembrado, también el conocimiento de ciertas zonas como peligrosas, horarios en los que se hacía “limpieza social”, o que se debía obedecer a los grupos de guerrilla y atenderlos en casa, en la vereda la Hermita del pueblo de arboleda, las historias se cuentan a detalle como en un punto

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

en el que se llegó a convivir de manera normal con este tipo de personas, toda esta información se comunica en privado entre familia y conocidos cercanos, haciendo evidente el miedo a hablar del tema, reflejando posibles daños emocionales graves.

Para los grupos armados, la situación geográfica de Nariño también ha sido clave. Por un lado, porque con la presencia del narcotráfico han asegurado parte de su financiamiento mediante la participación en el negocio del tráfico de drogas. Por otro, porque ha sido la vía para la entrada y salida de armas, insumo de su lucha armada; y, adicionalmente, porque mientras en la década de los 70 y 80 el departamento era la zona de descanso, reserva y retaguardia de la guerrilla, a partir de los 90 dejó de serlo para convertirse en el centro de la confrontación armada. (Nariño: Análisis de la conflictividad, 2010).

Hoy en día los jóvenes han tomado la decisión de hacer cumplir los derechos del pueblo, cueste lo que cueste, incluida la vida misma.

El mandatario departamental también explicó que, tras la firma del acuerdo de paz, muchos territorios que eran ocupados por la guerrilla de las Farc quedaron libres y ahí es donde las bandas delincuenciales llegaron a hacer presencia. “Lo otro que hay que sumar es que nuestro departamento es fronterizo, entonces es muy fácil. Hoy con la pandemia pudimos detectar que hay 37 puntos irregulares que no tienen el control, diríamos de las autoridades en el tema de frontera. Por lo tanto, se convierten en unos territorios muy vulnerables”, afirmó. (Semana Noticias, 2020).

De acuerdo a lo anterior cuando se vive en un entorno violento, muy pocas veces se toma conciencia de que lo es, la costumbre puede llevar a la normalización de muchas cosas, la crianza machista que se ha heredado por los antepasados, la cultura de mujeres y hombres berracos, que son capaces de soportar todo, también es invalidación emocional, y a futuro es donde se desencadenan los problemas mentales, convirtiéndose en una de las causas por la que esta generación ya no aguantó más y explotó de distintas maneras, con rebeldía, ira, tristeza extrema, timidez, o incluso con la decisión de terminar con la vida propia.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes de la Universidad de Nariño de 18 a 28 años de edad de la ciudad de Pasto desde el Diseño Gráfico?

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 3

JUSTIFICACIÓN

Las habilidades emocionales son clave para obtener empleo, y teniendo en cuenta un contexto latinoamericano, en México los jóvenes egresados universitarios carecen, al menos, de capacidad de autocontrol, trabajo en equipo, comunicación asertiva, puntualidad y tolerancia a la frustración, según el informe del BID (Banco Interamericano de Desarrollo) sobre habilidades en el trabajo. Las estadísticas corroboran que esa carencia viene desde la escuela. Uno de cada tres estudiantes de bachillerato en México hizo una agresión física, verbal o psicológica en los últimos 12 meses, según datos de la Subsecretaría de Educación Media Superior. Uno de cada dos estudiantes piensa que es difícil cumplir una meta si necesita un esfuerzo prolongado y 33% de los jóvenes en bachillerato no se consideran personas empáticas socialmente. (Vargas, 2014). Teniendo en cuenta estos datos se comprende que el tiempo que un ser humano vive en el entorno educativo es crucial para la educación y desarrollo de la inteligencia emocional, los jóvenes en general se enfrentan con un sin número de situaciones en la etapa de la juventud con las cuales pueden forjar y elegir la perspectiva de víctima o responsable, y esta elección definirá muchas veces el éxito personal, en familia, y laboral.

Por lo tanto, si dentro del ámbito educativo se desarrollan variedad de habilidades y conocimientos, ¿por qué no se ha complementado el sistema actual con la educación básica y consciente de las emociones?, una sociedad educada en resolver situaciones de manera equilibrada, tomando decisiones pensadas y procesadas antes de tomar todo por impulso o emoción momentánea, sin duda el generar proyectos pensando de manera solidaria y no individualista, comprendiendo las diferencias de cada uno y creando cosas grandes beneficiaría en convivencia y pensamiento colectivo.

En la actualidad el uso de la tecnología ha incorporado aplicaciones o servicios que se utilizan desde el ordenador, tableta o teléfono móvil, lo cual ha permitido que se lleve una comunicación más flexible y variada, herramientas como los aplicativos con los que acceder a contenidos formativos, transmitir datos e imágenes permitiendo una interacción permanente con otras personas sin importar las distancias o personalidades. Estas tecnologías abren múltiples oportunidades de ocio y entretenimiento, permiten una comunicación permanente con amigos, compañeros y familiares, posibilitan el acceso y la transmisión de información y una mayor presencia y participación social, a la vez que facilitan muchas de las actividades diarias relacionadas con el trabajo, los estudios, las relaciones, etc.

Observando esto, el dispositivo móvil es el objeto que más se utiliza en el siglo XXI y por ende el uso de los aplicativos móviles. En este sentido se plantea este tipo de herramienta como medio informativo e interactivo para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en una muestra elegida, esta permite beneficiar a los mismos jóvenes y de igual manera a los profesionales involucrados en el tema, permitiéndoles una organización de la base de datos de diagnósticos por pacientes que lo requieran y visibilidad y reconocimiento de sí mismos como guías dentro del proceso de desarrollo de la IE. Visualizando esta propuesta es notable el juego de "Ganar ganar" entre un usuario de la app y el profesional involucrado, mientras que el usuario expandirá el conocimiento de sí mismo respaldado por información de IE, el profesional tendrá una

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

organización de sus pacientes y contacto directo detallado con cada uno de ellos, mejorando así la atención y la identificación del nivel de ayuda necesaria en casos de salud mental delicados.

Por lo anterior, en este proyecto es importante destacar el trabajo interdisciplinario del diseño hacia muchas áreas como la psicología, la innovación social, el impacto con las comunidades, el diseño de interacción, el diseño de información, el trabajo de la IE en jóvenes. Por esta razón en estos momentos en donde los problemas de salud pública a nivel mundial, nacional y local por la Pandemia COVID-19 se intensifican también los problemas de tipo socio-afectivo, psicológico y humano inciden directamente en las familias en especial en niños, adolescentes y jóvenes, para esto el diseño es protagonista en pensar en generar soluciones a las comunidades usando las nuevas tecnologías, el trabajo interdisciplinario y la cooperación de la comunidad como eje transformador de la sociedad.

Finalmente, desde el ámbito del diseño se demuestra la importancia de este en cualquier forma de comunicación dirigida, si bien en el departamento de Nariño se han realizado más proyectos incluyendo el diseño, estos se han logrado desde el trabajo con comunidades y estratégicamente desde la gobernación, es una oportunidad más para tratar un tema tan importante que, en la mayoría de veces, pasa desapercibido. Con el diseño se logra hacer visibles datos, temas, contactos y demás herramientas de soporte, incluyendo el mismo manejo de la tecnología con un propósito personal y social, dando pasos importantes para un cambio significativo, la transformación social comenzando desde la transformación interpersonal, logrando un impacto social en las generaciones actuales y venideras. De esta manera, al desarrollar inteligencia emocional y consciencia se reconoce que está bien estar mal, pedir ayuda, ir a terapia y hablar de la salud mental con tranquilidad, así poco a poco se previene el desarrollo de hábitos dañinos, comportamientos hirientes o el mal manejo de las emociones en general.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 4

OBJETIVOS DEL PROYECTO

1. Objetivo General:

Diseñar un sistema interactivo que permita aportar en el desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes 18 a 28 años de edad de la Universidad de Nariño.

2. Objetivos Específicos:

- Identificar la percepción personal entorno al contexto de la inteligencia emocional actualmente en los estudiantes de la Universidad de Nariño entre los 18 a los 28 años de edad.
- Consolidar un concepto gráfico que permita la creación de diferentes piezas de comunicación para el sistema interactivo, su difusión y apropiación del contenido por la comunidad.
- Validar la información con profesionales de los temas que abarca el proyecto y de igual manera validar el prototipo con usuarios entre el rango de edad elegido para confrontar resultados.
- Plantear el diseño de un aplicativo móvil que informe de manera más amplia y sencilla temas acerca de la salud mental y que además presente la opción de conectar a los usuarios con profesionales que guíen en tanto se requiera, de tal manera que se acompañe en el desarrollo de la IE.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 5

CONTEXTUALIZACIÓN

1. Macro Contexto.

Colombia era considerado uno de los 30 países más felices del mundo, según el *World Happiness Report en el 2016*, pero actualmente ocupa el puesto número 55, surge la pregunta de ¿por qué sucede esto?, y es que los datos actuales han requerido más que solo la pregunta de si se considera una persona feliz o infeliz, la estabilidad de un país en temas de salud, educación y empleo, influyen de manera drástica, ya que abarca todo el bienestar y seguridad de la persona. No obstante, el colombiano se caracteriza por tener energía y vivir la vida al máximo, disfrutando de cualquier evento, distrayéndose y a pesar del caos, encontrar puntos positivos, aun así, nunca se sabe qué emociones atraviesa en su vida, a menos de que pida ayuda, lo comunique o en un caso extremo se exprese a través del suicidio.

Aproximadamente en el último quinquenio, se ha incrementado el índice de suicidio en el país, y, tristemente, en la población juvenil.

Durante 2015 se registraron en Colombia 2.068 suicidios, 10% más que en el año inmediatamente anterior. El decenio 2006-2015 acumuló 18.618 casos, con una media de 1.862 eventos por año, 155 mensual y aproximadamente cinco por día. La tasa de lesiones fatales autoinfligidas en 2015, fue de 5,22 eventos por cada 100 mil habitantes mayores de cinco años, aproximadamente 28% más que el promedio de la tasa de los últimos nueve años (4,08)...La mayoría de los suicidios durante 2015 (48,74%) sucedieron en edades comprendidas entre los 15 y 34 años, con mayor participación de jóvenes entre 20 y 24 años (14,60%), no obstante las tasas de víctimas de 80 años o más es aproximadamente 61% superior que la tasa de la población en general. (Montoya, B. 2015).

Cuando se observan estos datos es imposible no impactarse, pensar en un joven siempre trae esperanza porque es la etapa donde forja su vida, ver que cada vez las personas se rinden ante sus problemas de todo tipo, entristece, pero también debe despertar a todos para tomar acción y sobre todo consciencia sobre la vida, ser aporte implica dar solución, con esto, uno de los puntos más importantes es el juicio, todas las personas tienen un punto de vista diferente, y el entender esas diferencias como un factor común debe crear un ambiente de confianza para aquellos que por miedo o paradigmas deciden sufrir en silencio, frente a cualquier problema, entendiendo que ninguna situación es menos que otra, todas tienen la misma importancia ya que cada individuo percibe la realidad de forma única y toda emoción es válida.

Por consiguiente, se ha investigado los números en crecimiento de trastornos mentales, entre estos el más común la depresión. Colombia está situada en el puesto 6 de Latinoamérica con índices de depresión, un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que afecta al 4,4% por ciento de la población del planeta, y ubica a Colombia por encima del promedio mundial con un 4,7% de la población colombiana (Título, 2017, El Tiempo). Cuando se compara esta situación frente a cifras mundiales se observa lo crucial de atender este

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

problema. Probablemente muchas de las personas que están de manera cercana sea familia, amigos o conocidos, atraviesa una situación de este tipo, y qué importante tomar acción o brindar ayuda a tiempo. De este modo, es importante entrever la atención solicitada y a la vez brindada para tratar esta enfermedad.

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 en el 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. (Título, 2017, El Tiempo).

En este punto cabe resaltar la ley 1616 establecida en el 2013, la cual se crea puntualmente para el derecho a la salud mental, incluyendo desde la prevención e información, hasta el tratamiento integral, ver que no se está cumpliendo, no solo esta ley, sino la mayoría en el país, afecta a la comunidad en general y de manera individual también, y poco a poco se comprende porque el puesto de Colombia actual en el ranking de World Happiness Report.

Otro punto trascendental es la observación en general de la salud mental en el país, en términos de priorización en salud no se realiza un buen seguimiento, la mayoría de las veces se piensa que asistir a terapia psicológica o ir al psiquiatra solo es para personas con situaciones muy graves, situación que está totalmente equivocada.

La mediana en la edad para las primeras manifestaciones de los trastornos afectivos, como el episodio depresivo mayor, se sitúa en los 24 años, para la manía, en los 20 años, y para la hipomanía, en los 27 años. La edad de inicio de los trastornos de ansiedad se encuentra entre los 7 y los 28 años, con un promedio a los 17 años, y la de los trastornos por uso de sustancias, entre los 20 y los 27 años, con un promedio a los 22 años (Posada, J. 2013).

Ahora bien, tener el valor de pedir ayuda en un momento oportuno se convierte muchas veces en un reto, las enfermedades mentales son las que más se han estigmatizado desde el temor y muchas veces se piensa que las personas que padecen depresión simplemente no buscan ayuda, la verdad es que sí lo hacen, al poner en perspectiva el lenguaje de una persona con un trastorno mental cambia la manera de comprender su posición y comunicación, casi siempre las señales son desapercibidas, pero siempre estuvieron o están ahí, y solo algunas personas logran expresarlo de manera verbal y literal para ser entendidos.

Actualmente se vive la situación de la pandemia del Covid-19 y el confinamiento iniciado en Colombia ha hecho que los comportamientos no se puedan esconder, las emociones se acrecientan, la ansiedad se descontrola. Muchas veces, lastimosamente, deben suceder eventos de gran impacto para que la población se dé cuenta de qué situaciones deben ajustarse, y en definitiva la pandemia reveló que el virus no era lo más importante. Cuando un Hogar tiene conflictos y presenta situaciones difíciles, es donde más hay vulnerabilidad psicológica, y si los niños, adolescentes y jóvenes no tienen una inteligencia emocional, surgen problemas de conducta, emociones descontroladas y pueden ocurrir eventos traumáticos, que no necesariamente deben ser extraordinarios para marcar de por vida a una persona.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

El Gobierno Nacional desde el inicio de la cuarentena en el país dispuso la línea telefónica 192, en la que la ciudadanía encontrará en la opción 4 la atención en salud mental que brinda apoyo y orientación. "Hasta el 5 de mayo ya se han realizado 1.635 intervenciones: 60% a mujeres, 46% proceden de Bogotá, Antioquia y Valle; 45% por síntomas de ansiedad y estrés, seguidos de distintas formas de violencias al interior del hogar", dijo el viceministro de Salud Pública (Boletín de Prensa No 237, Min Salud, 2020).

Con la pandemia el gobierno se vio prácticamente obligado a utilizar medios para apoyar a la población en el área de la salud mental, todo se vino abajo, las cifras incrementaron drásticamente, y es que Colombia pasó de ser el país más feliz al país con más ansiedad.

Los hallazgos del primer informe demuestran que durante el tiempo transcurrido de la pandemia en Colombia las mujeres, los adultos jóvenes entre los 18 y los 29 años y las personas con bajos ingresos son quienes más han visto afectada su salud mental. El 35% de la población ha presentado síntomas de depresión, el 31% somáticos, el 29% de ansiedad y el 21% de soledad.

2. Micro Contexto.

Según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en Colombia se presentaron 1810 suicidios durante el año 2013. El número de casos reportados en Nariño es de 65, de los cuales 40 corresponden a hombres y 25 a mujeres; del total de casos registrados en Nariño 35 se presentaron en el municipio de Pasto y la tasa de suicidio por cada 100.000 habitantes en el departamento es del 3.82%. (Instituto Departamental de Nariño, 2018).

Las cifras que se plasman desde el 2013 vienen en incremento, y es que conforme pasa el tiempo, las generaciones han sido educadas priorizando el conocimiento académico e intelectual, las personas se enfocan en vivir una vida exitosa, y para este tiempo, el éxito se define por una carrera terminada y un puesto de trabajo estable, entre otros aspectos. Con el paso del tiempo surgió el tema del estrés laboral de manera más relevante, pero analizando estos sucesos, solo son reflejo de una falta de educación en inteligencia emocional.

Para el año 2018 el lema es "LOS JOVENES Y LA SALUD MENTAL EN UN MUNDO CAMBIANTE"; esto tomando en cuenta la alta vulnerabilidad de este grupo poblacional en el mundo de hoy, el cual se refleja en una alta incidencia de: conducta suicida, abuso de sustancias psicoactivas, violencias y depresión. (IDSN, 2018).

El área de la salud mental en el contexto de la ciudad de Pasto se ha priorizado más desde el año 2013, por parte de instituciones como Hospitales Mentales, IPS, ESE y proyectos de instituciones privadas. Hasta ahora se ha buscado atender las necesidades de los pacientes cada vez con más calidad y eficiencia, pero no fue sino hasta el año 2018 donde se comenzó a brindar información acerca del tema, todo a través de talleres, conferencias y publicaciones.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Con base en la estadística que se consolida de los casos atendidos por los psicólogos de la Red Pública Municipal, se establece que el promedio que se reporta por cada una de las cuatro unidades de salud; el mayor número de situaciones registradas, están relacionadas con violencia intrafamiliar e intentos de suicidio que afecta a población adulta, menores y adolescentes. (Pasto Salud ESE, 2021).

Cuando se observan los datos teniendo en cuenta las edades de estas personas, los jóvenes no se encuentran incluidos, es cierto que todo problema emocional surge o nace en la primera infancia, pero cuando estas situaciones no son controlables, el manejo responsable y consciente debe estar en esta población. En el contexto de la ciudad de Pasto, es común encontrar jóvenes que se acostumbraron a evadir emociones, ser “fuertes”, seguir adelante, y en cierta medida está bien, pero cuando se acumulan pensamientos y emociones, en cualquier momento hay un quiebre haciendo que se estanquen o limiten mentalmente, en sueños, visión y manejo de la vida misma.

Si bien se realizan eventos educativos por parte de empresas, profesionales u hospitales mentales, estos comenzaron a ser más tomados en cuenta luego de la pandemia del Covid-19. El Hospital Mental Perpetuo Socorro ha optado por crear espacios virtuales acerca de técnicas de afrontamiento para situaciones de ansiedad, ya que este fue el tema más relevante actual. El confinamiento, el miedo al contagio del virus, el temor por la pérdida de seres queridos y la impotencia laboral en muchos, hizo que esta emoción, en muchos casos, se saliera de control, enfermando a muchos y revelando la falta de conocimiento para afrontar estas crisis.

Adicionalmente a los datos anteriores, dentro de la universidad, se encuentran datos estadísticos importantes, teniendo en cuenta el número de estudiantes, la disposición para ir a una cita y control psicológico es mínima, a pesar de que por la pandemia se brindaron más posibilidades para tener una consulta virtual, por otro lado, los profesionales en la unidad de salud que se dedican a este servicio, se reducen a un solo profesional, el cual debe cumplir con la atención misma y las distintas responsabilidades con la universidad, como lo son reuniones, controles y documentación. Esta puede ser una de las razones por las que es muy difícil llevar un proceso psicológico guiado y continuo, a la hora de obtener citas, se traducen en espacios muy largos y demorados.

De este modo, analizando los datos de la unidad de salud de la Universidad De Nariño en el semestre A 2021, se observa que la mayoría de estudiantes asisten a psicología cuando ya tienen síntomas de una enfermedad mental o un problema que ya afecta su vida diaria, por ello al final de la primera consulta el 55% de las personas que asistieron presentan un diagnóstico importante, y solo el 22% asiste por consejería u orientación.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.



Figura 2, Gráfico, Elaboración propia, Octubre 2021.

En cuanto a la información respecto al tema de este proyecto, pasan desapercibidos para los estudiantes, a menos que pertenezcan a los programas a fin con la temática, en este caso, las carreras asociadas con la salud, la única propuesta dentro de la universidad ha sido compartir líneas de comunicación para reportar casos de violencia, abusos y temas relacionados al confinamiento por parte del Liceo de la Universidad, y a nivel gráfico, es notorio que no ha sido un punto importante en inversión del conocimiento.



Figura 1, Imágenes, Capturas de pantalla, Agosto 2021.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

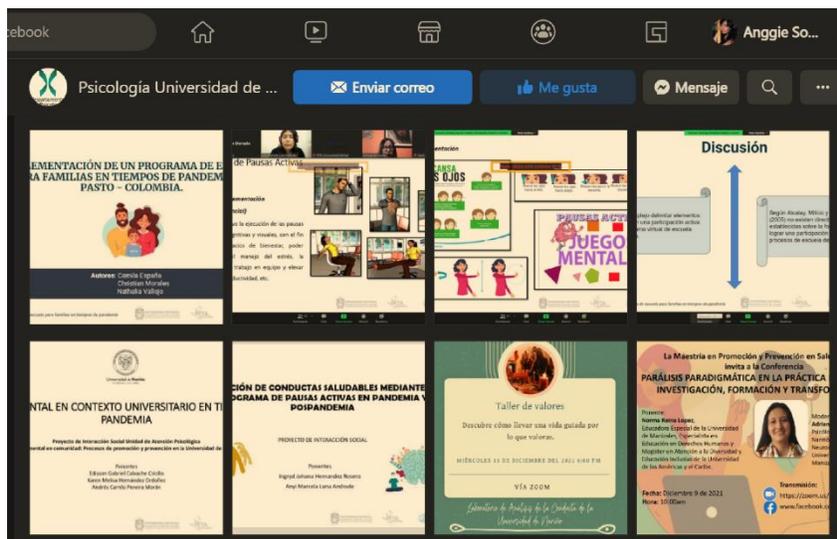


Figura 3, Imágenes, Capturas de pantalla, Agosto 2021.

Los jóvenes, actualmente, se encuentran aún más ligados al internet y redes sociales u otras plataformas de comunicación online, pero hasta ahora no se ha visualizado la posibilidad de llegar a la población a través de estas para la educación consciente en la salud mental y sobre todo la inteligencia emocional. Si bien se encuentran un sinnúmero de páginas de Instagram con contenido psicológico, la forma de explicación acerca de que es un trastorno es muy densa, y por ello muchas veces, para alguien que no padece o no vive con alguien que padece una situación de salud relacionada, pasa desapercibida. En la plataforma de TikTok se ha visto un incremento en el interés por priorizar la salud mental, pero en esto, se han mal entendido conceptos básicos como lo son el conocido “amor propio” y “paz mental” con direcciones espirituales, que no están mal, pero termina desinformando e invalidando situaciones de personas con trastornos mentales. Por otro lado, se encuentra una población a la que se le ha normalizado hablar del suicidio como una opción para la generación Z (nacidos entre los años 1993 a los 2000), lo cual refleja un poco la influencia de las masas por tendencias que muchas veces ciegan totalmente el juicio sobre lo correcto o solo reflejan esas emociones reprimidas proyectándose a través de “el humor”.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 6

MARCO TEÓRICO

1. Inteligencia Emocional

“Llegar a comprender la interacción de las diferentes estructuras cerebrales que gobiernan nuestras iras y nuestros temores o nuestras pasiones y nuestras alegrías, puede enseñarnos mucho sobre la forma en que aprendemos los hábitos emocionales que socavan nuestras mejores intenciones, así como también puede mostrarnos el mejor camino para llegar a dominar los impulsos emocionales más destructivos y frustrantes. Y, lo que es aún más importante, todos estos datos neurológicos dejan una puerta abierta a la posibilidad de modelar los hábitos emocionales de nuestros hijos” (Góleman, 1995).

1.1.El concepto de inteligencia emocional

Aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en manos de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer, pero se populariza y toma auge gracias a la publicación del libro “La Inteligencia Emocional” de Daniel Góleman, para él, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales. La inteligencia emocional tiene una base física en el tronco encefálico, encargado de regular las funciones vitales básicas. El ser humano dispone de un centro emocional conocido como neocórtex, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional. La amígdala cerebral y el hipocampo también resultan vitales en todos los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega Noradrenalina que estimula los sentidos (Pérez, Merino, 2014).

Si bien en la actualidad tanto hombres como mujeres se desempeñan en labores y oficios es relevante nombrar la inteligencia emocional para un buen desarrollo de las actividades diarias abarcando normas para un buen desempeño, estas nuevas normas pueden ayudarnos a predecir quién va a fracasar y quién, por el contrario, llegará a convertirse en un trabajador "estrella" (Góleman, 1998).

Existen varios tipos de emociones, pero dentro de estas destacan seis principales el asco, miedo que, de manejarse positivamente, genera respuestas inteligentes, pero si se presenta en exceso produce una parálisis parcial o total de las acciones del individuo (Ekman, 2003); sorpresa, alegría que de manera equilibrada aporta a la personalidad, si éste rebasa los niveles normales hasta convertirse en euforia, puede ocasionar una pérdida de objetividad y caer en imprudencia. (Monroy, 1995); enfado, un sentimiento que experimenta el individuo como resultado de frustraciones y que puede manejarse desde un punto de vista positivo para alcanzar los objetivos de desarrollo personal e incluso organizacional; sin embargo, cuando la ira deja de ser transitoria,

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

o se reprime y se convierte en resentimiento, genera conflictos interpersonales que afectan negativamente el desarrollo de la organización; y tristeza, cada una es una reacción a un acontecimiento que puede abarcar dolor, traición, satisfacción, no aceptación, o suposiciones. Estas emociones se presentan en distintas etapas de la vida y en cada etapa se adoptan de manera diferente, con una inteligencia emocional baja estas son las encargadas de dominar a la persona que las presenta, si sucede lo contrario y existe una inteligencia emocional alta o una disposición de educación y desarrollo de la misma la persona es la tiene en control sus emociones, las dirige y decide qué hacer con ellas sirviendo de impulso para crecer.

1.2. Etapas de la inteligencia emocional (IE)

En el desarrollo de la IE se presentan ciertas etapas que permiten tener un control y consciencia de la misma, así se presenta un primer paso, la observación de las emociones, tener consciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. El segundo paso es manejar las emociones con el objetivo de que se expresen de forma apropiada y es una habilidad para cuando se presenten reacciones emocionales de ira, furia o irritabilidad se mantenga el autocontrol y se apacigüen consiguiendo serenidad, esto es muy importante a la hora de crear y mantener relaciones óptimas con otras personas, pertenezcan al círculo primario familiar o no (Goleman, 1995).

El tercer paso implica un constante diálogo interno de control y motivación se conoce que una emoción direcciona una acción. Cada persona al conocerse íntimamente sabe cómo motivarse y generar el autocontrol emocional el cual conlleva al logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en cualquier actividad que emprendan o se determinen lograr sin importar circunstancias externas. Luego de haber pasado por una introspección consciente y en acción dominada sigue la exteriorización de esa inteligencia emocional, el reconocer las emociones de los demás.

Al comprender las emociones propias, primeramente, se llega a un nivel de conciencia en el cual se comprende de igual manera las emociones y acciones de los demás, sin generar juicios ni suposiciones, así como consecuencia se establecen relaciones de empatía y confianza, ya que en coherencia se ha logrado una conexión con el otro. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás. Así esta última comprende el quinto paso de la inteligencia emocional, una vez cumplidos estos pasos no significa haber culminado el proceso, al contrario, son pasos diarios ya que esta inteligencia al igual que todas las otras existentes de las cuales Howard Gardner habla, debe estimularse y ejercitarse constantemente.

1.2.1. La inteligencia emocional en los niños y adolescentes

El desarrollo de la inteligencia emocional comienza desde los 3 meses del niño en esta etapa el bebé es capaz de reconocer emociones como la alegría o el enfado también se incluye el susto, de 4 a 11 meses juega con la alegría y la tristeza. Cada vez que crece el niño va expresando más su alegría y excitándose, por ejemplo, al jugar con sus juguetes. El asombro y la ansiedad o la tristeza también comienzan a perfilarse en los niños durante el séptimo mes. Durante el primer año el niño ya es capaz de comenzar a desarrollar la empatía. Ejemplo de esta empatía lo vemos

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

cuando puede llorar cuando otro llora y se empieza a enfrentar al miedo, esta etapa se extiende hasta los 3 años de edad, seguidamente de 4 a 6 años, se encuentra con la expresión de las emociones y comienza a tener conciencia emocional, sabe qué siente y por qué, lo que le ayudará a gestionar sus emociones y decidir controlarlas el mismo o permitir que sean estas quien le controlen. En el sexto año, se comienza a relacionar con otros niños dejando atrás la percepción individual y egocéntrica. De los 6 a 9 años comienza la experimentación del engaño, las primeras ilusiones y amistades. También se presenta el enfado razonado y la reservación de ciertas emociones. El niño ya es capaz de entender por qué se enfada el mismo y los demás. (N.A. 2018). A partir de los 12 años emerge constantemente un crecimiento y desarrollo de la consciencia y poco a poco en la preadolescencia y adolescencia se vivencian sentimientos más profundos, como el amor. Las relaciones de amistad son muy relevantes ya que se comparte más íntimamente con otros individuos elegidos acorde a la visión de la personalidad y visión prospectiva sea consciente o inconsciente. Comprendiendo estas etapas se logra la comprensión e identificación introspectiva y de igual manera en las personas con las cuales se comparte de manera así surgen más habilidades sociales y personales como la tolerancia, entendimiento, autocontrol y buena toma de decisiones que tendrán lugar en consecuencias a futuro.

1.3. La Inteligencia emocional en el día a día y en las enfermedades

Todos los días las personas enfrentan situaciones y siempre tienen dos opciones de reacción una positiva y una negativa, la positiva implica una presencia de inteligencia emocional alta, la negativa hace que las personas caigan en estado de víctimas e incluso lleguen a estancarse o crear problemas de esa situación la cual siempre es neutral, cuando no se presenta la inteligencia emocional surgen preocupaciones, sufrimiento y entre otras que no solo atormentan y entorpecen la mente y la tranquilidad, sino que también se presentan consecuencias físicas desembocando así en enfermedades.

“Con las modernas tecnologías se puede visualizar el cerebro de personas sanas y enfermas en tiempo real y estudiar los cambios que provoca el miedo, la tristeza, la ira o el amor. Las investigaciones han revelado que las emociones positivas y negativas influyen en la salud más de lo que se suponía... Hemos dado grandes pasos en nuestro conocimiento de las regiones cerebrales involucradas en la emoción, hemos empezado a comprender cómo los estados emocionales afectan al cuerpo y a la salud, y hemos desarrollado nuevas tecnologías para visualizar el cerebro en pleno funcionamiento resume Ned Kalin, director del Instituto de Investigación sobre Emociones y Salud de la Universidad de Wisconsin (EEUU).” (Casino, 1999).

La psico somatización de enfermedades es muy común las regiones y enfermedades más comunes parten de la cabeza. Si en esta existe dolencia, es porque sus arterias se han estrangulado y aceleran el pulso sanguíneo. La sangre es un fluido que circula a través de todo nuestro cuerpo, así en ella recorren las emociones también y a través de las arterias y las venas damos y recibimos un sentimiento. La opresión de las venas de la cabeza puede indicar una incapacidad para expresar o recibir esos sentimientos. En el cuello identificándolo como la unión de cabeza y cuerpo si este presenta dolor o tensión indica la imposibilidad de girar para observar en las direcciones que rodean a la persona, se trata de una visión muy rígida y limitada, reflejando una mente cerrada. También puede reflejar estrés y deseo de escapar ante una

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

situación que la persona se niega a confrontar. La espalda es el punto de equilibrio del cuerpo, es la zona que otorga estabilidad ya que contiene la columna vertebral, el elemento más importante de toda la estructura psicosomática, el dolor en esta indica un deseo de liberación de “un peso” que carga sobre ella, o también la falta de seguridad en sí mismo. Otro aspecto común en las personas son las alergias, estas son una respuesta por parte del sistema inmunológico a un agente externo; esta respuesta tiene un origen en una causa interna, tienden a indicar un nivel profundo de miedo a vivir con intensidad la vida o a despojarse de elementos, personas, historias, memorias y demás para ser autosuficientes; también puede reflejar una forma de llamar la atención para captar amor o cariño.

El corazón al cual se le ha otorgado ser el centro del amor y núcleo de las emociones, ataques al corazón son una situación exasperada a través de la cual el cuerpo advierte que se ha ido al extremo en una emoción o pensamiento, que se está direccionando mucha atención a aspectos materiales y se ha olvidado de priorizar la familia y a sí mismo. La hipertensión es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida, supone una mayor resistencia para el corazón, que responde aumentando su masa muscular (hipertrofia ventricular izquierda) para hacer frente a ese sobreesfuerzo. (Muñoz, 2016). La causa reside en un profundo temor y falta de confianza, la sensación de que corremos peligro constante y debemos estar alerta. Esto puede atribuirse a alguna experiencia traumática en el pasado. Una respiración profunda y una total relajación son esenciales. Infecciones urinarias (cistitis) reflejan la falta de expresión de los sentimientos negativos que tienen que ver con las relaciones (un 80% de los casos de cistitis se manifiestan en un momento de ruptura), así como miedos y conflictos más que todo internos personales. Los problemas en los pies indican un conflicto en la dirección y en el movimiento, así como inseguridad y estabilidad en el contexto que se vive y de igual manera la visión propia del futuro y establecimiento de un propósito para seguirlo y caminar hacia él. (Shapiro, 2011).

En conclusión las emociones no son un asunto que se debe dejar de lado, al contrario, estas son clave para el control de todas las demás áreas del diario vivir, son las que permiten al ser humano vivir o sobrevivir, ya que desde que nace hasta que muere tiene esa característica de sentir y experimentar emociones, pero el tener claro que están absolutamente en su dominio y en sus manos está el educarlas para tomarlas como aliado en el desarrollo de sus proyectos se otorga a la inteligencia emocional desarrollada y aplicada.

2. Los Jóvenes

Según el Ministerio de Salud la etapa de la adolescencia abarca desde los 12 a 18 años entendiéndose adolescencia tardía, y la juventud desde los 14 años hasta los 26 años también comprendiendo la situación social que afronte cada individuo, finalmente la adultez comprendida de los 27 a 59 años de edad (Min Salud, s.f.). En la etapa de la juventud cada persona se confronta a sí mismo y toma decisiones de acuerdo a las creencias que ha adquirido, comienza a experimentar la responsabilidad y la incertidumbre de cada paso que da, en ello experimenta sus emociones en distintas experiencias, en el trabajo, con amistades, pareja, vida sexual, espiritual o académica; normalmente se da cuenta que es un tiempo en el cual está solo, que es hora de darle

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

forma a su vida y en la medida en la que cuente con inteligencia emocional tendrá éxito pronto o simplemente hará un poco más largo el camino hacia este.

Cuando un joven se enfrenta al mundo laboral se encuentra con un cambio radical entre lo que fue la academia y la vida de un adulto en sí, mientras en el aspecto académico este se encuentra con amistades con las que debe competir para ganar o ser el mejor para sí mismo y reflejarlo en unas calificaciones, en el trabajo usualmente se debe competir para que los demás pierdan, no siempre sucede esto, ya que últimamente las empresas se han esforzado en la inversión de espacios en promoción a la salud en general, pero discretamente el sistema laboral actual funciona así, ya que es innegable que existe una superpoblación de profesionales que, lastimosamente en los países tercermundistas, no se da abasto para requerir de su conocimiento aplicado y es ahí donde un egresado se encuentra con el desempleo u ocupación obligatoria para sobrevivir en otra área diferente a la que estudió.

Los jóvenes en la actualidad enfrentan un mundo con más presión social que antes, por ejemplo, en la época del año 1846 en Colombia, el trabajo era característico exclusivamente del hombre, la mujer se hacía cargo del hogar y sus labores como esposa y madre, de vez en cuando se desempeñaban en el oficio como trapicheras, siempre y cuando se requiriese más ayuda.

Con respecto a las formas de vinculación laboral, es claro que no existen procedimientos predeterminados y, en consecuencia, tampoco los criterios de selección están definidos con antelación. Es recurrente que se vinculen, promuevan y despidan trabajadores sobre la marcha del proceso productivo y sin ningún procedimiento previsto... Uno de los criterios más comunes de vinculación, sino el más importante de la época, es el de parentesco. Es recurrente encontrar casos en los que se emplean parientes cercanos a los mismos trabajadores de forma intempestiva no existir un proceso previo, principalmente por la falta de previsión de los procesos de selección (Albán, M. 2009)

Si se pone en paralelo comparativo esta época frente a la actual, se podría entender el porqué de tanto desempleo, la mujer se ha reconocido por lo que es, un género que busca la equidad y el equilibrio, que no existan diferencias de oportunidades, y por ello se desempeña en cualquier estudio y labor, con ello, teniendo en cuenta el avance de la tecnología, ya hay muy pocas vacantes de trabajo para cubrir la necesidad de toda la población.

Ahora bien, es importante reconocer el entorno de vida en el que se desenvuelve un joven. En la época nombrada con anterioridad, habitualmente se concentraba en la ubicación geográfica de la persona, en el medio social real, ahora, un joven se enfrenta a dos realidades, la antes mencionada y la virtual. Es más complejo de lo que parece, pues el tener una vida tan expuesta a la opinión de los demás influye mucho en esto, como por ejemplo a través de post online o contenido visual, artículos y videos. Muchas veces el mundo irreal que se postea llega a afectar a la persona que se encuentra desequilibrada en algún aspecto emocional, el tema más común es la autoestima, cuando se miran las fotografías de famosos y famosas, se presentan prácticamente

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

perfectas, y como se ha hecho desde hace bastantes años, el pensamiento de un aspecto físico sin defectos, se convierte en un estereotipo al cual la mayoría quiere llegar.

Es importante darle valor al otro lado también, últimamente se ha dado mucha prioridad a la aceptación física en medio de las críticas, todo con el fin de mitigar el estigma de perfección e idealización, ver a otras personas exitosas siendo vulnerables y teniendo defectos ha ayudado a reducir un poco esta situación. Haciendo referencia a estadísticas, se puede poner de ejemplo los resultados de una investigación realizada en Santa Marta Colombia,

“Al comparar los niveles de autoestima con la satisfacción de la imagen corporal se pudo encontrar que un 50% de estos se encuentran satisfechos con su imagen corporal, 50% no se encuentran satisfechos con esta; con esto podemos concluir que la autoestima está estrechamente ligada a la satisfacción de la imagen corporal, mientras este se sienta satisfecho con su apariencia física, esto se podrá ver reflejado en niveles de autoestima altos.” (Montoya, M. 2019).

Si se analiza superficialmente, las cifras son alarmantes, ver que la mitad de encuestados se encuentran con niveles regulares y bajos de autoestima, y aún más específicamente por un aspecto físico, deja ver la influencia del mundo superficial del cine, la fama, o más allá, el simple hecho de llegar al punto de ser un referente para compararse, muchas veces olvidándose de que cada uno tiene una belleza única y que se puede amar a si mismo de manera real y perfectamente imperfecta.

3. Diseño Emocional

En su libro **Emotional Design**, el autor Donald Norman acuñó el concepto de diseño emocional, explicando que su principal objetivo es hacer nuestra vida más placentera. Son diseños que se disfrutan, evocan sensaciones positivas y, en general, ofrecen estímulos que provocan una respuesta emocional.

- El diseño **visceral**: que hace referencia a un nivel preconscious, lo que sería algo así como la “primera impresión”, que muchas veces no podemos explicar.
- El diseño **conductual**: los aspectos más funcionales de los productos y servicios; el objetivo es optimizar la efectividad y la calidad de la experiencia.
- El diseño **reflexivo**: el más abstracto de los tres, ya que se refiere a la imagen de uno mismo, a la satisfacción personal y a los recuerdos. Es un nivel atemporal, ya que la reflexión puede hacer referencia tanto al pasado como al futuro.

3.1. Tips para el Diseño Emocional:

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Descifrar las necesidades emocionales de tu audiencia, identificando cuáles son las que tienen el potencial de llevar a la acción a tu **buyer persona** (personaje ficticio que se construye a partir de la etnografía de una población (edad, sexo, costumbres, creencias, entre muchas otras), con perfil psicológico, calidades y comportamientos similares).

Utilizar imágenes con personas, que atraen porque generan una identificación instantánea, ya que nuestro cerebro reconoce automáticamente las emociones que transmiten con su lenguaje corporal y facial, e inevitablemente nuestras propias emociones se ven afectadas por lo que vemos. Escoger los colores de manera estratégica, tomando en cuenta las relaciones entre ellos y los valores y emociones, que han sido estudiadas por la psicología del color. Centrarse en los beneficios que ofrece tu producto o servicio, exponiéndolos claramente. La idea es que tu **buyer persona** entienda rápidamente qué aportará a su vida. Recordar cuál es el problema que tu producto o servicio resolverá. Usar (sin abusar) palabras con carga emocional.

4. Diseño Interactivo

4.1. Tipos de plataformas informativas móviles

Desde los años 90 se crearon las primeras aplicaciones móviles, hace un tiempo, estas se utilizaban solamente para usos básicos como, por ejemplo, alarmas, calculadora, calendario, o música, posteriormente surgen los famosos juegos como Tetris o Snake en los celulares Nokia, actualmente ya son de total utilidad para los usuarios de smartphones permitiendo el acceso más específico a información, conexión, guía o entretenimiento. En 2007, con la entrada de Apple y Android en el mercado, las reglas del juego cambiaron y surgen nuevas estrategias en el mundo de las apps (Moreno, 2018).

Cada aplicación tiene un ámbito de acción y así se clasifican en tres tipos, primeramente, las aplicaciones Nativas, estas se diseñan y desarrollan especialmente en cada uno de los SDK (Software Development Kits), ya sea de iOS, para uso de iPhone; de Android, para uso de móviles con tecnología Android; o de Windows Phone, para uso de móviles con tecnología Windows (Barrera, s.f.) Por otro lado, están las aplicaciones Web, que son creadas primordialmente en los lenguajes HTML, Javascript y CSS y se utilizan en la interfaz del navegador o laptop. Finalmente se encuentran las aplicaciones híbridas, que, como lo señala su nombre, combinan el tipo de aplicaciones anteriores siendo estas programadas como un tipo web, pero su aspecto y visualización se asemeja a una aplicación nativa.

El desarrollo de aplicativos móviles actuales se ha enfocado en dar solución o acompañamiento para el día a día de la persona promedio rodeando las áreas para el crecimiento y cuidado personal integral, como el tema de salud y bienestar, brindando guías para ejercicios en casa o rutinas diarias; la nutrición, ocio, educación, finanzas, meditación, motivación y autoayuda en general. De igual manera estos temas se incluyen en las redes sociales más utilizadas en la actualidad por jóvenes, aparte de Facebook que se posiciona en primer lugar por mayor uso (87% de la población mundial) y YouTube en segundo lugar (68%), lideran las plataformas de Instagram y TikTok.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

En la actualidad las redes sociales tienen una gran repercusión y, en ocasiones, parece que lo que no está en las redes sociales no existe. Además, las redes sociales como Facebook o Twitter tienen efectos psicológicos positivos y negativos en las personas (VIU, 2017). A Instagram la consideran la red social más importante de hecho, ya cuenta con 1.000 millones de usuarios (Fernández, A. 2020), esta aplicación logró agrupar la fotografía con el video y el alcance con las compras virtuales. Cuando las empresas, muestran sus productos pensando en la estética fotográfica, su nivel de alcance crece, junto con la posibilidad de direccionar a las personas sea a la página oficial de compra, o con el vendedor de manera directa o a través de WhatsApp. De la misma forma se incrementa la posibilidad de competencia, en empresas para ganar seguidores, y en los consumidores, la comparación, de forma indirecta usualmente en el físico. Un estudio realizado a 10.000 jóvenes de entre 12 y 20 años por la organización británica Ditch The Label que lucha contra el bullying, indica que Instagram es la red donde más peligro hay a día de hoy. El 42% de los jóvenes a los que han acosado online, lo sufrieron por Instagram. (Contreras, M. 2017). Es en este punto cuando la parte psicológica entra en susceptibilidad, si el usuario no filtra el contenido y comentarios que recibe diariamente, le pueden afectar emocionalmente.

Por otro lado, la plataforma de TikTok se la nombra como la red social del momento, lo que la hace tan atractiva en comparación con el resto, es que prácticamente cualquier persona puede crear contenido debido a su simplicidad (Fernández, A. 2020), los videos dinámicos y la posibilidad de interactuar con estos, sea compartiéndolos o respondiendo a ellos, ha generado que los usuarios tengan confianza con compartir sus puntos de vista, pensamientos, opiniones y creencias. Como aplicación maneja mucho el tema psicológico en el momento de mostrar contenido infinito, por ley de repetición se puede incluso generar adicción o evasión de la realidad, permitiendo crear un personaje virtual del usuario.

Las redes sociales tienen muchos beneficios para las personas, pero también pueden suponer un riesgo si no se utilizan de forma controlada. Algunos de los riesgos son los siguientes:

- Adicción a las redes sociales. Muchas personas, sobre todo adolescentes, no pueden estar más de un minuto sin consultar las redes sociales y sienten ansiedad cuando no tienen acceso a ellas.
- Aislamiento. Como decíamos anteriormente, la comunicación que facilitan las redes sociales también puede suponer una forma de aislamiento para algunas personas que se encierran en casa para relacionarse solo a través de Facebook, Twitter u otras redes sociales.
- Comportamiento antisocial. El hecho de relacionarnos solo en un entorno virtual con otras personas puede producir un comportamiento antisocial.
- La desconexión de las redes sociales puede producir en personas adictas síntomas de ansiedad y de estrés.

Por lo tanto, es preciso realizar un uso responsable de las redes sociales, aprovechar los aspectos positivos que tienen y controlar los negativos. (VIU, 2017).

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

4.2. El diseño en plataformas de comunicación análogas, digitales y virtuales

El ser humano se caracteriza por estar en constante comunicación, es un ser por naturaleza sociable y entendiendo que este utiliza distintas herramientas para ello, existen medios o plataformas análogas, digitales y virtuales, cada una distinta a la otra, pero con un factor en común, el diseño. Mientras en las plataformas análogas los interlocutores manejan un lenguaje más corporal y sonoro, haciendo uso de sus sentidos, en el medio digital se utiliza la interacción con la tecnología como código del lenguaje, finalmente en el ámbito virtual se expande al uso del internet como medio principal para una comunicación.

4.2.1. El diseño análogo

Cada plataforma funciona brindando distintas experiencias, la análoga permitiendo percibir a través de los sentidos un material, estos medios permiten dar a conocer mucho de la persona al interactuar o intervenirlos, esta herramienta sigue siendo importante y tiene un vínculo más directo hacia el aspecto emocional. Cuando el diseño se plantea en un formato análogo, se permite una interacción con el artefacto, en su mayoría con relación al tacto, pero siempre activando los sentidos.

4.2.2. El diseño Digital

En lo pragmático, el soporte digital favorece la creación de comunidades o tribus virtuales, de personas que comparten rasgos particulares y que se conectan, interactúan y se desarrollan como grupo a través del entorno digital. (Cassany, s.f.). Las piezas gráficas digitales son aquellas que se crean desde una pantalla y para una pantalla, estas tienen mayor difusión al exponerse en el internet, permitiendo un gran alcance de personas, pero a diferencia del diseño análogo, la activación emocional es indirecta y depende del interés inmediato del receptor.

4.2.3. El diseño Virtual

Cuando se analiza la sociedad actual, y específicamente los jóvenes, es notorio la habilidad de conexión entre individuos, y la necesidad de estar al día con el contenido que generan las personas, empresas o información en general que se sigue en alguna red social. Al estar expuesta la información de cada persona en el perfil de una red social, se abre la puerta a que alguien conozca a otra persona y probablemente se genere un vínculo, de igual manera cuando se tienen gustos en común, los algoritmos creados en estas redes permiten intencionalmente que las personas se relacionen y compartan más información.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

5. La Imagen y la Psicología

5.1. Hermenéutica de la Imagen

La percepción del mundo que le rodea al hombre implica la intervención de los sentidos, cada uno de ellos ayuda a almacenar esa información en forma de memorias en el cerebro, permitiendo que, si posteriormente se encuentra con el mismo código o uno similar, este vuelva a sentirse. Uno de los sentidos que más se resalta en el día a día de la mayoría de personas, es la vista, este sentido ha permitido que se cree una forma de comunicación silenciosa dándole protagonismo a la imagen, una que requiere interpretación, concibiéndose como un tipo de texto, entendiéndose como la creación y percepción visual de un mensaje específico. En el caso de la Hermenéutica, la disciplina (ciencia y arte) de la interpretación de textos (Beuchot, 2008, p. 32), establece como punto radical de interpretación la contextualización del mensaje, teniendo en cuenta todas las percepciones de este, desde el autor hasta el entorno en el que fue aplicado.

Cuando esta disciplina se aplica en la lectura de una imagen, esta demuestra que todo conocimiento expuesto al ser humano, puede tener un sinnúmero de interpretaciones, y es ahí donde el diseño debe ser aplicado, logrando direccionar la atención a un punto en específico, valiéndose de un conocimiento a priori teniendo en cuenta la sociedad que va a recibir el mensaje. Uno de los ejemplos más comunes es el uso iconográfico en los baños públicos, lo más común es encontrar la representación de un hombre y una mujer, pero cuando se trabaja una identidad en el lugar donde se ubiquen, por ejemplo un restaurante de coctelería, se puede encontrar una botella y en otra una copa, a primera instancia se puede percibir de manera literal, pero si se contextualiza la imagen en el restaurante y se aplica la asociación visual, se comprende la metáfora entre los sexos y la forma de cada elemento.

Por otro lado, se encuentran los emoticones, a primera vista pueden parecer un simple error ortográfico, pero teniendo en cuenta el contexto de la comunicación en redes sociales, se puede comprender la relación con la expresión para cada gesto facial del ser humano otorgándole el aspecto emotivo con el que se reacciona a cierto mensaje o conocimiento (Moreno, N. (2011).

5.1.1. Diseño Iconográfico

“Un icono es la representación gráfica de un signo o símbolo que permite optimizar la asimilación de un mensaje en un proceso comunicativo, mediante un elemento gráfico simplificado.” (Anasasi, 2020). Los diseños iconográficos son una herramienta única para comunicar con el público, en la actualidad, la iconografía es una disciplina que se utiliza para resaltar y facilitar la interpretación de las ideas. Sin embargo, ésta no es nueva, sino que es una continuidad del proceso de simbolización. La iconografía es generada en un contexto determinado y los diseñadores son los encargados de desarrollar estrategias de comunicación que sean coherentes con la marca y así lograr el objetivo, en este aspecto se debe tener en cuenta estética, unidad gráfica, simplificación, métrica y claridad.

Cada ícono se crea teniendo en cuenta una medida y formas en común, cuando se habla de sistemas de íconos, a primera vista de debe hacer notoria esta similitud entre elementos, las figuras geométricas, y el significado psicológico de estas, así se crean teniendo en cuenta el

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

contexto del que se ha hablado. De igual manera es importante establecer desde el principio el lenguaje que se va a utilizar para la comunicación visual, existe el lenguaje literal, que hace alusión a la imagen real de referencia en cuanto a forma e incluso color, de igual manera se incluyen los símbolos convencionales, los que ya han sido establecidos a través de la historia, como por ejemplo la figura de una paloma con una rama de olivo en su pico, representando la paz. También se presenta el lenguaje retórico o figurado, utilizando como instrumento principal la metáfora, la comparación entre dos o más elementos, cuando se aplica este lenguaje es recomendable utilizar un texto que resalte el significado de ese símbolo, haciendo que la interpretación sea guiada y no se pueda desviar.

5.2. Teoría de la Gestalt.

El uso de la psicología Cognoscitiva de la Gestalt (Gran escuela de la psicología, en el uso de los signos, sensaciones y percepciones) ha abierto un vasto campo de conocimiento al diseño gráfico para influir sobre la sociedad de una manera más eficiente y activa. (Almonte, Huang, 2010).

La mente del hombre se activa ante un estímulo sensorial o de memoria, cuando se analiza la información recibida, esta automáticamente la analiza de acuerdo a las experiencias que se haya vivido frente a ella. esta define la forma en la que el ser humano percibe su entorno y lo interioriza haciendo que exista una conexión directa con el ámbito de la psicología.

“Con mis palabras te puedo decir, que mediante la Gestalt se descubrieron los significados que pueden traer ciertos gráficos, por eso, en algunas terapias de niños, el psicólogo le pide al paciente que dibuje algo y así el psicólogo puede relacionar ciertos trazos con algo de la vida del niño. Además de que, un diseñador gráfico, para elegir los colores que va a utilizar en sus diseños, debe conocer la psicología del color para entonces conocer qué sensaciones tiene cada color en las personas.” (Gross, M. 2010)

El diseñador tiene la responsabilidad de conocer al usuario o público para el que está diseñando, de tal manera que siempre está ligado al receptor, así que el contenido que crea debe estar pensado en este, asimismo la forma en la que se asimila un mensaje a través de una pieza gráfica ya fue concebida o contemplada antes de su creación, lo que hace que la forma, el color, los tamaños y disposiciones sean planeados estratégicamente. En el diseño gráfico es necesario captar la atención del usuario/cliente mediante la selección de colores atractivos, la organización de las formas, imágenes como así también la elección de éstas y la inclusión de una buena perspectiva (Almonte, Huang, 2010). Cuando se tienen en cuenta estos factores es posible predecir un poco la interpretación del público objetivo.

La mente se encarga de configurar los elementos que son recibidos por canales sensoriales o de la memoria. Existen tres niveles dentro de la teoriza, los mismos son:

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

- Objeto real: El que corresponde con la realidad que vemos.
- Estimulo visual: Es la imagen retiniana.
- Experiencia perceptiva: Tiene lugar en el cerebro, es donde se organizan los estímulos y se produce el reconocimiento de las formas. (Bolán, Junquet, Pais, Puyó. 2016).

Cada experiencia de la audiencia, gracias a la Gestalt, se planea, y es que la forma y presentación visual de información tiene en cuenta varios principios, cada uno con un significado importante.

- El Principio de Simetría: Este principio tiene como variable principal el equilibrio, considera la división del espacio de trabajo en partes iguales, usualmente utilizando el recurso de forma y/o contra forma. Existen diversos tipos de simetría como la de reflejo (percibida como si se reflejara la imagen a manera de espejo), por rotación (percibida como giratoria, el elemento gira sobre un mismo eje) o por traslación (donde un módulo se repite) (Torreblanca, F. 2017).
- El Principio de Proximidad: Este se basa en la agrupación de elementos teniendo en cuenta las distancias exactas, haciendo que por repetición se interprete una forma por asociación direccionada. Según este principio, por tanto, los elementos similares son percibidos como pertenecientes a la misma forma. Nuestro cerebro agrupa aquellas cosas que poseen alguna propiedad visual común, como por ejemplo el color o el movimiento. (Torreblanca, F. 2017).
- Principio de Pregnancia: Existen figuras que tienden a producir un mayor impacto visual, es decir, se identifican primero y a simple vista, por ejemplo, las figuras geométricas, cuando una identidad o publicidad maneja estas figuras en sus productos o marca, el individuo que recibe el mensaje, lo asocia en su mente con sus memorias, por ello llama su atención y seguido puede interpretar el conjunto de formas presentadas. Un ejemplo claro es la imagen con tres círculos incompletos, que, al ubicarse estratégicamente muestran en contra forma un triángulo, a pesar de que ni siquiera está pintado. Si las figuras azules fueran objetos materiales, el triángulo no existiría; y, sin embargo, lo vemos, porque se forma en nuestra mente: es un triángulo ilusorio. Existió también en la mente de quien diseñó las figuras. Pero ¿qué ha puesto ahí el artista -o mejor sería decir: ¿qué ha quitado, para que podamos estar viendo algo que en realidad no existe? En este fenómeno se oculta un misterio, cuya clave no es lo que hay, sino lo que falta. (Jose Luis, 2013)
- Principio de Continuidad: En este principio se tienen en cuenta los patrones visuales generados por un elemento, permitiendo visualizar una secuencia, en su mayoría, de tiempo y espacio, junto con el factor movimiento. Estos patrones tienden a ser percibidos de manera continua a pesar de mostrarse interrumpidos.
- Principio de Semejanza: Los elementos que comparten un mayor número de características visuales similares (tamaño, color, textura, forma u orientación) se perciben

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

como relacionados entre sí (Giménez, A. 2018). Es clave entender que cuando varios objetos se presentan en conjunto se perciben como un todo, y de igual manera, si tienen una variación, como por ejemplo el color, puede que se presente la misma figura geométrica, pero cuando cambia en este aspecto, se agrupa con otros elementos cercanos más similares.

- Principio de relación entre Figura y Fondo: Este principio establece que el cerebro no puede interpretar un objeto como figura o fondo al mismo tiempo. Según la experiencia previa y los intereses del observador, aparecerá en su mente un elemento como figura y el otro como el fondo de la figura o viceversa, aunque hay que tener en cuenta que muchas personas al detenerse a analizar una imagen de este tipo, perciben ambas como una sola pieza.
- Principio de Cierre: Se comprende que una imagen entre más definido su contorno o su límite será más clara y más sencilla ante el lector.
- Principio de dirección común: Se tiene en cuenta la relación de un elemento con otro de manera visual, por ejemplo, la pareidolia, definida como un fenómeno psicológico en el que una imagen aleatoria es percibida por el cerebro como una forma reconocible (Título, 2021, 20 Minutos).

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 7

MARCO REFERENCIAL

1. Estado de Arte

Dentro de la comunicación asertiva se destaca Daniel Góleman quien es un psicólogo reconocido por instituir el concepto de inteligencia emocional con este libro. En el habla de tres etapas en el desarrollo de la misma, la observación, la concientización y el control o dominio utilizando las habilidades de diálogo interno y automotivación o conciencia del ambiente para crecer y aportar en el desarrollo personal. Este libro es la base para comprender el concepto y la evolución de ésta conforme el ser humano enfrenta las etapas de la vida, explica de manera detallada la importancia de retar a un niño a solucionar, sentir y pensar direccionando las emociones hacia un punto neutro, desde el cual se debe actuar de manera consciente, en el contenido también se encuentran las distintas maneras de tener una comunicación interna asertiva con el objetivo de incrementar el nivel de inteligencia emocional.

En el proceso de educación de la IE en los niños también se encuentran otras investigaciones, tal es el caso de Rosa Ortega y Villaizan Abad de Barcelona España con la tesis de maestría llamada "Aprendiendo a sentir". El proyecto pretende educar en parte la inteligencia emocional en los niños de una institución educativa, permitiendo el reconocimiento y control sobre emociones propias y de igual manera la comprensión de estas tanto hacia sí mismo como con los demás, esto no solo aporta en el desempeño académico de los estudiantes sino también en su interacción con otros y el desarrollo de conciencia para ser humanos que aportan en la misma sociedad. Aunque el público objetivo cambia con respecto al rango de edad, la visión del proyecto y la teoría fundamento en el entendimiento del psiquismo funciona, teniendo en cuenta que se habla de inteligencias múltiples basadas en Howard Gardner.

Para entender la trayectoria de los diferentes autores, también se encuentra el artículo de la universidad de los Andes en Colombia. Este expone de manera histórica la evolución del concepto de inteligencia emocional respaldado en argumentos de los distintos personajes más relevantes en contexto. El artículo ofrece una revisión de la inteligencia en general y de la inteligencia emocional en particular desde sus orígenes, así como de los principales modelos. La investigación documental desarrollada permitió identificar las características de los cinco modelos aplicados a la administración que ofrecen evidencia empírica y son producto de un riguroso trabajo científico. Este artículo presenta una riqueza en información clara y detallada acerca del concepto manejado, presenta cada etapa de manera puntual y en un orden cronológico que expone la visión de la inteligencia emocional con el paso del tiempo y la importancia para cada autor, nombra de igual manera las distintas percepciones que se han tenido de la mano de expertos y permite llegar a un punto en el cual se puede evaluar la importancia del reconocimiento y desarrollo de la misma en la vida de cada individuo y de igual manera como sociedad.

Como profesionales en el área se puede nombrar a María del Mar, coach Colombiana que maneja un sistema de talleres brindados a través de su página web y espacios tanto virtuales como presenciales en Barranquilla primeramente y en las ciudades como Medellín y Bogotá, trata

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

varios temas informativos y entrenamientos asesorados, tres de los temas generales más relevantes son el conocimiento y conciencia del propósito tanto personal como de las situaciones, el amor hacia todo, y la sanación a través del perdón. Su contenido se maneja a través de la página web, y redes sociales como YouTube e Instagram, maneja temáticas de autosanación y autocontrol comprendiendo el entorno y partiendo desde la neutralización de las situaciones para redireccionar las emociones que cada individuo tiene.

Así mismo en relación con la filosofía nombrada Roberto Pérez, Filósofo y conferencista argentino en temas de ética, desarrollo personal, y valores de liderazgo integral, Dicta cursos, seminarios y realiza convivencias para el autoconocimiento y el desarrollo de la conciencia, su carrera docente se centra en ética y antropología filosófica. Se apoya de igual manera de las plataformas virtuales como su página web y su canal de YouTube de la mano con actividades presenciales. Roberto comunica muy bien los temas emocionales y el generar la conciencia para autocontrolarse y reinventar situaciones teniendo en cuenta la historia del mundo, sucesos específicos y relaciones internas temáticas importantes a la hora de plantear contenidos en el proyecto de investigación

Acercándose al tema del diseño se encuentra la tesis de "Diseño y emoción" de Pamela Petruska Gatica Ramírez en Barcelona, Un proyecto que estudia la relación histórica y funcional entre las emociones y el diseño para la creación de elementos objetivos, en este aspecto se toman 4 áreas de conocimiento, la psicología, las ciencias sociales, la teoría de la cultura y el diseño. El diseño, por su parte, desde la perspectiva del proceso y metodologías, así como de instrumentos y técnicas, incluye la emoción como un concepto que puede delimitar un nuevo ámbito para su actividad permitiendo incluir el diseño de experiencia, toma de referencia proyectos que utilizan 3 conceptos básicos como lo son la visión, la luz, y el color. Este proyecto permite observar la multidisciplinariedad de las áreas llevándolas a un punto de convergencia, el uso del diseño enfocado en ser aporte para la solución de problemas emocionales, las estrategias para la organización de información, el conocimiento partiendo de un contexto cultural para comprender la perspectiva del público, cada uno de estos puntos aporta en información y técnica de investigación.

2. Referentes Gráficos

Reconociendo las partes teóricas como la base para comunicar una información válida y entendiendo el diseño gráfico como medio de comunicación es importante tener en cuenta proyectos que abarcan un estilo visual como inspiración para el desarrollo del presente proyecto, entre estos están:

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

2.1. Soul Planner:

Soul planner es un proyecto que nace del recorrido personal de dos amigas, ambas psicólogas, un proyecto que abarca el informar y el realizar actividades organizadas para la persona que se une a la comunidad, el proyecto visionario se enfoca en mujeres ya que tienen en cuenta la conexión emocional más alta de estas, enseña a salir de la zona de confort, cerrar ciclos, dejar ir personas, cambiar de hábitos, desatesorar cosas que muchas veces no aportan, conocimiento propio, perdón hacia sí mismas y hacia los demás, volver a la esencia y conectarse con esta y el entorno.



Figura 3, imágenes, Post facebook, Enero 2020.



Figura 4, imágenes, Post facebook, Enero 2020.

La visión y el objetivo es ayudar a otros y aportar al mundo de manera coherente, siendo ejemplo de vida y de aceptación de procesos. Dentro del ámbito gráfico manejan una unidad conceptual tanto en el diseño del planeador como en el manejo de las redes sociales y merchandising (manillas, camisetas, gorras, otros), esto aporta directamente al proyecto planteado tanto en enfoque conceptual como en la parte visual, el manejo de una paleta cromática sutil y suave, las formas orgánicas utilizadas y la diagramación del post en Instagram para llamar la atención de su público objetivo.

2.2. Inner Hour:

Inner hour es una aplicación que permite la orientación de un estado de bajo nivel en inteligencia emocional en distintos aspectos, tristeza profunda, ansiedad, concentración y otras, esta permite llevar un registro de las emocionales vividas y organizar estos datos de manera estadística y graficada, la aplicación se encuentra en inglés, cuenta con audios guiados en meditaciones, ejercicios de respiración y ondas. La información que maneja se enfoca en tres formas de aplicación de la psicología, primeramente, la terapia de comportamiento cognitivo (TCC) que enseña al cerebro una nueva forma de ver una situación difícil. Al cambiar la forma de pensar, este enfoque puede ayudar a dejar de lado las emociones negativas. la psicología POSITIVA que permite aportar con herramientas para encontrar positividad desde adentro, y la atención plena que permite la concentración en el momento presente y despejar la cabeza de pensamientos o emociones inútiles. Puede ayudar a desarrollar un sentido de aceptación y

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

autocontrol. Otro aspecto relevante es que Inner Hour no se ocupa de emergencias médicas o psicológicas. No está diseñada para ofrecer apoyo en situaciones de crisis, incluso cuando un individuo experimenta pensamientos de autolesión o suicidio, o muestra síntomas de trastornos clínicos graves como la esquizofrenia y otras afecciones psicóticas. En estos casos, la intervención médica en persona es la forma más apropiada de ayuda y por ello cuenta con la publicidad de profesionales en el área. Esta aplicación contiene muchos de los puntos que se visualizan en el contenido del proyecto planteado, siendo la parte informativa, actividades, control o base de datos y la vinculación con profesionales en el ámbito.

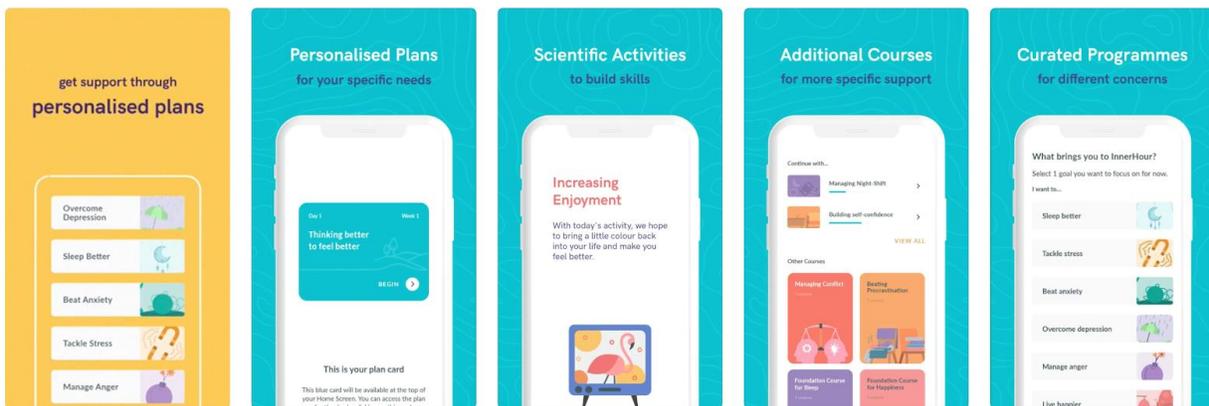


Figura 5, imágenes, Navegación, Noviembre 2019

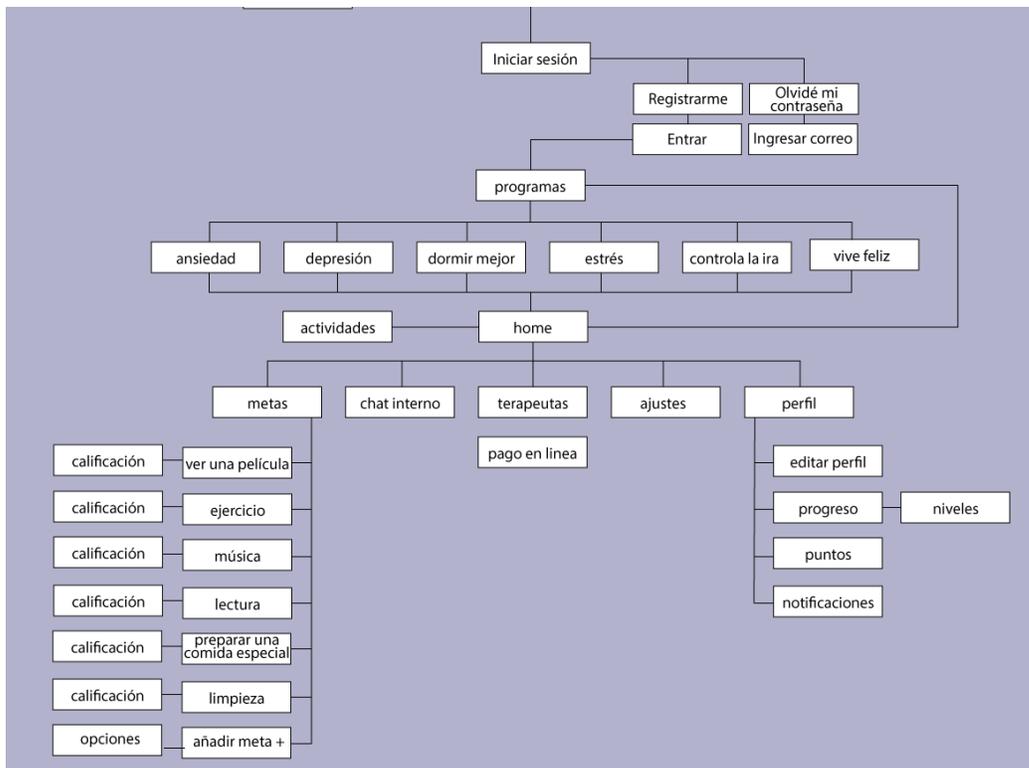


Figura 6, Imágenes, Captura de pantalla, Página Oficial, Febrero 2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

2.3. Mood Flow App

Esta aplicación consolida su concepto gráfico en la visualización de patrones emocionales a través de “píxeles”, la idea de esta herramienta es llevar un registro de sentimientos y también de actividades de ocio que se realizan en el día, mostrando progresivamente datos estadísticos de estas en períodos semanales y mensuales. Esta app sirve como referente importante ya que en el proyecto se incluye la opción de registrar emociones y llevar un seguimiento de ellas, y como complemento, aportar con recomendaciones para esas emociones que muchas veces resultan incómodas o poco favorables para sentirse bien, de igual manera, esto aporta en el reconocimiento y consciencia emocional, punto crucial para tener inteligencia emocional.

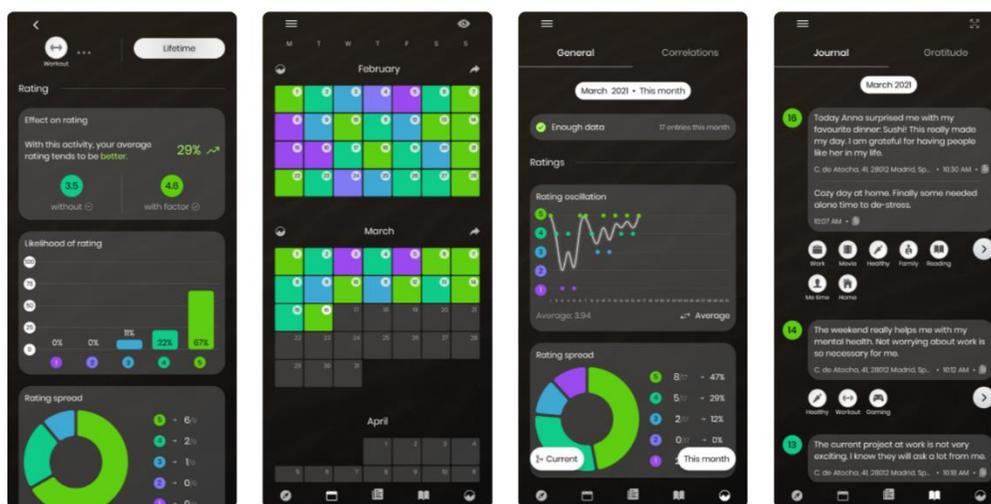


Figura 7, Imágenes, Capturas de pantalla, Página Oficial, Noviembre 2021.

De esta aplicación también se toma en cuenta la posibilidad de tomar notas dentro de los días, para que se apoye la herramienta de un diario emocional el cual muchas veces no se tiene a la mano, y en casos como, por ejemplo, el trastorno disociativo de identidad, el cual presenta episodios de amnesia, se facilite encontrar esos escritos en un lugar a la mano y personal.

2.4. Estilo Gráfico Esther Gili:

Esther Gili es una ilustradora española reconocida por su técnica análoga de la acuarela, aunque realiza también creaciones digitales y acrílicas. Esther transmite su personalidad y maneras de ser abiertamente, expresando que su éxito se ha debido a la persistencia y dedicación hacia el arte y la composición de sus obras, así mismo cada una de ellas narra de manera armónica y empática el mensaje que desea comunicar.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Uno de los aspectos característicos del estilo de Esther es la paleta cromática que maneja, a pesar de que maneja técnicas variadas en cada una de ellas aplica colores pasteles y por lo general incluye tonalidades elegidas por analogía cromática y de igual manera utiliza los contornos que si bien en algunas ocasiones son el común negro, en acuarela y acrílico maneja un tono más oscuro del que utilice en menor saturación en el cuadro.

Las distintas técnicas aplicadas de Esther permiten identificar un estilo no muy común, que, si se lo aplica a un medio aplicativo, sería interesante, ya que conecta de manera positiva con el usuario, refleja la libertad en el trazo, aunque también cuida los detalles permitiendo apreciar los contornos y la utilización de los colores, capta la atención y comunica sin palabras lo que el autor quiere comunicar.



Figura 9, ilustración, Esther Gili, Abril 2021.



Figura 8, ilustración, Esther Gili, Abril 2021.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 8

METODOLOGÍA

1. Tipo de Investigación

El proyecto converge entre dos tipos de investigación, por un lado, la investigación cuantitativa teniendo en cuenta datos estadísticos y numéricos para la interpretación y análisis de los mismos y de igual manera la toma de decisiones por minorías o mayorías. Por otro lado, se encuentra la investigación evaluativa, permitiendo la proyección del proyecto con base en una información obtenida para aplicarse en el mundo real, aún así seguir en constante modificación según las necesidades de la población elegida.

2. Desarrollo Metodológico

En la construcción de la metodología pertinente al presente proyecto se tuvo en cuenta la **etnografía** como soporte en el contacto con personas y el **Design Sprint** como metodología para la creación de artefactos digitales de una forma ágil y en cooperación con los grupos de interés del proyecto. En primera instancia la etnografía utiliza la investigación cualitativa, eje por el cual el investigador comprende y analiza el modo de vida, costumbres, actitudes y comportamientos de un grupo específico de personas correlacionadas dentro de un mismo contexto o fenómeno. Este enfoque permite interpretar el día a día del personaje participe, desde lo que hace y piensa, recoge y comprende un grupo de información conocimiento para ponerlo en contexto.

La metodología para la documentación del proyecto consta de 3 pasos, el primero es la interacción con los sujetos que hacen parte del estudio a través de distintas herramientas, con la finalidad de obtener conocimientos y planteamientos teóricos más que de resolver problemas prácticos, un segundo paso en donde se debe analizar e interpretar la información encontrada en campo, tanto la información verbal como la no verbal, para comprender lo que hacen, dicen y piensan, además de cómo interpretan su entorno y su vida, y por último interviene el investigador con su percepción para encontrar distintas conclusiones acerca de los hallazgos.

Por otro lado, el **Design Sprint** como metodología ágil permite prototipar y validar ideas con usuarios de manera rápida, con el objetivo de definir el roadmap de un producto en 5 fases, la preparación es muy importante antes de comenzar implicando datos, conformación de equipos de trabajo y coordinación del espacio de actividades.

Jake Knapp, el creador de esta metodología, pensó en la brevedad del tiempo y la eficacia de una validación sea de idea de negocios, proyectos, prototipos, etc, todo esto en solo un plazo de una semana, Knapp desarrolló este método, nada más ni nada menos, que en Google y tuvo tanto éxito que lo plasmó en el libro *Sprint*, lanzado en 2016 y que se convirtió automáticamente en un best seller mundial. (Castelan J, 2021).

Esta metodología inicia con la fase del **entender**, donde se realiza una nivelación de conocimientos acerca del proyecto en acción, siguiente la fase de **bocetación** para captar la mayor cantidad de ideas para luego pasar a la fase de **decisión** y filtrar las más adecuadas por

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

medio de un consenso, se procede así con la fase de **prototipado** para crear el elemento a testear, finalmente se realiza la **validación** del artefacto.

El proyecto presente genera una hibridación de los anteriores métodos permitiendo un conocimiento cocreado que permite unir la investigación entre el enfoque del diseño y creación junto con una base teórica estudiada a partir de conocimientos base y experimentales. Esta metodología compete unas etapas las cuales se compararon con la creación de una estrella, y por nombre se asigna el término “**Supernova**”.

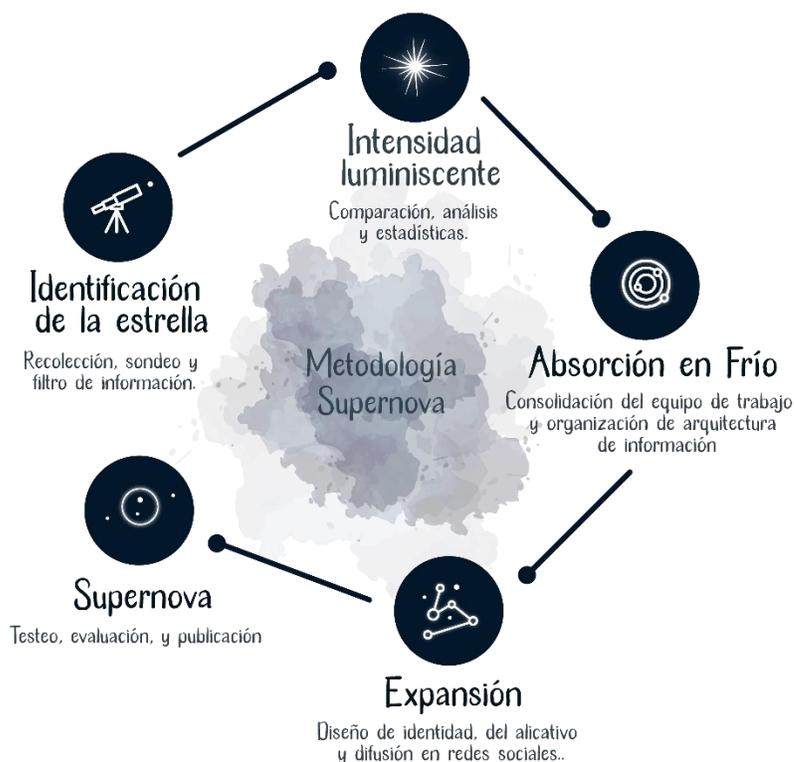


Figura 10, Ilustración, Ilustración propia, Agosto 2020.

Como primera etapa se encuentra la “**identificación de la estrella**” en la cual toda la información base se filtra y se selecciona para lograr indagar a través de encuestas, entrevistas y otras herramientas de recolección de información, el estado actual de la muestra de estudio en cuanto a conocimiento y vivencias relacionadas con el tema de estudio.

Seguido se establece la etapa de “**intensidad luminiscente**” en la cual se analiza la información recolectada para especificar la información más relevante y obtener datos estadísticos iniciales para una posterior comparación evolutiva.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

La tercera etapa ya hace referencia a la creación y diseño, “**absorción en Frío**”, en esta etapa se consolida el equipo de trabajo y se organiza la arquitectura de información, el aspecto creativo comienza a marchar, generando unas propuestas coherentes con la temática, el público y el medio de comunicación.

Seguida a esta etapa está la “**expansión**” en la cual se comienza a aplicar y evaluar la información, en esta se pasa a otro medio, bocetación, diseño y prototipado, de igual manera se incluye la difusión de información en redes sociales. Finalmente, la etapa de “**supernova**” es la evaluación, testeos y producto final, listo para ser difundido de manera social.

3. Fases de la Metodología

3.1. Identificación de la Estrella

3.1.1. Instrumentos de Recolección de Información

Los principales instrumentos que se tuvieron en cuenta fueron, el registro fotográfico y audiovisual, este primeramente registrando las consultas con un profesional de la psicología, de igual manera para evidenciar cada validación al final de la etapa metodológica. La encuesta virtual a través de Formularios de Google debido a la época de pandemia y confinamiento.

Las fichas de recolección de información, estas se diseñaron teniendo en cuenta la necesidad, primeramente, se evaluó la perspectiva de profesionales en el área de la salud, siendo este un formato sencillo con preguntas abiertas, para las fichas con estudiantes se realizó una dinámica más interactiva en la cual se ponía a prueba la interpretación, deducción y la capacidad de expresión gráfica.

Finalmente se incluyen los formatos de validación por tareas dentro del prototipo planteado, en este se consignan tiempos visualizando las grabaciones de videos y adicionalmente se registran las opiniones y recomendaciones dadas por los usuarios.

3.2. Intensidad Luminiscente

3.2.1. Resultados y Productos Esperados

3.2.1.1. Resultados de Encuestas

En el proceso creativo del proyecto se presentan resultados positivos en cuanto a la respuesta de los encuestados, dando opiniones acerca de que es un buen tema para seguir desarrollándose y aprendiéndose. Cuando se pierde el temor a hablar de salud mental, se reconoce que las personas

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

que viven situaciones de enfermedades mentales, traumas, fobias o simplemente descontroles, son más de las que usualmente se piensa, la situación no es tan ajena y el mirar al otro desde la

En algún momento entre su etapa como universitario ¿ha atravesado alguna crisis emocional?
30 respuestas

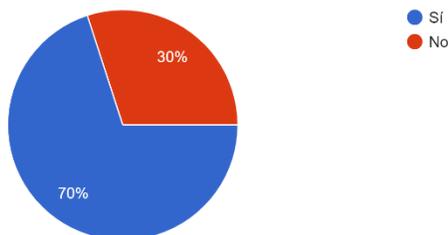


Figura 12, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.

empatía cambian los juicios por la comprensión y compasión.

Anualmente y en promedio, ¿cuántas veces considera ha experimentado éstas crisis?
30 respuestas

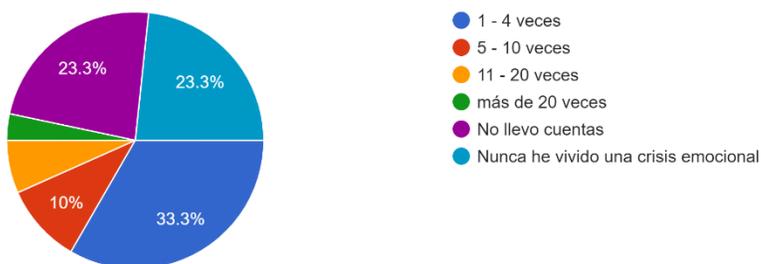


Figura 11, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.

De igual manera los resultados soportan el punto de la falta de conocimiento consciente acerca del tema de la Inteligencia emocional y la comprensión acerca de la Salud Mental y de las enfermedades mentales, son muy pocas las personas que tienen un conocimiento claro acerca de estos temas y usualmente el conocimiento que se obtiene se adquiere por medio de la familia.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

¿Qué conocimiento tienes acerca del concepto "salud mental"?

10 respuestas

La salud aplicada a la tranquilidad y manejo emocional
Salud mental es el bienestar físico, psicológico, espiritual y social, estar bien con uno, para poder esta bien con los demas
Conocimiento como tal no tengo ninguno. Pero entiendo que es cuando sientes que tu mente se encuentra relajada y tranquila frente a los problemas cotidianos.
Muy poco
No puedo crear una idea clara, estable? Talvez
Es un tema muy infravalorado que necesita la importancia que se merece.
Salud mental implica un estado de bienestar en ámbitos internos y externos, como pueden ser el ámbito emocional, psicológico, físico, contextual, los cuales tienen influencia en el buen estado mental de una persona, incluye la relación de situaciones externas asimiladas dentro de la psique, cuyo resultado determina el estado de bienestar psicológico de una persona.

Figura 14, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.

¿A través de que medios ha adquirido conocimiento acerca de salud mental?

12 respuestas

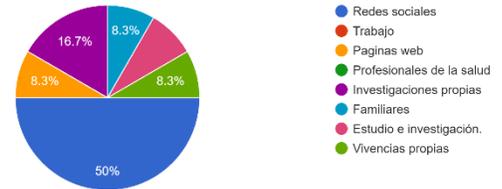


Figura 13, Imágenes, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.

En estas encuestas se obtuvo también la respuesta para elegir el medio más apropiado según la población, al igual que las preferencias de contenido dentro de la aplicación móvil.

¿En qué medio le parece mejor llevar un control o base de datos emocionales?

28 respuestas

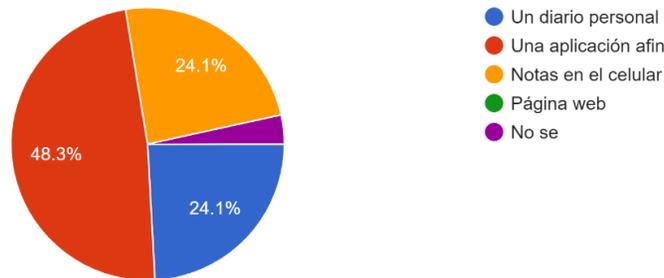


Figura 16, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.

¿Que le gustaría encontrar de manera primordial en una aplicación móvil diseccionada al conocimiento y buena guía de su estado emocional? (elige 3)

30 respuestas

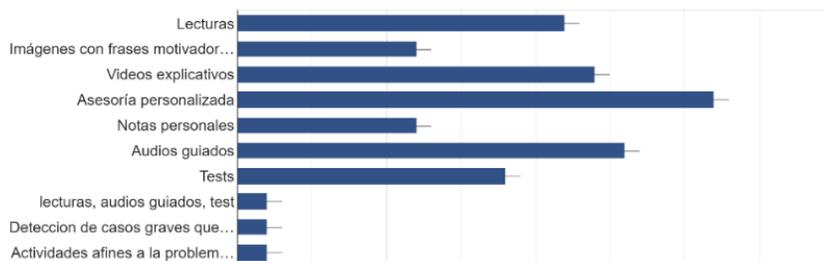


Figura 15, gráfico, Resultados Encuesta a través de Formularios de Google, Julio 2020.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

4. Absorción en Frío

4.1. Resultados a largo plazo y Proyección

El proyecto presenta versatilidad en cuanto a la evaluación de resultados, algunos se logran en corto plazo y otros a largo plazo. Como tal el proyecto pretende aportar en la guía de una buena inteligencia emocional asociada con el tema de la salud mental en la población juvenil universitaria, este tipo de influencia conlleva a futuro el desarrollo regional y social, aportando en una generación con visión a futuro, capacidad de ser solución ante cualquier situación, sea personal, familiar o social; habilidad de influencia positiva en el círculo primario (familia y amigos). En el área educativa en contexto, como lo es la Universidad Nariño, se tendría una prioridad más hacia la educación de la IE, comenzando esta como pionera en ese aspecto para la región nariñense.

En el ámbito laboral se consolidarían trabajos con personas más felices con lo que hacen, prestando un servicio real y de calidad, ya que se comprendería a consciencia el ser la mejor versión de sí mismo y cuidar los detalles en cada acción realizada. De igual manera, se amplificaría la empatía con personas cercanas que vivan una situación emocional baja o un trastorno mental, además se reducen paradigmas asociados con agresividad, temor, o discapacidad grave.

Dentro del uso de la aplicación y las redes sociales del proyecto, la capacidad de elegir el contenido que se lee, ve y escucha es señal de una disposición al cambio, para mejorar, si los jóvenes comienzan a darse cuenta de que es prioridad el educarse interiormente y lo hacen de manera autónoma, también se está produciendo un cambio en el contexto de las redes sociales y la misma autoayuda. Teniendo en cuenta que la aplicación conecta de manera más fácil con profesionales, se fortalece el reconocimiento para psicólogos, psiquiatras y coaches de la región, de igual forma se aporta en la información personal detallada de cada paciente consolidándose una base de datos, permitiendo una atención más personalizada y directa, así teniendo un seguimiento de los patrones emocionales y del proceso evolutivo del paciente.

4.2. Cotización

El testeó se realizó a través del prototipo creado por medio de Adobe XD, plataforma que permitió crear rutas entre pantallas, adicionar botones y desplazamientos de texto, se tuvo en cuenta la posibilidad de realizar un prototipo en formato apk, así se tuvo contacto con un estudiante del programa de Ingeniería de Sistemas de La Universidad, pero al ser una aplicación tan completa no se contaba con el tiempo para poder realizarse teniendo en cuenta la finalización de semestre. También se contactó a una empresa que se enfoca en la

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

programación de páginas web y aplicativos básicos, pero no se contó con el presupuesto económico.



Figura 17, Imágenes, Cotización Programación de Aplicativo Móvil, Abril 2022.

5. Expansión

El proceso creativo comenzó inicialmente con la concepción de la idea de crear un proyecto interdisciplinar entre el diseño gráfico y el área de la psicología. Desde este punto se ahonda en conceptos relacionados con el universo interno. El nombre **INSIDE** se elige finalmente teniendo en cuenta las opiniones de los profesionales y de igual manera el manejo de palabras en inglés en el medio de las redes sociales. La definición de la palabra se asocia directamente con el concepto de introspección, el mirar “hacia adentro”, todo esto de igual manera se comienza a integrar con una identidad visual con relación al espacio, haciendo alusión a que todos tenemos un universo internamente. En primera instancia se evalúan posibilidades de tipografías que funcionen con los

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

conceptos y de igual manera con los distintos tamaños y disposiciones de la marca. Al principio se contempló la idea de utilizar fuentes caligráficas para generar un poco más de dinamismo y conectividad emocional, pero luego se priorizó el elegir tipografías para uso legible dentro de la app.

En la creación de la identidad se parte de tener en cuenta cuatro aspectos gráficos y conceptuales, primeramente el cerebro como lugar donde ocurre todo pensamiento y por ende emoción, segundo, la galaxia como representación del universo anteriormente mencionado, este como símbolo de expansión e infinitud, que finalmente es lo que sucede con los pensamientos y las emociones en el ser humano, además en cuanto a paletas cromáticas éste es muy amplio pero a la vez conserva tonalidades con saturación neutra a baja, lo cual permitirá en el usuario un acercamiento más íntimo y honesto en cuanto a sí mismo. Tercero, las constelaciones, comportándose como las conexiones entre individuos y de igual manera entre memorias de un individuo, por último, la neurona, siendo la encargada de conectar para crear nueva información y además producir de manera correcta las hormonas en el cerebro.



Figura 19, Ilustración, Proceso de Creación de Identidad, Inside, Exploración gráfica, Agosto 2021.



Figura 18, Ilustración, Proceso de Creación de Identidad, Inside, Elección gráfica, Agosto 2021.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Los colores que se tuvieron en cuenta fueron principalmente los tonos azules priorizando el concepto de la serenidad y la confianza, sin embargo se evaluó que se presentarían distintas emociones, habría extender los colores, de este modo se agregan tonos magenta y naranjas, todos teniendo en cuenta opacidades y como base de contraste el azul índigo haciendo referencia al espacio.

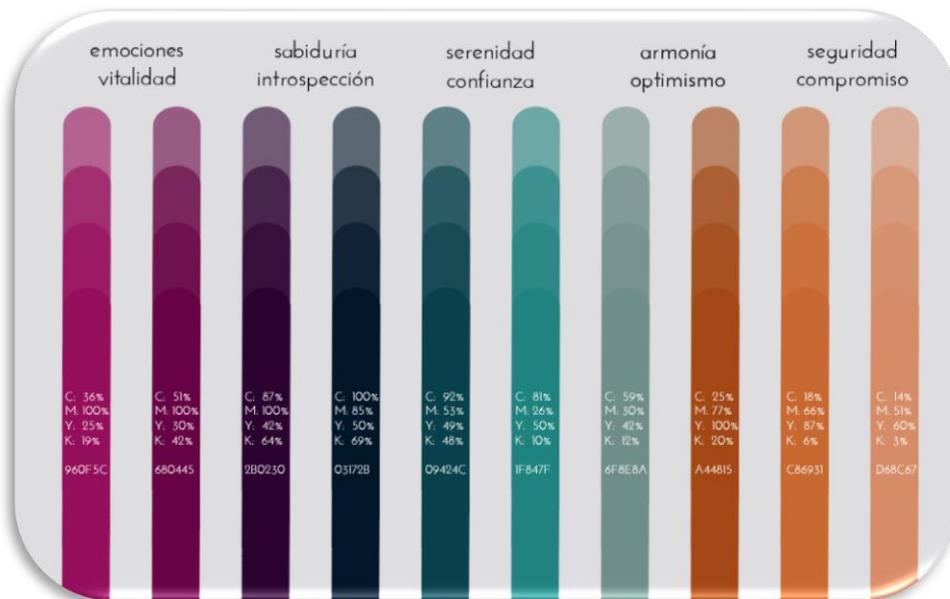


Figura 20, Ilustración, Gama cromática, Psicología del color, Agosto 2021.

Posteriormente se construyen íconos visualizando las necesidades principales de la aplicación, estos se construyen en una retícula cuadrada de 6x6 para poder tener simetría y equilibrio en la ubicación de cada elemento correspondiente.

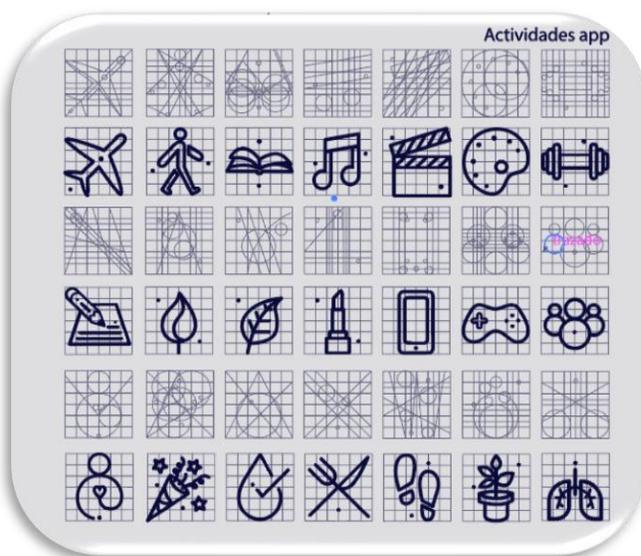


Figura 22, ilustración, Creación de iconos, Actividades, Proceso gráfico, Septiembre 2021.

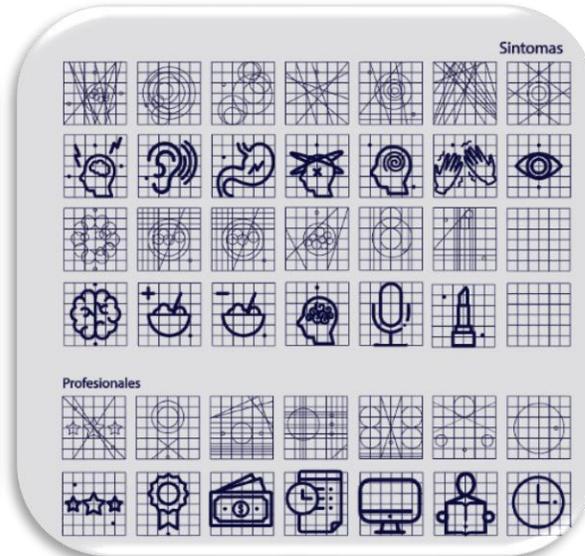


Figura 21, ilustración, Creación de iconos, Síntomas y sección Profesionales, Proceso gráfico, Septiembre 2021.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

El proceso del proyecto no fue lineal, la idea se desarrolló primeramente en el Taller de octavo semestre donde surgió toda la idea de crear un sistema interactivo, para este momento se creó un prototipo en versión Lo-Fi presentada en papel y posteriormente una versión Hi-Fi las cuales fueron de gran utilidad para descartar secciones dentro de la interfaz y agregar otras, de igual manera modificar los recorridos en los niveles de la aplicación futura.

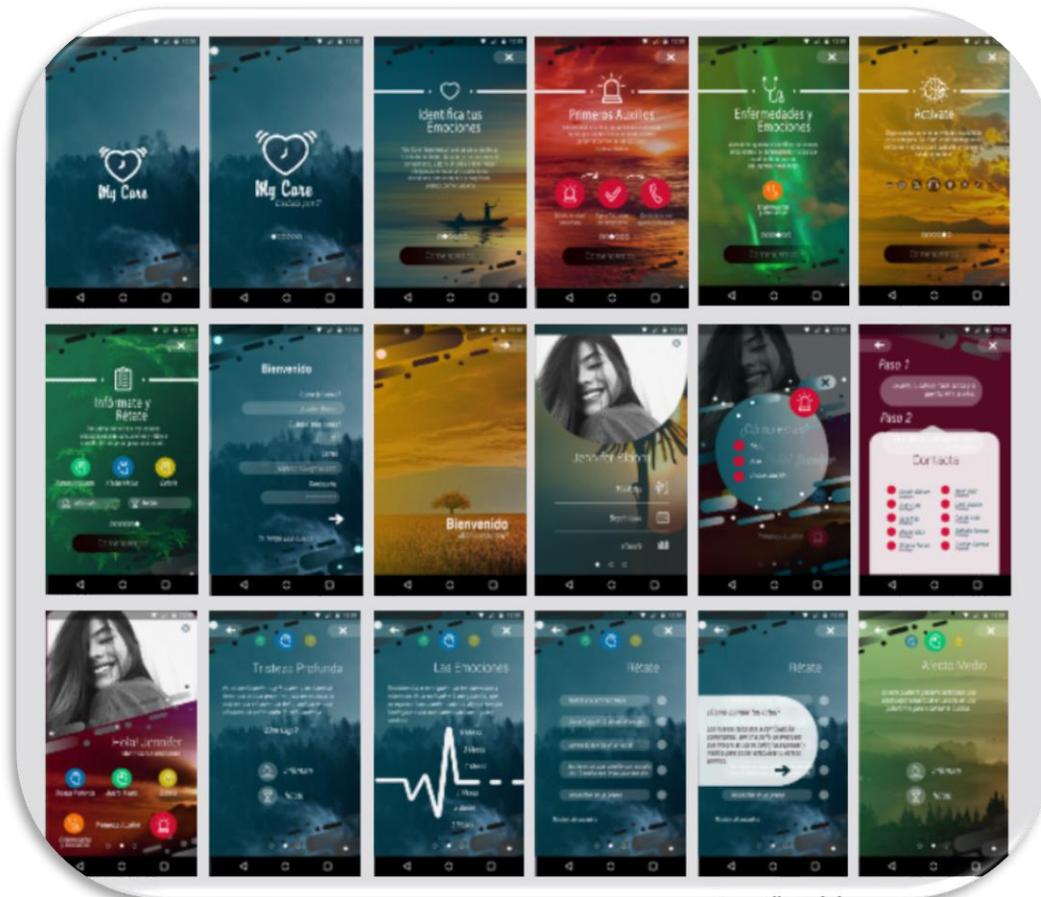


Figura 23, ilustración, Prototipo interactivo a través de Marvel, Diseño propio, Noviembre 2019.

Figura 24, imágenes, Captura de pantalla, Prototipo 1, My Care, Diseño e ilustración propia, Noviembre, 2019.

El segundo prototipo se realiza en una versión de alta fidelidad, una representación similar al producto final visualizado en cuanto a su funcionalidad, diseño e interacción, de esta manera, permite evidenciar las características de las propuestas conceptuales de cara a los usuarios. Este se impregna y estructura bajo la identidad de INSIDE, este prototipo evoluciona y se modifica poco a poco el contenido, haciendo depuraciones, eliminación de secciones, etc, en primera instancia por saturación inicial de contenido, a la hora del montaje interactivo la aplicación se bloquearía totalmente, ya que aun con el contenido reducido se presentaron fallas en cuanto a Adobe XD como plataforma para prototipado. Sin embargo, se logran realizar las validaciones de manera eficaz.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

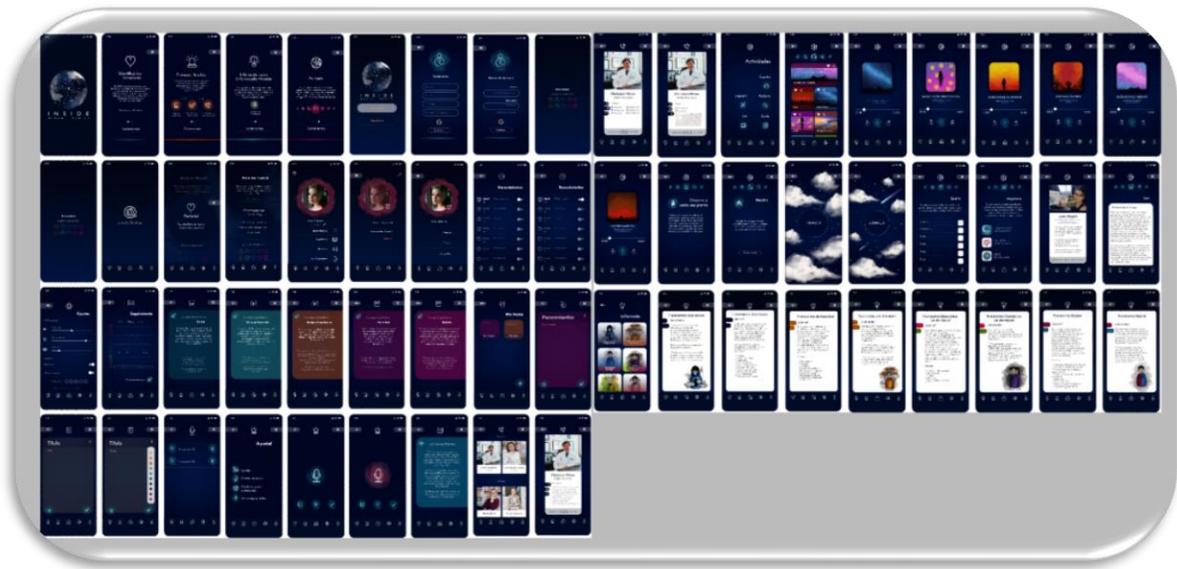


Figura 26, imágenes, Captura de Pantalla, Diseño de pantallas, ilustración propia, Enero 2022.

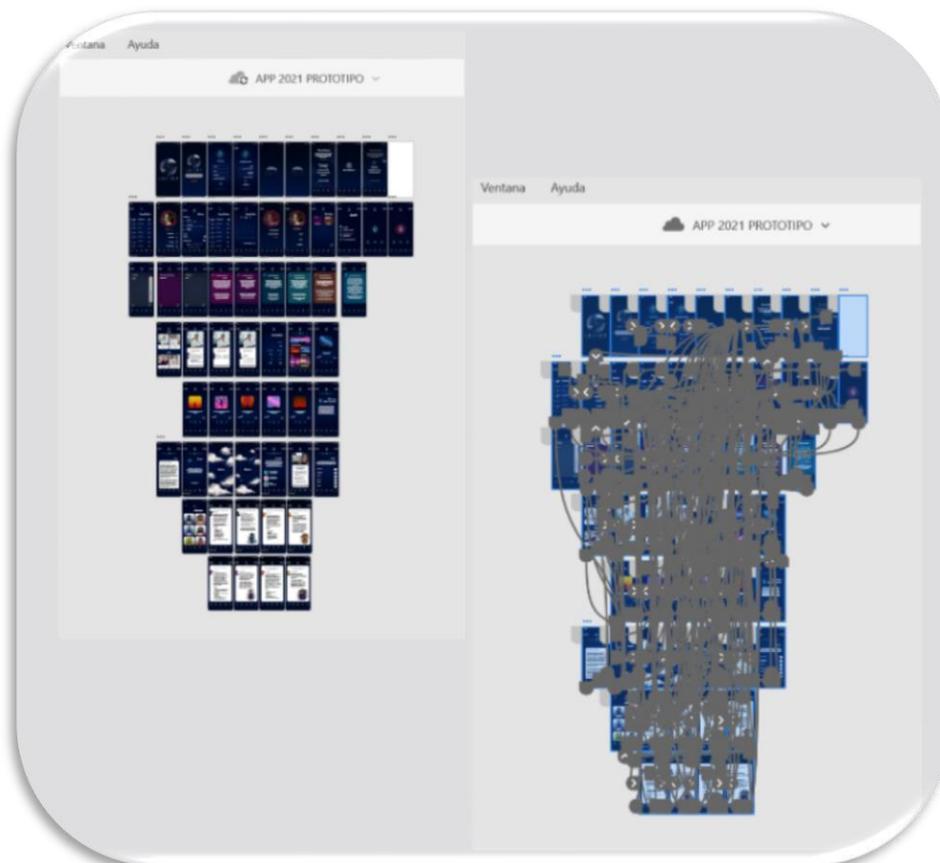


Figura 25, imágenes, Captura de Pantalla, Prototipo Beta, Aplicativo móvil INSIDE, plataforma Adobe XD, Diciembre 2021.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

6. Supernova

6.1. Validaciones

El prototipo de la Aplicación se creó en una versión beta de características Hi-Fi, esto para tener un acercamiento más acertado a la estética que se pretende manejar desde la identidad del proyecto INSIDE, en esta versión se presenta una guía del contenido y contextualización de recorridos a través de Wizard, información y contenido básico avalado por un profesional en psicología y se incluyen barra de navegación como menú principal de la App, actividades principales a realizarse en la interfaz, y opciones de ilustración elegidas de acuerdo a teoría del color y persuasión a través de texturas visuales.

Las validaciones se realizan a 5 Jóvenes entre las edades de 19 a 28 años de edad, de distintos programas universitarios y una de ellas preuniversitaria. El registro se lleva a cabo a través de video y una ficha de validación que llevó por contenido 7 tareas a realizarse dentro del prototipo, esto para conocer tiempos de respuesta e interacción, ejecución exitosa, con complicaciones o falla de recorridos, y opinión acerca del contenido e intención relevante percibida del proyecto.



Figura 27, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Leidy Gómez, Marzo 2022.

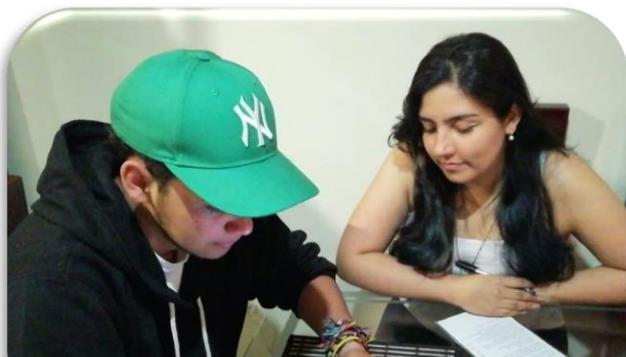


Figura 29, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Dylan Guacales, Marzo 2022.



Figura 28, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Lina Arango, Marzo 2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

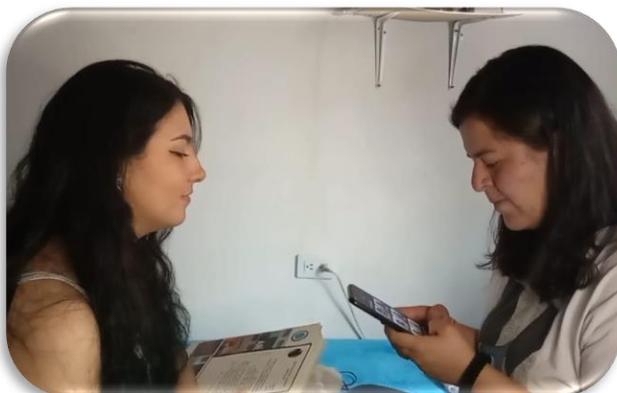


Figura 30, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Carmen Montilla, Abril 2022.

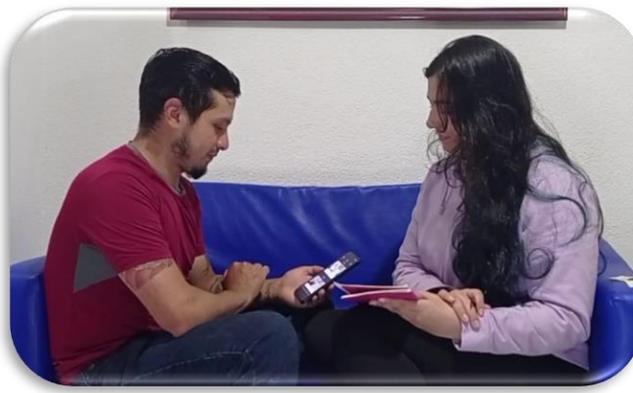


Figura 31, Fotografía, Validación del Prototipo Beta, Roberto Moncayo, Abril 2022.

6.2. Tabulación de Resultados

Las sesiones de testeo se realizaron en un promedio de 4 minutos y medio por usuario, los datos obtenidos se organizan en tablas para filtrar la información y posteriormente analizarla y tomar decisiones en cuanto al contenido, diseño del prototipo y rutas navegación en caso se requiera.

		Usuario 1	Usuario 2	Usuario 3	Usuario 4	Usuario 5
Registro (Captura del video)						
Validación	Aciertos	7 / 7	7 / 7	7 / 7	7 / 7	7 / 7
	Errores	0 / 7	0 / 7	0 / 7	0 / 7	0 / 7
	Dificultad	0 / 7	1 / 7	1 / 7	0 / 7	1 / 7
Evaluación		No requiere ajustes en diseño del prototipo.	Hubo una dificultad en la identificación de la ruta de navegación en el perfil.	Luego de la grabación del video se hablo de un mal entendido en cuanto a las emociones complejas, con esto se toma la decision de agregar un texto a abtjo de estos iconos.	No requiere ajustes en diseño del prototipo.	Confusión entre el icono de información y el de actividades. (Depurar)

Tabla 1, Validación Prototipo Beta, Tabulación Propia, Abril 2022.

De acuerdo a cada tarea se tomó un tiempo de referencia teniendo en cuenta la ubicación de secciones y la lectura del contenido de manera superficial, estos valores presentaban mayor variabilidad en las últimas tres tareas las cuales requerían interacción de lectura de contenido.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

	Tarea 1	Tarea 2	Tarea 3	Tarea 4	Tarea 5	Tarea 6	Tarea 7
Promedio por tarea Exitosa	5 seg	10 seg	20 seg	10 seg	15seg	25 seg	30 seg

Tabla 2, Tiempo Promedio de Referencia, Tabulación Propia, Abril 2022.

Para cada usuario el tiempo invertido por tarea fue diferente, y en las tres últimas tareas (5, 6 y 7) se llevó a cabo más tiempo, ya que en estas secciones se direccionó el acceso al contenido informativo de la app y al contenido interactivo, como por ejemplo la información acerca de las emociones y acciones sugeridas, información acerca de trastornos mentales y la sección de actividades, siendo la parte donde más se encuentran recorridos.

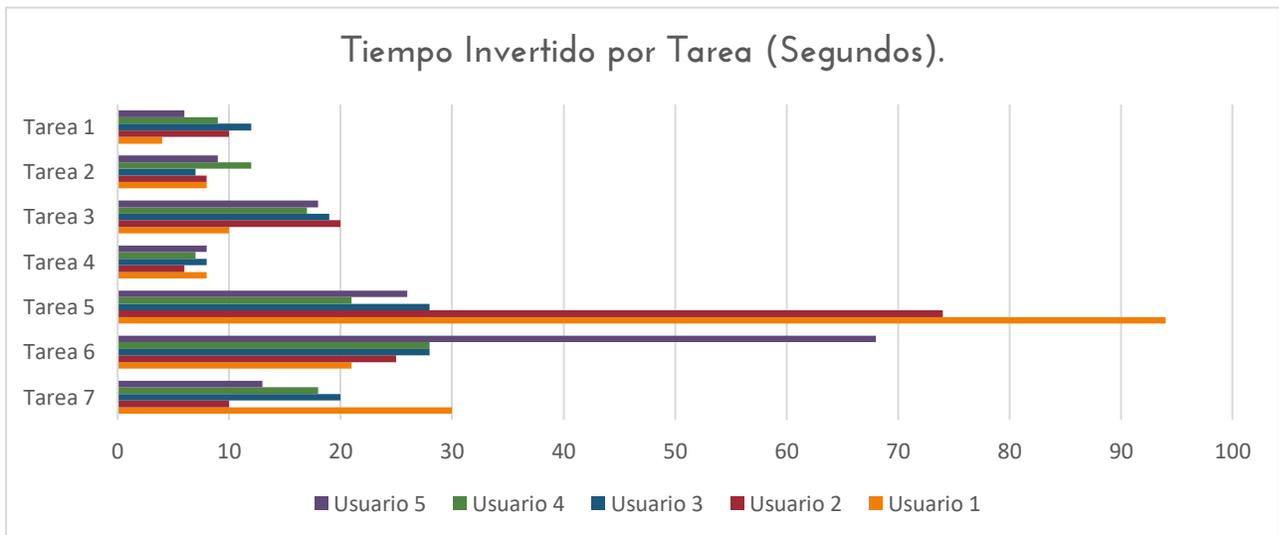


Figura 32, gráfico, Tiempo invertido por Tarea, Validación Prototipo Beta, Gráfico Propio, Abril 2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

6.2.1. Fichas de Validación

Validación Aplicación Inside Versión Beta

Nombre: Leidy Johana Gómez R.
 E-mail: leidy.gomez.810@gmail.com
 Edad: 19 años

En esta ficha encontrarás 7 tareas a realizarse dentro de la aplicación, al final, habrá un espacio para recomendaciones y/o comentarios.

1. Regístrese en la app
2. Registra tus emociones en inicio.
3. Encuentre el botón de Actividades, seleccione una actividad y navegue en ella.
4. Dirijase a perfil, edite la foto de perfil, luego cancele.
5. Vuelva a perfil, seleccione Seguimiento y luego Recomendaciones, desplácese por cada una de ellas.
6. Ubique el icono de emergencia, grabe una nota de voz y luego contactate con un profesional, elige el primero y navega en su perfil profesional.
7. Seleccione el icono de infórmate y elige uno de los primeros cuatro trastornos, desplácese en su contenido.

Recomendaciones y/o Comentarios:
Buena respuesta por parte de la persona de la validación. "La cuenta"

Figura 35, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Marzo 2022.

Validación Aplicación Inside Versión Beta

Nombre: Lina Klara Arango Gómez
 E-mail: linag.4541@gmail.com
 Edad: 19 años

En esta ficha encontrarás 7 tareas a realizarse dentro de la aplicación, al final, habrá un espacio para recomendaciones y/o comentarios.

1. Regístrese en la app
2. Registra tus emociones en inicio.
3. Encuentre el botón de Actividades, seleccione una actividad y navegue en ella.
4. Dirijase a perfil, edite la foto de perfil, luego cancele.
5. Vuelva a perfil, seleccione Seguimiento y luego Recomendaciones, desplácese por cada una de ellas.
6. Ubique el icono de emergencia, grabe una nota de voz y luego contactate con un profesional, elige el primero y navega en su perfil profesional.
7. Seleccione el icono de infórmate y elige uno de los primeros cuatro trastornos, desplácese en su contenido.

Recomendaciones y/o Comentarios:
Muy útil, Buen Diseño

Figura 34, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Marzo 2022.

Validación Aplicación Inside Versión Beta

Nombre: Dylan Andrea Guacale Medina
 E-mail: dylancastros1926@gmail.com
 Edad: 20 años

En esta ficha encontrarás 7 tareas a realizarse dentro de la aplicación, al final, habrá un espacio para recomendaciones y/o comentarios.

1. Regístrese en la app
2. Registra tus emociones en inicio.
3. Encuentre el botón de Actividades, seleccione una actividad y navegue en ella.
4. Dirijase a perfil, edite la foto de perfil, luego cancele.
5. Vuelva a perfil, seleccione Seguimiento y luego Recomendaciones, desplácese por cada una de ellas.
6. Ubique el icono de emergencia, grabe una nota de voz y luego contactate con un profesional, elige el primero y navega en su perfil profesional.
7. Seleccione el icono de infórmate y elige uno de los primeros cuatro trastornos, desplácese en su contenido.

Recomendaciones y/o Comentarios:
Corregir letras montadas y Describir las causas de las emociones y ampliar más general en las tareas y espacios. Buena opinión sobre del diseño y la idea de animación en actividad respiratoria.

Figura 33, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Marzo 2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Validación Aplicación Inside
Versión Beta



Nombre: Carmen Helena Mañilla Es.
E-mail: carmonahelena.1993@gmail.com
Edad: 24 Años

En esta ficha encontrarás 7 tareas a realizarse dentro de la aplicación, al final, habrá un espacio para recomendaciones y/o comentarios.

1. Regístrese en la app 9s
2. Registra tus emociones en inicio. 12s
3. Encuentre el botón de Actividades, seleccione una actividad y navegue en ella. 17s
4. Dirijase a perfil, edite la foto de perfil, luego cancele. 7s
5. Vuelva a perfil, seleccione Seguimiento y luego Recomendaciones, desplácese por cada una de ellas. 21s
6. Ubique el icono de emergencia, grabe una nota de voz y luego contactate con un profesional, elige el primero y navega en su perfil profesional. 28s
7. Seleccione el icono de infórmate y elige uno de los primeros cuatro trastornos, desplázate en su contenido. 18s

Recomendaciones y/o Comentarios:
Accesible información
Apoye al conocimiento tener cuidado
con el auto diagnóstico
Evacione como complemento al tener
actividades fuera de medicación

Figura 37, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Abril 2022.

Validación Aplicación Inside
Versión Beta



Nombre: Roberto David Flórez C.
E-mail: robertodcosabata@hotmail.com
Edad: 28 Años

En esta ficha encontrarás 7 tareas a realizarse dentro de la aplicación, al final, habrá un espacio para recomendaciones y/o comentarios.

1. Regístrese en la app 6s
2. Registra tus emociones en inicio. 9s
3. Encuentre el botón de Actividades, seleccione una actividad y navegue en ella. 18s
4. Dirijase a perfil, edite la foto de perfil, luego cancele. 8s
5. Vuelva a perfil, seleccione Seguimiento y luego Recomendaciones, desplácese por cada una de ellas. 26s
6. Ubique el icono de emergencia, grabe una nota de voz y luego contactate con un profesional, elige el primero y navega en su perfil profesional. 68s
7. Seleccione el icono de infórmate y elige uno de los primeros cuatro trastornos, desplázate en su contenido. 13s

Recomendaciones y/o Comentarios:
Conexión entre Actividades e Infórmate
adición de texto contextualizando el
icono

Figura 36, Fotografía, Ficha de Validación Prototipo Beta, Abril 2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

6.3. Validación con Psicóloga

La validación de la información acorde con la temática de psicología, se realizó de la mano de la profesional María Alejandra Castro, se obtuvo la aprobación del contenido y se incluyó la sugerencia acerca de agregar la referencia de información dentro del prototipo, sea una página web o el manual instructivo diagnóstico (DSM-5). Esta aprobación se vio evidenciada en una carta firmada por la psicóloga en mención.

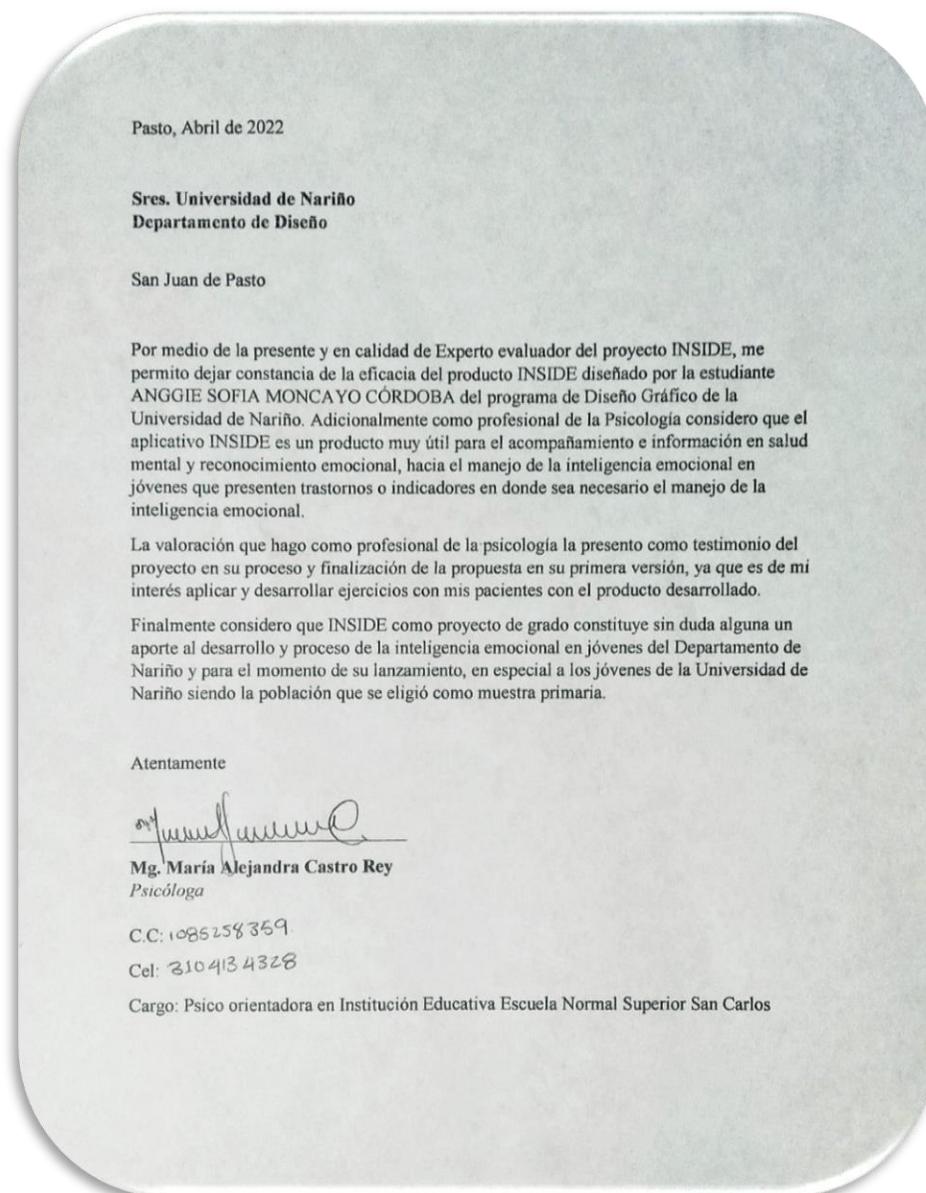


Figura 38, Validación Información Psicología, Profesional María Alejandra Castro, Abril 2022.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 10

INSTITUCIONES VINCULADAS

Las instituciones que intervienen en el proyecto primeramente son las universidades y de manera inicial y principal la Universidad de Nariño, permitiendo el respaldo de la creación y difusión del mismo como trabajo de grado. Dentro del mismo campo educativo se tiene en cuenta el sistema de Bienestar universitario como apoyo informativo desde la Unidad de Salud y finalmente el Programa de Diseño Gráfico en respaldo a la creación dirigida en el enfoque gráfico e investigativo.

En la proyección a largo plazo del proyecto de investigación se pretende vincular el aplicativo con un centro de salud que trate los temas de psicología y aporte como base o punto de información para asistencia clínica o apoyo profesional, de igual manera se plantea la participación de un equipo interdisciplinar de salud contando con mínimo 5 psicólogos, 2 psiquiatras, 2 coaches y un médico general, estos influyendo como contactos directos en caso de una crisis del usuario que utilice la aplicación.

Como aliados en información tanto directa como indirecta se presenta el MIN de Salud de Colombia, aportando con datos estadísticos y sondeos aplicados anteriormente para un conocimiento general de la IE en los jóvenes dentro del rango de edad elegido; y la Asociación Latinoamericana de Psiquiatría con aportes informativos en temas específicos de enfermedades mentales, al igual que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría en la referencia del DSM – 5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición).

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 11

CONCLUSIONES

1. En la sociedad siempre es importante la empatía, la búsqueda de conocimiento voluntario acerca de un tema como lo es la salud mental, finalmente el mundo está abriéndose más en expresar esas emociones que reprimidas pueden llegar a destruir a muchas personas, la aceptación de la vulnerabilidad siempre va a ser el paso más difícil, pero gracias al progreso social y tecnológico, la información y los contactos están más cerca y más a la mano.
2. El Diseño desde su origen buscó generar un vínculo, primordialmente entre el mensaje y el lector, pero ese vínculo puede ir más allá, muchas veces el profesional puede pensar que su trabajo es superficial, pero cuando se aplican otras disciplinas, siempre puede generar un gran impacto, por ello es vital que el diseñador sea consciente de lo que puede crear, no solo gráficamente, sino socialmente.
3. La flexibilidad interdisciplinar permite siempre llevar el conocimiento a otro nivel, la información que envuelve al diseño no radica solo en la comunicación en general, sino que, al crear equipo con profesionales de otras áreas, se expande la visión sobre la aplicación y su campo, es ahí donde surge la diligencia y practica real de lo aprendido en la carrera profesional.
4. El proceso creativo está vinculado muchas veces a las emociones, por lo que posponer el tratamiento y manejo de ellas puede perjudicar la creación sana de cualquier pieza o artefacto.
5. En la mayoría de los casos, los estudiantes de la universidad Nariño que asisten a consulta psicológica por primera vez, tienen indicios visibles de alguna enfermedad mental, y casi siempre no se continúa el proceso dentro de la unidad de salud.
6. El tema de la pandemia demostró que, a pesar de las conexiones de internet y redes sociales, la comunicación siempre va a ser un tema que en su mayoría no es verbal, por ello es importante educarse para percibir señales de alarma emocionales en caso de que alguien cercano lo requiera.
7. Según los resultados obtenidos en la investigación realizada, el 70% de los encuestados han vivido alguna etapa de crisis emocional en la universidad siendo esta una gran cifra y no se han creado planes en todas las facultades para realizar sondeos o actividades para prevenir estas situaciones.
8. El proceso de selección de la información realizado de la mano de psicólogos aliados, permitió observar las temáticas desde su experiencia y ver qué partes de la teoría no funcionan para la generación elegida como población, por lo que no todo contenido que se encuentra en internet, asociado con psicología, es funcional en la juventud.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

9. La información estadística de la universidad brindada a estudiantes que pertenecen a un programa distinto a los de la facultad dónde se investiga, fue bastante difícil de conseguir, por ende, se concluye como punto importante, que aún en medio de una acreditación, la universidad no se acopla a las propuestas interdisciplinarias.
10. La creación de aplicativos móviles es el área con mayor evolución en la actualidad, por lo que todo tema que se tome tiempo debe estar en constante actualización de información, objetivos y metodologías.
11. El desarrollo de la metodología no es un proceso lineal, en el camino de la investigación se requiere retomar otros pasos y en mayor manera dentro del área del diseño, siendo esta un área creativa donde las ideas surgen a cada paso y cada concepto influye en la toma de decisiones dentro del proceso creativo.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 12

RECOMENDACIONES

1. Un prototipo requiere la evaluación de varias áreas, una de ellas la programación, para el caso de publicar la aplicación en una app store, se debe tener en cuenta los costos de la base de datos enlazada y el soporte de contenidos.
2. Es importante realizar la investigación para el proyecto de grado desde semestres anteriores solamente enfocado en ello en caso de querer optar la forma de grado de este tipo, debido a que se requiere un enfoque claro y eficiente desde un inicio.
3. El enfoque del contenido en la aplicación se direcciona al ámbito psicológico, por lo que las terapias holísticas con vertientes espirituales no se incluyen por respeto a la diversidad de culto. (DUDH, Art. 18), cualquier modificación en el contenido se debe consultar al autor o a un profesional en psiquiatría o en psicología clínica.
4. Es importante crear el proyecto teniendo en cuenta las normativas universitarias desde el comienzo para evitar inconvenientes en cuanto modificaciones de documentos y así poder lograr los objetivos en general con respecto a tiempos referentes al calendario académico.

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

Título 13

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, C. (2008), La etnografía como modelo de investigación en educación, Artículo, Pdf, Universidad de Oviedo, Recuperado de https://www.ugr.es/~pwlac/G24_10Carmen_Alvarez_Alvarez.html#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20etnogr%C3%A1fica%20est%C3%A1%20caracterizada,roles%20en%20la%20comunidad%20estudiada.
- Apellido, J. JoseLuis817. (2013), Ley de la Prennancia de la Gestalt. Prennancia Existencial. Blog. Recuperado de <https://joseluis817.wordpress.com/2013/09/08/427/>
- Aknin, De Neve, Helliwel, Layard, Wang. (2021). World Happiness Report. Naciones Unidas, New York, Reporte Oficial, Recuperado de <https://worldhappiness.report/>
- Albán, M. (2009). La cultura del trabajo en Colombia: criterios de vinculación, búsqueda de empleo, promoción, empleo y despido de personal en la sociedad premoderna. Universidad Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario. Colombia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3065968.pdf>
- Aguilar Ceballos, H.K. (2017). La Psicología del color y su influencia en la comunicación visual aplicada a la publicidad en las redes sociales para los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de diseño periodo lectivo 2016-2017, (Trabajo fin de Grado). Guayaquil, Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/23080/1/TESIS%20AGUILAR%20CEVALLOS.pdf>
- Allen, Watreman, (2019). Etapas de la adolescencia, American Academy of Pediatrics, Blog, Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Almonte, J , Huang, M. (2010). El Diseño Gráfico y la psicología tomados de la mano, Artículo, Listín Diario, Santo Domingo, República Dominicana, Recuperado de <https://listindiario.com/ventana/2010/07/17/150755/el-diseno-grafico-y-la-psicologia-tomados-de-la-mano>
- Anasasi. (2020). La iconografía en el Diseño Gráfico, Blog,Zaragoza, España, Recuperado de <https://anasaci.com/blog/disenadores/disenogratico/la-iconografia-en-el-disenogratico.html>
- Bancos, Fancourt, XiaoweiXu. (2021). La Salud Mental y la Pandemia de COVID-19, Recuperado de <https://worldhappiness.report/ed/2021/mental-health-and-the-covid-19-pandemic/>

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

- Barrera, (s.f). ¿Qué es y cuáles son los tipos de aplicaciones móviles?, Next.u, Artículo, Recuperado de <https://www.nextu.com/blog/tres-principales-de-aplicacion-movil/>
- Beuchot, M. (2016). Diccionario Iberoamericano de Filosofía de la Educación, Instituto de Investigaciones Filosóficas, UNAM, México, Recuperado de <https://www.fondodeculturaeconomica.com/dife/definicion.aspx?l=H&id=71>
- Bolán, Junquet, Pais, Puyó. (2016). Teoría de la Gestalt, Diseño y Comunicación, Universidad de Palermo, Argentina, Recuperado de https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/35526_127175.pdf
- Bristol-Myers Squibb Company y Otsuka Pharmaceutical Europe, Ltd. (2011). Aprendiendo a vivir con Transtorno Bipolar, Guía Práctica, Barcelona, España, Publicación, Recuperado de <https://consaludmental.org/publicaciones/Aprendiendovivircontrastornobipolar.pdf>
- Casino, G, El País. (1999). La ciencia descubre las emociones, Reportaje, Barcelona, pp.1, Recuperado de https://elpais.com/diario/1999/10/05/sociedad/939074416_850215.html
- Castelan, J. (2021). ¿Qué es Design Sprint? Crea ideas millonarias en solo 5 días, Crehana, Artículo, Página Oficial, Recuperado de <https://www.crehana.com/co/blog/disenoproductos/design-sprint/>
- Contreras, M. (2017). Instagram se convierte en la red social con más bullying, Clip Set digital lifestyle, Artículo, Página Oficial, Recuperado de <https://clipset.com/instagram-bullying/>
- Confederación Salud Mental España. (2019). La Salud Mental en cifras. Guía de estilo sobre salud mental para medios de la comunicación. Recuperado de <https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>
- Del Mar, M, (2017). Biografía, Colombia, Cartagena, Recuperado de <https://www.coachmariadelmar.com/conoce-sobre-mi/>
- Ekman, P. (2003). Emociones reveladas (Emotions revealed), Estados Unidos, New York Times Books.
- El Universal. (2017). ¿Cómo afecta al cerebro la bipolaridad?, Ciencia y Salud, México, El Universal, Artículo, Página Oficial,
- Fernández, A. (2020). Las redes sociales más utilizadas: cifras y estadísticas, IEBS, Blog, Barcelona, Recuperado de <https://www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales/>

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

- Giménez, A. (2018). Principio de Semejanza. {Leyes de Usabilidad – Gestalt}. Página Oficial. Recuperado de <https://www.aunitz.net/ley-14-principio-de-semejanza/>
- Gluck, S. (2015). Recursos y apoyo para trastornos disociativos, HealthyPlace. Recuperado de <http://www.healthyplace.com/abuse/dissociativeidentity-disorder/types-symptoms-causes-treatments>
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional (Emotional intelligence), Versión Castellana, Barcelona, España, Editorial Kairós. S.A
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional (Working with emotional intelligence). versión castellana, Barcelona España, Editorial Kairós. S.A
- Hubspot, Talkwalker. (2021). Tendencias de las redes sociales 2021, Blog, España, Recuperado de https://f.hubspotusercontent00.net/hubfs/53/00-OFFERS-HIDDEN/%5BSPANISH%5D%20SMT%202021/Tendencias%20Redes%20Sociales%202021.pdf?hubs_post-cta=slide&hsCtaTracking=1e14f868-58a4-47ed-957e-972aade24962%7C5074bdb1-84e1-49aa-b7e6-0032ae748502&hubs_offer=offers.hubspot.es%2Ftendencias-redes-sociales-2021&hubs_post=blog.hubspot.es%2Fmarketing%2Ftendencias-redes-sociales&submissionGuid=10572632-df72-4a1c-96c8-5edfb7ed127d
- IDSN (Intituto Departamental de Salud de Nariño). (2014). IDSN se une a la conmemoración del día mundial de prevención del suicidio: Mas prevención y más esperanza, Artículo, Página Oficial. Recuperado de: <http://www.idsn.gov.co/index.php/noticias/1262-idsn-se-une-a-la-conmemoracion-del-dia-mundial-de-prevencion-del-suicidio-mas-prevencion-y-mas-esperanza>
- IDSN (Intituto Departamental de Salud de Nariño). (2018). Los Jóvenes y la salud mental en un mundo cambiante, Artículo, Página Oficial. Recuperado de: <http://www.idsn.gov.co/index.php/noticias/4536-salud-mental>
- Jennings, K. (2018). 16 Maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad, Health Line, Página Oficial, Recuperado de <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres>
- Ley 1616 de 2013. “Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones” 21 de Enero de 2013. D.O. Artículo 3º Salud Mental.
- Liceo Universidad de Nariño. (2020). Líneas de Atención para la Salud Mental en tiempos de Confinamiento. Comunicado, Página Oficial, Recuperado de: <https://www.udenar.edu.co/lineas-de-atencion-para-salud-mental-en-tiempos-de-confinamiento/>
- Long Soul System. (2020). Trastornos Disociativos en el DSM-V: Categorías y criterios diagnósticos (2013-Actualidad), México, FAQ (Frequently Answers Questions), Página Oficial, Recuperado de <https://longsoulsystem.com/criterios-dsmv/>

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

- Long Soul System. (2020). ¿Qué es el OSDD? ¿OTDE? ¿TID parcial?, México, FAQ (Frequently Answers Questions), Página Oficial, Recuperado de <https://longsoulsystem.com/criterios-dsmv/>
- Macías L, et al. (2017) La felicidad como fuente de salud y educación. Revista científica INSPILIP V. (1), Número 2, Guayaquil, Ecuador.
- Mayorga, J. (2021). ¿Puedo hacer algo para evitar mi suicidio o el de otros?, Página Oficial, Recuperado de https://drajimenamayorga.com/puedo-hacer-algo-para-evitar-mi-suicidio-o-el-de-otros/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=sabias_que_en_colombia_la_problematika_del_suicidio_cada_vez_va_en_aumento&utm_term=2021-10-17
- Mier Gemma. (2017). 4 Consejos para elegir Colores y Tipografías óptimas para tu app, Artículo, Pickaso, Recuperado de <https://pickaso.com/2017/consejos-color-tipografia-apps>
- Ministerio de Salud. (s.f). Ciclo de vida, Página oficial, Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
- Ministerio de Salud. (2020), Prevención del Suicidio, Página Oficial, Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx>
- Mjv Team, (2020), Design Sprint, Design Thinking y Agile: ¿Cuáles son las diferencias?, Página Oficial, Recuperado de <https://www.mjvinnovation.com/es/blog/design-sprint-design-thinking-y-agile-cuales-son-las-diferencias/#:~:text=Design%20Sprint%20es%20una%20metodolog%C3%ADa,m%C3%A1s%20agilidad%20al%20entorno%20corporativo.>
- Mood Flow. (2022), Mood Flow, Mejor Salud Mental, Página Oficial, Recuperado de <https://www.moodflow.co/>
- Monroy, A. (2004). Dinámica de grupos, Editorial PAX México, Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=VG7s0luKjkQC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Montejano, S. (2014). 15 Estrategias para superar la Depresión, Psico Global, Página Oficial, Recuperado de <https://www.psicoglobal.com/blog/estrategias-superar-depresion>
- Montoya, B. (2015). Comportamiento del suicidio. Colombia, 2015 Violencia autoinfligida, desde un enfoque forense. Centro de Referencia Regional Sobre Violencia - Medellín Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. Colombia. Recuperado de <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49523/Suicidios.pdf>

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

- Montoya, M. (2019). Autoestima y aceptación de la imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de Santa Marta (Colombia), Investigación Estudiantil, Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta, Colombia, Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16275/1/2019%20_autoestima_aceptacion_imagen.pdf
- Moreno Juarez. (2018). ¿Cuál fue la primera aplicación móvil del mercado?, Artículo, Recuperado de <https://www.correosecommerce.com/blog/historia-aplicaciones-moviles/#:~:text=Las%20primeras%20aplicaciones%20m%C3%B3viles%20surgen,de%20nuestro%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa.>
- Moreno, N. (2011). La Hermenéutica de la imagen, FlialaGuia, Artículo Recuperado de https://www.academia.edu/5151315/La_hermeneutica_de_la_imagen
- Moro, B., Sacasa, M., Preti, A., Reyes, O., Villegas, A., Adell, B., ... Coral, Y. (2010). Nariño, análisis de la conflictividad, Asdi, PNUD Colombia, Área de paz desarrollo y reconciliación, Recuperado de https://info.undp.org/docs/pdc/Documents/COL/00058220_Analisis%20conflictividad%20Nari%C3%B1o%20PDF.pdf
- Muñoz, A. (2016). Hipertensión, Fundación Española del corazón, Artículo, Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>
- Naciones Unidas. (2018). Artículo 18: Libertad de Religión o de Conciencia, Derechos Humanos, Noticias ONU, Mirada global Historias Humanas, Página Oficial, Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2018/11/1447261#:~:text=El%20art%C3%ADculo%2018%20de%20la,no%20tener%20ninguna%20o%20a%20cambiarla.>
- Pasto Salud ESE. (2021). Incrementó la consulta de casos de salud mental y emocional con motivo de la pandemia, Artículo, Página Oficial, Recuperado de https://www.pastosaludese.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=961:incremento-la-consulta-de-casos-de-salud-mental-y-emocional-con-motivo-de-la-pandemia&catid=30&Itemid=356
- Pesquisa Javeriana. (2020). Ansiedad y Depresión “Verdugos” de los jóvenes en la Pandemia, Ansiedad, Artículo, Página Oficial, Recuperado de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/tag/ansiedad/>
- Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia, Biomédica vol.33 no. 4, Editorial Biomédica, Bogotá D.C, Colombia, Recuperado de

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001

Refugio del Alma. (s.f.). Etapas del proceso de desarrollo emocional, Recuperado de <https://refugiodelalma.com/estas-son-las-etapas-que-componen-el-proceso-de-desarrollo-emocional.html>

Refugio del Alma. (s.f.). Etapas del proceso de desarrollo emocional, Recuperado de <https://refugiodelalma.com/estas-son-las-etapas-que-componen-el-proceso-de-desarrollo-emocional.html>

Ribera, A. (2018). Los días iguales (Lienzos y Matraces n° 5) Versión Kindle. Next Door Publishers S.L.

Rubio, R. (2017). La reciente filosofía de la imagen. Análisis crítico del debate actual y consideración de posibles aportes. Ideas y Valores, 66 (163), 273-298.

Santos, D. (2021). Las 7 tendencias de redes sociales más importantes para 2021, Hubspot, Artículo, Recuperado de <https://blog.hubspot.es/marketing/tendencias-redes-sociales>

Semana Noticias. (2020). ¿Por qué la violencia se ensañó en Nariño?, Nación, Artículo, Recuperado de <https://www.semana.com/semana-tv/semana-noticias/articulo/por-que-la-violencia-se-ensano-con-narino/696517/>

Shapiro. (2011). La conexión cuerpo mente (The BodyMind Workbook), versión castellana, Robinbook.

Torreblanca, F. (2017). Leyes de la Gestalt: principio de proximidad y principio de simetría, Artículo, Página oficial, España, Recuperado de <https://franciscotorreblanca.es/principio-de-proximidad-simetria/>

Torres, A. (s.f.). Teoría de la Gestalt: leyes y principios fundamentales, La psicología de la Gestalt propone una línea intelectual que rompe con el conductismo. Artículo, Psicología y Mente, Recuperado de <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-gestalt>

Tracy, N. (2014). ¿Qué es la depresión clínica? Síntomas, causas, tratamiento, HealthyPlace. Recuperado de <http://www.healthyplace.com/depression/major-depression/what-is-clinical-depression-symptoms-causes-treatment>

Velásquez, J. (2019). La importancia de la comprensión emocional, Artículo, Universidad del Rosario, Colombia, Recuperado de <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/La-importancia-de-la-comprension-emocional/>

EL DISEÑO GRÁFICO COMO CONTRIBUCIÓN EN EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE EN LOS JÓVENES DE LA UNIVERSIDAD
DE NARIÑO DE LA CIUDAD DE PASTO - INSIDE.

VIU, Universidad Internacional de Valencia. (2017), Las redes sociales y sus efectos psicológicos, Página Oficial, Planeta Formación y Universidades, España, Recuperado de <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/las-redes-sociales-y-sus-efectos-psicologicos>