

**Propuesta de un sistema gráfico para la prevención
del estrés académico en adolescentes de bachillerato
de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College
en la ciudad de Quito, 2023.**

Alejandra Noguera Enríquez

Noguera, A. (2023).

Propuesta de un sistema gráfico para la
prevención del estrés académico en adolescentes
de bachillerato de la Unidad Educativa Bilingüe
William Caxton College de la ciudad de Quito, provincia
de Pichincha.

Universidad Indoamérica - Quito



**Universidad
Indoamérica**

**FACULTAD DE ARQUITECTURA Y CONSTRUCCIÓN
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO**

**Propuesta de un sistema gráfico para la prevención del estrés académico
en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Bilingüe William
Caxton College en la ciudad de Quito, 2023.**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Diseño Gráfico

Autor(a)

Noguera Enríquez Daniela Alejandra

Tutor(a)

Cisneros Torres Karla Vanessa

**QUITO - ECUADOR
2023**

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN

Yo, NOGUERA ENRÍQUEZ DANIELA ALEJANDRA, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “PROPUESTA DE UN SISTEMA GRÁFICO PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE WILLIAM CAXTON COLLEGE EN LA CIUDAD DE QUITO, 2023”. Como requisito para optar al grado de Licenciada en Diseño Gráfico y autorizo al sistema de Biblioteca de la Universidad Indoamericana, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deba firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Quito, a los 10 días del mes de Agosto de 2023, firmo conforme:



.....
NOGUERA ENRÍQUEZ DANIELA ALEJANDRA
C.I. 1718381052
Dirección: Urb. Pusuqui.
Correo: alejdann2002@gmail.com

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Diseño Gráfico, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 10 de agosto de 2023



.....
NOGUERA ENRÍQUEZ DANIELA ALEJANDRA
C.I. 1754126280

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular “PROPUESTA DE UN SISTEMA GRÁFICO PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE WILLIAM CAXTON COLLEGE EN LA CIUDAD DE QUITO, 2023” presentado por NOGUERA ENRÍQUEZ DANIELA ALEJANDRA para optar por el título de de licenciada en Diseño Gráfico., CERTIFICO Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 10 de agosto de 2023

.....
CISNEROS TORRES KARLA VANESSA
C.I. 1715457436

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado sobre el Tema: PROPUESTA DE UN SISTEMA GRÁFICO PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE WILLIAM CAXTON COLLEGE EN LA CIUDAD DE QUITO, 2023, previo a la obtención del Título de Licenciada en Diseño Gráfico, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de integración curricular.

Quito, 10 de agosto de 2023.

.....
CAICEDO LOPEZ ANDRES DAVID
C.I. 1717178808

.....
ZAMBRANO UNDA HECTOR MARCELO
C.I. 1708974439

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, cuyo amor, apoyo, sacrificio y motivación ha sido mi fuerza que me ha impulsado a alcanzar este logro a pesar de cada obstáculo presentado. También extendiendo mi agradecimiento a mis amigos y seres queridos por su aliento y comprensión durante este largo camino. Sin su constante ánimo, no habría sido posible culminar este objetivo. Gracias a todos por ser una parte fundamental de este importante capítulo en mi vida.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios quien ha sido la parte primordial en mi vida al darme virtudes preciadas como paciencia, fuerza y convicción para continuar con mi trayecto académico y poder finalizarlo gratamente. A mi familia y seres queridos quienes siempre estuvieron ahí para brindarme su amor incondicional, su comprensión y aliento constantemente en cada etapa de este proceso, su apoyo fue mi mayor motivación y mi roca en los momentos de adversidad. De igual manera, quiero reconocer a mis amigos cuya amistad y compañerismo hicieron que esta travesía fuera más memorable y entretenida. Por último, agradezco también a mis profesores que generosamente compartieron sus conocimientos y experiencias enriqueciendo mi perspectiva y encauzando mis esfuerzos hacia el camino correcto.

RESUMEN EJECUTIVO

La adolescencia es una etapa desafiante para las personas, ya que experimentan diversos cambios psicológicos, sociales y biológicos. Si no se dispone de información y apoyo, las experiencias condicionadas de los jóvenes y la necesidad de enfrentar múltiples cambios pueden convertir los eventos cotidianos, tanto familiares como sociales y académicos, en fuentes de estrés que afectan el bienestar personal.

El bachillerato juega un papel crucial en el surgimiento del estrés, y en las aulas ocurren diversas situaciones que contribuyen a este problema. Es fundamental, por tanto, desarrollar alternativas preventivas e implementar estrategias visuales que fomenten el crecimiento positivo en la comunidad escolar. El objetivo primordial de esta investigación es ofrecer al ámbito académico estrategias visuales que enriquezcan la salud emocional de los estudiantes de secundaria, contribuyendo al progreso tanto académico como social. Como fuente de apoyo se utilizó un método cualitativo permitiendo obtener información de diferentes perspectivas que ofrecen una visión más profunda del problema. Para lograrlo, se llevaron a cabo encuestas directas a una psicóloga estudiantil, una maestra de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College, así como a una estudiante y madre de familia, quienes desempeñaron un papel efectivo en enriquecer y garantizar la precisión de la investigación. Los hallazgos confirmaron la presencia de estrés académico en la escuela secundaria y aportaron nuevas ideas y conceptos acerca del uso de un sistema gráfico como recurso educativo.

En resumen, este estudio representa una valiosa contribución al campo académico al ofrecer estrategias visuales que mejoran el bienestar emocional de los estudiantes de secundaria, impulsando así su desarrollo tanto escolar como social.

DESCRIPTORES: Bienestar emocional, estrategias gráficas, estrés académico, sistema gráfico.

ABSTRACT

Adolescence is a challenging stage for individuals, as they undergo various psychological, social, and biological changes. Without access to information and support, the conditioned experiences of young people and the need to navigate multiple changes can transform everyday events—both familial and social—as well as academic ones, into sources of stress that impact personal well-being.

High school plays a crucial role in the emergence of stress, and within classrooms, various situations contribute to this issue. Therefore, it is essential to develop preventive alternatives and implement visual strategies that promote positive growth within the school community.

The primary objective of this research is to provide the academic sphere with visual strategies that enhance the emotional health of high school students, contributing to both academic and social progress. A qualitative method was used as a supportive source, allowing for information to be obtained from different perspectives, offering a deeper understanding of the problem. To achieve this, direct surveys were conducted to an educational psychologist, a teacher from the William Caxton Bilingual High School, as well as a student and a mother, all of whom played an effective role in enriching and ensuring the accuracy of the research.

The findings confirmed the presence of academic stress in high school and provided new ideas and concepts regarding the use of a graphic system as an educational resource. In summary, this study represents a valuable contribution to the academic field by offering visual strategies that improve the emotional well-being of high school students, thereby promoting their academic and social development.

KEYWORDS: Academic stress, emotional well-being, graphic strategies, graphic system.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO 1 • Introducción

1.1. Introducción.....	15
1.2. Antecedentes.....	16
1.3. Planteamiento del problema.....	22
1.4. Justificación.....	24
1.5. Objetivos	
-Objetivo general.....	25
-Objetivos específicos.....	25

CAPÍTULO 2 • Marco Referencial

2.1 Campos de acción.....	28
2.2 Animación.....	29
2.3 Animación 2D.....	29
2.4 Técnicas de dibujo en mandalas.....	30
2.5 Técnicas de dibujo con elementos conceptuales del diseño.....	30
2.6 Fotografías.....	31
2.7 Tipografías.....	32
2.8 Técnicas de sonido.....	32

CAPÍTULO 3 • Marco Metodológico

3.1 Marco Metodológico.....	36
3.2 Descripción de la investigación.....	36

CAPÍTULO 4 • Diseño de propuesta

4.1 Presentación de la propuesta.....	40
4.2 Identificación del público objetivo.....	40
4.3 Metodología del diseño.....	41
-Empatizar y definir.....	41
-Idear.....	41
-Prototipar.....	41
-Implementar.....	41
4.4 Desarrollo de la propuesta	
-Cromática.....	43
-Tipografía.....	43
-Formas conceptuales y abstractas.....	43
-Diseño del folleto de actividades.....	44
- Estilo del diseño de las ilustraciones.....	44-48

CAPÍTULO 5 • Cierre

5.1 Informe de validación.....	51
5.2 Conclusiones.....	51-52
5.2 Anexos.....	53-55
5.3 Referencias.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1-2 (Rendimiento académico y nivel de estrés de los estudiantes).....	18
Tabla No. 3 (Nivel de estrés y grado escolar).....	18
Tabla No. 4 (Nivel de estrés y de la edad en los estudiantes).....	19
Tabla No. 5 (Nivel de estrés y de género).....	19
Tabla No. 6 (Guía para recolección de datos).....	37
Tabla No. 7 (Tabla de validación).....	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 (Cuadro estadístico sobre síntomas físicos).....	
Gráfico No. 2 (Cuadro estadístico sobre síntomas psicológicos).....	
Gráfico No. 3 (Mortalidad registrada por el informe realizado el Departamento de Protección Social (SWD).....	20
Gráfico No. 4 (Fuente de estrés de los estudiantes encuestados de la Universidad de Costa Rica).....	21
	22

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No. 1 (Prevalencia y brecha de tratamiento de los trastornos mentales).....	16
Figura No. 2 (Animación básica).....	31
Figura No. 3 (Animación básica).....	31
Figura No. 4 (Actividades antiestrés).....	32
Figura No. 5 (Dibujos de figuras y formas antiestrés).....	32
Figura No. 6 (Calmada simétrica).....	33
Figura No. 7 (La naturaleza).....	33
Figura No. 8 (Efecto sedoso).....	33
Figura No. 9 (Calma nocturna).....	33
Figura No. 10 (Tonalidades azules).....	34
Figura No. 11 (Buyer persona).....	43
Figura No. 12 (Colores en su tonalidad).....	44
Figura No. 13 (Fuentes tipográficas).....	44
Figura No. 14 (Formas conceptuales y abstractas).....	45
Figura No. 15 (Folleto de actividades).....	45
Figura No. 16 (Descripción de actividades).....	45
Figura No. 17 (Descripción de actividades).....	45
Figura No. 18 (Diseño de marca personal).....	46
Figura No. 19 (Ilustración animada controlar la ansiedad).....	46
Figura No. 20 (Ilustración animada mantenerte concentrado).....	46
Figura No. 21 (Ilustración animada enfocarte en algo y relajarte).....	46
Figura No. 22 (Ilustración animada estudiar y relajarte).....	47
Figura No. 23 (Diseño de página web).....	47

CAPÍTULO 1

Introducción

Introducción

En la sociedad actual el estrés se ha convertido como algo natural un sentimiento parte de la vida, debido a la cantidad de desafíos que el mundo impone a las personas, sin embargo, este sentimiento no siempre es debidamente estimado, creando así sensaciones de ansiedad emocional como tensiones físicas en respuesta a diversas circunstancias, pensamientos o las frustraciones de ira o temor. Prácticamente todas las personas han experimentado por una o varias situaciones estresantes, las cuales pueden ser desencadenadas por: relaciones interpersonales, familia, educación, de trabajo y muchas más. Aunque en ocasiones los factores del estrés suelen ser leves y permiten el desenvolvimiento de realizar actividades de una forma sencilla y productiva, pero cuando a veces surge la presión a largo plazo puede convertirse en un problema que afecte tanto a la salud física como mental de las personas. La atención en torno al estrés y sus consecuencias perjudiciales ha estado principalmente dirigida hacia los adultos, opacando al de los jóvenes, por lo tanto, este proyecto se enfoca en un público más joven específicamente en estudiantes de bachillerato, ya que en las instituciones educativas se observa de manera constante desafíos y problemas derivadas del estrés.

La adolescencia se presenta como un período de crecimiento e innovación, en el que los adolescentes experimentan profundos cambios ya sean psicológicos emocionales y físicos sociales, y uno de ellos, es el tener que enfrentar nuevas oportunidades, nuevos retos mucho más complejos en el ambiente educativo. En este contexto, el estrés académico surge como un problema

constante que puede tener efectos a largo plazo en el bienestar general de los estudiantes. A medida de las expectativas académicas y las exigencias de los cursos siguen en aumento, resulta esencial investigar formas innovadoras par ayudar a los jóvenes a manejar y prevenir de manera efectiva el estrés vinculado a sus estudios.

En este estudio tiene como objetivo desarrollar un sistema gráfico orientado a prevenir el estrés académico en estudiantes de bachillerato. El sistema proporcionará estrategias visuales para sobrellevar los desafíos educativos con mayor confianza, resiliencia emocional y bienestar general. Además, se llevarán a cabo entrevistas con profesionales de educación y expertos en la educación, con el propósito de recopilar información detallada. Estos datos contribuirán significativamente al entendimiento de las experiencias y percepciones de los estudiantes respecto al estrés académico, así como a la apreciación de los posibles beneficios de la implementación de un sistema gráfico podría tener en el bienestar académico de los estudiantes de bachillerato.

Antecedentes

Menciona la Salud en las Américas 2017, que se registra a nivel general los datos estadísticos acerca de la salud mental en América Latina, mostrando como los trastornos mentales van aumentando lo que lleva a generar otras enfermedades y más problemas de salud. Predominando estas enfermedades está entre los 18,7% y 24,2%; el trastorno de ansiedad está entre 9,3% y 16,1%, el de los trastornos afectivos entre 7.0 y 8.7%. Si bien la salud mental se considera un componente importante de la salud en general, los datos de la región muestran una diferencia del 73,5% en el tratamiento de las personas con problemas mentales en comparación con el tratamiento en adultos con enfermedades graves o moderados y el 82,2 % en niños y jóvenes. Un análisis a lo largo del tiempo muestra que las disparidades de tratamiento han cambiado imperceptiblemente en los últimos 10 años y pueden haberse extendido a América Latina (Salud en las Américas, 2013).

Figura 1

Prevalencia y brecha de tratamiento de los trastornos mentales.

Trastornos mentales, neurobiológicos y por abuso de sustancias psicoactivas	Américas			América Latina		
	Prevalencia a lo largo de la vida	Prevalencia a 12 meses	Brecha de tratamiento	Prevalencia a lo largo de la vida	Prevalencia a 12 meses	Brecha de tratamiento
Pánico no afectiva	3.0	1.4	57.8	2.0	0.8	65.7
Depresión grave	14.5	6.7	54.8	12.5	6.7	62.6
Distimia	1.8	1.3	94.1	1.2	1.0	64.9
Trastorno por manía	3.3	1.9	61.1	2.3	1.3	71.0
Ansiedad generalizada	4.0	2.0	66.9	2.4	1.4	73.3
Trastorno por pánico	3.0	1.8	50.1	1.4	0.9	49.4
Agorafobia	1.9	1.2	65.3	2.5	1.5	72.5
Trastorno por estrés posttraumático	4.6	2.3	57.8	2.5	1.2	65.4
Fobia social	8.3	4.9	60.9	4.8	3.1	63.9
Trastorno obsesivo-compulsivo	3.7	2.1	58.2	5.9	3.5	58.2
Abuso o dependencia del alcohol	12.4	3.6	80.0	11.7	3.5	84.3
Abuso o dependencia de drogas	5.4	1.3	60.9	3.1	0.9	90.0

Nota: la Salud en las Américas registra nivel general de los datos estadísticos sobre la salud mental en América Latina.

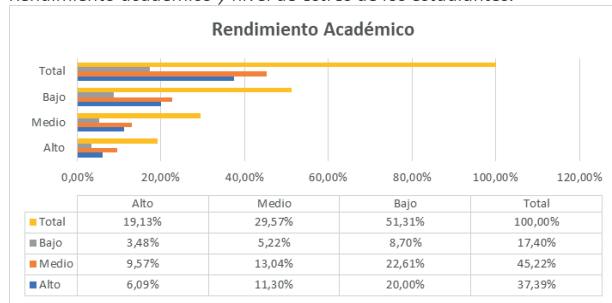
En consecuencia, el estrés será una respuesta a una situación que puede hacer que el cuerpo sea excesivo, emocionalmente tedioso, que afecte no solo su percepción de la realidad, sino también un estado de salud, creando un alto riesgo de enfermedades. Por lo tanto, el estrés en condiciones normales es una reacción que implica un proceso biológico y psicológico frente a la tensión. Sin embargo, la reacción de repetición y crónica se vuelve dañina y puede afectar seriamente la funcionalidad de la vida. Cuando se acumulan factores estresantes, se obtiene un efecto crónico.

También, cabe mencionar que en la ciudad de México se realizó una recopilación de datos que se manejó con el Inventario de Estrés Académico (IEA) elaborado a partir de la información recabada de los estudiantes usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid que habían pedido la participación en un programa de formación en habilidades de estudio y en un programa de formación en estrategias para aprobar exámenes universitarios (Caldera y Pulido, 2007).

Como se puede observar en la tabla 1 y 2, la proporción de estudiantes con bajo nivel de estrés fue de 22.61% y 20%, que alcanzaron rendimiento académico medio y altos. Se puede ver además que el estrés elevado puede afectar el desempeño académico y es por ellos que optan que la mejor posición para obtener buenas notas es mantener niveles medios.

Tabla 1 y 2

Rendimiento académico y nivel de estrés de los estudiantes.



Nota: Muestra el porcentaje del rendimiento académico en los estudiantes en diferentes niveles tanto alto, medio y bajo.

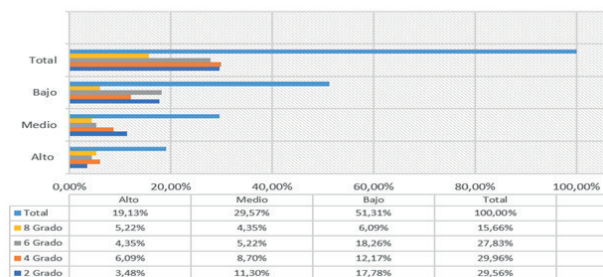
Elaborado por: Alejandra Noguera

En la tabla 3 se puede observar que la correlación entre el nivel de estrés y las notas escolares tienen la mayoría de los casos con bajo nivel de estrés está en 18,26%.

Tabla 3

Nivel de estrés y grado escolar.

Nivel de estrés y grado escolar



Nota: en la tabla se muestran índice de porcentajes tanto bajos como altos que sufren estrés académico en niveles de 2do a 8vo grado.

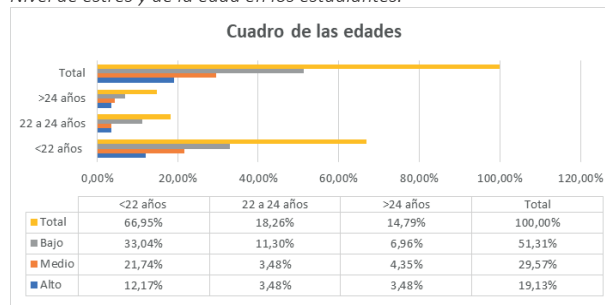
Elaborado por: Alejandra Noguera

En la tabla 4 la tendencia de los estudiantes hasta los 22 años a lograr bajo nivel de estrés es de 33,04%. Aunque no hay datos exactos que expliquen tales tendencias, los

estudiantes menores de 22 años en general aún no tienen responsabilidad matrimonial y que algunos de ellos cuentan frecuentemente con el apoyo de sus familiares.

Tabla 4

Nivel de estrés y de la edad en los estudiantes.

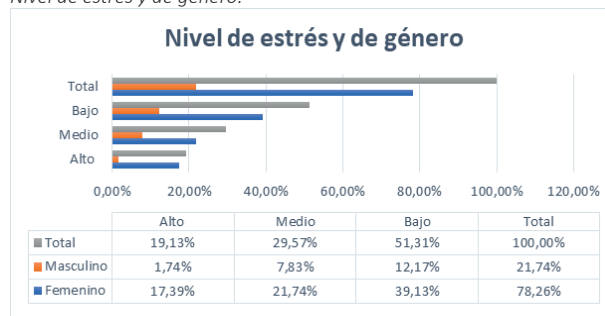


Nota: en la tabla se puede observar las edades de muestra que mayores índices sufren de estrés académico durante los períodos educativos y se posiciona el mayor porcentaje entre los 22 a 24 años.

Y por último en la tabla 5 se puede observar que las mujeres están más propensas a llevar un nivel medio y bajo de estrés entre un 39,13% y 21,47%, mientras que los hombres se registra un porcentaje mucho menor con un 27,74%.

Tabla 5

Nivel de estrés y de género.



Nota: la tabla se divide en dos categorías tanto el género femenino como masculino y muestra los niveles bajos y altos que sufren estrés.

En conclusión, como se muestra en los análisis de muestra se manifiesta que los niveles bajos y los niveles moderados son condicionales y de suma importancia realizar un énfasis para un buen aprovechamiento escolar que sea eficiente en un rendimiento académico desarrollando el nivel de conocimiento, habilidades y destrezas, de tal manera que sea un entorno en donde se debe poner más hincapié sobre las posibles relaciones entre las dos variables.

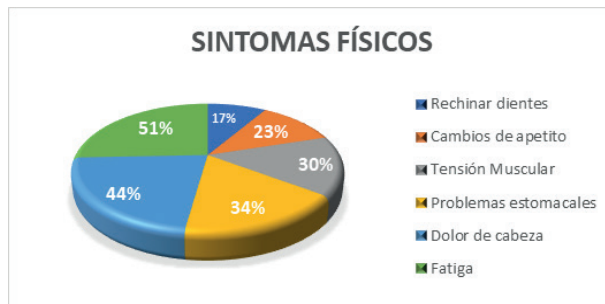
Asimismo, revela que un tercio de la población en los Estados Unidos vive bajo un estrés extremo, mientras que aproximadamente la mitad del 48% cree que su estrés se ha aumentado en los últimos cinco años. Según los nuevos hallazgos publicados por la Asociación Estadounidense de psicología (APA), el estrés puede afectar a las personas y provocar problemas de salud, malas relaciones y una menor productividad en el trabajo y en la escuela hoy. Señalo el psicólogo Russ Newman, Doctor en Filosofía, director ejecutivo de APA:

“Se sabe que el estrés es parte de vida, y que cierto estrés puede tener consecuencias menos negativas para algunas personas. Pero los altos niveles de estrés que alcanzan muchas personas pueden tener efectos negativos a largo plazo para la salud, como fatiga, obesidad y enfermedades cardíacas” (Newman, 2010).

El 28% de las personas en los Estados Unidos indican que manejan bien los factores estresantes. Sin embargo, muchas personas también sufren los síntomas reflejados en las siguientes tablas.

Gráfico 1

Cuadro estadístico sobre síntomas físicos.



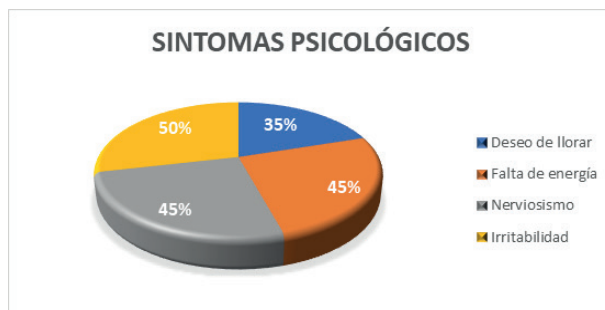
Nota: la Salud en las Américas registra nivel general de los datos estadísticos sobre la salud mental en América Latina.

Elaborado por: Alejandra Noguera

El mayor factor problemático con más porcentaje es la fatiga con un 51% y el que le sigue el malestar de la cabeza con un 44% abarcando los demás síntomas que son igualmente muy importantes en tomarlos en cuenta y poder dar un seguimiento en donde exista mejoras para prevenir cualquier otro efecto aún más riesgos que los que se detallan en el gráfico.

Gráfico 2

Cuadro estadístico sobre síntomas psicológicos.



Nota: aquí se muestran los porcentajes de los diferentes factores psicológico que conlleva la sensación del estrés académico en los estudiantes.

Elaborado por: Alejandra Noguera

Muchas personas generalmente reconocen que el estrés académico o estrés en general, ya sea laboral y sentimental, puede llegar a ejercer un proceso complicado, duradero y hasta negativo con base en la salud, pero en este punto se puede llegar a tener motivación necesaria para llevar un cambio beneficioso de estilo de vida y de conducta. Además, que se reduciría varios factores dañinos como las enfermedades crónicas. También es necesario enfatizar, que en lo escolar se genera un buen desempeño académico, que se permita un sano desarrollo a la hora de socializar, que atenúe una convivencia empática.

En China es un país en donde existe casos mucho más severos sobre el estrés académico que por lo general abordan más a los jóvenes, se realizó un estudio en el cual informó que el 92% de los 79 casos estudiados desde 2003 en las escuelas primarias y secundarias están dentro de un cuadro de estrés estudiantil y el 63% ocurre cuando se acumulan los exámenes definitivos para un ingreso a las universidades, esto es según el Instituto para la Investigación de la Educación Siglo XXI. Debido a la presión académica hizo que vivieran un gran sacudón hacia la conciencia nacional: un estudiante saltó al vacío por las bajas calificaciones que obtenía, ocurrido en Mongolia Interior, un niño de 13 años se colgó al no completar sus tareas, esto en Jiangsu, una niña se cortó las venas e ingirió veneno por no poder entrar a la universidad deseada, estos y entre muchos más casos que se pueden encontrar forjados por el estrés académico (Foncillas, 2014).

En un estudio del Departamento de Protección Social (SWD) en el Pime Asia News señalaron sobre de la presión escolar que conduce al suicidio entre los jóvenes de Hong Kong, encontró que el suicidio fue la segunda causa principal de muerte durante 2016 a 2018 representado con un 22,8%. La presión y el estrés excesivo de

un sistema educativo altamente competitivo es el punto crítico. El director de una escuela católica señalaron la necesidad de alentar a los alumnos y lograr que se interesen en como evoluciona la educación, en lugar de distorsionar los métodos de enseñanza. Según el informe del Departamento de Protección Social (SWD) del territorio autónomo muestra que, las causas naturales supusieron el 61,4% de las muertes infantiles registradas en el tercer período con (159 víctimas de un total de 259), sin embargo, el segundo lugar lo ocupan los suicidios con 59 muertes, con un 22,8%; seguido con las causas naturales poco claras con un 3,1%, las agresiones con un 2,7% y las complicaciones médicas 1,5%. Cabe señalar, que el grupo de edad con mayor tasa de mortalidad por suicidios se registra entre los 15 y 17 años, con 39 de 259 muertes equivalentes al 15% (Departamento de Protección Social, 2022).

Gráfico 3

Mortalidad registrada por el informe realizado el Departamento de Protección Social (SWD).



Nota: se observa las diversas causas de muerte que los estudiantes acuden hacer debido a los factores estresantes.

Elaborado por: Alejandra Noguera

En la noticia publicado por un periódico ecuatoriano habla acerca del Reino Unido titulado “Reino Unido te muestra el sufrimiento de los estudiantes universitarios”, y se menciona que existe un ambiente estresante en el

que viven los estudiantes a diario, esto al ser un país en donde existen universidades prestigiadas y con niveles más estrictos en el sistema educativo. El edificio Wills Memorial, parte de la Universidad de Bristol, el 16 de mayo de 2019, en una encuesta de 140 universidades encontró que uno de cada cinco estudiantes reportó problemas en salud mental, principalmente en factores estresantes y de ansiedad. Aunque este no fue el único caso, casi la mitad de los 37 500 jóvenes que hicieron la entrevista en Reino Unido por los psiquiatras The Insight Network mostró que consumían drogas y alcohol para “afrontar a las dificultades” de su vida estudiantil.

Existe el caso de un joven universitario de 20 años que cursaba la carrera de administración de empresas en una muy buena universidad de Londres, y detalla que al menos cinco veces por semana salía a fumar cannabis y beber porque este era el único modo en que lograba dormir u en otro caso olvidar todo el estrés que le causaba la presión académica. Otro caso como el suicidio de nueve alumnos en la universidad de Bristol, una estudiante de 20 años tuvo un suceso agudo antes de dar un examen oral, uno de estos casos se debe vivir en muchas universidades del país a causa del agotamiento mental que llega a producir el estrés académico.

Según el estudio de Belhumeur, Barrientos y Pretaña realizaron encuestas a 112 estudiantes en una muestra aleatoria de las distintas carreras de Universidad de Costa Rica, la distribución fue de 43 mujeres y 69 hombres desde los 18 años hasta los 23 años, desarrollaron las siguientes variables para las encuestas; nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. Los resultados reflejaron que un tanto por ciento de estudiantes opina que su mayor fuente de estrés es académica con un 87%, seguido también con otro factor de estrés que es el de presión financiera con un 46% e igualmente las presiones familiares con 18%.

Otros factores que tienen en cuenta varían del 6 a 8%, por lo que, aparentemente, son el peso más bajo entre las causas del estrés en la población que se está estudiando (Belhumeur, Barrientos y Pretaña, 2015).

Gráfico 4

Fuente de estrés de los estudiantes encuestados de la Universidad de Costa Rica.



Nota: estás son los principales componentes generados por el estrés y se dividen en diferentes niveles de porcentaje de mayor a menor índices.

Elaborado por: Alejandra Noguera

Esto se debe a que la competitividad actual, que siempre es evaluada por los estudiantes para superar el nivel de educación, es lo que causa tensión y frustración por las demandas académicas a la hora de prepararse para rendir los exámenes de ingreso a buenas y prestigiadas universidades, el exceso curricular y de responsabilidades, tiempo limitado para trabajar. Por otro lado, hay acontecimientos como los factores sociales, disgusto con familiares y amigos u otro tipo de malas relaciones interpersonales, entre muchos otros factores que son asociados al estrés académico por los que están viviendo.

En Chile existen factores que han sido provocados por el estrés académico y se realizó la primera encuesta de salud mental de la Universidad Nacional en 2019, reflejando que el 46% de los estudiantes universitarios sufren

síntomas depresivos y muestras de miedo y el 54% sufren de estrés. Especialmente si esta encuesta se cruza con otros datos, Mónica Kimelman directora del departamento de psiquiatría y salud mental de la Universidad de Chile, junto con Felipe Lecannier encontraron que la salud mental de los niños menores de seis años en Chile es uno de los problemas peores del mundo, con índices de miedo y de depresión que van del 12% al 16%. Y eso no es todo cuando se trata de salud mental, según un informe del seguro social es inevitable concluir que la falta de bienestar emocional en Chile es un problema que se arrastra a una edad temprana, que se declina en los jóvenes y afecta la vida y el trabajo en la edad adulta. También, se presentan datos de la Octava Encuesta Nacional de Juventud en 2015. La encuesta examinó una muestra de 9.393 casos e incluyó módulos de salud mental y tecnología de la información para la salud mental. Uno de cada cuatro jóvenes en el último mes admitió sentirse triste, desanimado o deprimido en los últimos meses, mostrados en los resultados de las encuestas, cuando se trata de síntomas depresivos, la sensación de hacer pocas cosas y tener problemas para dormir fueron dos de los síntomas más recurrentes en los jóvenes. Aquellos que reportaron síntomas severos más fuertes son mujeres, jóvenes que residentes en áreas urbanas, aunque el 73% de los jóvenes dice no haber pensado nunca en quitarse la vida o de suicidarse, hay un grupo importante que al menos en ocasiones lo piensan, la encuesta fue desarrollada con estas variables; (raro) con un 10%; (a veces) con un 5%; (casi siempre) con 1%; y (siempre) con 1%. En comparación con otros grupos de edad, un porcentaje significativamente mayor de jóvenes entre las edades de 15 y 19 años indica que (siempre) o (casi siempre) se siente así. Esto también puede estar encadenado con el sentimiento de estar estresado por situaciones académicas y a lo que conlleva a vivir escenarios lamentables (Salfate y Rodríguez, 2018).

Se observa en este cuadro los porcentajes que cada año ha ido aumentando o disminuyendo, pero si bien, entre los años 2006 al 2011 son los porcentajes que han aumentado bruscamente con respecto a los suicidios que genera el estrés y que juega con la salud mental de las personas especialmente en niños y jóvenes. Esta tabla señala que la primera línea es representada al género masculino, mientras que la segunda es por ambos géneros, y la última línea resaltada es únicamente para el género femenino que cabe resaltar, que existen más casos de suicidio en las mujeres debido a su mayor porcentaje, esto puede ser por posibles razones que tienen más responsabilidades y preocupaciones en su entorno social.

En Colombia, según la tercera encuesta Nacional de la salud mental, la mayor incidencia de los episodios de estrés es del 8,6% para los hombres y el 14,9% para las mujeres, lo que significa que la prevalencia de estrés y depresión es mayor en el país, como en el mundo. Y en conclusión refleja que las mujeres tienen más síntomas estresantes que los hombres.

En el país mismo se realizó una encuesta a 300 estudiantes de la Universidad Industrial de Santander, UIS y la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, tanto hombre como mujeres quienes participaron en el estudio tenían entre 18 y 22 años y el primer grupo de estudiantes del primer semestre de las distintas profesiones. La edad promedio de esta población está entre los 17 y los 22 años. Casi la mitad de la población se concentró en el rango de 17 a 18 años 49.7%; siguen con menos frecuencia de los de 19 a 20 años 38.3% y los de 21 a 22 años 12.0% el procedimiento de selección se llevó a cabo de una manera sencilla para este proceso de realización y confirmación, y se desarrolló el inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2007) esto con el fin de entender las características que suelen acompañar a los estudiantes, es por ello, que realizaron tres tablas con las siguientes variables: dimensiones estresores, de síntomas y de afrontamiento (Malo, Cáceres y Peña, 2010).

Planteamiento del problema

La adolescencia es una etapa del desarrollo del ser humano que está caracterizada por diversos cambios psicológicos, biológicos y sociales. Las condicionadas experiencias de vida de los jóvenes y la capacidad de todos los cambios a los que deben afrontar hacen que los acontecimientos cotidianos, tanto familiares, como sociales y académicos, sean estresantes afectando el bienestar personal provocando una serie de consecuencias psicológicas y físicas.

Algunas técnicas existentes para lidiar con el estrés académico son los solfegios es una técnica visual y auditiva que modula las frecuencias del sonido para así inducir los estados emocionales y mentales, por otro lado, existe otro procedimiento que se desarrolla es la actividad de realizar las mandalas como estrategias lúdica para disminuir los niveles de estrés en la educación esto fue realizado en la ciudad de Bogotá, en la Facultad de educación virtual y a distancia especialización en pedagogía de la lúdica de la Fundación universitaria los liberadores. Aida Cortés concluye en su investigación que:

En el desarrollo de las actividades de las mandalas, el color es un medio de expresión de emociones según las necesidades de cada alumno, por el uso de los colores que ya no es tan intuitivo, sino que se busca conscientemente los efectos psicológicos de los colores, después de comprender su significado, que así mismo tiene como objetivo la actividad de escuchar los solfegios (Cortés, 2015, pg 97).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), se cree que el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública mundial que afecta a millones de personas independientemente de su origen laboral, económico o cultural. Según la OMS y OPS, los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de otras enfermedades y causan daños no intencionales e intencionales (Organización Mundial de la Salud, 2019)

En Ecuador, se desarrolló un estudio por medio la empresa GFK (Gesellschaft für Konsumforschung), y arrojó que el 10% de los hogares ecuatorianos tiene al menos un integrante afectado por factores estresantes, ya sea por problemas sociales, familiares, académicos o laborales (El Diario, 2012). En Ecuador, un estudio sobre estrés académico realizado por la universidad Estatal de Milagro encuestó a un total de 85 estudiantes (58 mujeres y 27 hombres) que representan un número medio de 40% de la muestra, encontrándose así con que el 71% de los estudiantes expresó síntomas de estrés durante su semestre o período educativo, y el 91% reportaron que en algún momento han vivido un evento estresante durante su año escolar (Espinel, Robles y Álvarez, 2015)

En este estudio, que se realizó en la Universidad de Cuenca por Moscoso y Barzallo y lo publicaron en una revista médica y se obtuvieron resultados a través del inventario aplicado a 285 estudiantes que formaron parte de la muestra. De toda la muestra que se hizo, el 61.8 % eran mujeres y 38.2 % eran hombres, con este análisis se puede deducir que las mujeres son más afectadas en este ámbito del estrés académico.

En este cuadro se lo estableció de acuerdo con el 48.80 % de los estudiantes que tienen altos logros académicos, nota entre 80 y 100 hojas y tienen un rendimiento académico con un 17.20% más bajo, nota entre 60 y 70, y estas notas son el último ciclo tomado se tomó del promedio y el registro académico del maestro.

Asimismo, se realizó un cuadro estadístico desde su primer hasta el décimo ciclo estudiado, cada uno variaba en su valor porcentual entre el quinto (16.1%), octavo (17.2%) y decimos (25.3%) nivel con los mayores porcentajes.

El 43.2% de los estudiantes quienes intervinieron en la investigación reflejan estrés académico moderado, lo que indica que el 33.3 % está en un alto nivel, y la mayoría de los estudiantes en la escuela de medicina tienen niveles altos.

Además, se puede mencionar el proyecto realizado en el patio de una unidad educativa de Guayaquil, que implica el uso de herramientas de la realidad virtual para crear de forma interactiva imágenes relajantes e informativas utilizando materiales de la realidad aumentada. Está dinámica basándose en los estudiantes de la secundaria de la Unidad educativa de Guayaquil desarrollan un espacio llamado STAND RILAX con una selección de música seleccionada para ayudar a crear sensaciones de relajación, y se utilizan tres gafas de realidad virtual que les permite disfrutar contenido interactivo y ayudar a distraer temporalmente de las actividades escolares, generando así sensaciones de bienestar en los alumnos (Telechana, 2018).



Justificación

El estrés ha sido un tema infravalorado que no se ha puesto hincapié acerca de los factores graves que conlleva, pero todas las investigaciones, estudios y estadísticas demuestran que tiene un grave impacto a nivel físico, psicológico, social e incluso económico. El estrés se ha convertido en parte de la vida diaria por lo que realmente necesario saber lidiarlo antes de que afecte el bienestar de las personas en todos los aspectos existentes. Sin embargo, aunque diversos estudios e investigaciones han demostrado que el estrés académico sí es un inconveniente en el Ecuador y que si no se maneja adecuadamente puede tener efectos muy graves y en las universidades del país no ofrecen muchos programas para cuidar a los estudiantes salud mental.

Está la creación de este proyecto que gestionó una página de fans llamada RILAX dentro de la plataforma en Facebook. Al ser una plataforma muy visitada entre los jóvenes optaron por instaurar esta página de fans con la marca Rilax para que pueda compartir contenido visual para aliviar el estrés académico a través de esta plataforma. Y el contenido publicado incluye sugerencias, consejos e ideas prácticas sobre cómo mejorar el rendimiento, así como investigación sobre problemas relacionados con el estrés y cómo abordarlos (Telechana, 2018).

En el ámbito educativo, las crecientes presiones ejercen un impacto significativo en el bienestar mental y emocional de los estudiantes de nivel bachillerato. Es esencial afrontar esta problemática de forma original y

eficiente, proporcionando a los estudiantes herramientas visuales y estrategias concretas que les permitan enfrentar los desafíos impuesto por la educación de una manera más relajante. El propósito de este proyecto consiste en elaborar y evaluar un sistema gráfico destinado a prevenir y gestionar los efectos generadores de estrés en los alumnos de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un sistema gráfico para la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College en la ciudad de Quito, 2023.

Objetivos específicos:

Realizar una breve investigación que evidencien que posibles soluciones se ha implementado con respecto al estrés académico.

Utilizar el método cualitativo, aquel que proporcionara información más conceptual por medio de personal profesional que aborden la problemática del tema.

Desarrollar un sistema gráfico para la prevención del estrés académico en los estudiantes de bachillerato.

CAPÍTULO 2

Marco referencial

● Marco Referencial

El estrés académico es una respuesta de tensiones físicas como emocionales que experimentan los estudiantes frente de situaciones frustrantes como exámenes, trabajos académicos, competencia en compañeros, límite de tiempo en tareas o actividades, altas expectativas académicas impuestas por ellos mismos o por otros, en fin hay múltiple responsabilidad que conlleva un estudiante lo que desencadena algunos síntomas como ansiedad, preocupación, temerosos con respecto a notas finales, presión y frustraciones por la gran cantidad de tareas que deben realizar, fatigas, falta de sueño y de apetito, cambios de ánimo y problemas de salud física estos entres mucho más síntomas que se pueden ir desarrollando en un periodo de estrés académico.

● Campos de acción

Animación

La animación es un método que proporciona sensaciones de movimiento, de imágenes estáticas o elementos gráficos, como dibujos, figuras, cortes, objetos, personas, en fotografías, usando pequeños cambios en la posición para que esto tenga un movimiento real y el ojo humano capture el proceso de una manera más dinámica de las imágenes. Este es un proceso creativo que demanda habilidades artísticas y técnicas para lograr un diseño de personajes y de escenarios y, por lo tanto, conseguir resultados persuasivos. En conclusión, la animación es una forma de expresión visual que utiliza los movimien-

tos para transmitir emociones, contar historias y crear un mundo imaginable, estos métodos que emplea la animación son instrumentos eficaces para el campo de entretenimiento y la comunicación visual.

Animación 2D

La animación 2D es uno de los primordiales tipos de animación, y se considera útil para la creación tanto para películas animadas, dibujos animados, videos de marketing, anuncios, materiales educativos, videojuegos y mucho más. La animación maneja estilos con personajes en los que aparecen en un plano sin volumen, como la animación tradicional, o animación vectorial hecha por computadoras. Los videos animados tienen un propósito de gran impacto en las personas de dos maneras diferentes ya sea visual, auditiva y cinestésica o ambas y sus resultados son altamente increíbles (Renderforest, 2019).

La animación 2D es una forma de modelado relacionado con imágenes que consta de dos dimensiones: ancho y largo y las herramientas de dibujo integradas son objetos geométricos de entidades vectoriales como punto, líneas, arcos y polígonos. Lo que caracteriza a la animación es que es plano y, si bien pueden agregar sensaciones de profundidad en algunos de los elementos usando luces y sombras, esto generalmente se limita a un segundo plano. Además, la animación está sujeta al paso del tiempo, es decir, depende de los movimientos, y como en todo el movimiento existe un comienzo, un recorrido y un final y en este proceso requiere tiempo. El tiempo y el espacio son herramientas reales que se utiliza para realizar un trabajo limpio de animación (Cárdenas, 2018).

Figura 2

Animación 2D básica.



Diseñado por Mariya Dimitrova.

Dichas animaciones se desarrollan en software de diseño y se utilizan principalmente para el proceso posterior de imágenes en movimiento, animación en espacios tanto en 2D como en 3D, realizando modificación y composición de obras utilizando algunas herramientas nativas y complementos de terceros.

Figura 3

Animación 2D básica.



Diseñado por Aroa Talens.

Técnica de dibujo en mandalas

Aquí en este espacio se puede crear y jugar con ilustraciones divertidas y dinámicas, tipografías que jueguen utilizando con colores que también esto demuestran mensajes significativos, dibujos como las mandalas es un ejemplo de arte relajante que estimula la creatividad que aportan un ambiente de bienestar y armonía interior, disminuyendo sensaciones causadas por el estrés, asimismo, permite crear un estado interior de confianza, espontaneidad y serenidad se trata de desarrollar un trabajo creativo y terapéutico y mejora la habilidad de concentración y expandir el talento creativo. Con respecto a la cromática que debe manejarse en las mandalas existen distintas formas de ver los colores, es decir, las sensaciones que proyectan cada uno, además, que, cada persona transmite diferente estado de ánimo, de emociones, así que es muy diferente como cada color nos proyecta su significado. Por lo que, aquí se tiene que conocer su simbología de cada color.

El psicólogo Robert Plutchik desarrollo la Rueda de las Emociones en la que señala las interrelaciones entre las emociones humanas comparándolas con el círculo cromático, donde los colores primarios se combinan para formar los colores secundarios. Los colores transmiten múltiples emociones y sentimientos y comportamientos asociados en las personas dependiendo de cada tono cromático.

Técnicas de dibujo con elementos conceptuales del diseño

Como técnicas de dibujo nos presenta la terapeuta Victoria Nazarevich varias características sanadoras que llega a tener una actividad con tan solo tener un lápiz y un papel en blanco y comenzar a dibujar. Es un recurso muy admitido cuando el estrés afecta por completo el estado

de ánimo y las palabras crean un círculo de frustración en el cerebro, el objetivo de esto es que la acción de dibujar pueda aportar sensaciones de calma y armonía y tenemos algunos ejemplos de algunas técnicas para emplearlas en dibujos.

Figura 4

Actividades antiestrés.



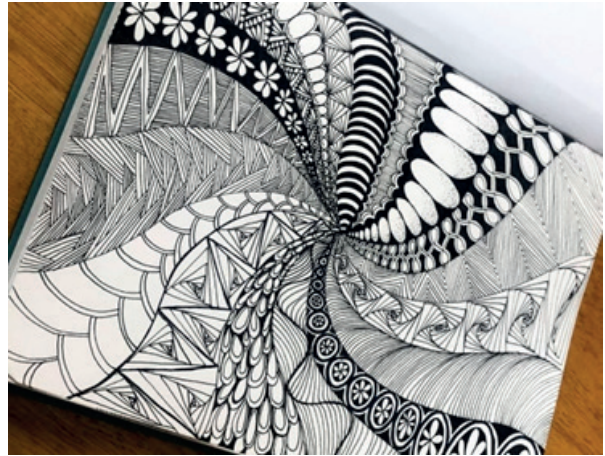
Nota: actividades elaboradas por elementos recomendado por profesionales.

Fotografía tomada de página Web del maestro.

- Sensación de cansancio, dibujar flores.
- Sensación de tenso o preocupado, dibujar patrones diferentes.
- Sensación de desesperación, dibujar caminos.
- Necesidad de entender algo, dibujar mandalas.
- Importancia de recordar estado de ánimo, dibujar manchas de colores.
- Concentración en propios pensamientos, dibujar usando puntos.
- Para encontrar soluciones optima a una situación, dibujar olas y círculos.
- Sensación de estar estancado y necesidad de seguir adelante, dibujar espirales.

Figura 5

Dibujos de figuras y formas antiestrés.



Nota: estos son trazos con formas conceptuales y abstractos Fotografía tomada de Cut Y Paste.

Fotografías

Las fotografías son el arte de transmitir, causar emociones, conmover, estimular sentimientos, provocar, calmar, etc. Por lo que, el propósito de la fotografía debe llegar al público en general, a través de múltiples sentidos, como de energía, o hacer que la sensación de paz desborde, ya que estas imágenes contienen un componente específico que transmite tranquilidad, además de impregnar su belleza.

Imágenes simétricas aportan sensación de equilibrio que estás en un momento de caos, estrés, preocupaciones de la vida cotidiana, estas imágenes nos regalan un pequeño oasis de paz. Si se encaja perfectamente una simetría en las imágenes, se logrará transmitir un poco de esa calma.

Figura 6
Calmada simétrica.



Fotografía tomada de Blog del fotógrafo.

Fotografía de Naturaleza, esta está muy ligada a lo que se relaciona con la tranquilidad, antiestrés, relajación, calma, paz, es una apuesta segura porque estas imágenes de naturaleza ejercen un efecto balsámico por sus melodías de los instrumentos que encajan con sonidos de la naturaleza misma, olas del mar, cantos de los pájaros, las hojas que van por el viento, etc. Este es un ejemplo que ofrece una perspectiva como el tumbarse al suelo y contemplar el cielo y los árboles y sentir en todo el cuerpo esa sensación de descanso.

Figura 7
Naturaleza.



Fotografía tomada de Blog del fotógrafo.

Efecto sedoso son imágenes de la naturaleza, pero en este tipo son imágenes que contienen agua que sin duda es un elemento más relajante y se puede usar de diferentes formas, es una de las técnicas que ofrece relajación y tranquilidad, además que, tiene un dominio hipnotizante que difícilmente se consigue en otras imágenes.

Figura 8
Efecto sedoso.



Fotografía tomada de Blog del fotógrafo.

La serenidad de la noche son fotografías con ausencia de luz, transmite silencio, calma y la quietud de la noche es la ideal para tranquilizar sensaciones estresantes.

Figura 9
Calma nocturna.



Fotografía tomada de Blog del fotógrafo.

Fotografías monocromáticas se refiere a un solo color, pero no a tonalidades fuertes, es más bien por tonos azules, es el que refleja más serenidad, tranquilidad y calma, junto con el color blanco que juntos transmiten paz.

Figura 10

Tonalidades azules.



Fotografía tomada de Blog del fotógrafo.

Tipografías

Las tipografías, al igual que los colores, transmiten ciertas sensaciones y emociones porque lo que se debe escoger la letra adecuada para realizar cualquier diseño, y también como se combina correctamente.

Son las tipografías para más tradicionales que se puede encontrar, por lo que estas reflejan sensaciones de confianza, tranquilidad, dignidad o firmeza como las Times New Roman, La Bodoni, y la Garamond, estas son fuentes serif, además que, si se puede complementarlas con tipografías San Serif como Somatic, Comfortaa, Akhir Tahun y Montserrat son el tipo de tipografía que son más amigables y significativas, queda mejor visualmente cuando se utiliza en letras minúsculas que mayúsculas jugando con una buena combinación de paleta de colores, son tipografías que transmiten muchos sabiéndolas usar.

Técnicas de sonidos

La música es efectivamente capaz de disminuir el estrés y la ansiedad. Una investigación realizada por Mindlab junto con otras publicaciones como la Universidad de Nevada y la Universidad de Stanford, apoyan la teoría de que la música tiene una relación única con nuestras emociones. Por otra parte, Lyz Cooper, fundador de la academia británica de sonido de terapia de sonido, informa que durante las sesiones de terapia muchas personas han experimentado una sensación que están flotando, disminuye la ansiedad, haciendo relajar las tensiones musculares (MagasIN, 2020).

Es cierto que la música trae muchas emociones en las personas pero no todas transmiten el mismo significado o sentido en los oyentes ya que un ritmo o género de un tono musical puede generar armonía en ciertas personas mientras que en otras les ocasiona algo muy distinto, es por ello que, estas son algunas propiedades y características de sonidos que causan relajación reduciendo cualquier sensación negativa, y conoceremos que no cualquier sonido tiene la misma función.

- La música con una velocidad fuerte y/o acelerada te hace sentir más alerta y concentrado mejor.
- La música alegre también estimula el cerebro, puede hacerte sentir optimista y positivo para la vida.
- La música con un ritmo suave, lento y constante es ideal para calmar la actividad cerebral que impulsa las condiciones de trance que son similares a la meditación, los músculos también se relajan al crear sentimientos de alivio cuando liberas todo el estrés.

Asimismo, por si necesita reducir el estrés después de un largo día ajetreado, estos son algunos géneros musicales más recomendados para causar sensaciones de relajación que transmitan vibras positivas.

- Música instrumental lenta.
- Música clásica.
- Sonidos ambientales o sonidos naturales como la lluvia, las olas en la playa, los sonidos de los ríos o las fuentes de agua, especialmente más efectivas si se mezclan con otras músicas como el jazz ligero o sonidos de algún instrumento relajante como piano, guitarra o el arpa.

Estas últimas características pueden estar empleadas en distintos medios audiovisuales ya que, al tener ritmos, notas y sonidos suaves y bajos llegan a relacionarse con melodías relajantes.

CAPÍTULO 3

Marco Metodológico

● Descripción de la investigación

La presente investigación se realizará con un enfoque cualitativo, con la finalidad de recopilar información a través de entrevistas a personas expertas que aborden el tema y que contribuirá a descubrir aspectos más específicos en donde se pueda ayudar a evitar el estrés académico en los adolescentes que estén cursando el bachillerato.

● Tipo de investigación

La investigación cualitativa es muy importante debido a que facilita la indagación requerida y encontrar la problemática, formular las respectivas interrogantes de investigación y, a partir de ello, resolver y extraer resultados que ayudan a plantear conclusiones. Esto le dará una visión general más completa del problema estudiado.

Se realizará entrevistas estructuradas, ya que es una manera eficiente para obtener información más panorámica acerca del tema de estrés académico, a personas expertas en el problema, en este caso una psicóloga estudiante y una maestra de la institución, ya que detallarán una investigación más amplia de como son las técnicas que usan para prevenir este síntoma.

Tabla 6

Guía para recolección de datos.

Objetivos	Técnicas de Recolección de datos	Instrumento	Criterios de recolección	Fuentes	Resultados esperados
Realizar una breve investigación que evidencien que posibles soluciones se ha implementado con respecto al estrés académico.	Revisión bibliográfica	Documento escrito	Se llevo a cabo la información partiendo de análisis maso, meso y micro con la intención de encontrar una investigación relevante, métodos y materiales que aporten a la prevención del estrés académico en los adolescentes.	Libros, tesis, artículos y sitios web.	La recolección de los datos necesarios he importantes para la elaboración del primer punto que es el problema y la justificación.
Analizar por medio del método cualitativo en el que nos ayudara a generalizar más información acerca del tema del estrés académico.	Entrevista	temario	Información específica y conceptual sobre como es el comportamiento de los estudiantes y cuáles son las maneras de manejar y ayudar a que los estudiantes reduzcan los síntomas debido al estrés y presión académica.	Maestra y psicóloga de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College	La importancia de cómo saber manejar las situaciones impuestas por dichas sensaciones de estrés.
Diseñar un sistema gráfico que ayude a prevenir el estrés académico que genera a los estudiantes de bachillerato.	Entrevista	Análisis	Una investigación que logre brindar información más a detalle sobre qué tipo de métodos se pueda realizar a partir de cómo prevenir el estrés académico en los estudiantes bachilleres.	Sitios web, Materiales externos, Libros, Entrevistas.	Llevar a cabo el sistema gráfico de acuerdo con la información indagada anteriormente.

Elaborado por: Alejandra Noguera

Para el manejo de análisis de información en el proyecto de investigación se incorporó una tabla especialmente diseñada para recopilación y organización de datos claves como aquellos provenientes de las entrevistas, información de investigación y posibles enfoques de solución. Esta herramienta estructurada no solamente agiliza el proceso de obtención de datos, sino que también ofrece un sistema metódico para la catalogación de información diversa, con el fin de abordar de manera efectiva la problemática planteada, después de todo, la presencia de la tabla de recopilación de datos es una parte importante del éxito del proyecto al simplificar la gestión de información y potenciar la capacidad de generar conocimiento valioso a partir de la información recolectada.

CAPÍTULO 4

Desarrollo de la propuesta

Presentación de la propuesta

Con base en la investigación y el contenido expuesto en los capítulos anteriores, es práctico resaltar los conceptos, definiciones y resultados a un nivel más destacado y proporcionar propuestas objetivas, convincentes y razonables que contribuya a la problemática de la investigación. La propuesta expresada corresponde a los objetivos generales descritos en la investigación, la viabilidad de la implementación del proyecto se determina en base a la recopilación y análisis de información, por medio de las entrevistas realizadas, la introducción de sistemas gráficos, cuyo tema está relacionado con la prevención del estrés académico.

El propósito y planteamiento de esta propuesta es con relación al diseño de contenidos gráficos primero se elabora ilustraciones animadas usando de referencia las fotografías que tenían su significado de que transmitía cada una se puede ver en el capítulo 3, una vez ya terminada las ilustraciones con el uso del software correspondiente hace que estas tomen vida, es decir, por el movimiento que se desee dar y con los sonidos de fondo que se les proporciona generando así videos lofi que son videos animados con melodías suaves y tenues que servirá para situaciones en donde se encuentre estas sensaciones estresantes.

Por otra parte, para la elaboración de los contenidos visuales se llevará a cabo figuras abstractas con los elementos conceptuales que en este caso solo se usara el punto y las líneas, estas estarán hechas de diferentes formas, direcciones, movimientos y los tamaños. A nivel

psicológico se dice que estas formas llegan a transmitir muchas emociones tanto positivas como negativas, al realizar este tipo de trazos por lo general reflejan preocupación, confianza, ansiedad, seguridad esto dependerá de como se realizan este tipo de actividades. De la misma forma, se realizará mandalas que también se jugará con los tamaños de estas, trazos y patrones, esto se detalla en un folleto en donde se muestra las diferentes técnicas de dibujo que se pueda desarrollar juntando todo esto con los videos animados ya mencionados anteriormente formando un sistema gráfico tanto visual, auditivo y práctico.

Identificación del público objetivo

La propuesta estará dirigido a un grupo de jóvenes estudiantes que están cursando la básica superior que padecen estrés académico durante su periodo educativo y se puede reflejar que por las presiones que se acontecen dentro de los salones de clases o en sus hogares se muestran ciertos síntomas físicos y emocionales en los alumnos. Por ende, lo que se va a realizar es un proyecto en donde encuentren técnicas relajantes que beneficie su desempeño escolar y formar bienestar en la salud de los estudiantes. El proyecto será difundido por medio de la institución por personas encargadas que en este caso serían los maestros serán los que muestren el trabajo y pongan en uso junto con los estudiantes y poder ver que tan efectivo es el producto.

Por otra parte, se desarrolló un buyer persona esto es una construcción ficticia de un perfil con sus propias características, la razón de porque crearlo es para encontrar motivaciones, preocupaciones, intereses, hábitos y necesidades y así llegar a determinar como el producto o servicio produzca una satisfacción o en todo caso dar respuestas algunas inquietudes que se tenga. Es por lo

que, se ha realizado un buyer persona de acuerdo con el grupo objetivo que va dirigido mostrando sus principales fortalezas como sus frustraciones lo que permite tener un enfoque más amplio a la hora de hacer el producto.

Figura 11
Buyer Persona.



Elaborado por: Alejandra Noguera

Metodología del diseño

El Design Thinking es una metodología enfocada en la innovación ágil centrada en el usuario que implica la combinación de las necesidades de las personas con el uso de nuevas herramientas para así encontrar recursos prácticos y soluciones a los problemas que existen en las personas. El proceso de Design Thinking consiste en desarrollar ideas previas, definir una idea, explorarla y encontrar una solución lo más rápido posible (Sotomayor, 2022).

Se eligió esta metodología impuesta por Tim Brown, ya que es una disciplina que está ajustada con la creatividad de los diseñadores para objetivos productivos basándo-

se en la necesidad de las personas con el fin de satisfacer las necesidades y crear algo innovador para los usuarios.

1. Empatizar y definir

A lo largo de la investigación se identificó la problemática principal del tema y de como los estudiantes en su proceso educativo han ido experimentando las tensiones académicas lo que ha llevado a ocasionarles síntomas físicos como psicológicos, asimismo, se resaltaron varias notas importantes de como se genera el estrés en los estudiantes y se menciona que son a causa de presiones impuestas tanto por maestros por deberes, actividades, límites de tiempo en pruebas y exámenes, así también como los padres obligándolos a tener un buen rendimiento académico estas y algunas observaciones más se han mostrado desde las necesidades desde los alumnos logrando definir lo que se va a construir en adelante.

2. Idear

Teniendo en cuenta la base de la problemática, necesidades y percepciones de los estudiantes, se inicia con la idea de la propuesta que se va a elaborar desde un sistema gráfico que será compuesta por figuras abstractas, elementos conceptuales, sonidos de fondo, animaciones, tipografías y colores todo esto proyectado para crear espacios interactivos en los salones de clases.

3. Prototipar

En este punto se validará con el grupo objetivo que se planteó anteriormente, esto con el objetivo de elegir y definir la construcción gráfica final que será implementada por los maestros de la institución hacia los estudiantes y así observar detalladamente resultados o sugerencias del producto.

4. Implementar

En esta sección es para observar si son o no satisfactorios los resultados del producto planteado con el objetivo de

ofrecer una solución adecuada y correcta a los problemas de acuerdo a la necesidad de los estudiantes.

Desarrollo de la propuesta

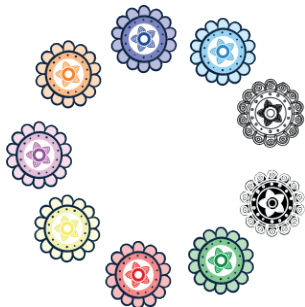
Para la construcción del proyecto se utilizó elementos conceptuales como los patrones de líneas, círculos, puntos y también los trazos particulares, además, se está manejando las ilustraciones animadas, videos en las que se pone énfasis en los sonidos ambientales para generar así un producto centrado en lo visual, auditivo y en lo práctico.

Cromática

En este punto la cromática va a variar dependiendo de la ocasión, como ya he mencionado, al tratarse de emociones se utiliza las variaciones de colores existentes, ya que cada uno tiene su propio significado, así que las ilustraciones están desarrolladas de acuerdo a lo que se quiere representar y que sensaciones se quiere transmitir al público, de la misma manera el folleto se desarrolla con las tonalidades de los colores. Los esquemas de color se utilizan para ayudar al público objetivo a comprender lo que se quiere presentar visualmente y así facilitar la interpretación y la interacción con el contenido.

Figura 12

Colores en su tonalidad.



Elaborado por: Alejandra Noguera

Tipografía

Se emplean dos estilos de fuentes tipográficas en el diseño, concretamente, Montserrat en sans-serif para el cuerpo del texto y Akhir Tahun para los titulares del folleto, cada una de los estilos tipográficos se están manejando con sus respectivas variantes. Estas elecciones tipográficas contribuyen a la legibilidad del contenido y brindan una estética limpia, características que se alinean de manera coherente con los objetivos planteados en la propuesta.

Como también, se diseño una marca personal tanto para el folleto como para la página web por lo tanto se realizó un logotipo personal y se desarrollo con una tipografía tipo caligráfica denominada Ants Valle es un estilo que transmite estilo, pueden reflejar emociones, sensaciones artísticas y sofisticadas que asimismo son utilizadas en este tipo de recursos sean folletos, tarjetas, invitaciones entre otros.

Figura 13

Fuentes tipográficas destinadas a folleto de actividades.





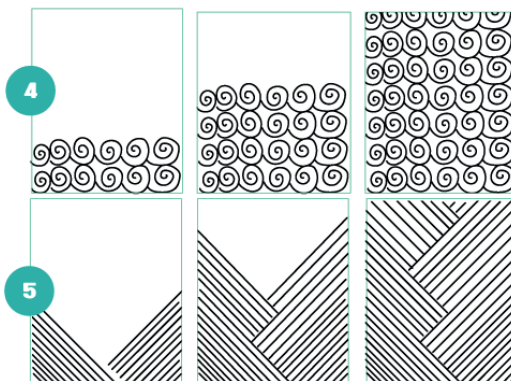
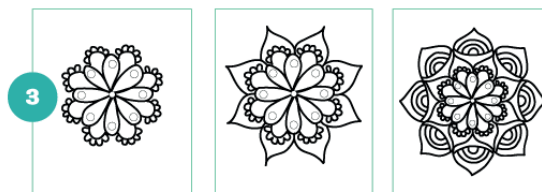
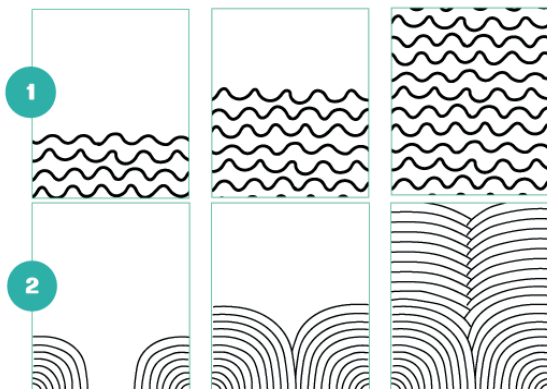
Elaborado por: Alejandra Noguera

Formas conceptuales y abstractas

Con respecto a las formas se va a manejar formas abstractas junto con los elementos conceptuales, punto y líneas dibujadas de diferentes maneras, pero sin perder su simetría que a la final acaban teniendo una forma general, y por último las mandalas que son formas bastante interesantes y entretenidas. Además que, las formas también se realizarán partiendo de los trazos que componen a una mandala.

Figura 14

Formas conceptuales y abstractas.



Elaborado por: Alejandra Noguera

La realización de formas, trazos, figuras en una definición a nivel psicológico llegan a tener varios significados y efectos, esto dependerá del enfoque de la intención que hay detrás de estas acciones cuando se las realiza. En el arte de terapia, la creación de formas y figuras pueden ser una forma de expresarse y comunicarse de una forma no verbal. Las líneas o imágenes pueden representar sentimientos reprimidos que son difíciles de expresar con palabras, incluidos sentimientos de miedo y deseos. Al hacer estas actividades creativas se crea un ambiente de relajación ya que conforme se sumerge en el proceso no hay preocupación de como es el resultado final del dibujo y esto puede ayudar a reducir el estrés y promover un efecto de bienestar emocional en las personas. Y es así que se describirá lo que representa cada forma, figuras o trazo al momento de realizarlas para tener un enfoque sobre ello.

Descripción de los trazos, figuras, formas

1. Dibujar olas es una representación de salir de pensamientos negativos sensaciones de miedos, frustración, preocupación, tristeza y al dibujar las olas refleja sensaciones de calma y tranquilidad.
2. Dibujar este tipo de trazos formando como montañas puede ayudar a buscar armonía y tranquilidad, que asimismo, es para poder salir de una laguna de pensamientos negativos.
3. Las mandalas ayudan a entender algo se utiliza como un medio de meditación y concentración al realizarlas se puede inducir un estado de tranquilidad, armonía, calmar la mente que causa sensaciones de relajación.
4. Si se encuentra con sensación de estar estancado y se quiere seguir adelante las espirales ayudarán a generar sensaciones de energía y dinamismo para continuar con tu proceso.
5. Dibujar líneas rectas indican energía y firmeza se considera que son trazos que buscan resolver ideas estancadas y estas líneas crean sensaciones de seguridad y enfoque en algo que se este desarrollando.

Existen diversidad de formas, figuras y trazos que se pueden realizar que al final todas cumplen con un mismo objetivo que es el crear sensaciones positivas a tu bienestar mental, el poder dar soluciones en medio de frustraciones y ayudar a equilibrar tu mente de todas las formas posibles. Por lo que, es necesario saber que trazos puedes realizar dependiendo de tus estados de ánimo en que se encuentre.

Por lo tanto, se ha elaborado un folleto de actividades que incluye variedad de formas, figuras y trazos, junto con sus respectivas definiciones que explican qué repre-

senta cada una. A continuación, se proporcionará una descripción detallada de las actividades contenidas en el folleto.

Diseño del folleto

El formato en el cual se esta realizando el folleto de actividades va a tener un tamaño con medidas de 20x21 cm, al ser un tamaño personalizado permite que las cajas de texto encajen correctamente, las imágenes tengan un buen encuadre y un espacio suficiente para realizar las actividades.

Figura 15

Folleto de actividades.



Elaborado por: Alejandra Noguera

El folleto será elaborado utilizando una variedad de materiales. Tanto la portada como la contraportada se imprimirán en papel couche de 300 gr, mientras que las páginas internas se harán con papel bond de 120 gr. Esta elección de materiales para las páginas internas garantiza que no habrá problemas con que los dibujos se transparenten al reverso al momento de imprimir.

Además, se proporcionará una descripción detallada del contenido presente en el folleto. La guía de actividades comprenderá una diversidad de enfoques, incluyendo

técnicas de dibujo, frases motivadoras, un código QR para acceder a videos relajantes, definiciones para cada dibujo, así como espacios destinados a la creatividad, tanto para continuar dibujando como para expresar emociones. Es decir, se ha incorporado un segmento en las páginas destinado a permitirte plasmar cómo te sentiste al llevar a cabo la actividad y cuál fue el resultado obtenido.

Figura 16

La descripción de las actividades.

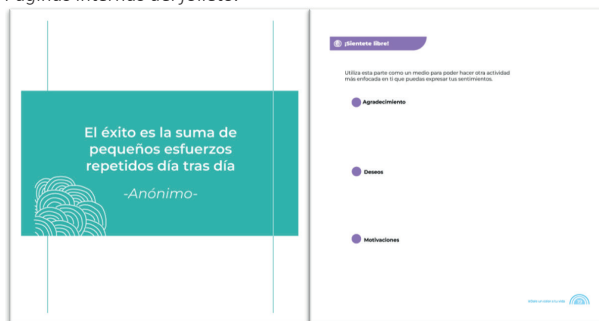


Elaborado por: Alejandra Noguera

Este espacio está destinado para llevar a cabo la creación de los dibujos o trazos, acompañado por una hoja explicativa que detalla el propósito de la actividad y los beneficios que aporta a tu estado emocional. En la imagen siguiente, encontrarás una cita inspiradora junto con un espacio para expresarte libremente, describiendo el resultado que obtuviste al finalizar el proceso de la actividad.

Figura 17

Páginas internas del folleto.



Elaborado por: Alejandra Noguera

Como se menciono en páginas anteriores se desarrollo una marca personal la cual esta compuesta de un naming en combinación con dos palabras **dibujar** (la acción que se desempeña en las actividades) y **armonía** (por los videos relajantes que genera dicha sensación). El nombre esta unido entre la “ar” de las dos palabras formando el nombre dibujar**ar**monía. Además, se utilizó una tipografía caligráfica asemejando a lo que quiere transmitir como a los movimientos de los dibujos agregando un aspecto más artístico y personalizado. Por lo que, en la parte de la letra “j” se hizo un ajuste haciéndolo parecer un lápiz que dibuja olas la cual es uno de los trazos que crea armonía al realizarlos. Y es así, como se creo el proceso del naming sencillo y limpio de la marca personal.

Figura 18

Diseño de marca personal.



dibujarmonia

Elaborado por: Alejandra Noguera

Una vez que la marca personal esté establecida, esta será reflejada tanto en el folleto de actividades como en la página web, donde se encontrará información adicional sobre los videos y otros detalles que se explicarán en mayor profundidad más adelante. Por lo tanto, resulta esencial gestionar una identidad distintiva para estos componentes.

Estilo de diseño en las ilustraciones

La parte de ilustraciones se está desarrollando con un estilo de diseño flat design, ya que consiste en reducir todo tipo de adornos ayudando a simplificar el mensaje y hacerlo más fácil de comunicar. Con estas ilustraciones se realizan videos animados con ciertos movimientos de los objetos creando video lofi para que puedan visualizarlo, escucharlo y realizar las actividades que están en el folleto presentado anteriormente.

Cada ilustración se creó en base a las fotografías ubicadas en el marco de referencia, capturando fielmente la esencia de cada imagen. Además, estos videos serán animados utilizando un software especializado, en el que se jugará con los movimientos de los objetos presentes en las ilustraciones. En segundo plano, se incorporarán sonidos de ambiente y melodías suaves y relajantes, con el propósito de lograr la transmisión deseada. De ahí la

razón por la que se elaboraron estas ilustraciones, las cuales detallaré para explicar su significado y la sensación que procuran transmitir.

Figura 19

Ilustración animada controlar ansiedad.



Elaborado por: Alejandra Noguera

El objetivo de esta representación gráfica es proporcionar el control de tu estado emocional. El estrés da lugar a variaciones en el ánimo, generando tanto aspectos positivos como negativos. En este video, se emplea el movimiento de las estrellas y los árboles, acompañado de un suave fondo musical, con la finalidad de aliviar la sensación de ansiedad y destensar momentos de presión. La elección de una ilustración nocturna persigue transmitir una sensación de serenidad y tranquilidad, con el fin de atenuar los elementos estresantes.

Figura 19

Ilustración animada mantenerte concentrado.



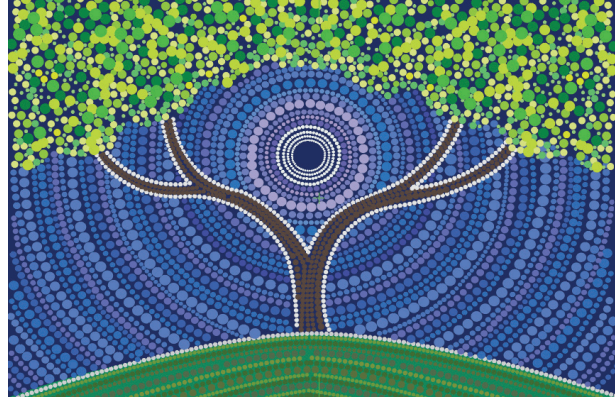
Elaborado por: Alejandra Noguera.

Esta representación gráfica ha sido diseñada con el propósito de evocar una sensación de concentración durante momentos de estudio o actividades que demanden un enfoque profundo.

Se emplean sutiles movimientos, como los rayos del sol, aves en vuelo, hojas cayendo de los árboles y la corriente del río. Estos elementos se complementan con sonidos correspondientes, tales como melodías relajantes y sonidos naturales, como el canto de los pájaros, el fluir del agua del río y el murmullo del viento. Esta combinación busca crear un entorno armónico que favorezca la concentración en cualquier actividad, incluyendo aquellas presentes en el folleto.

Figura 20

Ilustración animada enfoque en algo y relajarte.



Elaborado por: Alejandra Noguera

En esta ilustración, se implementará un enfoque distintivo mediante la incorporación de puntos de colores que aparecen de manera gradual, cada uno acompañado por el suave sonido de gotas de lluvia y suaves melodías. Este enfoque está diseñado con la intención de inducir un estado de relajación y fomentar una atención dirigida hacia elementos de importancia, como el estudio. Es importante destacar que la creación de puntos de colores ha demostrado tener un impacto positivo en las emociones y el estado de ánimo de las personas. A través de esta ilustración de estilo simple, se prioriza la promoción de la concentración y la armonía.

Figura 21

Ilustración animada para estudiar y relajarte.



Elaborado por: Alejandra Noguera.

Esta ilustración comparte el mismo propósito fundamental, que es proporcionar relajación, concentración y armonía en momentos de frustración, ansiedad, preocupación y otros síntomas adversos. Su animación implica movimientos suaves, evocando las formas mencionadas previamente, de manera similar al proceso mental y al movimiento de las letras y el color del fondo. Además, se acompañará con sonidos melodiosos y relajantes, complementando la experiencia.

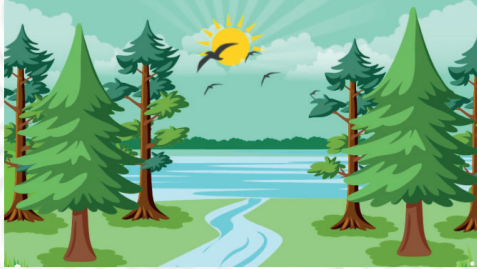
Estas representaciones visuales también serán accesibles a través de una página web dedicada, donde se proporcionará una descripción minuciosa de la intención detrás de cada una de ellas. El diseño de la página web se caracteriza por su simplicidad y claridad, ya que su finalidad principal es exhibir los videos de las ilustraciones animadas. Además, en esta plataforma se incluirá una sección que permite la descarga del folleto de actividades.

Figura 22

Diseño de la página web.



MANTENERTE CONCENTRADO



Esta representación gráfica ha sido diseñada con el propósito de evocar una sensación de concentración durante momentos de estudio o actividades que demanden un enfoque profundo. Se emplean sutiles movimientos, como los rayos del sol, aves en vuelo, hojas cayendo de los árboles y la corriente del río. Estos elementos se complementan con sonidos correspondientes, tales como melodías relajantes y sonidos naturales

ENFOQUE EN ALGO Y RELAJACIÓN



Este enfoque está diseñado con la intención de inducir un estado de relajación y fomentar una atención dirigida hacia elementos de importancia, como el estudio. Es importante destacar que la creación de puntos de colores ha demostrado tener un impacto positivo en las emociones y el estado de ánimo de las personas.

ESTUDIAR Y RELAJARTE.



Esta ilustración comparte el mismo propósito fundamental, que es proporcionar relajación, concentración y armonía en momentos de frustración, ansiedad, preocupación y otros síntomas adversos, se acompañará con sonidos melodiosos y relajantes, complementando la experiencia.

Folleto de actividades

El folleto cuenta con actividades prácticas. Y puedes descargar en este espacio y empezar a realizarlas.

[Descargar folleto](#)

Elaborado por: Alejandra Noguera.

La plataforma web se ha estructurado de manera que brinde diferentes secciones para una navegación intuitiva. Al ingresar, los usuarios se encontrarán con una sección de inicio que explica el propósito de la plataforma. Posteriormente, accederán a los videos animados, cada uno de los cuales estará acompañado de su respectiva definición y objetivo. Estos videos se presentarán en un formato de carrusel, optimizando así la experiencia visual. Finalmente, se proporcionará una sección donde los usuarios podrán descargar de forma gratuita el folleto de actividades, permitiéndoles complementar su experiencia con los videos.

CAPÍTULO 5

Cierre

Validación de la propuesta


La ficha de validación se divide en tres conceptos para determinar si el producto desarrollado cumple con los objetivos y requerimientos establecidos. De la misma forma, esta tabla permite también realizar mejoras o cambios, esto con el propósito de tener un producto efectivo.

La validación de la propuesta fue realizada a un estudiante que se le mostro tanto los videos como el folleto de actividades y en la tabla a continuación se muestra las respectivas observaciones.

Tabla 7

Tabla de validación.

Tema	FICHA DE VALIDACIÓN		Observación
	SI	No	
¿Se consiguió la sensación de relajación y concentración al ver los videos animados?	X		
¿Es entendible las formas que se muestra en el folleto de actividades?	X		Algunas formas no tienen punto de partida y son complejas de entenderlos y hacerlas
¿El diseño del folleto tanto como imágenes y textos están bien definidos?	X		Falta contenido de lo que representa cada trazo del folleto


Estudiante
Alan Gabriel Ichagua Erazo

Elaborado por: Alejandra Noguera

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

A través de la investigación, se constató la existencia de estrés académico en los estudiantes de bachillerato, se observó principalmente un nivel de estrés moderado como en crecimiento con factores más preocupantes, lo que indica que es un problema evidente en el entorno estudiado creando problemas para la salud mental de la población estudiantil. Los factores generados por el estrés abarcan las cargas excesivas de tareas, los trabajos en clases que demandan poco tiempo para terminarlos, así como las evaluaciones, las actividades prácticas, la presión de parte de sus representantes y el no comprender tema sobre alguna materia y no recibir retroalimentación de sus docentes. Adicionalmente, se considera estresante la participación en clases y las exposiciones de trabajos hechos en clases provocando varias sensaciones de nerviosísimo y ansiedad.

La carencia de información sobre estrategias gráficas para abordar el estrés académico ha demostrado limitar significativamente la capacidad para enfrentar de manera eficaz esta problemática. A partir de las entrevistas y la información recabada a lo largo de este documento, se ha llegado a la conclusión de que es necesario la implementación de materiales y recursos prácticos y visuales como una solución prometedora para reducir el estrés en los estudiantes dentro de los entornos educativos.

Recomendaciones

Después de la investigación es establecer una herramienta, métodos, estrategias o recursos que ayude a reducir los factores del estrés académico para el bienestar mental de los estudiantes dentro de su proceso educativo. Asimismo, es recomendable otorgar una mayor atención a este problema por parte de las personas profesionales, padres y autoridades tomar medidas con el fin de mejorar tanto la calidad educativa como el entorno escolar y social de los jóvenes.

Definir un límite de tiempo para estas prácticas gráficas te ayudará a equilibrar tus responsabilidades académicas con momentos de relajación. Además, te animo a experimentar con distintas técnicas y materiales, buscando lo que más disfrutes, ya que el placer en estas actividades aumenta su capacidad para reducir el estrés. Ten presente que estas pausas visuales no solo alivian la presión, sino que también pueden tener un impacto positivo en tu concentración y capacidad de retención de información, lo que a su vez beneficia tu desempeño académico.

Anexos

Matriz de Preguntas

Psicóloga estudiantil

Mónica Delgado profesora y psicóloga estudiantil de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College

- ¿Cuáles son las principales tensiones académicas que los estudiantes se enfrentan en situaciones de ansiedad?
- ¿Qué tipos de conductas presentan los alumnos con episodios de estrés?
- ¿Qué impacto tiene el estrés académico en el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes?
- Basado en su experiencia y conocimientos, ¿qué recomendaciones daría a los educadores y profesionales de la salud mental para apoyar a los adolescentes que experimentan estrés académico?
- ¿Ha utilizado alguna vez herramientas gráficas o visuales para ayudar a los adolescentes a identificar y gestionar el estrés académico? Si es así, ¿Cuáles han sido los resultados?

Estudiante

Camila Vega estudiante de 1 de bachillerato

- ¿Cómo sueles experimentar el estrés en la situación que te encuentres? Describe las sensaciones físicas y los sentimientos que enfrentas cuando estas estresado.

- ¿Cuáles son los efectos del desarrollo académico del estrés que te han afectado frecuentemente?

- ¿Has buscado alguna estrategia o recurso para manejar el estrés académico? ¿Cuál ha sido su efectividad para ti?

- ¿Qué elementos educativos consideras que te podrían ayudar para controlar estas situaciones como folletos para pintar, técnicas de relajación, multimedia u otros?

- ¿Qué producto gráfico consideras que podría ayudarte para saber qué hacer cuando estes pasando por un episodio de estrés académico?

- ¿Has notado algún cambio en tus relaciones sociales debido al estrés académico? ¿De qué manera ha afectado tu vida social?

Profesora

Mónica Delgado profesora y psicóloga estudiantil de la Unidad Educativa Bilingüe William Caxton College

- ¿Cuáles son las señales o indicadores que observas en los estudiantes cuando están experimentando estrés académico?

- ¿Ha utilizado alguna vez algún recurso gráfico o visual para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico? Si es así, ¿cuál ha sido tu experiencia al respecto?

- ¿Qué estrategias o enfoques ha utilizado o recomendado para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico?

- En su experiencia, ¿qué papel juegan los profesores en la prevención del estrés académico en los adolescentes de bachillerato

Madre de familia

Jennifer Morales Paez

Secretaria de una institución bancaria y madre de dos niños

- ¿Cuáles son algunas señales o síntomas que afecta a la salud emocional y física que ha observado en su hijo/a cuando está experimentando estrés académico?
- ¿Cómo se comunica con su hijo/a acerca de las expectativas académicas y cómo manejar el estrés relacionado con ellas?
- ¿Cómo cree que la participación de los padres puede influir en la reducción del estrés académico de sus hijos/as?
- ¿Qué tipo de apoyo o recursos cree que son necesarios para prevenir el estrés y ansiedad en los adolescentes de bachillerato?

Resumen general de las entrevistas

Por medio de las entrevistas realizadas se determinó la forma de cómo se genera sensaciones de estrés académicas y de ciertas cosas que cada persona supo expresarse como por ejemplo es que debe existir una estructura de retroalimentación antes de hacer una lección sea oral o escrita y en evaluaciones finales esto con el fin de no generar ciertos síntomas de nerviosismo, ansiedad, miedo entre otros, lo cual es comprensible que teniendo estas sensaciones también exista la necesidad frecuente de ir al baño y el no querer asistir a clases. También es importante enfatizar que el estrés académico puede afectar en varios aspectos de la vida de los estudiantes, incluyendo su desempeño en casa. La resistencia a realizar tareas escolares debido a la sobrecarga que los docentes envían y la falta de control de los esfínteres son ejemplos de cómo

el estrés puede afectar la rutina cotidiana y el bienestar general de los estudiantes. No obstante, es preocupante además de los síntomas físicos y de comportamiento, es importante tener en cuenta que algunos estudiantes pueden acudir a hábitos como morderse los pellejitos de los dedos o las uñas como una forma de hacer frente el estrés. Este comportamiento puede considerarse señales de alarma y deben ser abordados con sensibilidad y apoyo adecuado.

Es cierto que los profesores manejan diferentes formas basadas en su propia educación, y algunos tiene enfoques más tradicionales, donde simplemente presentan la lección y siguen con un tema diferente o la presión que imponen cuando se establecen límites de tiempo en las actividades esto aumenta la ansiedad y se produzca una reacción física como temblor en el pie o movimientos nerviosos en las manos, que por otro lado, hay profesores que adoptan un cuadro más interactivo y dinámico en clases, formando así la participación activa de los estudiantes promoviendo así actividades prácticas que facilitan el desempeño de los alumnos creando un ambiente de seguridad, confianza, un aprendizaje efectivo y así reducir el estrés académico.

Por otro lado, como padres es fundamental proporcionar un apoyo emocional, reafirmar la confianza y fomentarle pensamientos y actitudes positivas que generen un impulso a sus hijos a sobrellevar el estrés y encontrar formas efectivas para lidiar con los síntomas que forma el estrés académico. Permitirles expresar sus emociones libremente y luego darles el mayor apoyo posible y saber aconsejarles en los momentos difíciles y frustrantes que se encuentren a sus hijos, asimismo, ser un sustento en los temas más complicados que demuestre no poder buscando diferentes enfoques de estudio, buscando ayuda adicional u otras herramientas para gestionar mayor aprendizaje y así poder superar sus miedos.



Anexos

- En general, es esencial que los educadores, padres y psicólogos educativos estén atentos a estos signos de estrés académico en los estudiantes. El apoyo emocional, el fomento de habilidades de afrontamiento saludables y la creación de entornos educativos positivos y seguros son clave para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y tener un desarrollo académico y personal saludable.

- Como métodos de reducción para combatir el estrés académico la psicóloga y profesora de la institución menciona que han sido de gran ayuda son los cortos emotivos o los videos relajantes que de alguna manera llegan a tener un impacto emocional positivo y ayuda a calmar la mente. También el tener que dibujar, pintar, armar rompecabezas o algún material didáctico interactivo puede ser una actividad terapéutica que permiten regularizar emociones y de distracción positiva, aunque estos métodos no están en dicha capacidad para prevenir el estrés académico, es decir, no están dentro de un rango en el cual los adolescentes busquen relajarse con ello. Sin embargo, si se tratase de hacer estrategia lúdica se desarrollaría cuadros de mandalas para reducir el nivel de estrés.

- Por último, por medio de las entrevistas tanto con psicóloga estudiantil como estudiante, se determinó la utilización de videos educativos animados para crear videos o cortos en donde lleven al interés de aprendizaje pueden estar compuestos de conceptos académicos de manera más divertida y atractiva para los estudiantes. Estos conlleven a una proyección de fotografías, figuras,

formas, en este caso también formaría gran parte de los videos los sonidos, música de relajación que también son denominados sonidos solfeggios esto con el fin de que ayuda a mantener despejada la mente de las actividades académicas.

Referencias

Belhumeur , S., Barrientos Segura , A., y Pretaña , S. A. (2015). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica.

Caldera Montes, y Pulido Castro, (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y desarrollo. México: Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud, p. 4-6.

Cárdenas , N. (2018). Tendencias del diseño: Modelado 2D y 3D. Universidad Particular de Loja . Obtenido de <https://shorturl.at/ersCI>

Cortéz Vásquez , J. A. (2015). Solfeggios y mándalas como estrategias lúdicas para reducir los niveles de estrés en la educación media. Bogota.

Espinel Guadalupe , J., Robles Amaya, J., & Álvarez Condo, G. (22 de junio de 2015). Yachana . Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de UNEMI, Milagro.

Foncillas Pekín , A. (08 de junio de 2014). Sociedad . La olla a presión china . Recuperado de: <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20140608/la-olla-a-presion-china-3294290>

Malo Salavarieta, D. A., Cáceres Cáceres, G. S., y Peña Ballesteros, G. H. (2010). Dialnet. Validación del inventario sisco del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la universidad industrial de santander y la universidad pontificia bolivariana, seccional bucaramanga, pontificia bolivariana, seccional bucaramanga, colombi.

MagasIN. (2020). Combatir el estrés con sonidos: el sound healing es lo último en relajación. El Español. Obtenido de <https://shorturl.at/dmBPO>

Moscoco C, Barzallo C. Estudio Transversal: Prevalencia de Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. Rev Med HJCA 2018; 10(2): 88 - 92. DOI: <http://dx.doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>

Organización Panamericana de la Salud. La brecha de tratamiento en las Américas. Documento técnico. Washington, D.C.: OPS; 2013. Recuperado de <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-mental-es.html>

Organización Mundial de la Salud . (03 de octubre de 2019). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Renderforest. (2019). Animación 2D: todo lo que debes saber al respecto. Renderforest. Obtenido de <https://shorturl.at/kuzFK>

Salfate Yutronic , M., & Rodríguez, J. (Agosto de 2018). La salud mental de los jóvenes en Chile: claves y perspectivas para abordar la problemática. La salud mental de los jóvenes en Chile.

(SWD), D. d. (2022). La presión escolar provoca suicidios entre los jóvenes de Hong Kong. La presión escolar provoca suicidios entre los jóvenes de Hong Kong.

Sotomayor Garrido, S. (2022). ¿Qué es el Design Thinking?. IEBS. Obtenido de IEBS: <https://rb.gy/82uyk>

Telechana Telechana , M. C. (2018). El diseño gráfico como aporte en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato, en la ciudad de Ambato. Ambato.



Universidad
Indoamérica

Diseño Gráfico

2023