



**Diseño De Una Herramienta Visual Para El Manejo De Las Emociones En
Un Entorno Universitario**

David Andrés Briceño Mendoza

Fabián Mauricio Cardona Rodríguez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Orinoquía

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Comunicación Visual

Mayo de 2025

**Diseño De Una Herramienta Visual Para El Manejo De Las Emociones En
Un Entorno Universitario**

Autores:

David Andrés Briceño Mendoza

Fabián Mauricio Cardona Rodríguez

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Comunicador Visual

Asesores:

Diana Patricia Orozco Castro
Profesional en Mercadeo y Publicidad

José Luis Hernández Pantoja
Profesional en Diseño Industrial

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Orinoquía

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Comunicación Visual

Mayo de 2025

Dedicatoria

Dedicado a mis padres y a mi hermana, quienes han sido mi fuerza, mi apoyo e inspiración en este escalón académico. *David*

Dedicado a mis padres, a mi hermano, a Dios y a todo el que aportó a mi proceso académico. Mi familia es el pilar y apoyo más grande en mi vida. *Mauricio*

Agradecimientos

Quiero agradecer a nuestros profesores de semillero quienes nos han guiado durante este proceso. También a nuestros compañeros y amigos cercanos de semillero. *David*

Quiero agradecer a primeramente a Dios, que junto a mi familia han sido mi mayor apoyo en todo mi proceso de formación. De la misma forma, extendo el agradecimiento a Andrés, Gabriela y Laura, con quienes conformamos una amistad y equipo comprometido, colaborativo y capaz de asumir con éxito cada uno de los retos que emprendimos en conjunto. *Mauricio*

Sin todos ellos, este proyecto no habría sido posible.

Contenido

Lista de Figuras.....	8
Lista de Fotografías.....	9
Lista de Tablas	10
Resumen.....	11
Abstract.....	13
Introducción	15
CAPITULO I	17
1. Planteamiento del problema.....	17
2. Pregunta de investigación	19
3. Justificación	20
4. Objetivos.....	23
4.1. Objetivo general.....	23
4.2. Objetivos Específicos.....	23
CAPITULO II.....	24
5. Marco Teórico.....	24
5.1. Salud mental en el entorno universitario.....	24
5.2. Depresión.....	24
5.3. Representación simbólica de las emociones	25
5.4. Comunicación visual como medio terapéutico y pedagógico.....	25
5.5. Narrativa visual y construcción de sentido	26
5.6. Libros pop-up como herramientas educativas y emocionales.....	26
5.7. Diseño social y responsabilidad emocional	27
5.8. Innovación educativa y nuevas metodologías visuales.....	27
6. Marco Contextual.....	29
7. Antecedentes.....	32
CAPITULO II.....	34
8. Diseño metodológico	34
8.1. Fase de diagnóstico participativo.....	35
8.2. Fase de diseño y conceptualización	35
8.3. Fase de validación y ajuste	35

9.	Metodología de investigación	37
9.1.	Tipo de investigación.....	37
9.2.	Líneas de investigación.....	37
9.3.	Perspectiva transversal: diseño con propósito social	38
10.	Procedimiento	39
10.1.	Construcción y desarrollo de la idea en el semillero.....	39
10.2.	Conociendo el tema: comprensión de la depresión.....	41
10.3.	Construcción del personaje: diseño visual y emocional	41
10.4.	Estructura narrativa: secuencia visual de estados emocionales	44
10.5.	Diseño de mecanismos pop-up	46
10.6.	Ilustración emocional, composición visual y estilo gráfico	47
10.7.	Ensamblaje del libro pop-up	49
10.8.	Validación del prototipo, retroalimentación emocional y técnica.....	51
	CAPITULO IV.....	53
11.	Resumen Analítico Especializado - RAE	53
11.1.	Información General	54
1.1.1	Tema	54
1.1.2	Título.....	54
1.1.3	Autores.....	54
1.1.4	Asesores	54
1.1.5	Fuente Bibliográfica.....	54
1.1.6	Año.....	54
1.1.7	Resumen	55
1.1.8	Palabras Clave.....	55
1.1.9	Contenidos	56
11.2.	Descripción del problema de investigación	57
11.3.	Objetivos.....	58
11.4.	Metodología	59
11.5.	Referentes teóricos.....	60
11.6.	Referentes conceptuales.....	60
11.7.	Resultados.....	60
11.8.	Conclusiones.....	61

12. Conclusiones.....	62
13. Referencias.....	64

Lista de Figuras

Ilustración 1 , Diseño temprano de Wob	42
Ilustración 2 , Boceto de Wob	43
Ilustración 3 , Diseño final de Wob	43
Ilustración 4 , Personajes de ¿Qué tal estamos?	44
Ilustración 5 , Wob y sus pensamientos.....	45
Ilustración 6 , Wob y su esperanza	46
Ilustración 7 , Wob recupera la pasión por la escritura	48
Ilustración 8 , Representación física de la depresión de Wob	48

Lista de Fotografías

Fotografía 1 , Reunión de semillero.....	39
Fotografía 2 , Patologías	40
Fotografía 3 , Desarrollo de primeros mecanismos pop-up.....	47
Fotografía 4 , Recorte y ensamblaje del libro	49
Fotografía 5 , Recorte con bisturí de precisión	50
Fotografía 6 , Construcción del libro en conjunto	51
Fotografía 7 , Revisión por parte de docentes.....	52

Lista de Tablas

Tabla 1.....	53
--------------	----

Resumen

La realización de un libro en formato pop-up para concientizar sobre el tema de salud mental, especialmente la depresión, es una propuesta innovadora y poderosa, debido a que este formato permite que el contenido cobre vida a través del diseño y la ilustración, ofreciendo una experiencia visual y táctil que capta la atención del lector de manera única (León et al., 2022). A diferencia de los textos convencionales, este tipo de libros estimulan la interacción del lector con la historia y el mensaje, generando un mayor impacto emocional y facilitando la comprensión de ideas complejas.

De esta forma, combinar elementos tridimensionales con ilustraciones emotivas permite que el libro no solo informe sobre la depresión, sino que también logre transmitir de forma más profunda y accesible los complejos sentimientos asociados a esta condición. La naturaleza interactiva del pop-up incentiva la exploración y el descubrimiento, haciendo que el lector participe activamente en la narración y desarrolle una conexión más fuerte con el contenido. Además, el uso de colores, formas y composición visual contribuye a reforzar el mensaje, utilizando el lenguaje gráfico como un puente entre el conocimiento y la empatía.

El diseño gráfico se convierte en una herramienta clave para simplificar conceptos difíciles (Rededuca, 2023) y transmitir mensajes de esperanza y empatía. En este sentido, la selección de elementos visuales y narrativos adecuados permite que el mensaje sea más inclusivo y fácil de asimilar, incluso para aquellos que no están familiarizados con el tema de la salud mental. La representación gráfica de emociones a través de personajes y escenarios facilita la identificación con la historia, promoviendo la introspección y el reconocimiento de las propias emociones.

Para León et al. (2022), el formato pop-up puede hacer que un tema sea más accesible, especialmente para audiencias jóvenes o personas que podrían no sentirse atraídas por medios tradicionales. Esta característica es especialmente relevante en el contexto educativo y de concientización, donde la falta de interés o de información puede ser un obstáculo para abordar la depresión de manera efectiva. Al integrar un enfoque visualmente estimulante, este tipo de libros puede servir como una puerta de entrada a conversaciones más profundas sobre la salud mental, fomentando el diálogo y la sensibilización en diferentes entornos.

La implementación de una técnica como el pop-up no solo eleva la conciencia sobre la depresión, sino que transforma la manera en que abordamos la salud mental, ofreciendo una herramienta visualmente atractiva y emocionalmente resonante que invita a la reflexión y al bienestar emocional (Gaytán, 2020). Al presentar la información de una manera innovadora y multisensorial, este tipo de libros pueden reducir el estigma en torno a la depresión y brindar apoyo a quienes la experimentan, al demostrar que no están solos en su lucha y que existen maneras de comprender y gestionar sus emociones de una manera más accesible y cercana.

Palabras clave: Concientización; depresión; pop-up; ilustración; empatía; salud mental; diseño gráfico; interacción; narración visual; emociones; educación; bienestar emocional.

Abstract

The creation of a pop-up book to raise awareness on the topic of mental health, especially depression, is an innovative and powerful proposal, because this format allows the content to come to life through design and illustration, offering a visual and tactile experience that captures the reader's attention in a unique way (León et al., 2022). Unlike conventional texts, this type of book stimulates the reader's interaction with the story and the message, generating a greater emotional impact and facilitating the understanding of complex ideas.

In this way, combining three-dimensional elements with emotive illustrations allows the book not only to inform about depression, but also to convey in a deeper and more accessible way the complex feelings associated with this condition. The interactive nature of the pop-up encourages exploration and discovery, making the reader actively participate in the narrative and develop a stronger connection to the content. In addition, the use of colors, shapes and visual composition helps to reinforce the message, using graphic language as a bridge between knowledge and empathy.

Graphic design becomes a key tool to simplify difficult concepts (Rededuca, 2023) and convey messages of hope and empathy. In this sense, the selection of appropriate visual and narrative elements allows the message to be more inclusive and easy to assimilate, even for those who are not familiar with the topic of mental health. The graphic representation of emotions through characters and scenarios facilitates identification with the story, promoting introspection and recognition of one's own emotions.

For León et al. (2022), the pop-up format can make a topic more accessible, especially for young audiences or people who might not be attracted to traditional media. This feature is especially relevant in the educational and awareness context, where lack of interest or

information can be an obstacle to effectively addressing depression. By integrating a visually stimulating approach, this type of book can serve as a gateway to deeper conversations about mental health, encouraging dialogue and awareness in different settings.

Implementing a technique such as the pop-up not only raises awareness about depression, but transforms the way we approach mental health, offering a visually appealing and emotionally resonant tool that invites reflection and emotional well-being (Gaytán, 2020). By presenting information in an innovative and multisensory way, these types of books can reduce the stigma around depression and provide support to those experiencing depression by demonstrating that they are not alone in their struggle and that there are ways to understand and manage their emotions in a more accessible and relatable way.

Keywords: awareness; depression; pop-up; illustration; illustration; empathy; mental health; graphic design; interaction; visual storytelling; emotions; education; emotional well-being.

Introducción

En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos que afectan su bienestar emocional, especialmente durante las etapas más exigentes del proceso académico, como las prácticas profesionales. Factores como la presión por el rendimiento, la sobrecarga de tareas, las expectativas personales y sociales, así como la incertidumbre frente al futuro profesional, pueden desencadenar afectaciones a la salud mental, siendo la depresión una de las más comunes (Fundación Universitaria de Popayán, 2023; Apaolaza, 2023). Esta situación, sumada al estigma persistente en torno a los trastornos mentales, dificulta que los estudiantes busquen apoyo oportunamente, lo que puede agravar los síntomas y limitar su desarrollo académico y personal (Torres-Vindas, 2024).

Frente a esta problemática, se reconoce la necesidad de crear herramientas pedagógicas que faciliten la concientización sobre la salud mental desde un enfoque empático, accesible y visualmente atractivo. El diseño gráfico, y en particular el formato de libro pop-up, surge como una propuesta innovadora para comunicar mensajes complejos de manera clara, emocional y participativa. Según León et al. (2022), los libros pop-up integran elementos tridimensionales que incentivan la interacción del lector, fortaleciendo la comprensión y conexión emocional con el contenido. Esta técnica no solo estimula el aprendizaje multisensorial, sino que permite representar visualmente estados emocionales difíciles de expresar verbalmente, como la tristeza profunda, el aislamiento o la desesperanza, emociones asociadas comúnmente con la depresión.

La presente investigación propone el desarrollo de un libro ilustrado en formato pop-up como una herramienta de apoyo para los estudiantes practicantes del programa de Comunicación Visual de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Villavicencio. El proyecto se fundamenta en el enfoque de Investigación Acción Participativa (Choez-Game, 2022),

permitiendo la interacción directa con los estudiantes como sujetos activos en la exploración de sus propias emociones y en la validación del recurso propuesto. A través de ilustraciones, diseño gráfico y narrativas visuales, se busca fomentar la introspección, el reconocimiento emocional y el diálogo abierto en torno a la salud mental, aportando así a la construcción de entornos académicos más conscientes, empáticos y saludables.

Adicionalmente, estudios recientes en comunicación visual han demostrado que el arte y el diseño pueden actuar como medios terapéuticos y educativos efectivos, simplificando conceptos abstractos y promoviendo el bienestar emocional (Caron, 2023; Rededuca, 2023). En este sentido, el libro pop-up no solo pretende informar, sino también generar un vínculo emocional con el lector, permitiéndole sentirse comprendido y acompañado en sus experiencias internas.

Por tanto, este proyecto no solo responde a una necesidad académica y regional, como lo propone el Plan de Desarrollo Departamental del Meta (Gobernación del Meta, 2024), sino que también representa un aporte significativo al currículo del programa de Comunicación Visual, integrando competencias de diseño con responsabilidad social y sensibilidad humana.

CAPITULO I

1. Planteamiento del problema

La salud mental de los estudiantes universitarios es una problemática creciente que ha adquirido mayor visibilidad en los últimos años, especialmente a raíz de los efectos prolongados de la pandemia por COVID-19 y del incremento de las exigencias académicas (Zapata-Ospina et al., 2021). En el contexto particular de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Villavicencio, se ha observado que los estudiantes del programa de Comunicación Visual, en especial aquellos que se encuentran en etapa de prácticas profesionales, enfrentan niveles elevados de presión emocional. Esta presión se manifiesta como sobrecarga académica, ansiedad frente a la inserción laboral y dificultad para equilibrar la vida personal con las demandas universitarias, factores que constituyen elementos generadores de estados depresivos y emocionales adversos (Castellanos, 2020; Fundación Universitaria de Popayán, 2023).

A pesar del reconocimiento institucional de la salud mental como un componente fundamental del bienestar estudiantil, persiste una contradicción crítica entre la necesidad de apoyo emocional y la falta de herramientas accesibles y empáticas para su abordaje. Muchos estudiantes continúan enfrentando barreras para expresar sus emociones o buscar ayuda, debido al estigma social, la falta de canales adecuados de comunicación o la desconexión con los recursos tradicionales de atención (Torres-Vindas, 2024). Esta contradicción evidencia un núcleo problemático: aunque el sistema educativo reconoce la importancia de la salud emocional, las estrategias existentes para sensibilizar y acompañar a los estudiantes resultan insuficientes, poco atractivas o descontextualizadas de su realidad.

Este problema se intensifica en disciplinas como la Comunicación Visual, donde los estudiantes cuentan con herramientas creativas que, sin embargo, rara vez se integran en propuestas pedagógicas para la gestión emocional. Esto revela una oportunidad clave: el diseño

gráfico y la ilustración pueden ser aliados estratégicos para crear recursos didácticos innovadores que faciliten el reconocimiento y manejo de las emociones, utilizando el lenguaje visual como medio de identificación, empatía y reflexión (Caron, 2023; León et al., 2022).

En este contexto, surge la necesidad de desarrollar una herramienta visual que permita representar de forma accesible, simbólica e interactiva los estados emocionales asociados a la depresión. La elección del formato pop-up como medio de comunicación no es arbitraria: este tipo de libro permite materializar emociones abstractas en experiencias visuales y táctiles que estimulan la conexión emocional y la participación activa del lector (Rededuca, 2023). Además, la tridimensionalidad y la narrativa visual permiten presentar contenidos sensibles desde una perspectiva menos amenazante y más cercana, abriendo espacios de diálogo donde antes predominaba el silencio o la indiferencia.

Por tanto, el problema a investigar puede definirse como la carencia de estrategias visuales y participativas que aborden la depresión en el entorno universitario, específicamente en estudiantes de prácticas profesionales del programa de Comunicación Visual de UNIMINUTO Villavicencio. Esta falta limita tanto el reconocimiento de los síntomas como la construcción de espacios de comprensión y acompañamiento emocional. Abordar esta problemática mediante una herramienta visual diseñada desde y para el contexto educativo puede contribuir a disminuir la brecha entre el discurso institucional sobre salud mental y las necesidades reales de los estudiantes.

2. Pregunta de investigación

¿De qué manera el uso de un libro en formato pop-up ilustrado puede contribuir a la concientización sobre la depresión entre los practicantes de la Facultad de Comunicación en la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Villavicencio?

3. Justificación

El proyecto responde a una necesidad urgente y relevante en el contexto académico contemporáneo: el abordaje empático y efectivo de la salud mental, específicamente la depresión, entre los estudiantes universitarios. Este fenómeno ha sido intensificado por las consecuencias psicosociales de la pandemia por COVID-19, el aumento de la carga académica y la precariedad de los canales institucionales de acompañamiento emocional (Zapata-Ospina et al., 2021; Fundación Universitaria de Popayán, 2023). Desde este panorama, el proyecto cobra valor científico y social al enfocarse en la creación de un recurso didáctico y terapéutico con enfoque gráfico-visual, validado a través de una metodología participativa.

En primer lugar, el valor científico del proyecto radica en su contribución a la comprensión interdisciplinaria entre el diseño visual, la salud mental y la pedagogía emocional. La integración de ilustración, diseño gráfico y técnicas pop-up representa una innovación metodológica que no solo simplifica la comunicación de conceptos psicológicos complejos, sino que también ofrece una vía alternativa para la investigación sobre el impacto de los medios visuales en la gestión emocional (Caron, 2023; Rededuca, 2023). Además, al basarse en la Investigación Acción Participativa (Choez-Game, 2022), el proyecto ofrece datos empíricos valiosos sobre las percepciones emocionales de los estudiantes en práctica, fomentando la producción de conocimiento contextualizado en el ámbito universitario colombiano.

En términos de trascendencia, el proyecto trasciende lo meramente estético o informativo, al proponerse como una herramienta de intervención que contribuye a la transformación de la cultura institucional respecto a la salud mental. El libro pop-up no solo busca generar conciencia, sino también abrir espacios de diálogo donde antes predominaba el silencio o el estigma (Torres-Vindas, 2024; León et al., 2022). Este tipo de iniciativas permiten avanzar hacia una universidad

más empática e inclusiva, donde los recursos de comunicación visual no solo cumplen una función informativa, sino también terapéutica y educativa.

En cuanto a su viabilidad, el proyecto cuenta con altos niveles de factibilidad técnica y contextual. La propuesta se adecua plenamente al perfil profesional de los autores y a las competencias del programa académico al que pertenecen. La producción de libros pop-up es técnicamente accesible dentro del contexto universitario y puede ser implementada con recursos disponibles en los laboratorios de diseño o a través de prototipos digitales y análogos de bajo costo. Además, el enfoque participativo permite validar su pertinencia directamente con la comunidad estudiantil objetivo, garantizando así su adecuación al contexto real de uso.

La significación del proyecto, se manifiesta en su impacto social, educativo y emocional. Desde el punto de vista social, contribuye a reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, facilitando el reconocimiento de emociones como la tristeza, la ansiedad o el aislamiento a través de representaciones visuales comprensibles y sensibles. En el ámbito educativo, aporta al desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes y al fortalecimiento del currículo desde una perspectiva más humana e integral, alineándose además con políticas públicas regionales como el Plan de Desarrollo Departamental del Meta 2024-2027, que prioriza la salud mental como eje de bienestar (Gobernación del Meta, 2024).

Asimismo, desde un enfoque tecnológico, el uso del formato tridimensional pop-up y de técnicas narrativas visuales abre la posibilidad de futuras adaptaciones digitales (e-books interactivos, realidad aumentada), ampliando su campo de aplicación en ambientes virtuales de aprendizaje y formación psicoeducativa.

En suma, este proyecto no solo se limita a la producción de un objeto gráfico, sino que representa una apuesta integral por el bienestar emocional de los estudiantes, utilizando el diseño como puente entre el conocimiento científico, la experiencia emocional y la transformación social.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Desarrollar un libro en formato pop-up ilustrado como una herramienta efectiva para concientizar sobre la salud mental, específicamente la depresión, para los practicantes de la Facultad de Comunicación en la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Villavicencio.

4.2. Objetivos Específicos

- Identificar estrategias efectivas que beneficien la salud mental y la depresión a través de medios visuales e interactivos.
- Fomentar la comprensión y empatía hacia temas de salud mental gracias a la efectividad de la técnica del pop-up.
- Diseñar un libro en formato pop-up que integre ilustraciones y diseño gráfico que represe la depresión de manera accesible y emocionalmente impactante.

CAPITULO II

5. Marco Teórico

5.1. Salud mental en el entorno universitario

La salud mental se ha convertido en un tema prioritario dentro del ámbito educativo superior, en especial tras el impacto de la pandemia de COVID-19, que intensificó cuadros de ansiedad, depresión y estrés crónico en jóvenes universitarios (Zapata-Ospina et al., 2021; OMS, 2023). Factores como la presión académica, la incertidumbre laboral, la desconexión emocional, y la falta de redes de apoyo inciden directamente en el bienestar psicoemocional del estudiante, afectando su rendimiento, su desarrollo personal y sus vínculos sociales (Cassaretto et al., 2020).

En el caso de estudiantes en etapa de prácticas profesionales, como ocurre en el programa de Comunicación Visual de UNIMINUTO Villavicencio, se identifica un aumento en la sintomatología depresiva debido a la sobrecarga de tareas, la exigencia por resultados y el conflicto entre expectativas personales y demandas externas (Fundación Universitaria de Popayán, 2023). Pese a que muchas instituciones reconocen la importancia del bienestar estudiantil, los canales tradicionales de acompañamiento psicosocial resultan insuficientes, despersonalizados o poco atractivos para las nuevas generaciones (Torres-Vindas, 2024).

5.2. Depresión

La depresión es un trastorno mental caracterizado por la presencia persistente de sentimientos de tristeza, pérdida de interés, culpa excesiva, desesperanza y alteraciones del sueño y el apetito (OMS, 2023). A diferencia de un estado de ánimo pasajero, la depresión afecta de forma significativa el funcionamiento cotidiano del individuo, interfiriendo en su capacidad para estudiar, relacionarse o disfrutar de la vida. En estudiantes universitarios, es uno de los trastornos

más prevalentes, y su identificación oportuna se ve dificultada por el estigma social, el miedo a la exclusión o la falta de espacios seguros para expresar las emociones (Ortiz et al., 2023).

En este escenario, se vuelve indispensable generar estrategias que permitan no solo informar sobre la depresión, sino **conectar emocionalmente** con quienes la padecen. Estas estrategias deben promover la introspección, el reconocimiento emocional y la empatía, sin recurrir a discursos clínicos que puedan resultar ajenos o intimidantes. La representación simbólica de emociones mediante recursos visuales puede ser una vía eficaz para acercar el tema de la depresión a poblaciones jóvenes, apelando a formatos que sean más cercanos a su lenguaje cotidiano.

5.3. Representación simbólica de las emociones

Las emociones, como constructos psicológicos y sociales, son elementos clave para la comprensión del comportamiento humano. Según Goleman (1996), la capacidad de identificar, comprender y expresar emociones se asocia con una inteligencia emocional desarrollada, lo que incide directamente en la salud mental. Sin embargo, en muchas culturas, hablar abiertamente sobre emociones negativas —como la tristeza, el vacío o la desesperanza— es aún un tabú.

Frente a esta barrera, el uso de representaciones simbólicas —colores, formas, personajes o metáforas visuales— permite crear puentes cognitivos y afectivos entre el individuo y sus estados internos. A través de estas herramientas, el lenguaje visual se convierte en una vía alternativa para explorar y validar experiencias emocionales difíciles de verbalizar (Caron, 2023; Gaytán, 2020).

5.4. Comunicación visual como medio terapéutico y pedagógico

La comunicación visual ha demostrado tener una poderosa capacidad para transmitir mensajes complejos de forma clara, emotiva y memorable. En el campo del diseño gráfico, la

imagen no solo cumple una función estética o informativa, sino que también actúa como mediadora entre el contenido y las emociones del receptor (Aumont, 1992). Esto resulta especialmente relevante en procesos de sensibilización y educación emocional.

Cuando se diseña con intención emocional, el resultado puede tener efectos terapéuticos. La ilustración, por ejemplo, ha sido utilizada en terapias artísticas para facilitar el reconocimiento emocional y la sanación interior (Caron, 2023). En contextos educativos, su uso contribuye al aprendizaje multisensorial y al desarrollo de competencias socioemocionales, además de facilitar la empatía con los contenidos presentados (Rededuca, 2023).

5.5. Narrativa visual y construcción de sentido

La narrativa visual se refiere a la construcción de relatos a través de imágenes secuenciadas o simbólicas. Este enfoque, común en la ilustración, el cómic, el cine y los libros ilustrados, permite generar una experiencia interpretativa donde el lector se involucra activamente en la decodificación del mensaje (Eisner, 2008). En el caso de temáticas sensibles como la depresión, el recurso narrativo visual puede suavizar el impacto emocional, ofrecer múltiples niveles de lectura y activar procesos introspectivos en el espectador.

La estructuración de una historia con elementos visuales permite representar la evolución de estados emocionales, el conflicto interno, el proceso de búsqueda de ayuda o el camino hacia la resiliencia. Este tipo de narración se convierte en una herramienta poderosa para el acompañamiento emocional, en tanto promueve identificación, validación y reflexión.

5.6. Libros pop-up como herramientas educativas y emocionales

Los libros pop-up han evolucionado más allá de su uso tradicional en literatura infantil, y actualmente se emplean en entornos educativos, terapéuticos y comunicativos por su capacidad para involucrar activamente al lector a través de elementos tridimensionales, texturas,

movimiento e interacción física (Rededuca, 2023). Este tipo de libros permiten que el contenido “cobre vida”, generando una experiencia multisensorial que facilita la comprensión de temas complejos, como lo es la salud mental.

Según León et al. (2022), el formato pop-up puede ser clave para representar de forma metafórica emociones abstractas como la tristeza o el aislamiento, logrando que el lector se identifique y conecte emocionalmente con el contenido. Además, su carácter lúdico rompe con la rigidez de los medios tradicionales y propicia un acercamiento más humano, reflexivo y sensible. En el caso de la depresión, los libros pop-up permiten desestigmatizar el trastorno, facilitando el diálogo y la empatía a partir de una narrativa visual cercana, simbólica y no clínica.

5.7. Diseño social y responsabilidad emocional

El diseño social se concibe como una práctica del diseño centrada en el bienestar colectivo y en la transformación de problemáticas sociales a través de soluciones creativas, participativas y sostenibles (Fuad-Luke, 2009). Lejos de limitarse a fines comerciales, esta visión del diseño ubica al profesional como agente de cambio, capaz de responder con sensibilidad a fenómenos como la exclusión, la violencia simbólica, el estigma o la crisis emocional.

En este sentido, el proyecto de un libro ilustrado pop-up para abordar la depresión en estudiantes universitarios se inscribe dentro del diseño social, al ofrecer una respuesta visual, simbólica y emocionalmente significativa a una necesidad concreta del entorno. Además, se alinea con prácticas de diseño participativo al involucrar a los mismos estudiantes en la creación y validación del recurso, fortaleciendo su impacto y pertinencia.

5.8. Innovación educativa y nuevas metodologías visuales

La educación contemporánea exige metodologías que superen la linealidad del texto escrito, incorporando recursos visuales, interactivos y multisensoriales. Libros tridimensionales,

recursos gráficos animados, narrativas transmedia y herramientas visuales adaptadas son cada vez más comunes en procesos pedagógicos que buscan captar la atención, generar emoción y facilitar el aprendizaje significativo (Rededuca, 2023; León et al., 2022).

El formato pop-up se presenta aquí no solo como un recurso estético, sino como una estructura que potencia la interacción, la sorpresa y el descubrimiento. Su uso permite que la información cobre vida, facilitando la comprensión de conceptos abstractos como la depresión, y promoviendo una experiencia activa que refuerza el vínculo emocional con el contenido.

6. Marco Contextual

El presente proyecto se desarrolla en el marco académico de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, sede Villavicencio, específicamente en el programa de Comunicación Visual adscrito a la Facultad de Ciencias de la Comunicación. Esta institución, con fuerte presencia en la región Orinoquía, tiene como misión formar profesionales integrales con sentido social, ético y crítico, comprometidos con la transformación de sus comunidades. Dentro de este propósito, cobra especial relevancia el desarrollo de proyectos que articulen la formación profesional con el reconocimiento de problemáticas sociales emergentes, como lo es el deterioro de la salud mental en contextos universitarios.

Villavicencio, como capital del departamento del Meta, presenta una dinámica urbana y social en crecimiento, caracterizada por una juventud con acceso creciente a la educación superior, pero también enfrentada a realidades complejas como la precariedad económica, el desempleo juvenil, la violencia intrafamiliar, la desinformación en salud mental y las dificultades para acceder a servicios psicológicos públicos de calidad. En este contexto, los estudiantes universitarios, particularmente aquellos que están en etapa de prácticas profesionales, experimentan altos niveles de presión emocional debido a la sobrecarga académica, la incertidumbre sobre su futuro laboral, la competitividad y el desequilibrio entre la vida personal y profesional (Fundación Universitaria de Popayán, 2023; Ortiz et al., 2023).

En particular, los estudiantes del programa de Comunicación Visual combinan la exigencia académica con la presión creativa de producir contenidos innovadores, visualmente impactantes y socialmente relevantes. Esta doble exigencia genera no solo desgaste físico, sino también emocional. A pesar de que estos estudiantes cuentan con herramientas de expresión visual, no siempre logran trasladar dichas competencias hacia la gestión personal de sus

emociones, ni hacia la construcción de espacios seguros para abordar la depresión, la ansiedad o el agotamiento mental.

Aunque UNIMINUTO podría reconocer institucionalmente la importancia del bienestar estudiantil, aún existen desafíos para hacer efectivas las estrategias de acompañamiento emocional. Las acciones formales de orientación psicológica, aunque valiosas, no siempre son suficientes ni logran abarcar la diversidad de experiencias que atraviesan los estudiantes. Además, muchas veces estas estrategias se basan en canales tradicionales, poco efectivos para una población que se expresa mejor a través de lenguajes visuales, simbólicos e interactivos. En ese sentido, la creación de una herramienta visual como un libro ilustrado en formato pop-up, diseñada desde las emociones, el diseño gráfico y la participación activa de los estudiantes, se convierte en una alternativa pertinente, innovadora y contextualizada.

Desde un enfoque territorial, el Plan de Desarrollo Departamental del Meta 2024–2027, titulado *"El Gobierno de la Unidad"*, identifica como prioridad el fortalecimiento de la salud mental en jóvenes y estudiantes, haciendo un llamado a la articulación interinstitucional y a la implementación de estrategias preventivas, culturales y educativas que promuevan entornos más empáticos y saludables (Gobernación del Meta, 2024). Este proyecto responde directamente a dicha política pública, al integrar el diseño visual con objetivos de bienestar psicoemocional y educación emocional no convencional.

Asimismo, en el marco disciplinar, el proyecto propone una aplicación concreta de los principios del diseño social y la comunicación visual con propósito, demostrando que la ilustración, la narrativa visual y el diseño editorial pueden ser agentes activos en la transformación del entorno. El formato pop-up, más allá de su valor estético, se convierte en una

herramienta pedagógica que permite representar de forma accesible y simbólica los estados emocionales asociados a la depresión, abriendo posibilidades para el diálogo y la introspección.

El contexto institucional, regional y disciplinar ofrece condiciones propicias para el desarrollo e implementación de esta propuesta. Se trata de un proyecto que no solo responde a una necesidad real del entorno inmediato, sino que también abre caminos para que el diseño visual se consolide como una disciplina comprometida con el bienestar, la empatía y el impacto social.

7. Antecedentes

El diseño de libros pop-up ha trascendido su uso tradicional en la literatura infantil para convertirse en una herramienta poderosa en contextos educativos, culturales y terapéuticos. En Colombia, diversos proyectos han explorado su potencial para abordar temáticas complejas y fomentar la interacción emocional y cognitiva de los lectores.

Uno de los ejemplos más destacados es el libro *Saakhelu: Renacimiento de la tradición Nasa*, creado por un equipo interdisciplinario de la Universidad Nacional de Colombia. Esta obra, presentada en la Feria Internacional del Libro de Bogotá 2024, combina elementos del diseño industrial, la ingeniería agronómica y la música para rescatar y difundir las tradiciones ancestrales del pueblo Nasa mediante mecanismos pop-up. La iniciativa no solo busca preservar la cultura indígena, sino también fortalecer la identidad y el sentido de pertenencia de las comunidades jóvenes.

En el ámbito de la salud mental, aunque los libros pop-up aún no se han utilizado ampliamente como herramientas terapéuticas en Colombia, existen experiencias internacionales que evidencian su eficacia. Por ejemplo, en España, el Departamento de Salud Xàtiva-Ontinyent implementó la campaña "Espera Llegint", que transformó las salas de espera de hospitales en espacios de lectura con libros centrados en temas de salud, emociones y relaciones familiares. Esta iniciativa demostró cómo la lectura puede humanizar la atención sanitaria y contribuir al bienestar emocional de los pacientes.

Adicionalmente, proyectos como "Pop-Up y Tradición: Viaje Ilustrado por los Carnavales en Colombia", desarrollado por Cúbica Estudio en Bucaramanga, han utilizado libros pop-up para revitalizar el patrimonio cultural inmaterial del país. Esta serie de libros ilustrados

narra el origen y la esencia de carnavales reconocidos por la UNESCO, utilizando mecanismos interactivos que facilitan el aprendizaje y la conexión emocional con estas festividades.

Estas experiencias evidencian el potencial del formato pop-up para abordar temas complejos y sensibles de manera accesible y atractiva. Sin embargo, se identifica una brecha en la aplicación de esta herramienta específicamente para el abordaje de la salud mental en contextos universitarios colombianos. Por lo tanto, el desarrollo de un libro ilustrado pop-up que aborde la depresión en estudiantes universitarios representa una innovación significativa, alineada con las necesidades actuales de salud mental y bienestar emocional en el ámbito educativo.

CAPITULO II

8. Diseño metodológico

Este proyecto se enmarca dentro del enfoque cualitativo, bajo la perspectiva de la Investigación Acción Participativa (IAP), una metodología que permite la construcción colectiva del conocimiento a partir de la interacción directa con los actores involucrados. Esta elección responde al carácter social y transformador del proyecto, el cual busca no solo describir una problemática, sino también generar una propuesta concreta de intervención visual y pedagógica frente a la depresión en estudiantes universitarios.

La IAP es particularmente pertinente en este contexto porque reconoce a los estudiantes no como objetos pasivos de estudio, sino como coautores y validadores de una herramienta diseñada desde su experiencia emocional, académica y social. A través de un proceso colaborativo, se recolectan insumos sobre sus emociones, percepciones, vivencias y necesidades, los cuales nutren el diseño y contenido del libro ilustrado en formato pop-up.

Este libro forma parte de una colección de publicaciones enfocadas en explorar las afecciones emocionales más comunes en el entorno universitario. Desde el semillero de investigación *Desdoblando Cuentos*, se desarrollaron cuatro libros que abordan diferentes patologías mediante narrativas antológicas, acompañados por un quinto volumen que compila de manera sistemática información científica sobre cada una de estas condiciones, incluyendo su base biológica, sintomatología y factores de riesgo. La presente investigación se vincula a esta línea de trabajo al enfocarse específicamente en la depresión, aportando un capítulo visual y emocional que refuerza el enfoque integral del proyecto.

El proceso metodológico se compone de tres fases interrelacionadas:

8.1. Fase de diagnóstico participativo

En esta etapa inicial se realiza una indagación con estudiantes en etapa de prácticas del programa de Comunicación Visual de UNIMINUTO, sede Villavicencio. El objetivo es identificar las principales emociones asociadas al proceso académico, los imaginarios sobre la depresión, las barreras de expresión emocional y las formas en las que los estudiantes perciben el acompañamiento institucional.

8.2. Fase de diseño y conceptualización

Con base en los hallazgos de la fase anterior, se realiza el diseño conceptual del libro pop-up.

Esta etapa incluye:

- La creación de una narrativa visual que represente simbólicamente los estados emocionales vinculados a la depresión.
- El desarrollo de ilustraciones con lenguaje metafórico y emocionalmente resonante.
- La estructuración de mecanismos pop-up que fortalezcan la experiencia sensorial y el vínculo afectivo con el contenido.

Durante esta fase, se realizan sesiones de co-creación con estudiantes, quienes brindan retroalimentación continua sobre el diseño, la narrativa y la representación emocional del libro.

8.3. Fase de validación y ajuste

En esta etapa se presenta un prototipo funcional del libro a un grupo focal de estudiantes y docentes para su evaluación. Se aplican herramientas de retroalimentación para identificar el impacto emocional, la claridad simbólica y la pertinencia pedagógica del producto. Los comentarios obtenidos se integran para realizar los ajustes finales en diseño, formato y narrativa.

Finalmente, se elabora una reflexión crítica sobre la utilidad del recurso como herramienta de apoyo emocional en contextos universitarios, así como sobre su posible incorporación en estrategias de bienestar institucional y formación en competencias socioemocionales.

9. Metodología de investigación

9.1. Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, con alcance aplicado y enfoque participativo, orientado a la creación de un producto comunicativo que permita abordar la depresión en estudiantes universitarios desde una perspectiva emocional, empática y visual. Al tratarse de un proyecto cuyo objetivo no es cuantificar fenómenos sino comprender, representar simbólicamente y proponer soluciones comunicativas a una problemática social, la elección del paradigma cualitativo resulta pertinente.

El tipo de estudio es de investigación aplicada, ya que busca generar un producto concreto, un libro ilustrado en formato pop-up, que responda a una necesidad identificada en el entorno académico. A su vez, adopta un enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP), que involucra activamente a los estudiantes como actores del proceso investigativo. Este enfoque fortalece el carácter transformador del proyecto, al promover la co-construcción del conocimiento y validar la herramienta desde las experiencias reales de los usuarios.

9.2. Líneas de investigación

Este proyecto se articula con la **Línea 2: Desarrollo Humano y Comunicación**, y en particular con la **Sublínea Comunicación y Cultura**. Esta línea promueve investigaciones que contribuyan al bienestar integral y al fortalecimiento de las capacidades humanas mediante estrategias comunicativas con enfoque social y transformador. Desde esta perspectiva, la comunicación se entiende como un proceso relacional, ético y cultural, capaz de incidir en la salud emocional y el desarrollo personal de los sujetos.

Dicho lo anterior, la sublínea Comunicación y Cultura aborda las formas en que los discursos, símbolos e imaginarios sociales configuran la experiencia humana. Este proyecto, al

diseñar un libro pop-up ilustrado para abordar la depresión en estudiantes universitarios, se inscribe dentro de esta línea al proponer una herramienta comunicativa que resignifica culturalmente la salud mental, fomenta la introspección y combate el estigma desde el lenguaje visual y la narrativa emocional. De este modo, el diseño gráfico se convierte en un puente entre la expresión individual y la transformación colectiva, aportando desde la comunicación visual a la construcción de entornos más empáticos, reflexivos y culturalmente sensibles.

9.3. Perspectiva transversal: diseño con propósito social

Como aporte complementario a esta metodología de investigación, es importante resaltar que el proyecto adopta una perspectiva transversal de diseño con propósito social, en la cual el comunicador visual deja de ser un simple generador de piezas gráficas para convertirse en un agente de transformación social. Este enfoque implica diseñar desde la empatía, a partir del contexto, y con un propósito claro de impacto en el entorno inmediato.

La metodología propuesta se distancia de los modelos de diseño únicamente funcionales o comerciales, para centrarse en una producción visual que dialogue con las emociones, que reconozca las particularidades culturales del territorio (UNIMINUTO Villavicencio) y que articule las capacidades creativas con el compromiso ético hacia el otro.

10. Procedimiento

El desarrollo de un libro ilustrado en formato pop-up se estructuró a partir de una serie de fases que integraron la reflexión colectiva, el diseño participativo y la producción gráfica con enfoque emocional. Este procedimiento permitió transformar una problemática de salud mental en un objeto visual y educativo, validado con y para la comunidad universitaria.

10.1. Construcción y desarrollo de la idea en el semillero

El origen del proyecto se dio en el contexto del semillero de investigación Desdoblando Cuentos, espacio académico que promueve el desarrollo de propuestas visuales con enfoque social. Las primeras discusiones giraron en torno a la necesidad de generar productos comunicativos que abordaran el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios, en respuesta al creciente deterioro de la salud mental en entornos académicos.

Fotografía 1, Reunión de semillero

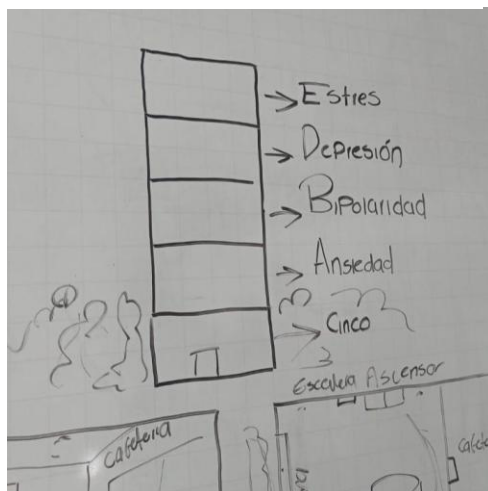


Fuente: Semillero Desdoblando Cuentos – Corporación Universitaria Minuto de Dios

Desde este punto de partida, se identificaron y delimitaron algunas de las patologías emocionales más frecuentes en la población estudiantil, entre ellas: depresión, ansiedad, estrés y

trastorno afectivo bipolar. Estas condiciones fueron abordadas desde una perspectiva simbólica, visual y pedagógica.

Fotografía 2, Patologías



Fuente: Semillero Desdoblando Cuentos – Corporación Universitaria Minuto de Dios

En el semillero se determinó como público objetivo a los estudiantes que se encuentran cursando su etapa de prácticas profesionales, ya que este periodo representa un momento de alta carga emocional, presión académica y confrontación con expectativas laborales, siendo propicio para el surgimiento o agravamiento de síntomas relacionados con la salud mental. No obstante, el proyecto también se planteó como una herramienta inclusiva y abierta, útil para cualquier estudiante que experimente malestar emocional, sin necesidad de tener un diagnóstico formal.

En este proceso inicial también se debatió el enfoque general del proyecto, el tono narrativo, y la denominación de la propuesta. Tras diversas sesiones de lluvia de ideas y validación con asesores, se definió el nombre del macroproyecto como “¿Qué tal estamos?”, una expresión cotidiana que evoca la introspección emocional y abre la puerta al diálogo desde la empatía, sin recurrir a lenguajes clínicos ni estigmatizantes. Esta denominación funciona como

paraguas conceptual para una colección de productos visuales, incluyendo el libro pop-up sobre la depresión, destinados a promover el reconocimiento, la expresión y el cuidado emocional en el entorno universitario.

10.2. Conociendo el tema: comprensión de la depresión

El primer de desarrollo del proceso procedimental consistió en la exploración teórica y experiencial de la depresión como fenómeno emocional y social que afecta de manera significativa a la población universitaria. Se partió de una revisión documental que incluyó fuentes de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como autores como Goleman (1996), Caron (2023) y Rededuca (2023), quienes aportan visiones desde la psicología, la inteligencia emocional, la pedagogía y el diseño. Esta etapa también integró espacios de diálogo con estudiantes en etapa de prácticas del programa de Comunicación Visual de UNIMINUTO Villavicencio, quienes compartieron sus percepciones, emociones y experiencias vinculadas al malestar emocional. A partir de estos insumos, se identificaron las definiciones clínicas de la depresión, sus síntomas más frecuentes, las representaciones sociales que la rodean, así como las emociones asociadas, como la tristeza, el vacío, la desconexión y la desesperanza. También se abordaron las barreras comunicativas que dificultan la búsqueda de ayuda, como el estigma, la minimización del malestar o la falta de espacios seguros para expresarse. Esta etapa permitió establecer los conceptos clave que debían ser representados en el libro, así como definir el tono visual y narrativo del proyecto, orientado a la empatía, la sensibilidad y el acompañamiento emocional.

10.3. Construcción del personaje: diseño visual y emocional

Una vez comprendidas las dinámicas emocionales de la depresión, se procedió a la construcción del personaje principal del libro, concebido como un recurso simbólico y narrativo

que actúa como puente entre el lector y el contenido emocional de la obra. El personaje fue diseñado para encarnar de manera visual y emocional los estados de ánimo que experimenta una persona en situación de depresión, sin caer en estereotipos o caricaturas.

Ilustración 1, Diseño temprano de Wob



Fuente: Ilustración realizada por Andrés Briceño

Se definieron rasgos físicos sencillos pero expresivos, con proporciones simbólicas que facilitarían la identificación emocional. La paleta cromática utilizada se basó en tonos fríos como grises y azules, que transmiten tristeza y aislamiento, contrastados de forma progresiva con tonos cálidos que sugieren esperanza y contención. El lenguaje corporal fue cuidadosamente trabajado: posturas encorvadas, miradas perdidas y gestos lentos en las primeras escenas, que van evolucionando hacia una corporalidad más abierta a medida que avanza la narrativa. Además, el personaje fue dotado de una personalidad introspectiva, vulnerable y resiliente, representando a los estudiantes que, en medio de su fragilidad emocional, buscan entenderse, expresarse y

reconstruirse. Esta construcción visual y emocional fue clave para establecer una conexión íntima con el lector y para dar coherencia simbólica a toda la secuencia del libro.

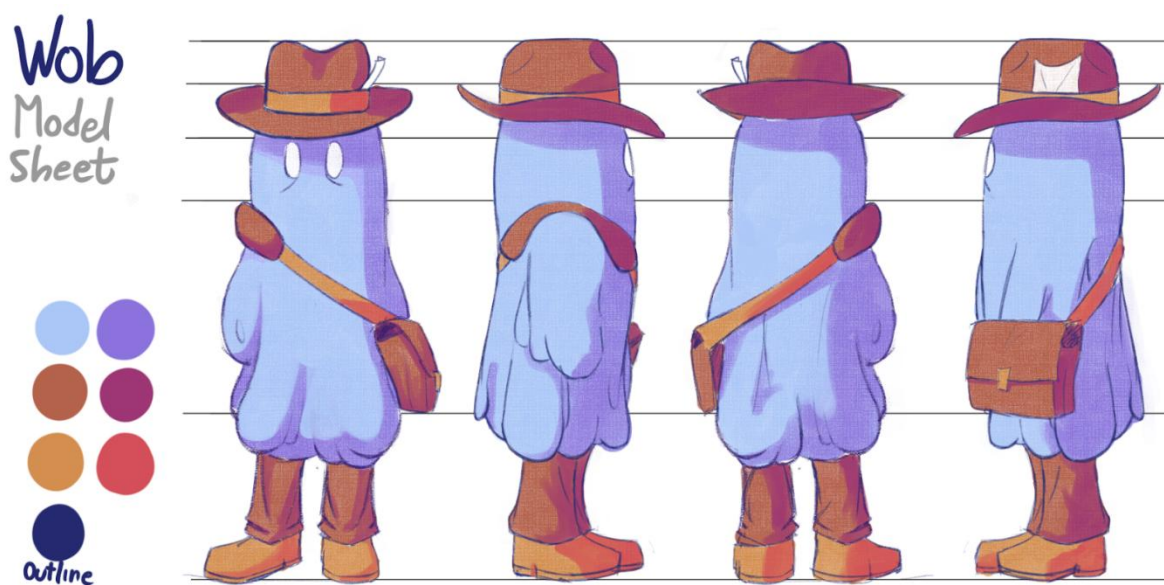
Ilustración 2, Boceto de Wob



Fuente: Ilustración realizada por Andrés Briceño

Finalmente, se definió el diseño de Wob de la siguiente manera:

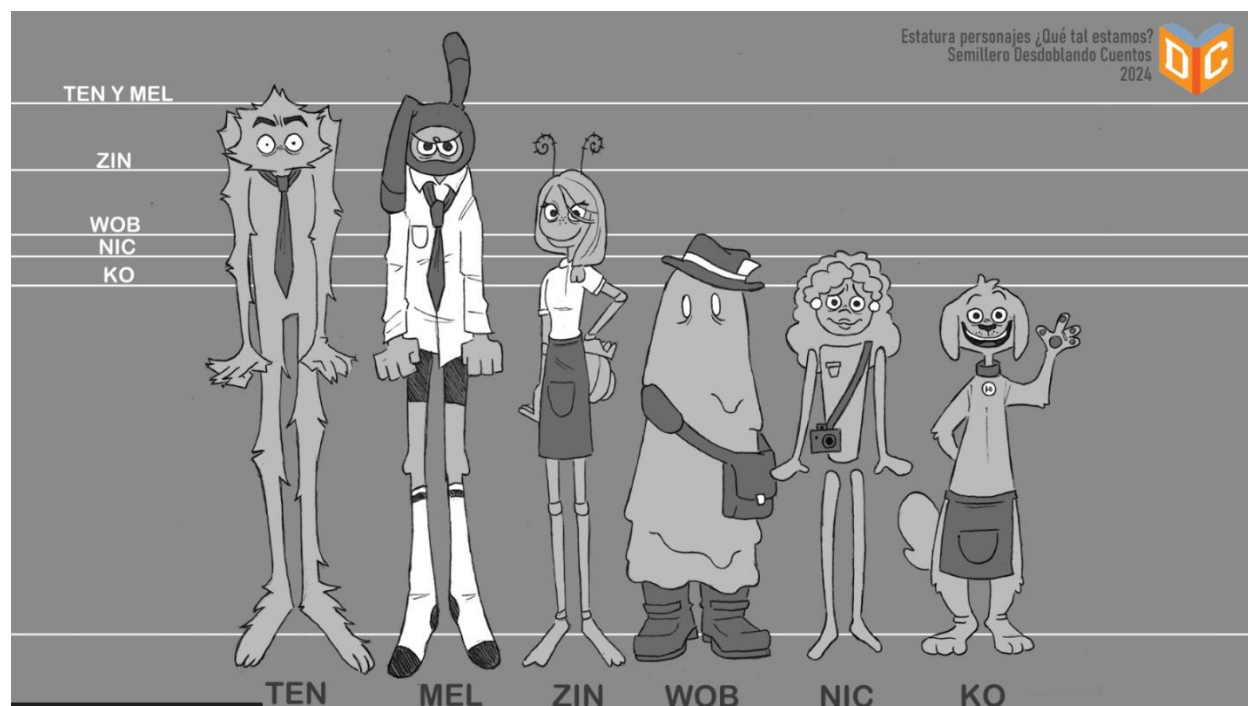
Ilustración 3, Diseño final de Wob



Fuente: Ilustración realizada por Andrés Briceño

Los otros equipos diseñaron a sus personajes siguiendo características propias de la patología correspondiente, finalmente, juntos lucen así:

Ilustración 4, Personajes de ¿Qué tal estamos?



Fuente: Semillero Desdoblado Cuentos - Corporación Universitaria Minuto de Dios

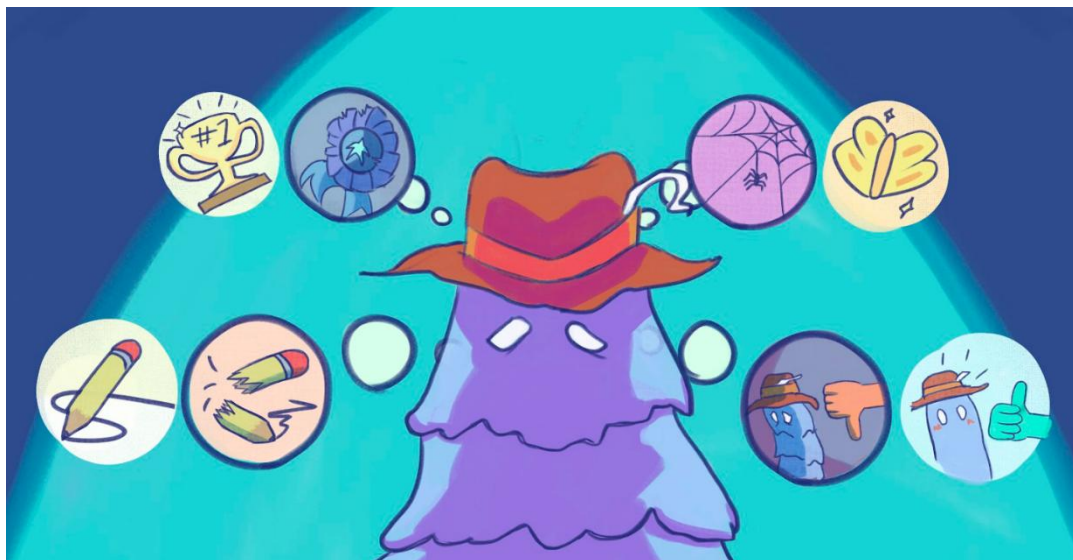
10.4. Estructura narrativa: secuencia visual de estados emocionales

El desarrollo narrativo del libro se basó en una estructura secuencial que refleja el recorrido emocional de una persona que atraviesa un proceso depresivo.

Esta narrativa se diseñó con cinco principios, cada uno representando un momento clave en la vivencia emocional del personaje. El primero muestra un estado aparentemente neutro, pero cargado de presión silenciosa y desconexión interna. El segundo representa la caída emocional, en la que se manifiestan el aislamiento, la desesperanza y la pérdida de sentido. El tercero marca el punto de quiebre, momento en el que el personaje confronta su malestar de forma directa,

reconociendo su necesidad de ayuda. El cuarto introduce la posibilidad de apoyo, simbolizada en elementos visuales como manos tendidas, luces o caminos abiertos.

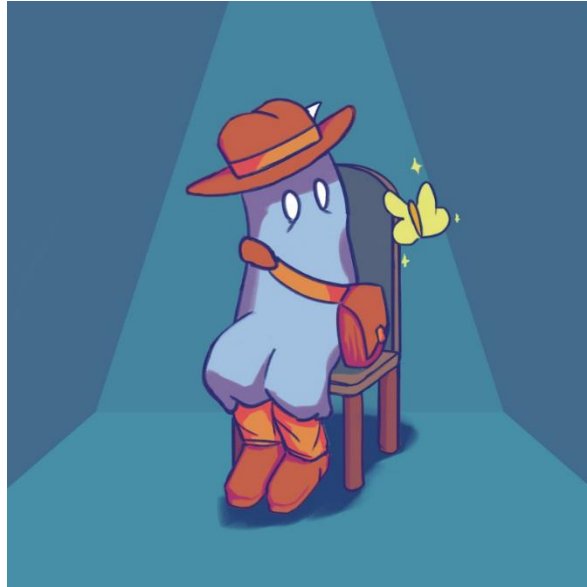
Ilustración 5, Wob y sus pensamientos



Fuente: Semillero Desdoblado Cuentos - Corporación Universitaria Minuto de Dios

Finalmente, el quinto representa un renacer emocional, con elementos que sugieren la reconexión consigo mismo y con el entorno.

Cada una de estas escenas fue conceptualizada con ilustraciones simbólicas y metáforas visuales, reforzadas por el uso estratégico de mecanismos pop-up que enriquecen la experiencia del lector y fortalecen la construcción del sentido narrativo, apoyando la historia que se cuenta con elementos interactivos como lo son los mecanismos pop-up.

Ilustración 6, Wob y su esperanza

Fuente: Ilustración realizada por Andrés Briceño

10.5. Diseño de mecanismos pop-up

La exploración tridimensional del formato pop-up constituyó una de las fases técnicas más significativas del proceso. Se investigaron diversos tipos de mecanismos desplegados, evaluando su funcionalidad estética y simbólica para representar estados emocionales complejos. Entre los mecanismos seleccionados se encuentran los V-folds, que permitieron dar volumen a los personajes y escenarios, aportando una sensación de inmersión; los pull-tabs, utilizados como símbolos de introspección y acción emocional, ya que su activación simula el movimiento de búsqueda o retirada; estructuras voladizas y desplegadas, que ayudaron a representar la apertura emocional o el aislamiento; y ruedas giratorias, que actuaron como metáforas del ciclo emocional, mostrando que la depresión no es lineal, sino fluctuante.

La elección de cada mecanismo fue guiada por criterios tanto simbólicos como funcionales, priorizando la capacidad de estos recursos para reforzar el mensaje emocional y ofrecer una experiencia sensorial coherente con la narrativa.

Fotografía 3, Desarrollo de primeros mecanismos pop-up



Fuente: Mauricio Cardona

10.6. Ilustración emocional, composición visual y estilo gráfico

La dimensión visual del libro fue abordada con un enfoque artístico y emocionalmente consciente. El estilo gráfico adoptado se caracteriza por un lenguaje visual minimalista y expresivo, que privilegia la claridad simbólica y la empatía estética. Las ilustraciones fueron elaboradas con líneas suaves y contornos limpios, evitando el exceso de detalle para facilitar la lectura visual y permitir una conexión emocional más directa. La tipografía emocional también jugó un papel importante: se optó por el uso de frases cortas, preguntas reflexivas y palabras clave, distribuidas de forma armónica con las ilustraciones para guiar al lector sin sobrecargarlo.

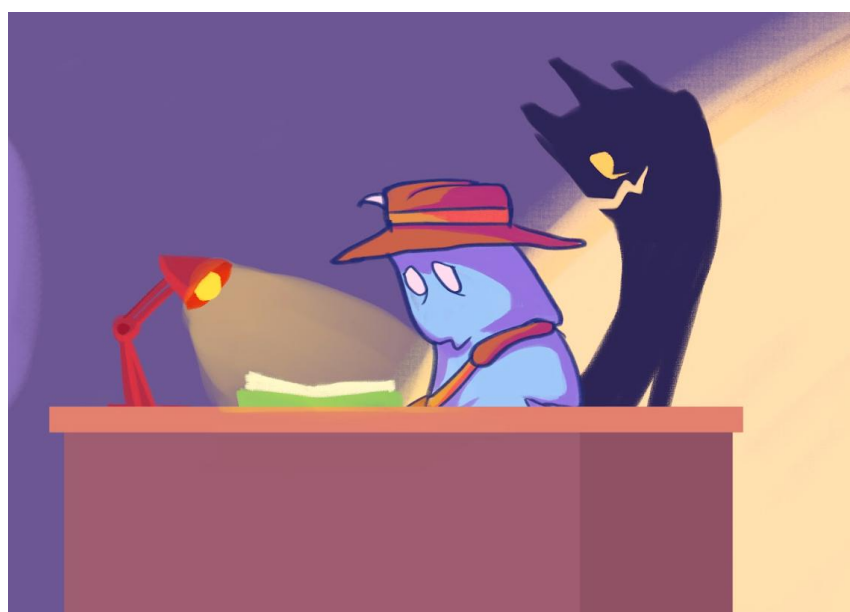
Esta etapa buscó generar una experiencia inmersiva, no solo desde lo visual, sino también desde lo sensorial y afectivo, en la que el lector no simplemente lee, sino que siente la narrativa.

Ilustración 7, Wob recupera la pasión por la escritura



Fuente: Ilustración realizada por Andrés Briceño

Ilustración 8, Representación física de la depresión de Wob



Fuente: Ilustración realizada por Andrés Briceño

10.7. Ensamblaje del libro pop-up

Con los diseños finalizados y los mecanismos probados, se llevó a cabo el ensamblaje artesanal del libro. Esta etapa implicó un trabajo detallado y manual que incluyó la impresión de las ilustraciones definitivas en papel de alto gramaje, el corte de las piezas móviles con bisturí de precisión y la creación de pestañas adhesivas para cada mecanismo.

Fotografía 4, Recorte y ensamblaje del libro



Fuente: Andrés Briceño

El montaje se realizó de forma progresiva, página por página, siguiendo el orden narrativo definido. Se prestó especial atención a la correcta alineación de los elementos y al

aseguramiento de la movilidad suave de cada mecanismo al abrir y cerrar el libro. Se utilizaron adhesivos no invasivos que no afectaran la estética ni la funcionalidad del material. Además, se optó por materiales accesibles y reciclables, considerando la viabilidad técnica y económica dentro del entorno universitario. Esta fase representó la transformación del concepto en objeto tangible, integrando ilustración, narrativa y técnica en una sola pieza editorial.

Fotografía 5, Recorte con bisturí de precisión



Fuente: Mauricio Cardona

También se evaluaron las proporciones de los elementos gráficos dentro de las páginas, así como la secuencia narrativa al momento de pasar las hojas. Estas pruebas resultaron

fundamentales para identificar ajustes en los tamaños, formas y posiciones de los elementos, garantizando la fluidez de la lectura y la integridad del libro en su manipulación. El prototipado físico permitió prever errores, optimizar el diseño y asegurar una experiencia de usuario coherente con el objetivo emocional y educativo del proyecto.

Fotografía 6, Construcción del libro en conjunto



Fuente: Mauricio Cardona y Andrés Briceño

10.8. Validación del prototipo, retroalimentación emocional y técnica

La etapa final del procedimiento consistió en la validación del prototipo con estudiantes y docentes. Se organizaron sesiones grupales en las que los participantes interactuaron con el libro y compartieron sus impresiones mediante herramientas de retroalimentación estructurada. Junto con profesores del área de psicología se evaluaron aspectos clave como la identificación

emocional con el contenido, la claridad simbólica de las ilustraciones, el nivel de impacto visual, y la facilidad de manipulación del formato pop-up.

Fotografía 7, Revisión por parte de docentes



Fuente: Ps. Jhonatan Giraldo

Los comentarios recogidos fueron analizados y sistematizados, permitiendo realizar ajustes puntuales en la narrativa, el diseño gráfico y los mecanismos físicos. Esta validación no solo confirmó la pertinencia técnica y conceptual del proyecto, sino que también reafirmó su valor emocional como herramienta de sensibilización sobre la depresión. El proceso cerró con una reflexión crítica sobre el potencial del diseño gráfico como medio terapéutico y educativo, y sobre la importancia de generar productos visuales empáticos en contextos universitarios.

CAPITULO IV

11. Resumen Analítico Especializado - RAE

Tabla 1

Resumen Analítico Especializado - RAE

11.1. Información General	
1.1.1 Tema	Diseño de una herramienta visual ilustrada en formato pop-up para la concientización sobre la depresión en estudiantes universitarios de la Facultad de Comunicación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Villavicencio. El tema se enmarca en el campo de los proyectos de Comunicación Visual con enfoque social, integrando estrategias narrativas, ilustración y diseño gráfico como medios para promover el bienestar emocional y la educación en salud mental. Esta investigación se articula con la Línea 2: Desarrollo Humano y Comunicación y con la Sublínea Comunicación y Cultura .
1.1.2 Título	Diseño De Una Herramienta Visual Para El Manejo De Las Emociones En Un Entorno Universitario
1.1.3 Autores	David Andrés Briceño Mendoza Fabián Mauricio Cardona Rodríguez
1.1.4 Asesores	Diana Patricia Orozco Castro y Jose Luis Hernández Pantoja
1.1.5 Fuente Bibliográfica	Se referencian 20 fuentes bibliográficas que sustentan la investigación en torno a la salud mental universitaria, el impacto del estrés académico y el potencial del diseño visual como herramienta educativa y emocional. Entre ellas se destacan estudios sobre depresión en estudiantes (Cassaretto et al., 2020; Ortiz et al., 2023), uso del arte en salud mental (Caron, 2023; Gaytán, 2020) y el valor pedagógico del formato pop-up (León et al., 2022; Rededuca, 2023). Estas fuentes respaldan teóricamente la pertinencia y enfoque del proyecto.
1.1.6 Año	2025

<p>1.1.7 Resumen</p>	<p>La realización de un libro en formato pop-up para concientizar sobre el tema de salud mental, especialmente la depresión, es una propuesta innovadora y poderosa, debido a que este formato permite que el contenido cobre vida a través del diseño y la ilustración, ofreciendo una experiencia visual y táctil que capta la atención del lector de manera única (León et al., 2022). A diferencia de los textos convencionales, este tipo de libros estimulan la interacción del lector con la historia y el mensaje, generando un mayor impacto emocional y facilitando la comprensión de ideas complejas.</p> <p>De esta forma, combinar elementos tridimensionales con ilustraciones emotivas permite que el libro no solo informe sobre la depresión, sino que también logre transmitir de forma más profunda y accesible los complejos sentimientos asociados a esta condición. La naturaleza interactiva del pop-up incentiva la exploración y el descubrimiento, haciendo que el lector participe activamente en la narración y desarrolle una conexión más fuerte con el contenido. Además, el uso de colores, formas y composición visual contribuye a reforzar el mensaje, utilizando el lenguaje gráfico como un puente entre el conocimiento y la empatía. El diseño gráfico se convierte en una herramienta clave para simplificar conceptos difíciles (Rededuca, 2023) y transmitir mensajes de esperanza y empatía. En este sentido, la selección de elementos visuales y narrativos adecuados permite que el mensaje sea más inclusivo y fácil de asimilar, incluso para aquellos que no están familiarizados con el tema de la salud mental. La representación gráfica de emociones a través de personajes y escenarios facilita la identificación con la historia, promoviendo la introspección y el reconocimiento de las propias emociones.</p> <p>Para León et al. (2022), el formato pop-up puede hacer que un tema sea más accesible, especialmente para audiencias jóvenes o personas que podrían no sentirse atraídas por medios tradicionales. Esta característica es especialmente relevante en el contexto educativo y de concientización, donde la falta de interés o de información puede ser un obstáculo para abordar la depresión de manera efectiva. Al integrar un enfoque visualmente estimulante, este tipo de libros puede servir como una puerta de entrada a conversaciones más profundas sobre la salud mental, fomentando el diálogo y la sensibilización en diferentes entornos.</p> <p>La implementación de una técnica como el pop-up no solo eleva la conciencia sobre la depresión, sino que transforma la manera en que abordamos la salud mental, ofreciendo una herramienta visualmente atractiva y emocionalmente resonante que invita a la reflexión y al bienestar emocional (Gaytán, 2020). Al presentar la información de una manera innovadora y multisensorial, este tipo de libros pueden reducir el estigma en torno a la depresión y brindar apoyo a quienes la experimentan, al demostrar que no están solos en su lucha y que existen maneras de comprender y gestionar sus emociones de una manera más accesible y cercana.</p>
<p>1.1.8 Palabras Clave</p>	<p>Concientización; depresión; pop-up; ilustración; empatía; salud mental; diseño gráfico; interacción; narración visual; emociones; educación; bienestar emocional.</p>

1.1.9 Contenidos

Lista de Figuras

Lista de Fotos

Resumen

Abstract

Introducción

CAPITULO I

1. Planteamiento del problema

2. Pregunta de investigación

3. Justificación

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

4.2. Objetivos Específicos

CAPITULO II

5. Marco Teórico

5.1. Salud mental en el entorno universitario

5.2. Depresión

5.3. Representación simbólica de las emociones

5.4. Comunicación visual como medio terapéutico y pedagógico

5.5. Narrativa visual y construcción de sentido

5.6. Libros pop-up como herramientas educativas y emocionales

5.7. Diseño social y responsabilidad emocional

5.8. Innovación educativa y nuevas metodologías visuales

6. Marco Contextual

7. Antecedentes

CAPITULO II

8. Diseño metodológico

8.1. Fase de diagnóstico participativo

8.2. Fase de diseño y conceptualización

8.3. Fase de validación y ajuste

9. Metodología de investigación

9.1. Tipo de investigación

	<p>9.2. Líneas de investigación</p> <p>9.3. Perspectiva transversal: diseño con propósito social</p> <p>10. Procedimiento</p> <p>CAPITULO IV</p> <p>11. Resumen Analítico Especializado - RAE</p> <p>11.1. Información General</p> <p>General</p> <p>Específicos</p> <p>Tipo de investigación</p> <p>Líneas de investigación</p> <p>Perspectiva Transversal: Diseño con Propósito Social</p> <p>12. Conclusiones</p> <p>13. Referencias</p>
--	---

11.2. Descripción del problema de investigación	
	<p>La salud mental de los estudiantes universitarios es una problemática creciente que ha adquirido mayor visibilidad en los últimos años, especialmente a raíz de los efectos prolongados de la pandemia por COVID-19 y del incremento de las exigencias académicas (Zapata-Ospina et al., 2021). En el contexto particular de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Villavicencio, se ha observado que los estudiantes del programa de Comunicación Visual, en especial aquellos que se encuentran en etapa de prácticas profesionales, enfrentan niveles elevados de presión emocional. Esta presión se manifiesta como sobrecarga académica, ansiedad frente a la inserción laboral y dificultad para equilibrar la vida personal con las demandas universitarias, factores que constituyen elementos generadores de estados depresivos y emocionales adversos (Castellanos, 2020; Fundación Universitaria de Popayán, 2023).</p> <p>A pesar del reconocimiento institucional de la salud mental como un componente fundamental del bienestar estudiantil, persiste una contradicción crítica entre la necesidad de apoyo emocional y la falta de herramientas accesibles y empáticas para su abordaje. Muchos estudiantes continúan enfrentando barreras para expresar sus emociones o buscar ayuda, debido al estigma social, la falta de canales adecuados de comunicación o la desconexión con los recursos tradicionales de atención (Torres-Vindas, 2024). Esta contradicción evidencia un núcleo problemático: aunque el sistema educativo reconoce la importancia de la salud emocional, las estrategias existentes para sensibilizar y acompañar a los estudiantes resultan insuficientes, poco atractivas o descontextualizadas de su realidad.</p> <p>Este problema se intensifica en disciplinas como la Comunicación Visual, donde los estudiantes cuentan con herramientas creativas que, sin embargo, rara vez se integran en propuestas pedagógicas para la gestión emocional. Esto revela una oportunidad clave: el diseño gráfico y la ilustración pueden ser aliados estratégicos para crear recursos didácticos innovadores que faciliten el reconocimiento y</p>

manejo de las emociones, utilizando el lenguaje visual como medio de identificación, empatía y reflexión (Caron, 2023; León et al., 2022).

En este contexto, surge la necesidad de desarrollar una herramienta visual que permita representar de forma accesible, simbólica e interactiva los estados emocionales asociados a la depresión. La elección del formato pop-up como medio de comunicación no es arbitraria: este tipo de libro permite materializar emociones abstractas en experiencias visuales y táctiles que estimulan la conexión emocional y la participación activa del lector (Rededuca, 2023). Además, la tridimensionalidad y la narrativa visual permiten presentar contenidos sensibles desde una perspectiva menos amenazante y más cercana, abriendo espacios de diálogo donde antes predominaba el silencio o la indiferencia.

Por tanto, el problema a investigar puede definirse como la carencia de estrategias visuales y participativas que aborden la depresión en el entorno universitario, específicamente en estudiantes de prácticas profesionales del programa de Comunicación Visual de UNIMINUTO Villavicencio. Esta falta limita tanto el reconocimiento de los síntomas como la construcción de espacios de comprensión y acompañamiento emocional. Abordar esta problemática mediante una herramienta visual diseñada desde y para el contexto educativo puede contribuir a disminuir la brecha entre el discurso institucional sobre salud mental y las necesidades reales de los estudiantes.

11.3. Objetivos

General:

Desarrollar un libro en formato pop-up ilustrado como una herramienta efectiva para concientizar sobre la salud mental, específicamente la depresión, para los practicantes de la Facultad de Comunicación en la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Villavicencio.

Específicos:

- Identificar estrategias efectivas que benefician la salud mental y la depresión a través de medios visuales e interactivos.
- Fomentar la comprensión y empatía hacia temas de salud mental gracias a la efectividad de la técnica del pop-up.
- Diseñar un libro en formato pop-up que integre ilustraciones y diseño gráfico que represe la depresión de manera accesible y emocionalmente impactante.

11.4. Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, con alcance aplicado y enfoque participativo, orientado a la creación de un producto comunicativo que permita abordar la depresión en estudiantes universitarios desde una perspectiva emocional, empática y visual. Al tratarse de un proyecto cuyo objetivo no es cuantificar fenómenos sino comprender, representar simbólicamente y proponer soluciones comunicativas a una problemática social, la elección del paradigma cualitativo resulta pertinente.

El tipo de estudio es de investigación aplicada, ya que busca generar un producto concreto, un libro ilustrado en formato pop-up, que responda a una necesidad identificada en el entorno académico. A su vez, adopta un enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP), que involucra activamente a los estudiantes como actores del proceso investigativo. Este enfoque fortalece el carácter transformador del proyecto, al promover la co-construcción del conocimiento y validar la herramienta desde las experiencias reales de los usuarios.

Líneas de investigación

Este proyecto se articula con la **Línea 2: Desarrollo Humano y Comunicación**, y en particular con la **Sublínea Comunicación y Cultura**. Esta línea promueve investigaciones que contribuyan al bienestar integral y al fortalecimiento de las capacidades humanas mediante estrategias comunicativas con enfoque social y transformador. Desde esta perspectiva, la comunicación se entiende como un proceso relacional, ético y cultural, capaz de incidir en la salud emocional y el desarrollo personal de los sujetos.

Dicho lo anterior, la sublínea Comunicación y Cultura aborda las formas en que los discursos, símbolos e imaginarios sociales configuran la experiencia humana. Este proyecto, al diseñar un libro pop-up ilustrado para abordar la depresión en estudiantes universitarios, se inscribe dentro de esta línea al proponer una herramienta comunicativa que resignifica culturalmente la salud mental, fomenta la introspección y combate el estigma desde el lenguaje visual y la narrativa emocional. De este modo, el diseño gráfico se convierte en un puente entre la expresión individual y la transformación colectiva, aportando desde la comunicación visual a la construcción de entornos más empáticos, reflexivos y culturalmente sensibles.

Perspectiva Transversal: Diseño con Propósito Social

Como aporte complementario a esta metodología de investigación, es importante resaltar que el proyecto adopta una perspectiva transversal de diseño con propósito social, en la cual el comunicador visual deja de ser un simple generador de piezas gráficas para convertirse en un agente de transformación social. Este enfoque implica diseñar desde la empatía, a partir del contexto, y con un propósito claro de impacto en el entorno inmediato.

La metodología propuesta se distancia de los modelos de diseño únicamente funcionales o comerciales, para centrarse en una producción visual que dialogue con las emociones, que reconozca las particularidades culturales del territorio (UNIMINUTO Villavicencio) y que articule las capacidades creativas con el compromiso ético hacia el otro.

11.5. Referentes teóricos

Se consultaron diversas fuentes teóricas y académicas para fundamentar los ejes principales del proyecto, centrandolo la revisión en temáticas clave para el desarrollo de una herramienta visual enfocada en la salud mental universitaria, como son la depresión, los procesos de comunicación visual empática, la narrativa gráfica, la representación simbólica de emociones y el diseño con propósito social. Estas temáticas permiten estructurar una propuesta coherente que integre aspectos conceptuales, comunicativos y culturales en torno al bienestar emocional, con base en referentes metodológicos y prácticos que han demostrado impacto en contextos educativos y terapéuticos.

11.6. Referentes conceptuales

Se integran distintos conocimientos que permiten un análisis adecuado y una comprensión profunda del contexto para el desarrollo de la herramienta visual propuesta. Entre estos se encuentra la caracterización institucional de UNIMINUTO, su misión, estructura organizativa y los procesos académicos del programa de Comunicación Visual, especialmente en relación con los estudiantes en etapa de prácticas. Asimismo, se consideran elementos del entorno social y educativo de la sede Villavicencio, junto con el marco normativo y las políticas institucionales y departamentales en torno al bienestar y la salud mental, que sirven de base para la formulación del proyecto.

11.7. Resultados

Como resultado de esta investigación y el uso de recursos de diseño visual y técnicas de ilustración, se desarrollará un libro ilustrado en formato pop-up que presentará de manera clara, accesible y atractiva conceptos relacionados con la gestión emocional y las sintomatologías asociadas a la depresión. Este recurso busca facilitar la comprensión y concientización sobre la salud mental especialmente entre los estudiantes universitarios que se encuentren en su etapa de prácticas profesionales.

El libro no solo pretende transmitir información, sino también generar una experiencia sensorial que promueva la introspección y el reconocimiento de las propias emociones. Al integrar elementos tridimensionales y narrativas visuales, se espera que se establezca una conexión emocional más profunda con el contenido, lo que puede contribuir a reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y fomentar el diálogo abierto sobre estos temas en entornos académicos.

La implementación del enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP) garantizará que el producto final sea relevante y útil para los usuarios, ya que involucra a los estudiantes como participantes activos en el proceso de diseño y validación del recurso. Esta metodología permite adaptar el contenido a las necesidades y realidades específicas de la comunidad estudiantil, promoviendo una mayor apropiación y efectividad de la herramienta desarrollada.

La finalidad del proyecto es que actúe como una herramienta educativa y terapéutica que contribuya a la construcción de una atmósfera social más sana y empática para la discusión de temas de salud mental y depresión en entornos académicos. Al brindar información mediante ilustraciones, diseño y textualidad, se busca apoyar a los estudiantes en el reconocimiento y manejo de sus emociones, promoviendo su bienestar integral.

11.8. Conclusiones

La presente propuesta de investigación evidencia una problemática urgente en el ámbito universitario: la fragilidad de los entornos institucionales frente a las necesidades emocionales de los estudiantes, en particular durante etapas de alta exigencia como las prácticas profesionales. La depresión, como uno de los trastornos mentales más comunes entre jóvenes en educación superior, no solo representa una amenaza al bienestar psicológico individual, sino que también compromete el desempeño académico, las relaciones sociales y el desarrollo integral del estudiante (Fundación Universitaria de Popayán, 2023; OMS, 2023). Esta situación exige estrategias que trasciendan los enfoques tradicionales de sensibilización, y que aborden la salud mental desde metodologías creativas, accesibles y emocionalmente resonantes.

En este contexto, el diseño gráfico, y específicamente el libro en formato pop-up ilustrado, emerge como una herramienta de intervención pedagógica y emocional con un alto potencial transformador. La tridimensionalidad, la interacción visual y la narrativa gráfica permiten representar de manera simbólica y no amenazante las emociones asociadas a la depresión, facilitando la identificación personal, el reconocimiento emocional y la apertura al diálogo (León et al., 2022; Rededuca, 2023). De esta manera, el proyecto se inscribe dentro de una tendencia creciente que reconoce al arte y al diseño no solo como vehículos estéticos, sino como medios eficaces para el acompañamiento psicoeducativo y la construcción de entornos universitarios más empáticos (Caron, 2023; Gaytán, 2020).

Además, el proyecto propone un enfoque metodológico participativo que permite una mayor apropiación por parte de la comunidad estudiantil. El involucramiento de los propios practicantes en la validación de la herramienta contribuye a garantizar su pertinencia, pertinencia que no solo es técnica o visual, sino también emocional y simbólica. El uso del enfoque de Investigación Acción Participativa (Choez-Game, 2022) refuerza el carácter ético y contextual del proyecto, al reconocer a los estudiantes no como objetos de estudio, sino como coautores en la creación de soluciones para sus propias problemáticas.

Se puede concluir que un recurso como el libro pop-up no solo es viable en términos técnicos y logísticos, sino altamente significativo en el plano educativo y social. Su implementación puede convertirse en una estrategia complementaria para los programas de bienestar universitario, facilitando procesos de orientación, prevención y acompañamiento emocional. Así mismo, puede fortalecer el currículo de programas como Comunicación Visual, al integrar competencias proyectuales con responsabilidad social, fomentando en los futuros diseñadores una conciencia crítica sobre el rol del diseño en la transformación de realidades complejas.

Para finalizar y sumado a todo lo anterior, el proyecto responde a las líneas de desarrollo social y humano del Plan de Desarrollo Económico y Social Departamental del Meta (2024), así como a las necesidades concretas del contexto universitario local. A través de un enfoque que une diseño, salud mental y participación, se propone una herramienta que no solo informa, sino que conecta, acompaña y transforma. Por tanto, esta investigación constituye un paso significativo hacia la consolidación de estrategias de comunicación visual con impacto real, contribuyendo a reducir el estigma sobre la depresión y promoviendo entornos académicos más humanos y conscientes del bienestar integral de sus estudiantes.

12. Conclusiones

La presente propuesta de investigación evidencia una problemática urgente en el ámbito universitario: la fragilidad de los entornos institucionales frente a las necesidades emocionales de los estudiantes, en particular durante etapas de alta exigencia como las prácticas profesionales. La depresión, como uno de los trastornos mentales más comunes entre jóvenes en educación superior, no solo representa una amenaza al bienestar psicológico individual, sino que también compromete el desempeño académico, las relaciones sociales y el desarrollo integral del estudiante (Fundación Universitaria de Popayán, 2023; OMS, 2023). Esta situación exige estrategias que trasciendan los enfoques tradicionales de sensibilización, y que aborden la salud mental desde metodologías creativas, accesibles y emocionalmente resonantes.

En este contexto, el diseño gráfico, y específicamente el libro en formato pop-up ilustrado, emerge como una herramienta de intervención pedagógica y emocional con un alto potencial transformador. La tridimensionalidad, la interacción visual y la narrativa gráfica permiten representar de manera simbólica y no amenazante las emociones asociadas a la depresión, facilitando la identificación personal, el reconocimiento emocional y la apertura al diálogo (León et al., 2022; Rededuca, 2023). De esta manera, el proyecto se inscribe dentro de una tendencia creciente que reconoce al arte y al diseño no solo como vehículos estéticos, sino como medios eficaces para el acompañamiento psicoeducativo y la construcción de entornos universitarios más empáticos (Caron, 2023; Gaytán, 2020).

Además, el proyecto propone un enfoque metodológico participativo que permite una mayor apropiación por parte de la comunidad estudiantil. El involucramiento de los propios practicantes en la validación de la herramienta contribuye a garantizar su pertinencia, pertinencia que no solo es técnica o visual, sino también emocional y simbólica. El uso del enfoque de

Investigación Acción Participativa (Choez-Game, 2022) refuerza el carácter ético y contextual del proyecto, al reconocer a los estudiantes no como objetos de estudio, sino como coautores en la creación de soluciones para sus propias problemáticas.

Se puede concluir que un recurso como el libro pop-up no solo es viable en términos técnicos y logísticos, sino altamente significativo en el plano educativo y social. Su implementación puede convertirse en una estrategia complementaria para los programas de bienestar universitario, facilitando procesos de orientación, prevención y acompañamiento emocional. Así mismo, puede fortalecer el currículo de programas como Comunicación Visual, al integrar competencias proyectuales con responsabilidad social, fomentando en los futuros diseñadores una conciencia crítica sobre el rol del diseño en la transformación de realidades complejas.

Para finalizar y sumado a todo lo anterior, el proyecto responde a las líneas de desarrollo social y humano del Plan de Desarrollo Económico y Social Departamental del Meta (2024), así como a las necesidades concretas del contexto universitario local. A través de un enfoque que une diseño, salud mental y participación, se propone una herramienta que no solo informa, sino que conecta, acompaña y transforma. Por tanto, esta investigación constituye un paso significativo hacia la consolidación de estrategias de comunicación visual con impacto real, contribuyendo a reducir el estigma sobre la depresión y promoviendo entornos académicos más humanos y conscientes del bienestar integral de sus estudiantes.

13. Referencias

- Acuña, M., Acuña, J., Gómez, Y., Ramírez, M. y Umaña, S. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *Boletín de Innovación, Logística y Operaciones* 3(1).
- Apaolaza, I. (2023). ¿El estrés diario puede derivar en una depresión? *Top Doctors España*.
<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/el-estres-diario-puede-derivar-en-una-depresion#:~:text=Un%20estr%C3%A9s%20continuado%20y%20mal,en%20permanente%20estado%20de%20alerta.>
- Aumont, J. (1992). *La imagen*. Paidós.
<https://pvunoserranogomez.files.wordpress.com/2013/04/la-imagen-aumont1.pdf>
- Caron, C. (2023, June 17). Los beneficios del arte en la salud mental. *The New York Times*.
<https://www.nytimes.com/es/2023/06/17/espanol/arte-terapia-salud-mental.html>
- Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499-528.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- Castellanos, L. (2020). *Acompañamiento psicológico virtual a estudiantes que solicitan apoyo en bienestar universitario por estrés académico: una sistematización de experiencias*. [Trabajo de Grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12869>
- Choez-Game, V. (2022). Escenario de investigación-acción participativa: un análisis desde la implementación del transmedia. *aDResearch ESIC International Journal of Communication Research*, 27, e194. <https://doi.org/10.7263/adresic-27-194>.

Corral, R., Gargoloff, P. R., Obarrio, C., Sobrero, M., Venacio, A. C., Yovino, M., & Suarez, M. (2021). *¡Las Palabras Importan!: Cómo COMUNICAR temas de salud mental*. Asociación de Ayuda de Familiares de Personas que padecen Esquizofrenia de La Plata.

https://aafe.org.ar/wp-content/uploads/2021/11/Las_Palabras_Importan.pdf

Eisner, W. (2008). *El cómic y el arte secuencial*. Norma Editorial.

<https://dibujourjc.files.wordpress.com/2018/03/arte-secuencial-will-eisner.pdf>

Fuad-Luke, A. (2009). *Diseño social: hacia un nuevo modelo de diseño más humano*. Gustavo Gili.

<https://www.ggili.com/es/libros/disenosocial/9788425222827>

Fundación Universitaria de Popayán. (2023, agosto 2). Estrés académico: una realidad en la sociedad. <https://fup.edu.co/estres-academico-una-problematika-social-para-mirar-con-lupa/>

Gaytán, F. (2020, junio 10). La ilustración tiene el poder de generar cambios sociales. IBERO.

<https://egresados.iberomx.mx/la-ilustracion-tiene-el-poder-de-generar-cambios-sociales/>

Gobernación del Meta. (2024). *Plan de Desarrollo Económico y Social Departamental “El Gobierno de la Unidad” 2024 – 2027*. Gobernación del Meta.

https://devx.meta.gov.co/media/centrodocumentacion/2024/04/30/Plan_de_Desarrollo_Departamental_El_Gobierno_de_la_Unidad_30042024.pdf

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.

<https://www.editorialkairos.com/libro/inteligencia-emocional>

León J. R., Lozada, M., Lozada N. A. y Pinto M. E. (2022). *TÉCNICA POP-UP, UNA HERRAMIENTA ARTÍSTICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA LECTURA*,

ESCRITURA Y ORALIDAD [Trabajo académico, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositori Universitat Jaume I.

<https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/202039>

OMS (Organización Mundial de la Salud). (2023). *Mental health of college students*.

<https://www.who.int>

Ortiz Quevedo, J., Navarrete Rosales, A., Sánchez Riaño, F. (2023). La salud mental en la educación superior, reflexiones de contexto y modelación de estrategia. *Derecho y Realidad*, 21 (41), 107-119.

https://revistas.uptc.edu.co/index.php/derecho_realidad/article/download/16992/13728/75085

Rededuca. (2023). *Libros pop ups: Integrando nuevas metodologías*.

<https://www.rededuca.net/blog/educacion-y-docencia/libros-pop-up>

Torres-Vindas, J. (2024, julio 24). ¿Están cansados los estudiantes universitarios hoy?

Semanario Universidad. <https://semanariouniversidad.com/opinion/estan-cansados-los-estudiantes-universitarios-hoy/>

Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana De Psiquiatría*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>