



Escuela de Diseño Gráfico

DISEÑO DE MATERIAL GRÁFICO PARA APRENDER TÉCNICAS DE MEDITACIÓN MINDFULNESS

Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN DISEÑO GRÁFICO

Autora: María Emilia Altamirano Jaramillo

Director: Juan Carlos Lazo
Cuenca, Ecuador 2024





AUTORA

María Emilia Altamirano Jaramillo

DIRECTOR

Juan Carlos Lazo

TUTORES

Toa Tripaldi, Esteban Torres

FOTOGRAFÍA

De autoría propia y otras obtenidas de Internet, se encuentran debidamente citadas en las referencias correspondientes.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

María Emilia Altamirano Jaramillo



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia y a mis profesores, que este proyecto sea un recordatorio constante de mi gratitud hacia ellos, que han sido mis pilares fundamentales en este viaje académico y personal.

También dedico este trabajo, a mí misma. Mi mayor compañera, mi mayor crítica y mi mayor fuente de fuerza. Como reconocimiento de mi esfuerzo, me doy el regalo de valorar cada paso dado, cada obstáculo superado y cada logro alcanzado.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que han contribuido de alguna manera a la realización de este trabajo.

A mis profesores, por su dedicación y compromiso. A mis compañeros, por ser una fuente de apoyo durante todos estos años de carrera.

Y finalmente, agradezco infinitamente a mis padres, por su amor incondicional y por siempre enseñarme a esforzarme por mis sueños. Que su ejemplo continúe guiándome en cada paso que dé.



ÍNDICE DE CON

01

CONTEXTUALIZACIÓN

- 1.1 INTRODUCCIÓN DEL CAPÍTULO
- 1.2 ANTECEDENTES Y PROBLEMATIZACIÓN
- 1.3 ESTADO DEL ARTE
- 1.4 MARCO TEÓRICO
- 1.5 INVESTIGACIÓN DE CAMPO
- 1.6 ANÁLISIS DE HOMÓLOGOS

TENIDOS

02

PROGRAMACIÓN

- 2.1 ANÁLISIS Y DEFINICIÓN DE USUARIOS
- 2.2 BRIEF DE PRODUCTOS GRÁFICOS
- 2.3 PARTIDOS DE DISEÑO
- 2.4 DEFINICIÓN DE CONTENIDOS
- 2.5 PROCESO DE DISEÑO
- 2.6 CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

03

IDEACIÓN

- 3.1 GENERACIÓN DE PROPUESTAS
- 3.2 EVALUACIÓN DE IDEAS
- 3.3 SELECCIÓN IDEA FINAL

04

DISEÑO

- 4.1 BOCETACIÓN Y SISTEMA GRÁFICO
- 4.2 APLICACIONES GRÁFICAS

ÍNDICE DE IMÁGENES, GRÁFICOS Y TABLAS

IMÁGENES

1. Steinar Engeland photo-1488745216254-5a9c136b05ff
2. Autoría propia
3. Roma Kaiuk photo-1615005532836-24b750e8a389
4. Autoría propia
5. Tanya Trofymchuk photo-1565951808055-50a3286a8a10
6. Laura Thonne photo-1533383132262-41c48ffd7ac9
7. Callie Gibson - photo-1521159961201-a60d22ec2011
8. Grata House - <https://gratahouse.com/4-alternative-healing-modalities-for-addiction/>
9. Karsten Winegeart - photo-1601779144625-d149a6214af7
10. Vadim Butenkov - photo-1627379432001-700424b38280
11. Kenny Eliason - <https://medium.com/being-known/just-write-4280de1ece53>
12. Dane Wetton - photo-1562751362-404243c2eea3
13. Aedrian Salazar - photo-1622253543934-c3cb280f8323
14. Hannah Xu - photo-1632785301506-419b0ca9f63b
15. Joice Kelly - photo-1613312328068-c9b6b-76c9e8a
16. Klara Kulikova -photo-1615997380705-504484cd99c4



17. Kristina Tripkovic - photo-1525120334885-38cc03a6ec77
18. Louis Galvez - photo-1524088484081-4ca7e08e3e19
19. Annie Spratt - photo-1612620980434-17ab9fd9a1ed
20. Camila Quintero Franco <https://lhsbadgertracks.com/2281/opinion/isolation-especialmente-detrimental-a-los-teenagers/>
21. Rosie Sun - photo-1520857014576-2c4f-4c972b57
22. Cristi Ursea - photo-1639677425025-e4f43c990156
23. Mindfulness - Callum Shaw - photo-1603539007295-1f5ae46150ef
24. Jakob Braun - photo-1613724900169-128cfc5772d7
25. Bharath Reddy - photo-1566485622840-713a03ac692d
26. Natalie Grainger - photo-1482100199117-a4a38a64e7e3
27. Jackson Simmer - photo-1584635234347-ce88034d9501
28. Unseen Studio - photo-1434030216411-0b793f4b4173
29. Kelly Sikkema - photo-1611532736597-de-2d4265fba3
30. Christin Hume - photo-1515378791036-0648a3ef77b2
31. Balázs Kétyi - photo-1561070791-2526d30994b5
32. Kelly Sikkema - photo-1599252441131-5aaffcf7740
33. Tim Rüßmann - photo-1598701977506-bb3e6b19931e
34. <https://www.instagram.com/mariarosamoraes/>
35. <https://www.instagram.com/flordelavida-terapiaintegral/>
36. Dan Dimmock - photo-1501290836517-b22a21c522a4
37. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/36169681/One-Day>
38. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/36169681/One-Day>
39. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/114973367/CATS>
40. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/36169681/One-Day>
41. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/36169681/One-Day>
42. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/114973367/CATS>
43. Sheng Chen - <https://www.behance.net/gallery/36169681/One-Day>
44. <https://www.planetadelibros.com.ec/libro-no-se-como-mostrar-donde-me-duele/386606>
45. <https://www.sanborns.com.mx/producto/340482/no-se-como-mostrar-donde-me-duele>
46. Joshua Fuller photo-1551781069-73a1da89e333
47. Devin Avery - photo-1516149893016-813d9a01d5d3
48. charlesdeluvio - photo-1553877522-

- 43269d4ea984
49. Scott Umstattd - photo-1473993493174-19f58d45cb13
50. Campaign Creators - photo-1542744173-05336fcc7ad4
51. Element5 Digital - photo-1503676382389-4809596d5290
52. Redd F - photo-1427504494785-3a9ca7044f45
53. Ethan De Long - photo-1613678786514-37badafa431a
54. Septumia Jacobson - photo-1515462946277-fe57a21d5dab
55. Bibek Thakuri - photo-1592164813419-25c81cc64ffd
56. Mike Von - photo-1584288030500-158b85ed7501
57. Sebastian Mantel - photo-1466786784937-3e682c802b14
58. Studio Media - photo-1543002588-bfa74002ed7e
59. Alexis Brown - photo-1460518451285-97b6aa326961
60. <https://www.amazon.com/Mindfulness-pr%C3%A1ctico-gu%C3%ADa-paso/dp/8484455912>
61. https://www.atenealibreria.com/libro/mindfulness-para-principiantes_170297
62. <https://www.planetadelibros.com.ec/libro-destroza-este-diario-rojo/260707>
63. Elliott Reyna - photo-1548964643-0765c5d29abe
64. Christiann Koepke - photo-1556741564-a0e2cc7e2b79
65. Amanda Vick - photo-1563417994886-b71d75eb39a3
66. Brandi Redd - photo-1470790376778-a9fbc86d70e2
67. Alabaster Co - photo-1611179892587-26e9518c90d8
68. https://www.carolina-relander.com/portfolio_page/berlin-design-week-3-2-3-copy-copy-3-copy-copy-copy-4-copy-copy-9-copy-2/
69. https://es.123rf.com/photo_84288100_caligraf%C3%ADa-de-fuentes-escritas-a-mano-handwritten-brush-style-caligraf%C3%ADa-cursiva-tipograf%C3%ADa-moderna.html
70. <https://i.pinimg.com/originals/84/3d/13/843d139f92530c8dc70dc54172d13678.jpg>
71. Priscilla Du Preez - photo-1547357812-b5afb3656fc1
72. Bank Phrom - photo-1503694978374-8a2fa686963a
73. Aleksei Ieshkin - photo-1542713504-03db5fb21c66
74. Thoa Ngo - photo-1561305654-264bb66eee30
75. Kaja Reichardt - photo-1612768806877-4234321228f6
76. Brands&People - photo-1613759612065-d5971d32ca49
77. Priscilla Du Preez - photo-1587428599384-f67a2092769a
78. Elaboración Propia
79. Elaboración Propia
80. Elaboración Propia

81. Elaboración Propia
82. Martino Pietropoli - photo-1522878308970-972ec5eedc0d
83. Loïc Fürhoff - photo-1514832926019-2c0d-d4b55227
84. Elaboración Propia
85. Elaboración Propia
86. Elaboración Propia
87. Elaboración Propia
88. Elaboración Propia
89. Elaboración Propia
90. Elaboración Propia
91. Roma Kaiuk photo-1615005532836-24b750e8a389 - Ilustración elaboración propia
92. Elaboración Propia
93. Laura Thonne photo-1533383132262-41c48ffd7ac9 - Ilustración elaboración propia
94. Elaboración Propia
95. Elaboración Propia
96. Elaboración Propia
97. Elaboración Propia
98. Elaboración Propia
99. Elaboración Propia
100. Elaboración Propia
101. Elaboración Propia
102. Elaboración Propia
103. Elaboración Propia
104. Elaboración Propia
105. Elaboración Propia
106. Elaboración Propia
107. Elaboración Propia

108. Elaboración Propia
109. Milad Fakurian - <https://images.unsplash.com/photo-1600172454132-ada7faa101cf?q=80&w=3024&auto=format&fit=crop&ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D>

GRÁFICOS Y TABLAS

1. Gráficos: Elaboración propia
2. Cuadro: Elaboración propia
3. Gráfico: Elaboración propia
4. Gráfico : Elaboración Propia



02



RESUMEN

Este estudio se centró en abordar los desafíos de ansiedad y depresión entre los jóvenes de Cuenca, Ecuador. Con el incremento de estos problemas, surgió la necesidad de gestionarlos de manera más efectiva, considerando el Mindfulness como una solución potencial. Para lograrlo, se recurrió a ilustraciones e imágenes, haciendo que estas prácticas fueran más accesibles para los adolescentes. La solución de diseño consistió en la creación de un libro que ofrecía explicaciones gráficas sobre el Mindfulness. Este enfoque proporcionó una herramienta creativa y atractiva para que los jóvenes pudieran gestionar su salud mental de manera más práctica y efectiva.

PALABRAS CLAVE:

Salud mental, ansiedad, depresión, adolescentes, conciencia plena, ilustraciones.

ABSTRACT

This project focused on approaching the challenges of anxiety and depression among young people in Cuenca, Ecuador. With the increase in these problems, the need arose to manage them in a better way, considering Mindfulness as a potential solution. To achieve this, illustrations and images were used, making these practices more accessible to adolescents. The design solution consisted of creating a book that offered graphic explanations about Mindfulness. This approach provided a creative and engaging tool for young people to manage their mental health more practically and effectively.

KEYWORDS:

Mental health, anxiety, depression, adolescents, full consciousness, illustrations.