

**Diseño Gráfico como Herramienta de Prevención: Estrategias para Combatir la Depresión en Jóvenes entre 13 y los 22 años de San Roque, Antioquia.**

Juan Esteban Acevedo Vélez

Karen Andrea Rojo López

Asesor:

David Ricardo Chaparro Villa

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Comunicación, Publicidad y Diseño

Diseño Gráfico

Medellín

Julio, 2025

## Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN .....	5
1. OBJETIVOS .....	9
1.1. General .....	9
1.2. Específicos .....	9
2. MARCO TEÓRICO .....	10
2.1. Antecedentes .....	10
2.2. Marco Legal .....	15
2.2.1. Derechos de los pacientes .....	16
2.2.2. Promoción y prevención .....	16
2.2.3. Rehabilitación psicosocial .....	16
2.3. Marco Conceptual .....	17
2.3.1. Estrategia de comunicación .....	17
2.3.2. Estrategias para enfrentar la depresión .....	17
3. METODOLOGÍA.....	19
4. RESULTADOS .....	21
5. DISCUSIÓN .....	25
6. CONCLUSIONES.....	29
Referencias.....	31

## Resumen

La depresión representa un significativo problema de salud pública que afecta particularmente a la población joven. Este trabajo de grado explora el potencial del diseño gráfico como herramienta estratégica para la prevención de la depresión y el fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento en jóvenes de 13 a 22 años en el municipio de San Roque, Antioquia, contexto donde se observan desafíos específicos en salud mental, incluyendo intentos de suicidio y comorbilidad con uso de sustancias. El objetivo principal fue identificar cómo los elementos visuales pueden contribuir a la concientización y prevención, con miras al desarrollo de una pieza gráfica efectiva.

Se empleó una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico, realizando entrevistas estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas a profesionales de la salud, actores institucionales clave (Secretaría de Salud, Hospital, docentes, comité de gestión del riesgo) de San Roque, psicólogos externos y pacientes, para recopilar percepciones sobre la comunicación actual y el potencial del diseño.

Los resultados indican una brecha entre la consciencia comunitaria sobre la depresión y la limitada confianza en las instituciones locales, así como una percepción de ineficacia en las estrategias de comunicación visual existentes, a menudo descritas como "administrativas" y poco atractivas para los jóvenes. Se confirmó un fuerte potencial del diseño gráfico para facilitar la expresión emocional no verbal y conectar con esta población. Se identificaron como elementos cruciales para el diseño efectivo: el atractivo visual, la conexión emocional (apoyada en la psicología del color), la interactividad, la adaptación al lenguaje y referentes culturales juveniles, los llamados a la acción claros y, fundamentalmente, la co-creación participativa con los propios jóvenes.

Se concluye que el diseño gráfico estratégico, participativo, y fundamentado en principios psicológicos y de comunicación para la salud, es una herramienta viable y necesaria para complementar las estrategias de prevención en San Roque. Puede cerrar brechas comunicacionales, fomentar la expresión emocional, reducir el estigma y promover la búsqueda de ayuda, alineándose con los objetivos de la Ley de Salud Mental 1616 de 2013. El estudio sienta las bases y lineamientos para el desarrollo de intervenciones visuales más empáticas y efectivas.

**PALABRAS CLAVE:** Depresión, Diseño Gráfico, Prevención, Problema Social, Salud Mental

## INTRODUCCIÓN

La depresión, según la Organización Mundial de la Salud (2023), es un trastorno mental común que se caracteriza por un estado de ánimo persistentemente deprimido o la pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras, mantenido durante largos períodos. A diferencia de los cambios habituales en el estado de ánimo, la depresión puede tener un impacto significativo en todos los aspectos de la vida, incluidas las relaciones familiares, sociales y laborales.

Es crucial comprender la magnitud de este problema, dado que las cifras subrayan la extensa afectación de la depresión a nivel mundial. Este trastorno puede afectar a cualquier persona, aunque ciertos factores como el abuso, la pérdida de seres queridos o eventos estresantes aumentan la probabilidad de padecerlo. Las estadísticas globales indican que alrededor del 3,8% de la población mundial experimenta depresión.

El impacto de la depresión es profundo, contribuyendo a más de 700,000 suicidios anuales, siendo el suicidio la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. A pesar de la existencia de tratamientos efectivos, más del 75% de las personas en países de ingresos bajos y medianos no reciben atención adecuada, debido a la falta de recursos en salud mental, la escasez de profesionales capacitados y la estigmatización asociada a los trastornos mentales.

Existen tratamientos eficaces para la depresión, entre los que se incluyen tanto los tratamientos psicológicos como la medicación. Si se experimentan síntomas de depresión, es importante buscar atención profesional. Los tratamientos psicológicos son la primera opción de intervención, especialmente en casos de depresión leve, y pueden combinarse con antidepresivos en situaciones moderadas o graves.

Los tratamientos psicológicos ayudan a las personas a aprender nuevas formas de pensar, gestionar situaciones difíciles y mejorar sus relaciones interpersonales. Estos tratamientos pueden incluir terapia conversacional, ya sea con profesionales capacitados o con terapeutas supervisados. Además, pueden realizarse de manera presencial o en línea, y existe la posibilidad de acceder a ellos a través de manuales de autoayuda, sitios web o aplicaciones.

El estado de la salud mental en Colombia, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2023), muestra que el 66,3% de los colombianos ha enfrentado problemas de salud mental en algún momento de sus vidas, siendo más frecuente entre las mujeres (69,9%) y especialmente en las jóvenes de 18 a 24 años. Estos resultados reflejan una alta carga de enfermedad mental, con una mayor afectación en las poblaciones más vulnerables.

La mayoría de las personas no recibe una atención adecuada en cuanto a su salud mental durante las consultas médicas, lo que pone en evidencia la necesidad de que los profesionales de salud incluyan evaluaciones de salud mental desde el primer contacto.

En cuanto a la calidad de los servicios de salud mental, un 34,6% de la población los evalúa negativamente, lo que destaca la necesidad de mejorar los estándares de calidad y humanización de la atención. A pesar de ello, el 93,7% de los colombianos considera fundamental que la salud mental esté incluida en el sistema de salud, lo que indica una creciente conciencia sobre la importancia de contar con servicios accesibles y de calidad en este ámbito.

Según la Procuraduría General de la Nación (2023), entre los diagnósticos más comunes en la población colombiana se encuentran el trastorno mixto de ansiedad y depresión, la ansiedad no especificada, la ansiedad generalizada, el episodio depresivo moderado, la perturbación de la actividad y la atención, los trastornos de adaptación y la esquizofrenia paranoide. Estas afecciones,

que anteriormente no eran tan evidentes, han ganado mayor visibilidad en la actualidad debido a su creciente prevalencia.

Según información suministrada por la E.S.E Hospital Municipal San Roque (2024), en este municipio son especialmente notorios los trastornos bipolares, la depresión y la ansiedad, comúnmente asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Estos problemas de salud mental afectan a personas desde los 13 años hasta adultos. En los colegios, algunos estudiantes están bajo medicación, y una parte de la población asiste a la entidad de salud SAMEIN (Salud Mental Integral) que cuenta con seis sedes en Antioquia, cuatro en Medellín y dos más en Copacabana. Además, el hospital ofrece servicios de telepsiquiatría en colaboración con psiquiatras de la ciudad a través de Savia Salud. También se cuenta con ayuda psicológica proporcionada por Nueva EPS y consultas particulares.

El número de suicidios en el municipio desde el año 2020, reporta un promedio de dos suicidios por año, pero en lo que va de 2024 la cifra va en cuatro casos. Además, se han registrado 20 intentos de suicidio por año, a la fecha actual se han registrado 17, siendo más frecuentes entre las mujeres. La población total del municipio es de 23,000 habitantes, con una distribución casi equitativa entre mujeres (49,5%) y hombres (50,5%).

La ruta de atención a estos problemas de salud mental es la misma tanto para la zona urbana como para la rural. Generalmente, las personas llegan a los centros de atención acompañadas por familiares, ya que pocas veces buscan ayuda por iniciativa propia. Desde hace dos años, el municipio ha implementado el programa "Salud para el Alma", que ha recibido reconocimientos por parte de la Gobernación de Antioquia.

Otro factor importante que se ha identificado como un detonante significativo en la salud mental de los habitantes es la patología dual. Este término se refiere a la coexistencia de un trastorno mental con un trastorno por consumo de sustancias. En estos casos, las personas presentan síntomas tanto de una enfermedad mental como de una adicción, lo que complica su tratamiento y exige un enfoque integral y especializado para su recuperación.

La depresión representa un problema de salud pública que impacta profundamente la calidad de vida de las personas. A pesar de la efectividad demostrada de los tratamientos psicológicos y médicos, la mayoría de las personas no accede a una atención adecuada, ya sea por falta de recursos o debido al estigma que rodea a la salud mental, esto agrava el curso de la enfermedad y aumenta el riesgo de resultados críticos, como el suicidio.

La ausencia de elementos visuales en la prevención de la depresión reduce significativamente su impacto, dificultando la conexión con el público y la transmisión efectiva del mensaje. Sin recursos visuales adecuados, la comunicación puede volverse fría, impersonal y poco accesible, lo que disminuye la empatía y la capacidad de generar conciencia. La falta de una identidad visual clara puede hacer que la información pase desapercibida o no logre transmitir la sensación de apoyo y esperanza necesaria en estos mensajes. Además, sin una estructura visual que facilite la comprensión, el público puede perder interés o sentirse abrumado, reduciendo la efectividad de cualquier medio utilizado para proporcionar apoyo. En un tema tan sensible, la ausencia de un diseño pensado estratégicamente no solo limita la difusión del mensaje, sino que también puede hacer que la prevención y el acceso a la ayuda sean menos efectivos.

Esto da paso a la pregunta, ¿Cómo pueden los elementos visuales ser usados para contribuir a la prevención y concientización del trastorno depresivo en los jóvenes entre 13 y los 22 años en el municipio de San Roque?

## **1. OBJETIVOS**

### **1.1. General**

Desarrollar una pieza gráfica que sirva como estrategia para el fortalecimiento y capacidad de enfrentar situaciones difíciles por medio del diseño gráfico, en personas diagnosticadas con depresión en el municipio de San Roque, Antioquia.

### **1.2. Específicos**

Identificar la literatura existente sobre el impacto emocional del diseño gráfico en la percepción y emociones de las personas.

Explorar la forma en que las instituciones de salud utilizan elementos gráficos en su comunicación para la prevención y concientización de la depresión, y su impacto en las emociones de los pacientes.

Recopilar datos sobre la percepción que tienen los pacientes y profesionales de los servicios de salud mental con respecto a los materiales de información y recursos disponibles.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

El diseño gráfico, entendido como un “lenguaje de la visión” universal de base perceptiva (Lupton, E & Cole, J, 2016), tiene el potencial de informar, persuadir y entretener de manera que fomente un entorno visualmente estimulante y emocionalmente positivo. A través del diseño gráfico, se pueden crear materiales educativos que promuevan la conciencia sobre la salud mental, campañas que inspiren emociones positivas y productos de entretenimiento que generen bienestar.

La psicología del color, explorada por autores como Heller, E (2008), se enfoca en cómo los colores influyen en nuestras emociones y conductas. Al comprender las asociaciones simbólicas y culturales de los colores, los diseñadores pueden crear soluciones visuales que evoquen emociones específicas y transmitan mensajes efectivos. El uso estratégico del color puede ayudar a regular el estado de ánimo, reducir el estrés y fomentar la concentración.

La primera base para esta investigación es la definición que nos aporta el Manual MSD (2023) en su artículo “Depresión”, enunciada como “La depresión es un sentimiento de tristeza y/o una disminución del interés o del placer en las actividades que se convierte en un trastorno cuando es lo suficientemente intensa como para interferir con el funcionamiento normal de la persona”. Avanzando en el artículo se exponen diferentes causas de la depresión, como lo son la predisposición genética, eventos emocionales estresantes como pérdidas, el sexo femenino, ciertos trastornos médicos y efectos secundarios de medicamentos, con esto tenemos la posibilidad de tener una información de antemano para poder saber los temas a abordar y encontrar las maneras de apoyar y conectar con las personas.

También es de utilidad conocer los síntomas de la depresión, los cuales se exponen en una amplia gama, Algunos individuos se sienten tristes y aletargados, mientras que otros pueden estar irritables o ansiosos. A menudo, las personas con depresión pierden la capacidad de disfrutar de actividades que antes les resultaban placenteras, percibiendo el mundo como monótono y sin estímulos.

Además de la falta de interés, quienes padecen depresión suelen experimentar sentimientos intensos de culpa, autodesprecio y desesperanza. La enfermedad puede afectar su capacidad para concentrarse y tomar decisiones, y a medida que avanza, tienden a retraerse y desarrollar pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio. También es común que presenten trastornos del sueño, ya sea insomnio o, en algunos casos, un exceso de sueño. Otros síntomas son trastornos de alimentación, descuido personal y de los seres cercanos. (Manual MSD, 2023)

Al tratar enfocados con una población joven es necesario saber cómo se puede manifestar este trastorno en ellos, y el artículo titulado “Depresión en adolescentes” de Mayo Clinic (2022) arroja luz sobre el tema, mostrando los síntomas emocionales y conductuales, presentando tristeza, frustración, desesperanza, irritabilidad, pérdida de interés en actividades, conflictos con familiares y amigos, baja autoestima, autocrítica, dificultades para concentrarse, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, cansancio, insomnio, cambios en el apetito, consumo de sustancias, aislamiento social, bajo rendimiento escolar, autolesiones y comportamientos arriesgados, incluyendo intentos de suicidio.

También aporta información vital como los factores de riesgo para que se presente la depresión los cuales incluyen problemas que afectan la autoestima, como el acoso o dificultades académicas, haber sido víctima o testigo de violencia, tener otras condiciones de salud mental o

enfermedades físicas crónicas, consumo de sustancias, o pertenecer a la comunidad LGBTQ+ en un entorno no favorable. (Mayo Clinic, 2022)

Para poder entender mejor el contexto actual y posibles fuentes de origen de la depresión las investigaciones realizadas por Contreras & Bello (2023) , titulada “Las Redes Sociales Y El Aumento De Casos De Depresión, Suicidio E Ideación Suicida En Adolescentes Entre Los 15 Y 29 Años En Las Localidades De Suba, Chapinero Y Usaquén De La Ciudad De Bogotá D.C.” y de Ramírez, et al (2020), titulada “Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social”, permitiendo ver como venimos de una situación de alto estrés global, la pandemia de Covid-19, la cual dejo secuelas psicológicas derivadas del aislamiento social y el miedo al contagio, dejando en evidencia la necesidad de urgente de que las entidades de salud mental desarrollaran estrategias de intervención eficaces para mitigar estos efectos (Ramírez, et al, 2020). Y el otro aspecto es como el uso de redes sociales y consumo de medios digitales muestra una relación con incremento en los trastornos mentales como la depresión, el suicidio y la ideación suicida, debido a una exposición constante a comparaciones y estilos de vida irreales, generando frustración y aislamiento, y una interferencia con procesos fisiológicos, como el sueño, que afectan la salud mental y física. (Contreras & Bello, 2023)

A estas problemáticas de la actualidad se le suma el consumo de drogas, las cuales dan entrada a la patología dual, situación que relaciona el padecimiento de trastornos mentales con el consumo de drogas. Como apoyo a este tema están las investigación de Contreras, et al (2020), titulada “Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas” y de Ibáñez, et al (2020), titulada “Trastornos del ánimo y trastornos por uso de sustancias: una comorbilidad compleja y frecuente”, en la cuales se confirman las alteraciones emocionales de aquellos que consumen y cómo se correlaciona el tiempo de consumo con la intensidad de estos síntomas de

ansiedad y depresión, dejando en evidencia la necesidad de tratar ambos problemas de manera simultánea para poder llegar a una rehabilitación completa. (Contreras, et al, 2020). Aunque algunos trastornos anímicos pueden ser secundarios al uso de sustancias, la evidencia muestra que en la mayoría de los casos el trastorno del ánimo es primario, lo que justifica un tratamiento simultáneo tanto del trastorno del ánimo como del trastorno por uso de sustancias. Un enfoque integrado que combine intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas es esencial para abordar ambos trastornos y mejorar la recuperación y reinserción social del paciente. (Ibáñez, et al, 2020).

Como apoyo a la manera en que se podría usar los elementos gráficos de tal manera que puedan generar un aporte, sea a la concientización y prevención o al apoyo del tratamiento se encuentran las siguientes investigaciones y artículos, “EL PODER DEL DISEÑO GRÁFICO PARA GENERAR EMOCIONES”, por Vieira (2021), “La Psicología del color en el diseño”, Velasquez, et al (2021), y “La psicología de los colores: ¿Influye en las emociones?”, por Fernández (2023). Mostrando la necesidad de centrarse en emociones humanas, por la facilidad del diseñador en poder inspirarlas, y de cómo estos pueden guiarlas en direcciones positivas y negativas, respetando el debido cuidado por las interpretaciones subjetivas que puede tener cada individuo. (Caldas, 2021). Con la guía de diferentes teorías sobre el color se puede apoyar para la selección de colores adecuados que comuniquen mensajes coherentes y su uso estratégico para un impacto correcto en las emociones y el proceso cognitivo del público, y generar un impacto y pregnancia adecuada. (Velasquez, et al, 2021). Los colores influyen en la cotidianidad de manera casi imperceptible, ellos actúan como mensajeros subliminales que desencadenan poderosas reacciones. Estos actúan en diferentes procesos, como los neurológicos y emocionales, generando respuesta como la liberación de neurotransmisores que influyen en estado de ánimo, emocionalmente ciertos tonos pueden generar calma, serenidad, excitación y otros. Los colores no

solo embellecen el entorno, sino que también influyen en cómo se interactúa con él. (Fernández, 2023)

Otro documento que apoya a la creación de material para apoyar e informar sobre la el suicidio, uno de los peores desenlaces de la depresión, es “Prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios de comunicación”, suministrado por la Organización Panamericana de la Salud (2023). En este documento se tratan las maneras adecuadas y pertinentes de cómo abordar este tema tan sensible en forma de directrices de lo que se debe y no se debe hacer o incluir en los productos que se desean realizar. También suministra pruebas sobre las repercusiones que tiene los medios de comunicación en el comportamiento suicida, resaltando el riesgo de que se presente en la población un comportamiento suicida de imitación. Otro aporte del documento es como en manejo de información esperanzadora, de casos de recuperación y hacer frente a la adversidad están asociados a una reducción de ideaciones suicidas y aumenta la búsqueda de ayuda. (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Los colores y las emociones son temas que suelen ir entrelazados, y un artículo de la NBC News (2010), titulado “*Different colors describe happiness, depression*”, muestra una relación aún más estrecha con el estado emocional de las personas. Bajo las elecciones de cuál color representa su día a día de un grupo amplio grupo de personas, entre las cuales habían distribuidos en casi igual proporción adultos sanos, ansioso y deprimidos, cerca de la mitad de los adultos con ansiedad selección una tonalidad de gris, mientras que en los adultos sanos esta selección solo se daba en un décimo de los casos. Otro resultado de este estudio es que la saturación del color importa, ya que encontraron que el azul claro no se suele asociar a un estado emocional bajo o en detrimento, pero estas asociaciones si las tiene el azul oscuro. (NBC News, 2010).

Otro estudio que demuestra la influencia de los color en el estado emocional es el de Akers, et al (2012), titulado “*Visual color perception in green exercise: positive effects on mood and perceived exertion*”, en donde se explora la influencia que tiene el color verde en el llamado “ejercicio verde”, práctica de realizar ejercicio al aire libre con contacto con la naturaleza, en el cual se han demostrado sus efectos positivos que tiene en el bienestar mental y físico, pero no se habían indagado las posibles relaciones que tiene el propio color verde en esto. El estudio halló, mediante simulación de realización de ejercicio en la naturaleza aplicando filtros de color, que el color verde mantenía estable el estado mental de los participantes comparado con el rojo y el gris, y el color rojo afloraba sentimientos de ira. (Akers, et al, 2012)

Respaldando la utilidad y efectividad de abordar la prevención de la depresión se encuentra es estudio realizado por Castaño & Rivera (2016), titulado “PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”, el cual arroja resultados positivos en implementar al programa de prevención de la depresión y la ansiedad a través del modelo del desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático en estudiantes de primeros semestres universitarios, disminuyendo significativamente indicadores de depresión y ansiedad, y los pensamientos negativos. (Castaño & Rivera, 2016)

## **2.2.Marco Legal**

La Ley 1616 de 2013 establece el marco legal para garantizar el derecho a la salud mental en Colombia, promoviendo la prevención, atención y tratamiento integral de los trastornos mentales. Su objetivo principal es asegurar el bienestar mental de la población mediante estrategias intersectoriales que aborden la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la rehabilitación de quienes las padecen. La ley reconoce la salud mental como un componente

esencial del bienestar general y enfatiza la necesidad de un enfoque humanizado y basado en derechos.

Entre sus principales disposiciones, establece la obligación del Estado de desarrollar políticas públicas que fomenten el acceso equitativo a los servicios de salud mental, con especial énfasis en la prevención. También promueve la inclusión de programas educativos y comunitarios para la detección temprana de trastornos mentales y la reducción del estigma asociado a ellos. Además, garantiza la participación de la sociedad en la formulación e implementación de estrategias de salud mental y exige la capacitación del personal de salud en la atención adecuada de estos casos.

### **2.2.1. Derechos de los pacientes**

Acceso a atención integral e interdisciplinaria.

Información clara y oportuna sobre su condición y tratamiento.

No ser discriminados o estigmatizados.

Participación en decisiones sobre su tratamiento y acceso a psicoeducación

### **2.2.2. Promoción y prevención**

Énfasis en reducir el estigma, prevenir violencias y promover el bienestar social y emocional.

Identificación temprana de factores de riesgo y protectores.

### **2.2.3. Rehabilitación psicosocial**

Busca reintegrar a los pacientes a su entorno familiar, social y laboral, promoviendo su independencia y calidad de vida

## **2.3.Marco Conceptual**

### **2.3.1. Estrategia de comunicación**

El término estrategia se refiere al conjunto de acciones planificadas y organizadas con el propósito de alcanzar un objetivo específico dentro del estudio. Implica el diseño de métodos, técnicas y enfoques estructurados que permitan obtener resultados relevantes y fundamentados, guiando el proceso de investigación de manera efectiva y sistemática.

En el ámbito de la prevención de la depresión, una estrategia se entiende como el conjunto de intervenciones estructuradas que buscan reducir factores de riesgo, fortalecer factores de protección y promover el bienestar emocional. Estas pueden incluir campañas de concienciación, programas educativos, herramientas de comunicación visual y acceso a redes de apoyo, entre otras.

### **2.3.2. Estrategias para enfrentar la depresión**

Las estrategias para afrontar la depresión abarcan la prevención, el tratamiento, la educación y la investigación. La prevención implica reducir factores de riesgo y fortalecer los de protección, mientras que el fortalecimiento del tratamiento garantiza diagnósticos oportunos, terapias adecuadas y acceso a fármacos. La capacitación de profesionales y la asistencia en la comunidad son esenciales para mejorar la atención y facilitar el acceso a los servicios de salud mental.

La educación juega un papel clave en la detección temprana, al sensibilizar a la población sobre la importancia de reconocer los síntomas y buscar ayuda. A esto se suma la necesidad de

aumentar la formación de especialistas y la participación comunitaria en el diseño de políticas y programas. Monitorear la salud mental en la comunidad permite identificar necesidades y mejorar la atención, mientras que establecer marcos normativos y vincular sectores como la educación y el bienestar social favorece un abordaje integral.

### 3. METODOLOGÍA

Esta investigación empleó una metodología cualitativa con un enfoque interpretativo inspirado en la fenomenología, buscando comprender en profundidad las percepciones que los individuos en San Roque, Antioquia, atribuyen a los elementos visuales relacionados con la prevención de la depresión juvenil (13-22 años). El objetivo fue explorar cómo el diseño gráfico es percibido y cómo podría funcionar más eficazmente como herramienta de concientización y apoyo, identificando barreras y oportunidades comunicacionales desde la experiencia subjetiva de los participantes.

Para recopilar información rica y contextualizada, se realizaron entrevistas estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas con una selección intencional de participantes clave. Estos incluyeron actores de entidades locales relevantes, como lo son la Secretaría de Salud, ESE Hospital, psicólogos, comité de gestión del riesgo), profesionales externos con experiencia en salud mental y arte, y miembros de la comunidad que actualmente son pacientes, contactados en colaboración con las instituciones locales. Las entrevistas permitieron explorar de manera flexible sus experiencias, percepciones sobre los recursos gráficos actuales o ideales, y el impacto emocional del diseño en este ámbito.

La información recolectada a través de las entrevistas fue sometida a un análisis temático. Este proceso implicó la revisión detallada de los datos para identificar patrones recurrentes, codificar segmentos significativos y agruparlos en temas centrales que revelaran las percepciones predominantes sobre la comunicación visual, la confianza institucional y las características deseables de futuras estrategias gráficas. Durante todo el proceso, se respetaron rigurosamente los principios éticos, asegurando el consentimiento informado de los participantes, la voluntariedad, la confidencialidad y el uso responsable de la información exclusivamente para los fines de este

estudio. Este enfoque metodológico permitió fundamentar la propuesta de diseño desarrollada posteriormente en las necesidades y perspectivas reales de la comunidad.

#### 4. RESULTADOS

La investigación realizada para este trabajo de grado arrojó una serie de hallazgos significativos sobre el contexto de la salud mental juvenil en San Roque, Antioquia, y el rol potencial que el diseño gráfico puede desempeñar en su prevención. Los datos recopilados a través de un enfoque cualitativo que incluyó entrevistas estructuradas, semiestructuradas y no estructurada con profesionales y pacientes locales y psicólogos de Medellín dibujan un panorama complejo. Se evidencia, en primer término, una consciencia generalizada dentro de la comunidad sobre los síntomas característicos de la depresión; los habitantes reconocen, en términos generales, las señales de alerta y comprenden la importancia fundamental de buscar apoyo emocional cuando se enfrentan dificultades psicológicas. Asimismo, existe un conocimiento sobre los recursos formalmente disponibles en el municipio, como los servicios ofrecidos por la ESE Hospital San Roque, la presencia de psicólogos vinculados a instituciones y la circulación de ciertos materiales informativos, tanto gráficos como digitales. Sin embargo, esta aparente familiaridad con los recursos coexiste con una barrera importante: una palpable falta de confianza hacia algunas de las instituciones locales por parte de un segmento de la población. Esta desconfianza, cuyas raíces específicas no fueron el foco de esta sección, pero cuya presencia fue notable, se traduce en una tendencia observable donde individuos y familias prefieren buscar atención psicológica fuera de San Roque, o bien, optan por confiar primordialmente en sus redes de apoyo más inmediatas, como familiares y amigos cercanos, para gestionar el malestar emocional, lo cual podría limitar el acceso a intervenciones profesionales estructuradas.

En paralelo a la percepción comunitaria, el estudio indagó sobre las acciones institucionales concretas dirigidas a la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos como la depresión. Se constató la existencia y operación de diversas iniciativas lideradas por entidades

como la Secretaría de Salud municipal, el Hospital local y el ICBF. Entre estas acciones se destacan programas de alcance departamental como "Salud para el alma", la implementación de Centros de escucha que reportan atender un volumen significativo de consultas anuales, el establecimiento de Zonas de Orientación Escolar (ZOE) en instituciones educativas, la difusión de mensajes preventivos e informativos a través de canales de comunicación masiva como programas radiales y televisivos, y la organización periódica de jornadas de sensibilización dirigidas a poblaciones específicas consideradas vulnerables o con necesidades particulares, como la comunidad LGBTIQ+, personas en condición de discapacidad, o aquellos privados de la libertad. Si bien existe un sistema formal de seguimiento de estas actividades, evidenciado por los reportes mensuales al sistema SIVIGILA y las reuniones del comité epidemiológico municipal, la efectividad y el impacto real de estas acciones se ven mermados por una serie de desafíos considerables. Sobresalen las severas limitaciones de recursos, manifestadas en presupuestos insuficientes que restringen la capacidad de acción, una necesidad crítica de mayor talento humano especializado en salud mental, y carencias en materiales de apoyo y logística para desplegar las iniciativas de manera más amplia y sostenida. Adicionalmente, se identificó el impacto perjudicial del entorno digital, específicamente de las redes sociales, sobre la salud mental de los jóvenes. La presencia del ciberacoso, el sexting, y la exposición constante a la intensa presión social por cumplir con estándares a menudo irreales y a la idealización de vidas ajenas, fueron señalados como factores que contribuyen a generar ansiedad, baja autoestima y malestar psicológico en la población adolescente. La ya mencionada desconfianza hacia las instituciones locales refuerza estas problemáticas, actuando como una barrera adicional que dificulta que los jóvenes y sus familias se acerquen y utilicen los servicios de apoyo disponibles, incluso cuando estos existen formalmente.

Frente a este contexto desafiante, la investigación recogió perspectivas expertas, particularmente de profesionales que combinan conocimientos en psicología y arte, los cuales iluminaron el significativo potencial del diseño gráfico y la comunicación visual como herramientas estratégicas en la prevención de la depresión juvenil. Se enfatizó de manera recurrente que el lenguaje visual y las prácticas artísticas ofrecen a los jóvenes, un grupo etario que a menudo lucha por articular verbalmente sus complejidades emocionales, canales alternativos vitales para la expresión de sentimientos, ansiedades y vivencias internas. Para que las piezas gráficas cumplan eficazmente esta función, se subrayó la necesidad imperiosa de que estas no sean meramente informativas, sino que posean cualidades específicas: deben ser visualmente atractivas y llamativas para capturar la atención en un entorno saturado de estímulos; deben ser capaces de conectar a nivel emocional, transmitiendo sensaciones de calma, esperanza, empatía, o incluso permitiendo una catarsis controlada; deben ser interactivas, fomentando una participación activa por parte del joven en lugar de un rol de receptor pasivo; y, crucialmente, deben estar meticulosamente adaptadas al público objetivo, jóvenes entre 13 y 22 años, utilizando un lenguaje visual y verbal que les resulte cercano, comprensible y relevante. Se reconoció explícitamente el profundo impacto que elementos constitutivos del diseño, como la selección de la paleta de colores, el estilo tipográfico, la naturaleza de las imágenes y la simbología empleada, tienen a nivel subconsciente, recalcando que su elección debe ser deliberada y fundamentada para generar el efecto psicológico y emocional deseado.

Finalmente, esta perspectiva experta incluyó una crítica constructiva hacia muchas de las campañas de salud mental existentes, observando que tienden a adoptar un tono "administrativo", formal y distante, lo que inevitablemente genera una desconexión con la sensibilidad y las formas de comunicación de los jóvenes. Se criticó específicamente la prevalencia de formatos estáticos y

puramente informativos, descritos coloquialmente como "cartillas aburridas", que fallan en involucrar y motivar a la audiencia. En contraposición, emergieron recomendaciones clave para el diseño de futuras estrategias visuales de prevención. Se insistió en la importancia fundamental de incorporar llamados a la acción claros y concretos, que inviten al joven a interactuar de alguna manera (por ejemplo, "dibuja cómo te sientes hoy", "comparte tu historia de forma anónima aquí", "contacta esta línea de apoyo"). Se sugirió fuertemente el apalancamiento en referentes culturales que ya forman parte del universo de los jóvenes, como la estética visual de los videojuegos populares, personajes de películas o series que aborden temas emocionales de forma resonante (citando Intensamente como ejemplo comercial de cómo abordar estos temas), o tendencias visuales de las plataformas digitales que ellos habitan. De manera fundamental, se recalcó la necesidad imperativa de fomentar la participación juvenil activa en todas las fases del proceso de diseño de las campañas; involucrar a los propios jóvenes asegura no solo la relevancia y adecuación del mensaje y la estética, sino también un mayor sentido de apropiación y legitimidad. Además, se destacó el potencial valioso de explorar y adaptar enfoques provenientes de terapias narrativas y artísticas, traduciendo sus principios a formatos visuales interactivos que puedan facilitar la reflexión, la expresión emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento, contribuyendo así de manera más profunda a la prevención.

## 5. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación arrojan luz sobre la compleja dinámica de la salud mental juvenil en San Roque, Antioquia, y delinean con claridad tanto los desafíos existentes como las oportunidades significativas para la intervención a través del diseño gráfico. La interpretación de estos hallazgos, a la luz del marco teórico y los objetivos propuestos, permite comprender en profundidad el potencial del diseño como "lenguaje de la visión" (Lupton & Cole, 2016) para fomentar un entorno emocionalmente más positivo y apoyar la prevención de la depresión en jóvenes de 13 a 22 años. La depresión, entendida como ese sentimiento de tristeza o anhedonia que interfiere con el funcionamiento normal (Manual MSD, 2023), presenta síntomas variados que en adolescentes pueden incluir irritabilidad, aislamiento y baja autoestima (Mayo Clinic, 2022), haciendo crucial identificar estrategias de prevención adaptadas a esta población. Los hallazgos iniciales revelan una paradoja significativa: si bien existe una consciencia generalizada en la comunidad sobre los síntomas de la depresión y la importancia teórica de buscar ayuda, esta consciencia coexiste con una notable falta de confianza hacia ciertas instituciones locales. Esta desconfianza actúa como una barrera crítica, limitando la efectividad de los recursos existentes y subrayando la necesidad de estrategias que no solo informen, sino que también construyan puentes y generen conexión, algo en lo que el diseño gráfico, si se aplica estratégicamente, puede jugar un rol fundamental.

La exploración de las acciones institucionales vigentes confirma la existencia de esfuerzos preventivos, pero también valida las preocupaciones sobre su alcance y resonancia. Las limitaciones de recursos son un factor innegable, pero la crítica recurrente hacia una comunicación "administrativa" y poco atractiva para los jóvenes sugiere un problema más profundo relacionado con la estrategia comunicacional misma. Este hallazgo resuena con la necesidad identificada en la

literatura de que el diseño no solo informe, sino que también persuada y conecte emocionalmente (Lupton & Cole, 2016). La falta de conexión percibida puede exacerbar el impacto negativo de factores de riesgo contemporáneos, como la presión derivada de las redes sociales y la comparación constante con estilos de vida idealizados, fenómeno cuya correlación con el aumento de trastornos mentales en jóvenes ha sido documentada (Contreras & Bello, 2023). Además, el contexto post-pandemia (Ramírez et al., 2020) y la posible comorbilidad con el uso de sustancias (Contreras et al., 2020; Ibáñez et al., 2020), factores que también pueden influir en la población de San Roque, demandan enfoques preventivos aún más robustos y empáticos, donde la comunicación visual juegue un papel central en la desestigmatización y la promoción del bienestar. La estrategia actual parece no estar capitalizando completamente el potencial del diseño para abordar estos complejos factores de manera efectiva.

Es en este contexto donde el potencial estratégico del diseño gráfico, tal como fue articulado por los expertos entrevistados y respaldado por el marco teórico, emerge con fuerza. La afirmación de que las herramientas visuales y artísticas permiten a los jóvenes expresar emociones difíciles de verbalizar se alinea directamente con el objetivo general de fortalecer la capacidad de afrontamiento. Esta capacidad expresiva es vital para una población que, según Mayo Clinic (2022), puede manifestar su malestar a través de la frustración o el retraimiento. Las recomendaciones específicas sobre las características deseables del diseño –ser llamativo, emocionalmente resonante, interactivo, adaptado culturalmente, con llamados a la acción claros y co-creado con los jóvenes– encuentran un fuerte respaldo teórico. La importancia del color, por ejemplo, no es meramente estética; la psicología del color (Heller, 2008; Velasquez et al., 2021; Fernández, 2023) y estudios específicos (NBC News, 2010; Akers et al., 2012) demuestran cómo tonalidades específicas pueden influir en el estado de ánimo, evocar calma o ansiedad, y cómo la

selección estratégica de paletas (evitando quizás grises o azules muy oscuros asociados a estados depresivos y favoreciendo tonos como el verde asociado a la estabilidad) es crucial para transmitir mensajes de esperanza y bienestar. La necesidad de emoción y mensajes positivos se conecta con las directrices de la OPS (2023) sobre la prevención del suicidio, que enfatizan el poder de las narrativas de recuperación y afrontamiento para reducir la ideación suicida y fomentar la búsqueda de ayuda. La interactividad y los llamados a la acción se alinean con principios de aprendizaje activo, mientras que la adaptación cultural y la participación juvenil son fundamentales para asegurar la relevancia y la apropiación del mensaje, evitando la desconexión criticada en los materiales actuales.

La Ley 1616 de 2013, que enmarca el derecho a la salud mental en Colombia, refuerza la legitimidad y la necesidad de este enfoque. Al enfatizar la promoción, la prevención, la reducción del estigma y el derecho de los pacientes a la información clara, a no ser discriminados y a participar en las decisiones sobre su bienestar, esta ley provee un mandato claro para desarrollar estrategias como la propuesta en este trabajo. Un diseño gráfico que sea participativo, centrado en el usuario, sensible culturalmente y que promueva activamente el bienestar y la búsqueda de ayuda, no solo responde a las necesidades identificadas en San Roque, sino que también se alinea con los principios rectores de la política nacional de salud mental. La evidencia de que programas de prevención bien estructurados pueden efectivamente reducir indicadores de depresión y ansiedad en poblaciones jóvenes (Castaño & Rivera, 2016) valida además la pertinencia de invertir esfuerzos en el desarrollo de estas herramientas.

Las implicaciones de esta discusión son claras. Para las instituciones de San Roque, existe una oportunidad y una necesidad de evolucionar sus estrategias de comunicación en salud mental, transitando hacia modelos más visualmente atractivos, emocionalmente inteligentes, participativos

y basados en evidencia teórica como la psicología del color y las guías de comunicación responsable (OPS). Esto podría contribuir a reconstruir la confianza y aumentar el impacto de sus programas. Para la práctica del diseño gráfico, este estudio reafirma su rol como agente de cambio social y subraya la necesidad de que los diseñadores que abordan temas de salud mental posean una sensibilidad y un conocimiento que trasciendan lo puramente estético, incorporando principios psicológicos y metodologías participativas.

No obstante, es fundamental reconocer las limitaciones inherentes a este estudio. La principal limitación radica en el tamaño de la muestra a la cual fueron aplicadas las entrevistas, y aunque sus perspectivas son valiosas, pudieron dejar demasiados matices sin abarcarse. Asimismo, este estudio se centra en la identificación de necesidades y la propuesta de lineamientos. Estas limitaciones sugieren vías para futuras investigaciones, como estudios de recepción con jóvenes o la evaluación de impacto de intervenciones diseñadas siguiendo estas pautas.

En conclusión, esta discusión integra los hallazgos empíricos del contexto de San Roque con un robusto marco teórico y legal, confirmando la existencia de una brecha comunicacional en la prevención de la depresión juvenil y validando el potencial del diseño gráfico estratégico, emocionalmente informado y participativo como una herramienta clave para cerrarla. Los principios derivados de la psicología del color, las guías de comunicación responsable, la legislación nacional y la evidencia sobre prevención efectiva, convergen para señalar un camino claro hacia el desarrollo de intervenciones visuales que sean no solo estéticamente agradables, sino fundamentalmente empáticas, relevantes y efectivas para fortalecer la salud mental de los jóvenes en el municipio.

## 6. CONCLUSIONES

Este trabajo de grado se propuso explorar el potencial del diseño gráfico como una herramienta estratégica para la prevención de la depresión y el fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento en jóvenes de 13 a 22 años del municipio de San Roque, Antioquia. A través de un análisis contextual que incluyó la revisión de literatura, el estudio de prácticas institucionales y la recopilación de percepciones expertas y de pacientes, se han alcanzado una serie de conclusiones fundamentales que responden a los objetivos planteados y ofrecen una hoja de ruta para futuras intervenciones.

En primer lugar, se confirmó la existencia de una brecha significativa en San Roque entre la consciencia general sobre la depresión y los recursos disponibles, y la confianza y utilización efectiva de estos por parte de la población joven. Factores como la desconfianza institucional y una comunicación percibida como distante o poco atractiva limitan el impacto de las iniciativas actuales, a pesar de los esfuerzos realizados por las entidades locales. Este hallazgo responde directamente al Objetivo Específico 3, evidenciando que la mera disponibilidad de información no es suficiente si no se acompaña de estrategias de comunicación que generen conexión y confianza.

En segundo lugar, el análisis de las acciones institucionales y la literatura, Objetivo Específico 2, reveló que, si bien existen programas de salud mental, sus estrategias de comunicación visual a menudo carecen de las características necesarias para resonar efectivamente con el público joven. La crítica al lenguaje "administrativo" y a los formatos estáticos subraya la necesidad de adoptar enfoques más dinámicos, visualmente estimulantes y emocionalmente inteligentes, reconociendo el impacto negativo adicional de factores como el entorno digital y la presión social.

En tercer lugar, y como núcleo central de la investigación, se validó contundentemente el potencial del diseño gráfico como herramienta de prevención y apoyo emocional para los jóvenes de San Roque. Los hallazgos, respaldados por la literatura sobre diseño emocional, psicología del color y comunicación para la salud, Objetivo Específico 1, indican que el diseño puede ofrecer canales vitales para la expresión emocional no verbal, un aspecto crucial para la población adolescente. Se identificaron características clave que deben guiar el desarrollo de futuras piezas gráficas: atractivo visual, conexión emocional, interactividad, adaptación al lenguaje y referentes culturales juveniles, llamados a la acción claros y, fundamentalmente, la participación activa de los jóvenes en el proceso de co-creación.

Por lo tanto, la principal conclusión de este estudio es que el diseño gráfico, abordado de manera estratégica, participativa y sensible al contexto emocional y cultural de los jóvenes de San Roque, representa una herramienta viable y necesaria para complementar las estrategias de prevención de la depresión existentes. No se trata solo de crear materiales estéticamente agradables, sino de diseñar intervenciones visuales que funcionen como catalizadores de la expresión emocional, promotores de la búsqueda de ayuda y constructores de puentes de confianza entre los jóvenes y los recursos de apoyo. Este enfoque contribuye directamente al Objetivo General de desarrollar una estrategia gráfica que fortalezca la capacidad de afrontamiento.

Finalmente, este estudio abre puertas para futuras investigaciones. Sería valioso desarrollar y evaluar empíricamente la efectividad de una intervención de diseño gráfico basada en estas conclusiones. Investigaciones adicionales podrían profundizar en las causas específicas de la desconfianza institucional en San Roque o explorar mediante métodos etnográficos las prácticas comunicativas y visuales propias de los jóvenes del municipio para informar aún más el diseño de intervenciones.

## Referencias

- Akers, A., Barton, J., Cossey, R., Gainsford, P., Griffin, M., & Micklewright, D., (2012). *Visual color perception in green exercise: positive effects on mood and perceived exertion.*
- Bello, A. & Contreras, J. J. (2024). Las redes sociales y el aumento de casos de depresión, suicidio e ideación suicida en adolescentes entre los 15 y 29 años en las localidades de Suba, Chapinero y Usaquén de la ciudad de Bogotá D.C.
- Berrio, Z., Castaño, M., Correa, D., Jaramillo, J., Londoño, N., & Rivera, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios.
- Contreras Olive, Y., Miranda Gómez, O., & Torres Lio-Coo, V. (2020). Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas.
- Heller, E., (2008). Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón. *Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón.* Editorial Gg, Sl.
- Ibáñez, C., Cáceresa, J., Brucher, R., y Seijas, D. (2020). Trastornos del ánimo y trastornos por uso de sustancias: una comorbilidad compleja y frecuente.
- Lupton, E & Cole, J., (2016). Diseño gráfico: Nuevos fundamentos. Editorial GG.
- Manual MSD (noviembre, 2023). Depresión. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-ánimo/depresión?ruleredirectid=752query=trastornos%20depresivos>
- Mayo Clinic (agosto, 2022). Depresión en adolescentes. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>

Ministerio de Salud y Protección Social, (2013). Ley 1616 de 2013.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

NBC News, (2010). *Different colors describe happiness, depression.*  
<https://www.nbcnews.com/id/wbna35304133>

Neuro Class (septiembre, 2023). La psicología de los colores: ¿Influye en las emociones?  
<https://neuro-class.com/la-psicologia-de-los-colores-influye-en-las-emociones/>

Organización Panamericana de la Salud (2023). Prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios de comunicación.

Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., & Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social.

Salvo G, Lilian. (2014). Magnitud, impacto y estrategias de enfrentamiento de la depresión, con referencia a Chile. *Revista médica de Chile*, 142(9), 1157-1164.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872014000900010](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014000900010) /  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000900010>

Velasquez, B., Picón, H., & Caselles, C. (2021). La Psicología del color en el diseño.

Vieira, S. (2021). El poder del diseño gráfico para generar emociones.