



## **CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO**

**MATERIAL DE APOYO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD ACADÉMICA PARA ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO MUNICIPAL “MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO VILLALBA” DE LA PROVINCIA DE “EL ORO”.**

Trabajo presentado para optar al título de Tecnólogo Superior en Diseño Gráfico.

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO POR:**  
DARLING PAULETTE FEIJÓO CASTILLO,  
JOSÉ LUIS MOTOCHÉ PACHECO.

**TUTOR ACADÉMICO:**  
MGTR. MÓNICA CASTRO

**LINEA DE INVESTIGACION:**  
DISEÑO DE APLICACIONES EDUCATIVAS

**Cuenca, 17 de febrero de 2023**

## DERECHOS DE AUTOR

---

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **AUTOR**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

**CARRERA DE DESARROLLO DE SOFTWARE**

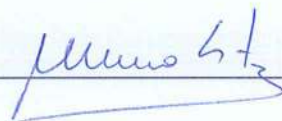
**CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

**Aprobación del Trabajo de Titulación**

---

Doy fe que el trabajo desarrollado por los estudiantes: FEIJÓO CASTILLO DARLING PAULETTE y MOTOCHÉ PACHECO JOSÉ LUIS, con el título **“MATERIAL DE APOYO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD ACADÉMICA PARA ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO MUNICIPAL “MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO VILLALBA” DE LA PROVINCIA DE “EL ORO”**”, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,



MÓNICA LILIANA CASTRO PACHECO

C.I 0102603040


## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

---

Yo, **FEIJÓO CASTILLO DARLING PAULETTE**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Diseño Gráfico**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“MATERIAL DE APOYO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD ACADÉMICA PARA ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO MUNICIPAL “MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO VILLALBA” DE LA PROVINCIA DE “EL ORO”**” así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



**FEIJÓO CASTILLO DARLING PAULETTE**

**Cédula: 1805135231**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

---

Yo, **MOTOCHE PACHECO JOSÉ LUIS**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Diseño gráfico**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“MATERIAL DE APOYO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD ACADÉMICA PARA ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO MUNICIPAL “MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO VILLALBA” DE LA PROVINCIA DE “EL ORO”.**” así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



---

MOTOCHE PACHECO JOSÉ LUIS

**Cédula:** 1722484670

## **Resumen**

La falta de conocimiento acerca de la importancia de la salud mental y los problemas que la desinformación puede ocasionar en la vida humana obliga a plantearnos en cómo la educación puede excluir estos temas, que son fundamentales para el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. En este trabajo se analiza la importancia del cuidado de la salud mental en temas tales como el estrés y la ansiedad académica. Se presenta un estudio cuantitativo, bajo el enfoque investigativo, en el cual se identifican las necesidades de los estudiantes en cuanto a material de apoyo. El principal objetivo está enfocado directamente en los adolescentes que se encuentran cursando el tercero de bachillerato, buscando de esta manera su bienestar emocional, creando material de apoyo el cual será compartido a través de redes sociales, cortometraje y pancartas motivacionales que serán ubicadas en las instalaciones del Colegio.

**Palabras clave:** material de apoyo, estrés académico, ansiedad, redes sociales, pancartas, cortometraje, estudiantes.

## **Abstract**

The lack of knowledge about the importance of mental health and the problems that misinformation can cause in human life forces us to consider how education can exclude these issues. These issues are essential for student learning and development. In this project, the importance of mental health care in issues such as stress and academic anxiety is analyzed. A quantitative study is presented under an investigative approach, in which the needs of the students in terms of support material are identified. The main objective is focused directly on young adults who are currently going through their last year in high school, seeking their

emotional well-being, creating support material which will be shared through social media, short films and motivational banners that will be located in the school facilities.

**Keywords:** support material, academic stress, anxiety, social media, banners, short film, students.

## Dedicatoria

### **Darling Paulette Feijóo Castillo**

Agradeciendo siempre a Dios, es para mí una gran satisfacción poder dedicarle mi proyecto de tesis a mis padres y hermanos quienes han sido un apoyo incondicional durante todo este proceso, todos mis logros se los debo a ellos.

Mi madre Lourdes Castillo quien es mi mayor motivación para concluir esta etapa, agradecer siempre por todo su amor, dedicación y paciencia, por ser una excelente madre y amiga. Muchas gracias mamá.

Mi padre Nervo Feijóo que logró educarme con mucho amor y valores, siempre dispuesto a dar lo mejor por mí, agradeceré siempre por todo su sacrificio, por confiar y creer en mí. Muchas gracias papá.

Mis hermanos Isaac, Eros y Daymon Feijóo son las personas más importantes en vida y la razón por la cual yo me siento orgullosa.

A toda mi familia que siempre estuvo dispuesta a tenderme su mano y ayudarme cuando más lo necesitaba, gracias por ser parte de mi vida.

### **José Luis Motoche Pacheco**

La presente Tesis está dedicada Dios, debido a que gracias a él estoy logrando concluir mi carrera, a mis padres y familiares, ya que ellos me apoyaron y alentaron siempre mediante sus consejos haciendo de mi una mejor persona, por brindarme el tiempo necesario para realizarme profesionalmente, y todas aquellas personas que de alguna u otra manera influyeron en el proceso de mi carrera hasta concluir, de igual manera a los docentes que nos han ayudado brindándonos sus conocimientos para aplicarlos en nuestra tesis y vida laboral, en especial a nuestra tutora por su paciencia y consejos tanto en nuestras vidas personales como para nuestro proyecto.

<b>Índice de figuras</b>	8
<b>Índice de tablas</b>	10
<b>Índice de anexos</b>	11
<b>Introducción</b>	12
<b>Problemática</b>	13
<b>Justificación</b>	13
<b>Objetivo General</b>	14
<b>Objetivos Específicos</b>	14
<b>Capítulo I Diagnóstico</b>	15
1.1. Marco Teórico	15
1.1.1. Campaña publicitaria	15
1.1.2. Tipos de campañas publicitarias	16
1.1.3. Cortometraje	18
1.1.4. Pancartas motivacionales	20
<b>1.2. Metodología de investigación</b>	22
1.2.1. Instrumentos de Investigación	22
1.2.2. Análisis e Interpretación de resultados	23
<b>1.3. Brief</b>	35
1.3.1. Datos de la empresa y filosofía	37
1.3.2. Público Objetivo	37
1.3.3. Estrategias Anteriores y Futuras	37
<b>1.4. Homólogos</b>	38
<b>Capítulo II Metodología de Diseño</b>	50
<b>Capítulo III Propuesta de Diseño</b>	52
<b>3.1. Bocetaje</b>	53
<b>Cronograma de actividades</b>	58
<b>Conclusiones</b>	77
<b>Recomendaciones</b>	77
<b>Bibliografía</b>	78
<b>Anexos</b>	79



## Índice de figuras

Figura 1, Campaña Publicitaria	13
Figura 2, Cortometrajes	15
Figura 3, Primer cortometraje.	16
Figura 4, Pancartas motivacionales	17
Figura 5, Tipografía	18
Figura 6, Tipografía	18
Figura 7: Resultado de la encuesta 1	24
Figura 8: Resultado de la encuesta 2	24
Figura 9: Resultado de la encuesta 3	25
Figura 10: Resultado de la encuesta 4	25
Figura 11: Resultado de la encuesta 5	26
Figura 12: Resultado de la encuesta 6	27
Figura 13: Resultado de la encuesta 7	27
Figura 14: Resultado de la encuesta 8	28
Figura 15: Resultado de la encuesta 9	29
Figura 16: Resultado de la encuesta 10	29
Figura 17: Resultado de la encuesta 11	30
Figura 18: Resultado de la encuesta 12	30
Figura 19: Resultado de la encuesta 13	31
Figura 20: Resultado de la encuesta 14	31
Figura 21: Resultado de la encuesta 15	32
Figura 22: Resultado de la encuesta 16	32
Figura 23, Instalación Colegio Monseñor	33
Figura 24, Identificador Gráfico Monseñor Leonidas Proaño	35
Figura 25, Homólogo 1	36
Figura 26, Homólogo 2	38
Figura 27, Homólogo 3	39
Figura 28, Homólogo 4	40
Figura 29, Homólogo 5	41
Figura 30, Homólogo 6	42
Figura 31, Homólogo 6	43
Figura 32, Homólogo 6	44
Figura 33, Homólogo 7	45
Figura 34; Homólogo 8	46
Figura 35, Homólogo 9	47
Figura 36, Homólogo 10	47

Figura 37, Homólogo 11	48
Figura 38, Homólogo 12	48
Figura 39, Bocetaje 1 - Post	52
Figura 40, Bocetaje 2 - Post	52
Figura 41, Bocetaje 3 - Post	53
Figura 42, Bocetaje 4 - Post	53
Figura 43, Bocetaje 5 - Personajes	54
Figura 43, Bocetaje 6 - Rostro Femenino	54
Figura 44, Bocetaje 7 - Rostro Masculino	55
Figura 45, Bocetaje 8 - Personaje Ilustrador Masculino	55
Figura 46, Bocetaje 9 - Personaje Ilustrador Femenino	56
Figura 47, Storyboard 1	57
Figura 48, Storyboard 2	58
Figura 49, Storyboard 3	59
Figura 50, Post Instagram 1	60
Figura 51, Post Instagram 2	61
Figura 52, Post Instagram 3	61
Figura 53, Post Instagram 4	62
Figura 54, Post Instagram 5	62
Figura 55, Post Instagram 6	63
Figura 56, Post Instagram 7	63
Figura 57, Post Instagram 8	64
Figura 58, Post Instagram 9	64
Figura 59, Post Instagram 10	65
Figura 60, Post Instagram 11	65
Figura 61, Post Instagram 12	66
Figura 63, Post Instagram 14	67

## Índice de tablas

Tabla 1, Cronograma de actividades

64

## Índice de anexos

<i>Figura 64, Anexo 1</i>	67
<i>Figura 65, Anexo 2</i>	68
<i>Figura 66, Anexo 3</i>	69
<i>Figura 67, Anexo 4</i>	70

## **Introducción**

Todos los seres humanos poseemos potencial y aptitudes para transformarnos en la persona que aspiramos mental y físicamente. Reconocer y no minimizar los temas de salud mental, ya que son tan importantes como la salud física, la importancia y el cuidado que se les establece a ambas fortalecen un futuro sano y beneficioso.

El estrés y la ansiedad académica es un fenómeno que está presente actualmente y perjudica a la comunidad estudiantil debido a las múltiples exigencias que se presentan durante el periodo lectivo. Los estudiantes padecen trastornos psicológicos emocionales con frecuencia. Los trastornos de estrés y ansiedad pueden aparecer como ataques de pánico o preocupaciones excesivas.

El siguiente proyecto se basará sobre la creación de material de apoyo, planteado para educar sobre la importancia de la salud mental en casos como estrés y ansiedad académica en la comunidad estudiantil de tercero de bachillerato, este será otorgado al Colegio Municipal “Monseñor Leonidas Proaño Villalba” de la provincia de “El Oro” siendo una alternativa de aprendizaje y ayuda creativa.

Se desarrollará un cortometraje acerca del cuidado de la salud mental, pancartas con frases motivacionales y la creación de post para redes sociales con información acerca del tema relacionado.

## **Problemática**

En la actualidad es necesario priorizar la salud mental para el bienestar y calidad de vida de una persona, el autocuidado es considerado un elemento clave para sobrellevar el estrés y ansiedad.

*El estrés se relaciona con las situaciones insatisfactorias de la vida que deseamos mejorar y las emociones vienen y van con rapidez en la medida en que se producen cambios en las circunstancias del entorno. (Lazarus, R. S. (2000)).*

La falta de conocimiento acerca de la importancia de este tema y los problemas que conlleva la desinformación en la vida de una persona nos hace plantear en cómo la educación excluye estos temas que poseen una parte fundamental en el aprendizaje y desarrollo estudiantil.

El estrés y ansiedad puede hacer sentir que los pensamientos se nublan, que sensaciones incómodas invaden tu cuerpo, que el insomnio domina cada noche y que no importa lo que hagas, nada cambiará, debido a esto el rendimiento académico se puede ver alterado.

Según (Lazarus y Folkman, 1984) *el estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas.*

## **Justificación**

El estrés es uno de los factores psicosociales más investigados en la actualidad, sobre todo porque está asociado a la aparición de cierto tipo de enfermedades, a situaciones de adaptación, y al rendimiento escolar en general, el estrés y la ansiedad no se detienen solos. Si hay malestar, si hay problemas, la ansiedad aparece.

Mediante la creación del material de apoyo acerca del estrés y ansiedad académica se busca informar y educar acerca de este tema, ayudando a los estudiantes a sentirse seguros y en

calma, recuperando su bienestar emocional. El poder detectar las causas que generan estrés y ansiedad, ayuda a mantener un equilibrio en la salud mental de los estudiantes.

Obtendremos información de profesionales en psicología que aporten con la información del manejo de emociones dirigido a estudiantes. La finalidad de este proyecto es que nuestro público logre entender la importancia del cuidado de la salud mental, los beneficiarios serán estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Municipal “Monseñor Leonidas Proaño Villalba” de la provincia de “El Oro”.

### **Objetivo General**

Diseñar material de apoyo dirigido a estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Municipal “Monseñor Leónidas Proaño Villalba” a través de redes sociales aplicando la metodología de Design Thinking según sus fases, para la disminución de estrés y ansiedad académica.

### **Objetivos Específicos**

- Recopilar información preliminar sobre el estrés y ansiedad académica para la correcta formulación de la propuesta.
- Identificar los factores causantes de estrés y ansiedad en estudiantes de tercero de bachillerato.
- Generar diseño de material de apoyo con la finalidad de informar acerca de la importancia de la salud mental.

## **Capítulo I Diagnóstico**

### **1.1. Marco Teórico**

El presente proyecto tiene como objetivo principal diseñar material acerca de la importancia de la salud mental y la elaboración del material de apoyo que forma parte de nuestro desarrollo de tesis logrando abordar temas acerca del estrés y ansiedad académica.

El proyecto será dirigido a adolescentes con edades entre 16-21 años y aquellas personas externas que se sientan identificados con este tema.

El propósito del diseño de material de apoyo es que los adolescentes se logren informar acerca de la importancia de la salud mental y como la estabilidad emocional puede mejorar el presente y futuro en la vida.

Mediante la preparación del material de apoyo crearemos un cortometraje, pancartas con frases motivacionales, landing page y post para redes sociales.

Cada arte fue creado en base a tendencias y psicología del color aportando de tal manera a las emociones de nuestro público objetivo.

#### **1.1.1. Campaña publicitaria**

Una campaña publicitaria es una estrategia de comunicación implementada por una empresa para promocionar los productos, servicios o materiales de una marca en un mercado, con el objetivo de arraigarse en la mente de los consumidores potenciales.

Para que un acto sea considerado una campaña publicitaria, es importante que exista unión a través de las partes, así mismo cada campaña publicitaria debe tener un concepto y un tema específico donde despierte curiosidad sobre qué tipo de concepto hay en el contenido, pero el

concepto es el mensaje, el diferencial y la promesa que se desea transmitir a los consumidores. A partir de ese momento tendrá una idea clara de qué tipo de campaña es ideal para su producto en ese momento, lo que le permitirá llegar a su público objetivo de la mejor manera posible.

**Figura 1, Campaña Publicitaria**



Fuente: <https://creasystem.net>

### **1.1.2. Tipos de campañas publicitarias**

Según Valentina Giraldo (2019) existen diversos tipos de campañas publicitarias de las cuales destaco las siguientes:

- **Campaña Publicitaria Institucional**

Este tipo de actividades permite que la organización sea percibida, es decir, el objetivo es divulgar o tener la opción de comunicar a un gran número de clientes sobre una curiosidad, de modo que, ofrece una marca que se utiliza principalmente en conmemoraciones con un tono cercano específico.

- **Campaña Social**

Este tipo de campaña suele ser un espacio cultural que está limitado por muchos objetivos, en él es posible incluir los componentes pasados, presentes y futuros deseados para la empresa y la sociedad.

Por lo general las campañas publicitarias con esta función buscan convertirse en la base de una nueva creencia o cultura. Incluso las campañas sociales pueden ser una fuente de inspiración para cambios importantes en la sociedad.

- **Campaña Social**

Este tipo de campaña es normalmente un espacio social que está definido por numerosos objetivos, en él es factible incorporar las partes pasadas, presentes y futuras deseadas para la organización.

- **Campaña Gubernamental**

Su propósito es cambiar o mejorar en la imagen de la autoridad pública, lo realizan para conseguir la ayuda más expresa de sus simpatizantes para animar votos en las siguientes decisiones y diferentes propósitos.

- **Campaña Electoral**

Durante el periodo de designación se busca que los posibles candidatos a cargos públicos logren conseguir votos a través de una actividad publicitaria cuyo objetivo principal es dar a conocer las características de cada competidor y las ventajas de su ayuda para conseguir el cargo político ideal.

- **Campaña de lanzamiento de marca, producto o servicio**

Es una de las principales técnicas de promoción de las organizaciones y genera grandes resultados. Por lo tanto, es fundamental producir una impresión positiva de la campaña.

- **Campaña de reactivación**

El objetivo principal es persuadir a la utilización de una marca específica que busca avanzar en su situación en el punto de mira y, posteriormente, trabajar en su competitividad.

### **1.1.3. Cortometraje**

Los cortometrajes son producciones audiovisuales de menos de 30 minutos que pueden abarcar cualquier tema. Esto se utiliza como un primer paso para empezar y es conocido en el mundo de la producción cinematográfica.

Internet es el principal proveedor de cortometrajes ya que es uno de los formatos que mejor se adapta a Internet y a las necesidades de consumo de los usuarios. De hecho por sus características el cortometraje se ha convertido en uno de los formatos que mejor se adapta a Internet.

Hace un tiempo casi nadie se interesaba por los cortometrajes; pero con el paso de los años el mundo audiovisual se ha modernizado y se ha prestado más atención a este tipo de producción audiovisual. De hecho, hoy en día son muchos los festivales de cine dedicados a este género cinematográfico, entre ellos el Festival de Cine de Badalona y el Festival Internacional de Cortometrajes y Animación de Barcelona Mecal.

**Figura 2, Cortometrajes**



**Fuente:** <https://www.escueladesarts.com/blog/cortometraje-pequena-gran-historia/>

Los primeros cortometrajes realizados dependían en gran medida de la duración del rollo de película, que en ese momento era inferior a los 10 minutos. Un claro ejemplo de ello es el popular "Viaje a la Luna" de George Méliès de 1902.

Por lo tanto, no es descabellado afirmar que fue el resultado del cortometraje cuando apareció más tarde la tecnología de montaje. Esta fue una operación que consistió en juntar diferentes tomas para hacer películas más largas que contenían estructuras más completas; de paso, darían lugar a lo que hoy conocemos como largometrajes.

Los cortometrajes tienen diferentes tipos de funciones según su naturaleza, entre las funciones del corto de cine podemos destacar las siguientes:

- Académica: Muchos jóvenes creadores lo usan para dar sus primeros pasos en el cine.
- Adquirir reconocimiento internacional a través de su proyección en festivales de cine.
- Sensibilizar y empatizar sobre temas importantes para la humanidad.
- Sirven para experimentar técnicas y propuestas estéticas.

- Publicitar productos.

**Figura 3, Primer cortometraje.**



**Fuente:** <https://cortosdemetraje.com/jardin-roundhay-roundhay-garden-scene/>

#### **1.1.4. Pancartas motivacionales**

La palabra estandarte se deriva de dos palabras griegas: pân (que significa "todo") y chártēs (traducible como "papel").

Según la primera acepción que menciona la Real Academia Española (RAE) en su diccionario, un estandarte es un pergamino formado por la copia de varios documentos. Sin embargo, el uso más común del concepto en la actualidad está vinculado a los carteles que se exhiben en eventos públicos para transmitir un mensaje de protesta o reivindicación.

Se pueden realizar pancartas con diferentes materiales como con papel, cartón, tela y otros materiales, lo importante es el mensaje que se quiere transmitir en ellas.

**Figura 4, Pancartas motivacionales**



Fuente: <https://m.media-amazon.com/>

## TIPOGRAFÍAS EMPLEADAS

**Tipografía principal - Want Coffee**

**Display**

Esta tipografía se caracteriza por transmitir creatividad, innovación y originalidad.

Figura 5, Tipografía



Fuente: Elaboración Propia

**Tipografía principal - Nature Beauty**

## Script

Se distingue por tratar de imitar el trazo hecho a mano.

**Figura 6, Tipografía**



**Fuente:** Elaboración Propia

## 1.2. Metodología de investigación

Para este proyecto fue aplicada la metodología cuantitativa, la cual posee un enfoque objetivo a los resultados obtenidos siendo esto un estudio real.

Mediante la metodología del diseño de Design Thinking y la ayuda de profesionales en el área de psicología se formularon las preguntas a realizarse a los estudiantes de tercero de bachillerato. Encuesta que será aplicada de manera presencial en la cual lograremos obtener información indispensable para el desarrollo de nuestro proyecto.

### 1.2.1. Instrumentos de Investigación

Dado que la metodología de investigación adoptó un enfoque cuantitativo, las herramientas seleccionadas incluyeron:

- **Encuestas** como herramienta cuantitativa, a la comunidad estudiantil de tercero de bachillerato que comprende un grupo de edades entre los 16 a 21 años, para detectar el nivel de conocimientos que tienen sobre la importancia de la salud mental en casos como estrés y ansiedad académica.

### 1.2.2. Análisis e Interpretación de resultados

#### Instituto Superior Tecnológico Particular

#### Sudamericano

**Instrucciones:** La presente encuesta tiene la finalidad de recolectar datos importantes para realizar el material de apoyo para alumnos de 3ro de bachillerato del establecimiento antes descrito, cuyos datos serán de vital importancia para verificar las posibles causas sobre del tema al cual se dirige el enfoque de la investigación en este establecimiento. No está demás enfatizar que los datos que usted exponga, serán tratados con profesionalismo, discreción y responsabilidad.

#### 1.Edad

- a)16 a 17 años
- b)18 a 19 años
- c)20 a 21 años

#### 2.Género

- a) Femenino
- b) Masculino

**3. ¿Cuántos integrantes tiene tu familia?**

a) 3 a 4

b) 5 a 6

c) 7 a 8

d) Otros: Especifica la cantidad ( )

**4. ¿Cuántos hermanos hay en tu familia?**

a) 1

b) 2

c) 3

d) Otros: Especifica la cantidad ( )

**5. ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos?**

a) Mayor

b) Menor

c) Del medio

**6. ¿Cómo podrías describir tu niñez?**

a) Feliz

b) Triste

c) Traumática

**7. ¿Cuál es tu estado económico?**

- a) Alto
- b) Medio
- c) Bajo

**8. ¿Qué es lo que te gusta de tu colegio?**

- a) El trato de los maestros
- b) Integración estudiantil
- c) Áreas de la institución
- d) Clases dinámicas
- e) Normas institucionales

**9. ¿Qué es lo que no te gusta de tu colegio?**

- a) El trato de los maestros
- b) Integración estudiantil
- c) Áreas de la institución
- d) Clases dinámicas
- e) Normas institucionales

**10. ¿Cómo te sientes en el colegio?**



**11. ¿Has consumido alguna vez alguna de estas sustancias?**

- a) Alcohol
- b) Cocaína

- c) Marihuana
- d) Tabaco
- e) Ninguna de las anteriores

**12. Si consumes, ¿qué tan a menudo lo haces?**

- a) 1 a 3 veces por mes
- b) 4 a 6 veces por mes
- c) 7 a 8 veces por mes

**13. ¿Sientes presión en tus estudios por parte de tu familia? ¿Esto te ocasiona estrés?**

- a) Si
- b) No

**14. ¿Qué tan importante consideras el cuidado de la salud mental?**

- a) Importante
- b) Poco importante
- c) Nada importante

**15. ¿Cuál crees que es el material indicado para difundir y educar sobre el estrés y ansiedad académica?**

- a) Videos
- b) Folletos
- c) Pancartas Motivacionales

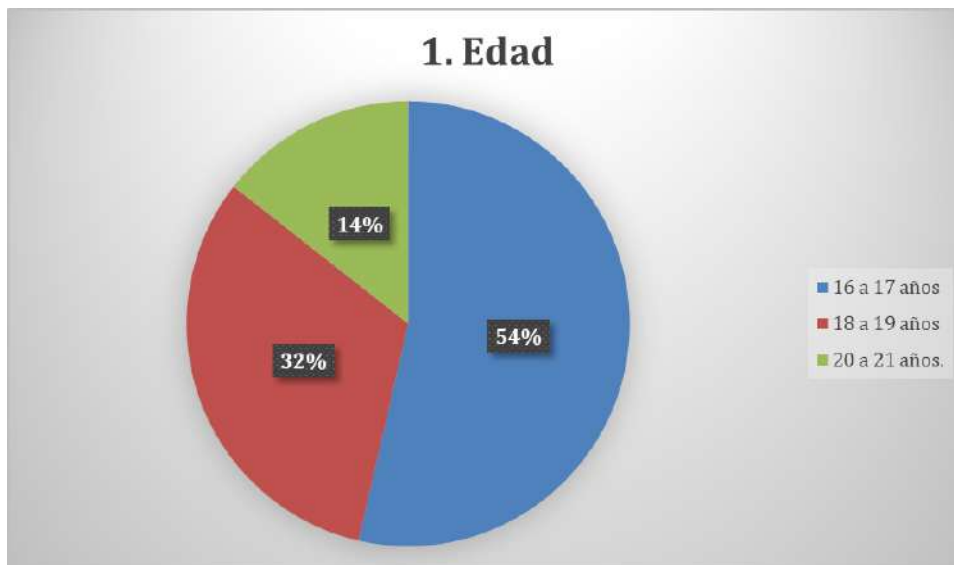
- d) Juegos de mesa
- e) Fotografías
- f) Páginas Web
- g) Redes Sociales

**16. ¿Crees que es importante el diseño de un material de apoyo dirigido a estudiantes para dar a conocer acerca de la salud mental?**

- a) Si
- b) No

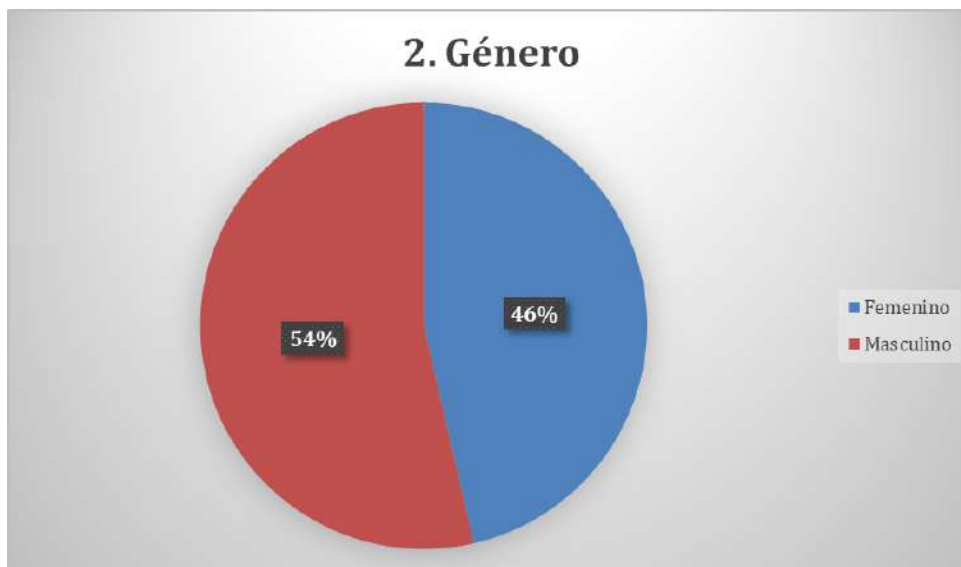
Luego de realizar una encuesta a un grupo de 97 estudiantes se muestran los siguientes resultados:

**Figura 7: Resultado de la encuesta 1**



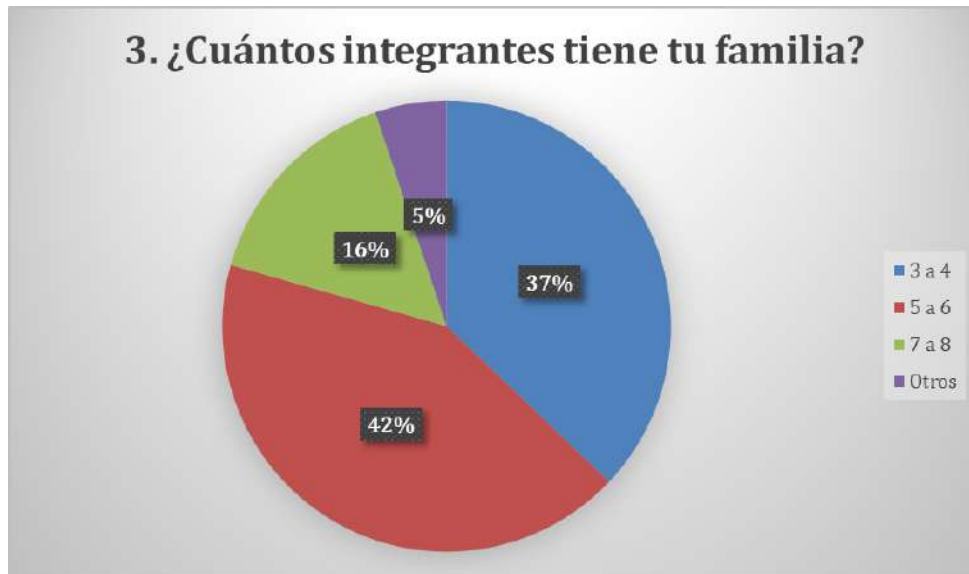
Fuente: Elaboración propia

**Figura 8: Resultado de la encuesta 2**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 9: Resultado de la encuesta 3**



**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 10: Resultado de la encuesta 4**



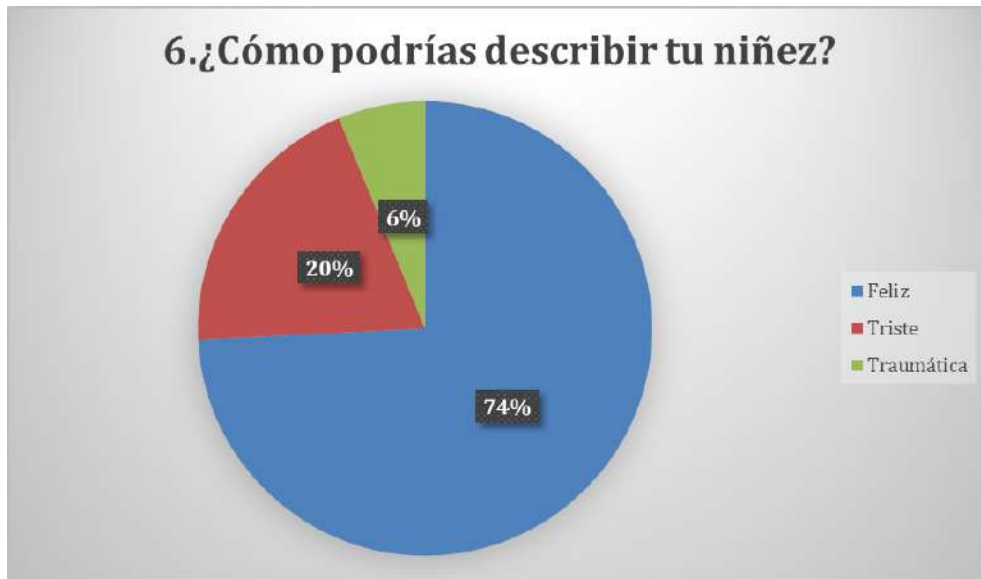
Fuente: Elaboración propia

**Figura 11: Resultado de la encuesta 5**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 12: Resultado de la encuesta 6**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 13: Resultado de la encuesta 7**



Fuente: Elaboración Propia

**Figura 14: Resultado de la encuesta 8**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 15: Resultado de la encuesta 9**



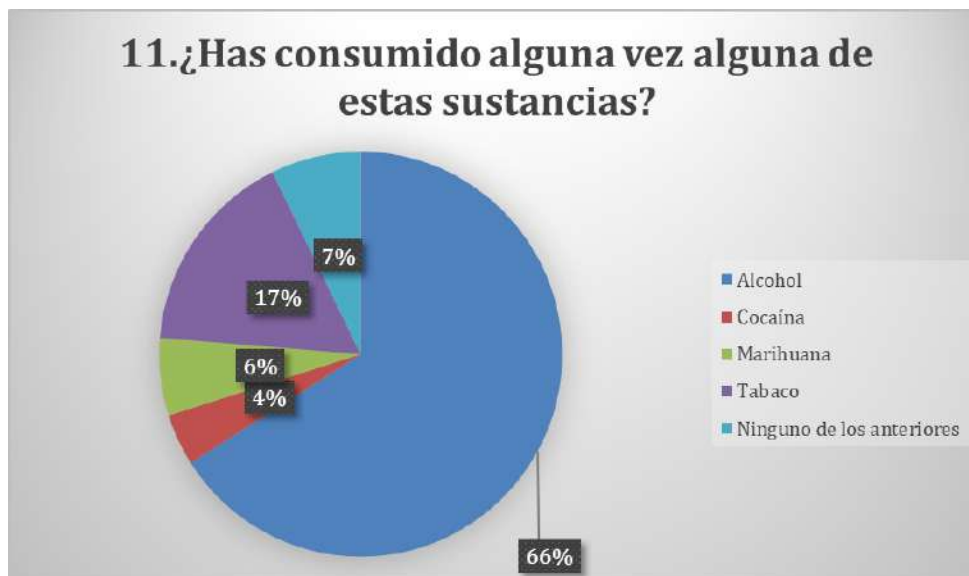
Fuente: Elaboración propia

**Figura 16: Resultado de la encuesta 10**



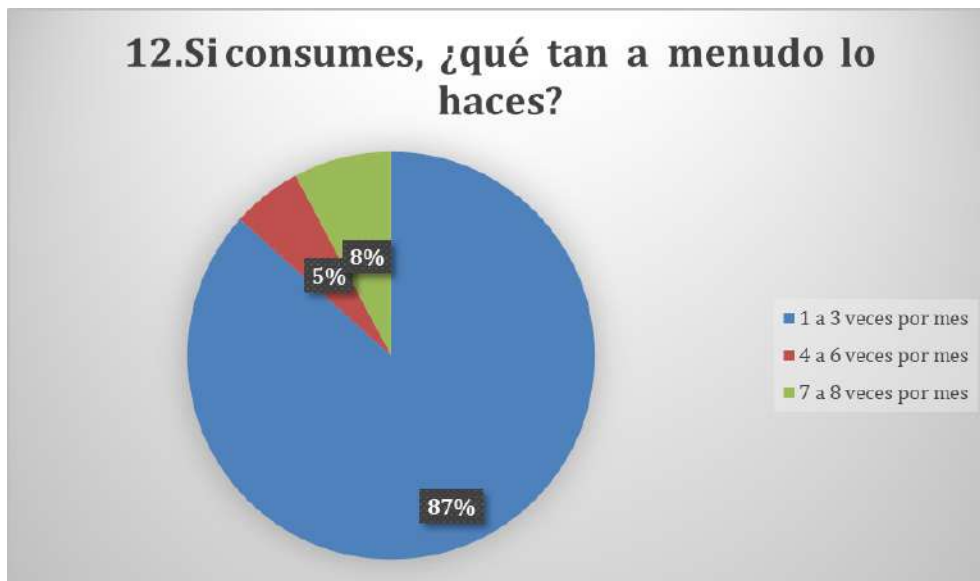
Fuente: Elaboración propia

**Figura 17: Resultado de la encuesta 11**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 18: Resultado de la encuesta 12**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 19: Resultado de la encuesta 13**



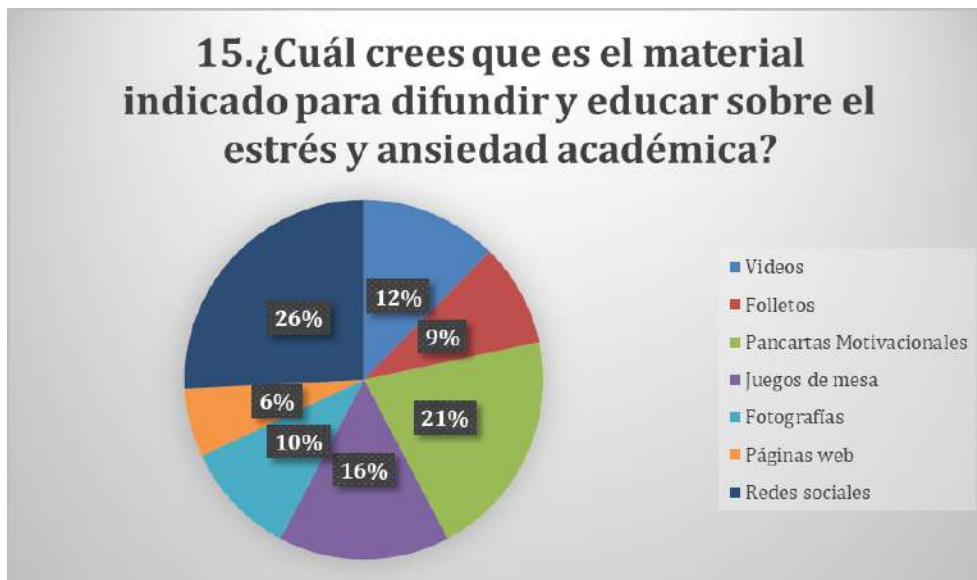
Fuente: Elaboración propia

**Figura 20: Resultado de la encuesta 14**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 21: Resultado de la encuesta 15**



Fuente: Elaboración propia

**Figura 22: Resultado de la encuesta 16**



**Fuente:** Elaboración propia

En conclusión, de un grupo de 97 estudiantes encuestados se logra identificar la falta de conocimiento acerca de la salud mental que poseen los estudiantes, resaltando la necesidad de crear material de apoyo, los cuales serán, post para redes sociales publicados en Instagram, pancartas motivacionales que serán instaladas en la Institución educativa y video cortometraje.

### **1.3. Brief**

#### **1.3.1. Datos de la empresa y Filosofía**

El Colegio “Monseñor Leonidas Proaño Villalba” es una institución educativa municipal, creada con el fin de otorgar oportunidades de estudios a personas de bajos recursos del Cantón Huaquillas.

**Figura 23, Instalación Colegio Monseñor**



Fuente: [https://live.staticflickr.com/8040/8051135076\\_f6c446cf28\\_b.jpg](https://live.staticflickr.com/8040/8051135076_f6c446cf28_b.jpg)

### **Visión**

Formar bachilleres críticos, creativos y emprendedores, que se desarrollen y estén técnica y científicamente preparados para el trabajo productivo; y que desarrollen principios humanos; formando excelentes estudiantes con un futuro prometedor, madres y padres comprometidos con el bienestar de sus hijos.

### **Misión**

Formar de manera integral a los estudiantes al más alto nivel de la educación básica, obtener el título de bachiller en ciencias naturales y tecnología, incluir los conocimientos básicos de la pedagogía crítica en el proceso educativo, nutrir el pensamiento racional, preciso e ingenioso,

consolidar el emprendimiento y el rendimiento, para desarrollar y servir a la sociedad con valor centrado en el ser humano.

**Figura 24, Identificador Gráfico Monseñor Leónidas Proaño**



Fuente: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=576305327354899&set=a.576305287354903>

### 1.3.2. Público Objetivo

El público objetivo de esta institución educativa abarca adolescentes con edades entre 16-21 años, siendo este público nuestro principal target al cual irá dirigido el proyecto en base a material de apoyo.

### 1.3.3. Estrategias Anteriores y Futuras

La creación de redes sociales tal como Instagram nos permite compartir post con frases motivacionales, los cuales van dirigidos a los jóvenes que presentan estrés y ansiedad académica. El colegio Monseñor Leónidas Proaño Villalba no informa a sus estudiantes acerca de la importancia de la salud mental, es por ello que implementamos material de apoyo para los estudiantes.

#### 1.4. Homólogos

Se consideran propuestas creadas por diseñadores como referencia, A continuación detallamos lo siguiente:

- **Sport at the Service of Humanity 2016 | Brand**

Campaña creada en base a la fe y al deporte, su concepto de “la trenza” se adapta en aplicar colores degradados en lugar de colores planos.

**Figura 25, Homólogo 1**



**Fuente:**

[https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project\\_modules/max\\_1200/c4e16943872413.580535e3c6b3b.jpg](https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/max_1200/c4e16943872413.580535e3c6b3b.jpg)

Figura 26, Homólogo 2



Fuente:

[https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project\\_modules/max\\_1200/c9536043872413.580535e3c7091.jpg](https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/max_1200/c9536043872413.580535e3c7091.jpg)

Figura 27, Homólogo 3



Fuente:

[https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project\\_modules/max\\_1200/149f9743872413.580535e3c6295.jpg](https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/max_1200/149f9743872413.580535e3c6295.jpg)

Figura 28, Homólogo 4



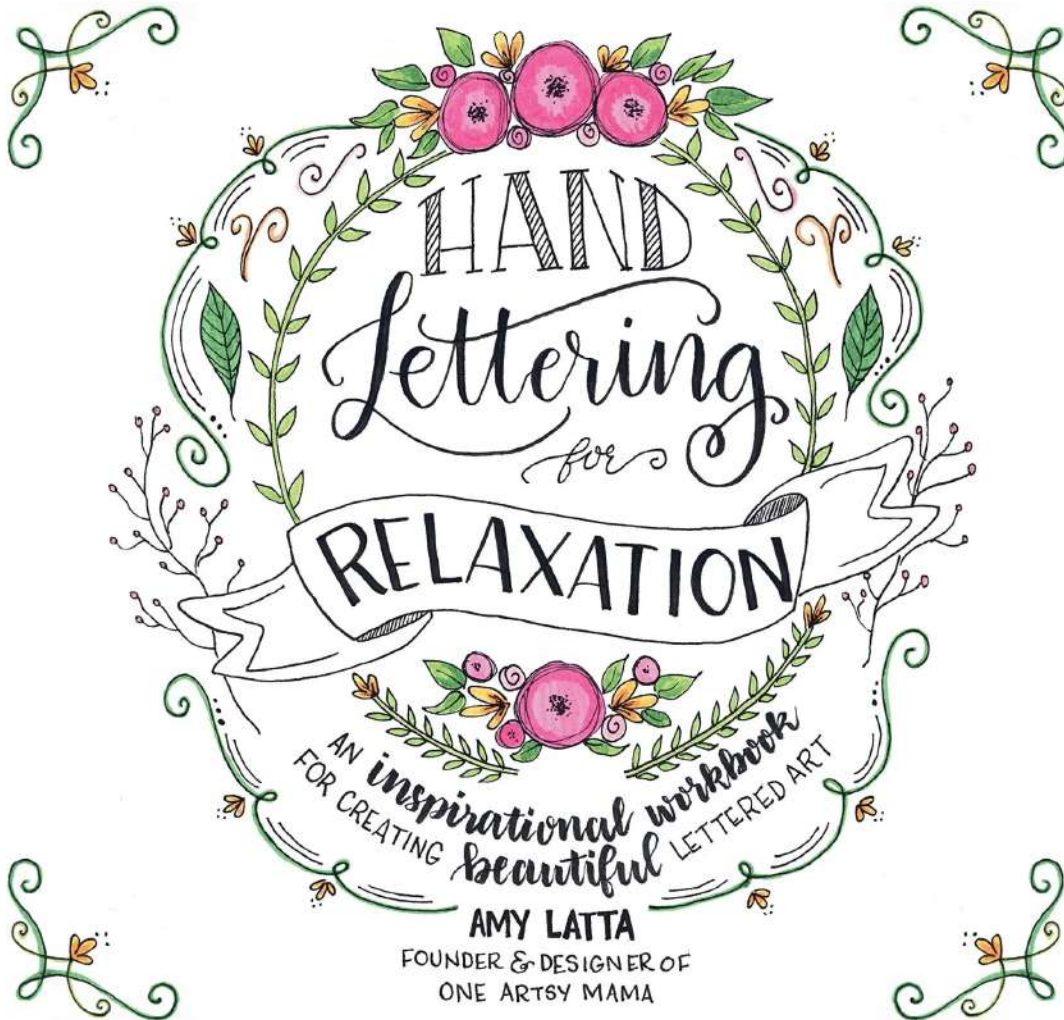
Fuente:

[https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project\\_modules/max\\_1200/ef038043872413.580535e3c7500.jpg](https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/max_1200/ef038043872413.580535e3c7500.jpg)

- **Hand Lettering**

Puedes mezclar diferentes estilos y fuentes en esta técnica. Se usan mayúsculas rectas a la par de letras con siluetas curvas, en algunos casos podemos descubrir tipografías que se asemejen a dicho estilo.

Figura 29, Homólogo 5



Fuente: <https://i0.wp.com/www.amylattacreations.com/wp-content/uploads/2017/03/bookcoverofficial.jpg?fit=2048%2C1940&ssl=1>

Figura 30, Homólogo 6



Fuente: <https://rayanealvim.com/wp-content/uploads/2018/03/hand-lettering.jpg>

Figura 31, Homólogo 6



fa62479281 FreeArt

Fuente:

<https://images.freeart.com/comp/art-print/fa62479281/hand-lettering-motivation-quote-01.jpg>

- **Frases Motivacionales**

Una afirmación positiva es capaz de cambiar el estado de ánimo de una persona.

**Figura 32, Homólogo 6**



**Fuente:**

[https://img.freepik.com/vector-premium/frases-motivacionales-dibujadas-mano-letras-espanolas\\_23-2149577614.jpg?w=2000](https://img.freepik.com/vector-premium/frases-motivacionales-dibujadas-mano-letras-espanolas_23-2149577614.jpg?w=2000)

Figura 33, Homólogo 7



Fuente:

[https://img.freepik.com/vector-gratis/frases-motivacionales-dibujadas-mano-diseno-letras-espano\\_1\\_52683-90657.jpg](https://img.freepik.com/vector-gratis/frases-motivacionales-dibujadas-mano-diseno-letras-espano_1_52683-90657.jpg)

Figura 34; Homólogo 8



**Fuente:**

[https://img.freepik.com/vector-gratis/frases-motivacionales-dibujadas-mano-diseno-letras-espanol\\_52683-90660.jpg?w=360](https://img.freepik.com/vector-gratis/frases-motivacionales-dibujadas-mano-diseno-letras-espanol_52683-90660.jpg?w=360)

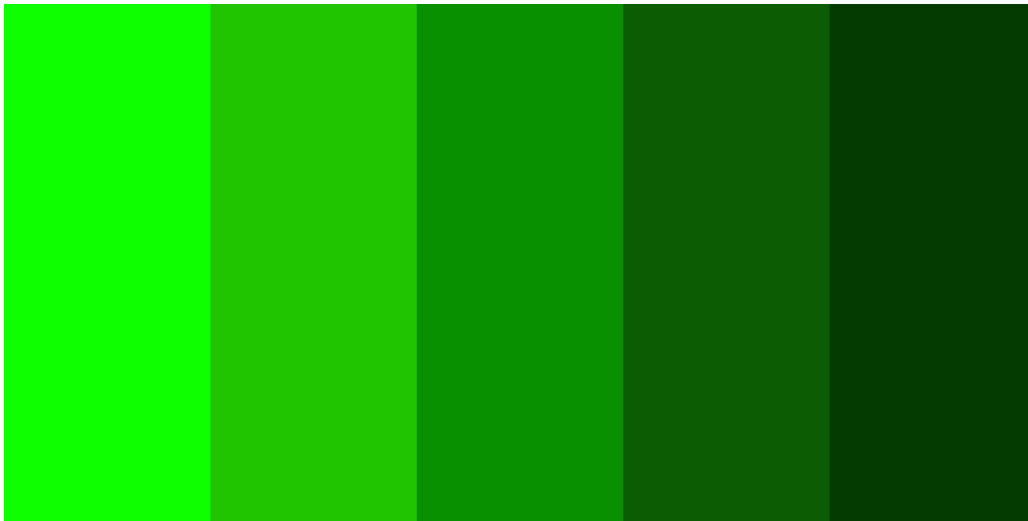
- **Psicología del color**

La psicología del color es un espacio de investigación que tiene como finalidad la observación de cómo percibimos los colores, el comportamiento y las emociones que nos provocan estos tonos.

- **Verde**

El verde simboliza la juventud, la esperanza y la nueva vida, así como la actividad y la ecología.

**Figura 35, Homólogo 9**



**Fuente:** <https://www.colorpsychology.org/es/wp-content/uploads/2019/07/verde-color.png>

- **Naranja**

El naranja está asociado con el entusiasmo y la acción. También se relaciona con la modernidad, innovación, diversión y juventud.

**Figura 36, Homólogo 10**

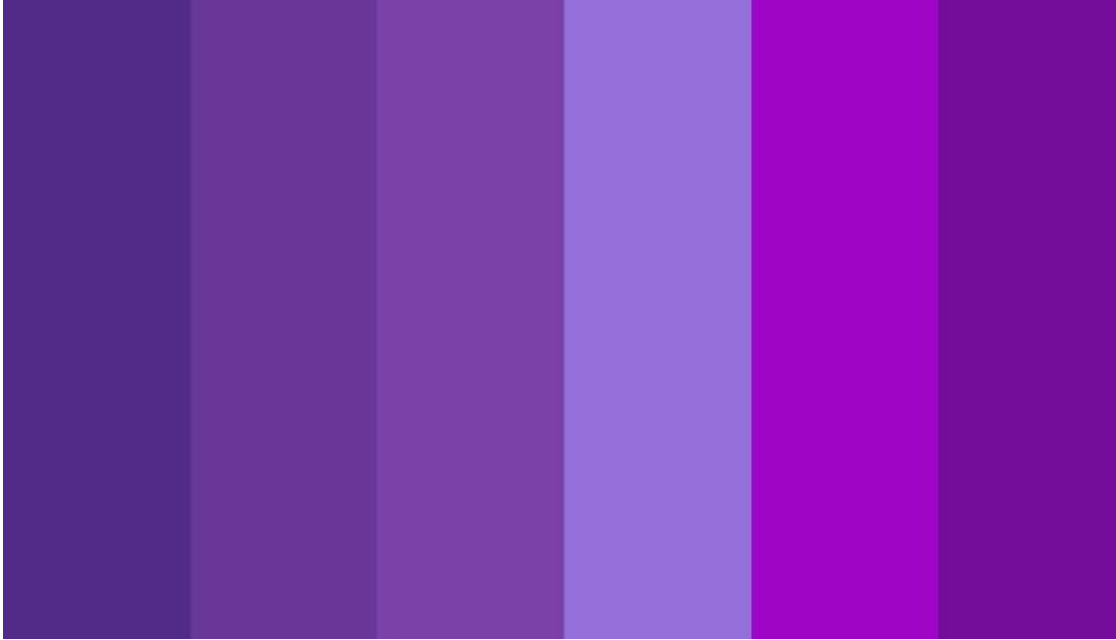


**Fuente:** <https://thecolor.blog/wp-content/uploads/2021/02/Psicologia-del-color-naranja.png>

- **Violeta**

El color se asocia a menudo con el misterio, la nostalgia y la espiritualidad.

**Figura 37, Homólogo 11**

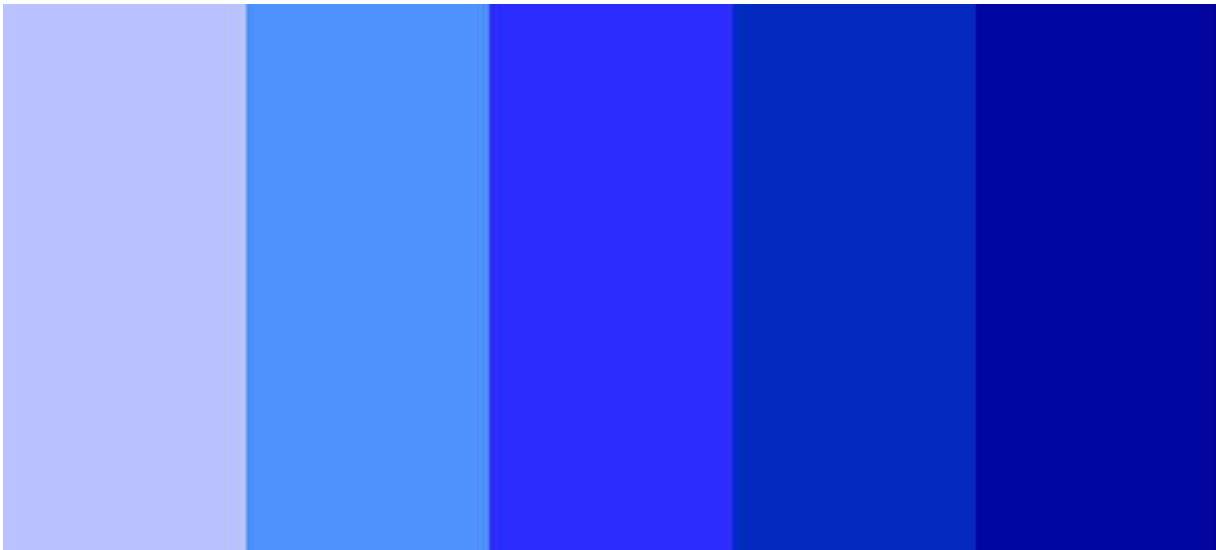


Fuente: <https://thecolor.blog/wp-content/uploads/2021/02/Psicologia-del-color-morado.png>

- **Azul**

El azul es el color del cielo y del agua, que simboliza la paz, la frescura y la sabiduría, transmite confianza y pureza.

**Figura 38, Homólogo 12**



**Fuente:** <https://supercurioso.com/wp-content/uploads/2022/07/psicologia-del-azul.jpg>

## **Capítulo II Metodología de Diseño**

Para desarrollar este proyecto se utilizará la metodología Design Thinking, ya que su aplicación nos permite identificar problemas y necesidades y desarrollar soluciones creativas centradas en el usuario a través de la información, la creación de prototipos con un contenido altamente visual.

El método de pensamiento de diseño consta de 5 pasos:

- **Empatizar**

Esta etapa apunta a conocer al público al que van a estar dirigidos nuestros esfuerzos. Conocerlos implica no solo indagar sobre cuestiones relacionadas con nuestro servicio, sino también sobre su vida diaria.

- **Definir**

Toda la información que recabamos nos va a permitir arribar a una oportunidades de mejora. Va a ser decisión del equipo priorizarlas para ver cuales se atacarán primero y cuáles en etapas subsiguientes.

- **Idear**

Una vez que el equipo analiza la información y consigue definir las problemáticas en función de los usuarios, llega el momento de empezar a generar ideas.

- **Prototipar**

El propósito de esta etapa es crear versiones reducidas y poco costosas del producto o servicio, donde se apliquen las ideas surgidas de la fase anterior.

- **Validar**

Los prototipos se usan para ser probados con usuarios. Las conclusiones obtenidas a partir de ellos nos permiten iterar, es decir: empatizar aún más, perfeccionar nuestras ideas, prototipar nuevamente y volver a probar para obtener soluciones que realmente respondan de manera acertada a la problemática de nuestros usuarios.

### **Capítulo III Propuesta de Diseño**

En base a los resultados obtenidos mediante un estudio cuantitativo en el cual fueron encuestados los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio “Monseñor Leonidas Proaño Villalba” con edades comprendidas entre 16-21 años, se propone la creación de Material de Apoyo para la disminución de estrés y ansiedad académico, el mismo que será compartido a través de post para

redes sociales (Instagram), pancartas motivacionales con tamaño de 60x120 cm y un video cortometraje el cual será expuesto a los estudiantes.

Los post de redes sociales serán diseñados en base al Hand Lettering y el concepto de “La Trenza” de Carosello Lab, se emplea también una landing page donde los estudiantes podrán interactuar.

Una vez determinados los conceptos a emplear en la elaboración de la siguiente propuesta, se comprende la etapa de nuestro producto o servicio , y a continuación se muestran bocetos de diseño adaptados a nuestro público objetivo, al formato de imprenta y formato de la red social “Instagram”.

- **Guión Video Cortometraje**

### **Voy por buen camino**

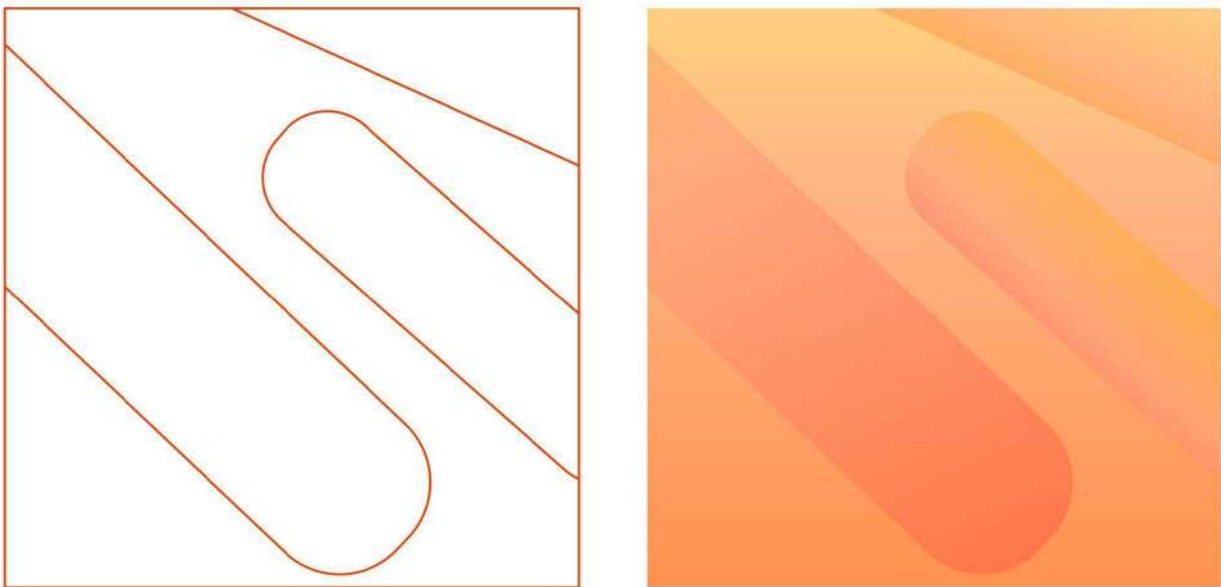
La vida está llena de misterios, por ejemplo, el de saber si mañana seguiremos despertando para trabajar por nuestros sueños. Una mañana desperté pensando en que sería de mí en un futuro, me hice varias preguntas, pero había una que no dejaba de sonar en mi cabeza ¿Lograré cumplir mis sueños? esta pregunta me logró desestabilizar emocionalmente, me sentía incapaz de continuar con mis actividades diarias. En casa cada vez eran más recurrentes las preguntas sobre mis estudios y yo ya no sabía qué responder, mi etapa del colegio estaba a punto de terminar y aún no tenía seguro de que manera continuar. Me la pasaba en el colegio como un fantasma sin que nadie notara mi presencia, viendo a los demás tan felices, tranquilos y sin preocupaciones, pero, ¿por qué a mi esto me causa tanto estrés? No sé cómo describir el dolor que esto me provoca, pero es muy fuerte, siento que no estoy avanzando a ningún lado, me siento tan vacío. Este dolor en el pecho no me deja tranquilo, me falta la respiración y ya no puedo más. ¿Por qué siento que

cada etapa que continúa voy a fracasar? Esta etapa, estas emociones me hicieron tomar la decisión de asistir a terapia en búsqueda de un profesional que me ayude a entender el camino y a enfocarme en mi presente. Gracias al acompañamiento que recibí logré controlar estos pensamientos que tanto me angustiaban, señal que me indicó que voy por buen camino. En este proceso entendí que la vida está llena de oportunidades y aunque falle una o mil veces siempre habrá alternativas para resolver o enfrentar las dificultades. Somos jóvenes con metas, sueños, aspiraciones y con deseos de salir adelante. Depende únicamente de mí construir ese futuro que tanto anhelo y convertirme en la persona que quiero ser. Además, comprendí que la vida es un camino de continuo aprendizaje.

### 3.1. Bocetaje

En cuanto a la creación de recursos de bocetaje para post, pancartas y cortometraje con relación al estrés y ansiedad académica, tomamos como referencia homólogos acerca de los conceptos aplicados.

**Figura 39, Bocetaje 1 - Post**



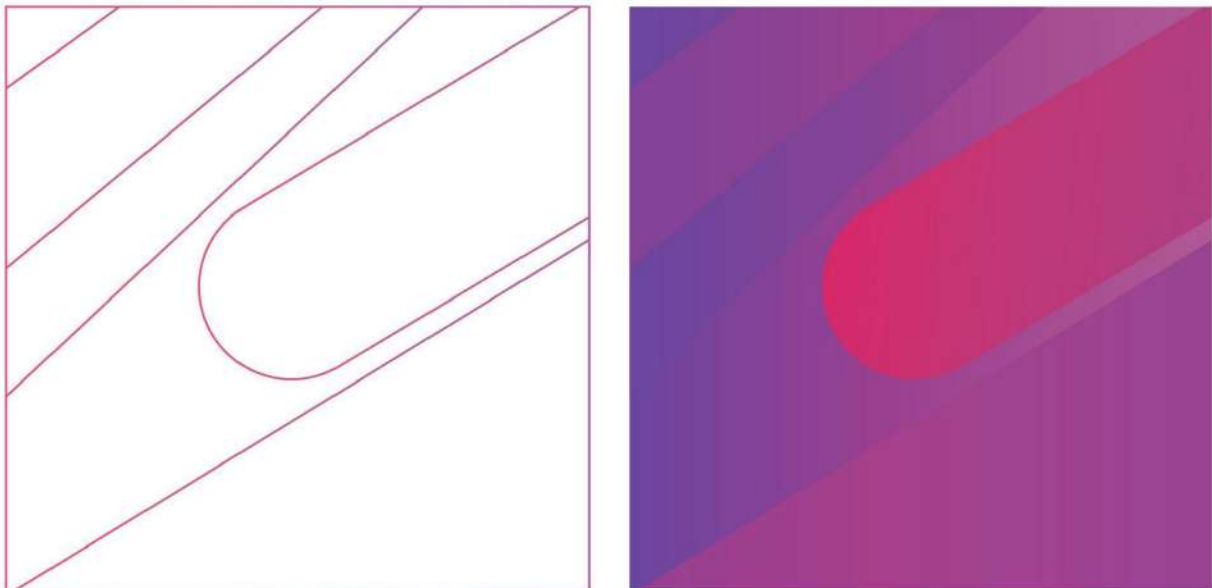
**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura 40, Bocetaje 2 - Post**



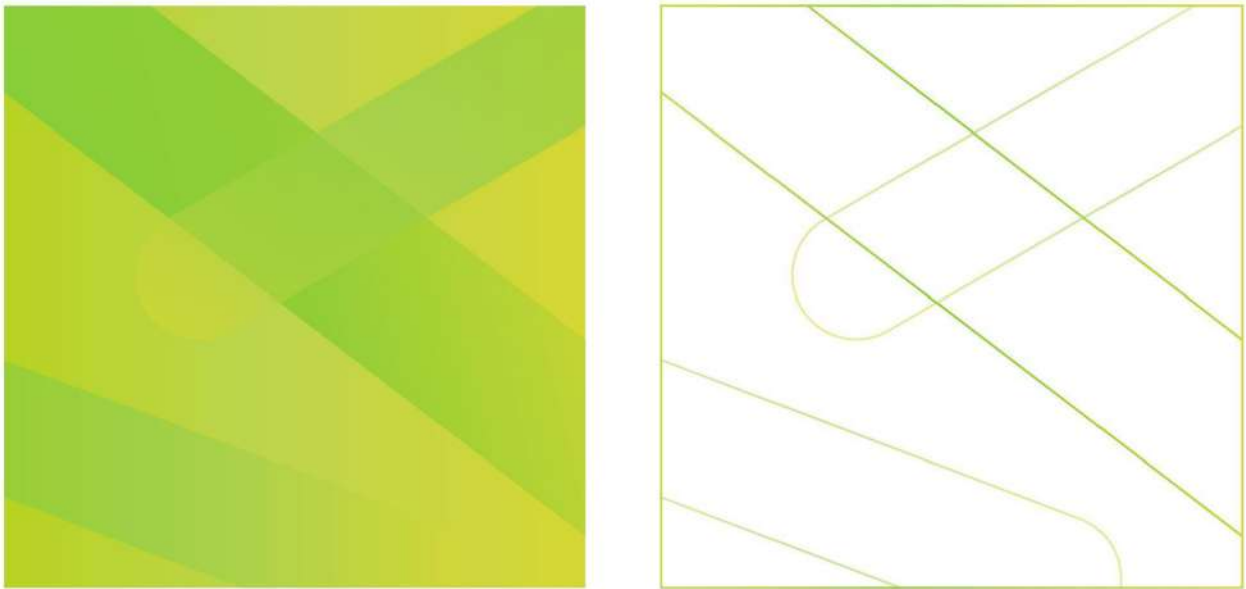
**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura 41, Bocetaje 3 - Post**



**Fuente:** Elaboración Propia

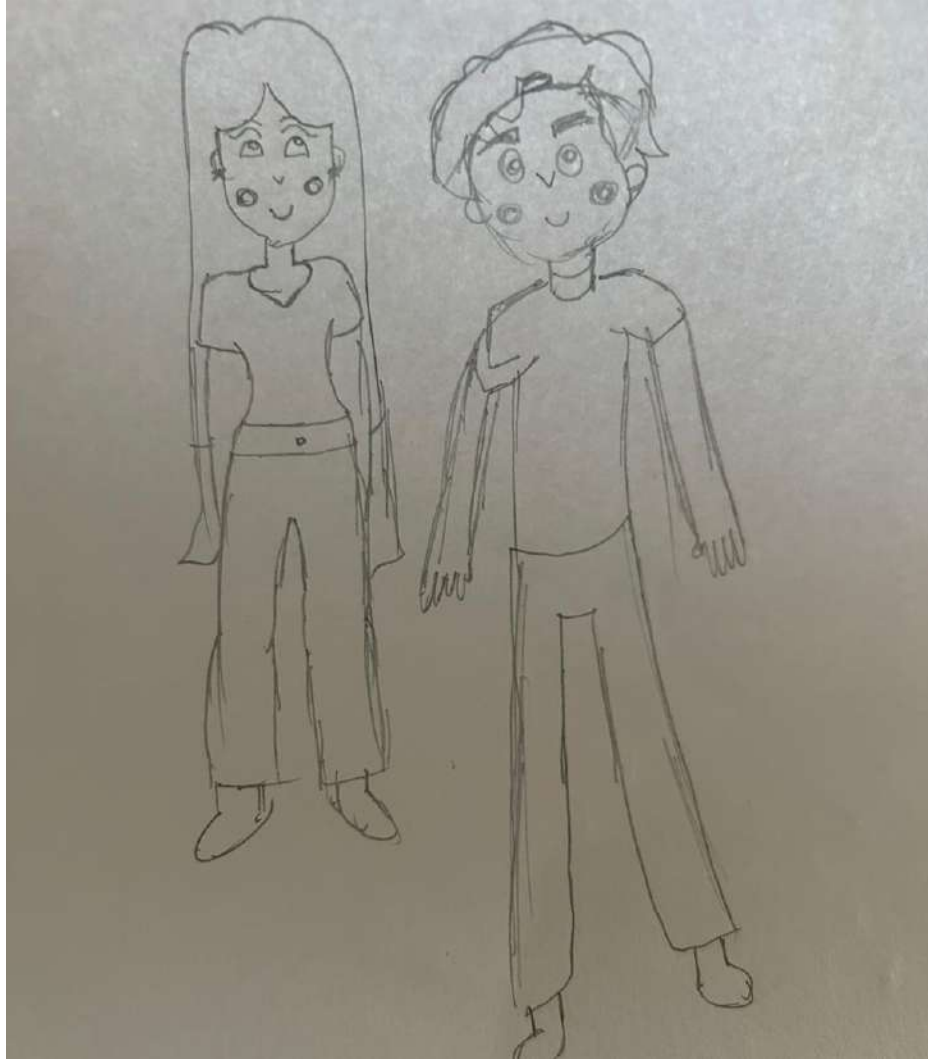
**Figura 42, Bocetaje 4 - Post**



**Fuente:** Elaboración Propia

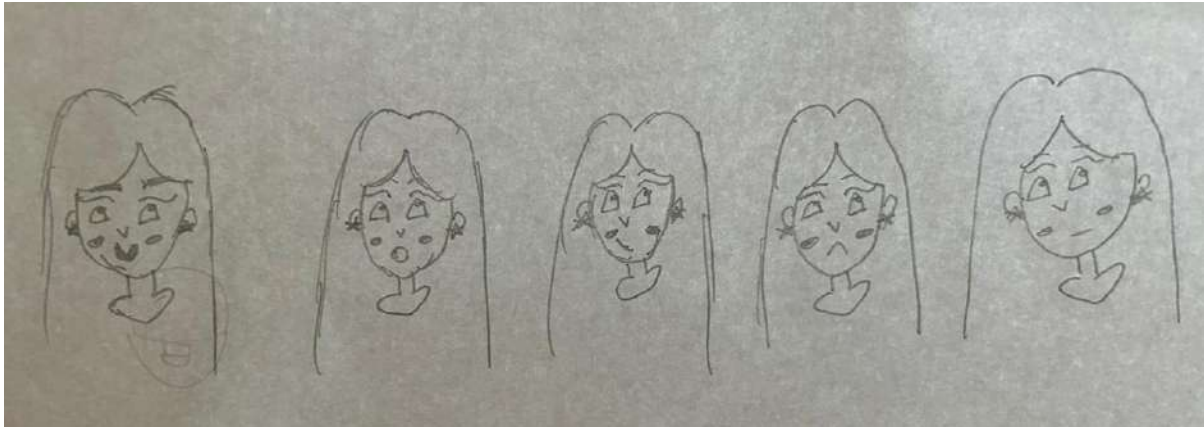
Para los post de redes sociales se realizaron dos personajes principales masculino y femenino, los cuales están basados en la apariencia física común de los adolescentes. Siendo esto una manera en la cual nuestro público se sienta identificado.

**Figura 43, Bocetaje 5 - Personajes**



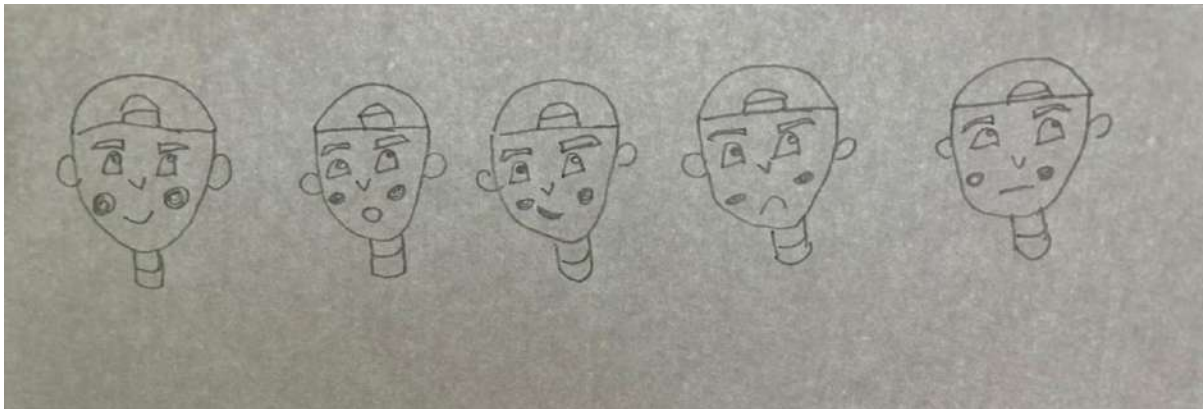
**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura 43, Bocetaje 6 - Rostro Femenino**



**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura 44, Bocetaje 7 - Rostro Masculino**



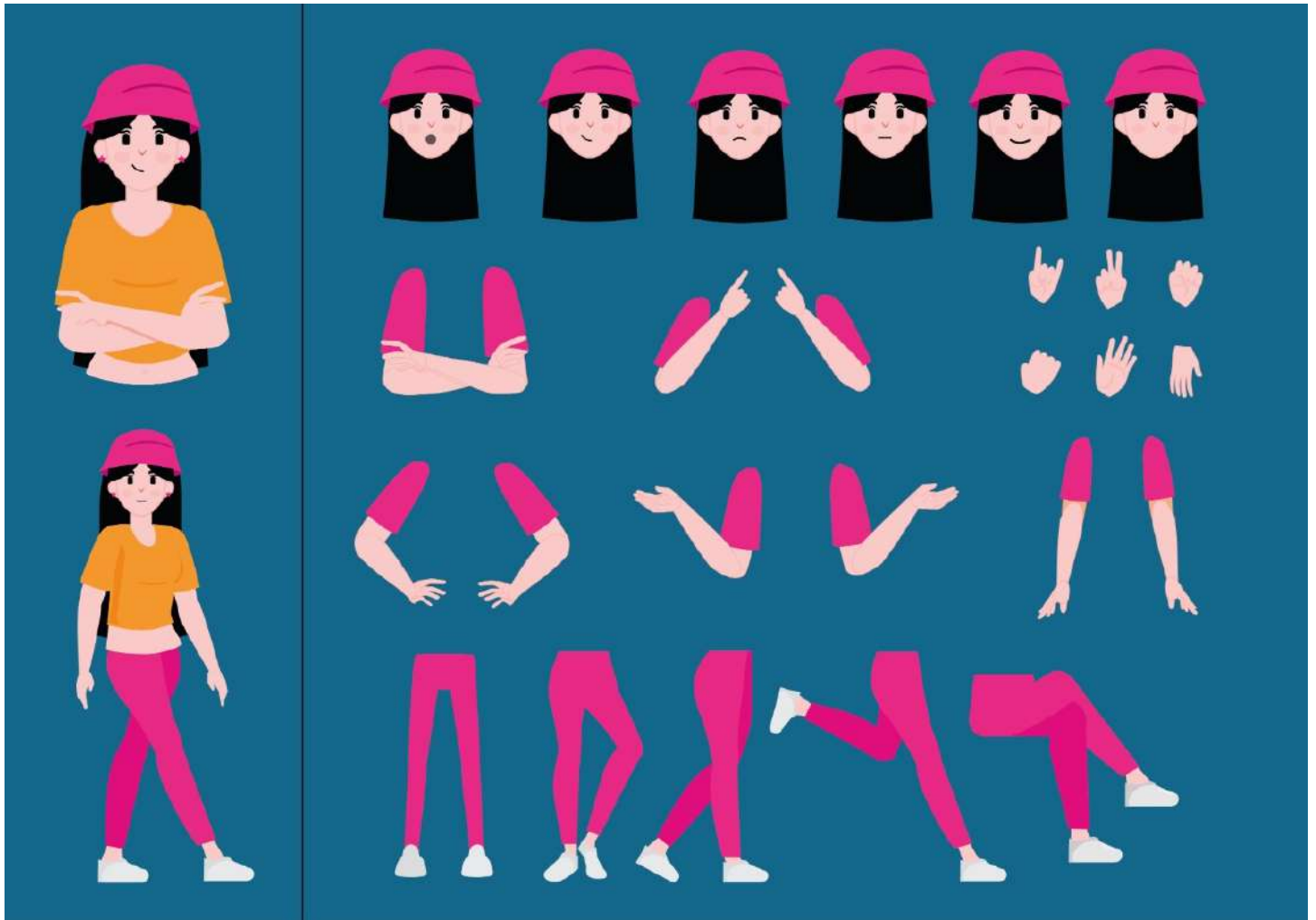
**Fuente:** Elaboración Propia

Figura 45, Bocetaje 8 - Personaje Ilustrador Masculino



Fuente: Elaboración Propia

Figura 46, Bocetaje 9 - Personaje Ilustrador Femenino



Fuente: Elaboración Propia

Figura 47, Storyboard 1

<p>Escena 1 Duración: 5s. Tipo de plano: Plano Detalle. Descripción: Enfoque de la alarma del celular</p>	<p>Escena 2 Duración: 5s. Tipo de plano: Plano medio. Detalle: Desactiva la alarma de celular.</p>	<p>Escena 3 Duración: 5s. Tipo de plano: Plano americano. Detalle: Se dirige hacia el colegio.</p>
<p>Escena 4: Duración: 5s. Tipo de plano: Plano conjunto. Detalle: El alumno se distrae mientras el profesor explica la clase.</p>	<p>Escena 5: Duración: 6s. Tipo de plano: Plano general. Detalle: En casa, tiene una reunión familiar con sus madre y hablan de lo que quieren para su futuro.</p>	<p>Escena 6: Duración: 5s. Tipo de plano: Plano General Detalle: Camina pensativo por el pasillo del colegio y le dan un flyer.</p>

Fuente: Elaboración Propia

Figura 48, Storyboard 2



Fuente: Elaboración Propia

Figura 49, Storyboard 3



Fuente: Elaboración Propia

### 3.2. Selección e implementación

Se crea el diseño de material de apoyo en base a los conceptos planteados utilizando la psicología como una forma de percibir. Enviando un mensaje positivo a todos los adolescentes que presentan estrés y ansiedad académica.

Siendo esto un método para generar sentimientos positivos y mejorar el bienestar estudiantil.

Figura 50, Post Instagram 1



Fuente: Elaboración Propia

Figura 51, Post Instagram 2



Fuente: Elaboración Propia

Figura 52, Post Instagram 3



**Fuente:** Elaboración Propia

**Figura 53, Post Instagram 4**



**Fuente:** Elaboración Propia

Figura 54, Post Instagram 5



Fuente: Elaboración Propia

Figura 55, Post Instagram 6



Fuente: Elaboración Propia

Figura 56, Post Instagram 7



Fuente: Elaboración Propia

Figura 57, Post Instagram 8



Fuente: Elaboración Propia

Figura 58, Post Instagram 9



Fuente: Elaboración Propia

Figura 59, Post Instagram 10



Fuente: Elaboración Propia

Figura 60, Post Instagram 11



Fuente: Elaboración Propia

Figura 61, Post Instagram 12



Fuente: Elaboración Propia

Figura 62, Post Instagram 13



Fuente: Elaboración Propia

Figura 63, Post Instagram 14



Fuente: Elaboración Propia

## Cronograma de actividades

Para una organización distribuida de este proceso de titulación SEP 2022-FEB 2023 trabajaremos arduamente en las siguientes actividades y días expuesto por el sistema de coordinación:

**Tabla 1, Cronograma de actividades**

HISTORIAL DE PLAN DE TRABAJO ACUMULATIVO		MESES											
CAPÍTULO	ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO						
1	Planteamiento - Problemática												
	Marco Teórico, Contextual y Conceptual												
	Revisión de Homólogos												
	Análisis de Datos												
2	Análisis de Metodologías												
	Selección de Metodología del Diseño a utilizar												
	Desarrollo												
3	Propuesta del Proyecto												
	Definición de Forma												
	Definición de Función												
	Definición de Tecnología												
4	Construcción del Conocimiento a través de la Herramienta Digital												
	Desarrollo del Proyecto												
	Definición de Ideas												
5	Ejecución												
6	Evaluación de Resultados												
7	Correcciones												
8	Socialización y Difusión del Proyecto de Innovación												

Fuente: Elaboración propia

## Conclusiones

Mediante este proyecto y las fases de investigación empleadas en el mismo se pudo conocer que un considerable porcentaje de alumnos de 3ro de bachillerato tienden a tener estrés y ansiedad académica a causa de la presión ejercida, ya sea por sus padres o por ellos mismos al sobre pensar en su futuro y no saber cómo actuar, por lo cual significa que no tenían conocimientos previos sobre el cuidado de su salud mental.

También se pudo observar que el material brindado a los alumnos tuvo una considerable aceptación en redes sociales, ya que varios jóvenes interactúan con dichas publicaciones del material de apoyo y afirman disminuyen su estrés y ansiedad.

## Recomendaciones

Considerando la importancia del tema acerca de la salud mental en los centros educativos se sugiere priorizar el cuidado emocional implementando programas de apoyo hacia los estudiantes.

## Bibliografía

Giraldo, V. (2019, August 12). *Qué es una campaña publicitaria y cómo comenzar una*. Rock

Content - ES. <https://rockcontent.com/es/blog/campana-publicitaria/>

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao,

<https://elibro.net/es/ereader/sudamericanocuenca/47645?page=30>.

Feldman, L. (2009). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos.. D - Pontificia Universidad Javeriana*, <https://elibro.net/es/lc/sudamericanocuenca/titulos/95908>

Aduriz, F. M. (2018). *La ansiedad que no cesa.. Pensódromo*.

<https://elibro.net/es/lc/sudamericanocuenca/titulos/60006>

*Las 5 etapas del Design Thinking y sus técnicas*. (2021). Intive.com.

<https://intive.com/es/careers/las-5-etapas-del-design-thinking-y-sus-tecnicas>

[www.facebook.com/janazcoj](http://www.facebook.com/janazcoj). (2018, August 31). COLEGIO DE BACHILLERATO

“MONSEÑOR LEONIDAS PROAÑO VILLALBA” - HUAQUILLAS - Jimmy Añazco

Jaramillo.

Jimmy

Añazco

Jaramillo.

[https://www.janazcoj.com/colegio-bachillerato-monsenor-leonidas-proano-villalba-](https://www.janazcoj.com/colegio-bachillerato-monsenor-leonidas-proano-villalba-huaquillas/)

[huaquillas/](https://www.janazcoj.com/colegio-bachillerato-monsenor-leonidas-proano-villalba-huaquillas/)

Behance.

(2022).

Behance.net.

<https://www.behance.net/gallery/43872413/Sport-at-the-Service-of-Humanity-2016-Branding>

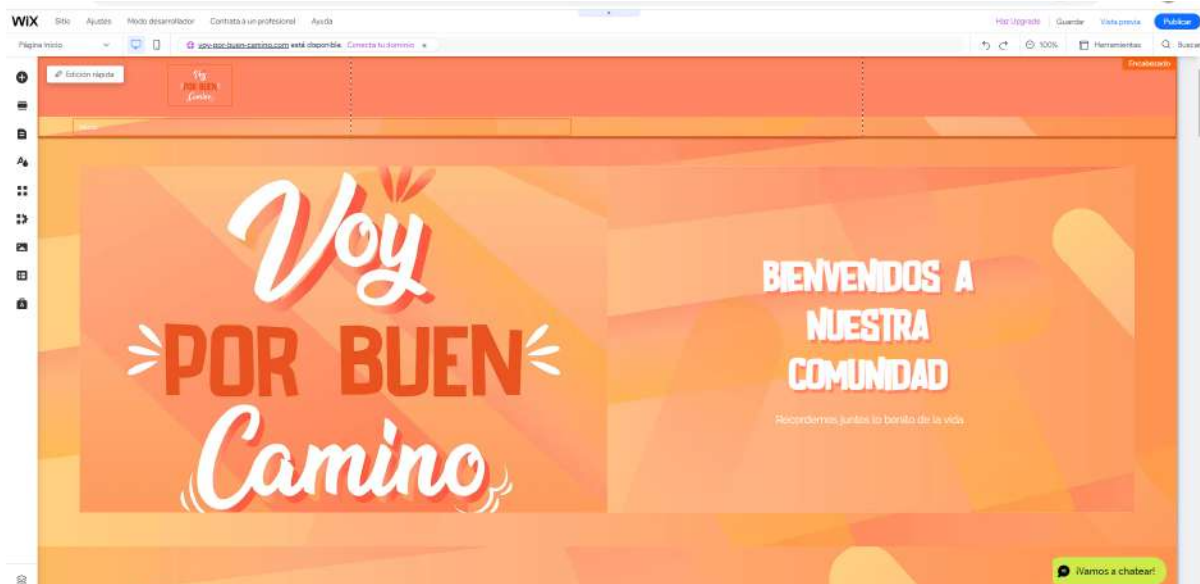
Llasera, J. P. (2020, June 22). Lettering: Qué es y en qué se diferencia de la caligrafía o tipografía. Imborrable. <https://imborrable.com/blog/que-es-el-lettering/>

<https://facebook.com/jonathangarciaallen>. (2016, May 21). Psicología del color: significado y curiosidades de los colores. *Psicologiaymente.com*.  
<https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicologia-color-signific>

## Anexos

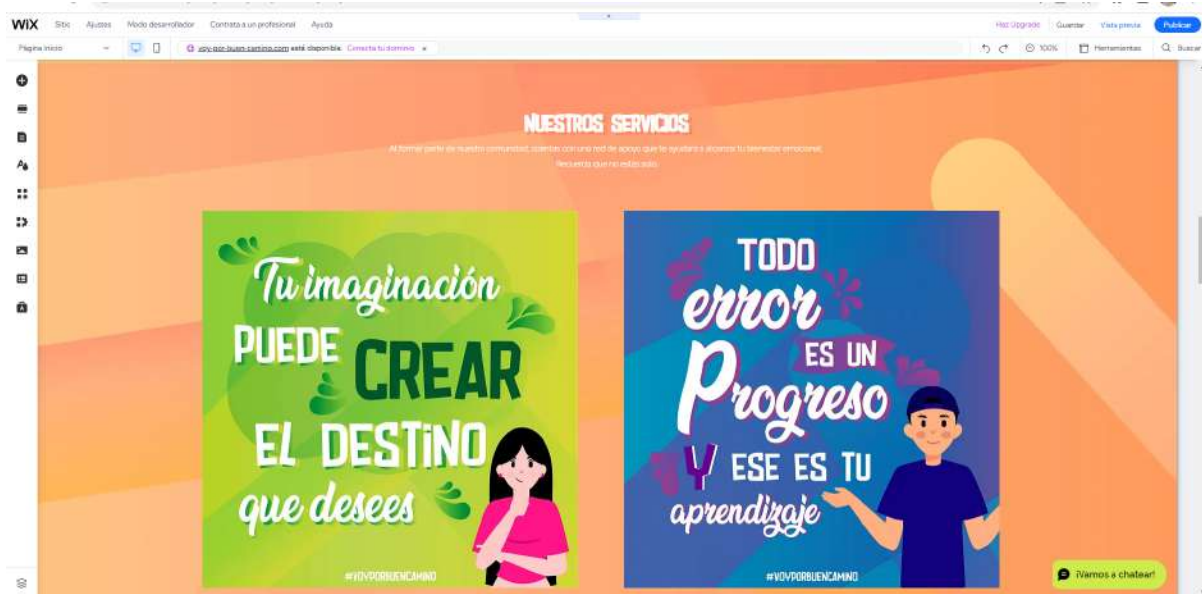
Como una forma de interactuar con las personas que estén pasando por problemas como el estrés y ansiedad es creado un landing page en la plataforma Wix.

*Figura 64, Anexo 1*



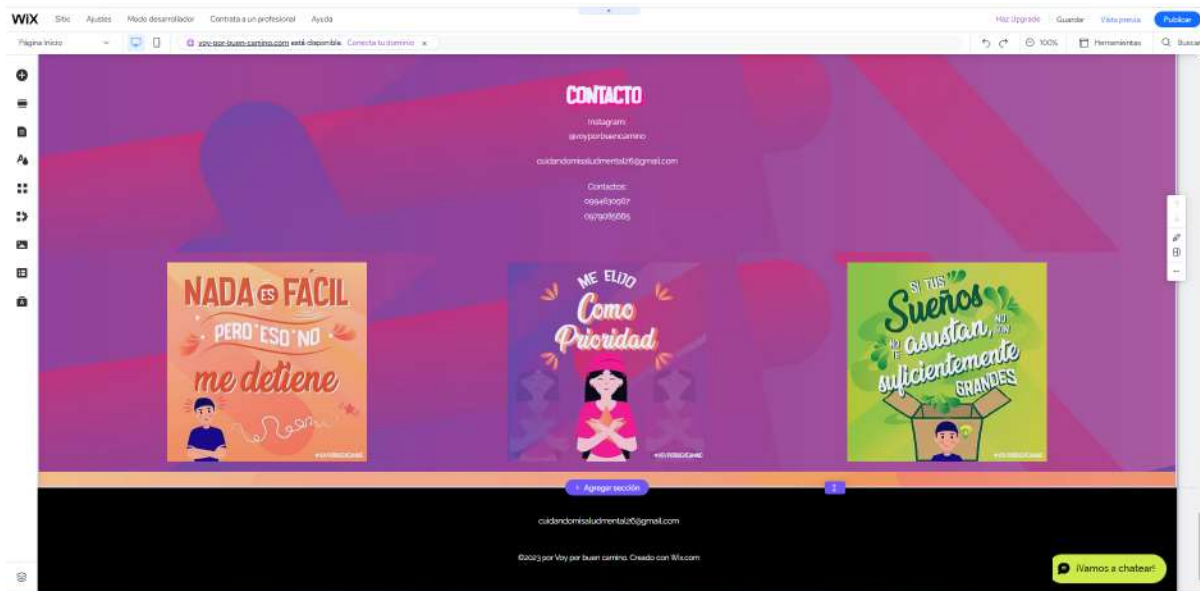
Fuente: <https://voyporbuencamino.wixsite.com/voy-por-buen-camino>

*Figura 65, Anexo 2*



Fuente: <https://voyporbuencamino.wixsite.com/voy-por-buen-camino>

*Figura 66, Anexo 3*

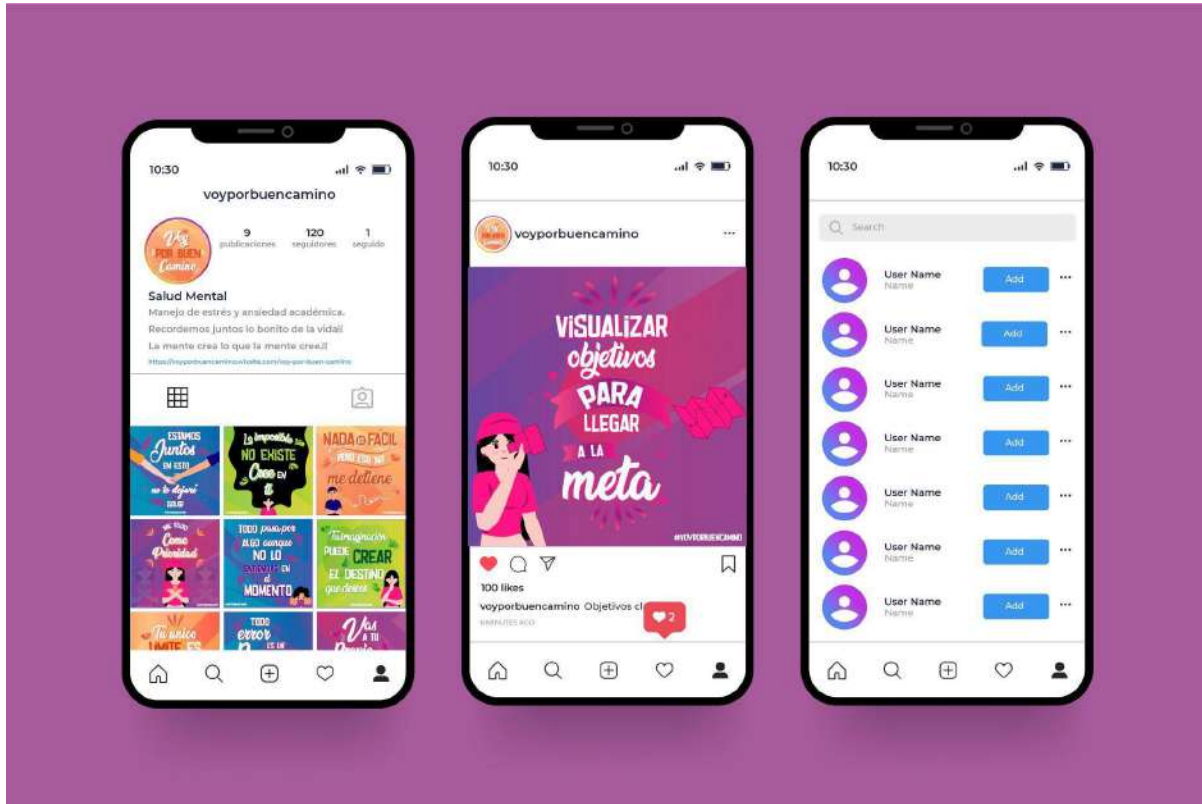


Fuente: <https://voyporbuencamino.wixsite.com/voy-por-buen-camino>

### Mock up en Freepik

Se realiza un mockup de la red social Instagram en la cual se comparten post motivacionales dirigidos a los adolescentes y público general de la red social.

Figura 67, Anexo 4



Fuente:

[https://img.freepik.com/vector-gratis/plantilla-interfaz-perfil-instagram-telefono-movil\\_23-2148449361.jpg?w=900&t=st=1676559961~exp=1676560561~hmac=c8f31ac6d95617aba2165422f284f23ca71e195c7650d0497a72e14292c85fd5](https://img.freepik.com/vector-gratis/plantilla-interfaz-perfil-instagram-telefono-movil_23-2148449361.jpg?w=900&t=st=1676559961~exp=1676560561~hmac=c8f31ac6d95617aba2165422f284f23ca71e195c7650d0497a72e14292c85fd5)