

Universidad Cardenal Miguel Obando Bravo

Facultad de Arte, Diseño y Comunicación

UNICA

**Diseño de Producto Creativo para optar al título de
Licenciado en Arte Digital y Animación**

Arte, Ética y Comunicación
Comunicación

*Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno
de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años*

AUTORES

Aragón-Obregón, Verónica Pamela
López-Villavicencio, Alejandra Rachel
Martínez-Calero, Sarahí Rebeca

ASESOR METODOLÓGICO

Martínez-Rocha, María José
Economista, Académico
orcid.org/0009-0009-1949-5
668

ASESOR CIENTÍFICO

Morales, Yeri Alejandra
Diseñadora, Académico
orcid.org/0009-0009-7060-38
47

**REVISOR DE CONTENIDO Y
ESTILO**

Gámez-Ayerdis, Dayana Paola
Arquitecto, Académico
orcid.org/0009-0009-7730-96
75

Managua, Nicaragua

2025

Dedicatoria

A los adolescentes que conviven con el trastorno de ansiedad generalizada, a quienes sienten más de lo que pueden explicar y cargan pensamientos que a veces pesan en silencio. A quienes enfrentan días difíciles sin que los demás lo noten, y aun así siguen adelante, aunque por dentro se sientan agotados o confundidos.

Este trabajo está dedicado a ustedes, con la intención de que se sientan vistos, comprendidos y acompañados. Que encuentren en estas páginas un espacio seguro, donde lo que sienten sea reconocido y no minimizado. Y sobre todo, recordarles que no están solos, que lo que sienten es válido, y que merece ser escuchado con respeto y empatía.

Agradecimiento

Agradecemos primeramente a Dios por acompañarnos durante todo este proceso, por darnos la fortaleza, la paciencia y la perseverancia necesarias para continuar en los momentos más difíciles, y por guiarnos hasta la culminación de este trabajo.

De manera especial, agradecemos a nuestros padres, quienes han sido nuestro principal apoyo a lo largo de esta etapa, por su amor incondicional, confianza y sacrificio. Asimismo, extendemos nuestro agradecimiento a nuestros familiares y amigos, por su respaldo constante, motivación y comprensión durante el desarrollo de esta investigación.

Agradecemos profundamente a nuestra asesora de tesis, María José, por su orientación metodológica, su disposición y acompañamiento durante todo el desarrollo de esta investigación, cuyo aporte fue esencial para la elaboración y finalización del presente trabajo.

De igual forma, agradecemos a nuestra asesora científica, Yeri, por su contribución académica y creativa, la cual permitió fortalecer significativamente el desarrollo del producto creativo, aportando criterios fundamentales para la calidad final del proyecto.

Finalmente, expresamos nuestro agradecimiento a nuestra alma mater, la Universidad Católica Redemptoris Mater (UNICA), por la formación académica recibida, las herramientas brindadas y por contribuir a nuestro crecimiento profesional y personal a lo largo de nuestra carrera universitaria.

Resumen

La ansiedad en adolescentes es una problemática creciente y poco atendida en Nicaragua. Aunque los casos de ansiedad van en aumento, aún existe poca información accesible que ayude a comprender las diferencias entre la ansiedad cotidiana y el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), especialmente entre jóvenes de 12 a 17 años.

Durante la investigación se identificó que muchos jóvenes no logran expresar lo que sienten, mientras que padres y docentes tienen dificultades para reconocer señales tempranas del trastorno de ansiedad generalizada. A través de grupos focales, entrevistas a psicólogos y encuestas a padres, se confirmó la carencia de recursos que representarán los síntomas internos del trastorno de una manera comprensible y cercana.

Con base en estos hallazgos, se desarrolló un relato ilustrado narrado desde la perspectiva de Angor, un adolescente que expresa en fragmentos breves sus experiencias emocionales y físicas relacionadas con la ansiedad. El diseño visual incluyó una paleta de colores simbólica, ilustraciones expresivas y un estilo gráfico accesible para jóvenes. Asimismo, se integraron ejercicios de autorregulación emocional para promover estrategias básicas de manejo de ansiedad.

El producto creativo busca visibilizar el trastorno de ansiedad generalizada, fomentar la empatía y ofrecer un recurso de apoyo para adolescentes, familias y profesionales. Como propuesta actual, este relato ilustrado se presenta como una herramienta educativa accesible, diseñada para acompañar a quienes experimentan síntomas de ansiedad durante la adolescencia.

Palabras Claves

Trastorno de ansiedad generalizada; Adolescencia; Salud mental; Relato ilustrado; Ansiedad adolescente.

Abstract

Anxiety in adolescents is a growing and underserved problem in Nicaragua. Although cases of anxiety are on the rise, there is still little available information to help understand the differences between everyday anxiety and Generalized Anxiety Disorder (GAD), especially among young people aged 12-17.

The research identified that many young people are unable to express what they feel, while parents and teachers have difficulty recognizing early signs of generalized anxiety disorder. Through focus groups, interviews with psychologists and surveys of parents, the lack of resources that will represent the internal symptoms of the disorder in an understandable and close way was confirmed.

Based on these findings, an illustrated story was developed narrated from the perspective of Angor, a teenager who expresses in brief fragments his emotional and physical experiences related to anxiety. The visual design included a symbolic color palette, expressive illustrations and a graphic style accessible to young people. Emotional self-regulation exercises were also integrated to promote basic anxiety management strategies.

The creative product seeks to make generalized anxiety disorder visible, foster empathy and provide a supportive resource for adolescents, families and professionals. As a current proposal, this illustrated story is presented as an accessible educational tool designed to accompany those who experience anxiety symptoms during adolescence.

Keywords

Generalized anxiety disorder; Adolescence; Mental health; Illustrated story; Adolescent anxiety.

Índice de Contenido

Introducción.....	13
Antecedentes y Contexto del Problema.....	14
Objetivos.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Pregunta de Investigación.....	18
Justificación.....	19
Vinculación Social.....	20
Limitaciones.....	21
Marco Teórico.....	23
Marco referencial.....	23
Marco conceptual.....	25
La Adolescencia y la Salud Mental.....	25
La Ansiedad y el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).....	28
El Arte y la Salud Mental.....	34
La ilustración como herramienta visual.....	35
El libro Ilustrado.....	38
El Diseño Editorial.....	38
Marco Metodológico.....	43
Tipo de Investigación.....	43
Muestra Teórica y Sujetos de Estudio.....	44
Métodos y Técnicas de Recolección de Datos.....	45
Criterios de calidad aplicados.....	48
Consideraciones éticas.....	50
Procedimientos para el Procesamiento y Análisis de Información.....	51
Entrevistas semiestructuradas a psicólogos.....	51
Grupo focal con adolescentes.....	52
Cuestionarios a padres de familia.....	52
Resultados y Discusión.....	53
Resultados del grupo focal.....	53
Conocimientos sobre la ansiedad y el trastorno de ansiedad generalizada.....	54
Manifestaciones de la ansiedad.....	55
Intereses y hábitos de lectura.....	56
Mecanismos de Afrontamiento y Redes de Apoyo.....	57
Resultados de entrevistas a psicólogos.....	57

Diagnóstico y posibles confusiones.....	58
Manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes.....	58
Criterios de diagnósticos.....	59
Manejo del diagnóstico en adolescentes.....	60
Recomendaciones para el manejo de crisis.....	60
Indicadores de mejoría.....	61
Estrategias complementarias en el proceso terapéutico.....	62
Resultados de encuestas a padres de familia.....	62
Conocimiento sobre el trastorno de ansiedad generalizada.....	63
Reconocimiento de síntomas de ansiedad en los adolescentes.....	64
Reconocimiento de cambios emocionales durante la adolescencia.....	64
Disposición de los padres a adquirir un relato ilustrado sobre el TAG.....	65
Producto Creativo.....	66
Diagnóstico.....	66
Segmento de mercado.....	67
Adolescentes.....	68
Padres de familia (decisores de compra).....	68
Psicólogos (usuarios secundarios).....	68
Buyer Persona.....	69
Conceptualización.....	73
Origen y Propósito de la Idea.....	73
Historia central.....	73
Escaleta.....	74
Sinopsis.....	75
Storyboard.....	76
Definición del Estilo Visual.....	77
Diseño.....	79
Estilo de ilustración.....	79
Diseño de personajes y escenarios.....	80
Paleta de colores de Angor.....	83
Escenarios.....	84
Tipografías.....	87
Maquetación.....	88
Ejercicios de respiración.....	91
Plan de comercialización.....	92
Costos de producción.....	93

Validación.....	94
Conclusiones.....	97
Referencias.....	98
Anexos.....	106

Índice de Tablas

Tabla 1.....	40
Elementos del diseño editorial.....	40
Tabla 2.....	46
Guía de pauta para grupo focal con adolescentes.....	46
Tabla 3.....	54
Sujetos de estudio.....	54

Índice de Figuras

Figura 1.....	29
Principales síntomas de la ansiedad.....	29
Figura 2.....	32
Criterios diagnósticos.....	32
Figura 3.....	36
Tipos de ilustración.....	36
Figura 4.....	39
Tipos de diseño editorial.....	39
Figura 5.....	41
Social Media and Mental Health - Andreea Kirtoka.....	41
Figura 6.....	55
Nivel de conocimiento sobre ansiedad y trastorno de ansiedad generalizada.....	55
Figura 7.....	56
Síntomas de ansiedad que han presentado los adolescentes.....	56
Figura 8.....	57
El formato digital predomina, dejando al físico en minoría.....	57
Figura 9.....	63
Género de los participantes de la encuesta.....	63
Figura 10.....	63
Conocimiento sobre el trastorno de ansiedad generalizada.....	63
Figura 11.....	64
Reconocimiento de los síntomas de ansiedad en adolescentes.....	64
Figura 12.....	65
Cambios emocionales durante la adolescencia.....	65
Figura 13.....	70
Buyer persona principal adolescentes.....	70
Figura 14.....	71
Buyer persona secundario padres de familia.....	71
Figura 15.....	72
Buyer persona influenciadora profesionales en la salud mental.....	72
Figura 16.....	74
Escaleta sobre relato ilustrado “Angor” (Parte 1).....	74
Figura 17.....	75
Escaleta sobre relato ilustrado “Angor” (Parte 2).....	75
Figura 18.....	76

Storyboard sobre relato ilustrado “Angor”	76
Figura 19.....	78
Paleta de colores.....	78
Figura 20.....	79
Moodboard.....	79
Figura 21.....	80
Referencia de técnica de ilustración.....	80
Figura 22.....	81
Ficha de personaje “Angor”.....	81
Figura 23.....	82
Diseño Final de Angor.....	82
Figura 24.....	83
Personaje “Angor” a color.....	83
Figura 25.....	86
Escenarios principales a color.....	86
Figura 26.....	87
Raleway Bold tipografía.....	87
Figura 27.....	88
Winky Rough SemiBold 600 tipografía.....	88
Figura 28.....	89
Figura 29.....	90
Mockup editorial del libro angor (portada).....	90
Figura 30.....	91
Mockup editorial del libro Angor (contraportada).....	91
Figura 31.....	94
Costos del Proyecto.....	94
Anexo 1.....	106
Fotos del grupo focal con adolescentes.....	106
Anexo 2.....	107
Consentimientos informados firmados por padres de familia.....	107
Anexo 3.....	113
Consentimiento informado firmado por Psicólogos entrevistados.....	113
Anexo 4.....	118
Consentimientos informados firmados por psicólogos para la inclusión de datos de contacto en el relato ilustrado.....	118
Anexo 5 Enlace de acceso al libro digital:.....	119



**UNIVERSIDAD CATÓLICA "REDEMPTORIS MATER"
FACULTAD DE ARTE, DISEÑO Y COMUNICACIÓN**

APROBACION DE TEMA Y TUTOR PARA PROYECTO CREATIVO

Br. Sarahí Rebeca Martínez Calero (20220130)
 Alejandra Rachel López Villavicencio (20220107)
 Verónica Pamela Aragón Obregón (20220222)

Sus manos

Estimados Estudiantes:

Por medio de la presente se le comunica, que con base en el Reglamento de Culminación de Estudios de la Universidad (arto. 6 inciso d), la Facultad de Arte, Diseño y Comunicación le autoriza la realización de Producto Creativo con el tema:

Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años

Se le asigna como tutor al: **Lic. Yeri Alejandra Morales Loza**

Se establece además lo siguiente:

Queda entendido que tanto usted como el tutor adquieren el compromiso de cumplir con la calendarización que se establezca para la entrega del trabajo.

El tutor tiene la potestad para determinar los criterios a seguir y alcances del estudio, los que deberán ser cumplidos por el tutorado.

En general, deberá ajustarse a todo lo que establece el Título VI, Capítulo VI y VII del Reglamento Culminación de Estudios.

Dado en la ciudad de Managua, a los cinco días del mes de diciembre 2025.

Lic. Yadira Rodríguez Muñoz
 Secretaría Académica de FADOC
 FACULTAD DE ARTE,
 DISEÑO Y COMUNICACIÓN
 MANAGUA, NICARAGUA

cc. Archivo.

Facultad de Arte, Diseño y Comunicación

Msc. Dayana Pamela Aragón Obregón Verdín
 MANAGUA, NICARAGUA

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2022) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar sus habilidades y contribuir a su comunidad. En la etapa que comprende de los 12 a los 17 años, los múltiples cambios psicológicos y sociales pueden generar estados de confusión que exigen una atención cercana y comprensiva. Sin embargo, cuando un joven experimenta síntomas persistentes como los del trastorno de ansiedad generalizada (TAG), suele encontrarse con una barrera: la dificultad de poner en palabras un malestar que se manifiesta de forma interna y silenciosa.

Esta situación se intensifica cuando el entorno tiende a normalizar la preocupación excesiva, confundiéndola con el estrés común de la edad, lo que retrasa la búsqueda de apoyo y el reconocimiento del trastorno. El problema principal radica en que la información disponible sobre el TAG suele presentarse desde una perspectiva puramente clínica, con un lenguaje técnico que resulta distante para el público juvenil. Existe una necesidad real de herramientas que no sólo informen, sino que conecten con la experiencia del adolescente de manera empática.

Por ello, este proyecto propone un relato ilustrado que funcione como un recurso visual para representar el trastorno de manera eficaz. A través de este formato, se busca traducir las manifestaciones de la ansiedad en imágenes y narrativas visuales, facilitando que el joven identifique sus propias emociones y pueda comunicarlas de manera efectiva a quienes lo rodean.

El desarrollo de este trabajo se presenta de forma estructurada para explicar cada fase del proceso. Inicia con la fundamentación del proyecto, donde se detallan los antecedentes y objetivos, seguida de la base teórica que conecta la salud mental con la narrativa visual. Después, se describe el marco metodológico y los resultados de la investigación que sirvieron de guía para la creación del personaje y su historia. El documento concluye con la presentación del producto creativo y una reflexión sobre el papel del diseño visual como un recurso de sensibilización que permite abordar la ansiedad desde un enfoque más humano y accesible.

Antecedentes y Contexto del Problema

La ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que forma parte de la experiencia humana normal (Barnhill, 2023). Todo el mundo puede sentir ansiedad alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Los trastornos de ansiedad son aquellos que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. Muchos de estos trastornos se desarrollan en la infancia y tienden a persistir si no se tratan (American Psychiatric Association, 2014).

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se diagnostica en niños y adolescentes que presentan síntomas de ansiedad prominentes y perjudiciales que no están lo bastante enfocados para cumplir los criterios de un trastorno específico, como trastorno de ansiedad o trastorno de pánico, de acuerdo al Manual MSD¹ por Elia (2023).

En ocasiones, el trastorno de ansiedad generalizada puede confundirse con un trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH), porque el trastorno de ansiedad generalizada puede causar dificultad para prestar atención y también pueden provocar agitación psicomotora (es decir, hiperactividad). Sin embargo, en el TDAH, los niños tienen también dificultades para concentrarse y se sienten inquietos cuando no están ansiosos (Elia , 2023).

Según la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (2014), los niños con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) tienden a procesar la información de manera sesgada hacia la amenaza.

Cualquier persona puede tener un trastorno de ansiedad, pero las personas que han sufrido abusos, pérdidas importantes u otras experiencias adversas tienen más probabilidad de presentarlo (Mendéz et al., 2025 p. 301).

¹ El Manual MSD, anteriormente conocido como **Manual Merck**, es una obra médica de referencia reconocida a nivel internacional. Contiene información revisada por expertos sobre enfermedades, trastornos, tratamientos y procedimientos, dirigida tanto a profesionales de la salud como al público general.

Según el instituto de la mente infantil (Child mind institute, 2018), en los últimos 10 años, han aumentado los diagnósticos de trastornos de ansiedad en jóvenes menores de 17 años, pasando de un 3,5% a un 4,1% en la actualidad.

Para Barlow (2002), la génesis de los trastornos de ansiedad requiere tener en cuenta tres tipos de vulnerabilidades: la vulnerabilidad biológica, la vulnerabilidad psicológica generalizada y la vulnerabilidad psicológica específica.

La vulnerabilidad biológica hace referencia a los factores genéticos que pueden influir en el padecimiento de un trastorno de ansiedad (Barlow, 2022). La vulnerabilidad psicológica generalizada puede definirse como la percepción, basada en experiencias tempranas, de que las situaciones estresantes y/o las reacciones a las mismas son impredecibles y/o incontrolables (Bados, 2017) y la vulnerabilidad psicológica específica hace referencia a episodios de aprendizaje concretos, que vinculan la sensibilidad a la ansiedad a experiencias internas o externas específicas, ligando las predisposiciones biológicas y psicológicas generales a condiciones psicológicas específicas, y determinando así la especificidad del trastorno (Maero, 2013)

Por ende, el autor explica que existen ciertos factores y elementos que provocan que un joven sea más vulnerable a padecer de un trastorno de ansiedad. Por lo tanto, se podría destacar que situaciones recientes como el impacto psicosocial del COVID-19, el aislamiento, el duelo por pérdidas de familiares, amigos, conocidos, el miedo al contagio y la situación de alarma mundial pudo ser un desencadenante al aumento de trastornos de ansiedad en jóvenes.

Asimismo el aumento del acoso escolar y cibernético. Según datos del Instituto de Estadística de la UNESCO (IES) (2018/actualizado en 2023), casi un tercio de los adolescentes en el mundo ha sufrido acoso escolar recientemente.

También dado que gran parte de la actividad de los adolescentes está relacionada con la escuela (piensa en lo académico, los deportes, otras actividades y la vida social), esta puede ser el escenario de muchas cosas que pueden causar ansiedad a un adolescente. (Miller, 2024).

La psicóloga Amanda Maltez abogó por poner más atención a la educación emocional de la niñez, con el fin de garantizar que sean adultos funcionales, capaces de gestionar sus emociones y enfrentar mejor determinadas situaciones de la vida (Maltez, citada en Despacho 505, 2020)

Iniciativas para el abordaje del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes

El interés científico por el estudio del TAG se ha incrementado en los últimos años. A pesar de ello, en la actualidad la investigación del trastorno de ansiedad generalizada es la más escasa de los trastornos de ansiedad, aun siendo un trastorno con una elevada prevalencia, su estudio, a nivel mundial, no se relaciona con este hecho (García, J. et al., 2010).

Sin embargo, existen distintas iniciativas a nivel internacional para el abordaje de la salud mental. En Costa Rica se implementó una Política Nacional de Salud Mental 2024–2034: El Ministerio de Salud Pública presentó esta política con el objetivo de abordar los principales desafíos en salud mental del país (OPS, 2024). En El Salvador se invirtió en un proyecto que busca democratizar la salud mental en comunidades afectadas por violencia (Glasswing international, 2025). Por otro lado, mediante la fundación Pro Educación de El Salvador se ha promovido la salud mental y la educación en comunidades y escuelas (EcuRed, s.f.).

A nivel nacional, el gobierno de Nicaragua ha promovido una cartilla nacional titulada “Previniendo depresiones y suicidios, promoviendo salud mental” y cuenta con cerca de 16 Centros de Atención Psicosocial (CAPS) en los departamentos del país (Nicaragua Investiga, 2022).

Mediante un artículo, el canal Vos TV reportó que en Nicaragua no existe una cifra exacta de las personas diagnosticadas con ansiedad, estrés y depresión, aún así, se estima que casi el 80% de la población presenta síntomas de estos trastornos (Rodríguez, 2023). Por su parte, Nicaragua Investiga (2022) reportó que, “según los registros del Minsa, el incremento de casos por enfermedades psicológicas en 2021 fue del 52% comparado a 2019”.

Abordaje del trastorno de ansiedad generalizada en productos editoriales

En el ámbito literario existen diversos libros, cuadernos y aplicaciones sobre el trastorno de ansiedad generalizada, entre ellos el libro de Pablo Romero, el cuál se titula “Tratando.. trastorno de ansiedad generalizada” este libro abarca las situaciones habituales de pacientes con trastorno de ansiedad generalizada y abarca distintas maneras de tratar el trastorno (Amazon, 2025).

Por otro lado se encuentra el cuaderno de trabajo para el trastorno de ansiedad generalizada, escrito por el Dr. Lawrence Shapiro, este cuaderno contiene distintas actividades prácticas para el manejo de la ansiedad en adultos. También el Dr. Lawrence cuenta con un cuaderno de ejercicios exclusivo para adolescentes titulado “The CBT Workbook for Anxious Teens: 57 Exercises to Find Relief from Worry, Panic, Negative Thinking & Perfectionism”. Este cuaderno está basado en la terapia cognitivo-conductual como tratamiento para un amplio rango de los síntomas de la ansiedad (Amazon, 2025).

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar un relato ilustrado para representar las manifestaciones físicas y emocionales del trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes entre 12 y 17 años.

Objetivos Específicos

- Identificar la sintomatología y criterios de diagnóstico en el trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes entre 12 y 17 años.
- Analizar los elementos de diseño en los productos editoriales dirigidos a jóvenes entre 12 y 17 años.
- Crear una historia donde se evidencie el trastorno de ansiedad generalizada y que integre los principios del storytelling.
- Diseñar ambientes, personajes y gráficos adecuados que contribuyan a representar el trastorno de ansiedad generalizada y sus síntomas en jóvenes entre 12 y 17 años.

Pregunta de Investigación

¿Cómo puede un relato ilustrado contribuir a visibilizar las manifestaciones físicas y emocionales del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes de 12 a 17 años?

Justificación

La ansiedad es un problema creciente entre niños y adolescentes, que puede afectar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional (Güemes-Hidalgo, 2017). Cuando esta se prolonga por más de seis meses, puede evolucionar hacia un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), interfiriendo significativamente en el desarrollo de las actividades diarias (American Psychiatric Association, 2014, p. 239). En Nicaragua, aunque no existen cifras oficiales, se estima que alrededor del 80 % de la población presenta síntomas relacionados con ansiedad, estrés o depresión, lo que refleja una realidad preocupante (Rodríguez, 2023).

Es fundamental destacar que muchos trastornos de ansiedad se desarrollan desde la infancia y tienden a mantenerse si no son tratados adecuadamente (Organización Mundial de la Salud, 2023; American Psychiatric Association, 2014). A su vez, el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) puede ser confundido con otras condiciones como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dificultando un diagnóstico certero (Elia, 2023).

Generar conciencia sobre los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en adolescentes es crucial para evitar que se sientan excluidos o piensen que hay “algo malo” en ellos. Abordar esta problemática desde un enfoque psicoeducativo y científico puede contribuir a reducir el estigma, promover el entendimiento y mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen.

El propósito es que adolescentes entre 12 y 17 años se identifiquen no solo con la información presentada, sino también con el relato ilustrado, de manera que reconozcan sus síntomas y comprendan que se trata de una condición tratable con el acompañamiento adecuado.

Este relato busca funcionar como una forma de acompañamiento visual y emocional que aporte a su bienestar. Planteándose como una herramienta educativa y de sensibilización que pueda ser utilizada por profesionales de la salud mental como apoyo en sus intervenciones, así como también por madres, padres y tutores para comprender mejor este trastorno y brindar un entorno de apoyo más empático.

Se optó por este formato dado el valor de la ilustración como herramienta efectiva para trabajar la inteligencia emocional, ya que facilita la identificación de emociones de manera más

rápida y visual (Liquete, P. 2020, p. 14). La creación de imágenes comunicativas permite captar la atención del espectador y lograr que se sienta reflejado e identificado tanto con la narrativa como con las ilustraciones, fortaleciendo así el vínculo emocional con el contenido.

El relato ilustrado fue elaborado en colaboración con profesionales de la salud mental, como psicólogos, y a partir de un acercamiento directo con adolescentes y padres de familia, lo que permitió comprender el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) desde su propia perspectiva. Esto facilitó la creación de una narrativa e ilustración con la que los jóvenes puedan identificarse, sentirse acompañados y encontrar apoyo.

Vinculación Social

La presente investigación es pertinente con dos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el ODS 3: Salud y bienestar, y el ODS 9: Industria, innovación e infraestructura, al promover una ayuda innovadora para el abordaje psicoeducativo del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes (Naciones Unidas, 2015).

Asimismo, se alinea con la meta 3.4 del ODS 3, que busca reducir las enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, así como promover la salud mental y el bienestar. También, se relaciona con la meta 9.5 del ODS 9, al impulsar la investigación y la innovación en el campo de la psicología, mediante la aplicación de enfoques creativos e interdisciplinarios (Naciones Unidas, 2015).

Este proyecto resulta pertinente porque responde a un vacío tanto cultural como académico en Nicaragua respecto a la salud mental, particularmente en lo relacionado con el trastorno de ansiedad generalizada (TAG). En un contexto donde los casos de ansiedad rara vez son diagnosticados formalmente, se vuelve esencial desarrollar materiales accesibles, contextualizados y adaptados a la realidad local, utilizando recursos disponibles en el entorno (Rodríguez, 2023).

Limitaciones

El desarrollo del relato ilustrado sobre las manifestaciones físicas y emocionales del trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes de 12 a 17 años estuvo sujeto a diversas limitaciones, derivadas tanto de su diseño metodológico como de la creación técnica del producto.

Se optó por un enfoque cualitativo para este producto, ya que se buscó profundizar en las experiencias de jóvenes en este rango de edad y en la perspectiva de especialistas en el tema, con el propósito de realizar una representación acertada de las manifestaciones del trastorno. Sin embargo, esta decisión implicó trabajar con un número limitado de participantes (Hernández Sampieri et al., 2014), por lo que los resultados obtenidos no representaron necesariamente la realidad en otras poblaciones.

Por otro lado, el carácter transversal de la investigación implicó que los datos recolectados reflejaran la situación del momento (Hernández Sampieri et al., 2014) y no permitieran observar la evolución de las manifestaciones de ansiedad a lo largo del tiempo o después de la creación del relato ilustrado.

De acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA, 2024), en el país se contabilizaron 24,742 personas con diagnóstico de enfermedades psiquiátricas en el año 2024. No se identificaron estadísticas nacionales específicas sobre el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en adolescentes. Esta ausencia de datos limitó la posibilidad de contextualizar con mayor precisión la magnitud del problema a nivel local. A esto se debió agregar que la información que se encontró sobre la salud mental en Nicaragua se obtuvo por medio de medios de comunicación, los cuales, aunque en ocasiones consultaron con especialistas, no contaron con estudios científicos estructurados.

Conocer las experiencias y percepciones de los jóvenes entre 12 y 17 años fue de gran relevancia para la investigación. Sin embargo, acceder a este grupo planteó limitaciones considerables, como la autorización de los padres a través de un consentimiento informado (Lancheros Durán et al., 2020), y la experiencia limitada de las investigadoras en el abordaje de temas de salud mental en jóvenes. Para atender esta limitación, se tomó la decisión de integrar

a la psicóloga Ana Gosebruch en las sesiones del grupo focal, garantizando así la seguridad de los jóvenes.

Otra limitación fue la dificultad para coordinar un horario común para padres y adolescentes, ya que ambos poseían agendas diferentes. Como consecuencia, en el momento de realizar el grupo focal no todos los invitados asistieron; de los diez participantes convocados, solo acudieron cuatro adolescentes del rango de edad de 16 y 17 años, todas ellas del sexo femenino.

En cuanto a la encuesta dirigida a los padres de los participantes, si bien firmaron el consentimiento informado, no completaron el cuestionario asignado. Esto obligó a buscar a otros padres de familia que cumplieran con el rango de edad estipulado para participar en el estudio.

La elaboración del relato ilustrado también conllevó limitaciones relacionadas con la conceptualización visual del trastorno. Al tratarse de un trastorno psicológico, algunas de las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada se producen a nivel interno, afectando pensamientos y emociones (Clínica Mayo, 2024), por lo que resultó complejo capturar esta diversidad de experiencias manteniendo claridad y coherencia, tanto con los elementos teóricos como con las vivencias compartidas por los jóvenes.

Marco Teórico

A continuación, se describirán los conceptos claves con los cuales se realiza la investigación, conocer qué es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y cómo este afecta a los adolescentes entre 12 y 17 años. Se abordarán los síntomas, criterios de diagnóstico y la salud mental durante la adolescencia. Así mismo conceptos sobre la ilustración y el diseño editorial.

Marco referencial

El marco referencial de esta investigación se construye a partir de las distintas investigaciones, tesis y aportes previos sobre la salud mental en los adolescentes, el uso del arte como herramienta terapéutica y el storytelling como medio de comunicación educativo y emocional. Estos estudios respaldan la importancia de visibilizar las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes de 12 a 17 años.

En el ámbito internacional, Schmidt & Shoji Muñoz (2018) realizaron un estudio titulado *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*, realizado en la Pontificia Universidad Católica Argentina. Esta tesis investigó la relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento académico, partiendo de la hipótesis de que niveles altos de ansiedad pueden llegar a obstaculizar el desempeño y la concentración.

Sin embargo, el estudio evidenció que solamente la ansiedad estado² es la única que tiene una correlación positiva y significativa estadísticamente con respecto al rendimiento académico, argumentando que quienes tienen mayor ansiedad estado logran 2,15 puntos adicionales en sus promedios, mientras que la ansiedad rasgo no mostró relevancia estadística en este caso. Este estudio evidencia la influencia de los factores emocionales en el desempeño académico de los adolescentes.

Por otro lado, se incluye el estudio de Schmid (2005), titulado *El arte en la psicología y la educación*. Este documento plantea que el arte puede utilizarse como una herramienta eficaz en los procesos psicológicos y educativos, especialmente con niños y adolescentes. Por lo tanto,

²El rasgo de ansiedad se refiere a la tendencia individual a reaccionar de forma ansiosa, mientras que el estado es descrito como un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo (Cano Vindel, 2011).

respalda el uso de productos artísticos como el relato ilustrado para representar el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes, al reconocer la importancia del lenguaje visual como vía para la comprensión y visibilización de la salud mental.

En el ámbito nacional, uno de los estudios que aporta a la investigación es el de Zepeda Rojas (2024), titulado *Desarrollo de Cuento Infantil Ilustrado para la Detección de la Depresión Infantil en Niños de 5 y 6 Años*, realizado en la Universidad Católica Redemptoris Mater.

Este estudio evidenció, a partir de entrevistas con psicólogas infantiles, que la depresión en niños es un fenómeno multifactorial asociado a factores genéticos, familiares, contextuales y emocionales. Las especialistas señalaron que muchos menores presentan señales como aislamiento, irritabilidad, desinterés, tristeza persistente o problemas de concentración, pero que estas suelen pasar desapercibidas debido a la falta de información y a que los tutores tienen dificultades para reconocerlas.

Por otro lado, este trabajo es relevante porque destaca la efectividad de los cuentos ilustrados como recurso terapéutico, ya que permiten a los niños identificar emociones y comprender sus síntomas a través de narrativas visuales simples y simbólicas, tal como en esta investigación, que está enfocado en adolescentes. Además, demuestra que estos recursos pueden ayudar a identificar síntomas físicos y emocionales que suelen ser difíciles de expresar, especialmente cuando se trata de trastornos mentales.

Siguiendo con la misma idea el estudio de Chávez (2024) titulado Creación de libro interactivo físico “Alicia en el País de las Maravillas” para niños de primaria enfocado en fomentar el hábito lector, muestra cómo los recursos ilustrados no solo sirven para contar una historia, sino también para desarrollar habilidades cognitivas, emocionales y creativas. Aunque está enfocado en una población más joven, refuerza la idea de que el diseño visual puede hacer que un contenido complejo sea más accesible y emocionalmente significativo, algo que se busca lograr también al representar la ansiedad en adolescentes. Por otro lado, el proyecto combina recursos visuales con elementos que permiten al lector interactuar activamente con la historia, haciendo de la lectura una experiencia más cercana y divertida.

Marco conceptual

La presente investigación pretende desarrollar un relato ilustrado que represente las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes de 12 a 17 años. Se consideran diferentes enfoques teóricos que abordan tanto los aspectos clínicos del TAG como la manera en la que puede ser representado mediante recursos narrativos y visuales. En este sentido, se abordan teorías relacionadas con la adolescencia, la ansiedad, así como también el arte en la salud mental, la ilustración y el diseño editorial, con el fin de fundamentar conceptualmente el desarrollo del proyecto.

La Adolescencia y la Salud Mental

La palabra adolescencia proviene del latín adolescere, del verbo adolecer, que significa ‘crecer’ o ‘madurar’. En castellano, también puede hacer referencia a cierta imperfección o defecto (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro & Hidalgo Vicario, 2017, p. 217).

La adolescencia es un término complejo y difícil de definir, ya que puede entenderse desde distintos enfoques evolutivos y disciplinarios (Sebald, 1992). Esto se debe a que en esta etapa ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales, los cuales no se presentan de manera uniforme en todas las personas. Por ello, no existe una definición única de la adolescencia, sino que sus características varían según el enfoque desde el cual se analice.

Además, existen diferencias entre países en cuanto a las leyes que determinan la minoría y mayoría de edad para distintas actividades, como contraer matrimonio o consumir alcohol. Todo esto hace que no exista una única definición que logre abarcar todo lo que implica esta etapa (UNICEF, 2011).

Sin embargo, se pudo encontrar conceptos más generales, como el que propone la Organización Mundial de la Salud (2025), que considera la adolescencia como un periodo que va desde los 10 hasta los 19 años, marcando una importante transición de la niñez a la edad adulta.

Características de la adolescencia

La adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés (Güemes-Hidalgo, et al., 2017, p.234).

Los autores también señalan que la adolescencia se divide en tres etapas:

Adolescencia inicial (10-13 años): Es la primera etapa de la adolescencia, en la cual los niños experimentan un crecimiento más acelerado y comienzan a notar cambios físicos y emocionales (HealthyChildren.org, s.f.).

Adolescencia media (14-17 años): Se destaca por los cambios conductuales y una mayor influencia del entorno en el adolescente. En esta etapa continúan los cambios físicos iniciados en la pubertad y muchos adolescentes comienzan a interesarse por las relaciones románticas y sexuales (HealthyChildren.org, s.f.).

Adolescencia tardía (18-21 años): Se caracteriza por la consolidación de la identidad y el compromiso con las responsabilidades propias de la madurez. En esta etapa, muestran mayor control de sus impulsos y una mejor capacidad para evaluar riesgos y beneficios (HealthyChildren.org, s.f.).

Cambios emocionales y físicos en jóvenes entre 12 y 17 años

Entre los 12 y 17 años, los adolescentes experimentan cambios tanto físicos como emocionales. A nivel corporal, se da un crecimiento acelerado y una serie de transformaciones hormonales que afectan la imagen personal y la autoestima (OMS, 2024). En esta etapa, las mujeres suelen enfrentar mayor presión social relacionada con su apariencia física y los cambios visibles en su cuerpo, mientras que los hombres pueden desarrollar inseguridad respecto a su estatura, complejión o rendimiento físico, aspectos que también influyen en cómo se perciben a sí mismos.

Al mismo tiempo, el cerebro adolescente atraviesa una etapa de reestructuración, especialmente en áreas como el sistema límbico, que regula las emociones, y la corteza

prefrontal, encargada de funciones como la toma de decisiones, la planificación y el autocontrol (Blakemore & Mills, 2014). Esta descompensación en el desarrollo cerebral provoca que las emociones se vivan de forma más intensa y que cueste más regularlas, ya que el sistema límbico madura antes que la corteza prefrontal.

Como consecuencia, tienden a reaccionar con mayor impulsividad o sensibilidad, lo que a menudo genera malentendidos con adultos que interpretan estas conductas como rebeldía o falta de control (Steinberg, 2014).

Además de los cambios físicos y neurológicos, los adolescentes enfrentan una fuerte presión social. Las exigencias del entorno escolar, familiar y social pueden incrementar significativamente los niveles de estrés y ansiedad. La necesidad de ser aceptados, cumplir con expectativas académicas y definir su identidad en medio de un entorno cambiante los vuelve especialmente vulnerables a experimentar desequilibrios emocionales.

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), gran parte de los trastornos mentales se originan antes de los 18 años y, si no se detectan y tratan a tiempo, tienden a prolongarse hasta la adultez. En este sentido, identificar a tiempo los cambios emocionales y de comportamiento no solo permite comprender el desarrollo normal de la adolescencia, sino que también ayuda a reconocer señales tempranas de posibles trastornos como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

Este reconocimiento temprano es esencial para brindar apoyo oportuno, prevenir un agravamiento de los síntomas y promover un desarrollo emocional más saludable (Güemes-Hidalgo et al., 2017; UNICEF, 2021).

Salud mental en la adolescencia

Durante la adolescencia, cuidar la salud mental es tan importante como atender los cambios físicos propios de esta etapa. Según la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2024), uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años padece un trastorno de salud mental, lo que representa aproximadamente el 14 % de la carga mundial de

enfermedad en este grupo. En esa edad, muchos jóvenes enfrentan presiones para encajar, sobresalir en la escuela o tomar decisiones sobre su futuro.

Estos factores pueden generar miedo, tristeza o depresión, especialmente cuando no disponen de un espacio seguro para expresar lo que sienten. Aunque es común que los adolescentes se sientan confundidos o angustiados, esas emociones no siempre se reconocen como señales de algo más profundo.

Por su parte el informe de UNICEF (2021), titulado *En mi mente: Salud mental en la adolescencia en América Latina y el Caribe*, presenta un análisis regional sobre el estado de la salud mental en adolescentes, destacando que 1 de cada 7 enfrenta al menos un problema de salud mental, aunque la mayoría no recibe la atención adecuada.

La Ansiedad y el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

El término ansiedad proviene del latín *anxietas* que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2014). Según MedlinePlus (s.f) la ansiedad se manifiesta como una sensación de temor, miedo e inquietud, puede provocar sudoración, tensión muscular y palpitaciones en el individuo. El término ansiedad hace referencia a un estado emocional, un síntoma o un conjunto de síntomas que se presentan como reacción ante situaciones de peligro, estrés o conflicto (Cruz-Morales et al., 2011, p. 94).

Figura 1.

Principales síntomas de la ansiedad

Principales síntomas de la ansiedad	
Según Mayo Clinic (2023) entre los síntomas más comunes de la ansiedad se encuentran:	
★	Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
★	Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
★	Aumento del ritmo cardíaco.
★	Respiración acelerada (hiperventilación).
★	Sudoración.
★	Temblores.
★	Sensación de debilidad o cansancio.
★	Problemas para concentrarse.
★	Problemas para conciliar el sueño.
★	Problemas gastrointestinales.
★	Preocupación excesiva.
★	Comportamientos evitativos.

Nota. Autoría propia.

Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo (MedlinePlus, s.f.). A diferencia de la ansiedad o el miedo normal, propios del desarrollo, estos trastornos se caracterizan por ser excesivos o persistir durante al menos seis meses, que es el tiempo mínimo requerido para el diagnóstico clínico del trastorno de ansiedad generalizada. Estas se diferencian de la ansiedad o temor transitorio, frecuentemente inducido por el estrés, por su persistencia. Según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales existen diferentes trastornos de ansiedad, en los cuales se incluyen el trastorno de ansiedad generalizada , trastorno de pánico, trastorno de ansiedad

social (fobia social), fobias específicas, agorafobia, trastorno de ansiedad por separación y mutismo selectivo.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), el trastorno de ansiedad generalizada es una ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se presenta la mayor parte de los días durante al menos seis meses, en relación con diversos acontecimientos o situaciones, como el trabajo o los estudios (American Psychiatric Association, 2013, p. 222). La prevalencia anual del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es del 0,9 % en adolescentes y del 2,9 % en adultos en Estados Unidos. A nivel internacional, esta tasa varía entre el 0,4 % y el 3,6 %. El riesgo de por vida de desarrollar TAG es del 9,0 %, siendo el doble de frecuente en mujeres que en hombres (American Psychiatric Association, 2014, p. 224).

Síntomas del trastorno de ansiedad generalizada

Según Cía (2007), el TAG presenta desde el punto de vista de la sintomatología, diferentes componentes.

1. Cognitivo, se refiere a la presencia de preocupaciones irreales y excesivas sobre situaciones cotidianas, esto se encuentra presente la mayor parte del tiempo.
2. Conductual, es la incapacidad de controlar la ansiedad, provocando ³distrés y afectando las actividades familiares, laborales y sociales.
3. Fisiológico, este expresa síntomas que incluyen un aumento del estado hiperalerta, tensiones motoras, temblores o contracturas musculares, hiperactividad autonómica, generalmente moderada, que se manifiesta como cefaleas tensionales, sudoración excesiva, palpitaciones o ⁴disnea y sentirse irritable. Además de estos síntomas el National Institute of Mental Health,

³ Cuando hablamos de distrés, nos referimos al “estrés negativo”, cuando el sujeto percibe una situación de peligro y/o amenaza y no se siente seguro por ello (Ojeda, E. 2023).

⁴ La disnea es la dificultad respiratoria o falta de aire. Es una sensación subjetiva y por lo tanto de difícil definición. (Clínica de Universidad de Navarra, s.f)

(2022); Mayo Clinic (2017) indica que las personas pueden presentar molestias físicas como dolores de cabeza, estómago o problemas gastrointestinales.

En los adolescentes, el trastorno de ansiedad generalizada puede presentarse de manera intensa en el rendimiento académico, deportivo o en su imagen ante los demás. Suelen ser muy autocríticos, buscar la aprobación constante y mostrar un alto nivel de autoexigencia. Pueden dedicar tiempo excesivo a las tareas escolares y evitar situaciones sociales por miedo al juicio. Llegando a tener síntomas físicos como dolores frecuentes, cansancio extremo, alteraciones del sueño e irritabilidad, que interfieren significativamente en su vida diaria. En algunos casos, también manifiestan conductas de evitación como no querer asistir a clases o a reuniones sociales (National Institute of Mental Health, 2022).

Usualmente, las personas que padecen de TAG no son conscientes de que sus preocupaciones son excesivas, aunque estas suelen ser persistentes, intensas y más frecuentes de lo que amerita la situación real. Además tiene dificultades para apartar estos pensamientos y enfocarse en otras actividades (Cía, 2007).

Criterios diagnósticos

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), para que una persona sea diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada, debe de presentar tres o más de los síntomas siguientes (y al menos algunos de ellos deben estar presente por seis meses). Es importante aclarar que para diagnosticar a un niño solo se requiere la presencia de un ítem por preocupación excesiva y difícil de controlar sobre varios eventos o actividades, durante al menos seis meses.

Figura 2.*Criterios diagnósticos*

Nota. Autoría propia

Sin embargo, para tomar una decisión más detallada sobre el diagnóstico, los síntomas no deben de ser provocados por efectos fisiológicos de una sustancia (como drogas, medicamentos) o de otra afección médica.

Si bien, el DSM-5 establece criterios específicos para el diagnóstico, es fundamental reconocer que algunos de estos pueden verse influenciados por factores como la cultura, el género y la necesidad de realizar un diagnóstico diferencial preciso.

Impacto del trastorno de ansiedad generalizada en el desarrollo de los adolescentes

El trastorno de ansiedad generalizada afecta profundamente a los adolescentes, ya que interfiere en aspectos clave de su desarrollo como el bienestar emocional, el desempeño en clases y su forma de relacionarse con los demás. Cuando un adolescente vive constantemente preocupado o nervioso sin una causa clara, esto puede llevar a que se aíslle, rinda menos en la escuela o incluso tenga dificultades para dormir y alimentarse correctamente. Con el tiempo, estos síntomas afectan también su estado de ánimo, haciendo que se sientan más irritables o tristes (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Si no se detecta ni se trata a tiempo, este trastorno puede empeorar y abrir la puerta a problemas más serios como la depresión, ya que la mente se vuelve más vulnerable cuando vive bajo estrés constante (Nemours Children's Health, 2021; Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, 2013).

Abordajes del trastorno de ansiedad generalizada en los adolescentes

El abordaje del TAG en adolescentes debe ser de suma importancia, considerando tanto el tratamiento clínico como el apoyo emocional y educativo. La psicoterapia, específicamente la terapia cognitivo-conductual (TCC), ha demostrado ser una de las ayudas más eficaces, ya que enseña al joven a identificar y modificar pensamientos negativos automáticos, así como a desarrollar habilidades de afrontamiento y regulación emocional (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, 2013, citado en la Guía de Práctica Clínica para el Trastorno de Ansiedad Generalizada, 2013).

En casos moderados o graves, se puede requerir tratamiento farmacológico bajo supervisión médica (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013). Además, el apoyo familiar y escolar suma un papel crucial: crear entornos seguros, escuchar activamente y reducir las presiones externas puede contribuir significativamente a la mejora (UNICEF, 2021, en su informe sobre salud mental adolescente). También se recomienda promover hábitos saludables como el ejercicio regular, el sueño adecuado y técnicas de relajación, que ayuden a reducir los síntomas de ansiedad y fortalezcan el bienestar general (Pediatría Integral, 2022, artículo sobre ansiedad en adolescentes).

El Arte y la Salud Mental

La palabra arte proviene del latin *ars*, el cual hacía referencia a los conocimientos aprendidos a través de la práctica, su etimología se refiere tanto a la destreza para realizar una práctica como a la ejecución conforme a ciertos principios o normas (Sánchez-Jofras, 2020).

Según Alcina (1982, como se citó en Arañó Gisbert, s.f.) El arte, desde una punto de vista sociológico y antropológico, puede ser comprendido como un fenómeno cultural, de carácter universal que afecta a todas las personas, grupos sociales y culturas. Podría ser uno de los fenómenos más complejos que comprende la cultura.

La palabra arte se define como una actividad consistente en crear obras que, mediante recursos principalmente plásticos, visuales, sonoros o literarios, produzcan estimulación estética o intelectual. (Real Academia Española, 2024). “De esta manera también se podría llegar a considerar el arte como elemento de expresión, más que de lenguaje o comunicación” (Arañó Gisbert, s.f., p. 10).

Las Bellas Artes se dividen en 7 disciplinas: pintura, escultura, arquitectura, música, danza, literatura y cine. Estas disciplinas han tenido una gran evolución a lo largo de la historia, siendo capaces de adaptarse a los cambios culturales y tecnológicos (Universidad Francisco de Vitoria, 2025).

Según Pirela Sojo (2025), el arte se divide en las siguientes categorías:

- Artes visuales, son las expresiones artísticas que se pueden apreciar de manera visual, como la pintura, la arquitectura, el dibujo, la escultura, la fotografía, el videoarte y el arte digital.
- Artes escénicas, son disciplinas que se crean para ser presentadas en vivo, frente a una audiencia, tales como, la ópera, el circo, el ballet y la interpretación musical en vivo.
- Artes musicales, son las expresiones artísticas que ocupan los sonidos en el tiempo a través del tono, la armonía, la melodía y el ritmo.
- Artes literarias, se definen como manifestaciones artísticas que emplean la palabra como medio de expresión, tales como, la poesía, la narrativa y el drama.

Beneficios del arte en la salud mental

El arte puede considerarse una vía de escape para los artistas, les permite expresar emociones, sentimientos y vivencias que pueden ser difíciles de exteriorizar “Ciertas vivencias no pueden reducirse a palabras, por lo que necesitamos otro tipo de lenguaje, el lenguaje artístico que nos permite plasmar en la obra nuestras emociones” (Martín, citado en Arañó Gisbert, s.f., p. 4).

En este mismo sentido Bourgeois (2002) describe el arte como “la moderna condición humana que trata del dolor de no poderse expresar correctamente, no poder expresar nuestro lado más íntimo” (como se citó en Martín de Villodres Cantero, 2014, p. 18). Por otro lado, Moraza (2008) argumenta que el artista utiliza las “partes desestabilizantes o insoportables de las vivencias o de sus ⁵correlaciones afectivas” y las transforma en símbolos, permitiendo que estas puedan ser tratadas y manejadas (como se citó en Martin de Villodres Cantero, 2014, p. 23).

Por ende, el arte tiene múltiples beneficios en la salud mental del individuo, como lo afirma Schmid (2005), las actividades artísticas también promueven la autoexpresión, la autoestima y la ⁶“vehiculización” de las emociones bloqueadas, aliviando el estrés.

La ilustración como herramienta visual

La ilustración es un dibujo o expresión artística que tiene un fin informativo, cuyo objetivo principal es la comunicación visual. La ilustración se encarga de clarificar, iluminar, decorar o representar visualmente un texto escrito, sin importar su género. También cuenta con características narrativas y se constituye en un lenguaje por el uso de códigos, formas, estructura y significado para transmitir la información mediante la aplicación de fundamentos artísticos como el dibujo, elementos del diseño y técnicas artísticas (Menza Vados et al., 2016). Asimismo, es un recurso que favorece la comprensión de textos y transmisión de mensajes. El

⁵ Correlación: Relación recíproca entre dos o más cosas. (RAE, 2024)

⁶ Vehiculización: Servir de vehículo a algo. (RAE, 2024)

ilustrador Steve Heller (2007) explica que la ilustración “entrega una dimensión visual más allá del alcance del texto” (Menza Vados et al., 2016, p. 277).

Tipos de ilustración

Figura 3.

Tipos de ilustración



Nota. Autoría propia, con recursos tomados de Behance, IllustrationX y Google Arts & Culture.

La ilustración tiene como objetivo revelar y expresar todo aquello que un texto por sí solo no logra comunicar. La ilustración puede difundirse a través de diversos medios: desde formatos tradicionales impresos como libros, periódicos o revistas, hasta plataformas digitales

como revistas virtuales, páginas web y otros espacios en línea (Almela, 2008, como se citó en Menza Vados, Sierra Ballén y Sánchez Rodríguez, 2016).

Entre las características fundamentales de la ilustración destaca la representación visual de textos variados, que pueden incluir libros, cómics, guiones o conceptos abstractos; su función como medio de expresión y comunicación visual, diseñada para provocar un pensamiento o una emoción en quien la observa; el empleo de diversas técnicas y materiales artísticos, que buscan mejorar no solo el aspecto formal de la obra, sino también la efectividad en la transmisión del mensaje o la información (Almela, 2008, como se citó en Menza Vados et al., 2016).

Abordaje de la salud mental en la ilustración

“El silencio sigue envolviendo a ciertas enfermedades, pero afortunadamente, y cada vez más, numerosas voces se alzan con el objetivo de visibilizar la importancia que tiene en nuestras vidas la salud mental” (García, 2021).

El arte brinda espacios de reflexión y conexión a los individuos, que los ayuda a sentirse acompañados, y a su vez visibiliza la importancia de cuidar la salud mental. La literatura, la pintura, la fotografía, la ilustración, entre otras expresiones artísticas se convierten en una importante herramienta para visibilizar la necesidad de cuidar la salud emocional y darle la importancia que se merece (FAD Juventud, 2022).

El artículo de FAD Juventud (2022), destaca cómo diversos ilustradores muestran la importancia de la salud mental. “Con sus ilustraciones llegan cada día a miles de personas a través de las redes sociales y reflexionan a través de ellas sobre normalizar acudir a terapia, detectar cuándo necesitamos apoyo psicológico y romper el tabú sobre todo lo que rodea la salud mental”.

El libro Ilustrado

Según la revista digital Roc 21 (2025) El libro ilustrado puede definirse como una narrativa visual en el cual las ilustraciones tienen tanto peso como el texto, y en muchos casos dicen más que las palabras mismas.

Según multigraphic, (s.f.) las características del libro ilustrado se clasifican en:

- Relación simbiótica: el texto y la imagen son interdependientes. No se repiten, sino que se complementan, enriquecen o incluso se contradicen para construir la narrativa completa.
- Texto como eje narrativo: el texto lleva el peso de la historia principal (personajes, trama, desenlace), mientras que la imagen añade capas de detalle, matices y profundidad.
- Imagen con valor artístico y simbólico: la ilustración trasciende la mera decoración. Posee un valor estético propio y se encarga de comunicar emociones, atmósferas y significados simbólicos que el texto no verbaliza.
- Formato flexible y expresivo: no existe un formato estándar. El diseño físico del libro (tamaño, forma, uso de solapas, desplegables, etc.) se adapta creativamente para servir a la historia y a la experiencia de lectura.

El Diseño Editorial

El diseño editorial es una rama del diseño gráfico que se encarga de organizar y dar forma visual a contenidos escritos como revistas, libros, periódicos o catálogos. Su objetivo no es solo que la información se vea atractiva, sino que también sea fácil de leer, entender y recordar. A través del uso de elementos como la tipografía, el color, las imágenes, las columnas y los espacios en blanco, el diseño editorial guía al lector de manera fluida a través del contenido. Cuando está bien hecho, ayuda a captar la atención y transmitir el mensaje de forma clara (Dehud & Makhlof Akl, 2014).

Figura 4.

Tipos de diseño editorial



Nota. Autoría propia, con recursos tomados de behance, freepik, rayitas azules y botanico estudio.

El diseño editorial se manifiesta en diversos formatos impresos, cada uno con características estructurales y gráficas que responden a una función comunicativa específica. La infografía presentada en la *Figura 4* ilustra esta variedad de soportes, tales como boletines, folletos, periódicos y libros, destacando cómo la organización de textos e imágenes se adapta según los objetivos de difusión y el tipo de contenido.

Esta clasificación permite comprender la importancia de seleccionar el formato adecuado para garantizar que el mensaje llegue al lector de manera clara y eficiente, estableciendo así un marco de referencia visual para el desarrollo de proyectos editoriales.

Según Iñigo, L. Makhlof, A. (2014) El diseño editorial cuenta con los siguientes elementos:

Tabla 1.

Elementos del diseño editorial

Maquetación / Diagramación	La maquetación o diagramación es el proceso de organizar y distribuir los elementos gráficos y textuales dentro de una página.
Formato	El formato se refiere al tamaño y orientación del soporte en el que se presenta el diseño editorial, ya sea impreso o digital
Retículas	Las retículas, o rejillas de diseño, son estructuras invisibles que dividen el espacio de la página en columnas, filas y márgenes.
Componentes del texto	Los componentes textuales incluyen tipografías, títulos, subtítulos, cuerpo del texto, citas y pies de foto.
Componentes visuales	Las imágenes, gráficos, ilustraciones, iconos, texturas y patrones conforman los componentes visuales del diseño editorial.
Jerarquía visual	La jerarquía visual establece un orden de importancia dentro del contenido. Mediante el uso de diferentes tamaños de fuente, colores, estilos tipográficos, posicionamiento y contraste, se guía la atención del lector hacia los elementos más relevantes.
Interactividad	En medios digitales, la interactividad es un componente clave. Botones, enlaces, animaciones sutiles, desplazamientos y otras funciones interactivas permiten una experiencia más dinámica y participativa.

Nota. Elaboración propia.

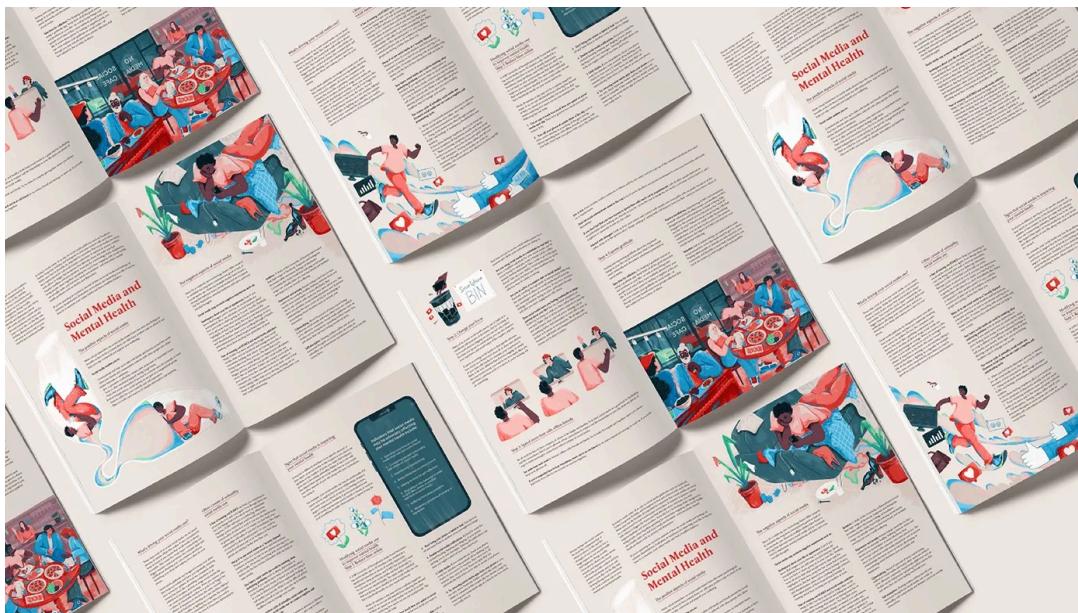
Aplicación del diseño editorial en el Trastorno de Ansiedad Generalizada

El diseño gráfico y editorial favorece la regulación emocional, la concentración y la compresión en el entorno de la salud mental. Elementos visuales, como el color, la tipografía, y la composición, ayudan a generar estados emocionales positivos y atención, lo cual es relevante en adolescentes con el Trastorno de Ansiedad Generalizada (Norman, 2003; Garrido et al., 2024).

Este tipo de diseño se aplica en diversos materiales, desde guías de apoyo psicológico hasta publicaciones digitales dirigidas a jóvenes. Un ejemplo destacado es la serie de ilustraciones editoriales desarrolladas por Andreea Kirtoka (2022), quien utiliza diferentes metáforas para enfatizar el impacto del uso de las redes sociales en la salud mental (ver Figura 5). Este tipo de propuestas demuestra cómo la ilustración puede adaptar temas complejos para evitar la sobrecarga visual, respetando el ritmo del lector y brindando un acompañamiento emocional adecuado a través del lenguaje gráfico (Dehud y Makhlouf Akl, 2014).

Figura 5

Social Media and Mental Health - Andreea Kirtoka



Nota. Imagen de referencia sobre el diseño editorial en el entorno de la salud mental.
Elaborado por Andreea Kirtoka (2022).

Esto es relevante considerando que las personas con ansiedad suelen presentar síntomas como tensión, inquietud y dificultad para concentrarse, por lo que un diseño limpio y bien estructurado puede ayudar a reducir esos efectos negativos (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, 2013).

Para comprender el impacto del storytelling en procesos educativos y sociales, se retoma la tesis titulada El storytelling como recurso para el cambio social en la percepción y práctica de valores éticos y culturales en estudiantes de undécimo grado del Trinity Christian School, en el I semestre 2024.

Este estudio encontró un enfoque sociocrítico, influenciado por la pedagogía de Paulo Friere, empleando un método cualitativo que les permitió obtener información a través de la observación de los estudiantes y entrevistas semiestructuradas siendo que el storytelling puede ser una estrategia educativa y socialmente efectiva que mejora las habilidades de comunicación, ayuda a fortalecer valores y genera un cambio en la forma en que los estudiantes enfrentan temas como el bullying o la exclusión.

Por otro lado, este estudio es importante para esta investigación porque refuerza el valor del storytelling como una herramienta que conecta con lo emocional, algo fundamental al momento de representar un trastorno mental como la ansiedad en adolescentes.

Marco Metodológico

La presente investigación, con enfoque cualitativo, se desarrolló con el propósito de explorar vivencias, opiniones y manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes de 12 a 17 años. Se identifica por ser de carácter aplicado, descriptivo, y con orientación temporal transversal. El estudio tuvo como objetivo proponer una representación visual y narrativa de este trastorno en dicha población.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un grupo focal con adolescentes, entrevistas semiestructuradas a psicólogos y encuestas a padres de familia o tutores, realizadas de forma presencial o virtual, según la disponibilidad de los participantes. Este diseño y la elección de técnicas permitieron obtener información directa y contextualizada, fomentando la participación activa de los jóvenes.

Tipo de Investigación

Según el enfoque: esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con el objetivo de profundizar en las experiencias, percepciones y manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes de 12 a 17 años. La investigación cualitativa responde a un paradigma que entiende la realidad como una construcción social (Morales, 2011).

Así, Moreira señala que “El interés central de esa investigación está en una interpretación de los significados atribuidos por los sujetos a sus acciones en una realidad socialmente construida” (Moreira, 2002, como se cita en Facultad de Educación PUCP, 2022).

Según la aplicabilidad de sus resultados: la investigación se considera aplicada, ya que busca aportar a la visibilización de los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada mediante un relato ilustrado, pensada específicamente para adolescentes de 12 a 17 años que padecen este trastorno. Para Cívicos y Hernández (2007), la investigación aplicada o práctica se caracteriza por la forma en que analiza la realidad social y aplica sus descubrimientos en la mejora de estrategias y actuaciones concretas, en el desarrollo y mejoramiento de éstas, lo que, además permite desarrollar la creatividad e innovar.

Los resultados de esta investigación pueden ser aplicados en medios visuales y narrativos como herramienta de concientización, con el objetivo de que los adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada se sientan comprendidos.

Según el nivel de profundidad del conocimiento: se cataloga como descriptivo, ya que se busca comprender el trastorno de ansiedad generalizada a través de las experiencias y situaciones que atraviesan los adolescentes. Según Guevara et al. (2020) “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (p. 171).

Según su orientación en el tiempo: esta investigación es transversal. Según Argimón & Jiménez, (2019) se consideran transversales los estudios en los que los datos de cada sujeto representan esencialmente un momento del tiempo. La investigación tuvo una recolección de datos en el periodo de agosto a septiembre del año 2025, buscando describir y relacionar variables (síntomas, percepciones, experiencias) sin establecer una secuencia temporal causa-efecto.

Según tipo de diseño: esta investigación es descriptiva, ya que busca describir una experiencia o situación desde los sujetos; no pretende interpretar y se mantiene cercano a los datos recopilados (Sandelowski, 2000). Este enfoque permitió formular preguntas abiertas y, al tratarse de una metodología participativa, fomentó la implicación activa de los adolescentes, lo que posibilitó explorar no solo los síntomas clínicos, sino también las formas de comunicación más efectivas mediante herramientas visuales y narrativas dirigidas al público juvenil.

Muestra Teórica y Sujetos de Estudio

El estudio utilizó un muestreo no probabilístico, según Statistics Canada (2021) el muestreo no probabilístico es un método de selección de unidades de una población mediante un método subjetivo (es decir, no aleatorio).

La muestra teórica de la presente investigación consta de tres grupos:

En primer lugar, se incluyeron adolescentes entre 12 y 17 años, residentes de Managua, los cuales fueron escogidos sin necesidad de tener un diagnóstico de ansiedad ni de trastorno

de ansiedad generalizada. Esta población fue seleccionada debido a que la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo físico, psicológico, emocional y social (Güemes-Hidalgo, 2017).

Los criterios de la selección de la muestra fueron:

- Ser un adolescente entre 12 y 17 años
- Ser residente de Managua
- Presentar el consentimiento informado firmado por el padre o tutor
- Firmar el asentimiento informado
- Estar presente durante el grupo focal

En segundo lugar, se incluyeron padres de familia y tutores de adolescentes entre 12 y 17 años también residentes en Managua. Según Unicef ⁷(2022), los padres y madres desempeñan un papel esencial a la hora de influir en la forma de interactuar con este complejo periodo de transición que configura el desarrollo e identidad de sus hijos e hijas.

Por último, psicólogos clínicos especializados en el abordaje de ansiedad, trastorno de ansiedad generalizada, terapia en adolescentes, así como salud mental en adolescentes, que ejercen en Managua. Los cuales fueron seleccionados según el muestreo por especialista, según Etikan & Bala (2017) el muestreo de expertos se utiliza para comprender mejor las opiniones de expertos en un área específica.

La participación de los tres grupos en el muestreo fue de carácter voluntario y sin criterios de exclusión dentro del mismo.

Métodos y Técnicas de Recolección de Datos

En la presente investigación se utilizaron métodos de recolección de datos cualitativos. Entre los cuales se abordaron el grupo focal, la entrevista semiestructurada y encuestas.

Según Morgán, D. (2011) el grupo focal constituye una técnica especial, dentro de la más amplia categoría de entrevista grupal, cuyo sello característico es el uso explícito de la interacción para producir datos que serían menos accesibles sin la interacción en grupo. El

⁷ UNICEF son las siglas para designar el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, o en inglés: United Nations International Children's Emergency Fund.

objetivo de este, fue explorar los conocimientos, percepciones y experiencias de los adolescentes entre 12 y 17 años sobre el trastorno de ansiedad generalizada y la ansiedad. Dichos grupos focales se desarrollaron con el acompañamiento de un psicólogo y fueron conducidos mediante una guía de pauta, la cual se dividió en las siguientes dimensiones:

Tabla 2.

Guía de pauta para grupo focal con adolescentes

Dimensión	Cantidad de preguntas	Propósito
Datos generales	4	Se recopilaron datos básicos de los participantes como edad, sexo, ciudad y grado académico.
Preguntas previo al inicio del grupo focal	1 (Kahoot) + 10 (escala de síntomas) = 11	Se evaluó el conocimiento inicial sobre ansiedad y trastorno de ansiedad generalizada, así como la frecuencia de síntomas recientes.
Conocimiento sobre TAG y ansiedad	6	Se indagó sobre la comprensión de la diferencia entre ansiedad y trastorno de ansiedad generalizada.
Redes de apoyo	6	Se identificaron las personas a quienes acudían, la calidad de la comunicación y el apoyo recibido.
Autogestión	3	Se exploraron las estrategias que utilizaron para afrontar y controlar los síntomas de ansiedad.

Herramientas de apoyo	3	Se investigó el consumo de contenido de salud mental y la disposición a usar relatos ilustrados como recurso.
Hábitos de lectura	3	Se identificaron la frecuencia, formatos y géneros literarios preferidos por los participantes.

Nota. Elaboración Propia a partir de la guía de pauta para Grupo Focal con adolescentes

Por otro lado, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a psicólogos con experiencia en salud mental adolescente, lo que permitió conocer y comprender actitudes, juicios, percepciones o expectativas del sujeto (Santander y Arauca, 2022). Según Folgueiras, P. (s.f.) “En la entrevista semiestructurada se decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello se establece un guión de preguntas. Sin embargo, estas se elaboran de forma abierta lo que permite recoger información más amplia y con más matices que en la entrevista estructurada”.

Las entrevistas se organizaron en tres dimensiones que permitieron recolectar la información necesaria para realizar la investigación, las cuales fueron:

1. Datos generales del participante (nombre, edad, sexo, especialidad)
2. Diagnóstico del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes, se abordaron síntomas, criterios, dificultad, manejo y beneficios del diagnóstico.
3. Herramientas didácticas y de apoyo, se exploraron recursos existentes, utilidad de un libro ilustrado y recomendaciones para visibilizar el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes.

Por último, se realizaron encuestas a padres de familia con hijos adolescentes entre 12 a 17 años. Dado a que la encuesta es de carácter cualitativa, analiza las interacciones y comunicaciones entre las personas o entre las instituciones que conforman una población,

independientemente de la cantidad de sujetos que presenten características similar; es decir, estudia la diversidad y no la frecuencia (Fink, 2003 en Jansen, 2012).

La encuesta se organizó en tres dimensiones con un total de 13 preguntas que permitieron recolectar la información necesaria para realizar la investigación, las cuales fueron:

1. Datos generales del participante (nombre, edad, sexo).
2. Conocimientos sobre el TAG, abordando su identificación, diferencias con la ansiedad y cambios en el comportamiento de sus hijos.
3. Red de apoyo y concientización, explorando el interés por recibir orientación, así como la percepción y disposición hacia el uso de relatos ilustrados como herramienta de visibilización y apoyo.

Tanto las entrevistas y encuestas se realizaron de manera presencial o virtual, dependiendo de la disponibilidad de los participantes, mientras que el grupo focal se realizó de forma presencial. Estas técnicas de recolección de datos permitieron obtener información más cercana, precisa y significativa para poder comprender y visualizar las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes participantes de los estudios.

Antes de cada reunión se solicitó el consentimiento informado de cada individuo, en el caso de los adolescentes, fue solicitado a sus padres o tutores y se garantizó mediante un acuerdo mutuo la confidencialidad y el anonimato de toda la información compartida.

Criterios de calidad aplicados

Para garantizar la validez y confiabilidad de esta investigación, se aplicaron criterios de rigor propios del estudio cualitativo: credibilidad, transferibilidad, dependabilidad y confirmabilidad. Se procuró mantener coherencia entre el problema, los objetivos y cada etapa metodológica, asegurando que todas las decisiones de diseño y técnicas utilizadas respondieran a la pregunta de investigación.

El análisis cualitativo se desarrolló en fases de preparación, descubrimiento y análisis temático, lo que permitió organizar los datos, reducir su volumen, identificar patrones y

construir marcos explicativos. Se elaboraron categorías basadas en las dimensiones de los instrumentos aplicados, y se documentó cada paso para garantizar transparencia y trazabilidad.

La credibilidad facilita el análisis respecto a la importancia de comprobar si la investigación cumple con los requisitos de rigor y garantiza la veracidad de los resultados. Es decir, la credibilidad es la “...necesidad de que exista un isomorfismo entre los resultados de la investigación y las percepciones que los sujetos participantes poseen sobre las realidades estudiadas” (Rodríguez et al, 1996; 286)

La cual fue aplicada en las grabaciones y transcripciones fiel de las entrevistas y grupos focales, también se realizó una revisión detallada de los instrumentos de investigación por parte de la asesora. Durante la aplicación de estos instrumentos se les dio un trato equitativo a todos los participantes, evitando el privilegio. Por último se les brindó datos de contactos a los para consultas posteriores a su participación.

Según Lincoln y Guba (1985), la transferibilidad se refiere al grado en que los hallazgos de un estudio cualitativo pueden aplicarse o trasladarse a otros contextos o situaciones, lo cual se logra mediante una descripción densa y detallada que permita al lector valorar su pertinencia en distintos escenarios.

Aplicada previamente en cada instrumento, donde a cada sujeto de estudio se le brindó el contexto de la investigación y los fines de esta. También en el apartado de la muestra teórica y sujeto de estudio se brindó una descripción detallada de los participantes. Por último en la sección de instrumentos de recopilación de datos se describieron los instrumentos empleados y el contexto en la cual fueron aplicados dichos instrumentos.

Lincoln y Guba (1985) definen la dependabilidad como la estabilidad y coherencia de los resultados a lo largo del tiempo, lo que implica que el proceso de investigación debe ser lo suficientemente claro y documentado para que pueda ser auditado o replicado por otros investigadores.

En esta investigación se garantizó el registro sistemático de cada una de las etapas metodológicas, así como la documentación de las decisiones tomadas durante el proceso de análisis. Resguardando de manera segura la información, la cual permanece accesible

únicamente para el equipo de investigación, lo que aportó a la transparencia del procedimiento desarrollado.

Por último, la confirmabilidad es el grado de hallazgos de la investigación son el reflejo de los datos obtenidos (Guba & Lincoln, 1985). Para cumplir ese criterio se recurre a la triangulación de métodos que "es la combinación de metodologías en el estudio de un mismo fenómeno" (Denzin, 1970, p. 291). Donde se combinaron las entrevistas semiestructuradas, encuestas y grupos focales como estrategias complementarias de recolección de datos. Asegurando que las interpretaciones surgieron de manera empírica y reforzando la transparencia del proceso de análisis.

Consideraciones éticas

El estudio se realizó respetando los principios éticos fundamentales, asegurando la protección y el bienestar de los participantes. Se le entregó el consentimiento informado a cada padre o tutor antes de la participación de su hijo/a en el grupo focal. Para eso se entregó un documento detallado que explicaba el propósito de la investigación, el uso de los datos recolectados y el derecho a retirarse del grupo focal en cualquier momento sin consecuencias. El modelo del consentimiento informado se encuentra en el apartado de anexo 2. Además, para cualquier duda o inquietud, se proporcionó un correo electrónico del equipo de investigación para mantener un medio de comunicación.

Adicionalmente, se obtuvo el asentimiento informado de los adolescentes, a quienes se les explicó el estudio de manera adecuada para su edad. Este proceso al igual que el resto del grupo focal fue acompañado de un psicólogo cuya presencia fue clave para garantizar que la participación fuera totalmente voluntaria y al mismo tiempo, para prevenir cualquier posible daño psicológico o el riesgo que los adolescentes se autodiagnosticaran, puesto que a esa edad son más sensibles.

Se aseguró la confidencialidad de la información obtenida de los participantes, así como los datos personales para no ser identificados. La información recolectada se resguardó en un repositorio digital y el acceso a la información obtenida se limitó al equipo y autoridades académicas de la universidad que supervisan el proyecto. Los datos cualitativos obtenidos no

fueron manipulados, ni distorsionados para asegurar la confidencialidad de la información recolectada.

Durante el proceso de entrevistas ninguno de los participantes, ya sean psicólogos, padres de familia e hijos, no tuvieron un conflicto de interés que pudiera haber comprometido los resultados, así como también no hubo personas con fines de lucro.

Procedimientos para el Procesamiento y Análisis de Información

El procesamiento y análisis de la información se realizó bajo un enfoque cualitativo sistemático, con el propósito de obtener hallazgos a partir de los datos recolectados. El proceso se organizó en tres fases principales: preparación, descubrimiento y análisis temático. En la primera fase, se recopilaron los datos provenientes de grupos focales, entrevistas semiestructuradas a psicólogos y cuestionarios aplicados a padres de familia. Posteriormente, en la fase de descubrimiento, se transcribieron de manera íntegra y se construyó un corpus textual. Finalmente en la fase de análisis temático, la información de los grupos focales fue categorizada y analizada para identificar patrones y categorías relacionadas con el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes.

Entrevistas semiestructuradas a psicólogos

Las entrevistas se grabaron y posteriormente se transcribieron mediante la opción de transcripción automática que ofrece Iphone, y con el apoyo de herramientas en línea como *Goodtape* y *turboscribe*. Una vez obtenidas las transcripciones, se integraron al corpus textual de la investigación mediante Google Docs. Sobre este material se realizó una lectura detallada, seguida de un proceso de codificación inicial en el que se identificaron conceptos clave vinculados al diagnóstico, manifestaciones y manejo del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en adolescentes.

Finalmente, estos códigos se agruparon en categorías temáticas, lo que permitió organizar la información de forma sistemática y facilitar la comparación con los hallazgos obtenidos a través de los otros instrumentos de recolección de datos.

Grupo focal con adolescentes

El grupo focal se desarrolló de forma presencial, con el acompañamiento de la la MSc. Ana Gosebruch para garantizar el bienestar emocional de los participantes. Se utilizó una guía de pauta dividida en 7 dimensiones: preguntas previo al grupo focal, datos generales, conocimientos sobre ansiedad y trastorno de ansiedad generalizada, redes de apoyo, autogestión, hábitos de lectura y herramientas de apoyo.

- Recopilar: La sesión se grabó en audio y se tomaron notas sobre las interacciones.
- Limpiar: Las intervenciones fueron transcritas de manera íntegra, eliminando repeticiones o interrupciones irrelevantes.

Cuestionarios a padres de familia

Los cuestionarios fueron aplicados en línea e incluyeron 13 preguntas, las cuales 10 eran cerradas y 3 abiertas, enfocadas en el conocimiento sobre el trastorno de ansiedad generalizada, la identificación de síntomas en sus hijos y la percepción sobre el uso de relatos ilustrados como herramienta de apoyo. Una vez recopiladas las respuestas, se revisaron primero con los gráficos automáticos de Google Forms, lo que permitió obtener una primera aproximación a los resultados y descartar cuestionarios incompletos o con inconsistencias. Posteriormente, la información fue organizada y analizada en Google Docs.

Con los resultados procesados, los gráficos fueron diseñados manualmente en Illustrator, a fin de presentarlos de manera clara y visualmente atractiva. Para las preguntas cerradas se aplicó estadística descriptiva mientras que las preguntas abiertas se abordaron mediante análisis temático, lo que permitió identificar patrones y percepciones comunes entre los padres. Este procedimiento aseguró un tratamiento riguroso y a la vez creativo de los datos.

Resultados y Discusión

Resultados del grupo focal

El objetivo de esta sesión fue explorar el conocimiento y las experiencias de los adolescentes en relación con el trastorno de ansiedad generalizada. Esta actividad se llevó a cabo con el acompañamiento de la psicóloga MSc. Ana Gabriela Gosebruch y del estudiante de tercer año de la carrera de Psicología, Leonardo Orochena, quienes brindaron apoyo profesional y garantizaron un entorno de confianza para los adolescentes.

El grupo focal dió inicio con una explicación teórica realizada por el equipo investigador, en la que se presentó el tema de estudio, los objetivos de la sesión y los aspectos que se abordarían durante la dinámica. Asimismo, se explicaron las normas básicas del grupo focal, con el fin de asegurar respeto, participación y confidencialidad entre los asistentes.

Posteriormente intervino la MSc. Ana Gosebruch, quien abordó aspectos como el peligro del autodiagnóstico y el riesgo de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, señalando que cada vez es más común que los adolescentes se autodiagnostiquen a partir de la información poco fiable disponible en estos medios. Posteriormente, Leonardo profundizó en las diferencias entre la ansiedad y el trastorno de ansiedad generalizada, aportando claridad a los participantes y favoreciendo la comprensión del tema.

Para el desarrollo del grupo focal, se aplicaron tres instrumentos en el siguiente orden: primero una actividad mediante la plataforma kahoot; después se realizó un cuestionario físico con preguntas relacionadas con las manifestaciones de la ansiedad y los hábitos de lectura; por último, se llevó a cabo el grupo focal, donde las participantes comentaron sus experiencias y percepciones sobre la ansiedad.

Los resultados descritos a continuación provienen de las respuestas de cuatro estudiantes.

Tabla 3.

Sujetos de estudio

Nombre	Edad	Sexo
Sujeto 1	16	Femenino
Sujeto 2	16	Femenino
Sujeto 3	17	Femenino
Sujeto 4	17	Femenino

Nota. Caracterización de los sujetos para Grupo Focal con adolescentes

Se contó con la participación de 4 adolescentes en las edades de 16 a 17 años. Para mantener el anonimato se les denominó como sujetos a cada participante.

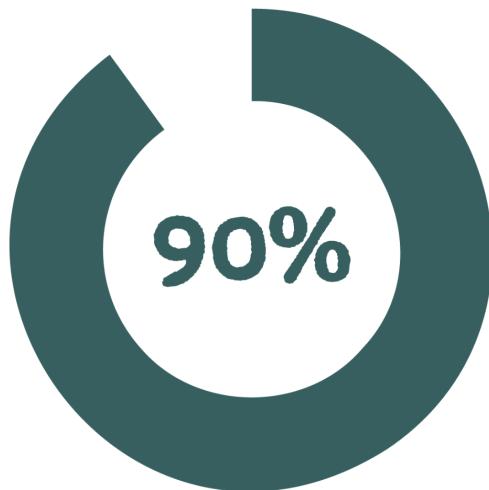
Conocimientos sobre la ansiedad y el trastorno de ansiedad generalizada

La actividad interactiva a través de kahoot, se realizó con el propósito de dinamizar la sesión y evaluar el conocimiento general de las participantes sobre la ansiedad y el trastorno de ansiedad generalizada. Los resultados evidenciaron que las participantes tienen conocimiento general sobre el tema, sin embargo, el sujeto 1 falló en la pregunta sobre qué es ansiedad, mientras que el sujeto 3 falló en la pregunta de mitos del trastorno de ansiedad generalizada.

Figura 6.

Nivel de conocimiento sobre ansiedad y trastorno de ansiedad generalizada

Los adolescentes mostraron un conocimiento inicial sobre ansiedad y TAG, aunque con confusión en algunos conceptos.



Nota. Elaboración propia de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada (2025).

Manifestaciones de la ansiedad

El cuestionario físico estuvo conformado con un parámetro de síntomas y seis preguntas orientadas a conocer las manifestaciones de la ansiedad y los hábitos de lectura de las participantes. En el parámetro de síntomas, las jóvenes reportaron haber experimentado diversos síntomas asociados a la ansiedad, con diferencias en frecuencia e intensidad. Todas manifestaron haber tenido palpitaciones, lo que coincide con el DSM-5, donde este síntoma se considera una de las respuestas fisiológicas más comunes ante situaciones de tensión o preocupación persistente.

Figura 7.

Síntomas de ansiedad que han presentado los adolescentes



Nota. Elaboración propia de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada (2025).

Intereses y hábitos de lectura

En la sección de intereses y hábitos de lectura, tres de cuatro participantes prefieren el formato digital, mientras que el sujeto 1 optó por leer en físico. Todos mencionaron consumir ocasionalmente contenido sobre la salud mental y tres coincidieron en que los recursos visuales pueden motivarlos a buscar ayuda profesional. Estos resultados se alinean con tendencia globales, donde el formato digital predomina entre jóvenes debido a su accesibilidad (Tabernero, Álvarez, Heredia, 2020).

Figura 8.

El formato digital predomina, dejando al físico en minoría.

Tres de las participantes manifestaron preferir la lectura en formato digital, mientras que una de ellas se inclinó por el formato físico.



Nota. Elaboración propia de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada (2025)

Mecanismos de Afrontamiento y Redes de Apoyo

Durante el desarrollo del grupo focal, no todos los sujetos de estudio participaron activamente. En el apartado de afrontamiento, las respuestas sobre cómo manejan su ansiedad fueron diversas. El sujeto 1 mencionó que libera la ansiedad haciendo ejercicio, mientras que el sujeto 2 se enfoca en el pensamiento positivo para calmarse. Según la Organización Mundial de la Salud (2025) hacer ejercicio a menudo, aunque sea solo dar un paseo puede ayudar a controlar los síntomas de la ansiedad y promover el bienestar general.

Los sujetos expresaron que cuando se sienten ansiosos acuden a amigos y familiares cercanos, principalmente a sus padres. Sin embargo, el sujeto 4 subrayó la importancia de la edad y la experiencia de la persona de apoyo, ya que esta debe ser capaz de dar un consejo que "no genere más ansiedad".

Resultados de entrevistas a psicólogos

En esta investigación se realizaron tres entrevistas a psicólogos nicaragüenses especializados en la salud mental de adolescentes. Estas se llevaron a cabo entre agosto y septiembre de 2025, con la participación de la Lic. Meyling Palma, psicóloga escolar y psicóloga clínica infantojuvenil, con experiencia en tratamiento e intervención psicoterapéutica; la Lic.

Astrid Avendaño, psicóloga y psicoterapeuta de adultos, parejas, adolescentes y jóvenes adultos; y la Lic. Alejandra González, psicóloga clínica y docente universitaria.

Diagnóstico y posibles confusiones

Las tres psicólogas coincidieron en que el trastorno de ansiedad generalizada puede llegar a ser confundido con depresión, sin embargo cada una dio su punto profesional:

La Lic. Meyling Palma dijo que muchas veces el trastorno de ansiedad generalizada se confunde con depresión, porque el adolescente presenta síntomas emocionales como tristeza, falta de energía y dificultad para concentrarse, los cuales coinciden con la sintomatología de la depresión.

Por otro lado, la Lic. Astrid Avendaño enfatizó que en la práctica clínica se tiende a confundirlo con depresión, ya que ambos presentan cansancio, pérdida de interés y malestar general, aunque en el trastorno de ansiedad generalizada predomina la preocupación excesiva.

También, la Lic. Alejandra González resaltó que el diagnóstico suele complicarse porque puede confundirse con depresión. La Licenciada dice que los padres piensan que el joven está deprimido cuando en realidad es ansiedad generalizada, por la similitud de síntomas.

Además de esta confusión con la depresión, los estudios señalan que el trastorno de ansiedad generalizada también puede llegar a confundirse con el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH). Esto se debe a que la ansiedad puede generar dificultad para prestar atención y ocasionar agitación psicomotora similar a la hiperactividad. Según el Manual MSD por Elia (2023), esta superposición sintomática puede dificultar el diagnóstico diferencial.

Manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes

Las tres psicólogas entrevistadas coincidieron en que el trastorno de ansiedad generalizada se manifiesta a través de preocupaciones excesivas. Relacionadas principalmente con el rendimiento académico, el futuro y la aceptación social. La Lic. Meyling Palma indicó que “el adolescente se preocupa constantemente por lo que va a pasar, por si cumple con las expectativas y por cómo lo perciben los demás”.

En cuanto a los síntomas físicos, señalaron con frecuencia el insomnio, los temblores, la sudoración, las palpitaciones y problemas gastrointestinales. Tal como expresó la Lic. Astrid Avendaño “Se observan síntomas somáticos como sudoración, sensación de ahogo y dolor estomacal, que se presentan incluso sin un motivo aparente”.

Por otro lado, se destacaron los síntomas emocionales y cognitivos, entre ellos el llanto fácil, la irritabilidad, los pensamientos intrusivos y el miedo constante. La Lic. Alejandra González señaló que “el adolescente suele llorar sin explicación y muestra pensamientos negativos repetitivos.” Asimismo, explicó que estas manifestaciones pueden agravarse por factores sociales como la pubertad, el bullying, los problemas familiares e incluso el uso excesivo de tecnología. De forma complementaria, la Organización Mundial de la Salud (2023) señala que con el tiempo estos síntomas impactan directamente en el estado de ánimo, haciendo que los adolescentes se sientan más irritables o tristes.

Criterios de diagnósticos

La Lic. Meyling Palma explicó que el diagnóstico del trastorno de ansiedad generalizada se realiza siguiendo el DSM-5, donde se pide cumplir con al menos tres de seis síntomas. Señaló que la dificultad radica en que el trastorno de ansiedad generalizada comparte varias manifestaciones con otros trastornos, lo cual genera confusión en el proceso de diagnóstico. La Lic. Meyling recalcó la importancia del rapport⁸, de establecer un vínculo de confianza con el adolescente para obtener información verídica y poder identificar correctamente el diagnóstico.

Por otro lado, la Lic. Astrid Avendaño, indicó que suele basarse en criterios clínicos, tomando en cuenta al menos cinco o seis manifestaciones para confirmar el diagnóstico.

Además, la Lic. Alejandra González destacó que la confianza del adolescente es clave para obtener información válida. Comentó que el proceso puede requerir entre 2 y 6 sesiones, dependiendo de la apertura del paciente y el uso de pruebas psicológicas. Dificultando el nivel del diagnóstico, ya que los adolescentes tienden a ocultar lo que sienten.

⁸ Rapport: se entiende como la utilización de formas de comunicación a través de la empatía y la confianza que las partes depositan en el mediador o conciliador, todo, con el objetivo final de establecer mejores condiciones de comunicación o negociación. (Seijo, Sanmarco, & Fariña, 2022)

Manejo del diagnóstico en adolescentes

Las tres psicólogas entrevistadas coincidieron en que las reacciones son diversas, ya que pueden ir entre el alivio y el temor. La Lic. Meyling Palma explicó que los adolescentes suelen recibir el diagnóstico de manera positiva. “Cuando se les explica qué es lo que tienen, sienten alivio, porque entienden que lo que les pasa no es inventado, que tiene un nombre.” Esto refleja que, desde su experiencia, el diagnóstico contribuye a reducir la incertidumbre del adolescente, permitiendo reconocer que sus síntomas tienen una explicación clínica y que no está exagerando lo que siente.

Asimismo, la Lic. Astrid Avendaño planteó que la reacción de los adolescentes puede ser ambivalente. Comentó que “Algunos sienten alivio porque por fin saben lo que tienen, pero también aparece el temor de pensar que van a vivir toda la vida con esa condición.” La Licenciada enfatiza que el diagnóstico cumple una función de orientación y tranquilidad, pero al mismo tiempo puede generar angustia, ya que el adolescente puede asociarlo con una carga permanente o etiqueta negativa.

Por otro lado, la Lic. Alejandra González señaló la importancia de la familia en este proceso. “Cuando los padres los apoyan, el adolescente se siente más seguro y mejora la comunicación. En esos casos la noticia del diagnóstico se maneja mejor.” Su aporte indica que el acompañamiento familiar no solo ayuda al adolescente a aceptar el diagnóstico, sino que también facilita cambios positivos en la dinámica de comunicación y confianza del hogar, reforzando el proceso terapéutico.

Recomendaciones para el manejo de crisis

La Lic. Meyling Palma afirmó que la primera estrategia en un momento de crisis es la respiración. “Lo primero que se recomienda es enseñarles a respirar conscientemente, porque esto ayuda a disminuir la intensidad de los síntomas.” Esta técnica básica permite al adolescente recuperar el control en medio de una crisis, reduciendo la sensación de desborde.

Por su parte, la Lic. Astrid Avendaño expresó que además de la respiración se pueden aplicar otros métodos sencillos. “Yo les enseño a utilizar el grounding, que consiste en enfocarse

en lo que sienten con los cinco sentidos, porque eso los trae de nuevo al presente.” Sugirió una manera práctica que ayuda a cortar los pensamientos anticipatorios que caracterizan al trastorno de ansiedad generalizada.

Con igual importancia, la Lic. Alejandra González comentó que recomienda hábitos cotidianos que fortalezcan la estabilidad emocional y reduzcan la frecuencia de los episodios de crisis: “El ejercicio físico, la meditación y una alimentación adecuada ayudan a que los adolescentes tengan menos crisis.” Esta afirmación se relaciona con lo planteado en el artículo sobre ansiedad en adolescentes, donde se señala que es fundamental promover hábitos saludables como el ejercicio regular, el sueño adecuado y técnicas de relajación para reducir los síntomas de ansiedad y fortalecer el bienestar general (Pediatría Integral, 2022).

Este planteamiento también se reflejó en las experiencias compartidas por los jóvenes durante el grupo focal, quienes mencionaron que una de las principales formas que utilizan para manejar su ansiedad es realizar actividad física, lo cual respalda la importancia de estos hábitos saludables en su vida diaria.

Indicadores de mejoría

La Lic. Meyling Palma explicó que “Un indicador de mejoría es cuando el adolescente ya logra manejar los síntomas con las técnicas aprendidas y no depende tanto del psicólogo.” Para ella el progreso se observa cuando el adolescente adquiere autonomía en el uso de recursos para controlar la ansiedad.

A su vez, la Lic. Astrid Avendaño señaló que “Se nota cuando disminuyen las crisis, pero también cuando empiezan a involucrarse más en sus actividades y a tener una actitud más positiva.” Donde relaciona la mejoría no solo con la reducción de síntomas, sino también con la reintegración del adolescente en su vida cotidiana.

Similarmente, la Lic. Alejandra González comentó que “Cuando ya no presentan los mismos niveles de ansiedad y logran mejorar sus relaciones con los demás, es un signo de avance.” Siendo la importancia de los vínculos sociales y emocionales como un aspecto clave en la evolución del tratamiento.

Estrategias complementarias en el proceso terapéutico

La Lic. Meyling Palma mencionó la importancia de incorporar herramientas adicionales que fortalezcan el proceso terapéutico. “Se pueden dejar materiales de apoyo como lecturas o ejercicios prácticos, porque ayudan a reforzar lo visto en sesión.” También, destacó el valor de los relatos construidos por adolescentes. “Cuando ellos comparten sus experiencias en palabras, eso aporta mucho al proceso, porque les permite reconocer lo que sienten.” Para ella los apoyos escritos y el relato personal funcionan de manera complementaria en el tratamiento.

A su vez, la Lic. Astrid Avendaño señaló que los apoyos prácticos como la narración de experiencias contribuyen a la comprensión y manejo de la ansiedad. “Yo suelo recomendar el uso de recursos como guías o ejercicios que los adolescentes puedan realizar en casa, ya que eso facilita que continúen practicando lo aprendido.” Asimismo, resaltó el aporte de los relatos “Ellos mismos, al ir contando lo que viven, van entendiendo mejor sus emociones.”

Finalmente, la Lic. Alejandra González comentó que ella integra lo práctico y lo narrativo como dos dimensiones fundamentales del trabajo terapéutico. “A veces se utilizan herramientas como lecturas o actividades sencillas que les ayuden a mantener la calma fuera de sesión.” Añadiendo que “El relato del adolescente es clave, porque en lo que dicen se nota cómo avanzan o qué dificultades siguen teniendo.”

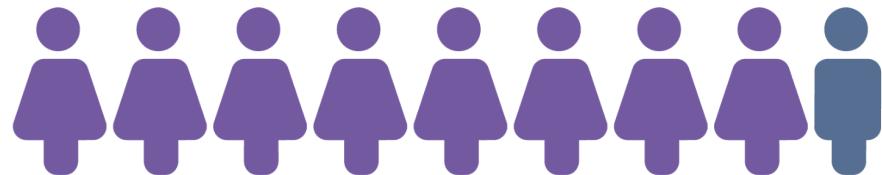
Resultados de encuestas a padres de familia

La encuesta fue aplicada a padres de familia de adolescentes, donde se obtuvo un total de 9 respuestas. De estos 9 encuestados se encuentran 8 mujeres y 1 hombre. Los encuestados radican en el rango de edad entre los 36 y 54 años de edad y son residentes de la ciudad de Managua, Nicaragua.

Figura 9.

Género de los participantes de la encuesta

De los nueve sujetos encuestados, ocho son mujeres.



Nota. Elaboración propia con base en los resultados de la encuesta aplicada a padres de adolescentes (2025).

Conocimiento sobre el trastorno de ansiedad generalizada

En cuanto al conocimiento sobre el trastorno de ansiedad generalizada, un 44% respondió afirmativamente, mientras que el resto señaló no estar seguro o no conocer acerca del trastorno de ansiedad generalizada, lo que evidencia la necesidad de visibilizar el tema.

Figura 10.

Conocimiento sobre el trastorno de ansiedad generalizada



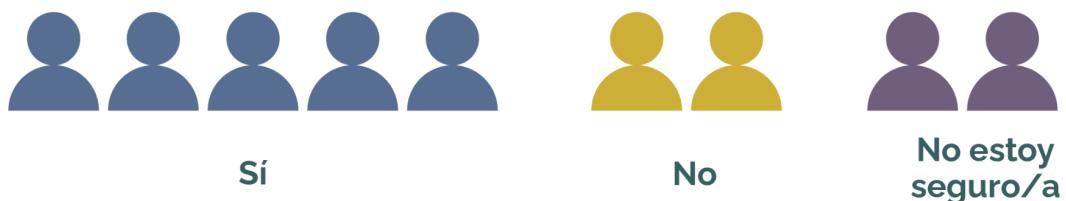
Nota. Elaboración propia con base en los resultados de la encuesta aplicada a padres de adolescentes (2025).

Reconocimiento de síntomas de ansiedad en los adolescentes

El 66% de los padres afirmó saber identificar cuando su hijo presenta ansiedad, mientras que un 22% manifestó no estar seguro y un 11% dijo no poder reconocerlo. Esto muestra que, aunque existe cierto nivel de conciencia, aún hay un grupo considerable de padres que requieren orientación práctica.

Figura 11.

Reconocimiento de los síntomas de ansiedad en adolescentes.



Nota. Elaboración propia con base en los resultados de la encuesta aplicada a padres de adolescentes (2025).

Reconocimiento de cambios emocionales durante la adolescencia

En relación con los cambios emocionales o sociales en la adolescencia, el 88% de los padres reportó haber notado transformaciones en sus hijos, principalmente en los ámbitos familiar y social, destacando conductas como aislamiento, discusiones o cambios de humor. En contraste, un 11.1% indicó no haber percibido tales cambios.

En cuanto a la red de apoyo y formas de orientación, todos los encuestados expresaron interés en recibir orientación para poder identificar crisis de ansiedad en sus hijos/as. Entre los formatos preferidos señalaron relatos ilustrados, videos y charlas.

Figura 12.*Cambios emocionales durante la adolescencia*

8 padres manifestaron haber percibido cambios en sus hijos durante la adolescencia.

Nota. Elaboración propia con base en los resultados de la encuesta aplicada a padres de adolescentes (2025).

Disposición de los padres a adquirir un relato ilustrado sobre el TAG

La mayoría de padres se inclina por un rango de 300 a 599 córdobas, seguido de quienes estarían dispuestos a pagar entre 600 y 899 córdobas, lo que da una idea clara del costo accesible para la publicación. Esto implica que, aunque el costo de producción del prototipo fue elevado al tratarse de una impresión unitaria en pasta dura y papel de revista, el proyecto tiene potencial de viabilidad económica si se considera una impresión en mayor volumen. En ese contexto, la reducción de costos por unidad permitiría aproximarse al rango de precio esperado por los padres, manteniendo el carácter accesible del relato ilustrado sin comprometer su calidad visual y funcional.

Producto Creativo

El presente producto creativo corresponde a un relato ilustrado enfocado en visibilizar las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes. Su desarrollo se realizó mediante técnicas de ilustración 2D y maquetación digital, integrando recursos visuales y narrativos que reflejan las emociones, pensamientos y experiencias asociadas al trastorno desde una perspectiva empática y educativa.

Diagnóstico

El aumento de casos relacionados con la ansiedad en adolescentes ha puesto en evidencia la necesidad de abordar la salud mental como una prioridad. El informe *El Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente* de UNICEF (2021) revela que la ansiedad y la depresión representan casi el 50% de los trastornos mentales entre las edades de 10 a 19 años en América Latina y el Caribe, lo que constituye una preocupación que debe ser atendida de manera urgente por todos los sectores involucrados.

De acuerdo con los datos del Ministerio de Salud (MINSA, 2024), el país registró 24,742 personas diagnosticadas con enfermedades psiquiátricas. Aunque no existen cifras oficiales específicas sobre el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes. Asimismo, un informe de Vos TV señala que casi el 80% de la población nicaragüense presenta síntomas asociados a la ansiedad, el estrés o la depresión (Rodriguez, 2023).

En esta situación surge la necesidad de promover estrategias educativas y comunicativas que visibilicen el trastorno de ansiedad generalizada, especialmente en la etapa de la adolescencia, donde los síntomas pueden confundirse con comportamientos propios del desarrollo (Steinberg, 2014).

La investigación permitió identificar principales factores que limitan la comprensión y el abordaje del trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes en 12 a 17 años. Entre ellos están la desinformación sobre los síntomas y la diferencia entre la ansiedad y el trastorno de ansiedad generalizada, como también la carencia de materiales educativos y accesibles que logren conectar con la audiencia. Anteriormente, ya se han publicado productos similares a esta

propuesta, como el libro ilustrado *The Truth Pixie* de Matt Haig (2018), dirigido al público juvenil que aborda temas sobre momentos de preocupación, depresión y ansiedad.

Ante esta situación, se propone el desarrollo de un relato ilustrado que presente las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada desde una perspectiva empática y cercana. El producto busca visibilizar los síntomas del trastorno, promover empatía, y ofrecer una herramienta de apoyo para los adolescentes. Se ha demostrado que la lectura, utilizada como forma biblioterapia, es una intervención efectiva para aliviar problemas de salud mental, reduciendo el estrés en tan solo seis minutos (Basmo, s.f).

Por otro lado, un estudio realizado por la Universidad de Sussex en 2009 mostró que leer un libro es lo suficientemente distractor para ayudar a olvidar el estrés y la ansiedad hasta el punto en que la frecuencia cardíaca, presión arterial y tensión muscular inducida por el estrés se reducen (Basmo, s.f)

Especificamente en adolescentes, leer historias puede tener un aporte positivo en niveles de ansiedad, ya que fomenta la conciencia emocional, la empatía, y promueve habilidades de resolución de problemas (Basmo, s.f).

Segmento de mercado

La segmentación del mercado se define en tres grupos de interés que conforman la cadena de valor y uso del relato ilustrado: adolescentes, padres de familia y psicólogos.

Los adolescentes constituyen el grupo principal, siendo los usuarios finales y el público al que está dirigido el contenido. Complementariamente los padres de familia, quienes conforman el segundo grupo de interés, siendo los agentes decisores de compra que hacen viable la adquisición del producto. Finalmente los psicólogos conforman el último grupo, quienes validan la herramienta y amplifican su alcance terapéutico mediante la prescripción.

Adolescentes

- Demográfica: 12 a 17 años, ambos性os, nivel educativo básico y medio.
- Psicográfica: Jóvenes que experimentan ansiedad o estrés cotidiano, buscan comprensión y apoyo emocional, interesados en contenidos visuales y narrativos.
- Conductual: consumo de productos digitales y físicos, interesados en historias ilustradas, lectura de cómics o relatos gráficos, presencia activa en redes sociales.
- Geográfica: no limitado a una región específica. Hispanohablantes, con enfoque general que incluye Nicaragua.

Padres de familia (decisores de compra)

- Demográfica: adultos con hijos adolescentes, generalmente nivel educativo medio o superior.
- Psicográfica: preocupados por la salud emocional de sus hijos, buscan herramientas para comprender y apoyar mejor a sus hijos, abiertos a productos educativos y terapéuticos.
- Conductual: compran libros o recursos educativos para sus hijos, valoran recomendaciones de expertos o instituciones confiables, consumidores de contenido online sobre crianza y salud mental.
- Geográfica: igual que adolescentes, hispanohablantes, generalizable a familias en Nicaragua y Latinoamérica.

Psicólogos (usuarios secundarios)

- Demográfica: profesionales de la salud mental, edad 25–50 años, con formación en psicología clínica o educativa.
- Psicográfica: buscan herramientas de apoyo para terapia, material didáctico para explicar síntomas a adolescentes y padres, interés en recursos visuales y narrativos innovadores.

- Conductual: pueden recomendar o adquirir el relato para complementar sesiones terapéuticas, participan en cursos o congresos sobre salud mental y bienestar juvenil.
- Geográfica: profesionales hispanohablantes, aplicable a Nicaragua y Latinoamérica.

Buyer Persona

El perfil de Sofía combina un arquetipo ficticio con una base empírica obtenida directamente de la investigación de campo, en la que se abordaron grupos focales con adolescentes, entrevistas a psicólogos y encuestas a padres de familia. Esta combinación de métodos garantiza que el Buyer Persona sea una representación válida y fiel de las necesidades reales del usuario final para el relato ilustrado.

En este proyecto, el buyer persona principal corresponde a los adolescentes, quienes son los destinatarios directos del contenido y el grupo para el cual se diseñó la narrativa visual. Como buyer persona secundaria se consideran los padres, dado que influyen en la adquisición del material y en el acompañamiento emocional del adolescente. Por último, los psicólogos actúan como buyer persona influenciadora, ya que su criterio profesional les permite recomendar o utilizar el relato como herramienta de apoyo dentro de contextos educativos o terapéuticos.

Figura 13.

Buyer persona principal adolescentes



Sofía Rosales

★ **Edad:** 15 años

★ **Ocupación:** estudiante

★ **Motivaciones:** comprender sus emociones, sentirse acompañada y entendida, encontrar historias que reflejen sus experiencias.

★ **Necesidad** - Ansiedad constante
- Dificultad para expresarse
- Sensación de incomprendimiento

★ **Intereses:** lee historias digitales y físicas, sigue contenido emocional en redes sociales.

★ **Objetivo:** sentirse comprendida, reducir la sensación de soledad emocional, aprender estrategias de manejo de ansiedad.

★ **Objeciones:** puede sentir que los relatos son "para niños" o que no reflejan su experiencia.

Usuario final que se identifica y se beneficia emocionalmente.

Nota. Autoría propia

Figura 14.

Buyer persona secundario padres de familia



Julio Pérez

★ Edad: 42 años

★ Ocupación: programador

★ Motivaciones: entender mejor a su hijo, encontrar herramientas prácticas para apoyar su salud emocional. Ser un mejor parente.

★ Necesidad:

- No comprende lo que siente su hijo
- Evitar conflictos familiares
- Desea contribuir al bienestar de su hijo
- Preocupado por el bienestar emocional de su hijo

★ Intereses: compra libros educativos y recursos recomendados por psicólogos, sigue contenido sobre crianza positiva y salud mental.

★ Objetivo: Mejorar comunicación con su hijo, detectar síntomas de ansiedad a tiempo, reforzar vínculo emocional.

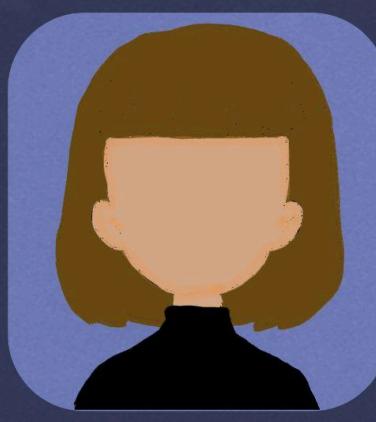
★ Objeciones: Preocupación por la eficacia del producto, disponibilidad de tiempo para acompañar al adolescente. Precio del producto.

Decisor de compra y facilitador de uso

Nota. Autoría propia

Figura 15.

Buyer persona influenciadora profesionales en la salud mental



Mariana Martínez

★ Edad: 30 años

★ Ocupación: psicóloga

★ Motivaciones: contar con recursos que faciliten la explicación de síntomas de ansiedad y TAG en adolescentes, mejorar resultados terapéuticos.

★ Necesidad: - Falta de material visual y narrativo adaptado a adolescentes
- Dificultad para generar comprensión familiar de la ansiedad

★ Intereses: compra recursos educativos y de apoyo terapéutico, asiste a conferencias sobre salud mental, sigue publicaciones de organismos especializados.

★ Objetivo: mejorar la efectividad de la terapia, facilitar la comprensión de la ansiedad, ofrecer un recurso innovador.

★ Objecciones: necesidad de comprobar la calidad y la pertinencia del producto para su práctica profesional.

Recomienda la herramienta.

Nota. Autoría propia

Conceptualización

Origen y Propósito de la Idea

El concepto del relato ilustrado “*Angor*” surge a partir de los hallazgos obtenidos en los grupos focales, entrevistas y encuestas aplicadas durante la investigación. Los resultados reflejaron la falta de comprensión sobre las manifestaciones del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes, así como la necesidad de contar con materiales visuales accesibles que representen cómo se experimenta este trastorno desde una perspectiva emocional y física desarrollada en primera persona.

El proceso creativo inició seleccionando los síntomas y emociones más frecuentes reportados por los participantes, los cuales se transformaron en escenas introspectivas acompañadas de metáforas visuales. Esto permitió desarrollar una narrativa empática y simbólica que traduce la experiencia interna de la ansiedad en imágenes y textos cortos dirigidos al público adolescente.

A partir de ello, se decidió crear un relato que permita visibilizar las emociones, síntomas y pensamientos asociados al trastorno de ansiedad generalizada mediante una narrativa introspectiva y empática, dirigida a adolescentes de 12 a 17 años.

Historia central

La historia sigue a Angor, un adolescente que atraviesa diversas emociones vinculadas a la ansiedad. El relato se desarrolla mediante un formato fragmentado combinado con ilustraciones que transmiten los estados mentales de Angor, desde la confusión y el miedo, hasta el proceso de autocomprendión y búsqueda de calma. Esta integración favorece una lectura más emocional que narrativa, guiando al lector a sentir y comprender lo que Angor atraviesa.

Se optó por un enfoque narrativo en primera persona porque favorece la empatía y permite que el lector entre directamente en la mente del personaje. Este estilo también refleja fielmente la naturaleza interna del trastorno de ansiedad generalizada, en el que los pensamientos y sensaciones suelen ser más determinantes que los eventos externos.

Al finalizar la narrativa, el lector encontrará una sección de ejercicios prácticos basados en las técnicas recomendadas por psicólogos especialistas. Estos ejercicios incluyen respiración consciente, técnicas de grounding⁹ y actividades de identificación emocional, diseñados para acompañar al adolescente en momentos de ansiedad y servir como herramientas de apoyo accesibles y seguras.

Escaleta

Figura 16.

Escaleta sobre relato ilustrado “Angor” (Parte 1)



Nota. Autoría propia

⁹Grounding : en español se traduce "conectarse con la tierra" o "aterrizar". Técnica que se utiliza para poder tener un control sobre el estado de ánimo y las emociones.

Figura 17.

Escalaleta sobre relato ilustrado “Angor” (Parte 2)



Nota. Autoría propia

Sinopsis

El libro relata la historia de Angor, un adolescente que comienza a enfrentarse a sentimientos de angustia, miedo e incomprendición que poco a poco afectan su vida cotidiana. A través de su experiencia, el lector conoce las diferentes etapas del trastorno de ansiedad: desde la confusión inicial y el aislamiento, hasta el proceso de búsqueda de ayuda y comprensión.

La narrativa refleja el impacto emocional de la ansiedad tanto en el protagonista como en su entorno familiar y social, mostrando cómo la empatía, el acompañamiento y la comunicación se convierten en herramientas clave para la recuperación. Es una historia sobre

reconocer lo que se siente, pedir ayuda y aprender a convivir con la ansiedad sin dejar que defina quiénes somos.

Storyboard

Figura 18.

Storyboard sobre relato ilustrado “Angor”



Nota: Autoría propia

El storyboard del relato ilustrado fue ajustado en varias ocasiones para asegurar que representara de manera eficaz los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada. En las primeras versiones, el enfoque se centraba en situaciones externas; sin embargo, esto no lograba transmitir con claridad las manifestaciones internas del trastorno. Por ello, se reestructuró la secuencia narrativa para priorizar una representación simbólica de las experiencias de Angor.

La versión final organiza escenas que funcionan como metáforas visuales como la lluvia interna, los nudos y la sobrecarga emocional, permitiendo que el lector comprenda de forma más profunda lo que Angor siente. Además, se incorporaron espacios de respiro visual y momentos de transición, como la escena de “meses después”, que evidencia la continuidad del trastorno en el tiempo. Esta última versión logra equilibrar lo narrativo y lo simbólico, facilitando que los adolescentes puedan identificarse con Angor y reconocerse en sus vivencias emocionales.

Definición del Estilo Visual

El relato ilustrado adopta un estilo visual que prioriza la expresión emocional a través del carácter manual y la textura de la pintura, utilizando ilustraciones 2D generadas con la técnica del gouache. Este medio permite el uso de un trazo orgánico y cálido junto con la aplicación de color por bloques, buscando establecer una conexión empática inmediata con el lector.

La paleta seleccionada combina tonos fríos y desaturados junto con un acento cálido en amarillo. Según Escola d'Art i Superior de Disseny de Vic (s.f.) el color es capaz de estimular o deprimir, puede crear alegría o tristeza. Así mismo, determinados colores despiertan actitudes activas o pasivas.

Figura 19.*Paleta de colores*

Nota: Autoría propia

Los tonos morados hacen referencia a la tristeza y a estados emocionales internos persistentes, mientras que los tonos verdes-azulados representan tranquilidad, esperanza y la búsqueda del equilibrio emocional (Escola d'Art i Superior de Disseny de Vic, s.f.). Por su parte, el color amarillo simboliza la esperanza y la búsqueda de la luz en medio de la oscuridad, funcionando como un contraste visual que sugiere momentos de alivio dentro de la experiencia emocional del personaje.

En el desarrollo del relato se trabajó una única propuesta de paleta cromática, seleccionada de manera intencional para mantener coherencia visual y reforzar la carga simbólica de las emociones a lo largo de la narrativa.

El estilo gráfico busca mantener un equilibrio entre lo juvenil y lo reflexivo a través de trazos suaves, fondos minimalistas y composiciones centradas en el personaje. Dado que el producto utiliza fragmentos de texto breves, el color adquiere un papel fundamental en la representación de emociones que resultan difíciles de describir verbalmente, permitiendo que el lector identifique estados como la ansiedad, el aislamiento y los momentos de calma principalmente a través de la imagen. En este sentido, el moodboard incluye referencias visuales inspiradas en la representación simbólica de la mente y el aislamiento emocional, reforzando el peso narrativo del lenguaje visual y cromático dentro del relato ilustrado.

Figura 20.

Moodboard



Nota. Autoría propia.

Diseño

Estilo de ilustración

El estilo de ilustración del producto se compone por líneas suaves e irregulares, lo que refuerza la sensación de ilustración hecha a mano y aporta un carácter orgánico y amigable. Las formas orgánicas tienen una notable influencia en el diseño a través de varios campos. Tales como: Diseño gráfico, diseño web, arte e ilustración, diseño de modas, marketing, diseño de interiores, arquitectura y diseño de productos (Vector Design, 2025).

La ilustración se mantiene en un estilo semi-caricaturesco, con detalles que transmiten emociones. El foco está en la atmósfera y la narrativa visual más que en la precisión anatómica y se utiliza una técnica digital con acabado de acuarela / gouache, lograda con pinceles texturizados (como el gouache brush). Esto aporta un efecto pictórico visible en las pinceladas, zonas de luz difusa y texturas suaves sobre el color.

Este estilo visual fue seleccionado para establecer una conexión con adolescentes de 12 a 17 años que enfrentan ansiedad o trastorno de ansiedad generalizada. La suavidad de las líneas, el acabado en acuarela y el enfoque emocional de las ilustraciones facilitan que los jóvenes se identifiquen con el personaje y se involucren con los fragmentos breves que conforman el texto.

Figura 21.

Referencia de técnica de ilustración



Nota. Imagen de referencia del estilo ilustrativo. *San's Little Garden*, escrito por Thùy An Chim Xanh e ilustrado por Siêu Trän.

Diseño de personajes y escenarios

Durante esta fase se desarrollaron todos los elementos visuales del relato. Se iniciaron los bocetos preliminares mediante ilustración digital, explorando expresiones faciales, posturas corporales y composiciones de escena que permitieran transmitir estados de ansiedad, miedo y alivio emocional. Posteriormente, se realizó un proceso de revisión y ajuste, con el fin de adecuar el lenguaje visual y narrativo a la carga emocional de cada fragmento del relato.

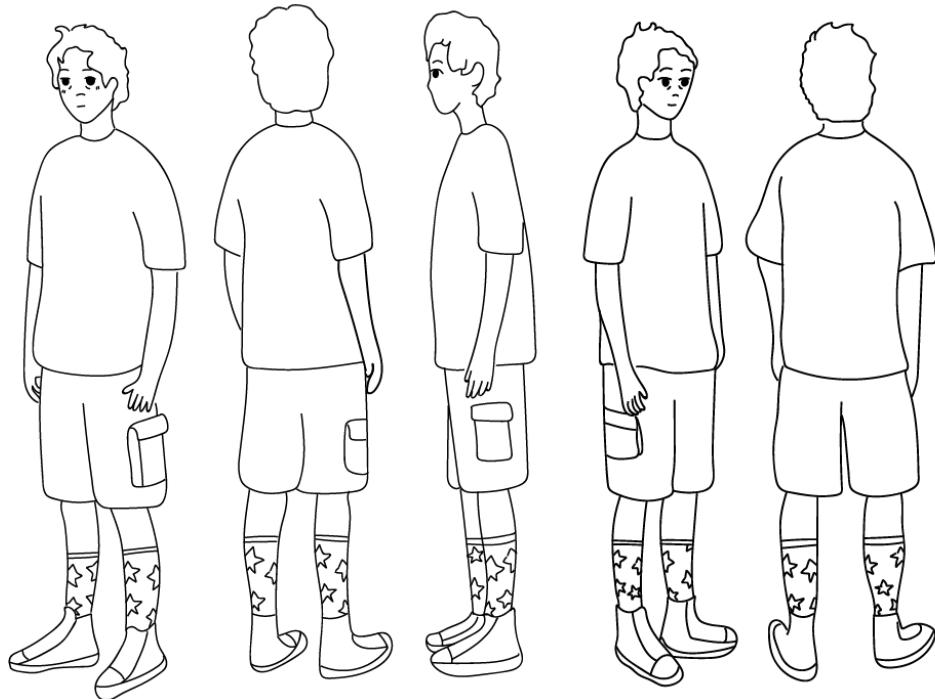
Posteriormente, los bocetos finales se limpiaron en Adobe Ilustrador (cleanup) para definir correctamente las proporciones y mantener coherencia gráfica en el personaje de Angor y los elementos simbólicos que lo rodean. Se realizó el lineart en formato digital, seguido de la aplicación de color utilizando la paleta establecida previamente. Finalmente, se añadieron detalles, luces, sombras y trazos expresivos para potenciar la emoción de cada escena.

Figura 22.

Ficha de personaje “Angor”



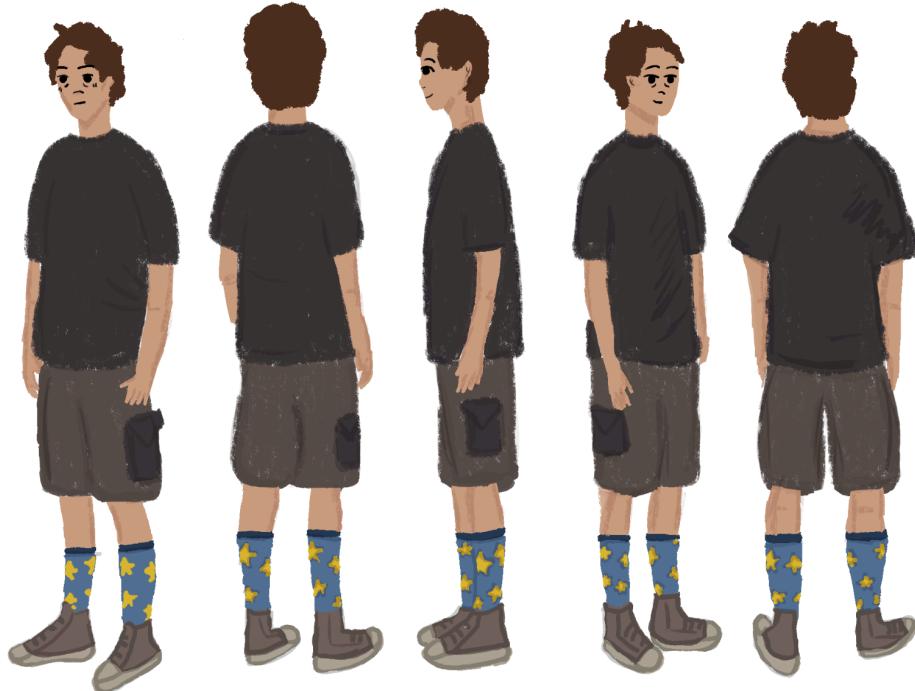
Nota. Autoría propia

Figura 23.*Diseño Final de Angor*

Nota. Autoría propia.

Para el diseño del personaje de Angor, este se construyó con la intención de reflejar la vulnerabilidad y cercanía propias del trastorno de ansiedad generalizada. Tanto sus facciones como su vestimenta refuerzan la naturalidad y cotidianidad del personaje, facilitando la identificación del lector.

El simbolismo del diseño se manifiesta en la sencillez de sus rasgos y en su expresión corporal, que representan la introspección, el aislamiento emocional y la carga interna constante que experimenta una persona con ansiedad. De esta manera, Angor combina simplicidad, simbolismo y un lenguaje visual empático, permitiendo representar el trastorno de ansiedad generalizada desde una perspectiva humana y sensible.

Paleta de colores de Angor**Figura 24.***Personaje “Angor” a color*

Nota. Autoría propia.

La paleta de colores de Angor se seleccionó con el propósito de reflejar su personalidad y su recorrido frente al trastorno de ansiedad generalizada. Por ello, en su vestimenta predominan los tonos grises y apagados, esto alude a representar las cargas emocionales del personaje.

El elemento visual de mayor interés son las calcetas, cuyo color es azul, según Psicología y mente (2025) su vinculación más conocida es con la idea de serenidad y calma. Los acentos amarillos en forma de estrellas simbolizan la búsqueda de luz en medio de la oscuridad, actuando como pequeñas manifestaciones de esperanza dentro de su mundo emocional. Las calcetas no son solo un detalle: se convirtieron en un símbolo importante del personaje.

Representan su conexión consigo mismo y ese proceso de caminar a través de la ansiedad, encontrando pequeñas luces en el camino.

En cuanto a la presencia de otros personajes, los padres de Angor aparecen únicamente en dos momentos clave del relato: durante un trayecto en automóvil y en una escena de contención emocional mediante el abrazo. Estas apariciones puntuales responden a la intención de representar el apoyo familiar sin desplazar el foco narrativo del mundo interno del protagonista. Por otro lado, los amigos se muestran de forma indirecta durante la celebración de su cumpleaños, esta decisión compositiva permite que el peso narrativo continúe centrado en Angor y su experiencia subjetiva, manteniendo la coherencia emocional del relato.

Escenarios

El diseño de ambientes en este proyecto funciona como una herramienta narrativa fundamental para expresar la psicología del personaje más allá de las palabras. Según Babidibu, (2025) un buen diseño de escenarios permite sumergir a los lectores en la historia, generar emociones y enriquecer la narración.

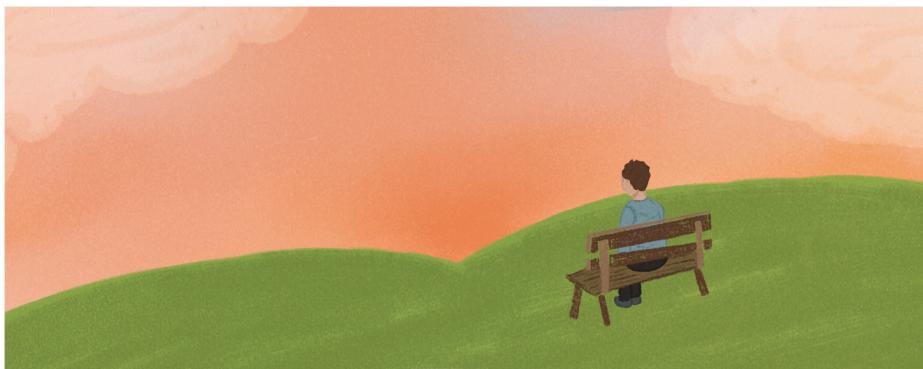
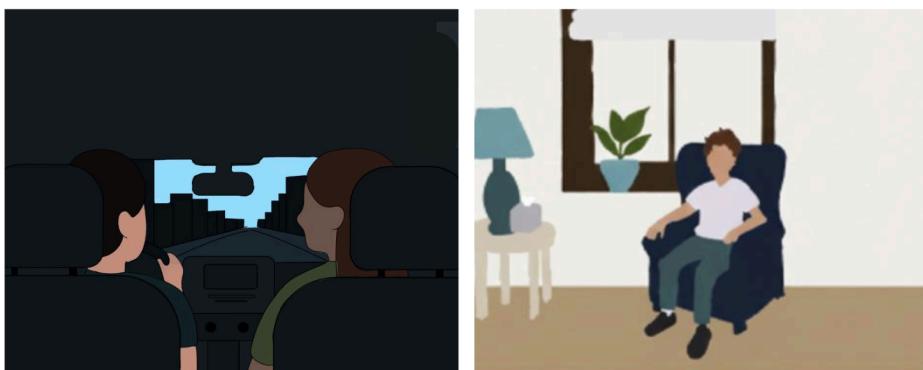
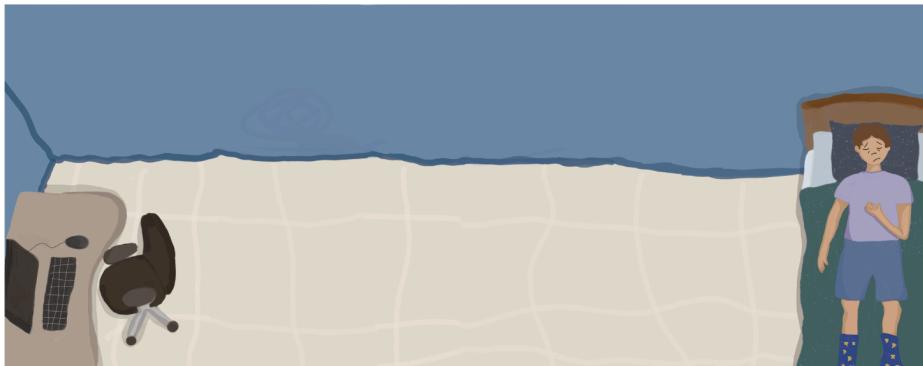
- La habitación de Angor: es un escenario con doble significado; aunque es su lugar seguro, también es el sitio donde el aislamiento hace que la ansiedad se vuelva más intensa y difícil de controlar.
- El paisaje final: a diferencia de los lugares cerrados anteriores, este espacio abierto simboliza la recuperación y la libertad. Representa el momento en que Angor aprende a convivir con la ansiedad y recupera su capacidad de disfrutar el entorno sin sentirse definido por su trastorno.
- La clínica de la psicóloga: este espacio marca el punto de quiebre donde el comportamiento de Angor es identificado profesionalmente. Es un lugar de transición donde la confusión inicial empieza a convertirse en un diagnóstico claro.
- El interior del vehículo: representa el impacto del trastorno en el entorno familiar. Tras conocer el diagnóstico de TAG, el auto se convierte en un espacio de

tensión y silencio, donde los padres asimilan la necesidad de buscar ayuda especializada para su hijo.

- El pasillo del colegio: se diseñó con una perspectiva para representar un camino largo y retador. Simboliza el miedo y la dificultad que siente el protagonista al enfrentar por primera vez su situación ante la psicóloga escolar.

Figura 25.

Escenarios principales a color



Nota. Autoría propia.

Tipografías

Para el relato se utilizó dos tipografías diferentes, las cuales crean un contraste visual armónico que permite diferenciar jerarquías textuales mientras se mantiene la coherencia estética del relato ilustrado.

Para el cuerpo se usó la tipografía Raleway Bold. Debido a su carácter limpio, moderno y legible. Al ser una tipografía sans serif, favorece la claridad visual y facilita la lectura continua. Su estructura geométrica transmite orden y neutralidad, lo cual ayuda a que la atención del lector se centre en el contenido del relato.

Figura 26.

Raleway Bold tipografía

**Hay días en los que siento que no voy a poder con todo.
Las clases, las expectativas, las personas, yo mismo.
No quiero fallar, pero tampoco sé cómo seguir.
Mi cabeza no se apaga, ni cuando intento dormir.**

Nota. Raleway Bold, tipografía para la narración del cuento.

Por otro lado, la tipografía Winky Rough SemiBold 600 se eligió para los títulos por su apariencia manuscrita, expresiva y orgánica. Este estilo se caracteriza por transmitir cercanía, creatividad y una sensación de calidez visual (LLasera, 2024). Su aspecto dibujado a mano produce una estética más lúdica y amigable, lo que la vuelve atractiva para adolescentes, quienes suelen responder positivamente a diseños que evocan dinamismo y espontaneidad. Las tipografías manuscritas pueden proyectar sensaciones de suavidad, amor y calidez (Huang y Liu, 2020; Izadi y Patrick, 2020).

Figura 27.

Winky Rough SemiBold 600 tipografía.



Nota. Winky Rough SemiBold 600, tipografía para el título.

Maquetación

Mediante este modelo de maquetación editorial se incorporaron tanto las ilustraciones principales como las ilustraciones secundarias, cuadros, viñetas y detalles gráficos, en diálogo con los bloques de texto que conforman el relato. Se cuidó especialmente la relación entre texto e imagen, con el objetivo de que el lector experimente el contenido de manera clara, ordenada y emocionalmente coherente. Los fragmentos breves acompañan escenas que representan el síntoma o la sensación descrita, lo que facilita la comprensión y evita la saturación visual. Asimismo, se optó por párrafos cortos para mantener el interés del lector y prevenir que el contenido resulte denso, considerando que el público objetivo son adolescentes.

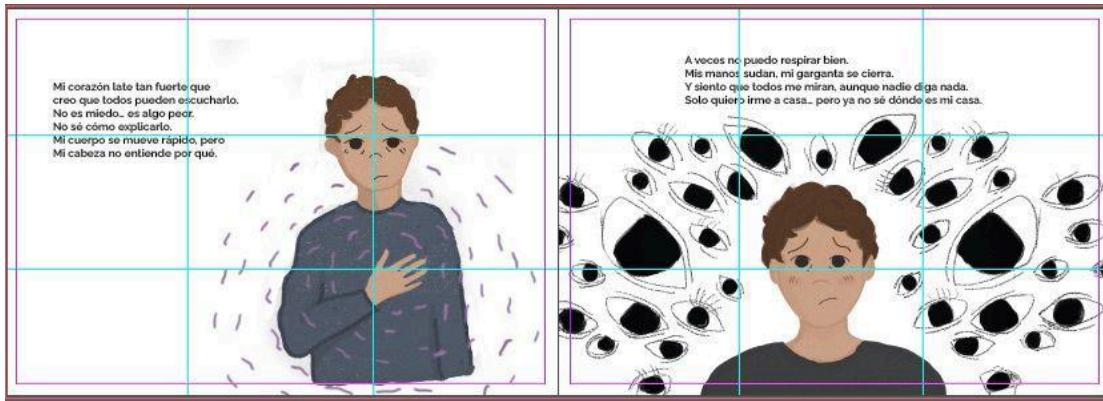
En cuanto al sistema de diagramación, se utilizó un único estilo a lo largo de todo el relato, basado en una retícula modular de 3x3, aplicada de manera consistente en todas las páginas. Esta retícula permitió organizar tanto el texto como las ilustraciones de forma flexible, respetando principios de composición como equilibrio, jerarquía visual, ritmo y contraste. Aunque la estructura base se mantuvo constante, la disposición de los elementos varía según las necesidades narrativas de cada escena, evitando la monotonía y favoreciendo una lectura dinámica.

La maquetación se desarrolló utilizando Adobe Illustrator e InDesign. Durante la fase final se realizaron pruebas de validación en formato digital, las cuales permitieron evaluar la

legibilidad, la composición y el equilibrio narrativo entre texto e imagen, realizando los ajustes necesarios antes de la impresión final.

Figura 28.

Retícula modular de 3x3



Nota. Autoría propia

El libro cuenta con un total de 40 páginas, incluyendo portada y contraportada. Al descontar estos elementos, el contenido narrativo se desarrolla aproximadamente en 36 páginas, extensión definida en función del ritmo del relato y la necesidad de incorporar espacios de respiro visual entre escenas. Esta cantidad de páginas permite abordar el tema de la ansiedad sin sobrecargar al lector, favoreciendo una lectura pausada y reflexiva.

El diseño se realizó en formato A5 horizontal (14,8 × 21 cm), con una superficie de impresión de 312,5 cm². La elección de este tamaño responde a criterios funcionales y conceptuales. Por un lado, el formato A5 ofrece un equilibrio entre portabilidad y espacio suficiente para el contenido; por otro, la orientación horizontal favorece la disposición conjunta de texto e ilustración, permitiendo escenas visuales más amplias y una integración armónica entre imagen y narrativa, lo que contribuye a una lectura fluida y comprensible.

Figura 29.

Mockup editorial del libro angor (portada)



Nota. Autoría propia.

La portada y contraportada del libro Angor se estructuran como una extensión visual del relato, logrando una atmósfera emocional coherente con la temática del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). La portada presenta al personaje principal mediante una composición centrada que, apoyada en una tipografía amable y una paleta cromática nocturna, comunica sensaciones de introspección y vulnerabilidad. Por su parte, la contraportada complementa este discurso a través de una escena simbólica y una frase breve orientada al acompañamiento y la esperanza, lo que garantiza la cohesión estética de la obra. En su totalidad, ambos elementos funcionan como una pieza de apertura que prepara al lector para el contenido reflexivo y el enfoque sensible del relato ilustrado.

Figura 30.

Mockup editorial del libro Angor (contraportada)



Nota. Autoría propia.

Ejercicios de respiración

El libro incorpora una sección dedicada a ejercicios de respiración y regulación emocional, diseñada para ayudar a los adolescentes a manejar y controlar episodios de ansiedad. Estas técnicas fueron sugeridas por psicólogos consultados durante el proceso de desarrollo del proyecto, con el objetivo de incluir herramientas simples, accesibles y aplicables en situaciones de alto estrés.

Los ejercicios se presentan mediante oraciones breves y de fácil lectura, con el propósito de que el lector pueda comprenderlos rápidamente y ponerlos en práctica sin sentirse sobrecargado. Asimismo, cada instrucción está acompañada de íconos ilustrados que refuerzan visualmente los pasos a seguir, lo que facilita la interpretación y guía al adolescente de manera más intuitiva.

Entre las técnicas incluidas se encuentra la “5-4-3-2-1” o técnica de grounding, la cual consiste en orientar la atención al entorno inmediato para reducir la intensidad de la ansiedad.

Para aplicarla, la persona identifica 5 cosas que puede ver, 4 que puede tocar, 3 que puede oír, 2 que puede oler y 1 que puede saborear, favoreciendo la reconexión con el presente y la disminución de pensamientos intrusivos.

También se incorpora la respiración en caja (box breathing), basada en inhalar, sostener, exhalar y sostener nuevamente durante el mismo número de segundos, con el fin de regular el ritmo respiratorio y recuperar el control corporal. Finalmente, se incluye la respiración 4-7-8, que consiste en inhalar durante 4 segundos, mantener la respiración por 7 segundos y exhalar lentamente durante 8 segundos, favoreciendo un estado de calma y disminuyendo la activación física relacionada con la ansiedad.

Estas técnicas se seleccionaron por encima de otras debido a que son fáciles de recordar, no requieren materiales ni condiciones específicas, y pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento en que un episodio de ansiedad se presente. De esta manera, se priorizaron estrategias prácticas y de rápida aplicación, adecuadas para el público adolescente y coherentes con el enfoque del libro.

Plan de comercialización

El plan de comercialización del relato ilustrado se basa en una estrategia combinada que contempla tanto canales digitales como puntos de venta físicos en Nicaragua. En el ámbito digital, el libro estará disponible en Amazon, lo que permite un acceso amplio y práctico para adolescentes, padres y profesionales de la salud mental interesados en materiales relacionados con la ansiedad juvenil. Para reforzar su difusión, se utilizarán redes sociales como Instagram y TikTok, donde se compartirán fragmentos visuales, ilustraciones y contenido complementario que facilite el reconocimiento del producto y motive a los usuarios a adquirirlo en formato digital o físico.

Asimismo, el libro se distribuirá en librerías nicaragüenses seleccionadas, priorizando espacios con oferta juvenil o especializados en literatura ilustrada. Esto facilita que padres, docentes y psicólogos puedan acceder directamente al material y evaluar su utilidad como herramienta educativa y emocional. La promoción se apoyará con piezas digitales y algunos

materiales impresos de bajo costo, permitiendo mantener una presencia equilibrada entre los entornos online y offline¹⁰.

Costos de producción

La producción del relato ilustrado implicó diversos costos asociados tanto al desarrollo digital como a la elaboración del producto físico. Para el cálculo total se consideraron los honorarios de redacción, ilustración y maquetación, además del costo de elaboración del prototipo y los materiales utilizados durante las asesorías y el proceso técnico. También se integraron los gastos de transporte vinculados a la adquisición de insumos y a las gestiones necesarias para el avance del proyecto.

A estos montos se suma la depreciación mensual de las computadoras y tabletas gráficas utilizadas para la creación del contenido digital, cuyo valor corresponde a \$293.23 y representa el desgaste del equipo empleado en la producción de ilustraciones, maquetación y preparación de archivos. Asimismo, se incorpora el costo de impresión del producto final, correspondiente a la producción física del libro, cuyo valor será de \$41.10 (1,500 córdobas). En relación con la disponibilidad de pago, los resultados de la encuesta aplicada a padres de familia evidencian que la mayoría manifestó disposición a pagar por materiales educativos y de apoyo emocional dirigidos a sus hijos dentro de un rango

¹⁰ Término empleado para hacer referencia a todo aquello que tiene lugar fuera de Internet, cuando no se está conectado a la red (*Zorraquino, s. f.*).

Figura 31.*Costos del Proyecto*

Categoría	Costo (USD)
Redacción	\$150.00
Ilustraciones	\$1,400.00
Maquetación	\$120.00
Prototipo	\$66.00
Asesoría	\$81.00
Materiales utilizados en las asesorías	\$50.41
Transporte	\$43.28
Depreciación de computadoras y tabletas	\$293.23
Imprenta de producto final	\$41.10
Total de costos	\$2,245.015

Nota. Autoría propia

Validación

La fase de validación se implementó con el objetivo de evaluar la claridad y la utilidad del relato. El propósito principal fue confirmar que el producto lograra transmitir empatía, facilitar la comprensión del trastorno de ansiedad generalizada y asegurar la coherencia entre el texto y las ilustraciones. Para ello, se buscó la opinión de una adolescente, un parent de familia, un psicólogo y un docente. El método de recopilación de información empleado fue de entrevista semiestructurada, diseñando preguntas específicas para cada tipo de evaluador.

Las preguntas realizadas por la adolescente G. S, de 13 años, fueron para entender la recepción del producto por parte del público joven. En cuanto a la identificación emocional, Gabriela indicó que, si bien en su momento actual no se sintió identificada con las emociones del personaje principal, sin embargo, reconoció que muchos jóvenes sí podrían hacerlo.

La adolescente destacó que las ilustraciones fueron muy efectivas, haciendo la historia más clara y ayudándola a captar mejor las emociones del personaje. Además, confirmó que el lenguaje del relato fue claro, fácil de entender y no complicado, lo que incentivó su interés y el deseo de seguir leyendo. Consideró que este tipo de historia es útil para otros adolescentes, ya que al ver a un personaje con emociones similares, se sentirán menos solos.

En último lugar, lo que más le llamó la atención fue que se explica muy bien los sentimientos del personaje principal, logrando una buena comprensión de lo que él vive, y no sugirió cambios, ya que considera que el relato está bien explicado y con una trama interesante.

La perspectiva de Carol Galo, quien aportó su visión como psicóloga y madre de familia, permitió una valoración sobre el realismo y la aplicabilidad del producto. En relación con el realismo de las situaciones, opinó que estas no representan una experiencia universal para todos los adolescentes, sino que aplican a un grupo específico. No obstante, confirmó que el lenguaje narrativo es comprensible y adecuado para el público adolescente.

Por otra parte, afirmó que “el producto puede ayudar a los padres a comprender mejor lo que siente un adolescente con ansiedad, validando el objetivo comunicacional dirigido a los adultos”.

Respecto a la generación de empatía, indicó que los aspectos más efectivos son aquellos donde los sentimientos de ansiedad se revelan como similares entre padres e hijos, permitiendo a los padres reconocerse en las emociones del adolescente. Finalmente, sugirió que, para que el material sea más útil para las familias, se debe enfatizar que todos experimentan momentos de ansiedad similares, incluso sin un diagnóstico formal, facilitando así la comprensión mutua.

La psicóloga Meyling Palma brindó un aporte fundamental para validar la representación del trastorno y la utilidad del relato como herramienta de visibilización y apoyo emocional. Señaló que “el relato refleja de manera acertada las preocupaciones persistentes, la inquietud

constante y la sensación de sobrecarga emocional que caracterizan al TAG en adolescentes, mostrando tanto los síntomas cognitivos como las manifestaciones físicas". Además, resaltó que el contenido es accesible y emocionalmente cercano, y que puede funcionar como un recurso útil para la psicoeducación y para abrir espacios de diálogo terapéutico. Como recomendación, sugirió ser explícitos en indicar que el personaje recibe acompañamiento psicológico, reforzando así la importancia del apoyo profesional.

Por último, el licenciado Fernando Urroz, especialista en animación 2D, validó la calidad y coherencia de las ilustraciones. Afirmó que existe correspondencia entre los conceptos ilustrados y la narrativa, que la composición es adecuada y que la lectura visual es fluida. Asimismo, destacó que las ilustraciones comunican de manera clara las emociones del personaje. Como recomendaciones, señaló mejorar la diagramación del texto y mantener un grosor de línea consistente en las ilustraciones. Estas sugerencias fueron aplicadas en la versión final del producto.

Conclusiones

La investigación permitió comprender de manera profunda cómo se manifiesta el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en adolescentes de 12 a 17 años y cómo esta condición suele pasar desapercibida o ser confundida con emociones normales de la edad. A través de grupos focales, entrevistas a psicólogos y encuestas a padres, se confirmó que existe desinformación, dificultades para identificar los síntomas internos y una notable falta de recursos accesibles que expliquen el trastorno de forma empática y comprensible para los jóvenes.

En respuesta a esta problemática, el estudio desarrolló un relato ilustrado narrado desde la perspectiva de “Angor”, que representa experiencias emocionales y físicas asociadas al TAG mediante recursos gráficos y una narrativa cercana. Además, integra ejercicios de autorregulación como respiración consciente y grounding, convirtiéndose en una herramienta educativa que puede utilizarse tanto en contextos familiares como terapéuticos.

Sin embargo, se reconocen limitaciones importantes, especialmente el tamaño reducido de la muestra y la dificultad de acceso a adolescentes participantes, lo cual restringe la generalización de los resultados. También se destaca que, al ser un estudio transversal, no se pudo observar la evolución del TAG con el tiempo ni el impacto posterior del producto creativo.

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar la muestra a diferentes edades, géneros y contextos escolares, así como evaluar el efecto del relato ilustrado en procesos de diagnóstico temprano, comunicación emocional y reducción del estigma. También sería pertinente analizar su aplicación como herramienta complementaria en espacios educativos, con talleres o intervenciones guiadas por especialistas.

Finalmente, esta investigación confirma la importancia de la ilustración y el storytelling como recursos de sensibilización, ya que permiten traducir experiencias internas complejas en un lenguaje accesible. Como sugerencia directa ante la problemática, se propone fomentar la creación y difusión de materiales visuales que promuevan la identificación temprana del TAG, fortalezcan la empatía y faciliten el acceso a orientación profesional en adolescentes.

Referencias

- AB Project. (2024, 18 de enero). Libro Ilustrado: sus características y algunos ejemplos famosos.
<https://www.multigraphic.com.ar/blog/libro-ilustrado-sus-caracteristicas-y-algunos-ejemplos-famosos>
- American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.^a ed.).
<https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelos-trastornosmentales-161006005112.pdf>
- Arañó Gisbert, J. C. (s.f.). Arte, educación y creatividad. Universidad de Sevilla.
<https://core.ac.uk/download/pdf/51407964.pdf>
- Argimón, J. M., & Jiménez, J. (2019). Métodos de investigación clínica y epidemiológica (5.^a ed.). Elsevier. <https://books.google.com.ni/books?id=ogCiDwAAQBAJ>
- Bados, A. (2017). Fobias específicas. Universitat de Barcelona.
<https://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/115722/1/Fobias%20espec%C3%ADficas.pdf>
- Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2.^a ed.). Guilford Press.
- Basmo. (s.f.). Los importantes beneficios a nivel psicológico de la lectura.
<https://basmo.app/beneficios-nivel-psicologico-de-la-lectura/>
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? Annual Review of Psychology, 65, 187–207.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Cano Vindel, A. (2011). Salud. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). <http://www.ansiedadestres.org/salud>
- Ceccon, J. (s.f.). Ansiedad y ataques de pánico: el papel del contexto y la regulación emocional. aAcademica. <https://www.aacademica.org/julieta.cecon/2.pdf>

- Cívicos, A., & Hernández, M. (2007). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de la investigación en trabajo social. *Revista Acciones e Investigaciones Sociales*, 23, 25–55.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2264596>
- Cruz-Morales, S. E., González-Reyes, M. R., Gómez-Romero, J. G., & Arriaga Ramírez, J. C. P. (2011). Modelos de ansiedad. *Revista Mexicana de Análisis Conductual*, 29(1), 93–105.
<https://doi.org/10.5514/rmac.v29.i1.23518>
- Cultura Inquieta. (s.f.). El arte de la ilustración como herramienta para concienciar sobre la salud mental.
<https://culturainquieta.com/arte/ilustracion/el-arte-de-la-ilustracion-como-herramienta-para-concienciar-sobre-la-salud-mental/>
- De Comprensión Lectora, A. E. (s.f.). Hábitos de lectura y consumo de información de los adolescentes en el ámbito digital.
<https://revistas.uma.es/index.php/revistaSL/article/view/11116/11464>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). Introduction: The discipline and practice of qualitative research. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (3.ª ed., pp. 1–32). Sage Publications.
- Despacho 505. (s.f.). Estrés y ansiedad, la pandemia que avanza en silencio.
<https://www.despacho505.com/nacionales/3495-estres-y-ansiedad/>
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. En V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/212>
- EcuRed. (s.f.). Fundación Pro Educación de El Salvador - EcuRed.
https://www.ecured.cu/Fundaci%C3%B3n_Pro_Educaci%C3%B3n_de_El_Salvador
- Elia, J. (2023, 8 de junio). Trastornos de ansiedad generalizada en niños y adolescentes. Manual MSD Versión Para Profesionales.
<https://www.msdmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADA/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-ansiedad-generalizada-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

%A1tricos-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastornos-de-ansiedad-generalizada-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes

FADES (Fundación de Ayuda al Desarrollo de la Salud Mental). (s.f.). El arte en la salud mental.

https://www.fadesaludmental.es/images/el_arte_en_la_salud_mental.pdf

Fiverr. (2025, 1 de julio). What is Illustration? Types and Techniques (2025).

<https://www.fiverr.com/resources/guides/graphic-design/what-is-in-an-illustration>

Fogueiras, P. (s.f.). La entrevista. Universitat de Barcelona.

<https://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

Funpres – Fundación Pro Educación de El Salvador. (s.f.). <https://funpres.org.sv/>

García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M. A., Pardo, A., Pérez-Páramo, M., López-Gómez, V., Freire, O., & Rejas, J. (2010). Cultural adaptation into Spanish of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) scale as a screening tool. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(8). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-8>

Glasswing International en Español. (s.f.). <https://glasswing.org/es/>

González, M., Ibáñez, I., García, L., & Quintero, V. (2018). El “Cuestionario de preocupación y ansiedad” como instrumento de cribado para el trastorno de ansiedad generalizada: Propiedades diagnósticas. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*.

<https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2023/11/01.-Gonzalez-261.pdf>

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Iñigo Dehud, L. S., & Makhlouf Akl, A. (2014). Diseño editorial: Manual de conceptos básicos. Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

<http://riaa.uaem.mx/handle/20.500.12055/1434>

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2013). Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes.

https://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/guias/trastornos_de_ansiedad.pdf

Nicaragua Investiga. (2022, 23 de marzo). Enfermedades psicológicas aumentaron el doble en Nicaragua durante el 2021. Nicaragua Investiga.

<https://nicaraguainvestiga.com/nacion/78996-enfermedades-psicologicas-aumentaron-el-doble-en-nicaragua-durante-el-2021/>

Jiménez, V. (2025, 16 de diciembre). Qué es la descripción de escenarios: Características.

Editorial infantil BABIDI-BÚ.

<https://www.babidibulibros.com/blog/que-es-la-descripcion-de-escenarios/>

Kirtoka, A. (s.f.). Social media and mental health. Dribbble.

<https://dribbble.com/shots/20629464-Social-Media-and-Mental-Health>

Lancheros Durán, A. M., Moreno Méndez, J. H., & Rodríguez Hernández, J. E. (2020).

Consideraciones éticas en la investigación con niños y adolescentes. Cuidado y Salud Pública.

<https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/114>

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. Sage Publications.

Llasera, J. P. (2024, 9 de noviembre). Psicología tipográfica: qué es y qué debemos tener en cuenta. Hey Jaime.

<https://heyjaime.com/blog/psicologia-tipografica/#tipografias-manuscritas>

Londoño, F. (2017). El diseño emocional: Técnicas visuales para narrar emociones intensas. Universidad de Diseño Creativo.

Marcela. (2024). Tipos de Publicaciones: Guía Completa con Ejemplos. De Significados.

<https://designificados.com/tipos-publicaciones/>

Martín de Villodres Cantero, A. M. (2014). Acercando realidades: Arteterapia y psicosis [Trabajo de fin de máster, Universidad de Valladolid]. UVaDoc.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/7840>

Mayo Clinic. (2023). Ansiedad: Síntomas y causas.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

MedlinePlus. (s.f.). Ansiedad. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Recuperado el 9 de mayo de 2025 de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Méndez, C., Moya, L., Garzón, P., & Gaibor, A. (2025). Trastornos de ansiedad en adultos jóvenes: Manifestaciones clínicas y abordajes terapéuticos basados en neurobiología. RECIAMUC. <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1557/2546>

Miller, C. (2024). De qué manera afecta la ansiedad a los adolescentes. Child Mind Institute.
<https://childmind.org/es/articulo/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/>

Ministerio de Salud (MINSA). (2024). Mapa de salud mental en Nicaragua.
<https://mapasalud.minsa.gob.ni/>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2013). Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en Atención Primaria.
<https://portal.guiasalud.es/gpc/tratamiento-trastorno-ansiedad-generalizada-atencion-primaria/>

Moran, M. (2024a, 26 de enero). Infraestructura - Desarrollo sostenible. Naciones Unidas.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/infrastructure/>

Moran, M. (2024b, 30 de enero). Salud - Desarrollo sostenible. Naciones Unidas.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Morgan, D. (2011). Focus groups as qualitative research. SAGE Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781412984287>

National Institute of Mental Health (NIMH). (2022). El trastorno de ansiedad generalizada: Lo que debe saber.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

National Institute of Mental Health (NIMH). (2023). Anxiety disorders.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Adolescent mental health.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2024, 19 de diciembre). Costa Rica cuenta con nueva Política Nacional de Salud Mental 2024-2034.

<https://www.paho.org/es/noticias/19-12-2024-costa-rica-cuenta-con-nueva-politica-nacional-salud-mental-2024-2034>

Ortiz, R. (2025, 14 de agosto). ¿Qué es un libro ilustrado? Una puerta mágica al arte y la imaginación. Diseño Gráfico Digital ROC21.

<https://www.roc21.com/2025/08/14/libro-ilustrado/>

Pediatria Integral. (2018, 23 de octubre). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Pediatria Integral. (2022). Ansiedad en la infancia y adolescencia.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2022-01/ansiedad-en-la-infancia-y-adolescencia/>

Pérez, A. (2025, 28 de octubre). ¿Qué es la ilustración digital y para qué sirve? ESDESIGN.

<https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/ilustracion/que-es-la-ilustracion-digital-y-para-que-sirve>

Psyciencia. (2013). Trastorno de pánico: una guía para profesionales.

<https://www.psyciencia.com/trastorno-de-panico-una-guia-para-profesionales/>

Romero, P., & Gavino Lázaro, A. (s.f.). Tratando... trastorno de ansiedad generalizada (Recursos Terapéuticos). Ediciones Pirámide.

<https://www.amazon.es/Tratando-trastorno-ansiedad-generalizada-Terap%C3%A9uticos/dp/8436822951>

- Sánchez-Jofras, J. F. (2020). Arte. En A. Benedetti (Ed.), Palabras clave para el estudio de las fronteras. TeseoPress.
<https://www.teseopress.com/palabrasclavefronteras/chapter/arte/>
- Schmid, H. (2005). El arte en la psicología y la educación. Revista de Psicología.
<https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>
- Schmid, T. (2005). Promoting health through creativity: For professionals in health, arts and education. Whurr Publishers.
- Schweiger, L. (2019). La ansiedad en la infancia y adolescencia: una revisión actualizada. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 28(2), 243–258. <https://doi.org/10.11336/130624>
- Shapiro, L., & Doel, A. (s.f.). The CBT Workbook for Anxious Teens: 57 Exercises to Find Relief from Worry, Panic, Negative Thinking & Perfectionism. Instant Help.
<https://www.amazon.es/CBT-Workbook-Anxious-Teens-Perfectionism-ebook/dp/B0B5N88VQP/>
- Soto, A. C. Z., Soto, E. Z., & Hoyos, K. R. S. (2024). Ansiedad generalizada en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional del cono Norte. Cuidado y Salud Pública. <https://doi.org/10.53684/csp.v4i2.114>
- Tacy, N. (2023, 9 de septiembre). Organic Shapes in Art: Types, Techniques & Applications. Vector Design. <https://www.vectordesign.us/organic-shapes-in-art/>
- Borrás, T. (2013, 8 de enero). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1560-43812014000100002&script=sci_arttext&tlang=pt
- UNESCO. (2023, 20 de abril). Nuevos datos revelan que en el mundo uno de cada tres adolescentes sufre acoso escolar.
<https://www.unesco.org/es/articles/nuevos-datos-revelan-que-en-el-mundo-uno-de-cada-tres-adolescentes-sufre-acoso-escolar>
- UNICEF. (2021). El Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente – Promover, proteger y cuidar la salud mental en la infancia.

<https://www.unicef.org/nicaragua/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021-en-mi-mente>

VosTV. (2020, 5 de julio). Ansiedad prevalece entre los nicaragüenses debido al Covid-19, señala grupo de psicólogos.

<https://www.vostv.com.ni/nacionales/14018-ansiedad-generalizada-prevalece-entre-los-nicaragu/>

Zorraquino. (s.f.). Off line | Zorraquino.

<https://www.zorraquino.com/diccionario/internet/que-es-off-line.html>

Anexos

Anexo 1.

Fotos del grupo focal con adolescentes



Anexo 2.

Consentimientos informados firmados por padres de familia

Formulario de Consentimiento Informado para Padres

Managua, Nicaragua

Fecha:

Estimado Sr./Sra.:

Su hijo/a ha sido invitado a participar en un grupo focal como parte de la investigación titulada “Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años”, presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Máter (UNICA).

Este formulario de consentimiento informado tiene como objetivo brindarle toda la información necesaria para que usted autorice voluntariamente la participación de su hijo/a en este grupo focal. Nosotras le explicaremos detalladamente la actividad y podrá hacernos preguntas en cualquier momento. Si usted está de acuerdo, se le pedirá que firme este documento y se le entregará una copia para su resguardo.

El propósito de este grupo focal es obtener información cualitativa sobre las opiniones, actitudes, percepciones y experiencias que los jóvenes tienen sobre la ansiedad y, específicamente, sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Esta información nos permitirá comprender cómo se manifiesta este trastorno en la adolescencia.

La participación de su hijo/a es completamente voluntaria. La actividad consistirá en responder una serie de preguntas en un ambiente dinámico y seguro. El grupo focal tendrá una duración de **1 hora** y se llevará a cabo en la **Universidad Católica Redemptoris Máter**.

La sesión será grabada en audio para poder analizar posteriormente la información recolectada. Todos los datos serán tratados con absoluta confidencialidad y se utilizarán únicamente con fines académicos para el desarrollo de nuestro proyecto de culminación de estudios y la creación de un producto creativo (relato ilustrado). La información se mantendrá anónima y sólo servirá como base para profundizar en nuestros conocimientos sobre el tema.

La participación de su hijo/a no representa riesgos para su salud mental, ya que la actividad consiste únicamente en compartir opiniones y experiencias personales en un entorno seguro, facilitado por el equipo investigador. Además, el grupo focal será supervisado por un psicólogo profesional que brindará acompañamiento para garantizar el bienestar emocional de los participantes.

Si usted decide no autorizar la participación de su hijo/a, no habrá ningún tipo de repercusión. Su hijo/a también podrá negarse a responder cualquier pregunta o retirarse del estudio en

cualquier momento. En caso de retiro, la información brindada hasta ese momento será descartada y eliminada del estudio.

Aunque su hijo/a no recibirá un beneficio directo ni compensación económica por participar, su contribución será muy valiosa para el desarrollo de nuestra investigación académica.

La información recopilada será resguardada digitalmente en carpetas seguras del equipo investigador y solo será accesible para fines relacionados con esta investigación.

Si tiene dudas o consultas respecto a la participación de su hijo/a, puede contactar directamente a las investigadoras, estudiantes de la carrera de Arte Digital y Animación de UNICA, a los siguientes correos electrónicos :alopez44@unica.edu.ni
smartinez15@unica.edu.ni varagon@unica.edu.ni

Si durante el proceso usted desea presentar un comentario, queja o tiene alguna inquietud sobre la conducción del estudio o los derechos de los participantes, puede dirigirse a la decana de la facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Máter, al correo: decanaturafad@unica.edu.ni, o de forma presencial en la dirección: Km 9.5 carretera a Masaya, 500 vrs al suroeste, Managua, en horario de 08:00 AM a 05:00 PM.

Quedando claros los objetivos del estudio, las garantías de confidencialidad y toda la información necesaria, declaro que acepto voluntariamente la participación de mi hijo/a en este estudio.



Firma del padre o tutor



Firma de la persona que explicó este documento

Formulario de Consentimiento Informado para Padres

Managua,

Nicaragua Fecha:

Estimado Sr./Sra.:

Su hijo/a ha sido invitado a participar en un grupo focal como parte de la investigación titulada “Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años”, presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Máter (UNICA).

Este formulario de consentimiento informado tiene como objetivo brindarle toda la información necesaria para que usted autorice voluntariamente la participación de su hijo/a en este grupo focal. Nosotras le explicaremos detalladamente la actividad y podrá hacernos preguntas en cualquier momento. Si usted está de acuerdo, se le pedirá que firme este documento y se le entregará una copia para su resguardo.

El propósito de este grupo focal es obtener información cualitativa sobre las opiniones, actitudes, percepciones y experiencias que los jóvenes tienen sobre la ansiedad y, específicamente, sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Esta información nos permitirá comprender cómo se manifiesta este trastorno en la adolescencia.

La participación de su hijo/a es completamente voluntaria. La actividad consistirá en responder una serie de preguntas en un ambiente dinámico y seguro. El grupo focal tendrá una duración de **1 hora** y se llevará a cabo en la **Universidad Católica Redemptoris Máter**.

La sesión será grabada en audio para poder analizar posteriormente la información recolectada. Todos los datos serán tratados con absoluta confidencialidad y se utilizarán únicamente con fines académicos para el desarrollo de nuestro proyecto de culminación de estudios y la creación de un producto creativo (relato ilustrado). La información se mantendrá anónima y sólo servirá como base para profundizar en nuestros conocimientos sobre el tema.

La participación de su hijo/a no representa riesgos para su salud mental, ya que la actividad consiste únicamente en compartir opiniones y experiencias personales en un entorno seguro, facilitado por el equipo investigador. Además, el grupo focal será supervisado por un psicólogo profesional que brindará acompañamiento para garantizar el bienestar emocional de los participantes.

Si usted decide no autorizar la participación de su hijo/a, no habrá ningún tipo de repercusión. Su hijo/a también podrá negarse a responder cualquier pregunta o retirarse del estudio en cualquier momento. En caso de retiro, la información brindada hasta ese momento será descartada y eliminada del estudio.

cualquier momento. En caso de retiro, la información brindada hasta ese momento será descartada y eliminada del estudio.

Aunque su hijo/a no recibirá un beneficio directo ni compensación económica por participar, su contribución será muy valiosa para el desarrollo de nuestra investigación académica.

La información recopilada será resguardada digitalmente en carpetas seguras del equipo investigador y solo será accesible para fines relacionados con esta investigación.

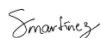
Si tiene dudas o consultas respecto a la participación de su hijo/a, puede contactar directamente a las investigadoras, estudiantes de la carrera de Arte Digital y Animación de UNICA, a los siguientes correos electrónicos :alopez44@unica.edu.ni smartinez15@unica.edu.ni varagon@unica.edu.ni

Si durante el proceso usted desea presentar un comentario, queja o tiene alguna inquietud sobre la conducción del estudio o los derechos de los participantes, puede dirigirse a la decana de la facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Máter, al correo: decanaturafad@unica.edu.ni, o de forma presencial en la dirección: Km 9.5 carretera a Masaya, 500 vrs al suroeste, Managua, en horario de 08:00 AM a 05:00 PM.

Quedando claros los objetivos del estudio, las garantías de confidencialidad y toda la información necesaria, declaro que acepto voluntariamente la participación de mi hijo/a en este estudio.



Firma del parent o tutor



Firma de la persona que explicó este documento

Formulario de Consentimiento Informado para Padres

Managua, Nicaragua

Fecha:

Estimado Sr./Sra.:

Su hijo/a ha sido invitado a participar en un grupo focal como parte de la investigación titulada “Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años”, presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Māter (UNICA).

Este formulario de consentimiento informado tiene como objetivo brindarle toda la información necesaria para que usted autorice voluntariamente la participación de su hijo/a en este grupo focal. Nosotras le explicaremos detalladamente la actividad y podrá hacernos preguntas en cualquier momento. Si usted está de acuerdo, se le pedirá que firme este documento y se le entregará una copia para su resguardo.

El propósito de este grupo focal es obtener información cualitativa sobre las opiniones, actitudes, percepciones y experiencias que los jóvenes tienen sobre la ansiedad y, específicamente, sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Esta información nos permitirá comprender cómo se manifiesta este trastorno en la adolescencia.

La participación de su hijo/a es completamente voluntaria. La actividad consistirá en responder una serie de preguntas en un ambiente dinámico y seguro. El grupo focal tendrá una duración de **1 hora** y se llevará a cabo en la **Universidad Católica Redemptoris Māter**.

La sesión será grabada en audio para poder analizar posteriormente la información recolectada. Todos los datos serán tratados con absoluta confidencialidad y se utilizarán únicamente con fines académicos para el desarrollo de nuestro proyecto de culminación de estudios y la creación de un producto creativo (relato ilustrado). La información se mantendrá anónima y sólo servirá como base para profundizar en nuestros conocimientos sobre el tema.

La participación de su hijo/a no representa riesgos para su salud mental, ya que la actividad consiste únicamente en compartir opiniones y experiencias personales en un entorno seguro, facilitado por el equipo investigador. Además, el grupo focal será supervisado por un psicólogo profesional que brindará acompañamiento para garantizar el bienestar emocional de los participantes.

Si usted decide no autorizar la participación de su hijo/a, no habrá ningún tipo de repercusión. Su hijo/a también podrá negarse a responder cualquier pregunta o retirarse del estudio en

cualquier momento. En caso de retiro, la información brindada hasta ese momento será descartada y eliminada del estudio.

Aunque su hijo/a no recibirá un beneficio directo ni compensación económica por participar, su contribución será muy valiosa para el desarrollo de nuestra investigación académica.

La información recopilada será resguardada digitalmente en carpetas seguras del equipo investigador y solo será accesible para fines relacionados con esta investigación.

Si tiene dudas o consultas respecto a la participación de su hijo/a, puede contactar directamente a las investigadoras, estudiantes de la carrera de Arte Digital y Animación de UNICA, a los siguientes correos electrónicos :alopez44@unica.edu.ni smartinez15@unica.edu.ni varagon@unica.edu.ni

Si durante el proceso usted desea presentar un comentario, queja o tiene alguna inquietud sobre la conducción del estudio o los derechos de los participantes, puede dirigirse a la decana de la facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Máter, al correo: decanaturafad@unica.edu.ni, o de forma presencial en la dirección: Km 9.5 carretera a Masaya, 500 vrs al suroeste, Managua, en horario de 08:00 AM a 05:00 PM.

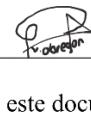
Quedando claros los objetivos del estudio, las garantías de confidencialidad y toda la información necesaria, declaro que acepto voluntariamente la participación de mi hijo/a en este estudio.



Firma del parent o tutor



Firma de la persona que explicó este documento



Anexo 3.**Consentimiento informado firmado por Psicólogos entrevistados****Consentimiento Informado para Psicólogos Entrevistados**

Managua, Nicaragua

Fecha: 02 de septiembre del 2025

Estimado/a Psicólogo/a:

Usted ha sido invitado a participar en una entrevista como parte de la investigación titulada “Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años”, presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Mátér (UNICA).

Este formulario tiene como objetivo brindarle la información necesaria para que usted decida, de manera voluntaria, participar en esta entrevista. Durante el proceso podrá realizar todas las consultas que considere necesarias antes de firmar.

La entrevista consistirá en responder una serie de preguntas relacionadas con su experiencia y conocimientos profesionales sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Tendrá una duración aproximada de 2:00 pm a 2:30 pm se llevará a cabo en zoom.

La sesión podrá ser grabada en audio y/o video con fines de análisis y registro académico. Su nombre, imagen y voz solo serán utilizados si usted lo autoriza expresamente. En caso de no dar autorización, su participación será tratada de forma anónima, garantizando la confidencialidad de los datos.

Toda la información recolectada se usará únicamente con fines académicos para el desarrollo del proyecto de investigación y la elaboración del relato ilustrado. La información será resguardada en carpetas digitales seguras y solo estará disponible para el equipo investigador.

Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento sin que esto tenga repercusión alguna. En caso de retiro, la información proporcionada hasta ese momento será descartada.

Aunque no recibirá compensación económica, su colaboración será de gran valor para el desarrollo y rigor académico de nuestra investigación.

Consentimiento Informado para Psicólogos Entrevistados**Managua, Nicaragua**Fecha: 02/10/25

Estimado/a Psicólogo/a:

Usted ha sido invitado a participar en una entrevista como parte de la investigación titulada “Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años”, presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Máter (UNICA).

Este formulario tiene como objetivo brindarle la información necesaria para que usted decida, de manera voluntaria, participar en esta entrevista. Durante el proceso podrá realizar todas las consultas que considere necesarias antes de firmar.

La entrevista consistirá en responder una serie de preguntas relacionadas con su experiencia y conocimientos profesionales sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Tendrá una duración aproximada de 30 min. y se llevará a cabo en Facultad de Humanidades.

La sesión podrá ser grabada en audio y/o video con fines de análisis y registro académico. Su nombre, imagen y voz solo serán utilizados si usted lo autoriza expresamente. En caso de no dar autorización, su participación será tratada de forma anónima, garantizando la confidencialidad de los datos.

Toda la información recolectada se usará únicamente con fines académicos para el desarrollo del proyecto de investigación y la elaboración del relato ilustrado. La información será resguardada en carpetas digitales seguras y solo estará disponible para el equipo investigador.

Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento sin que esto tenga repercusión alguna. En caso de retiro, la información proporcionada hasta ese momento será descartada.

Aunque no recibirá compensación económica, su colaboración será de gran valor para el desarrollo y rigor académico de nuestra investigación.

Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con las investigadoras a los siguientes correos electrónicos:

- alopez44@unica.edu.ni
- smartinez15@unica.edu.ni
- varagon@unica.edu.ni

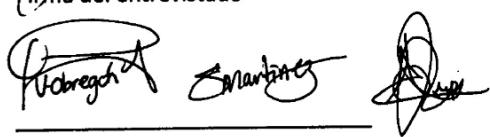
Si desea presentar un comentario, queja o tiene alguna duda sobre los derechos de los participantes, puede dirigirse a la Decana de la Facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Máter (UNICA), al correo: decanaturafad@unica.edu.ni, o de forma presencial en Km 9.5 carretera a Masaya, 500 vrs al suroeste, Managua, en horario de 08:00 AM a 05:00 PM.

Declaración de consentimiento

He leído y comprendido la información anterior, y acepto participar voluntariamente en la entrevista. Autorizo o no el uso de mi nombre e imagen según lo indicado a continuación:

Autorizo el uso de mi nombre e imagen.

No autorizo el uso de mi nombre e imagen (mi participación será anónima).

Mayling Palma.
Firma del entrevistado


Firma de los entrevistadores

Consentimiento Informado para Psicólogos Entrevistados

Managua, Nicaragua

Fecha: 03 de septiembre del 2025

Estimado/a Psicólogo/a:

Usted ha sido invitado a participar en una entrevista como parte de la investigación titulada "Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años", presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Máter (UNICA).

Este formulario tiene como objetivo brindarle la información necesaria para que usted decida, de manera voluntaria, participar en esta entrevista. Durante el proceso podrá realizar todas las consultas que considere necesarias antes de firmar.

La entrevista consistirá en responder una serie de preguntas relacionadas con su experiencia y conocimientos profesionales sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Tendrá una duración aproximada de 4:00 pm a 4:30 pm y se llevará a cabo en zoom.

La sesión podrá ser grabada en audio y/o video con fines de análisis y registro académico. Su nombre, imagen y voz solo serán utilizados si usted lo autoriza expresamente. En caso de no dar autorización, su participación será tratada de forma anónima, garantizando la confidencialidad de los datos.

Toda la información recolectada se usará únicamente con fines académicos para el desarrollo del proyecto de investigación y la elaboración del relato ilustrado. La información será resguardada en carpetas digitales seguras y solo estará disponible para el equipo investigador.

Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento sin que esto tenga repercusión alguna. En caso de retiro, la información proporcionada hasta ese momento será descartada.

Aunque no recibirá compensación económica, su colaboración será de gran valor para el desarrollo y rigor académico de nuestra investigación.

Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con las investigadoras a los siguientes correos electrónicos:

- alopez44@unica.edu.ni
- smartinez15@unica.edu.ni
- varagon@unica.edu.ni

Si desea presentar un comentario, queja o tiene alguna duda sobre los derechos de los participantes, puede dirigirse a la Decana de la Facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Māter (UNICA), al correo: decanaturafad@unica.edu.ni, o de forma presencial en Km 9.5 carretera a Masaya, 500 vrs al suroeste, Managua, en horario de 08:00 AM a 05:00 PM.

Declaración de consentimiento

He leído y comprendido la información anterior, y acepto participar voluntariamente en la entrevista. Autorizo o no el uso de mi nombre e imagen según lo indicado a continuación:

- Autorizo el uso de mi nombre e imagen.
 No autorizo el uso de mi nombre e imagen (mi participación será anónima).



Firma del entrevistado

Firma de los entrevistadores

Anexo 4.

Consentimientos informados firmados por psicólogos para la inclusión de datos de contacto en el relato ilustrado

Managua, Nicaragua

Estimada Lic. Carolina Rojas:

Por medio del presente documento, se le informa que ha sido invitada a autorizar el uso de su nombre profesional y número telefónico como referencia de contacto psicológico en las últimas páginas de un relato ilustrado, desarrollado como parte de la investigación titulada: "Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años", presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Māter (UNICA).

El objetivo de incluir esta información es brindar a los adolescentes lectores del relato una referencia profesional confiable, en caso de que identifiquen síntomas relacionados con el Trastorno de Ansiedad Generalizada y deseen buscar orientación o apoyo psicológico.

Se deja constancia de que el proyecto tiene únicamente fines académicos, por lo que el relato ilustrado no será comercializado ni distribuido con fines lucrativos; asimismo, la inclusión de sus datos no implica ningún tipo de obligación profesional, contractual ni de seguimiento clínico hacia los lectores. El uso de su información se limitará exclusivamente a este proyecto de investigación y a su presentación académica. Su participación es completamente voluntaria.

La información autorizada será utilizada de forma respetuosa, ética y responsable, conforme a los principios de confidencialidad y a las buenas prácticas profesionales. Si tiene alguna consulta adicional sobre el uso de su información, puede comunicarse con las investigadoras a través de los siguientes correos electrónicos institucionales: alopez44@unica.edu.ni smartinez15@unica.edu.ni varagon@unica.edu.ni

Asimismo, para cualquier inquietud relacionada con la conducción del proyecto, puede dirigirse a la Decanatura de la Facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Māter, al correo: decanaturafad@unica.edu.ni , o de manera presencial en Km 9.5 carretera a Masaya, 500 varas al suroeste, Managua, en horario de 08:00 a.m. a 05:00 p.m.

Habiendo sido informada claramente sobre los objetivos del proyecto y el uso de mis datos profesionales, declaro que autorizo de manera libre y voluntaria la inclusión de mi nombre y número telefónico en el relato ilustrado mencionado.

Firma de la Lic. en Psicología

Firma de los investigadores

Managua, Nicaragua

Estimada Lic.Astrid Avendaño:

Por medio del presente documento, se le informa que ha sido invitada a autorizar el uso de su nombre profesional y número telefónico como referencia de contacto psicológico en las últimas páginas de un relato ilustrado, desarrollado como parte de la investigación titulada: "Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años", presentada como proyecto de culminación de estudios por las estudiantes Br. Alejandra López, Br. Sarahí Martínez y Br. Verónica Aragón, bajo la asesoría de la profesora María José Martínez, de la carrera de Arte Digital y Animación de la Universidad Católica Redemptoris Māter (UNICA).

El objetivo de incluir esta información es brindar a los adolescentes lectores del relato una referencia profesional confiable, en caso de que identifiquen síntomas relacionados con el Trastorno de Ansiedad Generalizada y deseen buscar orientación o apoyo psicológico.

Se deja constancia de que el proyecto tiene únicamente fines académicos, por lo que el relato ilustrado no será comercializado ni distribuido con fines lucrativos; asimismo, la inclusión de sus datos no implica ningún tipo de obligación profesional, contractual ni de seguimiento clínico hacia los lectores. El uso de su información se limitará exclusivamente a este proyecto de investigación y a su presentación académica. Su participación es completamente voluntaria.

La información autorizada será utilizada de forma respetuosa, ética y responsable, conforme a los principios de confidencialidad y a las buenas prácticas profesionales. Si tiene alguna consulta adicional sobre el uso de su información, puede comunicarse con las investigadoras a través de los siguientes correos electrónicos institucionales: alopez44@unica.edu.ni smartinez15@unica.edu.ni varagon@unica.edu.ni

Asimismo, para cualquier inquietud relacionada con la conducción del proyecto, puede dirigirse a la Decanatura de la Facultad de Arte, Diseño y Comunicación de la Universidad Católica Redemptoris Māter, al correo: decanaturafad@unica.edu.ni , o de manera presencial en Km 9.5 carretera a Masaya, 500 varas al suroeste, Managua, en horario de 08:00 a.m. a 05:00 p.m.

Habiendo sido informada claramente sobre los objetivos del proyecto y el uso de mis datos profesionales, declaro que autorizo de manera libre y voluntaria la inclusión de mi nombre y número telefónico en el relato ilustrado mencionado.



Firma de la Lic. en Psicología



Firma de los investigador

Anexo 5

Enlace de acceso al libro digital:

<https://www.dropbox.com/scl/fi/60lcqr1hj3lf7igfaou5z/Angor-Relato-sobre-el-trastorno-de-ansiedad-generalizada.pdf?rlkey=kqknjuwvyguhp02e9m6bhxaov&st=vqc8nhbk&dl=0>

DECLARACIÓN DE AUTORIA Y CESIÓN DE DERECHOS DE PUBLICACIÓN

Nosotros, Sarahí Rebeca Martínez Calero con cédula de identidad 001-110105-1020E, Alejandra Rachel López Villavicencio con cédula de identidad 001-160204-1021D, y Verónica Pamela Aragón Obregón con cédula de identidad 041-181104-1003S, egresados del programa académico de Grado, Licenciatura en Arte Digital y Animación declaramos que:

El contenido del presente documento es un reflejo de nuestro trabajo personal, y toda la información que se presenta está libre de derechos de autor, por lo que, ante cualquier notificación de plagio, copia o falta a la fuente original, nos hacemos responsables de cualquier litigio o reclamación relacionada con derechos de propiedad intelectual, exonerando de toda responsabilidad a la Universidad Católica Redemptoris Mater (UNICA).

Así mismo, autorizamos a UNICA por este medio, publicar la versión aprobada de nuestro trabajo de investigación, bajo el título Desarrollo de relato ilustrado para visibilizar las manifestaciones del Trastorno de Ansiedad Generalizada en jóvenes de 12 a 17 años en el campus virtual y en otros espacios de divulgación, bajo la licencia Atribución-No Comercial-Sin derivados, irrevocable y universal para autorizar los depósitos y difundir los contenidos de forma libre e inmediata.

Todo esto lo hacemos desde nuestra libertad y deseo de contribuir a aumentar la producción científica. Para constancia de lo expuesto anteriormente, se firma la presente declaración en la ciudad de Managua, Nicaragua a los 14 días del mes 01 de 2026s.

Atentamente,

Sarahí Rebeca Martínez Calero

smartinez15@unica.edu.ni

Firma: 

Alejandra Rachel López Villavicencio

alopez44@unica.edu.ni



Firma:

Verónica Pamela Aragón Obregón

varagon@unica.edu.ni



Firma: