

GUÍA ILUSTRADA PARA EL DESARROLLO PERSONAL DE ADULTOS EMERGENTES DE 18 A 25 AÑOS DE ESPOL

PROBLEMÁTICA

En Ecuador, el trastorno neurótico provocado por estrés es uno de los diagnósticos más frecuentes en jóvenes adultos, según el Diario El Universo. Esto se debe a que este grupo vive en un contexto de cambios sociales, económicos y políticos que generan: **incertidumbre, frustración, ansiedad; dificultando así su transición a la adultez.**

PROPUESTA DE VALOR

La guía de desarrollo personal es una herramienta que ayuda a los adultos emergentes de ESPOL a **gestionar sus emociones y conectar consigo mismos**, especialmente el miedo, mediante experiencias reales y actividades prácticas, **desde una perspectiva integral y lúdica.**

OBJETIVO GENERAL

Fomentar **al autoconocimiento y el crecimiento personal** de los jóvenes de la ESPOL que atraviesan la etapa de adultez emergente, mediante recursos visuales basados en investigación cualitativa.



RESULTADOS

Para la validación se consultó a **4 expertos en ilustración**, 1 psicóloga; además se realizó un test de usuario y una encuesta de experiencia a **18 estudiantes de ESPOL** con la que se midió: la estética, el contenido, interactividad y si se sintió identificado con lo que ofrece la guía.

CONCLUSIONES

Esta guía, a través de su lenguaje sencillo y cercano, **logra que los usuarios se sientan identificados y acompañados**; además, las herramientas los ayudaron a reflexionar y vivir el presente plenamente frente al contexto de cambios y desafíos en el que se desarrollan.

96,16%

Comprendió el contenido

100%

Disfrutó la estética

100%

Gustó de la interactividad

96,16%

Se sintió identificado

100%

Recomendaría o compraría la guía