



TECNOLOGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"

CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO

DISEÑO DE UNA REVISTA DE APOYO A FAMILIAS DE ADOLESCENTES SOBRE
LOS DESEQUILIBRIOS DE LA AUTOESTIMA EN LA CIUDAD DE QUITO

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnólogo en Diseño Gráfico

Autor: Karen Mishell Salazar Carrillo

Tutor: Ing. Raquel Andrade

Quito, Abril 2014

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que la investigación realizada para el desarrollo del proyecto es absolutamente original, autentica, personal que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron todos los parámetros y disposiciones legales que protegen los derechos de autor. Las ideas doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son mi absoluta responsabilidad.

Karen Mishell Salazar Carrillo

C.C. 172661689-7

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante Karen Mishell Salazar Carrillo, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el "CEDENTE"; y, por otra parte, el INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el "CESIONARIO". Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de Diseño Gráfico que imparte el Instituto Superior Tecnológico Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Diseño Gráfico, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado "Diseño de una revista de apoyo a familias de adolescentes con desequilibrios de autoestima en la ciudad de Quito.", para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno. **b)** Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se desarrolla la creación de una revista, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales de la revista descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (Tipografías, imágenes, diagramación, etc.). El Cesionario podrá explotar la revista por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción de la revista por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública del software; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del programa de ordenador; d) Cualquier transformación o modificación del programa de ordenador; e) La protección y registro en el IEPI el programa de ordenador a nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica del programa de ordenador; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización de la revista que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad de la revista a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTIA.- La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

QUINTA: PLAZO.- La vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.- Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y,

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvencción, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.- Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los 14 días del mes de Marzo del dos mil catorce

f) _____
C.C. N° 172661689-7
CEDENTE

f) _____
Instituto Superior Tecnológico Cordillera
CESIONARIO

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

AGRADECIMIENTO

A mi madre, por haberme dado su apoyo incondicional siendo así el pilar más importante de mi vida. A mi padre, que a pesar de nuestras opiniones diferentes supo guiarme dándome sus consejos que de alguna u otra manera me sirvieron para no fallarle y llegar a culminar mi carrera. A mi tía, que estuvo presente desde mi infancia escuchándome y apoyándome a lo largo de mi vida demostrándome que puedo confiar en ella ya que fue como una segunda madre para mí. A mi tío, que aportó con mis estudios y que a pesar de las distancias personales me quiso como a una hija. A mis hermanas, ya que viendo sus errores y escuchando sus consejos me enseñaron a ser mejor cada día. A Darwin Molina por demostrarme ser mi mejor amigo, confiar siempre en mí y valorarme por lo que soy, además porque juntos luchamos para lograr nuestro objetivo.

Infinitamente doy las gracias a Dios por haberme dado la oportunidad de llegar a este momento tan especial de mi vida, dándome fortaleza y perseverancia cada día pero primordialmente por haberme dado el apoyo de cada una de las personas que estuvieron presentes en mi vida.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

DEDICATORIA

Por estar siempre presente en vida, por demostrarme su fortaleza saliendo adelante en los momentos difíciles que se le han presentado, mi madre el mejor regalo que me dio Dios, ya que es una mujer valiosa, honesta y humilde que ha sabido formarme con buenos valores siendo la persona que llego admirar. De igual forma les dedico a mis abuelitos que supieron ser como mis padres y que a pesar de ya no estar aquí nos cuidan y nos dan su bendición desde el cielo.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

ÍNDICE GENERAL

Portada	
Carátula	
Declaración de aprobación tutor y lector	
Declaración de autoría del estudiante.....	I
Declaración de cesión de derechos a la institución.....	II
Agradecimiento.....	IV
Dedicatoria.....	V
Índice genera.....	VI
Índice de tablas.....	IX
Índice de figuras.....	X
Resumen ejecutivo.....	XIII
Abstract.....	XIV
Introducción.....	XV

CAPÍTULO I: Antecedentes

1.1 Contexto.....	1
1.2 Justificación.....	4
1.3 Definición del problema central (MatrizT).....	6

CAPÍTULO II: Análisis de involucrados

2.01.- Mapeo de involucrados.....	7
2.02 Matriz de análisis y selección con los Involucrados.....	8

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

CAPÍTULO III: Problemas y objetivos

3.01 Árbol de problemas.....	10
3.02 Árbol de objetivos.....	11

CAPÍTULO IV: Análisis de alternativas

4.01.- Matriz de análisis de alternativas e identificación de acciones.....	12
4.01.01 Tamaño del Proyecto.....	13
4.01.02 Localización del proyecto.....	13
4.01.03 Análisis Ambiental.....	13
4.02.- Matriz de análisis de impacto de los objetivos.....	14
4.03.- Diagrama de estrategias.....	15
4.04 Construcción de la matriz de Marco Lógico.....	16
4.04.01 Revisión de los criterios para los indicadores.....	16
4.04.02 Selección de Indicadores.....	17
4.04.03 Medios de Verificación.....	18
4.04.04 Supuestos.....	20
4.04.05 Matriz Marco Lógico (MML).....	22

CAPÍTULO V: La propuesta

5.1 Antecedente de la herramienta del perfil de la propuesta.....	25
5.2 Descripción de la herramienta.....	30
5.3 Formulario del proceso de aplicación	30
5.3.1 Planificación.....	30
5.3.2 Desarrollo.....	31
5.3.2.1 Mapa de contenidos.....	31
5.3.2.2 Índice de Imágenes.....	32
5.3.2.3 Estilos.....	35

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2.4	Página máster o retículas.....	36
5.3.2.5	Diagramación.....	36
5.3.2.6	Imagen corporativa.....	50
5.3.2.7	Portada.....	51
5.3.3	Maquetación.....	52
5.3.3.1	Pre-Prensa.....	52
5.3.3.2	Prensa.....	52
5.3.3.3	Post Prensa.....	52
5.3.4	Marketing y distribución.....	53

CAPÍTULO VI: Aspectos Administrativos

6.1	Recursos.....	54
6.1.1	Técnicos – Tecnológicos.....	54
6.1.2	Humano	54
6.1.3	Económico.....	54
6.2	Presupuesto.....	54
6.2.1	Gastos Operativos.....	55
6.2.2	Aplicación del Proyecto.....	55
6.3	Cronograma.....	56

CAPÍTULO VII: Conclusiones y Recomendaciones.

7.1	Conclusiones.....	58
7.2	Recomendaciones.....	59
	Referencias bibliográficas.....	61
	Anexos.....	62

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1-Análisis de fuerzas T	6
Tabla N°2-Matriz de análisis y selección con los Involucrados	8
Tabla N° 3-Matriz de análisis de impacto de los objetivos	14
Tabla N° 4-Revisión de los criterios para los indicadores	16
Tabla N° 5-Selección de indicadores	17
Tabla N° 6-Medios de Verificación	18
Tabla N° 7-Supuestos	20
Tabla N° 8-Matriz Marco Lógico	22
Tabla N° 9-Estilos	35
Tabla N° 10-Gastos Operativos	55
Tabla N°11-Aplicación del Proyecto	55
Tabla N° 12-Cronograma	56

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1 -Mapeo de involucrados.....	7
Figura N°2 -Árbol de problemas.....	10
Figura N° 3 -Árbol de objetivos.....	11
Figura N° 4 -Matriz de análisis de alternativas e identificación de acciones.....	12
Figura N° 5 -Diagrama de Estrategias.....	15
Figura N° 6 -Mapa de contenidos.....	31
Figura N° 7 -Índex de imágenes 1; pág. 1-18.....	32
Figura N° 8 -Índex de imágenes 2; pág. 20-41.....	33
Figura N° 9 -Índex de imágenes 3; pág. 41-52.....	34
Figura N° 10 -Página Máster o retículas.....	36
Figura N° 11 -Diagramación de la revistas; Portada.....	36
Figura N° 12 -Diagramación de la revistas; pág. 2.....	36
Figura N° 13 -Diagramación de la revistas; pág. 3.....	37
Figura N° 14 -Diagramación de la revistas; pág. 4.....	37
Figura N° 15 -Diagramación de la revistas; pág. 5.....	37
Figura N° 16 -Diagramación de la revistas; pág. 6.....	37
Figura N° 17 -Diagramación de la revistas; pág. 7.....	38
Figura N° 18 -Diagramación de la revistas; pág. 8.....	38
Figura N° 19 -Diagramación de la revistas; pág. 9.....	38
Figura N° 20 -Diagramación de la revistas; pág. 10.....	38
Figura N° 21 -Diagramación de la revistas; pág. 11.....	39
Figura N° 22 -Diagramación de la revistas; pág.12.....	39
Figura N° 23 -Diagramación de la revistas; pág. 13.....	39

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Figura N° 24 -Diagramación de la revistas; pág. 14.....	39
Figura N° 25 -Diagramación de la revistas; pág. 15.....	40
Figura N° 26 -Diagramación de la revistas; pág. 16.....	40
Figura N° 27 -Diagramación de la revistas; pág. 17.....	40
Figura N° 28 -Diagramación de la revistas; pág. 18.....	40
Figura N° 29 -Diagramación de la revistas; pág. 19.....	41
Figura N° 30 Diagramación de la revistas; pág. 20.....	41
Figura N° 31 -Diagramación de la revistas; pág. 21.....	41
Figura N° 32 -Diagramación de la revistas; pág. 22.....	41
Figura N° 33 -Diagramación de la revistas; pág. 23.....	42
Figura N° 34 -Diagramación de la revistas; pág. 24.....	42
Figura N° 35 -Diagramación de la revistas; pág. 25.....	42
Figura N° 36 -Diagramación de la revistas; pág. 26.....	42
Figura N° 37 -Diagramación de la revistas; pág. 27.....	43
Figura N° 38 -Diagramación de la revistas; pág. 28.....	43
Figura N° 39 -Diagramación de la revistas; pág. 29.....	43
Figura N° 40 -Diagramación de la revistas; pág. 30.....	43
Figura N° 41 -Diagramación de la revistas; pág. 31.....	44
Figura N° 42 -Diagramación de la revistas; pág. 32.....	44
Figura N° 43 -Diagramación de la revistas; pág. 33.....	44
Figura N° 44 -Diagramación de la revistas; pág. 34.....	44
Figura N° 45 -Diagramación de la revistas; pág. 35.....	45
Figura N° 46 -Diagramación de la revistas; pág. 36.....	45
Figura N° 47 -Diagramación de la revistas; pág. 37.....	45
Figura N° 48 -Diagramación de la revistas; pág. 38.....	45

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Figura N° 49 -Diagramación de la revistas; pág. 39.....	46
Figura N° 50 -Diagramación de la revistas; pág. 40.....	46
Figura N° 51 -Diagramación de la revistas; pág. 41.....	46
Figura N° 52 -Diagramación de la revistas; pág. 42.....	46
Figura N° 53 -Diagramación de la revistas; pág. 43.....	47
Figura N° 54 -Diagramación de la revistas; pág. 44.....	47
Figura N° 55 -Diagramación de la revistas; pág. 45.....	47
Figura N° 56 -Diagramación de la revistas; pág. 46.....	47
Figura N° 57 -Diagramación de la revistas; pág. 47.....	48
Figura N° 58 -Diagramación de la revistas; pág. 48.....	48
Figura N° 59 -Diagramación de la revistas; pág. 49.....	48
Figura N° 60 -Diagramación de la revistas; pág. 50.....	48
Figura N° 61 -Diagramación de la revistas; pág. 51.....	49
Figura N° 62 -Diagramación de la revistas; pág. 52.....	49
Figura N° 63 -Imagen corporativa.....	50
Figura N° 64 -Portada.....	51
Figura N° 65 -Pre-Prensa.....	52
Figura N° 66 -Marketing y distribución.....	53

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto puede ser considerado como material de apoyo para las familias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima. Con la creación de revistas especializadas en informar a las familias de los problemas que encuentran sus hijos para desarrollar su autoestima, que tengan un diseño adecuado y buena producción.

El proyecto se desarrolló en la ciudad de Quito con familias quienes aportaron con sus experiencias y necesidad de contar con una revista diseñada para informar los problemas que tienen sus hijos en la etapa de la adolescencia, ya que el problema percibido fue la escasa publicación de revistas de apoyo a familias de adolescentes con desequilibrio de autoestima. Ante esta necesidad se realizó el presente trabajo, proponiendo un modelo de revista que satisfaga y ayude con temas específicos para informar de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes.

Para el presente proyecto se obtuvo información en diferentes instancias como libros e internet, además se recibió apoyo de la fundación nuestros jóvenes por lo que se logró recolectar contenidos e información adecuada para la maquetación de la revista, ya que aportaron con material impreso y digital de las actividades de la fundación. También se realizó reuniones con la persona encargada del área de psicología de la fundación quien nos comentó lo importante que es que la familia conozca los problemas de autoestima de los adolescentes para que estos reciban la ayuda correcta.

Estos datos se logro obtener a través de la verificación y el análisis del marco lógico ya que al realizarlo analizamos medios que nos ayudaron a la realización del proyecto obteniendo un producto factible que llegue al alcance de las familias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima.

Esperando así que la revista sirva como un medio de apoyo para que las familias y los adolescentes alcancen una buena comunicación ya que como futura profesional de diseño gráfico mi primordial objetivo es alcanzar hacer una buena comunicadora visual, por lo que el proyecto me permite demostrar y desarrollar mis capacidades aprendidas a lo largo de la carrera de Diseño Gráfico.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

ABSTRACT

The project can be considered as a support for families of adolescents with self-esteem imbalances. By creating journals to inform the families of the problems facing their children to develop self-esteem, they have a suitable design and good production.

The project was developed in the city of Quito with families who contributed their experiences and need for a journal designed to report problems with their children in adolescence, as the perceived problem was the limited magazine publishing support to families of adolescents with self imbalance. Given this need the present work was done by proposing a model that satisfies magazine and help with specific issues to report imbalances esteem of adolescents.

For the present project information at different levels such as books and the Internet, to other foundation support our young people received so it was possible to collect content and adequate information for the layout of the magazine, as provided with printed and digital material was obtained the activities of the foundation. Meetings with the person in charge of the area of psychology of the foundation who told us how important it is that the family knows the problems of adolescent self-esteem so that they receive the right support was also conducted.

These data are able to obtain through the verification and analysis of the logical framework as means to realize who helped analyze the project to obtain a feasible product that comes within reach of families of adolescents with self-esteem imbalances.

Waiting for the magazine and serves as a means of support for families and adolescents achieve good communication as professional future of graphic design is to achieve the primary goal to make a good visual communicator, so the project allows me to demonstrate and develop my skills learned throughout the career of Graphic Design.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

INTRODUCCIÓN

Como diseñadores gráficos debemos esforzarnos constantemente de decir las cosas, de comunicar por medio de imágenes ya que el saber interpretar y traducir ideas es aprovechar nuestra capacidad de observación y comprensión para dar una forma gráfica y visual a las soluciones. Es por esto que el presente trabajo se basa en la elaboración del diseño de una revista de apoyo para familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima para la ciudad de Quito.

Este proyecto se gesta en la necesidad de fortalecer la comunicación entre los adolescentes y sus familias. Dando información sobre los desequilibrios que se presentan en la etapa de la adolescencia para que los padres puedan desarrollar un método que les ayude a escuchar y valorar a sus hijos, ya que la comprensión y el cariño que les brinden podrán evitar que ellos sufran las consecuencias de tener una baja autoestima.

No siempre los medios de comunicación exponen lo que piensan los adolescentes y lo que les sucede en su entorno, en muchos casos son influencia para que los jóvenes tengan una baja autoestima ya que presentan imágenes poco realista que los adolescentes quieren imitar es por esto que muchos prefieren aislarse encontrando así desequilibrios de autoestima.

Es por esto que junto al área de psicología de Fundación Nuestros Jóvenes se pudo encontrar una alternativa visual e innovadora para dar a conocer los desequilibrios de autoestima de los adolescentes ayudándonos en el área del Diseño Editorial ya que se optó por diagramar una revista que sirva como medio de información para las familias.

La revista será una pieza gráfica, altamente manipulada y sobre todo causara impacto ambiental. Esto pudiera ser limitante para su creación por lo que al proyecto se le dará un sentido más funcional y también más allá de lo estético, que sobre todo va de la mano con el Diseño Gráfico

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo I

Antecedentes

1.1 Contexto

La baja autoestima es un problema muy común en la sociedad de Quito ya que se valora a las personas por la belleza, inteligencia, talento y dinero menospreciando a la gran mayoría y pocos son favorecido con esta valoración pero esto influye más en los adolescentes debido a los cambios físicos y psicológicos que desarrollan en esta etapa de sus vidas. Uno de los factores que influye para que una persona tenga baja autoestima es el ámbito familiar, donde a veces los padres, sin darse cuenta, le proyectan a sus hijos una imagen negativa de sí mismos y no les brindan la atención suficiente; esto lleva a que los hijos presenten un problema de baja autoestima al no sentirse valorados o necesarios.

Otro factor que influye son los estereotipos que presentan los medios de comunicación ya que constantemente la imagen de la belleza es muy limitada, poco auténtica e inalcanzable a los que los adolescentes se esfuerzan por imitar.

Por otro lado los adolescentes son víctimas de la constantes críticas de la sociedad ya que se quejan de las adicciones, trastornos alimenticios, depresión y suicidios que los adolescentes presentan. Pero no nos damos cuenta que son influenciados por la sociedad, les importa mucho el ¿Qué dirán? ¿Quién soy? ¿Cómo me veo? A menudo no encuentran respuestas para estas interrogantes y si las encuentra son bien positivas o negativas, ya sea los actos de su familia, amigos, profesores e incluso extraños, en la etapa de la adolescencia los jóvenes se vuelven más

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

sensibles y vulnerables ante cualquier palabra o gesto que se lo realice, por lo que las críticas destructivas hacen que su autoestima poco a poco disminuya y así crean que no son capaces de lograr lo que se proponen o alcanzar sus metas es decir lo hacen sentir inferiores a otras personas logrando así que se sientan mal consigo mismo.

Debemos tomar en cuenta que los adolescentes utilizan todos los espacios que encuentran a su alrededor para construir su autoimagen. En otros términos, la calidad del espacio interpersonal entre el adolescente y las demás personas que le rodean afecta directamente al tipo de actitud que asumirá en la edad adulta: será ganador o perdedor.

La importancia de la autoestima consiste en que pertenece a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestro aprecio personal es decir que tenemos una imagen mental que formamos a lo largo del tiempo. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

La construcción de la autoestima, por consiguiente, no es una cuestión marginal en el conjunto de la maternidad y la paternidad. Para ello no hay recetas, sino pistas sobre las cuales los padres los primeros educadores debemos transitar con el objetivo de lograr hijos e hijas seguros de sí mismos, confiables, responsables y optimistas.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Y es esencial que el adolescente sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por sí mismo construyendo su auto aceptación desarrollando su autoestima permitiendo enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y auto realizarse respecto a lo que espera experimentar emocional, creativa y espiritualmente.

Comprendiendo que esto es fundamental, y redundante en beneficio de todos, pues el desarrollo de la autoestima positiva aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, favoreciendo así las relaciones interpersonales enriquecedoras y evitando las destructivas. La autoestima se aprecia mejor cuando cae uno en la cuenta de que el amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

Y en sí al ayudar e informar de los desequilibrios que sufren los adolescentes a las familias y por ende a la sociedad podremos formar personas capaces de actuar e interferir para que los jóvenes sean escuchados y así evitarles trastornos que los pueden conducir a la muerte.

Fuentes de Referencia

Área de Psicología Fundación Nuestros Jóvenes

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

1.2 Justificación

Definición del Problema

En la ciudad de Quito se conocen muchos tipos de revistas, las cuales sirven a audiencias diversas desde infantiles hasta adultas. Entre los tipos de revistas se señalan las especializadas en algún tema en particular: juveniles, para niños, especializadas en cocina, deportes, cultural, política, científicas o literarias.

Sin embargo en la actualidad hay escasa publicación de revistas que contribuyan con el desarrollo de auto aceptación de los adolescentes, lo cual no les permite conocer y analizar los trastornos que desequilibran la autoestima y en sí a los adolescentes dentro de la sociedad.

Con la creación de la revista apoyaremos a familias con la construcción del desarrollo de aceptación acorde al entorno de los adolescentes, ya que se sostendrá un modelo de revistas capaz de informar a las familias de los trastornos de desequilibrio del autoestima de los adolescentes para que el ambiente familiar pueda evitar los sentimientos de culpabilidad y así fomentar la adecuada construcción del yo en sus hijos.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Justificación de la investigación

El tener una buena autoestima se traduce en tener una buena salud mental. Proporciona una adecuada confianza en uno mismo y una sensación muy clara de nuestro valor y nuestras capacidades.

Cuando la autoestima en una persona es baja, está más vulnerable a poder padecer cualquier trastorno. Así, que es el pilar fundamental desde el que basamos toda nuestra persona: relaciones familiares, amistades, rendimiento escolar, pareja. Toda nuestra vida gira en torno al nivel de autoestima que tenemos.

Entonces es importante analizar que la creación de una revista diseñada para apoyar a familias e informarlas del desequilibrio del autoestima en adolescentes, permitirá que la funcionalidad familiar prevenga trastornos que dañan a sus hijos para que así alcancen la confianza en ellos mismos, es decir que obtenga un nivel alto de autoestima, ya que es indispensable para afrontar las dificultades que se les presentan en la vida y por eso la revista otorga un modelo atractivo y con un contenido que llene a las familias de la información y la energía suficiente para arriesgarse a tomar decisiones a pesar de las posibles opiniones en contra y sobre todo la sensación de ser válidas y dignas de estima de los adolescentes.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

1.3 Definición del problema central (Matriz T)

Análisis de Fuerzas T					
Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Incremento de adolescentes con Desequilibrios de la autoestima	Escaso apoyo a familias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima				Mejor comunicación entre la familia y sus hijos adolescentes
Fuerzas Impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas Bloqueadoras
Creación de revista de apoyo	2	4	4	3	Escasas publicaciones de apoyo a las familias
Apoyo al desarrollo de auto aceptación	4	4	4	5	Desconocimiento de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes
Promover la comunicación	1	3	3	5	Poca comunicación de las familias
Desarrollo de un entorno productivo	2	2	4	2	Aislamiento de los adolescentes
Intervención temprana por parte de las familias	3	5	4	5	Excesiva crítica de la sociedad
Confianza de los adolescentes en su familia	3	4	4	5	Desmotivación y conflictos dentro del entorno

Tabla N° 1
Análisis de fuerzas T

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo II

Análisis de Involucrados

2.01 Mapeo de los Involucrados

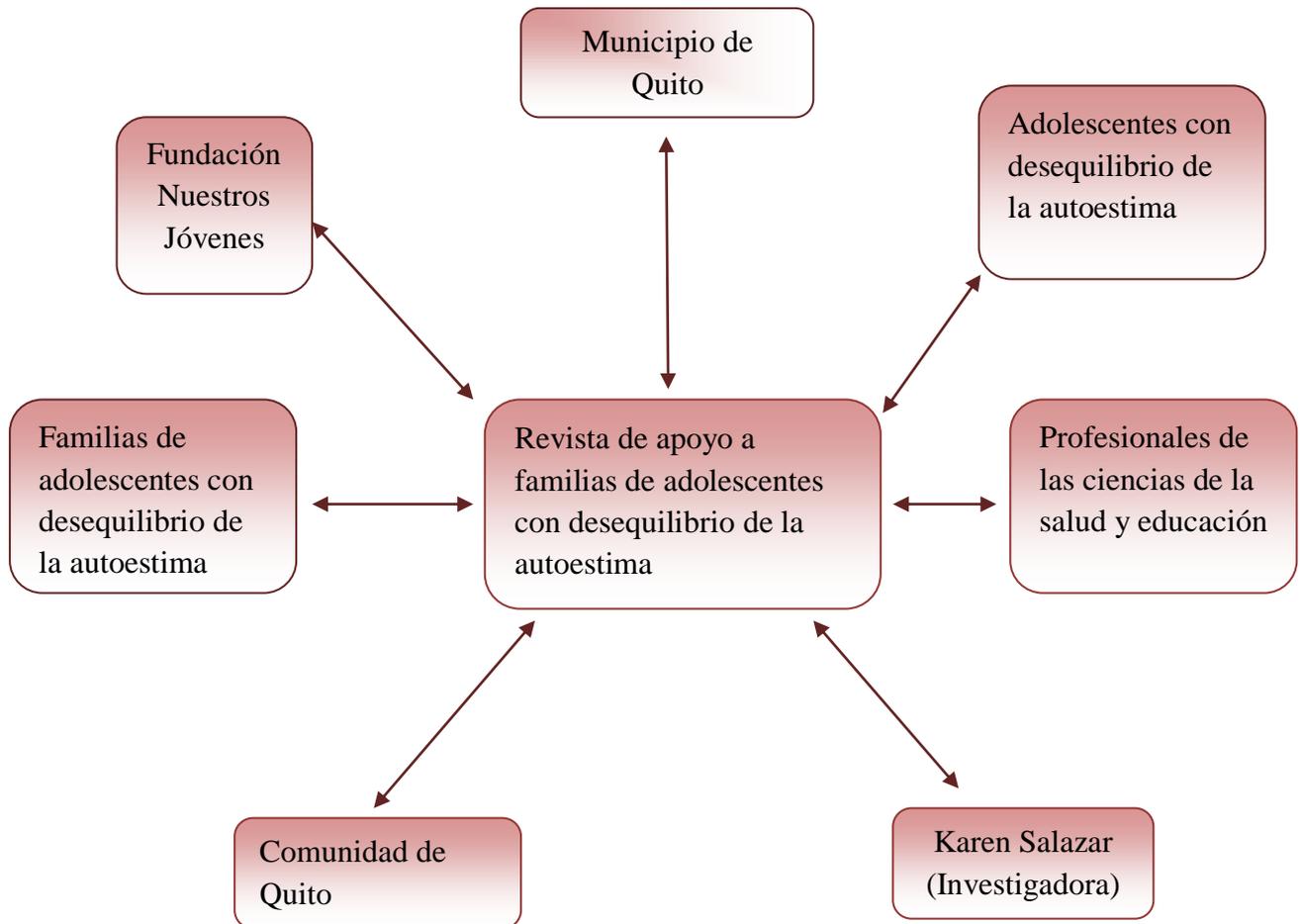


Figura N° 1
Mapeo de involucrados

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

2.02 Matriz de análisis y selección de los Involucrados

Autores involucrados	Interés sobre el problema	Problemas percibidos	Recursos mandatos y capacidades	Interés sobre el proyecto	Conflictos potenciales
Karen Salazar (investigadora)	Fomentar la comunicación de los adolescentes y sus familias atreves del diseño de una revista de apoyo e información	Escasa publicación de revistas de apoyo a familias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima	Estudiante de diseño gráfico con los conocimientos necesarios para el manejo de programas informáticos para la creación y diseño de la revista	Difundir la revista para comunicar y apoyar a las familias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima	Recursos económicos
Familias de adolescentes con desequilibrio de la autoestima	Encontrar en la revistas el apoyo y la información que necesitan para lograr tener una mejor comunicación con sus hijos	Aislamiento de los adolescentes y desconocimiento de los desequilibrios de autoestima que presentan	Opiniones sobre sus hijos y de las experiencias que han tenido con ellos	Mejorar la comunicación con sus hijos y así apoyarlos para que superen sus desequilibrios de autoestima	Acceso a la revista
Adolescentes con desequilibrio de la autoestima	Contar con la revista para que su familia comprenda su desarrollo personal y emocional	Excesivas criticas de su familia que los llevan a tener sentimientos de culpabilidad en si al aislamiento	Información sobre sus experiencias y vivencias	Que la revista contenga la información necesaria para que sus familias los comprendan	Aislamiento
Fundación Nuestros Jóvenes	Existencia de una publicación que informe y apoye a las familias de los adolescentes con desequilibrios	No saber cómo informar a las familias de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes	Información	Que la revista brinde la información adecuada para que las familias entiendan a sus hijos y así mejorar la comunicación	Escaso apoyo

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

	de la autoestima			entre ellos	
Municipio de Quito	Contar con una publicación que de información y apoyo para mejorar la calidad de vida de las familias y los adolescentes	Bajo interés sobre los adolescentes con desequilibrios de autoestima	Apoyo	Que la revista desarrolle y contribuya con la comunicación de las familias y los adolescentes	Desinterés
Profesionales de la ciencias de la salud y educación	Compartir la revista como una herramienta de trabajo	Apatía de profesionales en apoyar a las familias de los adolescentes	Información Fotografías Experiencias	Que el proyecto de información, apoyo para que las familias obtengan un conocimiento básico y se interesen más en sus hijos	Escaso apoyo
Comunidad de Quito	Que la revista tenga temas de actualidad para despertar el interés de las familias y la comunidad	Excesiva crítica a los adolescentes por falta de información	Apoyo	Mantener un conocimiento adecuado para contribuir con las familias y los adolescentes	Desinterés

Tabla N° 2

Matriz de análisis y selección de involucrados

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo III

Problemas y Objetivos

3.01 Árbol de problemas

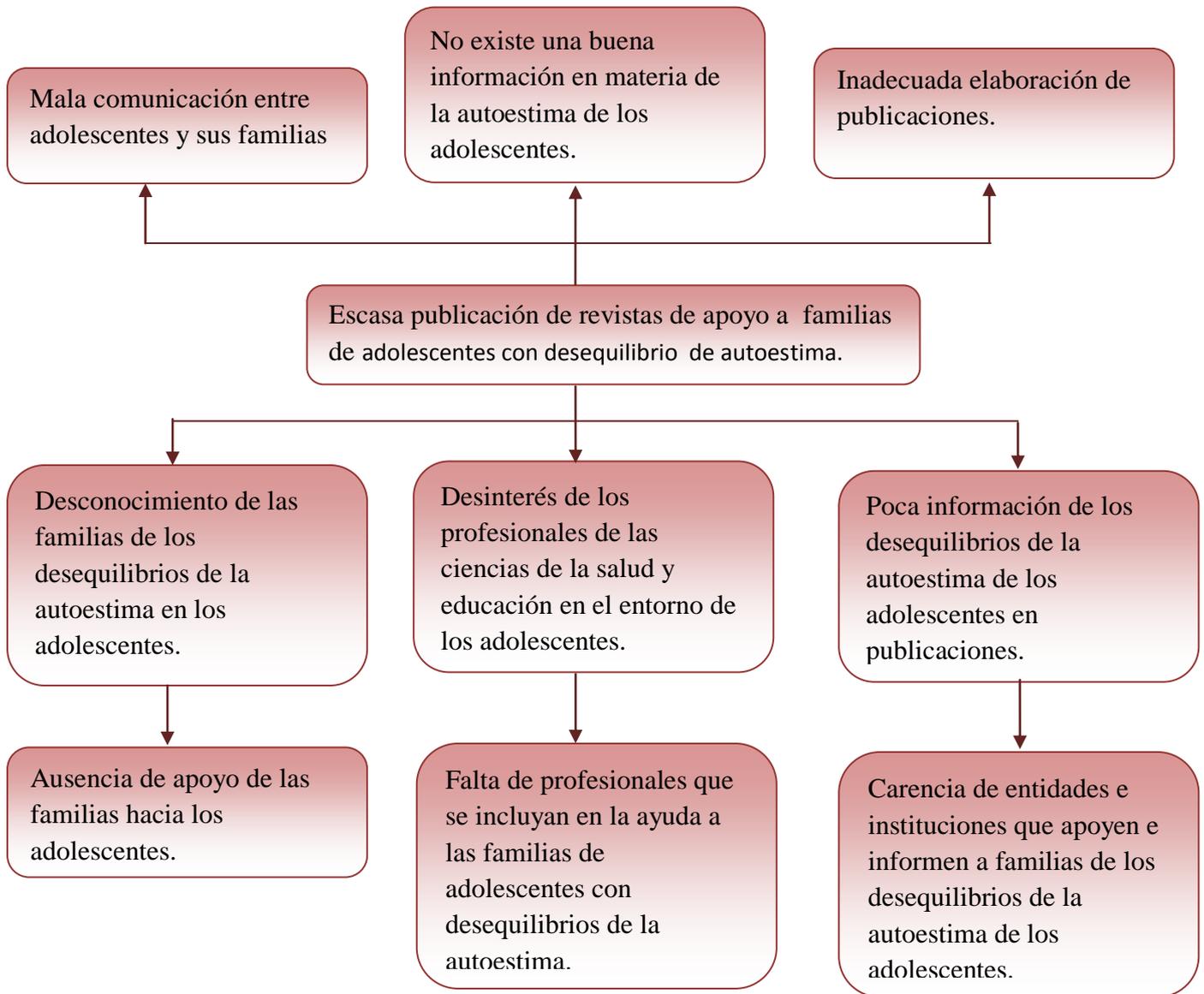


Figura N° 2
Árbol de Problemas

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

3.02 Árbol de Objetivos

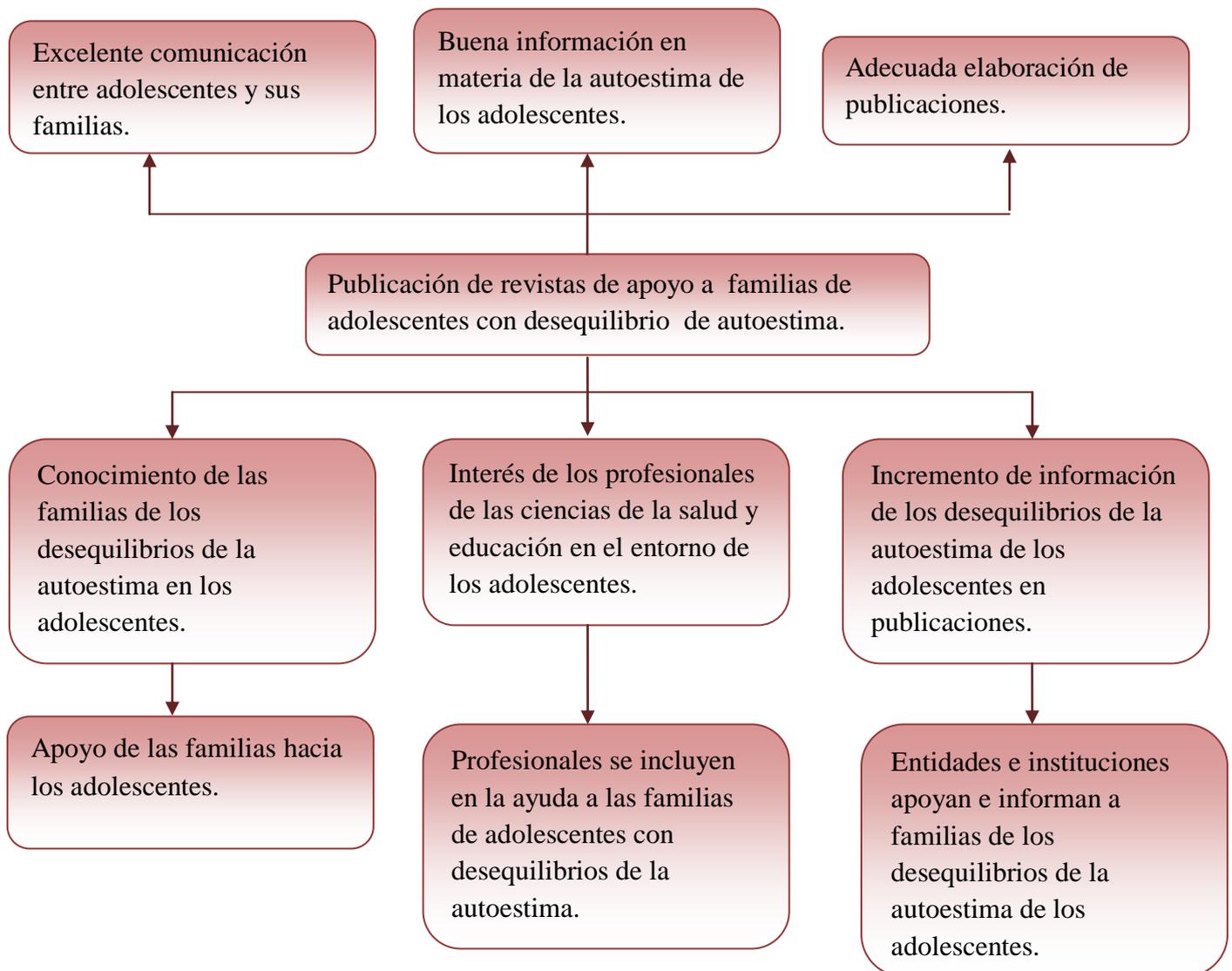


Figura N°3
Árbol de Objetivos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo IV

Análisis de Alternativas

4.01 Matriz de análisis de alternativas e identificación de acciones

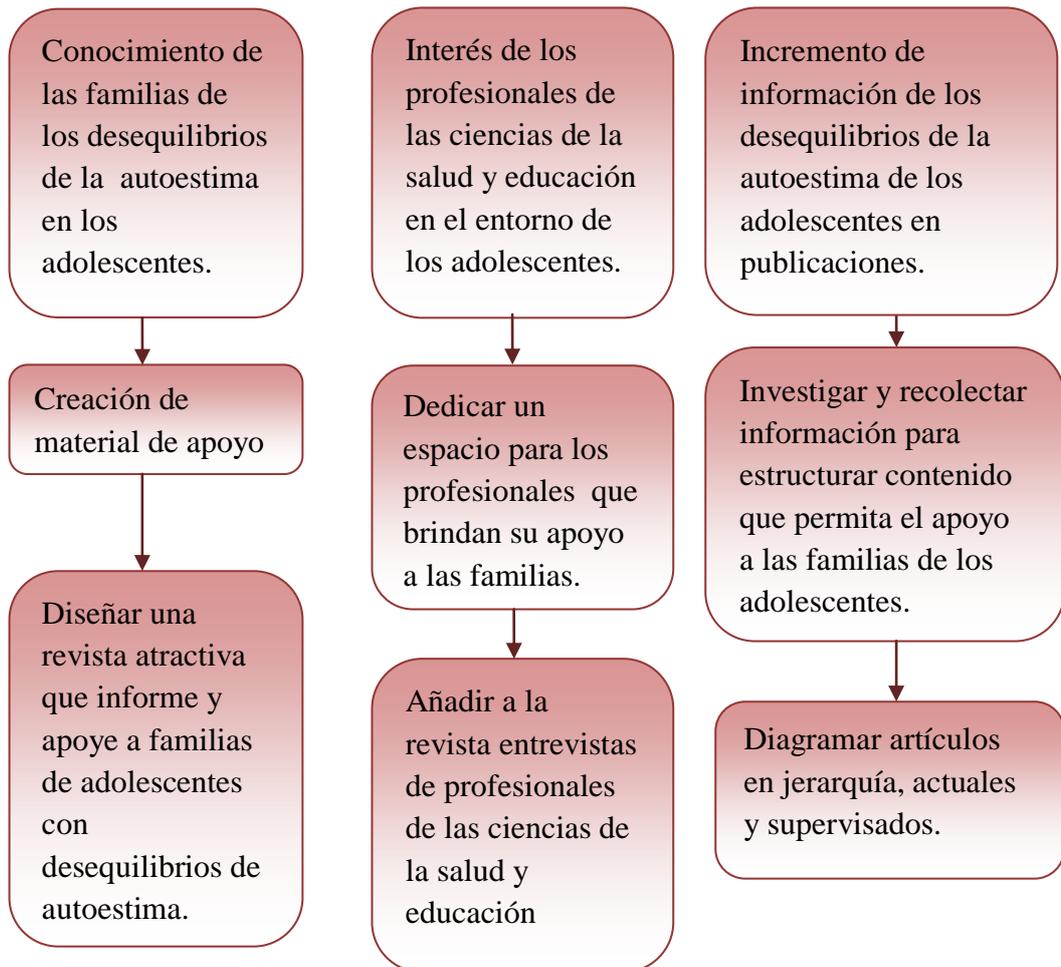


Figura N° 4

Matriz de análisis de alternativas e identificación de acciones

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.01.01 Tamaño del Proyecto

El presente proyecto está dirigido a 182348 familias de adolescentes de la ciudad de Quito y a 204836 adolescentes entre mujeres y hombres puesto que indirectamente nos dirigiremos a ellos.

4.01.02 Localización del Proyecto

Ecuador-Pichincha-Quito

4.01.03 Análisis Ambiental

La producción de la revista puede causar tantos aspectos positivos y negativos ya que la contaminación ambiental se puede generar si no hay un adecuado control de los desechos como el papel, químicos y tintas que se utilizan para la fabricación de revista. Además se generara mayor cantidad de basura por el consumo de papel y por ende aumentara la deforestación.

Por lo que lo evitaremos reciclando las revistas y evitaremos la utilización de tintas metálicas o fluorescentes.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categoría
Conocimiento de las familias de los desequilibrios de la autoestima en los adolescentes	5	5	5	5	3	23	Alta
Apoyo de las familias hacia los adolescentes	5	4	4	5	4	22	Alta
Interés de los profesionales de las ciencias de la salud y educación en el entorno de los adolescentes	4	3	4	4	3	18	Alta
Profesionales se incluyen en la ayuda a las familias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima.	4	3	4	4	3	18	Alta
Incremento de información de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes en publicaciones.	5	4	4	5	4	22	Alta
Entidades e instituciones apoyan e informan a familias de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes.	5	4	4	5	4	22	Alta

Tabla N° 3

Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.03 Diagrama de Estrategias

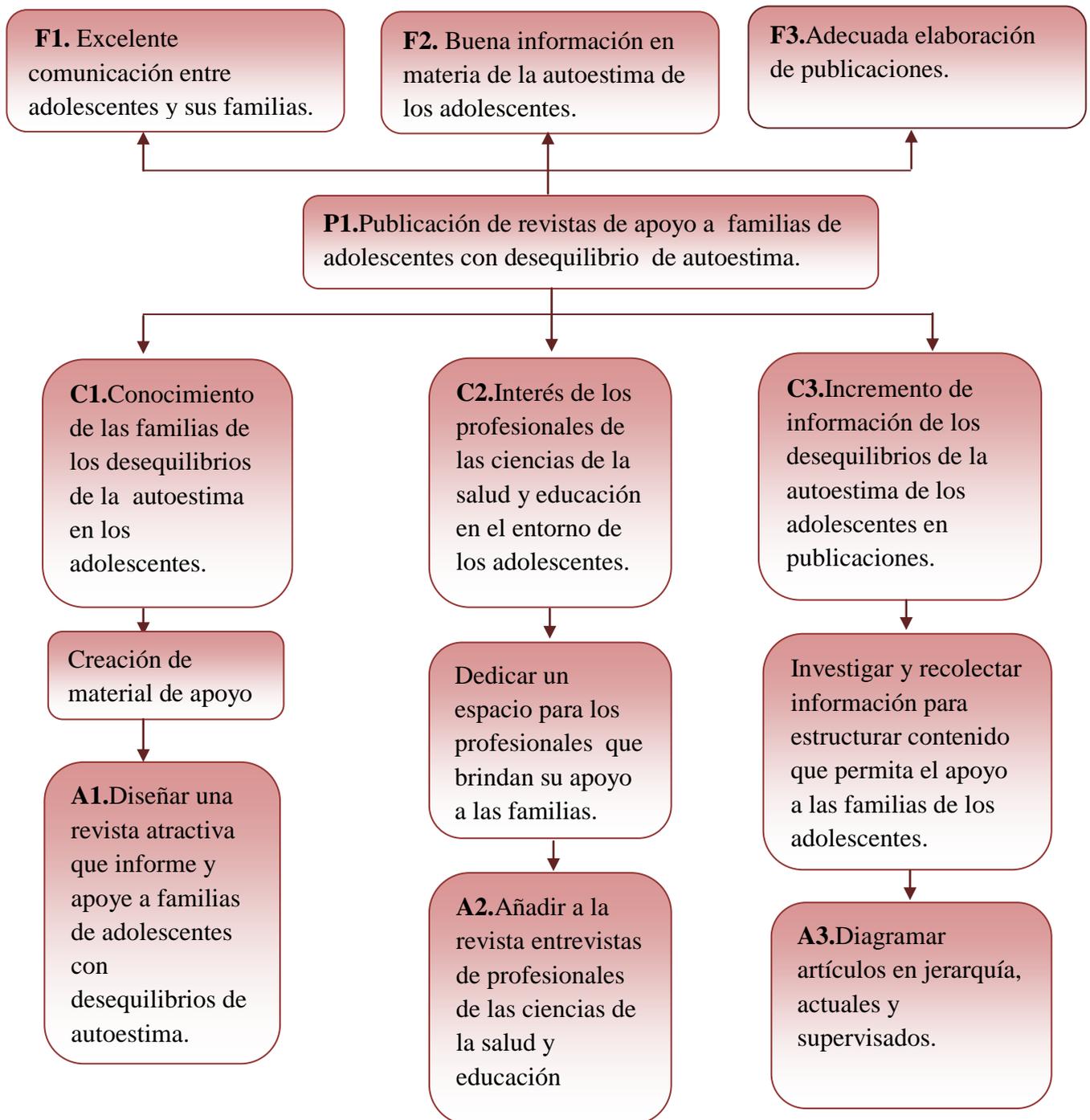


Figura N° 5
Diagrama de Estrategias

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.04 Construcción de la Matriz de Marco Lógico

4.04.01 Revisión de Criterios para Indicadores

Nivel	Resumen Narrativo	Indicador	Meta				
			Cantidad	Calidad	Tiempo	Lugar	Grupo social
Fin	F1	Artículos que fomente la comunicación	3	Explicito	6 meses	Quito	Medio
Fin	F2	Número de artículos con información rigurosa	10	Claro Audaz	6 meses	Quito	Medio
Fin	F3	Publicaciones elaboradas	1000	Eficaz	6 meses	Quito	Medio
Propósito	P1	Número de personas que han recibido la ayuda el apoyo e información de la revista	91174	Claro	6 meses	Quito	Medio
Componente	C1	Familias que conozcan los desequilibrios de la autoestima	145878	Explicito	6 meses	Quito	Medio
Componente	C2	Número de profesionales entrevistados	1	Explicito	6 meses	Quito	Medio
Componente	C3	Entidades que apoyaron con la información	1	Confiable Explicito	6 meses	Quito	Medio
Actividad	A1	Material diseñado para apoyo a familias	1	Atractivo Original	6 meses	Quito	Medio
Actividad	A2	Espacio de la revista para entrevistas de profesionales	1	Veraz	6 meses	Quito	Medio
Actividad	A3	Artículos recolectados y supervisados	20	Explicito Confiable	6 meses	Quito	Medio

Tabla N° 4

Revisión de criterios para indicadores

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.04.02 Selección de Indicadores

Nivel	Resumen Narrativo	Indicador	Calificador de Indicador					Puntaje	Selección
			A	B	C	D	E		
Fin	F1	Artículos que fomente la comunicación	x	x	x		x	4	Si
Fin	F2	Número de artículos con información rigurosa	x	x	x		x	4	Si
Fin	F3	Publicaciones elaboradas	x		x	x	x	4	Si
Propósito	P1	Número de personas que han recibido el apoyo e información de la revista	x	x		x		3	Si
Componente	C1	Familias que conozcan los desequilibrios de la autoestima	x	x		x		3	Si
Componente	C2	Número de profesionales entrevistados	x		x	x		3	Si
Componente	C3	Entidades que apoyaron con la información	x	x		x	x	4	Si
Actividad	A1	Material diseñado para apoyo a familias	x	x	x	x	x	5	Si
Actividad	A2	Espacio de la revista para entrevistas de profesionales	x		x	x		3	Si
Actividad	A3	Artículos recolectados y supervisados	x	x	x	x		4	Si

Tabla N° 5
Selección de indicadores

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.04.03 Medios de Verificación

Nivel	Resumen Narrativo	Indicador	Medios de verificación				
			Fuentes de información	Método de recolección	Método de análisis	Frecuencia de recolección	Responsable
Fin	F1	Artículos que fomente la comunicación	Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros	Entrevistas	Hipotético-deductivo	Mensual	Fundación Nuestros Jóvenes Karen Salazar
Fin	F2	Número de artículos con información rigurosa	Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros	Focus Group	Observación Científica	Mensual	Fundación Nuestros Jóvenes
Fin	F3	Publicaciones elaboradas	Reportes de Investigación	Focus Group	Observación Científica	Semestral	Fundación Nuestros Jóvenes
Propósito	P1	Número de personas que han recibido la ayuda el apoyo e información de la revista	Reportes de Investigación	Focus Group	Observación Científica	Semestral	Fundación Nuestros Jóvenes

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Componente	C1	Familias que conozcan los desequilibrios de la autoestima	Reportes de Investigación	Encuestas, Focus Group	Observación Científica	Semestral	Fundación Nuestros Jóvenes
Componente	C2	Número de profesionales entrevistados	Reportes de Investigación	Entrevistas	Simple Verificación	Mensual	Karen Salazar
Componente	C3	Entidades que apoyaron con la información	Reportes de Investigación	Focus Group	Simple Verificación	Semestral	Karen Salazar
Actividad	A1	Material diseñado para apoyo a familias	Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros	Observación	Observación Científica	Semestral	Fundación Nuestros Jóvenes
Actividad	A2	Espacio de la revista para entrevistas de profesionales	Reportes de Investigación	Observación	Simple Verificación	Mensual	Karen Salazar
Actividad	A3	Artículos recolectados y supervisados	Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros	Entrevistas	Hipotético-deductivo	Semestral	Fundación Nuestros Jóvenes Karen Salazar

Tabla N° 6
Medios de verificación

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.04.04 Supuestos

Nivel	Resumen Narrativo	Supuestos	Factores de Riesgo				
			Financiero	Político	Social	Ambiental	Legal
Fin	F1	Adolescentes expresivos con su familia	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Excesivas críticas de la familia	Ninguno	Cambio de Normativa Legal
Fin	F2	Apoyo y valoración de las familias así los adolescentes	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Falta de interés	Ninguno	Cambio de Normativa Legal
Fin	F3	Publicaciones con información suficiente de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Rechazo de grupo objetivo	Genera contaminación por producción de material de apoyo	Cambio de Normativa Legal
Propósito	P1	Familias reciben apoyo e información sobre los desequilibrios de autoestima de los adolescentes	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Rechazo del grupo objetivo	Genera contaminación	Cambio de Normativa Legal
Componente	C1	Intervención temprana en los desequilibrios de la autoestima de los adolescente	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Escaso interés de las familias	Genera contaminación por producción de material de apoyo	Cambio de Normativa Legal
Componente	C2	Protección y mayor interés en los adolescentes	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Falta de interés de los profesionales	Genera contaminación por producción de	Cambio de Normativa Legal

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

						material de apoyo	
Componente	C3	Entidades apoyan de las familias hacia los adolescentes.	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Adolescentes aislados	Genera contaminación por producción de material de apoyo	Cambio de Normativa Legal
Actividades	A1	Diseño de revista factible y explicito	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Rechazo a la revista por parte del grupo objetivo	Genera contaminación por consumo de energía y material de producción	Cambio de Normativa Legal
Actividades	A2	Capacitación y apoyo a las familias	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Personas no acceden a la entrevista	Genera contaminación por consumo de energía y material de producción	Cambio de Normativa Legal
Actividades	A3	Mayor número de familias conozcan de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes	Falta de presupuesto	Falta de apoyo político	Escaso interés de las familias y los adolescentes	Genera contaminación por consumo de energía y material de producción	Cambio de Normativa Legal

Tabla N° 7
Supuestos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

4.04.05 Matriz Marco Lógico (MML)

Resumen Narrativo	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
F.1. Excelente comunicación entre adolescentes y sus familias.	F.1.1 Artículos que fomente la comunicación	F.1.1.1 Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros F.1.1.2 Entrevistas F.1.1.3 Hipotético-deductivo F.1.1.4 Mensual F.1.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes Karen Salazar	F.1.1.1.1 Adolescentes expresivos con su familia
F.2. Buena información en materia de la autoestima de los adolescentes.	F.2.1 Número de artículos con información rigurosa	F.2.1.1 Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros F.2.1.2 Focus Group F.2.1.3 Observación Científica F.2.1.4 Mensual F.2.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes	F.2.1.1.1 Apoyo y valoración de las familias hacia los adolescentes
F.3. Adecuada elaboración de publicaciones.	F.3.1 Publicaciones elaboradas	F.3.1.1 Reportes de investigación F.3.1.2 Focus Group F.3.1.3 Observación Científica F.3.1.4 Semestral F.3.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes	F.3.1.1.1 Publicaciones con información suficiente de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes
P.1. Publicación de revista de apoyo a familias de adolescentes con desequilibrio de autoestima.	P.1.1 Numero de personas que han recibido la ayuda el apoyo e información de la revista	P.1.1.1 Reportes de investigación P.1.1.2 Focus Group P.1.1.3 Observación Científica	P.1.1.1.1 Familias reciben apoyo e información sobre los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

		P.1.1.4 Semestral P.1.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes	
C.1. Conocimiento de las familias de los desequilibrios de la autoestima en los adolescentes	C.1.1 Familias que conozcan los desequilibrios de la autoestima	C.1.1.1 Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros C.1.1.2 Encuestas, Focus Group C.1.1.3 Observación Científica C.1.1.4 Semestral C.1.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes	C.1.1.1.1 Intervención temprana en los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes
C.2. Interés de los profesionales de las ciencias de la salud y educación en el entorno de los adolescentes.	C.2.1. Número de profesionales entrevistados	C.2.1.1 Reportes de investigación C.2.1.2 Entrevistas C.2.1.3 Simple Verificación C.2.1.4 Mensual C.2.1.5 Karen Salazar	C.1.1.1.2 Protección y mayor interés en los adolescentes
C.3 Incremento de información de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes en publicaciones.	C.3.1 Entidades que apoyaron con la información	C.3.1.1 Reportes de investigación C.3.1.2 Focus Group C.3.1.3 Simple Verificación C.3.1.4 Mensual C.3.1.5 Karen Salazar	C.1.1.1.3 Entidades apoyan de las familias hacia los adolescentes.
A.1 Diseñar una revista atractiva que informe y apoye a familias de adolescentes con desequilibrios de autoestima.	A.1.1 Material diseñado para apoyo a familias	A.1.1.1 Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros A.1.1.2 Observación A.1.1.3 Observación Científica A.1.1.4 Semestral	A.1.1.1.1 Diseño de revista factible y explícito

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

		A.1.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes Karen Salazar	
A.2 Añadir a la revista entrevistas de profesionales de las ciencias de la salud y educación	A.2.1 Espacio de la revista para entrevistas de profesionales	A.2.1.1 Reportes de Investigación A.2.1.2 Observación A.2.1.3 Simple Verificación A.2.1.4 Mensual A.2.1.5 Karen Salazar	A.3.1.1.1 Capacitación y apoyo a las familias
A.3 Diagramar artículos en jerarquía, actuales y supervisados.	A.3.1 Artículos recolectados y supervisados	A.3.1.1 Documentos de la Fundación Nuestros Jóvenes Internet, libros A.3.1.2 Entrevistas A.3.1.3 Hipotético-deductivo A.3.1.4 Mensual A.3.1.5 Fundación Nuestros Jóvenes Karen Salazar	A.4.1.1.1 Mayor número de familias conozcan de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes

Tabla N° 8
Matriz Marco Lógico

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo V

La Propuesta

5.1 Antecedentes de la herramienta del perfil de la propuesta

Historia del diseño editorial

Desde mediados del siglo XV, a partir del Renacimiento se ha venido desarrollando el Diseño Editorial con la creación de la imprenta de tipos móviles. Sin embargo, podemos decir que ya desde tiempos antiguos el ser humano recurrió a formas de diseño para mantener la información por escrito. Se utilizaban placas regulares de arcilla y piedra. Después se usaron rectángulos de papiro para los manuscritos, con esto se siguieron líneas rectas y márgenes. En la edad media ya se establecieron normas referentes a márgenes, columnas y espaciados. Desde entonces los copistas los primeros expertos en diseño editorial tenían el poder de decidir sobre la forma del ejemplar copiado, lo que en el siglo XX los diseñadores gráficos lo recuperaron.

Con la creación de la imprenta, la reproducción de los textos aumentó, permitiendo que la cultura escrita llegara de manera más amplia a las personas. Dejando atrás las limitaciones tecnológicas.

En el siglo XX se renovó el diseño editorial, gracias a los aportes de la Bauhaus, escuela alemana de diseño editorial arte y arquitectura fundada en 1919, desde donde se experimentó el uso asimétrico de la retícula. Esta propuesta permitió salir de la rutina de los

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

diseños, pero resulto caro y complejo el uso el uso asimétrico de la retícula. Los diseñadores de esta escuela fueron los que por primera vez desde la época de los copistas produjeron composiciones con indicaciones de diseño detalladas, independientemente de las pautas convencionales de las imprentas.

En los años 80 apareció el primer manual de grillas, llamado Sistemas de retícula. A la vez, Postscript y Mackintosh desarrollaron para entonces programas especiales para el diseño editorial y la fotocomposición (técnica de composición de textos mediante un proceso fotográfico) que permitieron a los diseñadores tener el poder de decisión sobre el formato de las publicaciones.

Actualmente el diseño editorial ha adquirido una gran importancia y se ha desarrollado enormemente debido a la competencia entre medios gráficos y audiovisuales. Las publicaciones necesitan presentar una diagramación atractiva para sobresalir entre los demás medios de comunicación.

Criterio de legibilidad tipográfica

Una vez que se ha analizado con profundidad el contenido de la publicación es necesario buscar las formas más efectivas para comunicarlo. La diagramación debe desarrollar tanto el valor estético como el valor comercial del diseño. Los elementos básicos que se deben considerar para obtener un diseño editorial exitoso, son los siguientes:

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Legibilidad tipográfica

Es necesario no perder de vista que ante toda una publicación debe ser legible, ya que sólo de esta manera se podrá transmitir el mensaje correctamente. Para lograr una lectura placentera no sólo es importante la organización general del texto y la imagen, sino que la elección tipográfica también es decisiva. Una mala decisión en cuanto a la tipografía; su tamaño, interlineado y color, puede producir textos ilegibles. Por el contrario, la decisión correcta dará por resultado un texto de fácil lectura para los receptores. Hay que tener en cuenta.

Tipografía:

La tipografía es parte de la información visual del diseño general y debe ser acorde al tema y al tipo de publicación. No es recomendable elegir muchas tipografías, ya que esto suele producir desorden y dificultar la lectura. Hay que seleccionar una o dos teniendo en cuenta el mayor grado de legibilidad tipográfica, y trabajar con sus variantes (cuerpo, color, inclinación, etc.).

Color:

El mayor nivel de legibilidad se logra si hay un contraste máximo entre tipografía y fondo negro sobre blanco o viceversa-. Se pueden buscar variaciones de color, siempre que se tenga en cuenta este principio de contraste.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Imagen:

Otro de los elementos básicos en el diseño editorial es la imagen, cuya elección deberá realizarse teniendo en cuenta estos aspectos:

Funciones:

La inclusión de imágenes es fundamental, ya que es un modo de reforzar, explicar y ampliar mediante el lenguaje visual el contenido del libro, revista o periódico para el que se está diseñando. La selección de imágenes depende también de los destinatarios de la publicación.

Disposición:

La imagen puede ubicarse en distintas partes y con diferente relación al texto, generando de esta manera puntos de atracción diversos. El diseñador decidirá de qué modo disponer las imágenes según el significado que se busque crear.

Grilla o retícula editorial:

La retícula es un esquema que permite la organización coherente de la información y de las imágenes, teniendo en cuenta el objetivo principal de una publicación: la legibilidad. Es una guía que le permite al diseñador realizar luego el diseño editorial con libertad, asegurando la legibilidad.

Formato:

El formato es el área total de la que se dispone para realizar un diseño. Incluye los márgenes y la caja tipográfica. A veces el diseñador puede elegir el formato, con lo cual tiene amplias posibilidades de composición. Pero en general está predeterminado y el diseñador debe adaptar su diseño a medidas estándar.

Factores a considerar en el diseño editorial

Publicación

Es necesario saber ante todo qué tipo de contenido presenta la publicación para la que se realizará el diseño, así como también hay que tener en cuenta el medio. Cada tipo de medio -revista, periódico o libro, y sus géneros específicos- tienen sus características en cuanto a formato, composición, información y jerarquía de los elementos. Así, el diseño busca expresar el mensaje de la publicación estableciendo una unidad coherente entre texto y gráfica.

Lectores

También hay que considerar a qué público está dirigida una publicación. La composición depende del perfil de los lectores destinatarios. Debe adecuarse a las variables de pertenencia social y cultural, nivel de educación, nivel económico, edad y género.

Este análisis permitirá desarrollar un diseño original que distinguirá a la publicación en cuestión por sobre las demás.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.2 Descripción de la herramienta

Software de Diseño Editorial

Adobe Indesign.- Es un programa de maquetación y diseño. Es decir, arma publicaciones y se integra perfectamente con el Adobe Photoshop y con el Adobe Illustrator.

Este programa es una herramienta indispensable si queremos dominar el diseño de revistas, libros o periódicos. Con nuestro ordenador es una de los programas más potentes para el diseño editorial y nos permite prácticamente realizar proyectos editoriales sin problema, con recursos bastante sólidos y con mucha facilidad.

5.3 Formulación del Proceso de aplicación

Diseño Editorial

5.3.1 Planificación.-

Propósito del Proyecto:

Ayudar e informar a familias de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes y por ende los efectos que esto provoca en la vida de sus hijos.

Tipo de Publicación: Revista

Temática: Informativa

Formato: A4

Número de Páginas: 52

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2 Desarrollo

5.3.2.1 Mapa de contenidos.-



Figura N° 6
Mapa de contenidos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2.2 Índice de Imágenes



Página 1



Página 2



Página 6



Página 8



Página 10



Página 10



Página 11



Página 11



Página 12



Página 14



Página 15



Página 16



Página 18

Figura N° 7

Índex de imágenes 1; pág. 1-18

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



Página 20



Página 21



Página 21



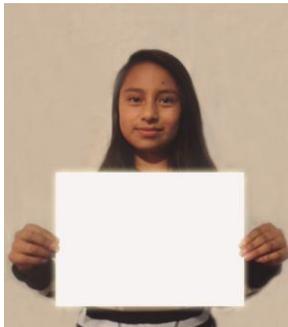
Página 22



Página 24



Página 26



Página 29



Página 32



Página 36



Página 37



Página 38



Página 41

Figura N° 8

Índex de imágenes 2; pág. 20-41

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



Página 42



Página 44



Página 47



Página 48



Página 48



Página 49



Página 49



Página 49



Página 50



Página 50

Figura N° 9
Índex de imágenes 3; pág. 42-52

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2.3 Estilos

Estilo	Descripción	Familias Tipográficas
Logotipo	Janda Curlygirl Chunky	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
Títulos de Secciones	Hanging Letters	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ WXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz z
Cuerpos de Texto	Calibri Regular	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
Títulos de Artículos	Bauhaus 93	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Z abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
	Throw My Hands Up in the Air	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
	LITHOS PRO	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ VWXYZ ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ WXYZ
Subtítulos	<i>Brush Script MT</i>	<i>ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ UVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz</i>
	Franklin Gothic Demi Cond	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Z abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Tabla N° 9
Estilos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2.4 Paginas Máster o Retículas

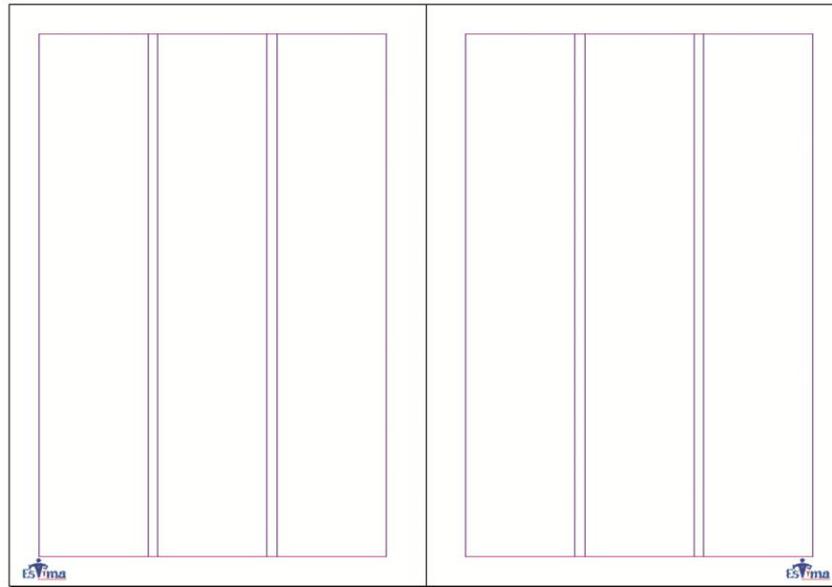


Figura N° 10
Página Máster o retículas

5.3.2.5 Diagramación



Figura N° 11
Diagramación de la revistas; Portada



Figura N° 12
Diagramación de la revistas; pág. 2

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

INDICE

AUTOESTIMA		ADOLESCENTES	
Factores que afectan la autoestima en los adolescentes.....	6	Formas de ser Adolescente.....	14
Técnicas para ayudar a los Adolescentes a desarrollar alta autoestima.....	8	Problemas de los Adolescentes.....	15
Autoestima e imagen corporal en la Adolescencia.....	10	La Adolescencia no es una Enfermedad.....	16
Complejos en la Adolescencia.....	12	Los efectos de las Presiones Sociales en Adolescentes.....	18
		El primer AMOR del Adolescente.....	20
		Sexo, Alcohol , Cigarrillo y Algo mas.....	22
		Los adolescentes en Internet.....	24
SER PADRES		SAUD	
Lo que los Adolescentes esperan escuchar.....	26	Pubertad Precoz.....	36
5 Claves para entenderse con tu hijo Adolescente.....	29	Lo que debes saber sobre la bulimia.....	38
Hablar de anticonceptivos con los adolescentes.....	32	Alcohol drogas y adolescentes.....	41
Para pensar y actuar.....	34		
CRITERIOS			
En busca de la autoestima perdida Entrevista: Doc. Patricio Borja.....	47		
Que Opinias?.....	48		
INFORMA-T /AYUDA-T Fundacion Nuestros Jovenes.....	50		

ESVima 3

Figura N° 13
Diagramación de la revistas; pág. 3

No existe la Perfección

En la ciudad de Quito en el año de 1992 nació Laura una pequeña muy tierna que poseía una belleza admirable.

Desde su infancia deseaba llegar a la excelencia, para ella era muy importante ser la mejor en todo para que su familia se sintiera orgullosa de ella. Pasaron los años y la pequeña niña fue creciendo convirtiéndose en una señorita bonita e inteligente, fanática de los cuentos donde las princesas eran las protagonistas y para ella simplemente eran perfectas porque conseguía el hombre de sus sueños y su final feliz.

Su familia veía que ella era tan hermosa que le decían que ella era perfecta, su cabello, sus ojos, su boca, su cuerpo en general era perfecto. Según ella era la princesa de estos tiempos y vivió en un cuento de hadas como los que acostumbraba leer, pronto solo al mundo vio a muchas personas que las trato como sus inferiores porque no tenían la belleza que tenía ella, acostumbraba a fijarse siempre en lo físico humillo y rebajo a muchos que se quisieron acercar a ella.

Un día de alguna manera conoció al chico que la enamoró, para ella fue amor a primera vista era su príncipe azul, muy apuesto, alto con un físico admirable, inteligente, buena persona y todo lo que se debe tener para ser alguien para que Laura haya considerado que sea su novio, por lo menos eso es lo que ella sintió en su interior.

Ella muy segura de si se presento pero el la ignora, Laura no entendió y se dijo así misma: " No entiendo, soy hermosa, perfecta en todo sentido y este chico me ignora completamente, ¿que le pasa? En ese instante se sintió decepcionada la frustración la llevo a la soledad, se encerró en su mundo, no comía, la llevo a la abstinencia y a la anorexia, su familia al ver que su princesa ya no era la misma la llevaron al psicólogo.

Laura sin que darle mas opción le contó su terrible obsesión de ser hermosa y perfecta la doctora admirada le pregunto al porque, ella muy convincente le dijo yo soy una princesa tengo que tener mi final feliz, para eso tengo que obtener que mi príncipe azul no me ignore y es por eso la perfección que quiero, la doctora le dio un espejo y le dijo no te falte nada estas completa y para Dios eres perfecta tus cualidades y tus defectos son parte de ti, Laura se miro al espejo y vio en si una belleza que nunca la había visto en ella, porque por fin se vio como realmente es.

Días después se levanto con una sonrisa en su rostro dándose cuenta de la gran persona que es.

Laura muy convincente de la persona que ella era, fue donde el chico que le gustaba se paro delante de el, cerró los ojos, los volvió abrir se dio cuenta que simplemente era un espejismo, ahí supo que no existía, era el diseño de ella, el hombre perfecto, el hombre de sus sueños, no era real.

Laura se asombró y se dio cuenta de que no existe la perfección, que es una terrible idea que se metió en la cabeza porque no hay ni hombre ni mujer perfecta y mucho peor que no existe el príncipe azul, ni la obsesión de conseguir el final feliz de los cuentos de princesas.

Autor: Karan Salazar

4 ESVima

Figura N° 14
Diagramación de la revistas; pág. 4

Autoestima

Con una autoestima alta, los adolescentes se sienten bien consigo mismo/a.

Aprecia su propia valía. Está orgulloso/a de sus capacidades, habilidades y logros.

Con baja autoestima siente que no gustará a nadie, que nadie le aceptará o que no es bueno en nada.

La buena o la mala autoestima influirán en todos los aspectos de su vida, en la formación de su personalidad y también en su felicidad.

Figura N° 15
Diagramación de la revistas; pág. 5



Figura N° 16
Diagramación de la revistas; pág. 6

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Los adolescente pueden estar muy preocupados por su apariencia.

La adolescencia puede ser un momento difícil para tu hijo. Los cuerpos de los adolescentes están cambiando continuamente a medida que siguen pasando por la pubertad. Como resultado, los adolescentes pueden empezar a compararse con los que les rodean. Dado que no todos los adolescentes de la misma edad se desarrollan a la misma velocidad, los adolescentes pueden sufrir de una baja autoestima si constantemente se comparan con los que les rodean. Es importante entender los factores que afectan a la autoestima de tu hijo y lo que puedes hacer para ayudar.

Medios de Comunicación

El cine y la TV pueden desempeñar un papel importante en la forma en que tu hijo piensa cómo se debe ver. Muchos adolescentes no se dan cuenta de que muchos de los personajes de sus programas favoritos acerca de la escuela secundaria no están realmente en la adolescencia, sino más bien en sus 20 años de edad y ya han pasado la etapa de crecimiento y desarrollo de la vida. Además, estas celebridades tienen entornos ideales: personajes, toneladas de dinero en efectivo para comprar la ropa de moda y están usando maquillaje hecho profesionalmente. Si tu hijo cree que tiene que verse exactamente como estas actrices, no va a ser feliz con ella misma. Ella necesita saber que ésta no es la imagen real de lo que una chica de dieciséis años de edad debe tener.

Compañeros

Debido a que cada adolescente está cambiando, muchas veces los adolescentes más conscientes de sí mismos se involucran con sus amigos y compañeros de clase a sentirse mejor sobre sí mismos. Si tu hijo constantemente se ve sofocado por sus amigos porque sus músculos no son tan grandes o porque todavía tiene tirantes o porque no tiene la última par de zapatillas de deporte, puede ser muy fácil para tu hijo a ser auto-consciente e incluso deprimirse. Es importante enseñarle a tu hijo no a compararse con los demás y a rodearse solo con amigos que lo apoyen.

Comparación con los Hermanos

Si tu hijo constantemente siente que está siendo comparado con un hermano o hermana mayor, puede hacerse un hueco enorme en su autoestima. Incluso si nadie en la familia está intencionalmente tratando de hacerle daño a tu hijo, puede ser difícil para un adolescente a ser la hermana de una estudiante de honor, con los dientes perfectos, que sobresale en el deporte y que la invitan a salir a una cita cada fin de semana. Tu hijo puede sentir que no es capaz de lograr el mismo nivel de éxito como su hermana, que ella no es lo suficientemente buena. Es importante señalar siempre las cosas buenas que tu hijo alcanza incluso si no están en una escala grande. Las cosas simples como felicitarla por su nuevo peinado o premiarla por obtener una B en matemáticas cuando ella es normalmente una estudiante que obtiene C puede significar mucho.

Se empieza por casa

Como padre, no hay manera que puedas salvar a tu hijo de cuestionar su imagen corporal o tener algún tipo de problemas de autoestima ya que estas cosas son una parte común del proceso de crecimiento; sin embargo, puedes hacer tu mejor esfuerzo para darle tanta confianza a tu hijo como sea posible. A partir de una edad joven, siempre alienta a tu hijo a encontrar un deporte o club que le guste. Esto le ayudará a alcanzar el éxito y hacer amigos. Si tu hijo está luchando con un problema de peso, empieza a trabajar con él o ayúdalo a encontrar ropa para hacer sus características positivas. Trabaja juntos y estar si algo para tu hijo puede ayudar a ser tan feliz como sea posible durante este tiempo difícil.



Figura N° 17
Diagramación de la revistas; pág. 7

Técnicas para ayudar a los Adolescentes a desarrollar ALTA AUTOESTIMA

Ayuda a tu adolescente a crecer como joven seguro y realizado.



Figura N° 18
Diagramación de la revistas; pág. 8

1 TÉCNICAS VERBALES

Presta atención a tus palabras y al impacto que puedan tener en tu hija adolescente. Si tienes a hacer comentarios críticos acerca de otras mujeres y adolescentes, o acerca de tu hija y de ti, empieza a cambiar este hábito. Incluso los comentarios humorísticos o de broma pueden dañar la autoestima de una

adolescente. Cuando tu hija tenga éxito, díle un elogio genuino y hazle saber que notaste sus habilidades y su trabajo duro. Construye una convicción de confianza con tu adolescente hablando a diario, ya sea acerca de pequeños temas cotidianos o acerca de asuntos más importantes.

Muchos adolescentes experimentan una caída en su autoestima, pero las chicas pueden experimentar una caída dos veces más grave que los chicos. Una chica adolescente con baja autoestima puede preocuparse acerca de su cuerpo, imagen, habilidades sociales, rendimiento académico y otras áreas clave en su vida. Cuando una chica tiene fuerte autoestima, esa confianza la forzará a querer sobresalir. Las técnicas que elevan la autoestima de las adolescentes contribuirán a un futuro más brillante y feliz.

2 TÉCNICAS CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Las influencias de las revistas, películas, televisión y otros medios de comunicación pueden tener un impacto negativo severo en el desarrollo de la imagen propia de una adolescente. En lugar de evitar que tu hija se exponga a los medios, háblale de forma clara acerca de los mensajes de los medios de co-

municación. Háblale acerca de las expectativas poco realistas que a menudo se presentan en la publicidad o por las modelos de moda y actrices. Busca programas, películas y revistas que presenten una visión más balanceada de los logros y comportamientos de una mujer e imágenes más realistas de la apariencia y del peso corporal.

3 TÉCNICAS PRÁCTICAS

Las acciones hablan más que las palabras y la autoestima de la adolescente crecerá a través de participar en actividades. Alienta a tu hija a comprometerse con actividades que rompan los estereotipos tradicionales.

Esto puede incluir actividades del hogar, como pedirle a tu adolescente que cambie el aceite o que ponga la mesa. Apoya fuertemente el éxito académico y estimula los intereses de tu hija en la ciencia o matemáticas.

Algunas adolescentes se sienten inseguras acerca de esforzarse por el éxito académico y esconden su intelecto y talento. Alienta a tener éxito con lo que le interesa, a pesar de la presión de grupo.

4 TÉCNICAS EN LA COMUNIDAD

Aunque la autoestima empieza en casa, continúa cuando los adolescentes están en el colegio, en citas o con amigos. Cuando tu hija adolescente está involucrada en un conflicto, es-

cucha a ambos lados con respeto y ofrece orientación. Habla con ella acerca de resolver los conflictos y de defenderse sin ser agresiva. Alienta a que participe en actividades comuni-

tarias, como un voluntariado o participar en un equipo deportivo. Estas salidas le ayudarán a tu hija a desarrollar su autoestima, orgullo y valor por sí misma.

AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA

Depresión, anorexia y otros conflictos en adolescentes



La adolescencia de las chicas parece ser en muchos casos más difícil que la de los chicos, como se manifiesta en tres tipos de problemas estrechamente relacionados: las dificultades de autoestima, los síntomas depresivos y los trastornos de alimentación. Todos los adolescentes son susceptibles de caer en alguno de estos problemas, por eso es imprescindible la labor de apoyo y consejo de los padres.

Sexismo y autoestima de la adolescente



El conflicto originado entre los cambios corporales que produce la pubertad en las chicas y la imagen que los medios de comunicación transmiten de la mujer ideal, en los que la delgadez extrema queda fuertemente asociada no solo a la belleza, sino también al éxito y a la eficacia. La presión que esta imagen ejerce sobre muchas mujeres debe ser considerada y combatida como una de las más extendidas alienaciones que sufren en la actualidad.



Figura N° 19
Diagramación de la revistas; pág. 9

Figura N° 20
Diagramación de la revistas; pág. 10

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



Depresión y anorexia en la adolescencia

Para valorar las consecuencias que estas dificultades de autoestima producen en la salud y el bienestar de las adolescentes, conviene tener en cuenta que incrementan el riesgo de aparición de síntomas depresivos y de trastornos de alimentación, como la anorexia, producida por la obsesión por perder peso, una de las principales causas de muerte en la adolescencia, y que se da sobre todo en chicas (en más de un 90% de los casos), entre los 13 y los 17 años, que se perciben como gordas y rechazan los cambios corporales de la pubertad.

Se trata de jovencitas con un elevado nivel de auto exigencia (pretenden ser perfectas en todo), escasas habilidades para resolver los conflictos emocionales que originan las discrepancias entre los ideales y la realidad, una gran capacidad de autodisciplina y que, con cierta frecuencia, tienen amigas también obsesionadas por la pérdida de peso.

Para prevenir estos problemas conviene tener en cuenta, además, que las adolescentes con una identidad sesista rechazan más su imagen corporal y sufren más trastornos de alimentación que las adolescentes con una identidad no sesista.

Figura N° 21
Diagramación de la revistas; pág. 11

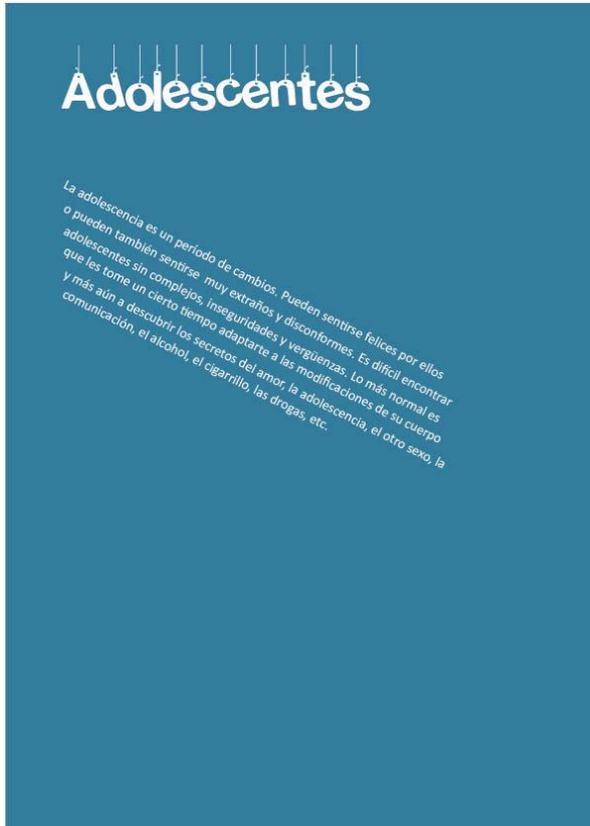


Figura N° 23
Diagramación de la revistas; pág. 13



Nariz grande en la adolescencia, no todo crece al mismo ritmo y la nariz puede crear un desequilibrio en una cara todavía infantil. Las chicas son más propensas a padecer este complejo que los chicos, porque, tradicionalmente, las narices con personalidad son patrimonio de los hombres y no forman parte de los actuales cánones de belleza femeninos. Con el tiempo, se van desarrollando los rasgos de la edad adulta y, en general, los desequilibrios desaparecen. Y, si no, el adolescente va asumiendo interiormente ese rasgo exterior. Pero algunos adultos, cuando no consiguen aceptar su físico, recurren a la cirugía: es una solución radical para poner de acuerdo el interior y el exterior de la persona, pero es algo que se debe madurar largamente y que, en todo caso, no puede llevarse a cabo hasta que haya finalizado el crecimiento.

Granos en la cara: el acné, una inflamación del folículo pilosebáceo (la raíz del pelo), es típico de la pubertad. Casi todos los adolescentes lo padecen, sin distinción de sexos. Pero cuando los granos proliferan demasiado, la moral se resiente, porque la piel es a la vez el espejo de nuestras emociones (se sonroja, palidece...) Y el escaparaté que presentamos ante los demás. Cuando la pubertad se aleja, la superproducción hormonal desaparece y los granos también. Mientras tanto, una buena higiene y el respeto a determinadas reglas alimentarias habrán permitido evitar lo peor. Pero, para algunos adolescentes, el acné es una verdadera enfermedad de la piel que dura y que conviene tratar. En ese caso hay que acudir al dermatólogo: la veces los complejos se curan con medicamentos!

Piernas gordas es el complejo número uno de las chicas es el peso. Es un tema que está presente en sus conversaciones, porque casi todas adquieren redondeces en la pubertad debido a la influencia de las hormonas que estimulan las células grasas de los muslos y los glúteos. Basta con que, en la mesa, el padre o la madre aconsejen a su hija adolescente que no repita o que el hermano mayor bromee y le diga que está maciza para tener el complejo asegurado. Las adolescentes deben tomarse su tiempo para acostumbrarse al propio cuerpo y aprender a vestirse. Porque, aunque algunas adelgazan al crecer, otras estarán siempre rellenitas. Y hacer régimen no lo arregla todo, ya que la corpulencia está más asociada a los genes que a la alimentación.

Figura N° 22
Diagramación de la revistas; pág.12



Formas de ser Adolescente

La adolescencia, aunque es una etapa de la vida por la que todos pasamos, no todos la pasamos igual, cada ser humano vive de manera única el crecimiento y desarrollo, por lo que aunque haya pautas generales y comportamientos similares, cada adolescente tiene "su" adolescencia y nadie la va vivir igual que el o ella. Por ejemplo los cambios hormonales, como el aumento de testosterona en los varones durante la adolescencia no provoca los mismos efectos en un joven que es tímido o introvertido que en uno que es eufórico. Por lo tanto los cambios generales que se mencionan están condicionadas por su historia, su interés, su educación, su cultura etc.

No obstante esta importante indicación podemos valernos de estudios que han hecho destacados psicólogos para distinguir los principales tipos de personalidad que hay entre los seres humanos para entender que las y los adolescentes dependiendo de su personalidad y temperamento reaccionan de manera distinta a los cambios que experimentan. Ya Hipócrates, en la antigüedad, consideraba que había cuatro personalidades del cuerpo (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra) predominaba la sangre el temperamento sanguíneo y su carácter era alegre y sociable aunque poco reflexivo; si el líquido que dominaba eran bilis amarilla, el temperamento se llamaba colérico y correspondía a personas audaces, agresivas e impositivas; por último si dominaba la bilis negra-hoy sabemos que este líquido no existe-entonces el temperamento eran melancólico, correspondiente a personas tristes, artísticas y sentimentales.

Hay diferentes formas de ser adolescente, y ninguna es mejor o peor, ni por temperamento ni por las características físicas, educativas, éticas o culturales.

La adolescencia es una gran etapa de la vida que, como se dijo en el subtema anterior, es fundamental para buscar y lograr la identidad personal.

Figura N° 24
Diagramación de la revistas; pág. 14

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



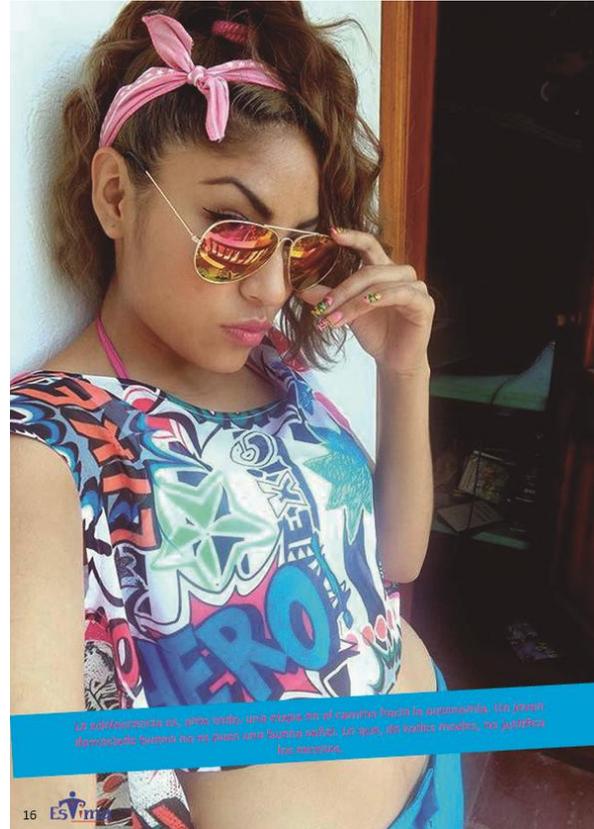
Problemas de los Adolescentes

Adolescentes que tratan de ser únicos

Algunos adolescentes reivindican su diferencia hasta el punto de sufrir por culpa de esa originalidad. Esa necesidad de ser original procede de la idea de estar en el origen de sí mismos y de la necesidad de ser únicos. Hay psiquiatras que hablan de la crisis de originalidad juvenil, es decir, de la necesidad de demostrar que son distintos a los demás. Pero si todos son originales, acaban pareciéndose en la originalidad. Lo difícil es ser original entre originales. Por eso algunos adolescentes hacen justo lo contrario que los demás, accediendo a un segundo nivel, lo que provoca las críticas de los originales de primer nivel. Es la adolescencia en toda su sutileza, su complejidad y sus contradicciones.

Los adolescentes son especialmente sensibles a la mirada de los demás y necesitan compartir actividades con ellos. Por eso puede darse la paradoja de que lleguen a sufrir mucho por una pequeña diferencia y sufran mucho menos por una diferencia enorme (siempre que el grupo les acepte). ¿Qué hacer pues cuando, a través de las burlas, son víctimas de la presión del conformismo, un conformismo con el que ellos mismos miran demasiado a menudo a los demás? ¿Por qué sienten esa necesidad de ser como las demás ovejas del rebaño? ¿Hay que valorar a todo el mundo del mismo modo? Evidentemente, la naturaleza no

es equitativa y algunas personas encajan mejor en el canon de la moda que otras. Sin embargo, la belleza es una característica muy efímera. Un adolescente guapo no siempre se convierte en un adulto bien parecido y, a la inversa, hay adolescentes poco agradados que, luego, de mayores, son muy guapos. Un adolescente demasiado guapo corre el riesgo de perder su belleza, de ser demasiado sensible al envejecimiento y de pasarse la vida luchando vanamente contra el paso del tiempo. En cambio, cuando en el adolescente no destaca especialmente por su belleza, el tiempo no le afecta tanto y el envejecimiento resulta más fácil.



La adolescencia es, ante todo, una etapa en el camino hacia la autonomía. Un joven demasiado tímido no es pues una buena señal. Lo que, de todos modos, no justifica los excesos.

Figura N° 25 Diagramación de la revistas; pág. 15

Figura N° 26 Diagramación de la revistas; pág. 16

La Adolescencia no es una Enfermedad

... No es más que el paso a la pubertad

Philippe Jeammet, catedrático de psiquiatría infantil y de los adolescentes en la universidad de París V y presidente de la Escuela de padres, tiene una opinión matizada de la crisis de la adolescencia. En el sentido etimológico de la palabra, designa ese período crítico de cambios fisiológicos y psíquicos asociados a la pubertad. Pero esa crisis no tiene por qué durar mucho ni ser necesariamente ruidosa. E insiste: La adolescencia no es una enfermedad: hay que tenerlo siempre presente. La mayoría parte de los adolescentes se sienten bien y pasan esta etapa sin problemas.

... La edad en que quieren ser Autónomos

Es verdad: el adolescente ya no es el niño que antes era. Ha cambiado, ha crecido, y no solo físicamente: ya no tiene las mismas necesidades, las mismas preocupaciones, el mismo comportamiento con los padres. Es normal que sea menos cariñoso, más distante, que le apetezca ver más a menudo a sus amigos, que se forje sus propias opiniones y las consolide, que reclame más autonomía. Según Philippe Jeammet, para que un adolescente reafirme su autonomía frente a sus padres, lo que no quiere decir que rompa con ellos, no es necesario que existan conflictos agudos y violentos.

... Portarse bien, pero sin pasarse

Dado que es importante que estos cambios psíquicos tengan lugar, no hay que hacer como si no existieran. Patrice Huere, psiquiatra y directora de la clínica médico-universitaria George-Huey, nos lo recuerda: El límite de la normalidad de una adolescencia tranquila, sin choques y que transcurre progresivamente hacia la edad adulta está en esos jóvenes que parecen haber dejado de lado su adolescencia y, psicológicamente hablando, siguen siendo unos niños. Si un adolescente no quiere salir con los chicos y chicas de su edad y prefiere quedarse con sus padres, hay motivos para preocuparse. Pero si son adolescentes que no beben, no fuman y no son insolentes con sus mayores, no hay ningún problema, ¡al contrario! Christine Legrand

Esima 17

Figura N° 27 Diagramación de la revistas; pág. 17

LOS EFECTOS DE LAS PRESIONES SOCIALES EN ADOLESCENTES

Chicas frente a determinados tipos de presión social, y cada niño y niña reacciona diferentemente a esas presiones. Mientras que algunas adolescentes sean capaces de lidiar con la presión social mejor que otros, el hecho es que todos ellos enfrentan a estas presiones en algún momento de su vida. Estas presiones sociales pueden provenir de amigos, escuela, familia, iglesia y los medios de comunicación.

Esima 18

Figura N° 28 Diagramación de la revistas; pág. 18

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



Figura N° 29
Diagramación de la revistas; pág. 19



Figura N° 30
Diagramación de la revistas; pág. 20



Figura N° 31
Diagramación de la revistas; pág. 21



Figura N° 32
Diagramación de la revistas; pág. 22

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

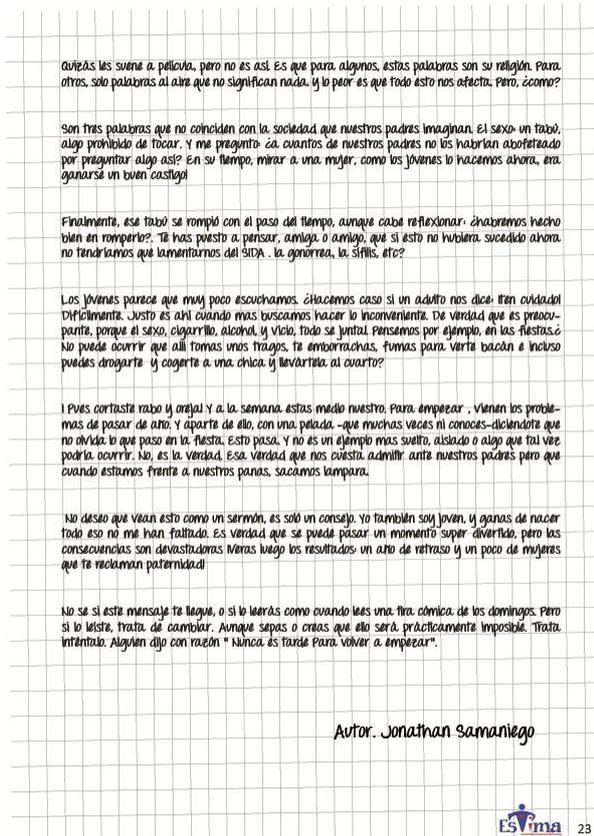


Figura N° 33
Diagramación de la revistas; pág. 23

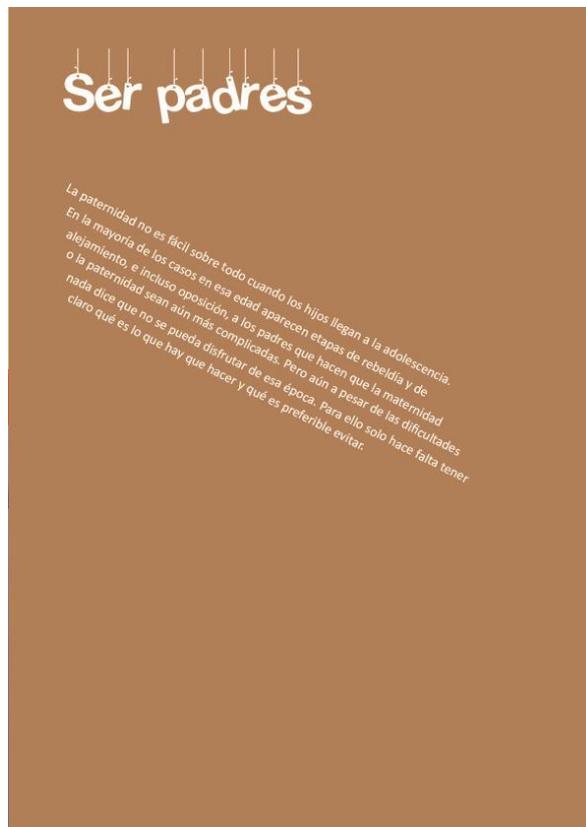


Figura N° 35
Diagramación de la revistas; pág. 25



Figura N° 34
Diagramación de la revistas; pág. 24



Figura N° 36
Diagramación de la revistas; pág. 26

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5 MENSAJES QUE QUIEREN OÍR.

¿De qué hablamos con nuestro hijo adolescente?

Quizá, lo primero que se nos venga a la cabeza sean los gritos a causa de las notas o porque el fin de semana ha llegado más tarde de lo habitual a casa. A veces, intentar comunicarse con un adolescente en crisis es una de las tareas más difíciles. Si nos descuidamos, nuestra relación puede reducirse peligrosamente a reconvenciones y críticas...

Y, sin embargo, nuestro hijo tiene unas necesidades especiales de comunicación: espera que tomemos la iniciativa.

A lo largo de las siguientes páginas describiremos en detalle los cinco mensajes que la mayoría de los adolescentes - nuestro hijo también - están deseando oír de nuestros labios. Sus necesidades especiales de comunicación requieren de nuestra parte una postura más activa.

1 "Estoy orgulloso de tí."
ORGULLO

Con esta frase tan simple, ayudamos a construir la autoestima de nuestro hijo. Es probable que se la digamos cuando consigue algún éxito, pero un adolescente la necesita especialmente cuando falla. Estamos orgullosos de él porque es nuestro hijo... y no hacen falta más motivos. Y, sin embargo,

¿Los pronunciamos alguna vez?

muchos adolescentes de hoy en día pueden no tener la suerte de escuchar este mensaje a menudo. Cuando falla, no diremos: "no llegarás nunca a ninguna parte". Un simple descuido y cuatro o cinco palabras pueden llegar a herirle profundamente. En nuestro hijo adolescente hacen el efecto de: "estoy disgustado contigo como ser humano".

2 "Estaré aquí para escucharte."
AQUÍ ESTOY

Un adolescente da mucha importancia a poder acudir a sus padres cuando existen problemas, aunque exista rebeldía, en los momentos difíciles necesita tener una seguridad: "mis padres están ahí". Sin embargo, si no le prestamos atención cuando lo está pasando mal, le estaremos dando una buena razón para que se las apañe por sí solo y busque consejo y ayuda en otros lugares.

Hay que escucharles, sin querer hablar y pontificar continuamente. Así, dejamos claro a nuestro hijo que: "Eres importante para mí", "me preocupo de las cosas en las que tú estás interesado", "me gusta escuchar tus ideas y opiniones". Escuchar con atención también estimula el deseo de hablar de los hijos. Se construye un ambiente de respeto y afecto mutuo.

Figura N° 37
Diagramación de la revistas; pág. 27



Figura N° 39
Diagramación de la revistas; pág. 29

3 "Quiero comprenderte"
COMPRENSIÓN

A veces, es frustrante ser padre. Continuamente oyendo los prejuicios de los quinceañeros que afirman que somos una generación antigua y que no les comprendemos... No hay duda; es difícil comunicarse con los adolescentes. Muchas veces, cuando nuestro hijo nos acusa de que no le comprendemos es tan sólo una

manera de defenderse. Confunde "no comprender" con "no estar de acuerdo", por lo que no hemos de dejar que nos manipule. Si nos acusa de que no le comprendemos, hemos de decir a nuestro hijo que nos ayude: "Quiero comprenderte, cuéntame más, que sientes...". Si tenemos la sospecha de que lo único que ocurre es que sim-

plemente no estamos de acuerdo con él, podemos repetir lo que nos dice, sus argumentos, sus ideas, hasta que se dé por satisfecho y entonces: "Ves que comprendo lo que quieres decir y por qué; si no es así, quiero llegar a comprenderlo. Pero me parece que nuestro problema no es de falta de comprensión sino de falta de acuerdo".

4 "Confío en tí."
CONFIANZA

Contar con la confianza de sus padres es importante para un adolescente. "Lo más dañino que me han dicho mis padres en mi vida fue que nunca podrían volver a confiar en mí". Nuestro hijo necesita que le digamos que nuestra confianza en él se desarrollará gradualmente

en la medida que adquiera nuevos conocimientos y experiencias en esas situaciones que requieran la confianza. No podemos pretender que nuestro hijo de quince años conduzca un coche - aparte de que es ilegal - porque no tiene la experiencia necesaria que nos permita con-

fiar en su buen juicio. De hecho, no estaríamos haciendo bien nuestro trabajo de padres si permitimos que nuestros hijos se encuentren en situaciones donde el grado de riesgo es más elevado que su nivel de madurez.

5 "Te quiero."
CARIÑO

El amor es el ingrediente esencial de una familia sana. Un "te quiero", dicho en voz alta y a menudo, nos ayuda a saber quiénes somos y por qué hemos nacido. Cuando un adolescente no está seguro del amor de sus padres, los otros cuatro mensajes anteriores no significan

nada. Necesitan que le digan que les quieren y que se lo demuestran. ¿Cómo pueden estar seguros de que les quieren si nunca se lo han dicho? ¿Cómo pueden estar seguros si sus padres nunca pasan el tiempo con él? La manera de demostrar el amor

a un hijo se deletrea con estas letras: T-I-E-M-P-O. Darle regalos, proveerle de comida y ropa, mostrarle cariño de otras maneras está bien, pero también hay que estar dispuesto a perder tiempo con nuestro hijo adolescente: ir de pesca, ir de tiendas juntos...

Figura N° 38
Diagramación de la revistas; pág. 28

"NO ME ESCUCHA" Y "NO ME HACE CASO"

Son dos de las frases más frecuentes de los padres de adolescentes sobre sus hijos. La tercera sería "no le entiendo". Pero conseguir que tu hijo adolescente te entienda es posible, incluso es fácil. Aunque en un primer momento te parezca una idea increíble, lo cierto es que la comunicación con los adolescentes puede ser muy sencilla. Lo único necesario es tener en cuenta una serie de conceptos. Y también, elaborar una estrategia.

... No son extraterrestres

Los adolescentes no son extraterrestres, aunque haya veces que sus padres los vean como tales. Son seres humanos pasados por un momento complicado de su existencia, el tránsito entre la infancia y la edad adulta. Ese periodo tiene algunas características, como los cambios repentinos de humor, que a veces complican la relación con ellos.

Pero esa no debe ser una razón para que los padres se den por vencidos. No sólo eso, durante la adolescencia, chicas y chicos necesitan la presencia de sus padres, sus consejos, su opinión y su guía. Para conseguir ocupar ese importante papel en las vidas de sus hijos, los padres deben lograr que la comunicación con

los adolescentes sea clara. Si eso se consigue, la relación con el adolescente se vuelve mucho más fácil. Y una buena relación con sus padres también logrará que la autoestima, la responsabilidad y el desarrollo de la personalidad de chicas y chicos sea mucho más sano.

Claves para mantener una comunicación clara

Escucha a tu hijo.

Algunos padres se quejan de que sus hijos no escuchan. Para saber qué es lo que está pasando lo primero que deberían hacer es preguntarse si a su vez ellos están escuchando a sus hijos. Escuchar lo que piensan ayudará mucho a los padres a saber cómo son sus hijos, si pasan por un momento bueno o malo, si necesitan más apoyo emocional o cualquier otro tipo de ayuda. Escucharlos sirve para entenderlos y entenderlos es fundamental para que la comunicación entre ambos sea clara.

Figura N° 40
Diagramación de la revistas; pág. 30

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

"Haz lo que digo no lo que hago"

Charlar con frecuencia con ellos.

Pasar tiempo con los hijos adolescentes es también muy necesario para que la comunicación con ellos mejore. Dedicarles tiempo y hablar con ellos aunque sea de cosas sin importancia: deportes, moda, películas o cualquier cosa banal sirve para reforzar los lazos y genera confianza mutua.

Escoger bien las batallas.

Una máxima en la relación con los adolescentes, y en general en la vida, podría ser que es imposible conseguir todo lo que se quiere. Por eso es importante seleccionar muy bien lo que queremos de nuestros hijos adolescentes. Elegir cuidadosamente aquellas batallas que queremos librar con ellos. Si estamos continuamente corrigiéndolos o exigiéndoles cambios en su actitud, no vamos a conseguir nada. Sin embargo si focalizamos en cosas realmente importantes es mucho más seguro que podremos lograr victorias. Por ejemplo, puede que su forma de vestir no nos guste pero seguro que es más importante que sea disciplinado. Dejemos entonces que vista como quiera pero centrémonos en que aprenda disciplina.

Escribo lo que quiero.

Cuando llega el momento de tener conversaciones importantes con los adolescentes es imprescindible que los padres tengan muy claro qué es lo que quieren conseguir con esa conversación y cuáles son sus argumentos para defenderlo. Para reforzar las ideas muchas veces es muy útil escribirlo antes, eso sirve para ordenar mejor lo que se va a discutir. Incluso a veces es bueno que cuando les pedimos algo concreto a los hijos adolescentes, se lo demos por escrito, así también ellos lo pueden recordar cuando lo necesiten.

Y en la relación diaria con los adolescentes es siempre importante mantener la calma, por ellos y también por nosotros.

ESVIMA 31

Figura N° 41
Diagramación de la revistas; pág. 31

Hablar de Anticonceptivos con los Adolescentes



Si tu hijo es un adolescente probablemente le gustaría hablar con él/ella de métodos anticonceptivos para prevenir posibles contagios de ETS o embarazos no deseados.

ESVIMA 32

Figura N° 42
Diagramación de la revistas; pág. 32

CLAVES CUANDO HABLAS DE ANTICONCEPCIÓN CON TUS HIJOS

Hay algunos puntos importantes que no debes olvidar si quieres hablar de métodos anticonceptivos con tus hijos adolescentes.

- Está en la edad de primeras experiencias. Las encuestas indican que la media de edad para perder la virginidad es de 16 años pero ten en cuenta que antes del primer coito hay otras muchas primeras experiencias. Tú le ves como tu bebé pero es posible que ya sea sexualmente activo.
- Confidencialidad. Es un gran paso para un adolescente abrirse en estos temas con sus padres y uno de los principales miedos que tienen es que lo que te digan pueda salir de ahí. Nunca comentes lo que te diga con nadie más, ni siquiera con otros miembros de la familia y asegúrale que así lo harás.
- Cuida el lenguaje. Puedes comenzar hablándole de anticonceptivos y preguntándole que método recomendaría a un amigo suyo y porque en lugar de interrogarle acerca de su vida personal. Recuerda que el objetivo de esta conversación es prevenir problemas y no sacar información del hijo/a.
- No des información falsa. Utiliza libros o acude a profesionales para obtener toda la información posible. Si surgen dudas que no puedes resolver podrás buscar la información juntos. Tampoco des información falsa con el objetivo de meterle miedo e impedir que tengas relaciones, se dará cuenta y no volverá a confiar en ti.
- Deriva a profesionales. Dale recursos de direcciones y teléfonos de centros de planificación familiar, ginecólogos o sexólogos. Ofrece tu acompañamiento si lo necesita pero no lo impongas.

Anticonceptivos Adecuados para Adolescentes

Dentro de la amplia oferta de anticonceptivos hay algunos que son más adecuados para los adolescentes. El más recomendado es el preservativo (masculino y femenino) sobre todo porque a estas edades no suelen tener relaciones estables o duraderas. Es importante que sepan cómo colocarlo y donde guardarlo. Una buena opción es tener condiciones en el botiquín de casa al que puedan acceder si lo desean, pero esto depende de cada familia. Si ya tienen una relación estable

los anticonceptivos hormonales son una buena opción debido a su alta efectividad. Aunque la píldora es la más utilizada, el anillo y el parche son más sencillos de utilizar; no se olvidan con lo que hay menos fallos. Si tienes una hija adolescente llévala al ginecólogo para una revisión completa, respeta su decisión y su intimidad dejándola entrar sola a la consulta y utilizar el anticonceptivo que mejor le convenga.

No olvides las ETS

Siempre da la sensación de que el mayor peligro de los adolescentes es el embarazo no deseado pero lo cierto es que las tasas de enfermedades de transmisión sexual en la población menor de 20 años crecen cada día. Es importante que niños y niñas aprendan a examinar su cuerpo, también sus genitales, para la detección temprana de problemas, no solo de ETS sino de posibles irritaciones o infecciones que también pueden adquirir sin tener relaciones sexuales. Como en cualquier enfermedad ayuda mucho que el adolescente tenga la confianza de acudir a sus padres para que le lleven al especialista. Eliminar tabúes sobre sexualidad y ETS favorecerá esa confianza.

Escrito por, Marta Ibañez

Figura N° 43
Diagramación de la revistas; pág. 33

Para Pensar

- ¿Habéis dicho alguna vez a vuestro hijo: "Hijo, ¿sabes que estoy orgulloso de ti, y no me importa nada más?" La palabra orgullo en este contexto se relaciona cercanamente con la de amor. Así, vuestro hijo sabrá que queréis decirle que estáis felices porque él es vuestro hijo.
- Cuando mejoréis vuestro modo de escuchar, vuestro hijo también aprenderá a escuchar mejor. Imaginad el impacto positivo que tendrá en la calidad de la conversación en vuestro hogar.
- Vuestro hijo adolescente necesita abrir una cuenta personal de autoestima basada en lo que es como persona, no por sus actuaciones diarias. Así, cuando falle, puede retirarse de esa cuenta la cantidad necesaria. Si no tiene ese reconocimiento, puede acudir a lugares equivocados en su busca.
- No se trata de decir: "Comprendo exactamente cómo te sientes". Suena a querer desmarcarse de sus sentimientos y querer buscar una solución rápida al problema.
- Existe el peligro de poner un nivel demasiado alto a los hijos. Si los adolescentes llegan a creer que necesitan sacar todo sobresalientes para que sus padres les acepten, pueden deducir que a sus padres sólo les importa los éxitos... no las personas. Y así, como resultado, no intentarán hacer lo mejor que puedan.
- Es importante que le ayudadis a tener esta distinción clara en la cabeza: se puede aceptar a la persona aunque no se apruebe el comportamiento. Estáis orgullosos de él, porque en vuestro hijo, pero no de lo que ha hecho, dejándole claro que vuestro enfado se refiere sólo a sus acciones, no a él como persona.

... Y Actuar

Podemos ser tan despiadados, ocupados en tantas cosas intrascendentes, que nos olvidemos de las necesidades comunicativas de nuestros hijos. Si disponemos de una agenda de trabajo, o un calendario que veamos todos los días, podemos hacer alguna señal para recordar: "Ojo, en esta semana no he hablado con mi hijo ni una sola vez".

Tomado del Servicio de Documentación de Ibañeta - Enero de 1998
Por el Lic. Eduardo Cattaneo

Figura N° 44
Diagramación de la revistas; pág. 34

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

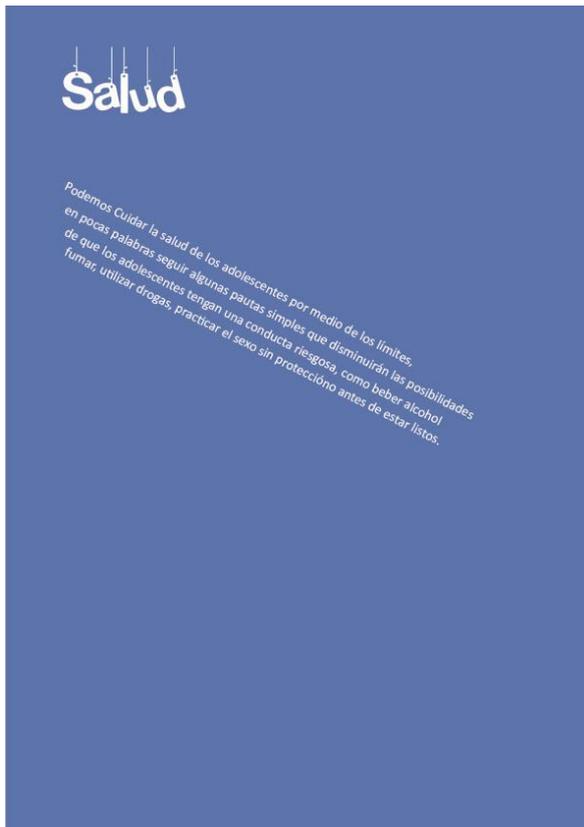


Figura N° 45
Diagramación de la revistas; pág. 35



Figura N° 47
Diagramación de la revistas; pág. 37

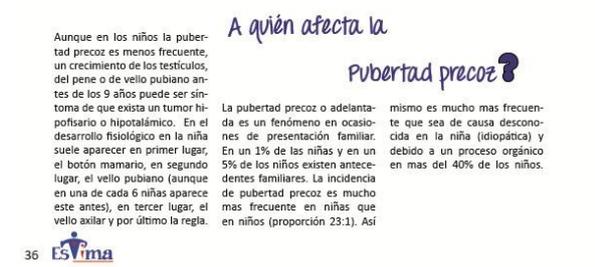
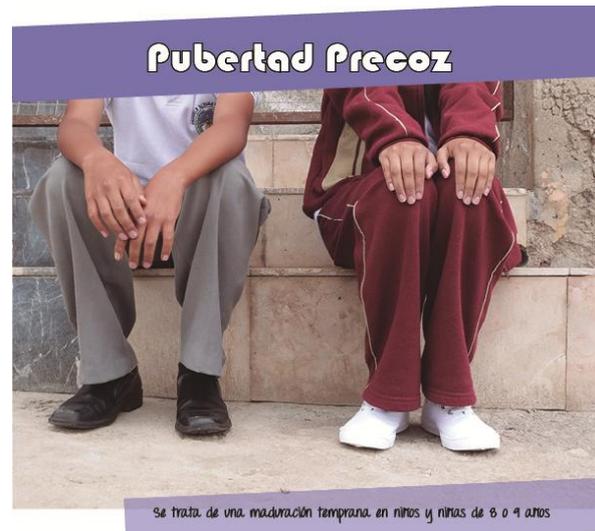


Figura N° 46
Diagramación de la revistas; pág. 36

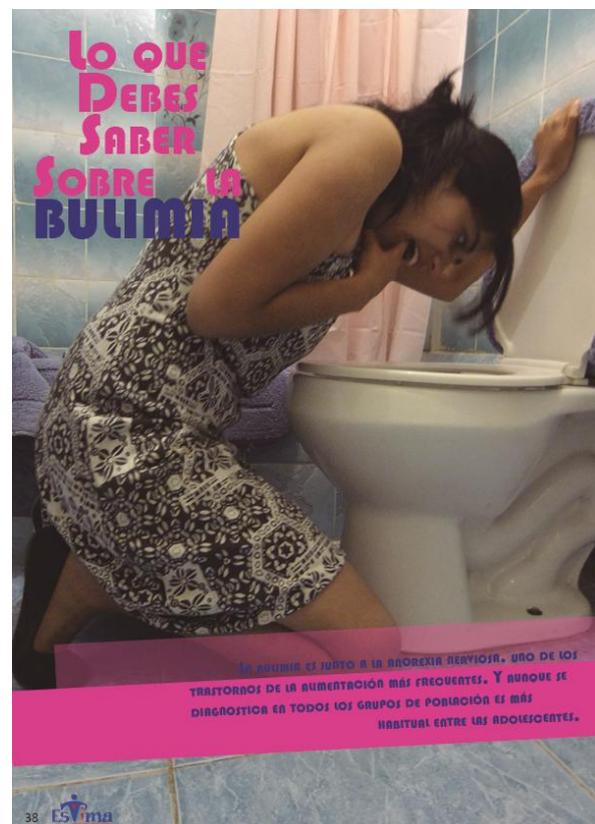


Figura N° 48
Diagramación de la revistas; pág. 38

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Durante la adolescencia chicos y chicas sufren profundos cambios físicos y psicológicos. En esos años van adquiriendo su apariencia física madura y completando la formación de su identidad. Es una época complicada en la que pueden aparecer algunos problemas. Muchas veces esos problemas serán leves y podrán ser resueltos sin exce-

siva dificultad, pero en ocasiones algunos adolescentes sufren por cuestiones que son mucho más serias. Ese es el caso de los trastornos de la alimentación. Hay un primer y fundamental consejo cuando los padres de un adolescente se enfrenten a una enfermedad de este tipo en sus hijos: acudan cuanto antes a un médico. La bulimia es una

enfermedad grave que incluso puede provocar la muerte y debe ser tratada por médicos. Pero además, la urgencia tiene otro motivo, cuanto antes se diagnostique y comience el tratamiento, más posibilidades de recuperación tendrá el adolescente que la padece.

Qué es la Bulimia?

La bulimia consiste en episodios de atracones de comida seguidos de intentos de hacer desaparecer lo ingerido mediante vómito, fármacos o ejercicio. Afecta a personas de todas las edades pero es más habitual entre los adolescentes, sobre todo en los años finales de la adolescencia. Y se produce en los dos sexos aunque es más frecuente entre las mujeres. Se calcula que entre un 1 y un 3% de las adolescentes estadounidenses padecen bulimia y diez veces menos entre los chicos. Las personas que padecen bulimia tienen un impulso irrefrenable de comer en grandes cantidades y en un corto espacio de tiempo. Pero después de haberse dado un atracón sienten un enorme sentimiento de culpabilidad y tratan de hacer desaparecer lo ingerido. Para ello se provocan el vómito, toman laxantes o diuréticos o hacen ejercicio de forma descontrolada.

Tratamiento

Siempre debe ser un médico el que decida el tratamiento que tiene que seguir un adolescente enfermo de bulimia. Generalmente estos tratamientos son complejos y deben combinar terapia psicológica, tanto individual como familiar, con medicación, medidas nutricionales y una reeducación de los hábitos alimentarios.

Trastornos físicos

- Problemas en el estómago. Lo habitual es que se produzca una dilatación del estómago, acompañada a veces de sangrado.
- Trastornos menstruales. Es muy frecuente que la bulimia provoque reglas irregulares o incluso llegue a la retrada de la menstruación.
- Pérdida del esmalte dental. Los vómitos frecuentes que traen los ácidos estomacales a la boca provocan que el esmalte de los dientes desaparezca progresivamente.
- Llagas en la boca. Esos mismos ácidos producen llagas en la boca e inflamación de las glándulas salivares.
- Otros problemas, pero además, la bulimia puede llegar a causar problemas muy serios en casi todos los órganos del cuerpo, desde el corazón a los riñones. Problemas que en ocasiones son muy graves.

CUANDO USTED SE SIENTE, PREOCUPADA, DEPRIMIDA O BASTANTE TIENDE A COMER MAS O MENOS?

Algunas personas dirán que pierden el apetito y otras que tienden a "picar" todo el día. Esto ocurre cuando en el Hipotálamo esta el centro de la **DEPRECIÓ, la ANSIEDAD, el APETITO y el Sueño.**

LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

Para la superación de enfermedades como la bulimia y en general todos los trastornos de la alimentación durante la adolescencia es importantísima la actitud de los padres. Lo más habitual es que ellos también tengan que participar en la terapia psicológica. Además deberán ser los que controlen en casa cómo evoluciona el adolescente enfermo.

La primera recomendación a los padres cuando sospechen que su hijo puede sufrir un trastorno de la alimentación es que lo lleven inmediatamente a la consulta del médico porque sólo este podrá hacer un diagnóstico preciso. La segunda recomendación cuando un hijo padece una enfermedad como la bulimia es que los padres se carguen de paciencia porque la curación suele ser lenta y complicada.

Trastornos psicológicos

- Ansiedad. Es el trastorno más frecuentemente unido a la bulimia.
- Depresión. La bulimia también puede provocar la aparición de depresión.
- Dificultades en las relaciones. Es muy frecuente que las personas que padecen bulimia sufran a la vez problemas graves de relación.
- Abuso de sustancias. También el abuso de alcohol o drogas está asociado al padecimiento de la bulimia.

La ansiedad y la depresión son síntomas comunes en una persona con TCA. La ayuda de los seres queridos y la de profesionales de la salud es importante en el tratamiento. Es así que reconocer estos síntomas a tiempo es imprescindible, ya que la intervención de un equipo multidisciplinario es imperativo, esto es: el psicólogo, nutricionista, médico clínico y psiquiatra, todos especializados en TCA.

No es cuestión de debilidad o falta de carácter son trastornos emocionales si crees que tu o un ser querido presenta TCA. No te quedes en silencio, busca ayuda ahora!

Figura N° 49
Diagramación de la revistas; pág. 39

Figura N° 50
Diagramación de la revistas; pág. 40



Figura N° 51
Diagramación de la revistas; pág. 41



En la actualidad asistimos a una creciente demanda de información sobre los patrones de consumo de alcohol en nuestra sociedad, por la problemática social y personal que plantea. Dentro de estos patrones adquieren una mayor importancia los asociados a las pautas de consumo de la adolescencia y juventud, que va aumentando, tanto en número de bebidas adquiridas, como en el de su graduación alcohólica.

En resumen, los motivos principales que el mundo adolescente o juvenil usa para explicar el consumo de bebidas alcohólicas son:

- Es un modo de "ponerse alegre", "alcanzar el punto".
- Forma de búsqueda de afiliación, con imitación de conductas, con consumo que a veces se impone desde el propio grupo de amigos en el que se participa.
- Presión social, a veces producida desde la publicidad.
- Desinhibición, superación de la vergüenza.
- El consumo actuaría como un modelo de imitación y expresividad de la edad adulta.

Figura N° 52
Diagramación de la revistas; pág. 42

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

¿Qué, cuánto y cómo CONSUMEN?

- Así podemos destacar como características principales de este grupo de edad en su relación con la adicción alcohólica:
- Búsqueda de nuevos motivos para el consumo, destacando sobre todo la afectación en la esfera psicoactiva de la personalidad. Evasión de lo cotidiano, conseguida mediante la embriaguez, bebiéndose más alcohol y de más graduación.
- Concentración de los períodos de bebida durante el fin de semana o períodos festivos, con incremento de "borracheras", y lo que ello conlleva como alteraciones del orden público o accidentes de tráfico.
- Progresivo descenso de la edad de inicio de consumo de bebidas alcohólicas, que según algunos estudios, se localiza sobre los 12 años, aunque es en torno a los 16 años donde se produce una modificación de las pautas de consumo.
- La cerveza (entre semana) y las bebidas de alta graduación "combinados" (los fines de semana) encabezan el ranking de bebidas preferidas entre los jóvenes.
- En el entorno adolescente y juvenil el consumo de alcohol se suele producir fuera de casa y en espacios donde se producen las relaciones sociales de los jóvenes. Así mientras el consumo se produce en lugares donde hay relaciones entre iguales, hay una ausencia de consumo en el contexto familiar.

Como actuar sobre el PROBLEMA

- Así podríamos considerar diferentes actitudes o pautas de actuación frente al problema, entre las que destacarían:
- Diseñar programas de educación, en los que se incida no sobre los efectos negativos del consumo alcohólico, sino sobre los efectos positivos del no consumo, este pequeño matiz, haría que las medidas tuvieran una mejor acogida general y una mayor eficacia.
- Orientar las actuaciones en el nivel educativo cuestionando y delimitando los efectos positivos del alcohol, que es el conjunto de creencias más desarrollado. Se debe partir de una información realista, que sitúe en su término más justo los "efectos reforzantes" del alcohol, pero que también muestre sus límites. Además existen una serie de creencias erróneas respecto al alcohol (aumento de la potencia sexual, modo de combatir el frío, o como utilidad terapéutica), transmitidas de generación en generación que necesitan ser desmontadas.
- Desarrollar programas de entrenamiento en habilidades sociales, para actuar principalmente en la adolescencia, antes de que se instaura el consumo habitual de alcohol, para ayudar a esta población a hacer frente a la enorme presión que el grupo ejerce sobre aquellos que no beben. Para ello se debe formar a profesores del sistema educativo, educadores de calle, animadores sociales, etc.

Figura N° 53
Diagramación de la revistas; pág. 43

¿Qué, los lleva al CONSUMO?

- ¿Qué lleva a los adolescentes a involucrarse en el mundo de las adicciones como el de las drogas?
- Una de las causas es la presión grupal, que para ser aceptados o encajar en ese círculo, los jóvenes se ven obligados a probarla como requisito de aceptación.
- Una segunda causa es la soledad, el sentirse abandonados porque piensan que sus padres no se preocupan por él o ella, los inducirá a probarla. La ausencia permanente de los padres por motivos de trabajo, viaje o separación, puede generar un vacío inmenso en el joven, de ahí que busquen llamar su atención consumiendo estos estupefacientes.
- La reacción de los padres no tardará en llegar, entonces vendrán las reprimendas, los llamados de atención, los redamos... y tratarán de echarle toda la culpa al adolescente llamándolo irresponsable, mal hijo o crearle sentimientos de culpa porque responden mal a todo el esfuerzo que ellos hacen por su educación.
- Estas, entre otras razones, son algunos aspectos que pueden llevar a una persona, especialmente a un adolescente, a consumir drogas.
- La falta de comunicación en la familia, la pobreza familiar, la desintegración, la baja autoestima, entre otros aspectos, pueden fácilmente ser el caldo de cultivo para generar adicciones, entre ellas las drogas.
- El adolescente que se encuentra bajo el efecto de las drogas puede sentirse eufórico o irritable, entrar en una profunda depresión o agresividad, perder la noción temporal de las cosas, y en casos extremos puede llegar a delinquir.
- Todo esto podrá contrarrestarse cuando la familia, los padres, le brinden al adolescente los elementos y conocimientos necesarios para apartarlo de este tipo de adicciones. Enseñarle a convivir con este tipo de problemas sociales, le ayudará al adolescente saber discernir dónde está el peligro y apartarse a tiempo de él.
- Por supuesto, estos conocimientos vienen acompañados de afecto, seguridad emocional, estabilidad familiar, comunicación permanente, entre otros, que ayudarán al adolescente a hacerlo más fuerte emocionalmente.

Figura N° 55
Diagramación de la revistas; pág. 45



La presión de las amistades, los problemas con los padres, el sentimiento de soledad en los jóvenes, pueden muchas veces inducirlos al mundo de las drogas.

Muchos jóvenes creen que las drogas o estimulantes les ayudará a aclarar sus ideas y a mantenerse más activos... Algunos las usarán como una forma de llamar la atención de sus padres o evadir los problemas que los agobian.

Piensen que probando un poco de estupefacientes, solo por curiosidad, no les hará daño, y que así podrán escapar de sus problemas; pero esto en ningún caso les ayudará a solucionarlos. Por el contrario, si el chico o la chica arrastra una serie de conflictos emocionales, estos se agudizarán. Por más que pase el efecto de las drogas, los sentimientos y problemas continuarán, y solo terminará por arruinarles la vida.

Figura N° 54
Diagramación de la revistas; pág. 44

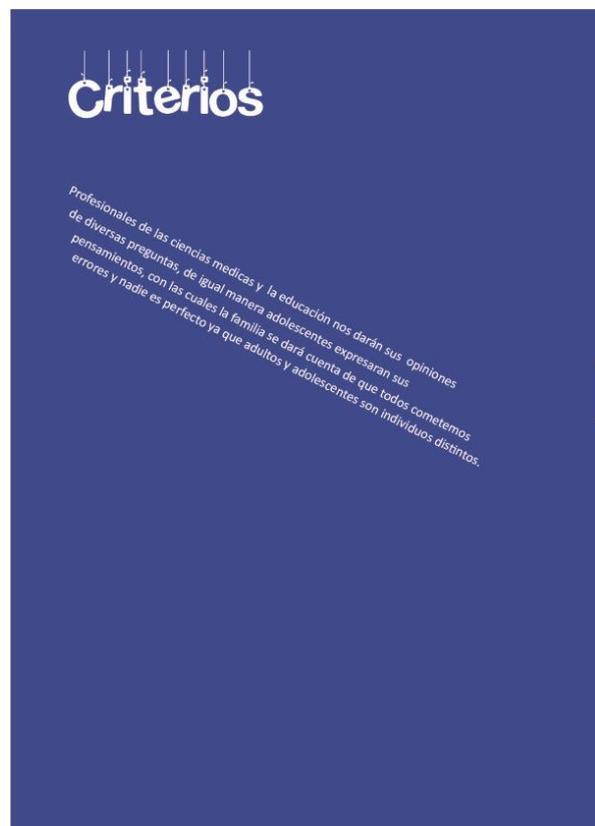
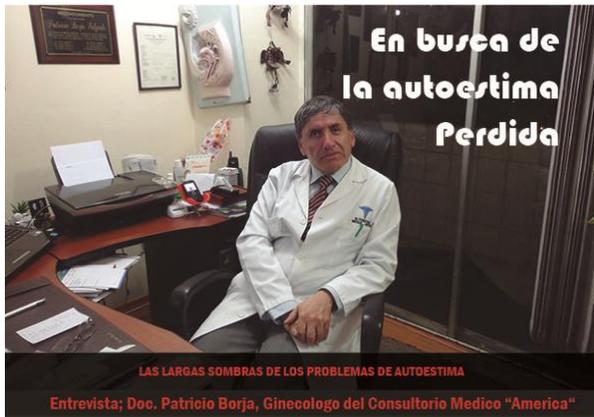


Figura N° 56
Diagramación de la revistas; pág. 46

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



Entrevista: Doc. Patricio Borja, Ginecologo del Consultorio Medico "America"

En su opinión, ¿pertenecen las mujeres a un grupo infravalorado que necesita defenderse incrementando su autoestima?

A la mujer se le ha hecho mucho daño, se le ha relegado porque hasta ahora la sociedad ha sido construida por varones. Todavía en la actualidad la mujer sigue apartada de muchos ámbitos de la actividad humana.

Lo masculino es complementario de lo femenino, y lo es por las diferencias entre hombre y mujer dentro de su igualdad como personas humanas. Pero si se subraya exageradamente la igualdad, como han hecho las feministas radicales, se desdibujan las diferencias y la complementariedad. Con este planteamiento se hace un flaco servicio a todos: la imitación del varón por la mujer engendra un modelo feminizante para el varón. La historia puede repetirse y si ahora está aumentando los homosexuales masculinos, en diez años, crecerá el lesbianismo.

¿Qué relación hay entre el machismo y la baja autoestima de las mujeres?

En mi opinión, el peor machismo es el de algunas mujeres. Suelen ser mayores de 35 años y amas de casa de países latinos. Son machistas porque mantienen su papel tradicional, aunque están, según dicen, «hartas y aburridas de la casa». Pero educan a los hijos en una mentalidad machista. Además, consienten o aplauden el machismo del varón que de por sí es poco «domesticable».

¿Cómo se cura la baja autoestima?

Respecto a la autoestima de las mujeres, hay que romper estereotipos sobre los valores femeninos tradicionales: ordinariamente lo primero que se aprecia en una mujer es la belleza; si no es guapa, se valora su simpatía; y si no posee ninguna de esas cualidades, se tiene en cuenta su inteligencia. Con frecuencia se consideran excluyentes estas notas de valoración. Sería positivo que se inmovilizaran estos patrones y que, en las revistas feministas o «revistas de moda la inteligencia».

Poner como lema de la propia existencia: Quiere lo que haces y haz lo que quieres, porque mucha gente hace lo que no quiere.



Ing. Carina Cabrera
Colegio I.T.S.C.P.P

¿Qué piensa de los adolescentes?

Pienso que mas allá de una etapa netamente de la edad, están más bien ellos en una situación de vulnerabilidad porque están en un momento que no son adultos pero también dejan de ser niños, entonces se

encuentran en un momento en que tienen que aprender a tomar ciertos riesgos y en donde en verdad están en riesgos son ellos. Bueno es más bien una etapa como vulnerable, como una era de transición a una toma de decisiones eso pienso yo de los adolescentes.

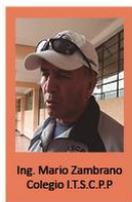
Como quisiera que sean los adolescentes?

Los adolescentes deben ser tal y cual son con la nueva presentación de valores porque no se han perdido los valores no más bien se están generando nuevos valores y aparte de ello están generando nuevos lenguajes la situación es que se ha dado algo extraordinario en este tiempo es una brecha generacional que

tenemos los adultos que no la teníamos antes ahora tenemos una generación súper abierta con ellos por la cuestión tecnológica específicamente por que al no ser entendidos en la parte tecnológica la nueva narración de códigos etc. Los adultos lo único que hacemos es tratar de nuevamente vincularlos a nuestro mundo con violencia lo único que se hace es generar una brecha entre los adolescentes y los adultos es esa la distancia que debemos vencer y entender tal y cual son que van desarrollando en este momento que es un contexto completamente distinto al que tenemos los adultos entonces los adolescentes tienen que ser tal y cual son.

Figura N° 57
Diagramación de la revistas; pág. 47

Figura N° 58
Diagramación de la revistas; pág. 48



Ing. Mario Zambrano
Colegio I.T.S.C.P.P

¿Qué piensa de los adolescentes?

La adolescencia es una etapa muy bonita pero también un tanto difícil una era de transición donde se experimentan cambios físicos y biológicos donde también hay que acompañar a la señorita o señor que esta cursando por esa edad dándole el apoyo necesario para que no tenga ninguna desviación.

Como quisiera que sean los adolescentes?

Que sean extrovertidos pero responsables sin salirse de los límites que la sociedad lo impone mas que nada consientes de las actividades y aptitudes que ellos van tomando.



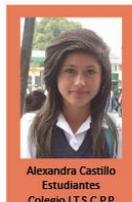
Carina Osorio
Estudiantes
Colegio I.T.S.C.P.P

¿Qué piensa de los adultos?

Yo pienso que los adultos muy anticuados por la forma que nos tratan y piensan que tenemos que ser como ellos ósea tenemos que hacer lo que ellos nos dicen, ósea si tenemos que hacerlo pero no tan al extremo y portarnos así como de forma anticuada como ellos.

Como quisiera que sean los adultos?

Yo quisiera que los adultos sean mas accesibles de modo que no nos traten de privar de las salidas o tratarnos de decir que no tengamos novio o que no tengamos amigos o las salidas y fiestas porque luego nosotros nos ponemos rebeldes y eso no les gusta entonces yo pienso que los adultos deberían ser mas accesibles con nosotros en ese aspecto.



Alexandra Castillo
Estudiantes
Colegio I.T.S.C.P.P

¿Qué piensa de los adultos?

Los adultos son personas sabias llenas de experiencia que pueden encaminar nuestras vidas pero que a veces se les olvida que debemos descubrir ciertas cosas en nuestra vida por nuestra cuenta y quieren que seamos como ellos dicen y no escuchan lo que queremos nosotros de nuestras vidas y siempre critican nuestra forma de ser.

Como quisiera que sean los adultos?

Deberían ser más cuidadosos con nuestro espacio personal, más calmados y menos irritables, darnos confianza escucharnos que no nos critiquen y nos comparen con otros porque somos diferentes que lo que ellos quieren de nosotros es si que sean nuestros amigos para así poder confiar en ellos.



El objetivo de la Fundación Nuestros Jóvenes es contribuir al bienestar integral de la sociedad, a través de la protección, atención y reparación de derechos con y por los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, facilitando procesos de cambio en su cotidianidad con un enfoque de derechos, género, generacional, étnico y de movilidad.

"Nosotros somos como los granos de quinua: Si estamos solos, el viento lleva lejos, pero si estamos unidos en un costal, nada hace el viento... ¡Cambiará, pero no nos hará caer!"
-Dolores Cacuango-
Fundación Nuestros Jóvenes

¿QUE ES EL INFORMA-T / AYUDA-T?



zonas y tiene cobertura nacional.

Se inicia en 1988 con el apoyo del Ministerio de Educación y Cultura y del entonces IETEL.

Posteriormente, recibió la colaboración de EMETEL y, en la actualidad, de las operadoras ANDINATEL S.A., PACIFICTEL S.A y de la Superintendencia de Telecomunicaciones en la ciudad de Quito y Guayaquil, respectivamente. En la ciudad de Guayaquil, funciona con el apoyo de la Municipalidad.

El INFORMA-T / AYUDA-T es un sistema de información de naturaleza preventiva compuesta, como su nombre lo indica, por dos servicios: el INFORMA-T y el AYUDA-T, el primero de difusión masiva de información y el segundo, de ayuda y derivación interinstitucional.

El Sistema cuenta con bases de datos de información que pueden ser consultadas directamente por cibernautas y usuarios del teléfono.

Hasta ahora, el Sistema ha atendido a más de 3 millones de

OBJETIVOS DEL SISTEMA INFORMA-T / AYUDA-T

- Contribuir al desarrollo educativo de la población en general y de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en particular.
- Prevenir los problemas de salud a través de la información, educación, capacitación, asesoramiento especializado, de calidad.
- Ofrecer al usuario el servicio del sistema en su proceso de toma de decisiones y resolución de conflictos de todo índole.
- Intervenir y fortalecer el sistema de salud que existen en las regiones que cubren ANDINATEL y PACIFICTEL.

Figura N° 59
Diagramación de la revistas; pág. 49

Figura N° 60
Diagramación de la revistas; pág. 50

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

NATURALEZA DEL SISTEMA

El sistema INFORMA-T / AYUDA-T funciona como un conjunto de componentes de naturaleza múltiple, que van desde el técnico hasta el educativo, pasando por el de promoción y publicidad.

Sus componentes son:
1) el curricular y de evaluación
2) el de intervención temprana
3) el técnico
4) el promocional.

La metodología de trabajo es
Sistémica/
Coordinada/
Participativa.

SISTEMICA	COORDINADA	PARTICIPATIVA
<p>Porque esta orientada por componentes estrechamente relacionados entre sí, todos a su vez, enlazados, distribuidos y variados por ejemplo:</p> <p>Componente curricular: cada evaluación, comprende a diseño de objetivos, la elaboración de los textos pedagógicos, la evaluación de las necesidades de información y del nivel de satisfacción del usuario.</p> <p>Componente de intervención temprana: Resiste las demandas de atención, focalizada, a diagnóstico y el tratamiento individualizado, el seguimiento a los pacientes y la derivación a organizaciones o instituciones especializadas de la misma Fundación. Nuestros jóvenes o dependientes.</p> <p>Componente técnico: Se exige de a diseñador y diseñador de material gráfico, la edición, impresión, del diseño de layouts, la operación de organizaciones sociales que desean integrar la base de datos del sistema.</p> <p>Componente promocional: Focalizado en el diseño, elaboración de la información escrita y de los spots publicitarios.</p>	<p>Se o un equipo multidisciplinario que en conjunto le responden a las necesidades de los usuarios. El funcionamiento de este equipo o conformación se realimenta al momento de evaluación y cultura o de salud, los funcionarios de Curules y Guakapuli, las empresas de telecomunicaciones ANDINATEL y F&D FCTEL, la Facultad de Psicología de las universidades Central y San Carlos del Ecuador, a través de Apoyo Institucional construido por 70 instituciones públicas y organizaciones sociales, el funcionamiento como es posible a sus elementos se establecen coordinados desde a instancia ejecutiva de coordinación de sistema.</p>	<p>El sistema fue concebido de naturaleza participativa. La naturaleza de la información que involucra a las personas que atiende, se determinó la necesidad de centros permanentemente el apoyo de voluntarios o grupos profesionales de sector público o privado. En la comunicación durante y de preparación temprana de la organización la F&D involucra al personal de apoyo que es la encargada de la elaboración de los textos.</p>

OFICINAS DEL INFORMA-T / AYUDA-T

Informa-T/Ayuda-T en QUITO Av. Amazonas N40-71 y Gaspar de Villarreal. Edificio de la Superintendencia de Telecomunicaciones.
Tel: (593) 2 - 449 650/449 651/ 430 846/439 501/439 558
E-mail: informat_ayudat@andinanet.net.

Informa-T/Ayuda-T en GUAYAQUIL Primera y las Monjas, esq. Edificio PACIFICTEL.
Tel: (593) 4 312 160 (PBX), INFORMA-T (593) 4 309 310 (PBX), AYUDA-T
E-mail: informa-t@easy.pacifictel.net ayuda-t@easy.pacifictel.net



Figura N° 61
Diagramación de la revistas; pág. 51

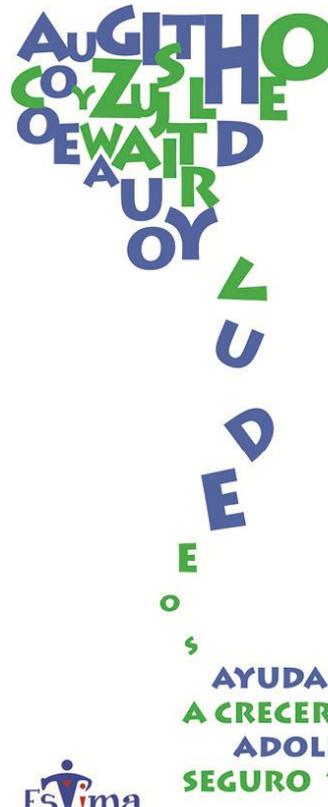


Figura N° 62
Diagramación de la revistas; pág. 5

La revista está diagramada para el interés del grupo objetivo, ya que al usar diferentes tipografías en los títulos llamaremos su atención. También se usó colores fuertes y varias imágenes lo que le dan un toque innovador a la revista.

De igual forma se diagramó diferente las páginas para llamar la atención del grupo objetivo.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2.6 Imagen Corporativa

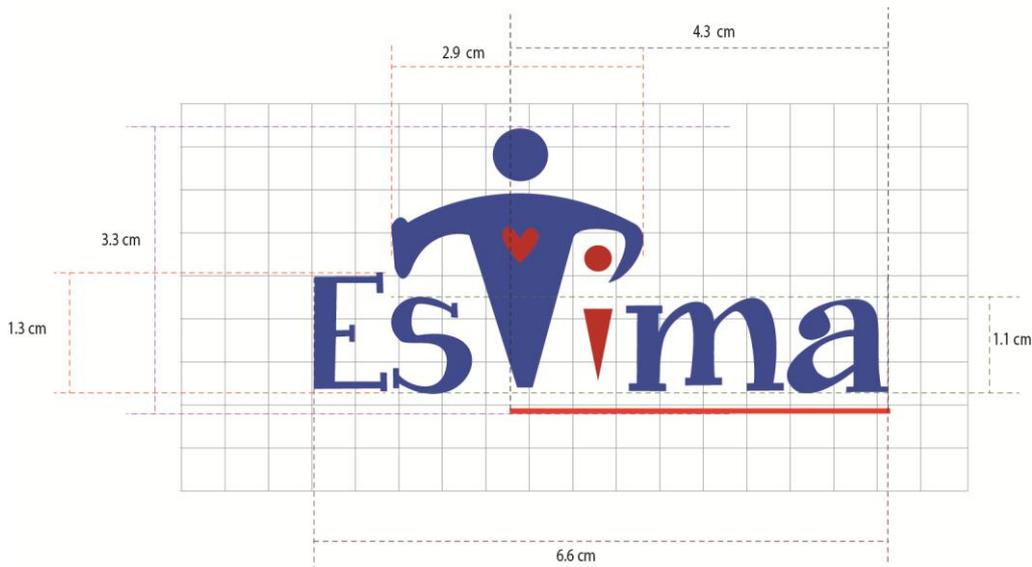


Figura N° 63
Imagen corporativa

Para el logotipo se usó la tipografía Janda Curlygirl Chunky porque nos quisimos enfocar en los adolescentes ya que son los principales protagonistas de la revistas, de igual manera se utilizó la palabra estima ya que nos sugiere tener consideración y aprecio hacia una persona. Se tomó los colores azul y rojo por lo que juntos connotaran confianza, conocimiento, seriedad y sentimientos vinculándose con el amor y el cariño familiar.

El isotipo está compuesto por dos ilustraciones que nos apuntan a observar a un padre junto a su hijo, queriendo así demostrar la unión el cual es el propósito de la revistas. También se puede observar una línea recta que connotara el equilibrio familiar.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.2.7 Portada



Figura N° 64
Portada

En cuanto a la portada se decidió que usar un color de fondo neutro para así dar una cierta seriedad a la revistas, las imágenes expuestas se las ubico ya que con la información que brindara la revistas un padre podrá conocer lo que le sucede a su hijo adolescentes en su entorno, en si en sus vida.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.3 Maquetación

5.3.3.1 Pre- Prensa

Para la producción de la revista se ha realizado un machote para armar de una manera precisa y así no tener inconvenientes al momento de imprimir.

Maquina GTO 46
Revista: (21x 29,7cm)
2 pág. en cada impresión

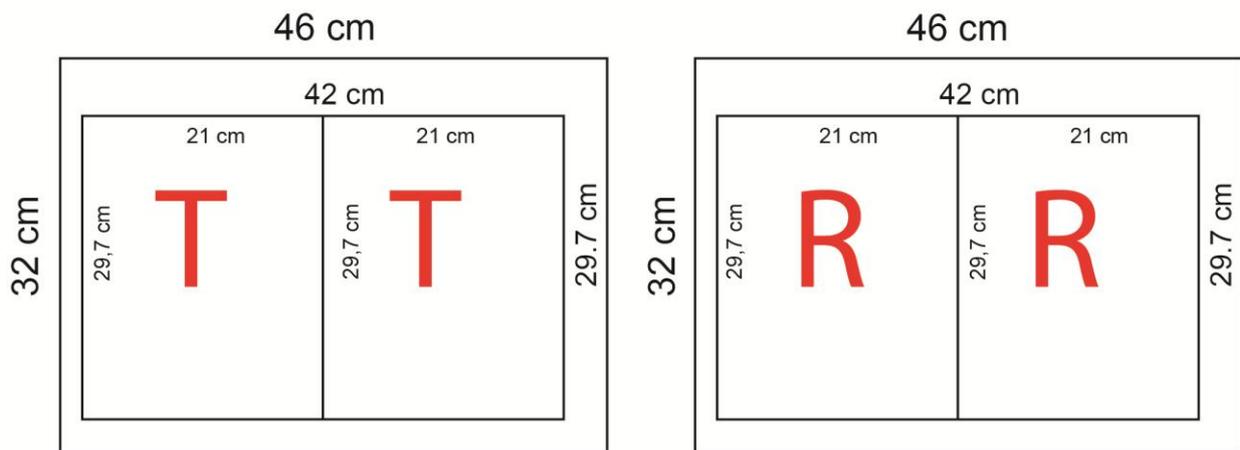


Figura N° 65 Pre-Prensa

5.3.3.2 Prensa

Se imprimirá en offset por lo que se realizó el armado de la revista para la maquina GTO 46 ya que su área de impresión es de 32 x 46 y al refilar no se perderá el diseño de revista. Se utilizara couche de 150 gr.

5.3.3.3 Post prensa

Para los terminados de la revista se consideró que la portada sea laminada para dar le brillo y protección además se refilaran los excesos y será encolada.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

5.3.4 Marketing y distribución

Para promover la revista se realizarán afiches ya que los mismos cumplirán con el objetivo de informar, se los ubicará en entidades que aporten y apoyen con el propósito de la revista

En consideración se tomó que la revista estima será puesta para su adquisición en fundaciones, centros médicos y educativos que apoyen a las familias a evitar los efectos que causan los desequilibrios de autoestima en los adolescentes.



Figura N° 66
Marketing y distribución

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo VI

Aspectos Administrativos

6.1 Recursos:

Técnicos – Tecnológico:

Software

- Adobe Indesign: Programa en el cual se realizó la diagramación de la revista y el diseño de la misma.
- Adobe Photoshop: este programa fue muy necesario ya que se retoco las fotografías para al momento de imprimir sean de excelente calidad. Además los afiches para dar a conocer la revista.
- Adobe Illustrator: en el cual se realizó diseño del logotipo

Hardware

PSP: Samsung

Edición de Windows: Windows XP

Procesador: Pentium 4

Humano

Para la realización del presente proyecto se contó con del área de psicología de la fundación Nuestros Jóvenes ya que nos brindaron documentos y artículos para la elaboración de la revista, de igual manera se recibió apoyo por parte de adolescentes y adultos para la elaboración de fotografías, también logramos entrevistar a varias personas y entre ellas a profesionales de las ciencias de la salud y educación. Por lo que se logró obtener una revista de calidad y accesible para el grupo objetivo.

Económico

Para ejecutar el proyecto en la ciudad de Quito y dar la factibilidad de su uso al grupo objetivo se necesitara un total

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

6.2 Presupuesto

a) Gastos Operativos

Cantidad	Detalle	V. Unitario	V. Total	Financiamiento
25	Copias	0.2 ctv.	\$ 5.00	Familiar
50	Impresiones	0.30 ctv.	\$ 15.00	Familiar
1	Anillado	\$ 1.00	\$ 1.00	Familiar
1	Empastado	\$ 6.00	\$ 6.00	Familiar
7 meses	Internet	\$ 20.00	\$ 140.00	Familiar
7 meses	Servicios Básicos	\$ 20.00	\$ 140.00	Familiar
20	Suministros de Oficina	0.50 ctv.	\$ 10.00	Familiar
80	Transporte	0.25 ctv.	\$ 20.00	Familiar
16	Otros	\$ 5.00	\$ 80.00	Familiar
	Total		\$ 417.00	

Tabla N° 10
Gastos Operativos

b) Aplicación del Proyecto

Cantidad	Detalle	Valor Total
1	Gastos Operativos	\$ 417.00
1000	Revistas	\$ 2.466,00
	Distribución	\$ 200.00
	Subtotal	\$ 3.083,00
	10%	\$ 308,30
	Total	\$ 3391,30

Tabla N° 11
Aplicación del proyecto

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

6.3 Cronograma

No	Actividad	Responsable	Tiempo				Resultados esperados	
			Mes	Semana				
				1	2	3		4
1	Aprobación del tema del proyecto Presentación 001	Dir. Escuela	Oct				x	Dar el visto bueno para iniciar la investigación
2	Desarrollar los antecedentes de la propuesta	Karen Salazar	Nov			x		Definir el contexto del problema definir la matriz T
3	Desarrollar el análisis de involucrados del proyecto	Karen Salazar	Dic			x		Analizar a los involucrados en el tema para realizar la matriz de involucrados
4	Realizar el árbol de problemas y objetivos	Karen Salazar	Ene		x			Estructurar el árbol de problemas para definir el árbol de objetivos
5	Análisis de alternativas del proyecto	Karen Salazar	Ene				x	Definir los involucrados, medios de verificación, supuestos para cubrir el Marco Lógico
6	Desarrollo de la propuesta y aprobación de la misma	Karen Salazar Ing.: Raquel Andrade (tutora)	Febr				x	Diagramar la propuesta para dar paso a las correcciones
7	Aprobación de la propuesta	Karen Salazar Ing.: Raquel Andrade (tutora)	Abril	x				Realizar las correcciones de la propuesta para recibir la aprobación de la tutora
8	Realización de los aspectos administrativos	Karen Salazar	Abril		x			Desarrollar recursos y presupuesto para estructurar el cronograma
9	Analizar las conclusiones y	Karen Salazar	Abril			x		Definir las conclusiones y recomendaciones para así

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.



	recomendaciones							finalizar el proyecto
--	-----------------	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Tabla N° 12
Cronograma

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.1 Conclusiones

- Se logró realizar un adecuado diseño de la revista para ayudar a las familias, ya que se recolectó información y experiencias de adolescentes con desequilibrios de la autoestima para así poder informar.
- La elaboración del presente proyecto permitirá que futuros Diseñadores Gráficos tengan referencia para así ellos unirse y profundizar el tema de los desequilibrios de la autoestima de los adolescentes.
- La sociedad y más aún las familias de los adolescentes conocerán los desequilibrios de la autoestima y efectos que esto causa en sus vidas.
- Con la realización del presente proyecto me he permitido conocer más a fondo los desequilibrios de los adolescentes y así las personas involucradas me han brindado su colaboración para la elaboración de la revista.
- La revista permitirá incrementar la comunicación entre las familias y los adolescentes ya que comprenderán mejor el entorno en el que viven sus hijos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

- El presente proyecto demandó una búsqueda de información y recolección en la fundación nuestros jóvenes ya que realizan actividades con los adolescentes junto a sus familias.
- Con la producción de la revista se promoverá a que entidades, centros educativos y médicos colaboren con el propósito del proyecto y así las familias tengan la suficiente información para apoyar a los adolescentes con desequilibrios de la autoestima.
- Con la elaboración del presente trabajo se llegó a la conclusión que como diseñadores gráficos tendemos a aprovechar nuestra capacidad de observación y sensibilidad para dar una forma visual a las soluciones.
- El eje del proyecto fue el diseño editorial por lo que tuvo la necesidad de fortalecerse y complementarse con diversas disciplinas como son el diseño corporativo, marketing y la psicología que fue aporte de fundación nuestros jóvenes.

7.2 Recomendaciones

- Se recomienda mantener un vínculo con la fundación nuestros jóvenes para así diagramar la revista con una buena información.
- Usar fotografías que ayuden a atraer la atención visual de las personas que tendrán acceso a la revista.

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.

- Mantener los colores, vectores y tipografía utilizada para no confundir al lector
- Se recomienda colocar en la revista datos de entidades que apoyen a las familias de los adolescentes con desequilibrios de autoestima
- Al realizar las entrevistas realizar preguntas bien planteadas para no confundir a la persona entrevistada
- Utilizar tintas no tóxicas para la impresión de la revistas, de igual manera recolectar las revistas para así no contaminar al medio ambiente
- Desarrollo de publicidad en redes sociales para así en el futuro llegar más al lector
- Perfeccionar el armado de la revista, es decir imprimir en una máquina offset que tenga mayor área de impresión para minorar gastos

7.3 Bibliografía

- Fundación Nuestros Jóvenes área de psicología
- Fundación Nuestros Jóvenes:
<http://www.fundacionnuestrosjovenes.org.ec>
<http://www.informa-t.org.ec>
- Historia del Diseño Editorial (en línea):
<http://alejandralmiron.fullblog.com.ar/disenio-editorial.html>
- Repercusión de los *desequilibrios* de *autoestima* en *adole*:
<http://laautoestima-diany-.com/2012/04/repercusion-de-los-desequilibrios-de.html>



Anexos

Diseño una revista de apoyo a familias de adolescentes sobre los desequilibrios de la autoestima en la ciudad de Quito.