

DISEÑO EMOCIONAL PARA DAR A CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA LEVE A
ESTUDIANTES DE 17 A 25 AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD CESMAG

Autor: LIZETH ALEJANDRA TAPIERO GALVIS

UNIVERSIDAD CESMAG
PROGRAMA DISEÑO GRÁFICO
SAN JUAN DE PASTO
2022

DISEÑO EMOCIONAL PARA DAR A CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA LEVE A
ESTUDIANTES DE 17 A 25 AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD CESMAG

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
DISEÑADOR GRAFICO

Autor: LIZETH ALEJANDRA TAPIERO GALVIS

Asesora: AMANDA ARTEAGA HOYOS

UNIVERSIDAD CESMAG
PROGRAMA DISEÑO GRÁFICO
SAN JUAN DE PASTO
2022

Tateo

Cuida tu salud emocional

NOTA DE ACEPTACIÓN

DISEÑO EMOCIONAL PARA DAR A CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA LEVE A ESTUDIANTES DE 17 A 25 AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD CESMAG

.....

Firma Jurado Ramón Ortega

.....

Firma Jurada Paula Murillo

.....

Firma Asesora Amanda Arteaga

NOTA DE RESPONSABILIDAD INTELECTUAL

El pensamiento que se expresa en esta obra es exclusiva responsabilidad de su autor y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Acuerdo número 071 de 2.003 (octubre 15). Artículo 3. Responsabilidad: “el pensamiento que se exprese en las obras e investigación publicadas o divulgadas por la UNIVERSIDAD CESMAG es de exclusividad responsabilidad de sus autores y no compromete la ideología de la univesidad”

DEDICATORIA

Dedicado a aquellas personas que han sufrido ansiedad.

A quienes viven en una lucha constante contra sus pensamientos, “no están solos”, siempre hay una mano amiga, la propia, la de aquellas personas que nos quieren, aman, admiran y respetan.

Recordar que todo es posible y que siempre hay algo, más allá de los miedos que iluminara el camino para hacer las cosas de la mejor manera posible.

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que hicieron parte de este proceso y aportaron un granito de arena en la creación de este proyecto.

RESUMEN ANALÍTICO DE ESTUDIO - RAE

Código RAE:

-

Programa Académico:

Diseño gráfico

Fecha de elaboración del RAE:

-

Autora del proyecto:

Lizeth Alejandra Tapiero Galvis

Título del proyecto:

DISEÑO EMOCIONAL PARA DAR A
CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA
LEVE A ESTUDIANTES DE 17 A 25
AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG

Palabras clave:

Diseño Emocional, Salud mental, Ansie-
dad, Jóvenes, Académico

Resumen

El presente proyecto esta dirigido a estudiantes de Diseño Gráfico de la Universidad CESMAG en las edades de 17 a 25 años se trabaja a partir de conceptos de salud mental, con el fin de que las personas logren entender sus emociones y puedan desarrollar su bienestar para poder enfrentar su paso por la academia y en los diferentes aspectos de su vida.

01 INDICE

Introducción.....	17
Contextualización.....	19
Problema de investigación.....	20
Formulación del problema.....	21
Jutificación.....	22
Objetivos de investigación.....	24
Área y línea de investigación.....	26
Diseño Metodológico.....	28
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
Resumen de capítulos.....	32
Capítulo 1.....	33
Ansiedad.....	34
Historia de la ansiedad.....	37
Ansiedad académica.....	40
Características de la ansiedad académica.....	41
Cómo puede tratarse.....	42
Ansiedad académica en Colombia.....	44
Ansiedad académica en Pasto.....	46

02

Capítulo 2	47
Diseño emocional.....	49
Diseño gráfico.....	50
Diseño editorial.....	54
Ilustración.....	55
Composición.....	55
Color y psicología del color.....	56
Diseño centrado en el usuario.....	64

03

Capítulo 3	61
Educación superior.....	62
Contexto universitario en Nariño.....	63
Contexto universitario en Pasto.....	63
Universidad CESMAG.....	63
Programa de diseño gráfico.....	64
Caracterización ansiedad en jóvenes.....	64

04

Capítulo 4	67
Contexto temático.....	68
Concepto de diseño.....	69
Caracterización de usuario.....	72
Metodología de diseño.....	73
Empatía.....	75
Definición.....	96
Ideación.....	102
Prototipado.....	118
Tendencias.....	127
Implementación.....	128
Indicadores.....	128
Conclusión	132
Bibliografía	134
Anéxos	138

INTRODUCCIÓN

El propósito de este documento es dar a entender el tema ansiedad académica leve que actualmente ha tomado fuerza dentro de diferentes estudios, así también ha sido tomado con importancia por las respectivas áreas de bienestar dentro de las universidades.

La ansiedad es un sentimiento habitual que experimentan las personas al encontrarse en una situación de estrés o inminente peligro, lo cual significa que la persona se encuentra en un bucle de pensamientos que no le permiten llevar adelante sus deberes.

Tatem como una marca creativa busca ayudar a las personas que viven un proceso de ansiedad académica leve en un nivel medio de las emociones, a través del proyecto se dan a conocer tres elementos que ayudan de manera terapéutica a mitigar los efectos de la ansiedad en las personas promoviendo la creatividad y la expresión de emociones.

Se busca fomentar bienestar en el usuario a través de un entorno amigable, a partir de la investigación llevada a cabo con la participación de profesionales en el área de la salud como lo son las neurociencias y psicología, con el fin de entender la ansiedad y aceptarla como parte de la vida diaria de una manera controlable que no dañe a la persona

Objeto de la investigación

El objeto de investigación está dirigido en dar a conocer de la ansiedad académica leve a estudiantes de 17 a 25 años de edad de la Universidad CESMAG del programa de diseño gráfico.

CONTEXTUALIZACIÓN

MACRO CONTEXTO

San Juan de Pasto ubicado en Nariño, departamento al sur de Colombia, cuenta con 64 municipios, los jóvenes de las distintas locaciones se desplazan hacia la ciudad capital para iniciar sus estudios de educación superior.

Teniendo estos datos en cuenta se introduce al macro contexto de ansiedad académica en estudiantes universitarios, son diversos los factores que pueden desencadenar este tipo de ansiedad, como el trasladarse desde lugares lejanos a experimentar nuevas cosas, como el ingreso a la universidad.

La Universidad CESMAG es una institución privada de educación superior, fundada en el año 1982 por Fray Guillermo de Castellana, bajo una ideología católica franciscana.

Actualmente, a esta universidad asisten más de 5000 estudiantes, los cuales están divididos entre carreras técnicas, pregrados, posgrados y maestrías.

A partir del contexto de la Universidad como tema de investigación se toma ansiedad académica leve, la cual se suele dar durante el tiempo que una persona se encuentra realizando sus estudios, regularmente en los primeros y últimos años de la etapa universitaria.

MICRO CONTEXTO

Programa de Diseño Gráfico, facultad de arquitectura y bellas artes.

Esta temática es de importancia, ya que no se conoce mucha información al respecto y suele darse en situaciones las cuales la persona afectada siente nerviosismo y temor a ser juzgado frente a un número importante de personas, así mismo se presentan situaciones en las que se tienen síntomas como falta de sueño, pensamientos intrusivos etc.

Existen dos tipos de ansiedad, una en la cual la persona se exige más de lo debido y la otra es de una persona que deja de hacer sus cosas o las hace llegando al punto de retrasarse o realizar de manera incorrecta sus actividades.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación ha sido centrada en la salud mental de estudiantes, es un tema el cual recientemente está tomando la relevancia que debe tener, aún es complicado que las personas hablen abiertamente a cerca de estos temas, ya que antiguamente ha sido mal visto por la sociedad.

Que hoy en día se le tome la debida importancia es un avance, la salud mental se hace presente en la vida diaria a través de las diferentes emociones que componen al ser humano, siendo necesario conocer que dar visibilidad a este tema es necesario para aportar desde la investigación las diferentes partes que la componen.

En este documento lo principal a investigar es ansiedad académica leve, la cual se encuentra categorizada en lo que se conoce como ansiedad social, la cual se hace presente en diferentes circunstancias de la vida escolar, se considera que este tipo no es permanente y que con las técnicas adecuadas de autocuidado para la salud se puede sobrellevar y ser modificada con el tiempo.

Desde la Universidad Cesmag se trabaja con constancia, desde el área de bienestar universitario, promoviendo la buena salud mental con espacios de acompañamiento y charla con estudiantes, sin embargo, el tema aún no es tomado por la gente de este entorno como algo de verdadera importancia.

Se realizó una entrevista con el psicólogo de la unidad de servicios psicológicos de la Universidad, Iván Tejar, expreso que para el año 2020 en promedio 500 estudiantes asistieron por acompañamiento, el 20% ha asistido por trastornos de ansiedad.

Define ansiedad como pensamientos espontáneos o intrusivos de carácter negativo a cerca del futuro, a nivel emocional se manifiesta como una preocupación excesiva, expresándose en diferentes contextos y medidas, se la considera normal como una respuesta de adaptación a una situación que represente un peligro real para la persona.

Se considera que está mal cuando se instaura como un rasgo permanente en la persona, teniendo estas emociones negativas de miedo y preocupación por situaciones que realmente no ameritan esa reacción en general. (Tejar, 2020)

Es importante reconocer los factores desencadenantes de ansiedad para así integrar estrategias dentro de las aulas que ayuden a conocer este problema, a través de diferentes elementos que ayuden a la persona a expresar sus emociones.

Desde el diseño gráfico, crear y conceptualizar una propuesta de diseño emocional que ayude a las personas a conocer mejor la ansiedad, conectando emocionalmente consigo mismos para entenderse, practicando el autocuidado de la salud mental sin dejar de lado los estudios.

Formulación del
problema

**¿CÓMO A TRAVÉS DE UNA
PROPUESTA DE DISEÑO EMOCIONAL
SE PUEDE DAR A CONOCER LA
ANSIEDAD LEVE A ESTUDIANTES?**

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se ancla los ODS que tienen agenda hasta el año 2030 en Colombia, el Objetivo 3.4 habla a cerca de Reducir la mortalidad por enfermedades no transmisibles, esto hace referencia a la promoción, prevención y tratamiento de enfermedades congénitas del ser humano en este apartado entra el bienestar no solo físico, sino, de salud mental en 2017 datos preliminares de SISPRO (Sistema Integrado de Información de la Protección Social) Arrojaron que de un 100 % el 18,8 % de personas en edades de 20 a 24 años de edad intentaron acabar con su vida por diversos problemas que perjudicaban su salud mental entre ellos depresión y ansiedad.

Ansiedad académica, una problemática que afecta el rendimiento de los estudiantes, desde el diseño gráfico, ligado al área de la psicología, se realizaron entrevistas con profesionales de la salud y personas que manifestaron alguna vez en su vida padecer de ansiedad durante su etapa estudiantil, estas conversaciones contextualizaron acerca del tema desde diferentes puntos de vista.

Se entiende que el tema de ansiedad en general es una tematica importante hoy en día ya que las personas estan prestas a expresar sus emociones y hablar de ellas, comprendiendo que la ansiedad aparece en un momento en que la persona requiera analizar como esta llevando su estilo de vida.

Cuando una persona no expresa sus emociones, tiene una tendencia a somatizarlas, es decir las hace presentes a través de enfermedades o sintomas de ansiedad, que realmente no significan un peligro para la salud, sin embargo, esa es la forma que el cuerpo tiene de sacar aquellos pensamientos dañinos; un ejemplo de ello puede ser un dolor de cabeza agudo momentaeno, migraña, dolor de estomago, dolor de pecho, etc.

Los estudiantes que asisten a terapia son pocos en relación a la cantidad dee studiantes que asisten a la universidad, según estadísticas de la unicef 8 de cada 10 estudiantes han sufrido de ansiedad académica en algún momemto de su estapa escolar.

La importancia de este proyecto radica en dar a conocer la ansiedad académica leve y las maneras en que cada persona puede tomar acción empleando en sus vidas acciones de autocuidado que ayuden a llevar la vida universitaria de una manera tranquila. “Los alumnos ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden, las emociones negativas desvian la atención a las preocupaciones, entorpeciendo el aprendizaje y paralizando la capacidad mental cognitiva” de esta cita parte la necesidad de crear un proyecto enfocado a la salud mental desde el diseño grafico. (Goleman, P. 1996)

Dar a conocer temas de salud mental y entenderlos a partir de la comunicación asertiva, son los elementos esenciales que conforman el proyecto que a futuro sirva para investigaciones que de-seen realizarse en relación a la mente y el diseño gráfico.

GENERAL

DISEÑAR DESDE LAS EMOCIONES PARA DAR A CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA LEVE A ESTUDIANTES DE 17 A 25 AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD CESMAG

ESPECÍFICOS

Conocer los elementos psicológicos de la ansiedad

Explicar las capacidades comunicacionales estéticas del Diseño

Estudiar las características de los estudiantes de 17 a 25 años del programa de diseño gráfico de la Universidad CESMAG

Desarrollar los elementos gráficos y conceptuales que favorecen el conocimiento acerca de ansiedad académica

Área de investigación

Área: Humanidades según el portal DINA-OCDE

Sub-Área: Arte – Disciplina Diseño

Línea de investigación

Según el acuerdo No. 43 del cinco de diciembre de 2018, emanado por el consejo de investigaciones en el cual se actualizan las líneas de investigación de los grupos de Investigación Tipos Móviles e Ideograma Colectivo adscritos al programa de Diseño Gráfico y a partir de la fundamentación teórica de la línea (Coral, B., 2018, p. 5) afirma que:

La línea: imagen, comunicación visual y procesos interactivos, se articula a un conjunto de múltiples acciones que se inscriben coherentemente a la disciplina del diseño en tanto que se direccionan a: estructurar, proyectar, coordinar y seleccionar adecuadamente los conceptos, a partir del análisis formal de la imagen. Puesto que la imagen siempre ha tenido una fuerza vital en los imaginarios de la sociedad. En tal sentido, según lo afirma (Ledesma y López, 2009, pág. 77) “La imagen, cediendo su lugar en esa división entre razón y verdad, se ocupa de cuestionar desde la raíz el orden del mundo”, en efecto, el curso de la historia y la imagen como documento ha sido fiel testigo del acontecer de la humanidad, de igual forma los procesos subjetivos de la imagen ratifican esencialmente el cuestionamiento de la verdad absoluta a través del Arte.



Enfoque

Busca comprender la ansiedad académica leve y como se refleja en las personas que son objeto de estudio y se encuentran en la etapa universitaria.

Cualitativo: metodología que tiene como objetivo compilar información a través de la entrevista y la observación de un grupo de enfoque para poder comprender las características psicológicas que afectan al estudiante.

Método

Hermenéutico interpretativo

Este proyecto de investigación, tiene como finalidad interpretar el modo de pensar de las personas, conocer sus sentires, sus vivencias, buscando mirar de cerca su experiencia a través de la herramienta investigativa, logrando reconocer que conductas son comunes entre las personas que sufren de ansiedad.

Se toma toda la información adquirida para poder llevar a cabo este proyecto que tiene como finalidad ser una herramienta de conocimiento.

A través de la observación y la encuesta, conocer el comportamiento en general dentro de un estudiante que sufre de ansiedad académica.

Unidad de Análisis

Población

La población seleccionada para el desarrollo de esta investigación, estudiantes de Diseño gráfico de la Universidad CESMAG que estén cursando primer semestre en adelante, comprendiendo las edades entre 17 y 25 años de edad.

Profesionales en Psicología para conocer su percepción a cerca de la ansiedad.

Muestra

Para la recolección de información y saber en que estado se encuentran los niveles de ansiedad en el programa de diseño gráfico se encuestó a 94 personas que se encuentran realizando estudios universitarios en la facultad de arquitectura y bellas artes.

Se toma esta muestra de estudiantes ya que en una media las personas empiezan sus carreras universitarias desde los 17 años de edad en un proceso que dura alrededor de 5 años es una etapa fuerte en que una persona puede llegar a experimentar lo que se conoce como ansiedad académica.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Entrevista

Entrevista semi estructurada dio lugar a conocer eventualidades importantes sobre la tematica los entrevistados contaron de manera activa sus experiencias.

Esta técnica ayudo a reconocer y entender a la persona con ansiedad, a través de una conversación de como esto afecta a su vida y las herramientas que conoce y le ayudan a mejorar la situación. Se realizo con estudiantes de la universidad y en este mismo espacio que hablaron desde su experiencia, con preguntas semi estructuradas.

Observación

Se realiza en el espacio de clases con los diferentes estudiantes a favor de reconocer el comportamiento de las personas en momentos que sienten ansiedad y en momentos de tranquilidad, de esta manera hacer un paralelo de las dos situaciones.

Taller Creativo

1. Para generar ideas en cuanto al proyecto de grado se realizó un taller con el apoyo del docente encargado Julián Ortiz de la materia “Proyecto II” en el cual participaron estudiantes de Primer y Décimo semestre del programa de diseño gráfico, correspondiente al primer periodo de 2022

2. Taller Ansiedad se realizó con estudiantes de Sexto semestre de segundo periodo de 2022 con la docente Amanda Arteaga en el espacio de Teoría de la percepción, se basa en reconocer diferentes sabores, texturas y olores con el uso de los sentidos, aplicando la teoría del sentir, la cual motiva al sujeto a vivir su momento presente, ya que estar ansioso se trata de anticipar sucesos.

Un taller de creatividad consiste en la realización de una dinámica guiada para promover el pensamiento creativo de un conjunto de personas. El objetivo es que los participantes sean capaces de generar ideas para dar una respuesta original a un reto. Para estimular el pensamiento creativo se utilizan diversas técnicas de creatividad. (Allende, A. 2021)

Inventario de ansiedad BECK (BAI)

Se utilizó para determinar como se encuentran los niveles de ansiedad en el programa de Diseño Gráfico

Es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos, el cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63 (Clínica las Condes. s,f)



01.

En un proceso de estudio con literatura y autores sobre temas de salud mental se realiza la conceptualización del contexto de ansiedad académica. Se tuvieron en cuenta los diferentes aspectos que la conforman, desde conceptos principales para comprenderla y tratarla hasta la situación en el ambiente nacional y local.

02.

El capítulo expone el concepto de diseño gráfico desde diversos autores y sobre algunos de sus elementos conceptuales importantes en este proyecto. Lo emocional a partir de sus características, aplicaciones y su relación con la salud mental.

03.

Contextualización a cerca de la vida universitaria en general a partir de la observación y la encuesta, la Universidad CESMAG en San Juan de Pasto, el programa de diseño gráfico, características sociales-académicas de los estudiantes que asisten a esta institución y una indagación de como se encuentran los niveles de ansiedad.

04.

Explicación y desarrollo de la metodología proyectual, la identidad visual de TATEM, su exploración gráfica y conceptual, artefactos y proceso de exhibición del proyecto en su totalidad

01

Conociendo la ansiedad

Historia de la ansiedad
Ansiedad
Ansiedad académica
Características de la ansiedad académica
Cómo puede tratarse
Ansiedad académica en Colombia
Ansiedad académica en Pasto



Img. 1. Hipócrates y sus discípulos. Tedmek/Wikicommons

Historia de la ansiedad

El Contexto del objeto de estudio en el presente proyecto es conveniente ahondar en su pasado y como con el tiempo esta ha logrado ser comprendida para la creación de métodos que ayudan a los pacientes a vivir su vida de manera más amena consigo mismos.

El término ansiedad se remonta al año 1980, cuando fue incorporada como una parte de la psicología, no obstante, los filósofos del 460 a.C - 370 a.C, investigaban y buscaban conocer de qué manera funcionaba la mente, por lo tanto, se hace referencia a Hipócrates y sus discípulos, citado en la web, expresa:

Dejaron una colección de textos médicos denominados el Corpus Hipocrático en donde se recoge la fobia de un hombre llamado Nicanor, el cual, al acudir a fiestas nocturnas, cuando escuchaba a la flautista “se alzaban masas de terrores. Dijo que apenas podía soportarlo cuando era de noche, pero si lo escuchaba durante el día no se veía afectado. Tales síntomas

persistieron durante un largo período de tiempo”. (Puerta V, 2018, p. 38)

El relato citado anteriormente conceptualiza la ansiedad. Ejemplificando la manera en que se ha manifestado en el personaje, a través de miedos desproporcionados a la realidad. Otros filósofos de la época, Cicerón y Séneca lo denominan como algo incoherente, ya que quien vive estos episodios no se encuentra en una situación de exposición inminente que pueda afectar su vida en ese instante.

Cicerón y Séneca en diversos escritos tomaron el tema de ansiedad tal como lo conocemos hoy en día. Expresan que estudiaban una metodología conductual conforme al tratamiento de los síntomas, ayudando al paciente a liberarse de ellos, Puerta V. habla a cerca de estos textos exponiendo lo siguiente:

Séneca (4 a.C. – 65 d.C.), filósofo estoico, enseñó a sus contemporáneos cómo lograr liberarse de la ansiedad en su libro De tranquillita-

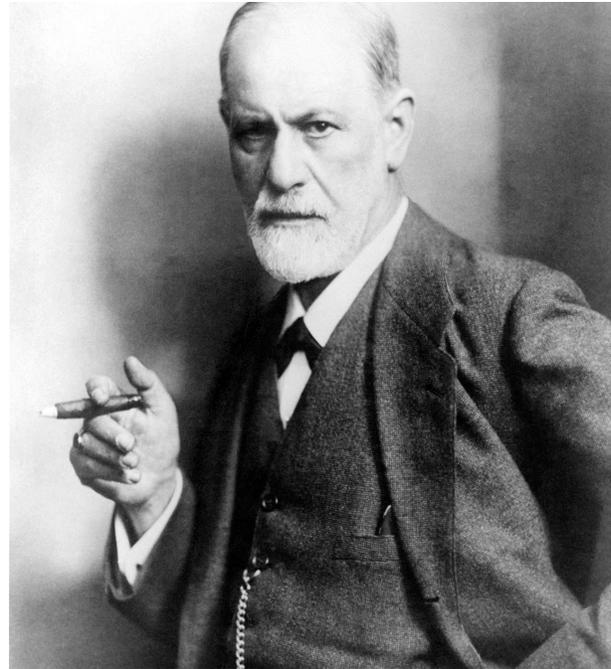
te animi, en el que define el estado ideal de “paz mental” (tranquillitas) como una situación en la que uno no está perturbado (no concuti), y que es equivalente a lo que los griegos llamaron eutimia (término que actualmente se usa en psiquiatría para denominar la fase de normalidad situada entre episodios de manía o depresión en pacientes con trastorno bipolar).

Según Séneca, el miedo a la muerte es el pensamiento principal que nos impide disfrutar de una vida sin preocupaciones “El que teme a la muerte nunca actuará como lo hace un hombre vivo”.

Este pensamiento anticipa los desarrollos futuros de Kierkegaard, Heidegger y los filósofos existencialistas sobre la ansiedad fundamentalmente causada por la comprensión del ser humano de que su existencia es finita. Según Séneca una forma de escapar de la presión de la ansiedad es **dedicarse atención al presente en lugar de preocuparse por el futuro, un enfoque que en el momento presente es uno de los objetivos clave en técnicas como la meditación consciente.** (Puerta V, 2018, p. 40)

En el ámbito de la persona, generalmente es considerable que los sujetos encuentren el equilibrio para ser conscientes del presente. Es ideal para las personas que viven con ansiedad aplicar la técnica de estar en el momento del “ahora”.

Haciendo referencia a la parte esencial de este proyecto que es ansiedad académica, existe una relación con la procrastinación ya que esta al ser un estado de la mente en el cual la persona busca cumplir objetivos cortos dejando de lado sus objetivos importantes. Este tipo de comportamiento genera ansiedad en



Img 2. Sigmund Freud / National Geographic España

la persona lo cual es contraproducente a poder mantener la vida en un estado de armonía.

Antiguamente, el término usado para hablar de ansiedad era del léxico inglés Anxiety, sin embargo, esta palabra no fue empleada en diversos estudios psicológicos sino hasta 1880, donde fue descrito como un trastorno de la salud mental. (Puerta V, 2018, p. 40)

Psicólogos emergentes conceptualizaban ansiedad dentro de lo que se conocía en ese entonces a modo de neurastenia. George Beard psicólogo de origen Americano, tomo ese nombre que años después Sigmund Freud, conocido como el padre de la neurociencia, hizo una partición de este término concibiéndolo así Neurastenia Normal y Neurastenia de Angustia. (Puerta V, 2018, p. 40)

Este término es el que da cabida a ansiedad como la conocemos hoy en día, a mitad del siglo XX aparece el Manual DSM-I conocido a manera de ser el primer compilado diagnóstico y estadístico de trastornos mentales publicado en 1952 por la Asociación de

Psiquiatría Americana. En referencia a como este Manual se desenvuelve con el tema de ansiedad se cita a continuación lo siguiente:

El DSM-I, conservaba la influencia del psicoanálisis y dedica un capítulo a los “trastornos psiconeuróticos”. Definiendo como característica principal de éstos “la ansiedad que puede percibirse directamente o ser controlada inconsciente y automáticamente empleando diversos mecanismos psicológicos de defensa”. Aparecen descritas seis categorías entre las que se encontraban la “reacción ansiosa”, la “reacción fóbica” y la reacción obsesiva-compulsiva, convirtiéndose prácticamente en un grupo de trastornos de ansiedad. (Puerta V, 2018, pag. 41)

Este manual toma importancia mundial ya que al ser un compilado de distintas afecciones de la salud mental, es el perfecto

libro para poder estudiar estos temas de una forma adecuada a través de la investigación de muchas personas en temas tan infravalorados en ese entonces por la sociedad.

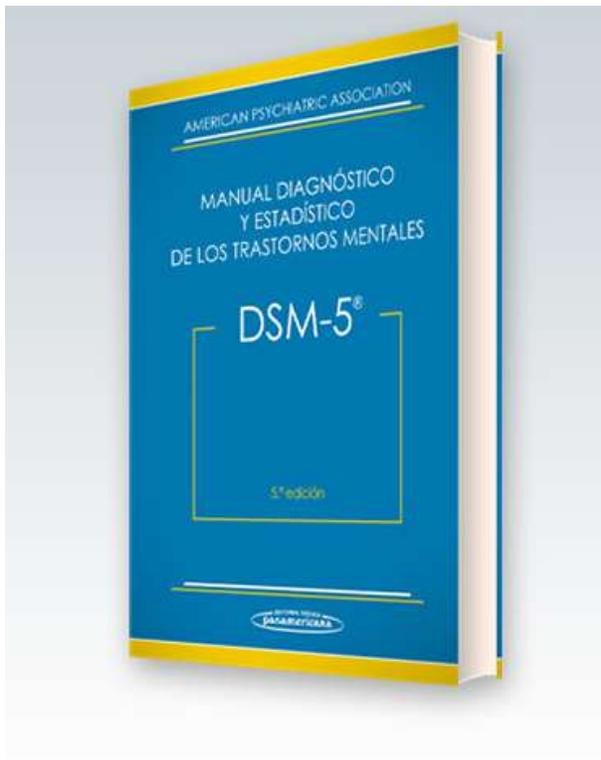
la evolución conceptual a partir de la década de 1980 mostró un cambio significativo. Se alejó de la concepción psicoanalista y se acercó más a la perspectiva de la psiquiatría biológica, además de incorporar un enfoque social.

Un aspecto notable es la transformación en la clasificación de trastornos. En contraste con el manual de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10), desapareció el capítulo de “Neurosis” y fue reemplazado por “Trastornos de la ansiedad”. Esta nueva categoría englobó la antigua neurosis de angustia, que a su vez se dividió en “Trastorno de pánico” y “Trastorno de ansiedad generalizada”, así como los “Trastornos fóbicos” y el “Trastorno obsesivo-compulsivo”. (Puerta V, 2018, pag. 41)

Este cambio en la manera de definirlo refleja una visión más integral y actualizada de los trastornos de ansiedad, permitiendo una comprensión más clara y específica de las diversas manifestaciones de este tipo de condiciones. Este proceso de evolución conceptual ha sido esencial para entender cómo la ansiedad ha sido abordada a lo largo del tiempo y cómo la ciencia ha ido adaptando su perspectiva para brindar un mejor enfoque en la comprensión y el tratamiento de estos temas de salud mental.

La importancia que cobra la sintomatología en la definición de los “Trastornos de ansiedad” lleva a incorporarles dos entidades nuevas, el “estado de estrés postraumático” y el “estado de estrés agudo” (Puerta V, 2018, pag. 43)

La investigación y la historia nos re-



Img 3. DSM-5 / Edimenteir librería médica

velan que la ansiedad ha sido una constante en la experiencia humana, aunque en tiempos pasados carecía de la terminología con la que se conoce en la actualidad. Es esencial abordar este tema, ya que se encuentra entrelazado con diversas áreas de estudio que abarcan distintos aspectos de la vida, desde lo general hasta lo social, y las fobias comunes.

Se hace cada vez más evidente la necesidad de dar a conocer estos temas que de maneras particulares ha estado presente en todas las personas que habitan el planeta tierra, en algunos de formas simples y pasajeras, en otros de forma crónica, es decir, llegan a sentir de manera habitual los síntomas de ansiedad, siendo necesario dar a conocer que puede vivir en calma con la mente.



Ansiedad

Img. 4. Persona bajo la lluvia / Josh Hadid

Conociendo la historia de la ansiedad es necesario conceptualizar la misma, dando a entender de que se trata, los síntomas físicos y emocionales. La Real Academia Española (RAE) lo ha definido como un estado de agitación, sentimientos de tristeza y temor. Se entiende que es una situación mental en la cual el cuerpo percibe situaciones de riesgo y es un llamado a la atención inmediata de lo que sucede en el momento. Es normal que todos los seres humanos en diversos momentos convivan con esta.

Se convierte en algo dañino cuando se percibe un peligro que no afecta la integridad física de quien se encuentra en un episodio ansioso. Con el desarrollo de la ciencia investigaciones definen el concepto de ansiedad.

“Se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de este en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante

estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles” (Marks, 1986) citado en (Sierra, Juan Carlos, & Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab 2003. P 10 - 59.)

Este vínculo con el futuro genera inquietud y evita un estado mental de calma, manteniendo el cerebro alerta en previsión de situaciones que pueden no ocurrir de manera inmediata o incluso nunca llegar a suceder. Diversos autores, como Mischel (1990), sostienen que la ansiedad también puede aprenderse del entorno en el que cada individuo se desarrolla, ya que cada persona tiene un conjunto único de amenazas personales que influyen en sus respuestas emocionales.

Desde la perspectiva de la psicología conductual, se comprende que las acciones y reacciones emocionales se aprenden a lo largo de la vida de cada individuo. Asimismo, se

conoce la posibilidad de que la ansiedad pueda tener un componente heredado, transmitido a través de generaciones de ancestros. No obstante lo ideal es proporcionar una comprensión integral de la ansiedad, independientemente de sus orígenes, para que la persona afectada pueda abordarla de manera efectiva.

Entender la ansiedad es reconocer los pensamientos que se proyectan a través de la mente, es fundamental conocer la visión de algunos investigadores citados en Carrillo (2008) se percibe como “una sensación de malestar interno, relacionado con manifestaciones físicas y psíquicas del cuerpo”. Cano Vindel & Miguel Tobal (2001) dan por hecho que esta es “una respuesta que engloba aspectos cognitivos, displacen teros de tensión y aprensión, así mismo un alto nivel de movimiento en el sistema nervioso y el sistema motor”.

La ansiedad se entiende como una respuesta normal y necesaria o como una respuesta desadaptativa (ansiedad patológica); la solución para diferenciar ambas respuestas puede residir en que la ansiedad patológica se manifiesta con mayor frecuencia, intensidad y persistencia que la ansiedad normal, es decir, presenta diferencias cuantitativas (Spielberger, Pollans y Wordan, 1984) citado en Carrillo (2008)

Entendiendo y relacionando a los autores citados es fundamental poder distinguir entre la ansiedad normal y la ansiedad patológica, y aquí es donde la reflexión sobre las diferencias entre una y otra juega un papel relevante. La ansiedad patológica se caracteriza por manifestarse con mayor frecuencia, intensidad y duración en comparación con la ansiedad normal. Cuando esta emoción comienza a interferir significativamente en las

actividades cotidianas y el bienestar general del individuo, puede considerarse como ansiedad patológica.

El reconocer y comprender las diferencias es esencial para que los profesionales de la salud mental puedan evaluar adecuadamente la ansiedad en las personas y determinar el nivel de intervención necesario. Además, también subraya la importancia de abordar la ansiedad de manera holística, considerando tanto los aspectos físicos como los emocionales y cognitivos involucrados en esta compleja experiencia.

La reflexión sobre la ansiedad invita a tomar conciencia de la diversidad y complejidad de las respuestas emocionales, recordando que cada individuo es único y puede enfrentar la ansiedad de manera diferente. Asimismo, destaca la importancia de una evaluación adecuada y una intervención personalizada para brindar el mejor apoyo posible a aquellos que puedan estar lidiando con ansiedad patológica.



Img 5. Sombras / Maisa Borges

Tabla 1.

Diferencias entre ansiedad normal y ansiedad patológica

Ansiedad Normal	Ansiedad Patológica
<ul style="list-style-type: none">• Mecanismo de defensa frente a amenazas de la vida diaria• Reactiva a una circunstancia ambiental• Función adaptativa• Mejora el rendimiento• Es más leve• Menor componente somático• No genera demanda de atención	<ul style="list-style-type: none">• Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria• Desproporcionada al desencadenante• Función desadaptativa• Empeora el rendimiento• Es más grave• Mayor componente somático• Genera demanda de atención psiquiátrica

Fuente: Navas & Vargas, 2012, psiquiatria trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria

Alimentación

Tabla 2.

Sustancias que pueden producir ansiedad

Tóxicos	Fármacos	Supresión	Otros
<ul style="list-style-type: none">• Cafeína• Alcohol• Anfetaminas• Cocaína• Inhalantes• Alucinógenos• Cannabis	<ul style="list-style-type: none">• Analgésicos• Antiinflamatorios• Anticonceptivos• Adrenalina• Anti hipertensivos• Anti psicóticos• Antidepresivos	<ul style="list-style-type: none">• Alcohol• Opiáceos• Cocaína• Hipnóticos• Ansiolíticos	<ul style="list-style-type: none">• Órgano fosforado• Metales pesados• CO2• Pintura• Gasolina

Fuente: Guía de estudio IV depresión y ansiedad, IDSN, Hospital san Rafael (2013)

Un tema de gran importancia y que no recibe la atención necesaria, es el conocimiento acerca de la alimentación y su impacto en la ansiedad. Existen diversas sustancias en los alimentos que pueden afectar tanto positiva como negativamente al cuerpo durante el episodio de ansiedad. Las sustancias en la tabla anterior son especialmente propensas a desencadenar ansiedad, ya que su complejidad en la digestión y procesamiento sobreactiva las capacidades neuronales, lo que intensifica el agotamiento mental y provoca irritabilidad y malestar general.

Es fundamental reconocer que existen algunos alimentos que pueden ser denominados como aliados para disminuir los efectos de la ansiedad. La vitamina B, presente en diversos alimentos como el aguacate y las almendras, es especialmente beneficiosa, ya que promueve la liberación de serotonina y dopamina, generando una sensación de bienestar en el sistema nervioso. Asimismo, el magnesio, presente en verduras como la espinaca, ha sido objeto de estudios científicos que evidencian su relación con la ansiedad. Un ejemplo más reciente es el té Matcha, que se ha popularizado en los últimos años debido a sus beneficios para la salud en general y, especialmente, para problemas de salud mental como la ansiedad. Se ha demostrado que el té Matcha ayuda a liberar pensamientos negativos y reducir el estrés, proporcionando calma al cuerpo mediante la regulación de los niveles de azúcar en la sangre.

Al entender la relación entre alimentación y ansiedad, existen recomendaciones específicas para mejorar la calidad de vida de las personas que experimentan crisis de ansiedad. Es importante concientizar tanto a profesionales de la salud como al público en general sobre la importancia de una alimentación adecuada y su potencial impacto en la salud mental, lo que podría tener un impacto positivo significativo en el bienestar emocional.







Img 6. Estudiantes/Elaboración propia

Ansiedad Académica

Este tipo de ansiedad está altamente conectado con el tema colectivo, es recurrente debido al concepto de presión social que en la actualidad es más evidente, se manifiesta a través de pensamientos intrusivos acerca de tareas, exposiciones, así también la inquietud en general. El nerviosismo puede ser relacionado a conductas aprendidas, relacionado con los tutores o padres de familia encargados del sujeto, ya que en la mayoría de casos estas figuras personales crean una influencia de perfeccionismo en lo jóvenes que a la larga terminan convirtiéndose en personas ansiosas dentro del ámbito escolar como ejemplo. Algunos autores hablan a cerca de rendimiento académico.

Según Pérez, Ramón & Sánchez (2000) Citado en (Hernández, Barraza, 2013) el rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que interactúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones obtenidas,

con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico, citado en (Córdoba & Castro 2020).

En el siguiente apartado, uno de los autores estudiados hace la comparativa de como la ansiedad se relaciona con el rendimiento en cualquiera de los ámbitos de la vida “Tanto el ansioso como el depresivo presentan dificultades en su trabajo, con su rendimiento escolar, en su grupo social. Tienen pérdida de la capacidad de experimentar placer (intelectual, estético, alimentario o sexual)”. Serrano, Rojas & Ruggero (2013).

Es importante destacar que la relación entre ansiedad y rendimiento puede ser compleja y variar de una persona a otra. Algunas personas pueden ser más susceptibles a los efectos negativos de la ansiedad, mientras que otras pueden desarrollar estrategias efectivas para manejarla y minimizar su impacto en el rendimiento no solo escolar sino que también en la vida cotidiana.

Características

Se clasifica según el Manual DSM-VI como un trastorno de ansiedad relacionado con las fobias específicas, las cuales tienen efectos inmediatos en la persona que está pasando por una situación de miedo irracional.

El miedo, la ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento, es desproporcionado al peligro real que plantea el objeto o situación específica y al contexto sociocultural. (Association, 2014)

Conociendo esto es necesario reconocer que existen situaciones que son comunes en la vida de las personas que logran ser un

desencadenante de los episodios ansiosos que pueden ser: según autores: “Miedo al fracaso, el estilo educativo docente, acoso escolar, fobia social, estilo educativo familiar, genética, procrastinación, cambio de nivel académico, la falta de habilidades de confrontamiento, temor hacia un docente exigente, sobreprotección de los padres, separación de los padres, o una enfermedad son relativos a padecer ansiedad en cualquier momento de la vida” Garcia(2009, p9)

Partiendo de los posibles causantes, es necesario desglosar los diferentes síntomas que genera en los seres humanos que pueden ser o no visibles a través de lo físico y psicológico.

Tabla 3.

Síntomas de ansiedad.

<i>Síntomas Físicos</i>	<i>Síntomas psicológicos y conductuales</i>
<ul style="list-style-type: none">• Vegetativo: sudoración, resequedad bucal, mareos, inestabilidad• Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias• Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial• Respiratorios: disnea• Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarreas, estreñimiento, aerofagia, meteorismo• Genitourinario: micción frecuente, problemas de la esfera sexual	<ul style="list-style-type: none">• Preocupación, aprensión• Sensación de agobio• Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte• Dificultad de concentración, pérdidas de memoria• Irritabilidad, inquietud, desasosiego• Conducta de evitación en determinadas situaciones• Inhibición o bloqueo psicomotor• Obsesión o compulsiones

Fuente: Guía de estudio IV depresión y ansiedad, IDSN, Hospital san Rafael (2013)

Tratamientos

El procedimiento debe ser realizado por un psicólogo clínico, el trabajo llevado a cabo es un tratamiento de exposición en la cual el paciente requiere exponerse a vivir sus miedos y aquello que le genera ansiedad, de forma que lo que hace es afrontar lo que le causa inquietud. Resaltando que la asistencia con un profesional es necesario y que un diagnóstico temprano siempre ayudara a las personas a sobrellevar y conocer su situación. Existen herramientas que son un complemento a la terapia con expertos, ayudan a relajar la mente y el cuerpo.

Aromaterapia

Según estudios, el doctor Wolfgang Steflitsch, vicepresidente de la Asociación Austriaca de Aromaterapia expresa que existen diversos aromas, principalmente lavanda, menta y jazmín, que pueden ser grandes aliados a la hora de buscar un espacio de relajación que ayude a los usuarios ya sea a dormir bien o disminuir los niveles de depresión y ansiedad. Explica que este tipo de tratamientos como complemento a la terapia psicológica, si es funcional, ya que las esencias llegan al organismo a través del sentido olfativo de una manera directa, las mejores maneras de utilizar esta herramienta son el uso de velas aromáticas o aceites esenciales que extraen el aroma concentrado de las semillas, plantas, hojas que se vayan a emplear a manera de tratamiento.

Por qué el olfato juega un papel esencial. El sentido del olfato desempeña un papel importante en la forma en que los aceites esenciales actúan sobre el organismo. Cuando se inhalan, estimulan los receptores del olfato en la nariz, que envían mensajes químicos





Img 7. foto arte, pexels

cos a través de los nervios al sistema límbico en el cerebro, lo que afecta los estados de ánimo y las emociones, y puede tener algunos efectos fisiológicos. (Navarro, 2020)

Terapia de Autoconocimiento

Consiste en que la persona a través de diversos estimulantes reconozca aquello que le ayuda a obtener calma, se trata del aprendizaje a cerca de la inteligencia emocional, es decir, existen ciertas pautas que pueden ayudar al individuo a generar acciones que contribuyan a su bienestar y al de las personas que le rodean “constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales”. (Goleman, 2018) aquí la importancia del autoconocimiento, el cual se lleva a cabo con actividades como la creación de un diario personal, siendo una guía para conocer e interiorizar en el ser de cada sujeto.

Psicoterapia

El uso de este tratamiento es común y lleva otros nombres como terapia conversacional, consiste en el trabajo para disminuir los síntomas de ansiedad del paciente, es de las más efectivas a corto plazo, ya que se encuentra enfocada en enseñar habilidades que ayuden a controlar la sintomatología ansiosa, retomando gradualmente el flujo de actividades que ocasionan nerviosismo a manera de afrontamiento para quien toma el tratamiento, construyendo así un avance en sí mismo para poder superar y conocer lo que está sintiendo.

Contexto de ansiedad académica en Colombia

¿por qué es importante hablar sobre ansiedad académica en Colombia? Se puede entrever que para el estado Colombiano este tema es importante, sin embargo, aún no toma la suficiente fuerza, en algunos medios se expresa que se han realizado encuestas a nivel nacional sobre salud mental en 2015, fue la última encuesta realizada en la cual advierten que “Desde hace 12 años no se realizaba este tipo de estudios, de los cuales ya se han llevado a cabo tres encuestas, en 1993, en 1997

y en 2003.” (MINSALUD,2015).

Actualmente, han pasado 7 años desde la última encuesta oficial acerca de salud mental en Colombia, se pueden identificar las diferentes problemáticas que están afectando a los ciudadanos. Esto es determinante para que se inicien acciones en favor de la salud mental de los colombianos, la siguiente figura expresa los factores de riesgo y posibles desenlaces respectivamente.

Figura 1.



OH (consumo de alcohol) SPA (sustancias psicoactivas)

Fuente: ENCUESTA NACIONAL DE SALUD MENTAL 2015 (MINSALUD,2015, P. 70)

En Colombia, los trastornos de ansiedad son de mayor prevalencia que otros trastornos mentales; el 19,3% de la población entre 18 y 65 años la ha padecido alguna vez en la vida (en mujeres, la prevalencia aumenta a 21,8%). La región del Pacífico y Bogotá son las que presentan la prevalencia más elevada de trastorno de ansiedad,

con 22,0% y 21,7%, respectivamente, mientras que la región Atlántica presenta la menor, con 14,9%. Estudios previos han reportado que solo el 1,9% de los pacientes acude al psiquiatra; el 5,6%, al médico general; y el 3,9% optan por tratamientos de la medicina alternativa (Posada, Buitrago, Medina Rodríguez, 2006; Ministerio de la Pro-

tección Social de Colombia, 2003; Posada, Aguilar y Gómez, 2004). citado en (REVISTA DIVERSITAS - PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA - Vol. 11, No. 1, 2015 p.81)

Durante la pandemia por COVID-19 se realizaron estudios preliminares de como se vivió en los hogares colombianos, que tanto se sintieron afectadas las personas en su salud mental, dichos estudios arrojaron que hubo un aumento en la cifra de individuos que vieron afectada su salud. Lo principal en el estudio fue ansiedad, pánico y depresión, lo cual estallo por el confinamiento y la in-

certidumbre generada a cerca de lo que sucedería en futuro, no solo en Colombia, sino, en el mundo.

Personas de todas las edades se vieron afectadas en sus areas de trabajo y académicamente, pues cada quien vivia de una manera rutinaria en la que salia siempre a la calle por distintas circunstancias, estos cambios abruptos y repentinos modificaron el pensamiento de los individuos y su percepción de la vida. Actualmente todo mejora y gracias a esto se dio visibilidad a la salud mental y se estan tomando acciones considerables que ayudan a mejorar la percepción de salud mental.



Img 8. Mujer cansada y solitaria, pexels

Contexto de ansiedad académica en Pasto

En la ciudad de Pasto es indispensable la existencia de más información a cerca de ansiedad académica, la cual está ligada con la variable de estrés académico, definido como la reacción a las exigencias del ámbito universitario, existen investigaciones realizadas sobre el tema en la Universidad de Nariño expresan que “en la Universidad de Nariño el 18,7% presenta agotamiento emocional, es decir que estas personas no se logran adaptar a los eventos de estrés y desencadenan sensaciones de no poder dar más de sí mismo” (Salanova, et, al. 2005) citado en (Castro et al, 2011, p. 237)

Los estudios de salud mental en Pasto dan a conocer la situación de la ciudad en cuanto a estas problemáticas dentro de las universidades, otro estudio regional realizado para el plan de desarrollo territorial de Nariño planteado en los años 2016-2019 sugieren

Dentro de la población de 18 a 44 años se encontraron signos de problemas mentales en el 9,6%, en el que las mujeres resultaron ser las más afectadas, ya que 11 de cada 100 de ellas mostraron indicios de ansiedad, depresión o psicosis. GOBERNACIÓN DE NARIÑO (2015)(P. 126)

La salud mental es un tema de gran

importancia que aún necesita ser explorado en cuanto a la divulgación de contenido sobre la misma que ayude a las personas a comprender estas emociones que están viviendo, en síntomas que puede verse reflejada la ansiedad no solo desde la parte psicológica, sino que se somatizan por lo cual se vuelven enfermedades físicas que no tienen una explicación médica y se deben al estrés o ansiedad ocasionado por diversas situaciones que viven las personas.

El diseño gráfico es la comunicación misma, por lo tanto, con la óptica se pueden crear diversas piezas que comuniquen sobre bienestar emocional, desde lo que se conoce, generar conocimiento partiendo de la observación. Es significativo aclarar que las artes gráficas tienen variadas ramas en las cuales se puede tomar un tema de la salud mental como es la ansiedad, enfáticamente se toma desde el diseño emocional a partir de la premisa de que siempre en cualquier ámbito este existe y tiene la capacidad de generar impacto en las personas por todo lo que implica la comunicación visual y que esta sea realmente entendible, lo que se desea construir con este proyecto es visibilizar la salud y el encontrar sentimientos de paz y tranquilidad a través del color y la forma, lo cual se describirá en el siguiente capítulo.

02

Diseño Emocional

Diseño emocional
Diseño gráfico
Ilustración
Composición
Color y psicología del color
Diseño centrado en el usuario



Img 9. Kelly Sikkema / Unsplash

Diseño Emocional

El concepto visual y estético es resultado de una exploración a cerca del diseño emocional, las emociones, y distintas disciplinas que son las encargadas de dar a entender lo que pasa en el cuerpo y la mente, comprender que le ayuda a estar bien para que el individuo encuentre su tranquilidad a través de diversas herramientas. Tatem se define como un kit que contiene diversos elementos que se tomaron desde la investigación, por lo cual en este apartado se usan diferentes ramas del diseño gráfico, por lo que es necesario analizar, comprender y aplicar fundamentos propios de la disciplina de las artes visuales.

El diseño es una actividad que marca las ideas, creencias y valores dentro de la vida social, dándoles forma y estableciéndolas como funciones dentro del ámbito de la acción práctica de los sujetos sociales; es decir, tiene que caracterizarse como una agencia persuasiva que parte de lugares de pensamiento distintos y heterogéneos, pues son los grupos humanos y sus intereses los que se manifiestan en las formas y los sistemas de signos, con una voluntad estructurante. (Mendoza, 2014)

Diseño emocional es más que los productos que se generan a través de esta rama, consiste en la relación de armonía entre una persona y lo que observa, ya que para este punto las personas se convierten en sujetos emocionales. A diario en diferentes momentos están viviendo, pensando, comprendiendo, analizando su entorno, en cada uno de esas situaciones se encuentran presentes las emociones tanto para bien o para mal, puesto que pueden ser sentimientos positivos como negativas, estas tienen reacciones en el cuerpo y la mente.

Donald Norman es el principal autor sobre diseño emocional y comenta “el sistema emocional cambia la forma en que funciona el sistema cognitivo” (Norman D., 2004) da a entender a cerca de las emociones del individuo y como la mente racional puede verse afectada por esto, refiere a que siempre en los entornos sociales existirá una emoción, la respuesta se podría ver reflejada en alegría, tristeza, enojo. Esta investigación, por ejemplo, es la consecuencia a una situación molesta y la manera de comprender la ansiedad y que otros personajes puedan entenderla de la misma forma.

la psicóloga Alice Isen y sus colegas han demostrado que ser feliz amplía los procesos de pensamiento y facilita el pensamiento creativo, cuando las personas están ansiosas tienden a reducir sus procesos de pensamiento, concentrándose en los aspectos directamente relevantes para un problema. Esta es una estrategia útil para escapar del peligro, pero no para pensar en nuevos enfoques imaginativos de un problema. Los resultados de Isen muestran que cuando las personas están relajadas y felices, sus procesos de pensamiento se expanden, volviéndose más creativos, más imaginativos. (Norman D. , 2004, pág. 19)

Según lo citado anteriormente se destaca la importancia de conocer y tratar los temas emocionales en los diferentes espacios en que conviven los individuos que conforman el estudiantado. Teniendo en cuenta que es ideal fomentar entornos de felicidad, para obtener procesos mentales creativos que desenvuelvan las capacidades investigativas y creativas en las personas.

En el libro diseño emocional de Donald Norman explica tres niveles de procesamiento referentes a las emociones, dan a conocer como el pensamiento del ser humano se acciona a través de lo emocional, explica que:

las personas tienen estructuras muy complejas de pensamiento lo que los diferencia de otros seres vivos define el primer nivel como: El automático conocido como visceral esta parte del cerebro contiene la parte de los comportamientos cotidianos, el conductual hace referencia a como el ser humano contempla todo aquello que esta a su alrededor y el reflexivo es el como una persona percibe algo a largo plazo. (Norman D. , 2004, pág. 21)

Entendiendo estos niveles es necesario conocer a cerca de ellos para contextualizar su significado desde el área de diseño.

Los individuos son seres variables no piensan lo mismo unos que otros por eso se asocian tres niveles de análisis hacia el ser humano. En el nivel visceral se encuentra la belleza, deseo y pasión. en el conductual que da prioridad al uso, la interacción y la eficacia, el reflexivo que le brinda mayor importancia al mensaje, el significado y la evocación. (Norman D. , 2004)(p.25)

Otros autores hablan a cerca de como las creaciones de diseño enfocándose en los productos deben producir gusto, las personas deben sentirse bien con ellos, por esta razón Jordan (2002) cita que existen cuatro tipos de placeres experimentados por el ser humano.

- Fisiológicos, aquellos producidos por el cuerpo y los sentidos.
- Psicológicos, los basados en las emociones y en los pensamientos.

- Sociológicos, aquellos cimentados en las relaciones.

- Ideológicos, los basados en los valores.

¿Cómo se usa el Diseño Emocional?

Desde lo ya mencionado en los niveles visceral, conductual y reflexivo el usuario debe haber una valoración positiva a cerca del producto que requiere un balance en cuanto a estos niveles, el diseño emocional se aplica de tal manera que, exista una reacción emocional de parte del usuario, a través de las imágenes, la historia que cuenta el producto (Storytelling), así también, debe estar dirigido hacia el público objetivo que en este caso son personas que viven con ansiedad, para el resultado es que los usuarios se sientan identificados

Así mismo, en el diseño influyen otros aspectos como la funcionalidad del producto visualmente, en empaque, ergonomía, usabilidad, y uso de parte del usuario.

Pieter Desmet propuso y clasificó 5 categorías correspondientes a las emociones que sentían las personas al estar en frente de un determinado producto

Emociones instrumentales = percepción del usuario

Emociones estéticas = atracción o disgusto.

Emociones sociales = evaluación de un producto en relación a lo que los demás observan y piensan tras el uso

Emociones que evocan sorpresa = la

percepción de lo que es nuevo.

Interés = aceptación o rechazo

Desmet(2003)

Se entiende que el diseño emocional está compuesto de muchas variables concep-

tuales en las cuales entran temas de psicología, como el color, la forma, entre otros aspectos de un objeto, y estas son las que llevan al grupo objetivo a sentir algo especificativo según el resultado deseado, puede ser felicidad, calma o enojo.



Img 10. Nathali Hurdiiuk / Unsplash

Proyectos Asociados a Diseño Emocional en Ansiedad

Armadillo (2020): Es un objeto creado desde el diseño emocional dirigido a personas con TAG en edades de los 19 a los 35 años de edad, consta de diferentes objetos usados como coraza en alusión a su nombre que buscan relajar los músculos del área Dorsal, a partir de una experiencia sensorial a través de un chaleco.

Así mismo cuentan con un aplicativo que permite monitorear el uso del chaleco, monitorear los estados de ánimo, y ver modos de uso que ayuden según como se esté sintiendo la persona que lo utiliza.



Img 11. (Landro, 2020)

Harmonía (2021): es un objeto auditivo creado desde el diseño industrial como parte de una investigación desarrollada con diseño emocional en la Pontificia universidad Católica del Ecuador, está dirigido a mujeres entre 18 y 35 años de edad que sufren de TAG (Trastorno de ansiedad Generalizado) su objetivo es ser un ayudante durante la terapia psicología tratada con un especialista.

Se le denomina como un objeto sensorial que implica la audición, la vista y el tacto con el fin de proveer emociones de calma a la persona que lo está manipulando para generar bienestar en una crisis ansiosa.



Img 12. (Pacheco, M. 2021)

Proyectos Asociados a Diseño Emocional en Ansiedad

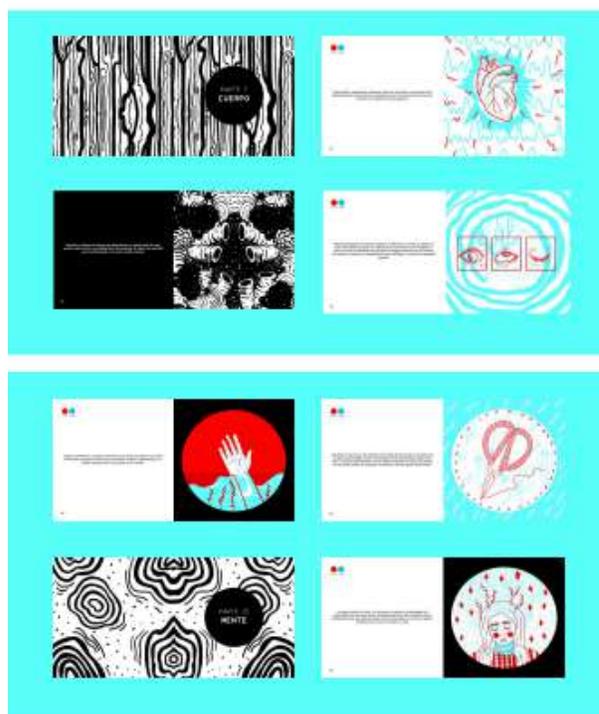
MindPeace (2018): Es el desarrollo de un reloj inteligente a través del diseño gráfico y el diseño multimedia, que busca dar herramientas basadas en la técnica mindfulness a sus usuarios a la hora de estar en espacios que le generan ansiedad y de esta manera a través del reloj lograr disminuir esa ansiedad en el momento.

A través de un aplicativo se pretende que las personas accedan a consultas psicológicas en momentos que no se encuentran bien con ayuda de este reloj, y la comunicación del mismo con su color y formas.



Img 14. (Galán, 2018)

Detrás de la ansiedad (2020): Diseño gráfico y percepción dual del trastorno de ansiedad generalizado, Detrás de la ansiedad, es un proyecto de ilustración y diagramación que busca que el usuario visualice desde diferentes percepciones ilustraciones basadas en la temática de ansiedad, dando a entender esa dualidad entre lo que es real y lo que la ansiedad hace creer a la persona.



Img 15. (Calderón, 2020)

Los mencionados proyectos son antecedentes del uso del diseño emocional para casos de Ansiedad en diferentes países que buscan dar a conocer la ansiedad como algo que está presente en el diario vivir de las personas, se denota la importancia de unificar de vez en cuando la disciplina del diseño con la salud mental, psiquiatría y psicología con el fin de crear herramientas que sirvan de ayuda desde los dos campos profesionales a los diferentes y diversos públicos objetivos existentes que pueden vivir en las etapas de su vida.

Diseño Gráfico

Es la definición de unir la creatividad con la comunicación, creando innovación a través de diferentes elementos conceptuales que lo conforman para cumplir una función que es la de comunicar, para profundizar y entender más a cerca de este concepto se citan a diferentes autores que llevan en el medio del diseño grafico mucho tiempo y nos ayudaran a comprenderlo de mejor manera.

“El diseño posee innumerables concertaciones. Es la organización, en un equilibrio armonioso de materiales, de procedimientos y de todos los elementos que tienden a una determinada función”. (László, 1947, pág. 53).

La palabra diseño se refiere a “la producción de objetos visuales destinados a comunicar mensajes específicos” y diseño gráfico se define como “la acción de concebir, programar, proyectar y realizar comunicaciones visuales, producidas en general por medios industriales y destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos determinados” (Frascara, 2000, pág. 19)

“Sirve para hacer el mundo más inteligible, para mejorar la vida de las personas y para hacer más comprensible nuestro entorno, entre otras cosas.” (Costa, 2008)

Entre los diversos autores, importantes figuras del diseño gráfico en el mundo lo definen como aquello que cumple con la acción de comunicar, y así como lo hace también es capaz de ayudar a las personas a entender el mundo que los rodea.

El diseño como tal es una conjunción de diferentes variables unidos a la semiótica, la tipografía, el color, la forma y la manera en que se da un mensaje con ellas, es por eso que se aproxima a la psicología en la importancia del color, la forma y las tipografías con las que

se da la comunicación visual y corresponde a lo que se quiere evocar y al público objetivo al cual está dirigido.



Img. 16. Ilustración Elaboración propia

Ilustración

Es un área del diseño gráfico que habla a través de líneas y colores, es la creación de composiciones visuales que abarcan varios elementos, se usan como una expresión en los diferentes ámbitos de la vida puede ser cultural, informativo, científico y recreativo.

Interpretar un texto, sea cual sea. Un texto literario. Un mensaje publicitario. Ilustrar es una manera de narrar en imágenes, es la narración que se opone a la decoración. La ilustración es una reinterpretación tomada como referencia o punto de partida de un texto (Ballester, 2013).

La Real Academia Española da el significado de Ilustración lo conceptualiza como 1. El estampado, grabado o dibujo que adorna un documento o libro 2. La acción y efecto de ilustrar RAE, (s,f)

La ilustración es como la interpretación del mundo que nos rodea en un papel, las personas imaginan y así mismo pueden plasmar esas ideas, ya sea de manera digital o análoga.

Composición

Se define como un conjunto organizado de distintos elementos, en el diseño gráfico la composición se basa en imágenes que se complementan y se organizan según las proporciones, formando un elemento visual que sea armónico o atractivo, por esta razón se toman diversos autores según lo planteado por Ruskin.

Composición, literal y generalmente hablando, significa reunir y

disponer diversas cosas, formando un solo conjunto, de modo que todas ellas contribuyan a constituir la naturaleza y la bondad de un mismo conjunto. Podemos decir que la composición en términos generales es un conjunto visual. (Ruskin, s.f, pág. 40)

“Composición es el arte de coordinar, en función decorativa, los diversos elementos de que dispone el artista para expresar determinados sentimientos.” Por lo tanto, la composición dado por los autores antes mencionados es el conjunto visual que expresa un sentir a partir de las sensaciones y las emociones que este evoca. (Henri, 1977)



Ilmg 17. Ricardo Gomez Angel/ Unsplash

Color y psicología del Color

El color es fundamental en las artes gráficas que cumple la función de comunicar, llamar la atención, mantenerla y hacerla recordable, por este motivo es importante la teoría del color, se define como aquellas reglas básicas elementales que combinan los colores primarios, secundarios y terciarios. Se ubican dentro de un círculo cromático que ayuda a emplear los colores caracterizándolos como monocromías, lo cual hace referencia a una elección de colores dentro de una misma gama de color, análogos son colores que se encuentran uno al lado de otro en el círculo cromático, tríadas; son tres colores que se escogen en una misma distancia formando un triángulo complementarios; Se enfrentan dentro del círculo ya mencionado.

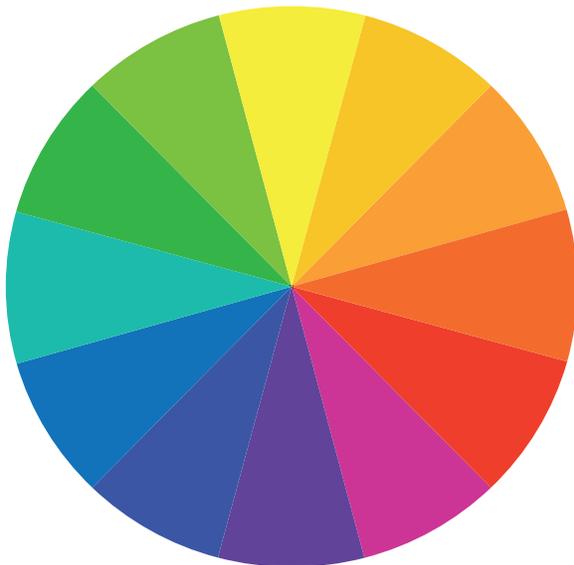
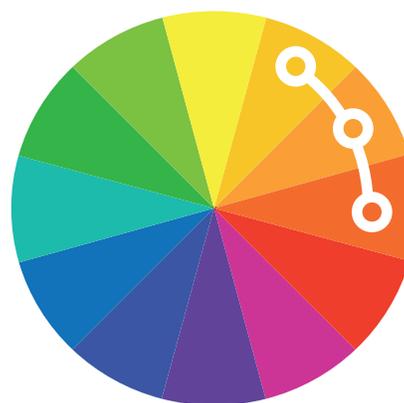


Figura 2. colores, elaboración propia

La psicología del color es la percepción que tienen las personas a cerca de los diferentes colores que existen, es importante en todo trabajo de diseño realizado porque es la manera en que el usuario final de cualquier producto de diseño entienda el mensaje que se desea compartir, se relaciona con la cultura de las personas y sus entornos. “Ningún color carece de significado” (Heller,2008).

Cuando se habla de la cultura son los conocimientos que tienen un grupo de personas en cuanto a creencias, tradiciones y costumbres en una región específica, por este motivo es importante tener conocimiento de lo que se realiza en los diferentes proyectos, ya que según la cultura, los colores pueden ser cambiantes como ejemplo, en los países asiáticos el blanco tiene como significado el luto o la muerte, para los países latinos es contrario, se ha definido al color negro como predilecto para guardar luto.

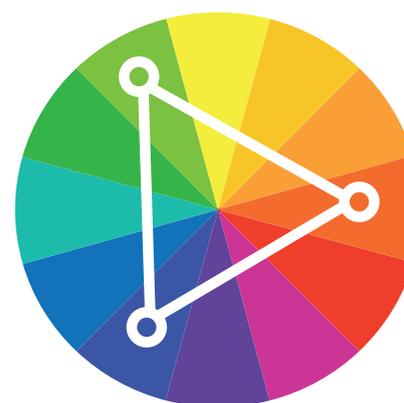
Ambrose y Harris(2005) fundamentan la importancia de la psicología en el color argumentan que los colores pueden tener variados significados y se asociarian con diversas emociones y estados de ánimo, siendo así los colores pueden ser usados para que usuario reaccione frente a estos, asociado al diseño se ve como un canal que ayuda a orientar, llamar la atención sobre un específico, o informar sobre la emoción que va a sentir. En este proyecto como ejemplo es ideal que el público objetivo tenga la percepción de empatía, calma y tranquilidad.



Análogos



Complementarios



Triada

Figura 3. colores y disposiciones, elaboración propia



Diseño Centrado En el Usuario

Este proyecto pretende crear un artefacto de uso intuitivo para los usuarios, se da a conocer el concepto de ansiedad académica, un término poco conocido por las personas jóvenes que ,representan el objeto de estudio en esta investigación y en los cuales se desea lograr aprendan a conocer el tema y como sobrellevarlo en su diario vivir, buscando que sean personas que aprendan a conocerse a sí mismas mejorando así su nivel de rendimiento académico y logrando las metas propuestas dentro de su etapa universitaria principalmente.

El DCU o diseño centrado en el usuario lo que busca es que el diseñador investigue a fondo la problemática en la cual va a intervenir, estableciendo los deseos, gustos y necesidades del usuario final del producto para el cual se está trabajando, ligándose al concepto de experiencia de usuario la cual busca que las personas que interactúan con determinado producto u objeto de diseño sientan a cerca del producto una cercanía que desarrolle principalmente su lado emocional.

Siendo que diseño gráfico, diseño emocional y diseño centrado en los usuarios, la tipología de construcción del proyecto, el cual busca evocar emociones sanas en los usuarios finales para su bienestar mental y emocional en cuanto a sus necesidades como personas que pueden experimentar un mundo de sensaciones durante un episodio ansioso, en el siguiente capítulo se da a conocer los usuarios de este artefacto para lograr comprender por qué es necesario que estas personas entiendan y conozcan el tema de ansiedad.



Img 18. Aleks Dorohovich/ Unsplash

Experiencia

La acogida de Tatem por el público objetivo, depende de este factor fundamental que busca causar emociones de bienestar en quienes lo usan. Está centrado en los jóvenes, el conocimiento y la aceptación de los problemas de ansiedad en entornos escolares, el conocer las técnicas de afrontamiento que se exponen dentro del mismo a través de una imagen y actividades que pretenden generar un mundo de emociones con el cual el sujeto puede llegar a sentirse identificado, la emoción no es lineal hay picos tanto de felicidad como tristeza, ya que son procesos de la vida diaria, es necesario conocerlas y afrontarlas con las diferentes herramientas que el proyecto provee.

Marketing

El marketing es una herramienta importante en el mundo actual para productos y servicios que están en el mercado van a ser lanzados al mercado, ya que ayuda a que las marcas lleguen a potenciales usuarios los cuales obtendrán un beneficio del mismo, Tatem como marca hace el uso de este para darse a conocer visibilizando la ansiedad como importante en la sociedad.

Proceso mediante el cual las empresas crean valor para sus clientes y generan fuertes relaciones con ellos para, en reciprocidad, captar el valor de sus clientes. Armstrong, G. (2013)



Img 19. uso libre/ Unsplash

El marketing es un factor necesario a la hora de dar a conocer Tatem al público, ya que no pretende mostrarse únicamente como un producto, sino, como una empresa que busca el bienestar social apoyándose de los ODS específicamente el 3.4 que habla de enfermedades no transmisibles y la salud mental de las personas en Colombia. En relación con los usuarios y el marketing, en el capítulo a continuación se hace un acercamiento de las herramientas de investigación que ayudaron a llevar a cabo este proyecto que pretende ser un instrumento de ayuda para personas que viven con ansiedad académica.



Img 20. Elaboración propia sede Santiago

A large, stylized yellow graphic of the number '03' is centered on the page. The background features several overlapping, soft-edged yellow shapes of varying sizes, creating a layered, abstract effect.

Estudiantes UNICESMAG

Educación superior
Contexto universitario en Nariño
Contexto universitario en Pasto
Universidad CESMAG
Programa de diseño gráfico
Caracterización ansiedad en jóvenes

Educación superior

Explicado de una manera breve el concepto en la página del ministerio de educación de Colombia dice que, es un proceso de formación permanente, que se encuentra fundamentado en cuanto a la idea integral del ser humano, de sus derechos y deberes como ciudadano, así como la dignidad en general. En la constitución política de Colombia se expone que la educación es un derecho fundamental de los seres humanos.

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia respecto del servicio educativo con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos. También se establece que se debe garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. (Mineducación, 2017).

Expresamente, se dice que pueden acceder a la educación superior todas aquellas personas que se hayan acreditado con su título de bachiller académico, la educación superior comprende tres niveles que son: técnico, profesional, tecnológico y el nivel profesional, la educación superior también comprende tres niveles de posgrado que son maestrías, doctorados y especializaciones.



Img 21. elaboración propia sede Santiago

Contexto universitario en Nariño

Departamento de Nariño existen al redor de 6 IES fundadas en la región y 12 de las diferentes regiones del país, en las cuales según datos del 2018 por cada una de estas instituciones existen cerca de 3000 estudiantes, lo que habla de un total de más de 40 mil estudiantes matriculados lo que representa el 1,71% de personas matriculadas en todo el país, expresa que Nariño es uno de los departamentos con mayor porcentaje de matriculados en temas de salud (Mineducación, 2017)

Contexto universitario en Pasto

Pasto es una ciudad capital del Departamento de Nariño en el cual existen 64 municipios y 230 corregimientos, de las diferentes regiones se desplazan cada periodo miles de estudiantes con sueños universitarios de lograr una vida mejor, por ello el contexto de las universidades en Pasto es que hay una gran diversidad en cuanto a los grupos de personas en los cuales encontramos comunidades indígenas, afrodescendientes, campesinos entre otros.

(Rojas, 2015) Realizo una investigación sobre diversidad en la Universidad CESMAG, la cual le arrojó como resultados que todos los jóvenes conocen el concepto de diversidad, puesto que la uni-

versidad es un punto de encuentro de las diferentes culturas que conforman la región.

Universidad CESMAG

La Universidad Cesmag es una institución de educación superior ubicada en San Juan de Pasto en Nariño que fue fundada por el Fray Guillermo de Castellana quien era Franciscano Capuchino por tanto los valores de la institución están ligados al franciscanismo, la universidad fue fundada en 1981 primero como el Centro de Estudios Superiores María Goretti, para el año 2002 fue cambiado su carácter académico a Institución Universitaria CESMAG y para el 2019 ya es reconocida como Universidad CESMAG.

La Universidad CESMAG en el contexto de las nuevas tendencias de la educación superior, en consonancia con la Identidad Institucional, abriendo espacios para la participación de representantes de la comunidad, en el marco de la legislación educativa colombiana vigente, revisa y actualiza su proyecto educativo, con el fin de tener una dirección clara y organizada de su quehacer y establecer unas políticas que garanticen el desarrollo integral de los estudiantes, el aseguramiento de la calidad educativa y la formación, la generación de procesos de mejoramiento continuo. (Universidad CESMAG, 2020)

La Universidad CESMAG al ser una institución franciscana promueve

la formación integral de profesionales con sentido crítico, reflexivo y ético, capaces de generar cambios

significativos en la academia, la investigación y la proyección social para un buen vivir en la región, en el país y en el mundo.

La Filosofía Personalizante y Humanizadora como horizonte de inspiración del quehacer educativo de la Universidad CESMAG, genera una identidad propia de esta casa de formación. Su fuerte impacto de profundas raíces franciscano- capuchinas e inspiración Goretiana tiene el propósito firme de educar “Hombres nuevos para tiempos nuevos”, de acceder a la fuente del conocimiento a través de una seria “fundamentación científica y humanística, conciencia cívica y responsabilidad social”. (Universidad CESMAG, 2020)

Programa de Diseño Gráfico

En el contexto del programa de diseño gráfico, en la historia de la universidad se ha realizado una indagación, en un artículo realizado por el docente Fernando Coral, quien fue una de las personas que ayudo a encaminar el proceso de apertura del programa de diseño gráfico en el CESMAG.

“Era necesario repensar y concentrar los esfuerzos en la solución de problemas, analizando el cambio social, cultural, comunicativo y tecnológico de la región. Surgió entonces como respuesta la creatividad, que caracteriza actualmente a los programas de diseño gráfico y arquitectura”. (Coral, 2007)(p.104)

Desde aquellas ganas de crear desa-

rollo en la región, nació el programa de diseño, el cual ha ido creciendo y consolidándose en la región para recibir tanto a personas del departamento de Nariño, como a personas de las diferentes regiones de Colombia para formar profesionales con espíritu creativo, investigativo y critico desde ese humanismo que caracteriza a la comunidad franciscana.

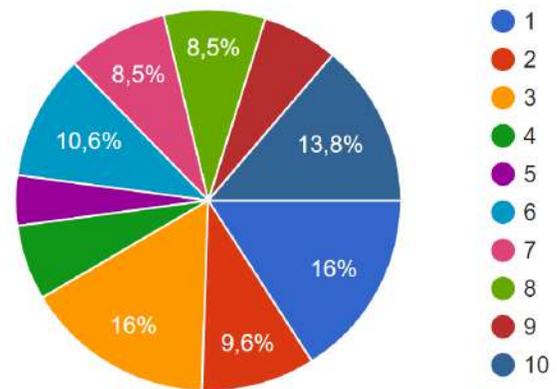
Caracterización ansiedad en Jóvenes

En la universidad existe una gran diversidad de personas, asisten cerca de cinco mil estudiantes en las diferentes carreras de pregrado y posgrado, el tipo de personas que asisten a la universidad generalmente son de estratos 2,3,4 de la ciudad de Pasto y municipios aledaños para la carrera de diseño gráfico se conoce que para este semestre A 2022 están inscritos 237 estudiantes de los cuales 94 personas fueron participantes y se desglosa por semestres la participación:

Figura 4.

Participación por semestres

94 respuestas



Fuente: Elaboración propia

VOW
ES EL OBJETIVO
MILTON GLASER



Temas a tratar: *[Handwritten text on whiteboard]*



Img 22. elaboración propia sede Santiago

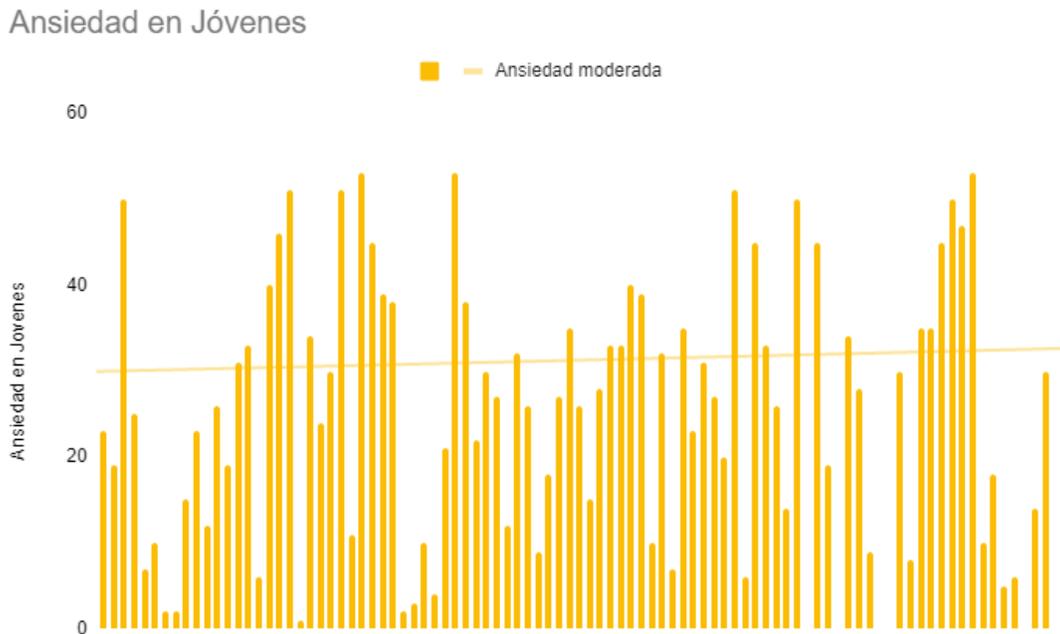
En base a la grafica se puede observar la participación: en primer semestre se obtuvieron quince respuestas, en segundo nueve, en tercero quince, en cuarto seis, en quinto cuatro, en sexto diez, en séptimo ocho, en octavo ocho, noveno seis y decimo trece.

De estas respuestas según el inventario de beck que es una herramienta que mide la ansiedad en base a puntos, teniendo en cuenta

21 preguntas que toman como punto de referencia los síntomas de ansiedad siendo que No = 0 puntos, Leve = 1 puntos, Moderado = 2 puntos y Fuerte = 3 puntos. De los cuales se obtuvo a través de los 94 encuestados que la media es que los jóvenes padezcan de ansiedad moderada siendo que 39 estudiantes no sufren de ansiedad o bien el problema es leve, 34 padecen de ansiedad moderada, 21 sufren de una ansiedad fuerte.

Figura 5.

Cantidad de ansiedad



Fuente: Elaboración propia

Nota: La grafica muestra el puntaje obtenido de los 94 estudiantes que participaron de la indagación donde 63 podía ser el puntaje más alto que hablaría de una ansiedad muy fuerte, sin embargo el puntaje más alto total fue de 55 puntos.

Esta indagación a cerca de los estudiantes de Diseño gráfico de la universidad CESMAG ayuda a comprender la manera en que se encuentra el entorno universitario. Una mayoría de jóvenes han sentido ansiedad académica en algún momento de su paso por la carrera, el temor a entregar tarde o el temor

de pararse en público son motivos para sentirla, por ello se crea un kit con la capacidad de dar a entender estos conceptos y generar bienestar a través de diferentes objetos los cuales se explican en el capítulo siguiente que habla del prototipo y su creación.

04

Creando

Contexto temático
Concepto de diseño
Caracterización de usuario
Metodología de diseño
Empatía
Definición
Ideación
Prototipado
Implementación

Contexto temático

Diseño de una caja experiencial ligada al área de diseño emocional que tiene como objetivo a personas que sufren de ansiedad académica de una manera leve. La idea del proyecto es que aprendan a conocer y manejar su intranquilidad dentro de los niveles normales o leves. Cuando los episodios de ansia interfieren dentro de la rutina diaria de quienes la padecen, es mejor acudir a la atención de un experto en psicología.

La experiencia mencionada consiste en herramientas útiles que se ha comprobado ayudan a los sujetos a manejar su angustia consiste en velas aromáticas ayudan al individuo a través del olfato a conseguir un estado de calma que le ayuda a sentirse bien, un diario en el cual podrá organizar su tiempo, o también conocer y proyectar sus emociones de diversas maneras, un tótem personalizable el cual es una figura blanca que cada persona puede personalizar a su gusto, y un fanzine que toma el tema de la ansiedad describiendo brevemente esta problemática y finalmente un hoodie abrigado que cumple la función de crear bienestar con el calor que brinda como sensación de un abrazo.

Concepto de diseño

El momento presente

En el contexto académico, es común que los estudiantes experimenten ansiedad antes de exámenes, exposiciones o evaluaciones importantes. Las preocupaciones más comunes son: “me irá mal en el examen” o “no voy a saber nada”, son pensamientos típicos que pueden surgir en el ámbito académico.

El momento presente trata de que las personas se pongan un límite frente a estos pensamientos intrusivos que llegan a su mente para crear escenarios catastróficos, esta frase invita a la persona a enfocarse en lo que está sucediendo durante el momento, es decir el presente, ya que el futuro no tiene cabida en ese instante, está bien pensar en eventos a futuro; sin embargo, se vuelve dañino visualizando un futuro aterrador y no se encuentran en la capacidad de entender que las cosas están bien.

La idea clave es que la ansiedad no debe ser vista como algo malo en sí mismo, ya que es una respuesta normal del cuerpo ante situaciones estresantes o desafiantes. En lugar de rechazarla o sentirnos mal por tener ansiedad, podemos reconocerla como una señal que nos indica que algo puede estar afectando nuestras emociones y bienestar. Esto nos permite abordar esas situaciones de manera más consciente y encontrar formas saludables de liberar la tensión y enfrentar los desafíos que se nos presentan.

El proyecto utiliza la emoción como punto de partida a lo largo de todo su desarrollo. La concepción del proyecto surge a partir de investigaciones, entrevistas y documentos revisados relacionados con el tema, donde el enfoque en el presente es fundamental. En este contexto, se destaca la relevancia de las emociones en diversos tipos de enfermedades, tanto mentales como físicas. Se ha demostrado que las emociones no solo impactan en el bienestar mental, sino que también tienen la capacidad de afectar el estado físico de las personas.

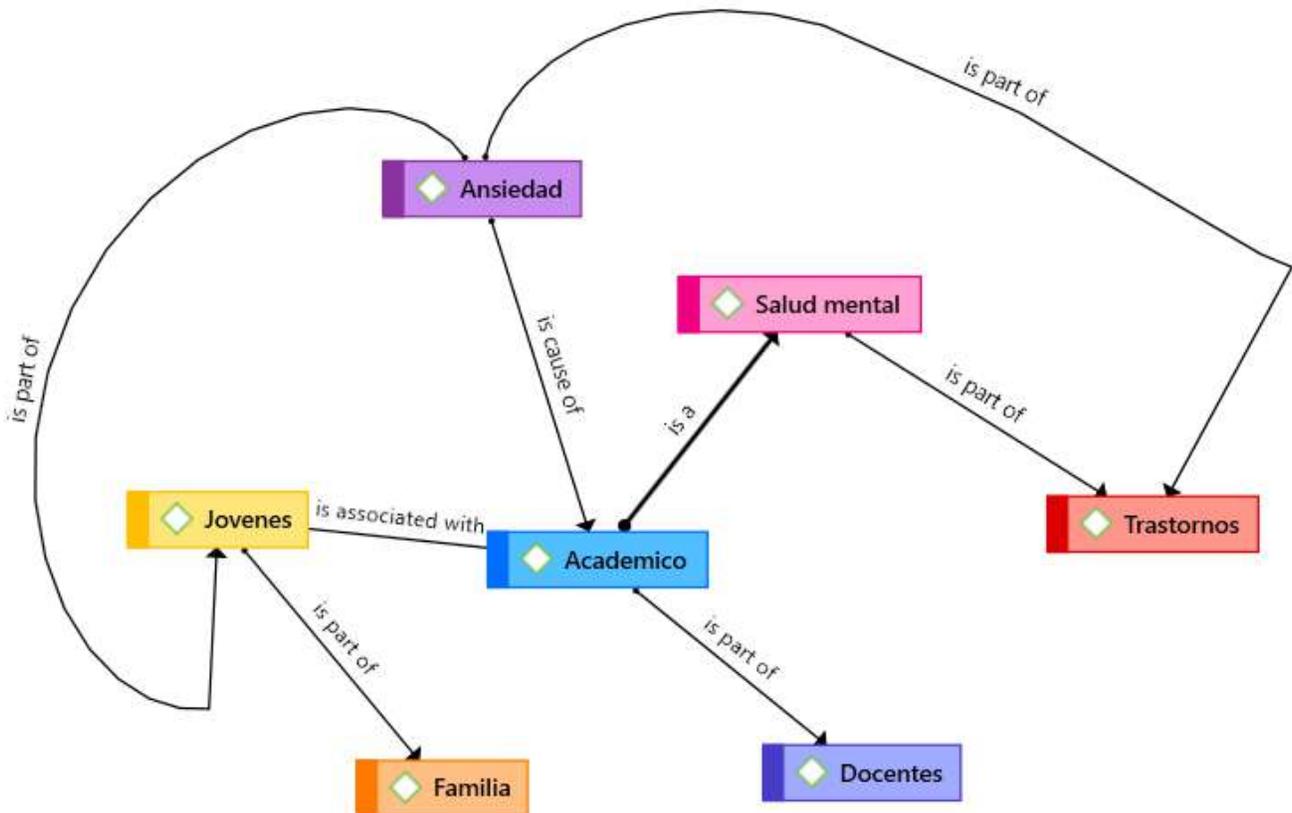
Atlas.Ti

Una herramienta utilizada desde la metodología de teoría fundamentada para el acopio de información, ayudo a categorizar, crear y codificar conceptos se indica el proceso de asociación de palabras en la figura 9, figura 10 y 11 ayudaron a tomar ideas de los conceptos mas relevantes dentro de los diferentes documentos que se analizaron y las entrevistas que se hicieron.

Al rededor de la temática propuesta para este proyecto, se hicieron diferentes conexiones que ayudaron a comprender los diferentes textos y entrevistas. Como un acercamiento a la ansiedad académica, se ha reconocido como un concepto nuevo en el mundo actual, se conoce que esta y otras afecciones de la salud mental han sido altamente estigmatizados por la sociedad, lo que busca este proyecto es visibilizar la salud mental, dándole la importancia que realmente debe tomar dentro de la sociedad, como algo serio y que debe tratarse y hablarse como lo normal que es.

Figura 6.

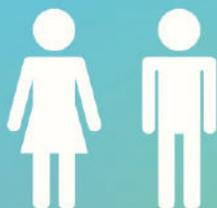
Mapa de asociaciones





CARACTERIZACIÓN DE USUARIO

(Jóvenes estudiantes de una carrera universitaria)



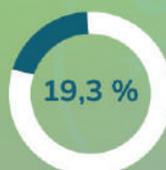
Etapa de la Juventud plena

Jóvenes entre los 20 y 25 años de edad

Antecede la etapa de la adolescencia y precede a la etapa de la adultez

La UNICEF dice que en este periodo es cuando se despliegan las capacidades y facultades para aprender, experimentar, estimular el pensamiento crítico, expresar su libertad y formar parte de procesos sociales y políticos. Suelen sentirse más tranquilos con respecto a la adolescencia, sin embargo no hay un punto de equilibrio como en la adultez, por lo tanto suelen presentarse trastornos de salud mental.

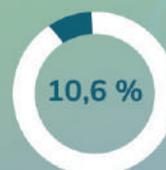
Los trastornos más identificados son:



Ansidad



Estado de ánimo



Uso de SPA

En **COLOMBIA** el **40,1 %** de la población



Sufre algún trastorno mental a lo largo de su vida.



MAS DE LA MITAD

de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y un porcentaje significativo no recibe el adecuado.



EL 9%

de la población tiene algún tipo de problema de salud mental y el 25% lo tendrá en algún momento a lo largo de su vida, según la OMS.



Caracterización de Usuario

El artefacto está dirigido a jóvenes estudiantes de 20 - 25 años de edad, la infografía mostrada recopila datos que ayudan a entender la vida de las personas con este rango de edad y como según estudios del estado está impactando esta situación a los colombianos.

Metodología de diseño

La metodología de diseño se desarrolla a partir de investigación creación y desing thinking, son metodologías que busca crear ideas innovadoras a través de entender a los usuarios y reflexionar a creca de lo que necesitan, estructura es de cinco pasos a seguir.

Conocer al usuario // definir // crear ideas // prototipar // implementar

A continuación se muestra el proceso en cada uno de los pasos que llevaron a la creación de una experiencia, que busca favorecer los conocimientos a cerca de Salud mental, lo cual de una manera implícita acerca la disciplina del diseño con la de psicología para poder entender y crear a través de los pensamientos del ser humano.

Diseñar es prever, programar, planificar acciones futuras y crear cosas J. Frascara.(2000)

Etapas metodología

 **01** **EMPATÍA**

- Mapa de actores
- Entrevista a Expertos
- Entrevista a Usuarios
- Mapa de empatía

DEFINICIÓN 

- Perfil de usuario
- Matriz motivación
- Los 5 para qué

 **03** **IDEACIÓN**

- Moodboard
- Lluvia de ideas
- Mapa mental

PROTOTIPO 

- Maqueta
- Prototipos
- Workshops/ SCAMPER

 **05** **IMPLEMENTACIÓN**

- Casos de uso
- Indicadores

EMPATÍA

La primera esta de esta metodologpia consiste en empatizar con el público objetivo, esto se realiza a partir de diferentes herramientas que ayudan a conocerlo, su percepción sobre lo que ve en el entorno, el como se siente y como puede mejorar en base a su salud mnetal.

Mapa de actores: Define que entidades y usuarios potenciales podrian intervenir y participar en el proyecto.

Entrevista cualitativa: Guión de preguntas abiertas en las cuales el entrevistado habla de manera fluida a cerca de su s experiencias.

Entrevista a expertos: Cuando se habla de expertos no solo se tiene en cuenta a los profesionales de salud, sino, también abarca a personas que han vivido tanto tiempo con ansiedad que conocen de manera concreta esta situación.

Mapa de empatía: Ayuda a conocer las características del usuario y su respuesta emocional acerca de los diferentes puntos que conforman este mapa.

Mapa de actores

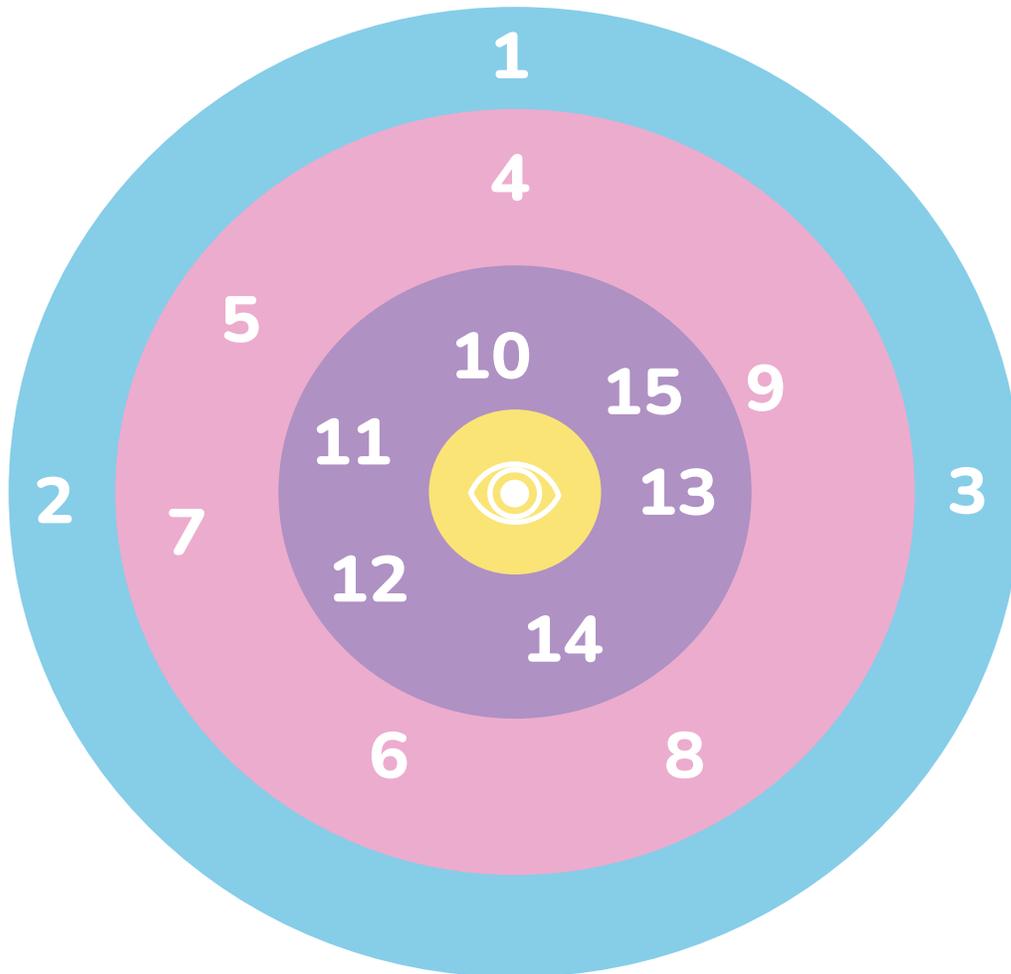
El siguiente mapa de actores relaciona entidades públicas, privadas y gubernamentales que hacen parte del sistema de salud en Colombia, tomando como punto de partida la Salud Mental.

Todas las entidades identificadas en figura 12. Parten desde la más importante a nivel nacional, departamental y local dentro de la ciudad de Pasto, ayuda a comprender quienes son el público objetivo y con quienes se pueden hacer alianzas en un futuro.



Figura 12.

Mapa de actores



1. Instituto nacional de salud
2. Alcaldía
3. Gobernación
4. Clínica Sol de los Andes
5. H.S.R

6. I.D.S
7. perpetuo Socorro
8. Psicología sistematica
9. Terapia Alternativa
10. Psiquiatra

11. Psicologo Clínico
12. Neurologo
13. Terapeuta
14. Estudiantes UNICESMAG
15. Unidad de acompañamiento CESMAG

Fuente: Elaboración propia

Entrevistas

Se realizaron entrevistas con varias personas de las cuales se tenía conocimiento padecían de ansiedad, por lo cual se prepararon unas preguntas abiertas en cuanto a la temática para que pudieran responderse de manera concreta y que el usuario se sintiera cómodo charlando sobre el tema, ya que en muchas ocasiones a algunas personas les cuesta hablar de estos temas, porque normalmente es algo muy personal y muy íntimo de la experiencia que se ha vivenciado individualmente respecto al tema.

A continuación se evidenciarán algunos de los diálogos que se consiguieron con estas personas con respecto a sus vivencias y como los psicólogos los ayudaron a enfrentar el miedo y les dieron pautas para continuar y seguir adelante con su proceso. (Figura 13) y finalmente en (Figura 14) hablan los expertos psicólogos clínicos con un amplio conocimiento en salud emocional y ansiedad.



Entrevistas a Usuarios

En esta fase se realizaron preguntas a cerca de como las personas han estado tratándose en cuanto a su ansiedad, qué problemas le ha generado la misma para su desarrollo estudiantil, lo cual es el factor de interés en este proyecto, estas conversaciones nos generan ideas y herramientas para poder emplear de una manera correcta las ideas.



¿Qué sientes cuando te da ansiedad física y emocionalmente?

Bueno, cuando me da un episodio de ansiedad tengo una palpitación muy rápida en el corazón, a veces me sudan las manos, no me encuentro, me llegan muchas ideas a la vez y no me deja pensar claramente

Pues físicamente, lo que yo siento es dolor de pecho, falta de respiración, hormigueo en la mano, cara y el cuerpo en general, pue como temblor, dolor de cabeza, siento como que me pierdo un poco, me enlago, y psicológicamente e como pánico, miedo, como si fueras a morir, como tener un león en frente y tienes ese miedo de que tu vida está en riesgo algo así es

Siento como, bueno a veces son diferentes factores, me da como desesperación, a veces como más llanto, pues me encierro, no salgo, me da como crisis más que todo, físicamente siento que hay algo en el pecho que me duele, pero no es, es como algo emocional que siento, me duele el alma por así decir

¿Qué factores crees que desencadenan la ansiedad?

Cuando estoy bajo presión o estoy haciendo una actividad de la que no soy experta entonces, proyectos nuevos o problemas que no se manejar es decir cosas de las que no conozco

Cosas que me recuerdan a traumas que ya he vivido digamos si es de mis estudios, digamos si un profesor me vuelve a decir algo que me dijo antes que fue traumático eso me da ansiedad, mas como recordar cosas que me han dicho antes, me da ansiedad, o con cosas que ya he vivido antes, como situaciones, siento que va a volver a suceder y me da ansiedad.

Mas que todas situaciones de mi infancia, la relación con mi familia, porque cuando era pequeño me sobre exigian demasiado en la escuela, y a veces yo no entendia algunas cosas y me regañaban, me sentia muy mal y recordarlo en la actualidad me pone muy tensa.

¿Conoces como tratar tu ansiedad?

actualmente en tratamiento con un psicólogo, Me ha enseñado varias terapias, digamos rutinas, me deja tareas para hacer en casa cada que tengo un episodio de ansiedad

Un psicólogo me decía si uno ataca al cuerpo, empieza a atacar a la mente, le empieza a confundir. Entonces ya cuando tenía ansiedad eran los músculos súper tensionados, con masajes como que relajaba el cuerpo y de cierta forma yo también me calmaba, entonces eso hago todavía la respiración, los músculos y de vez en cuando escucho alguna meditación guiada y me calmo.

Si, o sea la psicóloga es como terapia de entrar a lo consiente es decir, caer en cuenta de la realidad, de poder controlar, me hace ejercicios de colocar las manos en ciertos lugares mientras entablamos una conversación, controlando el cuerpo y la mente, ejercicios de respiración , cuando me siento muy mal la llamo y ella me dice respira conmigo y así, con el psiquiatra más que todo él me explica por qué se dan las cosas, entonces eso me ayuda, el saber porque siento eso.

¿La ansiedad te da problemas para tu formación estudiantil?

Si claro, porque me distraigo mucho, pienso en otras cosas que no son los trabajos y exposiciones y me atraso, a veces no entrego el día que es y saco malas notas y así

sí, porque en el caso de un amigo el entra en pánico, y deja todo y huye la ansiedad lo hace escapar, en cambio a mi siento que no voy a alcanzar y empiezo a hacer de más y empiezo a sobre explotarme yo misma, exagero las cosas y siento que todo está mal, cuando entrego siento que está mal, y eso obviamente me causa malestar, me da ansiedad y puede que todo esté bien y a mí me ponen 5, pero yo siento que esta horrible y está mal, entonces eso me ha causado problemas, yo veo y digo soy un fracaso.

Es como un círculo vicioso de que no te deja, otra es que parar de hacer las cosas. Eso uno necesita mucha motivación. Uno es como una máquina que va y hace las cosas, así como por un proceso mecánico. Y si, entonces sobre todo en nuestra carrera, uno necesita cierta creatividad, inspiración y si uno no está tranquilo en la cabeza, ya empieza, pues empieza a salir más pronto, o sale mal o no funciona o termina haciendo las cosas por hacer.

Figura 13.

Entrevistas con usuarios



Entrevista
Anónimo
Estudiante D. Gráfico
10 Semestre

Fui a psicólogos que me hacían ejercicios de respiración, otros ejercicios de relajación guiada o de relajación muscular ahí hartísimos. Después lo bueno mío fue, que yo fui juicioso con eso o pues yo como que entregue muchas esperanzas de mejoría a realizar bien estos ejercicios y todo eso, pero uno como que ya tomaba su propio método y ahorita simplemente solo con respirar ya así conscientemente yo me relajo muchas veces como que estiro los músculos, porque me explicaban que la ansiedad me genera su respuesta en el cuerpo, entonces eso hace que tus músculos se contraigan, si tu cuerpo siente pues estos síntomas, entonces le está mandando información de que tú tienes ansiedad.



Entrevista
Anónimo
Estudiante D. Gráfico
8 Semestre

Físicamente, lo que yo siento es dolor de pecho, falta de respiración, hormigueo en la mano, cara y el cuerpo en general, pues como temblor, dolor de cabeza, siento como que me pierdo un poco, me enlargo, y psicológicamente e como pánico, miedo, como si fueras a morir, como tener un león en frente y tienes ese miedo de que tu vida está en riesgo algo así es



Entrevista
Anónimo
Estudiante D. Gráfico
5 Semestre

Me genera problemas en el rendimiento académico porque me distraigo mucho, pienso en otras cosas que no son los trabajos y exposiciones y me atraso lo que me anima es que por lo que yo vivo, siento que no soy la única y además hay otras personas que pueden darle incluso más fuerte que a mí, entonces pues pienso que es un atraso tanto a la vida estudiantil, como a la vida cotidiana y familiar

Entrevistas con Expertos

Hablar con expertos sobre el tema, abre la mente a generar diversas ideas, comentan que la ansiedad debe ser tratada con una persona profesional, así mismo que los pacientes requieran del apoyo de una persona cercana para mantenerse de una manera lineal en su proceso y también cuando la persona con ansiedad necesita estar con una persona de confianza durante sus episodios de ansiedad.



3 Respuestas

¿Es lo mismo ansiedad que estrés?

No es lo mismo pero si estan altamente relacionados, porque el estres puede generar ansiedad pero no al contrario, y esta ansiedad puede generar depresión.

Pueden presentarse de forma conjunta, porque el estres se asocia a una situación que genera descontrol y se puede manejar, la ansiedad tiene un componente mucho más complejo, presenta reacciones a nivel fisiológico, cognitivo y emocional

La ansiedad y el estrés no son lo mismo, pero pueden estar relacionadas. La ansiedad es una respuesta adaptativa de los seres humanos, nos ayuda a adaptarnos a nuestro alrededor cuando estamos experimentando alguna amenaza visible y tangible. Por ejemplo, si estoy en el bosque y me encuentro con un oso, mi cuerpo y mi mente se van a preparar con ciertas reacciones fisiológicas para protegerme del peligro.

La ansiedad se vuelve patológica cuando sentimos todos esos síntomas fisiológicos sin ningún problema aparente, es decir, desencadenado de algún pensamiento o emoción.

El estres es un estado de tension física y emocional, el cual tambien experimentamos todos en algun momento de nuestra vida. El estres tambien nos ayuda a adaptarnos pero tambien es dañino cuando los niveles de estres son altos, pueden atentar contra nuestra salud fisica y emocional.

¿Cuándo acudir con un psicólogo?

Cada ser humano tiene un escaner interno y sabe como manejar la situación hablando con su círculo cercano pero cuando esa situación es mucho más compleja la persona debe buscar ayuda

Primero la ansiedad de manera comun es una respuesta adaptativa al peligro, cuando se vuelve un rasgo de la personas, la persona sobredimensiona las situaciones y ve como catastrofico todo, es cuando empiezan a aparecer distorsiones cognitivas que la persona en cuestión debe acudir por ayuda.

Es importante acudir a un medico desde que empezamos a notar algunos síntomas, es importante no dar por hecho que "se van a ir con el paso del tiempo" de esa manera podremos prevenir que se convierta en un trastorno o ya en algo crónico

¿Como debería actuar la familia ante estas situaciones?

Toca observar los niveles de ansiedad que tiene la persona, las personas son ansiosas ya puede ser por el trabajo, por el estudio y en su entorno social y se requiere siempre el apoyo de una persona de confianza

La familia es una factor muy importante en estos casos, o bien una persona que sirva de apoyo a quiene sta pasando por un episodio de ansiedad, porque a veces la persona sola aun teniendo los conocimientos de como calmarse no puede, así que necesita de alguien que lo apoye y lo guie en esas situaciones.

Se recomienda que se apoye de su círculo de apoyo o red de apoyo, es importante que exprese su sentir y que no vuelva a reprimir lo que ya se ha trabajado.

¿Como se trata la ansiedad?

Cuando la ansiedad necesita tratamiento psiquiátrico es más largo puede durar varios meses. es con farmacos y se trata en el consultorio con ayuda del psicologo.

Depende del grado de ansiedad, ya que si es transitorio puede estar asociado a eventos psicosociales como por ejemplo dudas respecto a los estudios, una situación de pánico a hablar en público, se debe observar la sintomatología pero lo más efectivo son ejercicios de atención conciente, relajación guiada y respiración, aquí la persona sabe como seran sus reacciones, manejo y control de las emociones , cuando lo identifico ya se que hacer, cuando es más complejo ya se entra a apoyo con psiquiatar y se envian farmacos, y el tiempo de tratamiento es relativo, porque depende de la disposición de la persona, por ejemplo pensamientos dicotomicos, perfeccionismo, catastrofismo y tendencias a compararse con los demás, la persona responde ansiosamente a situaciones que realmente no son un peligro concreto

Se trata primeramente prestando atencion a los sintomas y acudir con un terapeuta para que realice una valoracion para diagnosticar y valorar en que nivel de intensidad se encuentra la ansiedad

Figura 14.

Entrevistas con expertos



Psicóloga
Rebecca Urias

En mi experiencia, la ansiedad está más presente en las mujeres, no por que los hombres no puedan tener ansiedad, pero por que se ha tenido un estigma muy fuerte con los hombres al hablar de salud mental, entonces, difícilmente veremos a un hombre hablar de sus problemas de ansiedad por el rechazo que la sociedad le da, que a una mujer que se la facilita más hablar de sus emociones con los demás.



Psicólogo
Jhon Insuasty

"El ser humano tiene un sistema interno con el que sabe que se siente mal", para mí resulta ser una afirmación muy importante dentro del proceso ya que es interesante, eventualmente una persona que está sufriendo un episodio de ansiedad en algún momento podrá ayudar a sus personas allegadas es importante mejorar esto porque bueno... Uno pide ayuda esas personas allegadas y es un hecho que se sale de las manos de quien está padeciendo esta "crisis" por lo cual se opta por recomendarle la asistencia médica con un profesional.



Psicólogo
Ivan Tejar

La ansiedad son pensamientos intrusos que son hiperactivos cerca del futuro y a nivel emocional se manifiesta como una preocupación excesiva por una situación. La ansiedad puede darse en diferentes contextos y medidas, la ansiedad es normal, como respuesta adaptativa del ser humano al ser para prepararse a la persona frente a una situación de riesgo evitando el peligro. Una situación en que la ansiedad es intrusiva es un riesgo permanente que el individuo tiene frente a la incertidumbre y se preocupa por cosas que no lo afectan y le dan un efecto más drástico y negativo a todo.

Conclusión Entrevistas

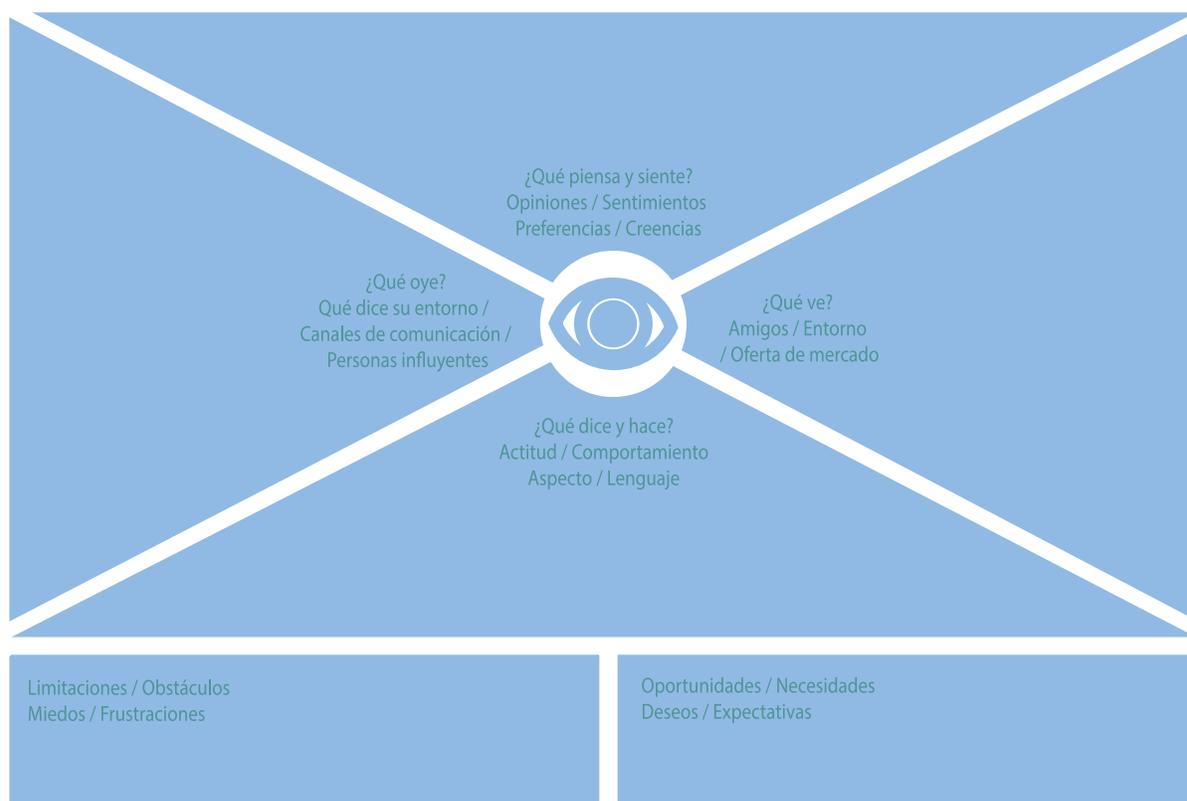
Conocer los diferentes puntos de vista y experiencias tanto de las personas que han sufrido ansiedad como de los psicólogos que la han tratado. Se entiende que existen diversas maneras de confrontar los episodios ansiosos y traer la mente al momento actual. La ansiedad se comprende como una sensación de preocupaciones excesivas frente al futuro. Las formas explicadas nos llevan a la idea de que realizar diferentes actividades, como la respiración y la observación de lo que sucede a nuestro alrededor, es la manera correcta de traer la mente hacia el momento presente y disminuir los niveles de ansiedad. Por ello, el desarrollo del proyecto conlleva la creación de diferentes elementos, como un abrigo que inspira el abrazo y la calidez, un libro que informa acerca de la ansiedad, y un recipiente de arena mágica que inspira a volver al presente cuando la persona sobrepensa en exceso.

Mapa de empatía

Se usa como una herramienta en la que se organiza la información recopilada en las entrevistas según los distintos apartados para crear una solución a partir de los conocimientos y experiencias con base en la ansiedad académica de los jóvenes entrevistados.

Figura 13.

Mapa de empatía



Fuente: Elaboración propia

Jóvenes

El mapa de empatía observado a continuación es el resultado de todos los pensamientos y características que posee una persona de 20-25 años de edad que lleva o busca llevar un proceso terapéutico a raíz de problemas con ansiedad.

Figura 14.

Mapa de empatía

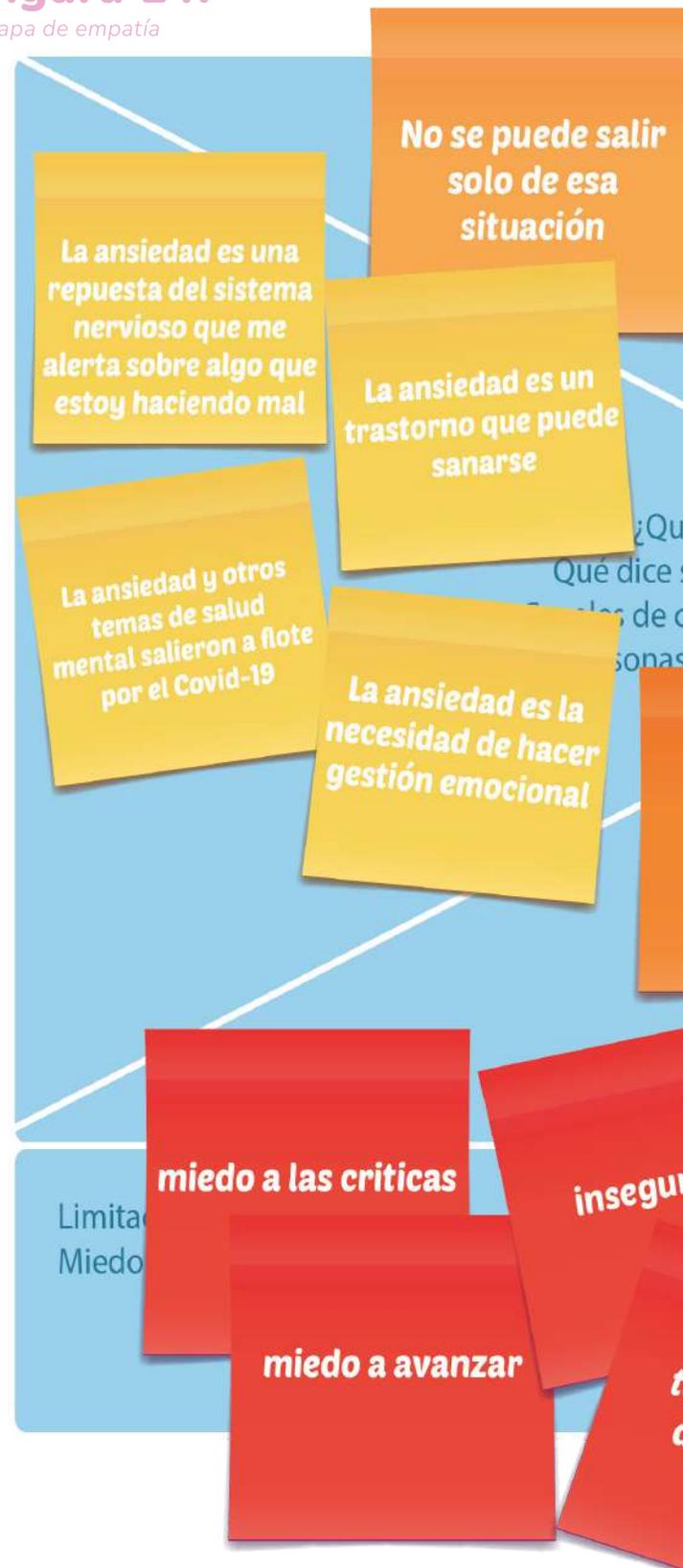


Figura 16. Elaboración propia

Es difícil afrontar la ansiedad

Puedo hacer mis tareas más tarde

Es mejor descansar para no pensar tanto

Me preocupo tanto que no hago nada

la ansiedad en ocasiones hace a la gente más productiva

mis amigos tienen ansiedad pero de todas maneras cumplen sus tareas

la ansiedad productiva también daña el bienestar mental

¿Qué ve?
su entorno /
comunicación /
influencias

¿Qué ve?
Amigos / Entorno
de mí

Se nota en ocasiones el desinterés y el desánimo

tiene un comportamiento en ocasiones reservado

puede ser un poco pesimista

Es muy activo en redes sociales

El apoyo de las personas cercanas es fundamental para vivir en bienestar

ridad

Oportunidades
Deseos

estar en calma

gestionar las emociones

tomar malas decisiones

sentir bienestar físico y mental

ser más productivo

Expertos

Perciben a las personas con ansiedad como personas que son valientes, y son resilientes, porque son sujetos que aprenden a vivir de una manera inusual, pero que debe ser tratada para generar su máximo bienestar para sí mismo y la sociedad.

Figura 15.

Mapa de empatía



Figura 17. Elaboración propia

**necesidad de
ayudar a las
personas**

**Brindar
herramientas de
ayuda**

**Bienestar
emocional**

**la ansiedad es una
respuesta al estrés**

**Se ha visibilizado la
salud mental y es
favorecedor para
todos**

**Las personas se
preocupan mucho,
pero si pueden salir
de eso**

**últimamente se
habla más a cerca
de temas de salud
mental fuera de
consultorios
médicos**

**ayudar para
pacientes**

**crear estrategias
de afrontamiento**

**muy activo en
brindar bienestar**

**tomar malas
decisiones**

Oportunidad
Deseos

estar en calma

**crear estrategias
para ayudar de
mejor manera**

Definición

Como su nombre lo dice esta etapa ayuda a definir la problemática del proyecto con base en los actores del problema, las entrevistas realizadas con estos actores y el resultado del mapa de empatía que ayuda a entender al usuario de manera que se puede generar una respuesta a lo visto anteriormente con un perfil de usuario que ayuda a definir quien es el usuario que va a manipular este producto, así como también se utiliza la herramienta de matriz de motivación que explica lo que motivaría al usuario a necesitar este producto y los 5 para que, los cuales definen el porqué y el contexto de esta necesidad.

Perfil de Usuario

Seleccionar un perfil de usuario que se acople al público objetivo al cual esta dirigido el proyecto es una manera ideal

Figura 16.

Perfil de Usuario



Perfil

Edad: 22
Profesión: Estudiante
Vivienda: Con padres
Ciudad: Pasto

Ser

Danna es una estudiante de último semestre en la UNICESMAG, en la ciudad de Pasto. Le gusta mucho estudiar y crear cosas, por esta razón, la carrera que decidió estudiar fue Diseño Gráfico. Desde joven ha sentido una pasión por el arte y la comunicación visual, y ha disfrutado experimentando con diferentes técnicas y estilos artísticos.

Personalidad

Creativa, curiosa, inquieta, determinada, apasionada, comprometida y en algunas ocasiones insegura, lo cual le genera problemas de ansiedad.

Objetivos

- Emplear bien el tiempo.
- Entregar su proyecto de grado.
- Sustentar su proyecto de grado.
- Graduarse de la Universidad.
- Estudiar una maestría.

Obstaculos

- Falta de interés.
- No cuenta con suficiente dinero.
- Es inseguro de sí mismo.
- Se pone ansioso con frecuencia para tomar decisiones importantes.

Perfil de Usuario/Elaboración propia

Matriz de motivaciones

La matriz de motivación es una herramienta que tiene la finalidad de indicar quienes son los usuarios que van a interactuar con el producto ubicándolos en los ejes principales de la matriz y se relaciona cada uno en busca de asociar que es lo que espera cada uno con respecto al producto como se muestra a continuación.

Las motivaciones como sensación de bienestar son el punto de partida más importante en el entorno proyectual ya que es lo que se busca a través de herramientas que ayuden a sanar con estrategias de autoconocimiento y conocimiento de la problemática.

MATRIZ DE MOTIVACIONES

Figura 17.

Matriz

	Usuario	Profesional	Entidad	Creador
Usuario	Sensación De Bienestar	Salud del Paciente	Calidad De Vida	Ganas de Ayudar
Profesional	Herramienta De Ayuda	Herramienta De Trabajo	Apoyo Colaborativo	Confianza
Entidad	Tareas Colaborativas De Bienestar	Aprendizaje	Comunicación	Eficiencia
Creador	Sanación	Estrategia	Estrategia	Alineación De Objetivos

Fuente: Elaboración propia

Los 5 para qué?

Los 5 para que es una herramienta que ayuda a enfocar el proyecto en una problemática específica en la cual se hace una pregunta y una respuesta, de las cuales se desglosan otras 4 preguntas y respuestas que complementan el concepto de lo que se está realizando, en este caso el resultado es hacia la ansiedad académica que impide en muchos casos un buen rendimiento en cuanto al ámbito estudiantil.

Figura 18.

Cuadro

Situación observada	Jóvenes ansiosos
1. ¿Para qué realizar un proyecto sobre ansiedad?	Ayudar a personas que sufren ansiedad
2. ¿Para qué ayudar a personas que sufren ansiedad?	Aprender a disfrutar la vida
3. ¿Para qué aprender a disfrutar la vida?	Vivir una vida tranquila
4. ¿Para qué vivir una vida tranquila?	Mejorar el rendimiento académico
5. ¿Para qué mejorar el rendimiento académico?	Ser un buen estudiante y cumplir los objetivos propuestos

Fuente: Elaboración propia

Ideación

La información recolectada en las dos anteriores etapas, abre la búsqueda de crear para la consolidación del proyecto a través de diferentes herramientas como el moodboard ayuda a analizar que tipo de línea gráfica se va a tomar según lo definido en el perfil de usuario, la lluvia de ideas nos da a pensar en las posibles acercamientos para abordar el tema, el mapa mental en conjunto con la selección de ideas favorece la creación de una propuesta firme de lo que se va a realizar.

Moodboard

El moodboard es una compilación de referentes visuales que ayudan a tomar una idea en cuanto a la línea gráfica que tomara el proyecto, se anexan dos moodboards (figura 32) representando la selección de tonalidades y tipos de trazo, (figura 33) corresponde al segundo moodboard el cual toma referentes para la conceptualización de lo que se ha definido como cofre de pensamientos.



Moodboard 1 Figura 19.

Línea gráfica del proyecto

Fuente: Elaboración propia

Moodboard 2 Figura 20.

Concepto de cofre



Fuente: Elaboración propia

Lluvia de ideas

La lluvia de ideas corresponde a la generación de ideas que puedan entrar y adaptarse al artefacto a realizar como producto del proyecto de grado en el cual también se desglosan las diferentes ideas de la elección de nombre del mismo y los contenidos a tematizar en los diferentes elementos que conforman el artefacto de una manera generalizada.

Img 23.

Lluvia de ideas



Fuente: Elaboración propia

Img 24.

Observación lluvia de ideas



Fuente: Elaboración propia

Figura 21.

Lluvia de ideas digitalizada



Ideas relevantes



Idea clave



Mapa mental

El siguiente mapa mental denominado (figura 23) toma de manera resumida algunos factores importantes para el entendimiento del concepto de ansiedad académica y del cual sale el respectivo naming de la marca del proyecto denominado “Tatem” que toma su nombre de la tipología abstracta, del latín anxietatem se toma la palabra Tatem.

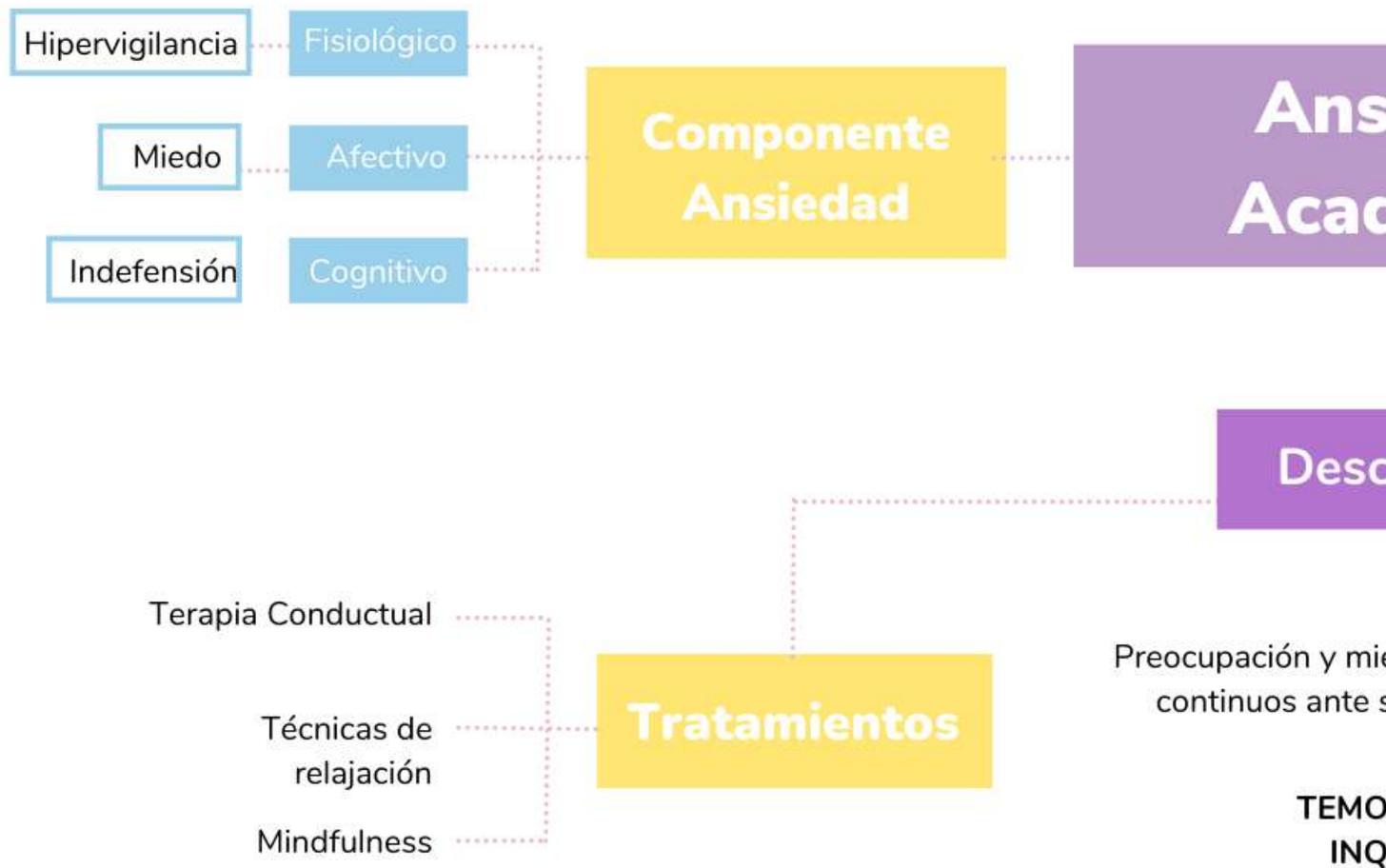
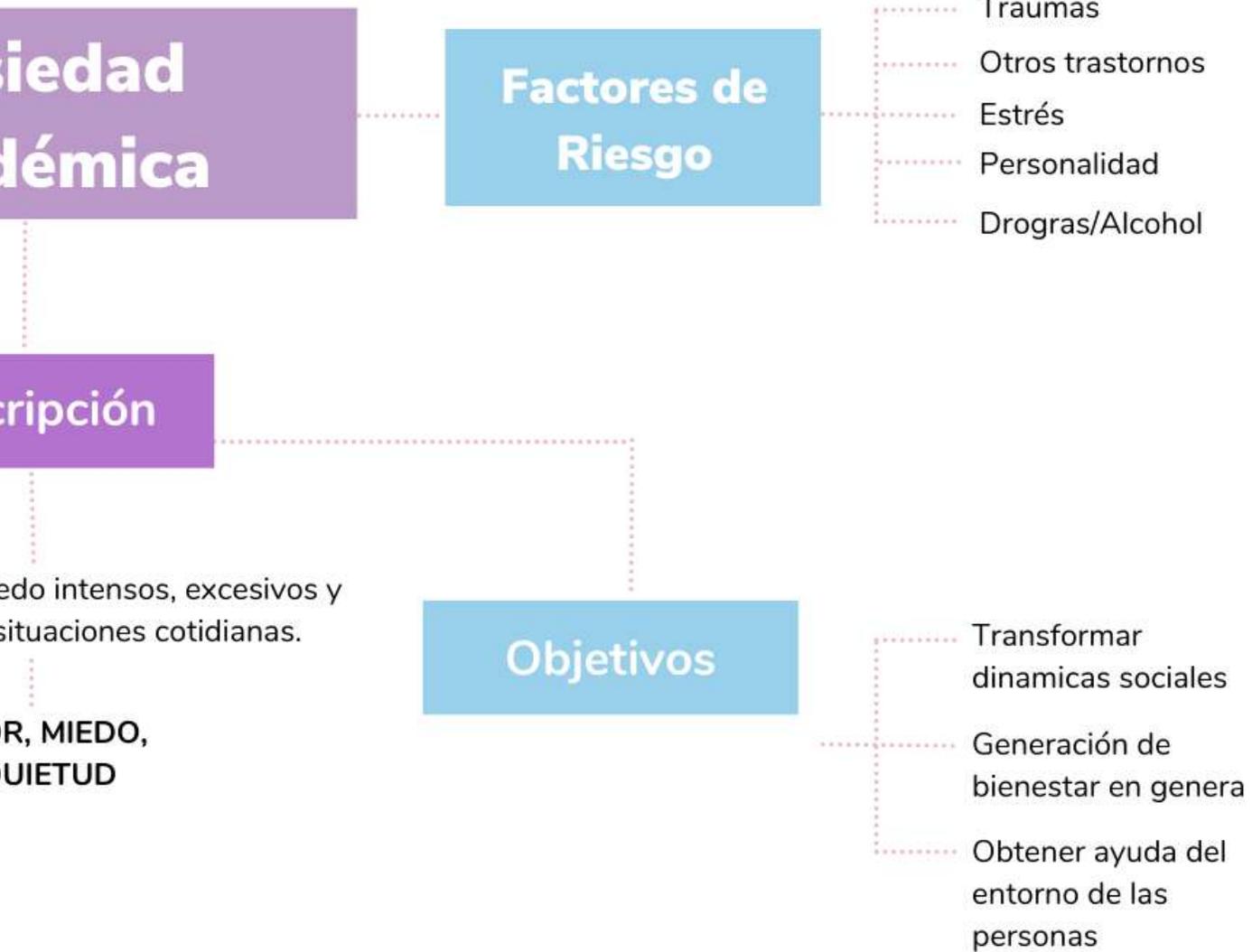


Figura 22.

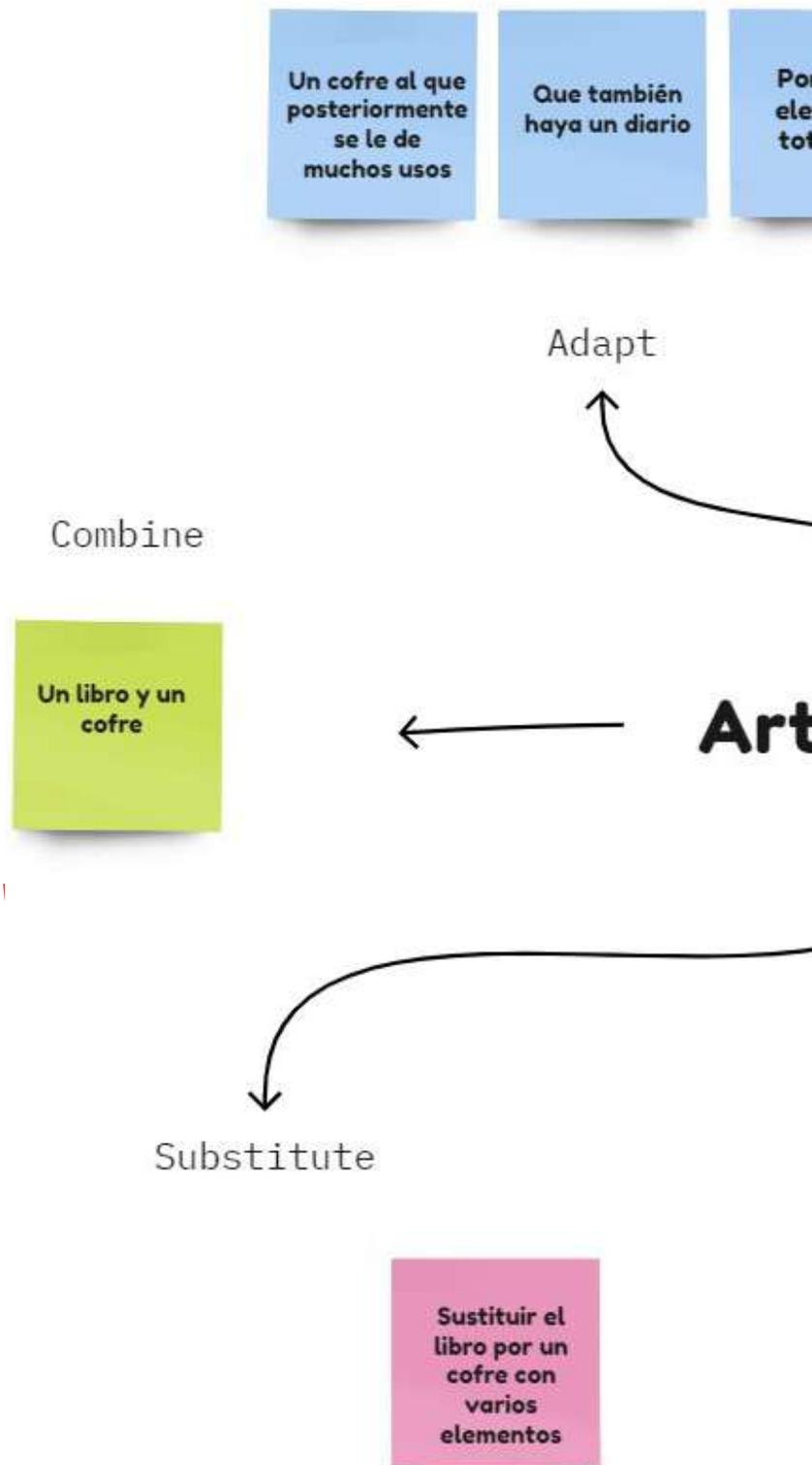
Mapa mental



SCAMP & workshops

Se exponen las reuniones realizadas con diferentes personas conocedoras sobre la temática de ansiedad en el área de psicología, y así mismo se hizo la socialización con estudiantes que manifestaron padecer de ansiedad académica, en las mencionadas reuniones se utilizó la herramienta de SCAMP, en el cual se obtuvieron algunos de los resultados que se evidenciaran a lo largo de este documento en función de las desiciones tomadas en cuanto a estas herramientas.

Figura 23.



ner un
mento
émico

Que la
almohada sea
también una
cobija

Que existan
elementos
artísticos

Que el usuario
pueda hacer
sus creaciones

No cofre,
No cobija,
Un bolso que tenga
la posibilidad de ser
un bolso y sirva de
empaque

M
Modificar

P
Proposito

refacto ansiedad

Crear un
fanzine en
lugar de un
libro

Crear una
experiencia

E
Eliminar

Libro
cobija
cojin

miro



Fuente: Elaboración propia

Img 25. Socialización del proyecto con el docente Javier Rodriguez del programa de psicología UNICESMAG



Fuente: Elaboración propia

Img 26. Socialización y apoyo docente Javier Rodriguez.



Fuente: Elaboración propia

Img 27. Socialización del proyecto con estudiantes que manifestaban padecer ansiedad



Fuente: Elaboración propia

Img 28. Socialización del proyecto con estudiantes que manifestaban padecer ansiedad SCAMPER

Arquitectura de creación Tatem

Este apartado introduce los resultados obtenidos a partir de la anterior metodología, se expone la creación de la marca y su manejo en general como una primera instancia de lo que es el artefacto, se dará a conocer el imagotipo, símbolo, tipologías, plano, paleta cromática y psicología del color.

‘La ansiedad no puede evitarse, pero sí reducirse. La cuestión en el manejo de la ansiedad consiste en reducirla a niveles normales y en utilizar luego esa ansiedad normal como estímulo para aumentar la propia percepción, la vigilancia y las ganas de vivir.’

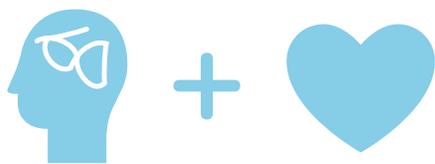
Rollo May

Imagotipo de la marca

Tatees

Cuida tu salud emocional

Construcción



El concepto de la marca esta inspirado en relación a los pensamientos intrusos característicos de los episodios de ansiedad y la unión con el corazón que hace referencia al bienestar de las personas.

Tipologías

Principal.

ColorTube Regular

Esta tipografía fue escogida por sus características en favor a la marca y legibilidad.

tatem

Secundaria.

Nunito

Esta tipografía fue seleccionada para ser utilizada en presentaciones, Títulos y subtítulos.

Cuida tu salud emocional

Regular
light
Bold
Black

Para la elección de tipografías, se usaron dos fuentes, para el nombre TATEM se utilizó una fuente Sans Serif, con terminales redondos que permiten evocar el concepto de suavidad y tranquilidad, para el tag line se utilizó la familia Nunito en su versión regular con la finalidad de enviar el mensaje de salud emocional como un complemento importante de la misma.

Versiones

Tateem
Cuida tu salud emocional

Con Tagline



Isotipo

Tateem

Sin Tagline

Paleta crómatica

#EFB3D2

R 239	C 4
B 179	M 40
G 210	Y 0
	K 0

#9DD7EC

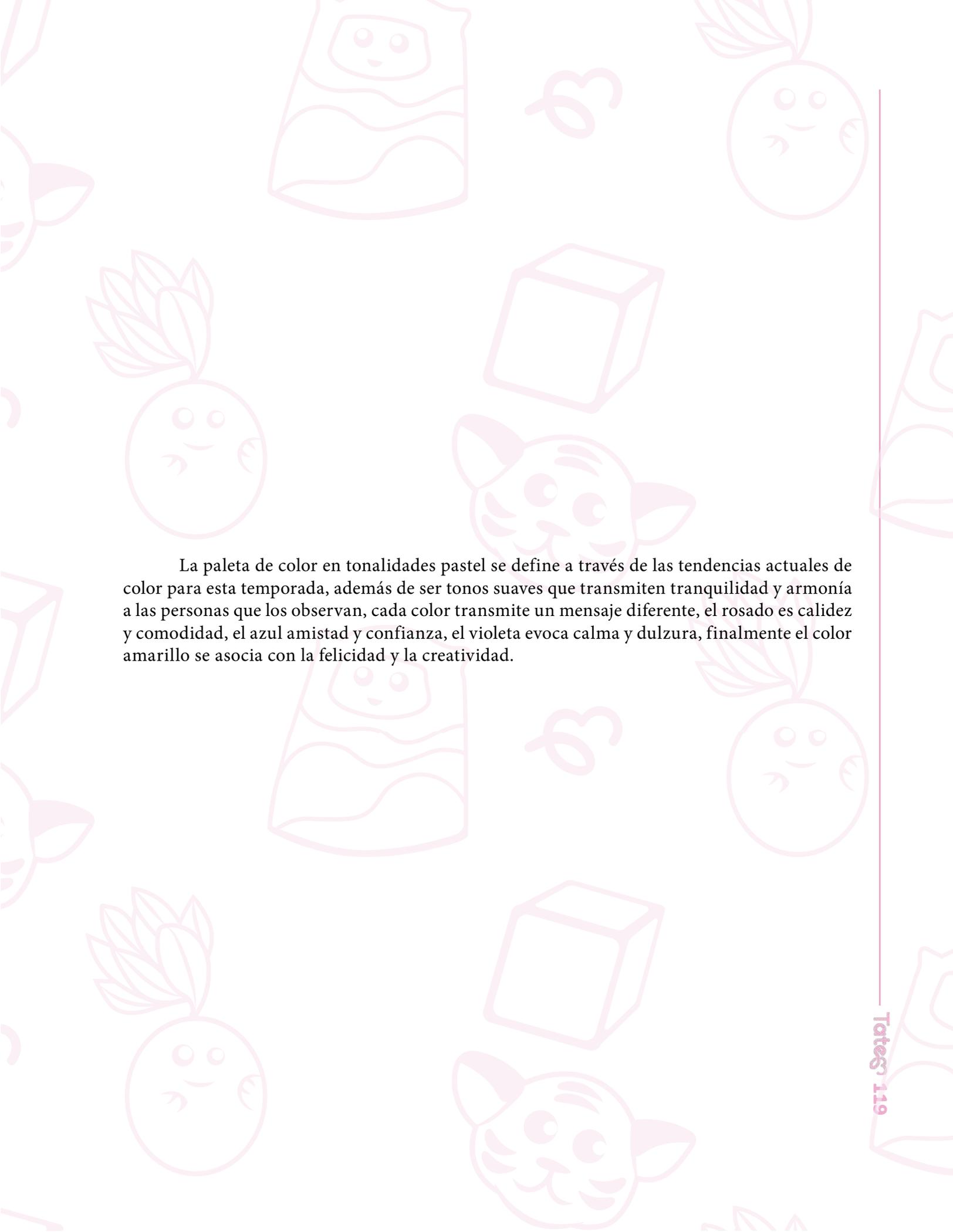
R 157	C 42
B 215	M 0
G 236	Y 7
	K 0

#BB99C7

R 187	C 31
B 153	M 45
G 133	Y 0
	K 0

#FFE672

R 201	C 28
B 206	M 7
G 87	Y 77
	K 0



La paleta de color en tonalidades pastel se define a través de las tendencias actuales de color para esta temporada, además de ser tonos suaves que transmiten tranquilidad y armonía a las personas que los observan, cada color transmite un mensaje diferente, el rosado es calidez y comodidad, el azul amistad y confianza, el violeta evoca calma y dulzura, finalmente el color amarillo se asocia con la felicidad y la creatividad.

Prototipado

En esta etapa se exponen los materiales para las maquetas y prototipos realizados, estructura interna y externa del artefacto, así como también una guía que cumple la función de indicar el uso de cada uno de los elementos propuestos para el artefacto de diseño, en este caso se desarrolla como idea un objeto que puede emplearse para el uso personal del sujeto, tratándose de un abrigo que puede fácilmente convertirse en un bolso que en el cual puede transportar los diferentes elementos propuestos para el manejo de la ansiedad, para llegar a este resultado se socializó con la docente a cargo de la investigación, estudiantes que manifestaron tener ansiedad académica y expertos en el área de psicología y holística.

Los diferentes elementos que conforman el artefacto se definirían en el siguiente orden.

A. Bolso - Abrigo

B. Libro explicativo y Diario

A. BOLSO Y ABRIGO: Consiste en la creación de un bolso y un abrigo, en lo que se considera emplear el bolso a manera de empaque o transporte de los diferentes elementos que componen el kit para manejar la ansiedad, siendo de esta manera el abrigo uno de los complementos denominado “abrazo de Oso” que cumple la función de dar satisfacción en todo momento al usuario a través de la suavidad, el aroma y el color de las telas empleadas para el mismo, la persona en cuestión se emerge en las diferentes sensaciones que le genera este abrazo, creando un espacio tranquilo para sí mismo.

Figura 24.

Vistas bolso

Fuente: Elaboración propia/



Figura 25.

Vistas Abrigo

Fuente: Elaboración propia/ Marvelous Designer



El producto está énsado en cuatro diferentes personajes que coinciden con los colores de la marca: azul, amarillo, rosa y violeta. Se ha asociado cada color con una paleta de colores que ayuda a los usuarios a encontrar la calma en momentos de ansiedad. Los materiales utilizados son telas afelpadas (franela polar), que son suaves al tacto. Se ha añadido aromaterapia a estas telas para proporcionar una experiencia de bienestar a quienes las usan, a través de los sentidos del olfato, el tacto y la vista.

Además de la comodidad que tiene el mismo para el usuario, facilita la portabilidad del abrigo y también cumple la función de transportar los diferentes elementos que conforman el kit y lo que el usuario desee llevar en él.

Figura 26.

Colores y personajes

Fuente: Elaboración propia/ Mockups

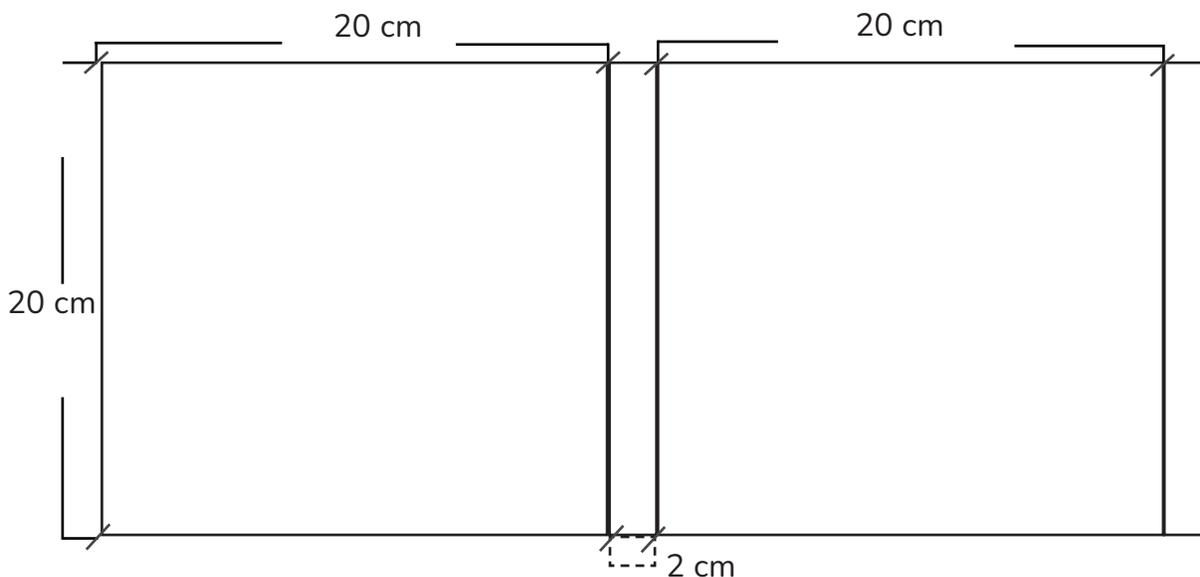


B. TATEM: Es una pieza editorial que tiene como finalidad exponer el tema del proyecto de una manera sencilla, dando tips y maneras de afrontamiento de la ansiedad académica a través de las diferentes ilustraciones realizadas en la imagen principal.

Así también tiene la parte visual, contiene una sección desarrollada para que el usuario lo use de manera que en él pueda expresarse de la manera que más le resulte agradable, es decir: dibujar, pintar, escribir son posibilidades que tiene el plasmar pensamientos en papel, la medida para esta pieza es 17 cm de ancho x 15 de alto, y una tapa 8 cm de ancho x 15 cm de alto se representa el esquema en la (figura 29) que se muestra a continuación, así como la gráfica pensada para la misma, los materiales se desglosan en (tabla 7)

Figura 27.

Estructura diario



Fuente: Elaboración propia

Figura 28.

Gráfica del diario



Fuente: Elaboración propia

Los materiales usados para realizar esta pieza son: cartón piedra para las tapas, cobertura en adhesivo para el aplicativo, cartulinas usadas como guardas, y hojas internas de bond de 90 gr.

Figura 29.

Mockup diario



Fuente: creación propia

Tabla 4.

Materiales diario

MATERIAL	MEDIDAS	CANTIDAD
Papel bond 90 gr.	40 cm x 20 cm	60
1/4 propal 80 gr.	40 cm x 20 cm	34
Pegante	No aplica	1
Cartón piedra	20 cm x 20 cm	2
Cartulina	20 cm x 20 cm	1

Fuente: Elaboración propia

Figura 31.

Mockup diario



Fuente: elaboración propia

El diario está compuesto por diversos elementos que brindan al lector información acerca de la ansiedad, explicándola a través de sus diferentes manifestaciones, todo esto realizado con la ayuda de expertos psicólogos que imparten sus conocimientos en beneficio del bienestar de las personas, ya que hoy en día el campo de la salud mental se ha vuelto muy relevante e importante en nuestra sociedad.

Dentro del diario se han hecho divisiones que dan a conocer de una manera simple la ansiedad y las consecuencias de la misma en los campos mental, físico y emocional, de la misma manera se proponen actividades en la técnica de expresión, que como su nombre lo dice busca que la persona exprese sus emociones con diferentes actividades.

Se han propuesto códigos QR que dirigen a una lista musical adecuada para generar sentimientos de bienestar, paz mental de la misma manera, se ha compilado experiencias de personas que han vivido la ansiedad académica y han narrado su experiencia con el objetivo de dar a conocer como se siente la ansiedad desde diferentes perspectivas humanas.

Empaque

El material en que fue realizado el empaque al ser reciclable puede ayudar a reducir la cantidad de residuos y minimizar el impacto negativo en el medio ambiente. Para la intervención gráfica es importante resalta el uso de colores vivos, ya que es un elemento que capta la atención de quien observa, de la misma manera, los colores vivos y suaves son un estímulo emocional para el observador, al utilizar colores alegres y vibrantes en el empaque, se puede generar algo positivo en el público objetivo. Lo que puede ayudar a contrarrestar los sentimientos de ansiedad que puedan estar experimentando y fomentar calma y bienestar.

Las dimensiones utilizadas son 35x35, un tamaño ideal para transportar de manera segura el producto su destino final, las siguientes imágenes muestran el diseño aplicado para uso en la parte final del proyecto.

Figura 32.

Caja, diseño final



Fuente: elaboración propia

Tendencias

El proceso visto anteriormente es el resultado de la elección minuciosa de tendencias de diseño que estuvieron acordes a la finalidad del proyecto al tratarse de una temática que toma como punto de partida la salud mental, para la ilustración principal y representativa del mismo se utilizó la tendencia de escapismo refiere que “el objetivo del escapismo en el arte es transportar a los espectadores hacia un mundo fantástico” (99 designs Team) en esta ilustración no solo se pretende que la persona encuentre un mundo fantástico en ella, lo que también se entiende es que en la mente de las personas que padecen ansiedad existe un mundo de pensamientos con gran variedad, en el cual se pueden observar las cosas buenas y malas los quehaceres de la vida cotidiana, en cuanto a paletas de color de igual manera se seleccionó con base en las tendencias de diseño para este año 2022 y se refiere a la tendencia de colores pasteles los cuales evocan esa paz, calma y tranquilidad que se desea proyectar a través del pensamiento.

Figura 33.

Ilustración



4.5 Implementación

Indicadores

Los indicadores han sido diseñados desde la categoría cualitativa, que permite realizar observación a partir de las emociones en los usuarios, en este caso se realiza un análisis desde las emociones extrínsecas que permiten conocer el impacto que tiene el proyecto en las personas desde un análisis de los objetos que conforman el “kit para ansiedad”, por lo tanto, es correcto decir que la medición realizada es de carácter perceptivo desde las emociones que este evoca en los sujetos los cuales percibieron cada uno de los objetos que conforman el mencionado kit. (PANAS) de Watson, D., Clark., L., & Tellegen, A. (1988).

Según Watson, expresa que esta medición se ejecuta con dos factores necesarios que son los afectos positivos y negativos en concordancia con los estados emocionales de los individuos, en una necesidad de indagar a cerca de la felicidad en las personas. En concordancia con Blanco & Salazar (2014) la escala se prepara con 20 reactivos que describen emociones de carácter positivo o negativo, 10 de ellas positivas y 10 negativas. Cada reactivo es respondido mediante una escala con formato ordinal con 5 opciones de respuesta (nada, muy poco, algo, bastante, mucho). El puntaje más bajo que se puede obtener es 20 y el más alto es 100.

La escala se compone de dos sub-escalas, cada una referente al tipo de emociones (Escala de Afecto positivo y Escala de Afecto Negativo), en dónde las altas puntuaciones en cada una de las sub-escalas sugieren alta presencia de emociones positivas o negativas en el sujeto, respectivamente, siendo así, a continuación se describe la escala de medición con la cual se realizó la evaluación de emociones en las personas a cerca del ya mencionado proyecto.

Escala

Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
20	40	60	80	100

Variables

Reactivos positivos	Reactivos negativos
Aceptación	Aburrido
Amabilidad	Desagradable
Bienestar	Malestar
Entusiasmo	Desesperación
Esperanza	Desesperanza
Felicidad	Tristeza
Satisfacción	Insatisfacción
Interés	Desinterés
Entusiasmo	Angustia
Atención	Desatento

Para el proyecto el valor máximo total, de acuerdo a la muestra, fue de 2100 y el valor mínimo de 420, teniendo en cuenta que cada persona tenía como valor máximo 100 y valor mínimo 20, en una muestra de 21 personas de las cuales algunos padecen de trastorno de ansiedad y otros no.

Valor en muestra de 21 personas	Reactivos positivos	Reactivos negativos	Valor en muestra de 21 personas
1640	Aceptación	Aburrido	720
1760	Amabilidad	Desagradable	520
1740	Bienestar	Malestar	500
1640	Entusiasmo	Desesperación	620
1620	Esperanza	Desesperanza	540
1760	Felicidad	Tristeza	580
1700	Satisfacción	Insatisfacción	540
1700	Interés	Desinterés	660
1660	Entusiasmo	Angustia	600
1720	Atención	Desatento	640

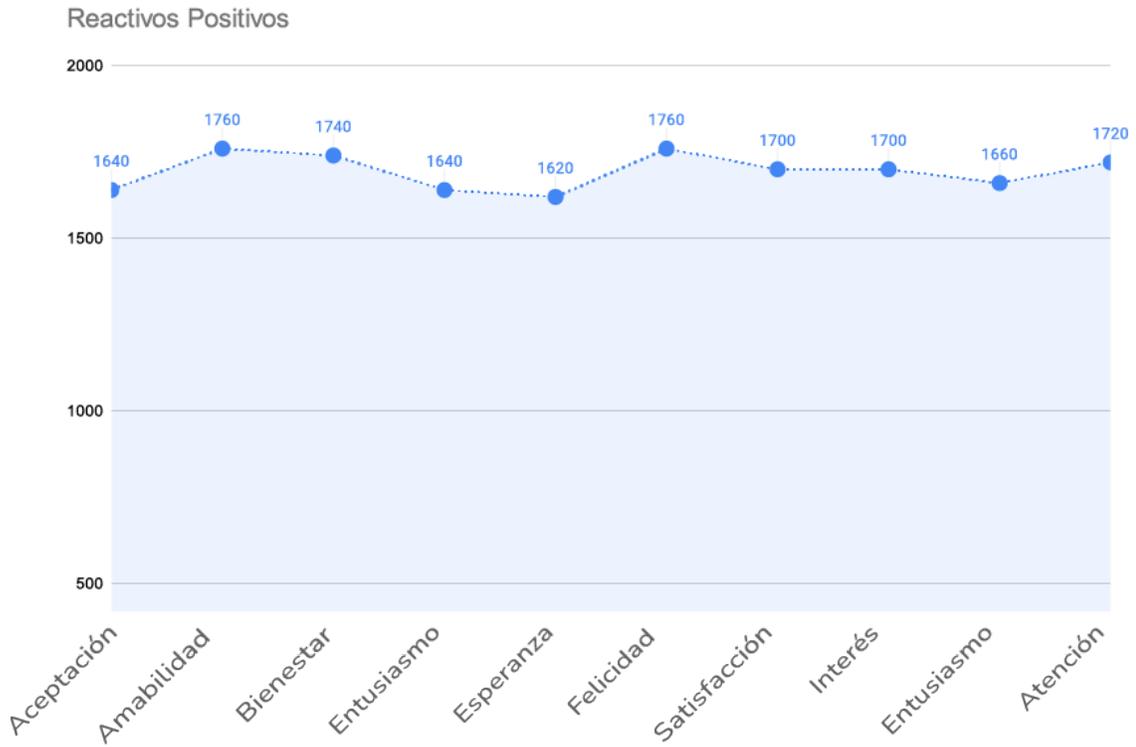


Grafico 1. Reactivos positivos "kit ansiedad tatem"

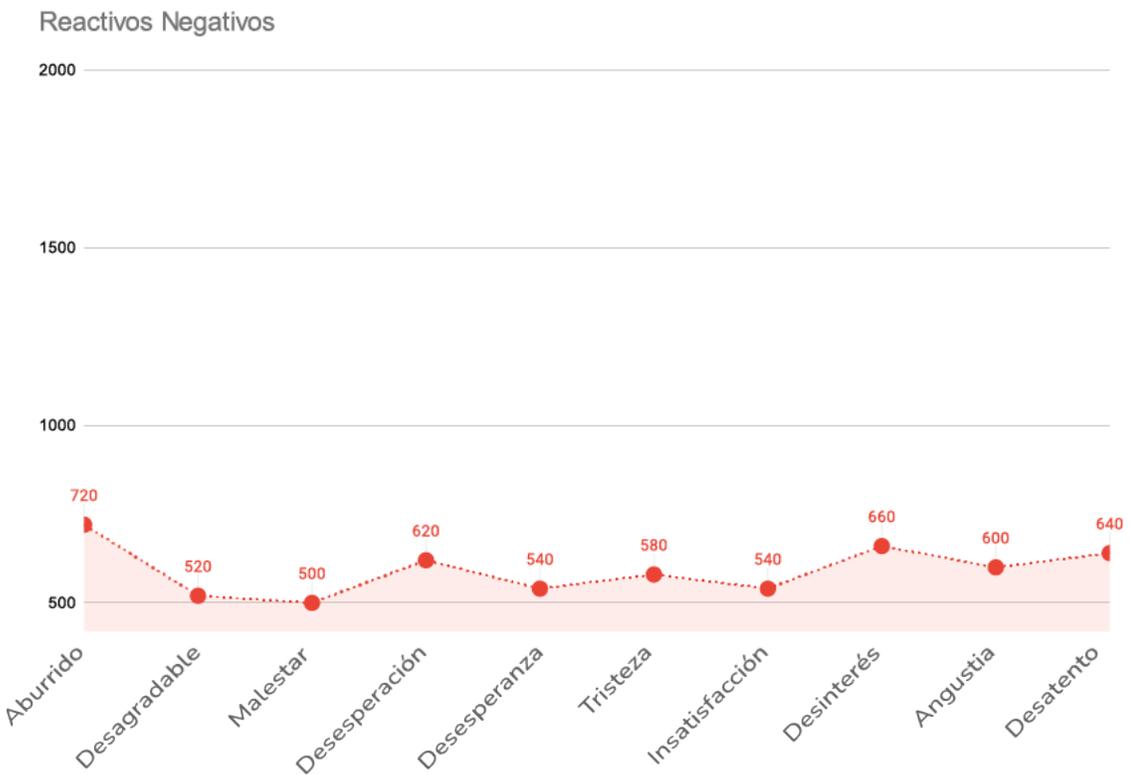


Grafico 2. Reactivos negativos "kit ansiedad tatem"

Los indicadores realizados con las emociones extrínsecas muestran un buen puntaje de empatía hacia el proyecto, siendo los más destacados la amabilidad, felicidad, atención y bienestar haciendo contraparte a esto los valores más altos en cuanto a las reacciones negativas fueron aburridos y que no mostraban mucho interés, por lo tanto, se entiende que hubo altas emociones positivas en cuanto al proyecto sintiendo ese interés por el bienestar y que como tal se presenta como una herramienta amable que puede llegar a hacer felices a las personas, en cuanto a las reacciones negativas de que sea aburrido o que no haya interés se debe a que es una temática que casi no se aborda en las distintas áreas del conocimiento formal, viene a ser algo que si bien suena aburrido puede ser interesante en un momento dado de querer conocer a cerca del tema más a profundidad, pues como se expresa en el marco teórico este tema de la salud mental es apenas hace algunos años que ha empezado a tomar relevancia en todos los contextos de la vida, pues como se expresaba este tema, ha sido un tabú en las diferentes comunidades de individuos.

Impacto

En cuanto al impacto del kit de ansiedad, según las cifras y la percepción valorativa del proyecto por las 21 personas es significativo decir que si es percibido como una herramienta que brinda bienestar a los usuarios y es amable en la utilización del mismo en conjunto con los mensajes que este tiene acerca de la ansiedad académica, estimulando el querer conocer más sobre el asunto de salud mental que ha empezado a tomar fuerza en los diferentes ámbitos de la vida, aún existe un largo camino por recorrer en relación con esta temática y la importancia que se le empieza a generar en los distintos contextos de la vida como tal.

Conclusiones

Es un proyecto que tiene alta capacidad de ser instaurado a manera de una herramienta capaz de apoyar y aportar a un tratamiento psicológico o bien ser tomado por personas que padecen una ansiedad dentro del umbral de lo clasificado como leve, la temática abordada como se mencionó anteriormente es ansiedad académica la cual en términos es prácticamente un concepto nuevo en la definición de ansiedad, según la ansiedad misma es un término que hasta hace pocos años apareció para dar un nombre y concepto a los pensamientos excesivos sobre situaciones futuras que padecen las personas.

Es importante seguir investigando formalmente sobre esta temática que presuntamente empezaría a tomar mucha fuerza en los siguientes años y particularmente ahora después de haber vivido una pandemia, con la que, muchas personas conocieron aspectos de su vida y pensamientos que quizás nunca hayan percibido, en lo que entran estas emociones de ansiedad relacionadas con la angustia, la tristeza y demás. El análisis del objeto de estudio permite dar a conocer y posibilita el hecho de que tal proyecto pueda ser un marco referencial para futuras investigaciones con respecto al tema desde el área de diseño gráfico haciendo énfasis en la parte de diseño emocional, teniendo en cuenta que es relevante dar a conocer desde la comunicación visual la percepción de bienestar emocional en función de prestar atención a estos sucesos que buscan ayudar a manejar la ansiedad y no solo eso, evitar que sea algo crónico, ya que al ser de este tipo estaría relacionado con otras enfermedades de salud mental que pueden incluso llegar a ser mortales para el individuo que lo padece.

Siendo que el bienestar tiene que ver tanto con la calidad de vida de los individuos como con su rendimiento académico, desde el área del diseño se pueden asumir conceptos realmente importantes y valiosos que apunten a la felicidad, la calma, y empoderamiento desde los estudios académicos en general, ya que según se conoce el estado de ánimo es el encargado de la percepción mental de las personas y es importante que haya estímulos que generen bienestar dentro de las aulas de clase, potenciando un buen estado de salud consecuente con lo emocional y el rendimiento, desde el diseño emocional buscar crear experiencias que promuevan ese bienestar constante dentro de los espacios académicos, y no solo en estos sino que en todos los aspectos personales que conforman vida como tal.

Bibliografías

- Autores, V. (2020). Dsm-5. Manual de diagnóstico diferencial (1.a ed.). Editorial Médica Panamericana, S.A. De C.V. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelasprentas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Acevedo, R. (21 de 10 de 2015). Trastorno de ansiedad. Conferencia. Medellin, Antioquia, Colombia: Youtube.
- actividad., D. d. (s. f.). Definición.org. Recuperado 4 de junio de 2021, de <https://definicion.org/actividad>.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Prentice Hall.
- Allende A. (2021). Generar ideas. 23/04/2022, de Cloud Sitio web: Allende, A. (2021, 25 noviembre). Taller de creatividad para generar mejores ideas. Creatividad.Cloud. <https://www.creatividad.cloud/%e2%96%b7tecnicas-de-creatividad-para-generar-ideas/>
- ARIAS MONTOYA, L., PORTILLA DE ARIAS, L. M., & VILLOTA MONTOYA, C. L. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, XIV(40), 117-119.
- Association, A. P. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed. --.). Madrid: Médica Panamericana.
- Balash, J. R. (2007). *Conducta y conducta*. Pepsic.
- Ballester, A. (2013). Concepto de ilustración. <http://ilustrandoenlaescueladearte.blogspot.com/2013/09/concepto-de-ilustracion.html>.
- Calderón, Y. (2020) *Detrás de la ansiedad Percepción dual del trastorno de ansiedad generalizada* Bogotá D.C, Colombia: Universidad Piloto de Colombia
- Cardona-Arias, Jaiberth A., & Pérez-Restrepo, Diana, & Rivera-Ocampo, Stefanía, & Gómez-Martínez, Jessica, & Reyes, Ángela (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1),79-89.[fecha de Consulta 1 de Marzo de 2022]. ISSN: 1794-9998. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo>.
- Castro, C., Ceballos, O., & Ortiz, L. (2011). SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 237-241.
- Calderón, Y., S. (2020, 14 julio). Percepción dual del trastorno de ansiedad generalizada., de <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/7928>
- Corrales, J. A. (2021). Interfaz de usuario o UI: ¿qué es y cuáles son sus características? España: <https://rockcontent.com/es/blog/interfaz-de-usuario/>.
- Cifuentes-Avellaneda, Rivera-Montero, Gil-Vera, et al. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia, 8-20 de abril de

2020. Asociación Profamilia (11.05.2020) doi: 10.13140/RG.2.2.32144.64002

Clínica las Condes. (s. f.). Clínica Las Condes – Líder en Atención. Recuperado 23 de abril de 2022, de <https://www.clinicalascondes.cl/500?aspxerrorpath=/CMSPages/PortalTemplate.aspx#:~:text=El%20Inventario%20de%20Ansiedad%20de,puntuaci%C3%B3n%20entre%200%20y%2063.>

Costa, J. (2008). 15 definiciones: ¿Qué es el diseño gráfico? | Citas de autores. Paredro.

Coral, F (2007) Nacimiento del programa de diseño grafico en la IU CESMAG/ Revista Institucional Tiempos Nuevos Año 12 No.14

Davini, G. d. (1978). Psicología General. . Argentina: Kapelusz.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions.

El enfoque cognitivo conductual en Psicología Clínica. (2021). Terapia y más, <https://www.terapiaymas.es/el-enfoque-cognitivo-conductual/>.

Figueroba, A. ((s. f.). Memoria emocional: ¿qué es y cuál es su base biológica? Psicología y mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/memoria-emocional.>

Frascara, J. (2000). Diseño gráfico y comunicación. Buenos Aires: Infinito.

Freud, S. (1967). Obras completas. España: Biblioteca Nueva.

Frost, V. (2018). ¿Que es el diseño editorial? Mariana Eguaras. <https://marianaeguaras.com/que-es-el-diseno-editorial.>

Galán, L. J. C. (2018, 5 julio). Dspace de la Universidad del Azuay: Diseño gráfico y multimedia para potenciar el uso y aplicación de tratamientos psicológicos en preadolescentes. de <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8104>

Galbán, L. P. (s.f). .Desarrollo y perspectivas de la salud mental en Cuba. SCielo, 1.

Garcia Rodriguez, A. (2015). DiNle. DiNle <http://dinle.usal.es/searchword.php?valor=Libro%20pop-up.>

García, Á. M. (Septiembre de 2009). Openacces.uoc.edu. Obtenido de <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/handle/10609/1>

Goleman, D. (2018). La Inteligencia Emocional. Penguin Random House.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional (1st ed.). Barcelona: Kairós.

GOBERNACIÓN DE NARIÑO. (2015). Plan Participativo de Desarrollo Departamen

tal: Nariño corazón del mundo. https://publicadministration.un.org/unpsa/Portals/0/UNPSA_Submitted_Docs/Plan%20de%20Desarrollo%20Departamental%20Nari%C3%B1o%20Coraz%C3%B3n%20del%20Mundo..pdf?ver=2018-11-29-171310-447on.un.org/unpsa/Portals/0/UNPSA_Submitted_Docs/Plan%20de%20Desarrollo%20Departamental%20Nari%C3%B1o%20Coraz%C3%B3n%20del%20Mundo..pdf?ver=2018-11-29-171310-447

Grecov, J. (2011). "Manualidades, una actividad lúdica". Quito, Ecuador: Mainada.

Hassenzahl, M. &. (2006). User experience – A research agenda. Behaviour and Information Technology. <http://dx.doi.org/10.1080/01449290500330331>.

Henri, M. (1977). Reflexiones sobre el arte. Textos y notas por Dominique Fourcade. Trad. de Susana Soba Rojo. Buenos Aires: Eméce Editores.

(INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD DE NARIÑO)

László, M. N. (1947). The New Vision and Abstract of an Artist. New York: George Wittenborn.

Lindemann. (1987). A rethoric for Writing Teachers. Oxford University Press. 2001. LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS A TEMPRANA EDAD: SU IMPACTO EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE.

Manjarrez de la Vega, J. J. (2001). Diseño editorial. Universidad de Londres: http://www.astraph.com/udl/biblioteca/antologias/dise%C3%B1o_editorial.pdf.

Mateo, J. M. (2012). 69 Lo estético y lo formal del diseño : Web sobre Diseño Industrial.

Martínez-Otero Pérez, V.: "Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación", en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 29-2, 2014. (Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos> -

Mendoza, A. T. (2014). Hacia una definición del diseño gráfico. Lectura del mes, 8-10.

Merriam-Webster. (20 de Septiembre de 2021). Merriam-Webster.com dictionary. Obtenido de Merriam-Webster. (n.d.). Anxiety. : <https://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety>

MINSALUD. (2015). ABC Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 (N.º 5).

Mineducación. (2017, 7 febrero). ¿Qué es la educación superior? Portal MEN - Presentación. Recuperado 25 de abril de 2022, de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Educacion-superior/Informacion-Destacada/196477:Que-es-la-educacion-superiorhttps://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/abc-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>

Munari, B. (2016). Como nacen los objetos. Barcelona: Gustavo Gilli.

Navarro, C. (18 de noviembre de 2020). CUERPOMENTE. Obtenido de https://www.cuerpamente.com/salud-natural/terapias-naturales/eficacia-aceites-esenciales_7362

Norman, D. (2004). Emotional Desing. New York: Basic Books.

Norman, D. y. (2015). The definition of user experience . <https://www.nngroup.com/articles/definition-user-experience/> .

Cordero, J (2020) VIHTAL. DISEÑO EMOCIONAL QUE PERMITA MEJORAR LA PERCEPCIÓN DE FELICIDAD EN LAS PERSONAS CON VIH/SIDA

Papalia. (1994). Psicología. México: Me Graw-Hill .

Papalia, D. E. (2012). Desarrollo humano (12a ed.). Mexico, D.f: McGraw-Hill Interamericana.

Profamilia, Cifuentes, A., Rivera, D., Vera, C., Murad, R., Sánchez, S., Castaño, L., Royo, M., & Rivillas, J. (2020, mayo). Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: Impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia (N.o 3). Estudio Solidaridad. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32144.64002>

Puiggrós, J. F. (2017, 28 septiembre). Diseño emocional y experiencia de usuario. SEDICI.

Puerta, V. (2018, 1 diciembre). La ansiedad en la historia. AMADAG. <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>

<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/62697>

RAE. (s.f). Pop Up. En Real academia española. <https://dle.rae.es/POP-UP>.

Riso, W. (2021). Mas fuerte que la adversidad. Barcelona: Planeta.

Roca, J. (1988). On the Organism and the Environment. Behavior Analysis.

Roylan, G. (2008, enero). Diseño centrado en el usuario. <https://repository.upb.edu.co/>. Recuperado 25 de abril de 2022, de <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/6524>

Ruskin. (s.f). Ubicado en Estrategia lúdica de expresión literaria y plástica a través de la técnica de collage “Una experiencia pedagógica en el INEM de Kennedy”.

Sierra, Juan Carlos, & Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, 3(1),10 - 59.[fecha de Consulta 28 de Febrero de 2022]. ISSN: 1518-6148. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Spielberg. (1992). *Anxiety: Current trends in theory and research* Vol II. USA: Academic press.

Stuart. (1992). *Avances 124 coordinación de investigación, un estudio sobre la ansiedad.*

Svigilsky, A., & Y Milicic, A. M. (2004). *Clima social escolar y desarrollo personal.* (Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"). Santiago: Andres bello.

Tejar, I. (22 de Noviembre de 2021). *Conocer la Unidad de Servicios Psicológicos "Leopoldo Mandic".* (L. Tapiero, Entrevistador)

Trastorno de Ansiedad / Conferencia Ramón Acevedo. (2015, 21 octubre). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=6SkgDm0X_IM

Universidad CESMAG. (2020). *Unicesmag.* Obtenido de Unicesmag: <https://www.unicesmag.edu.co/resena-historica/>

UNIVERSIDAD SAN MARTIN

Vivas T. & Paredes M. (2021) *Aurora: Sistema para manejo de ansiedad en jóvenes universitarios colombianos.* <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54316/Aurora%20Sistema%20para%20manejo%20de%20ansiedad%20en%20jóvenes%20universitarios%20colombianos.pdf?sequence=6>

Watson, J. B. (1995). *El conductismo.*

Zambrano, H. D. R. (1). *Ansiedad y otros demonios, un campo de investigación para explorar en Nariño.* Boletín Informativo CEI, 1(3). Recuperado a partir de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/561>

Tablas y figuras

Tablas

Tabla 1. Diferencias de ansiedad

Tabla 2. Sustancias

Tabla 3. Síntomas de ansiedad

Tabla 4. Materiales diario

Figuras

Fig,1 OH (consumo de alcohol) SPA (sustancias psicoactivas)

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD MENTAL 2015 (MINSALUD,2015, P. 70)

Fig 2. colores, elaboración propia

Fig 3. colores y disposiciones, elaboración propia

Fig 4. semestres, elaboración propia

Fig 5. Cantidad de ansiedad, elaboración propia

Fig,6 Mapa de asociaciones, elaboración propia

Fig 8. Nube de palbras Atla.Ti documento en general. elaboración propia

Fig 9. Nube de palabras Atla.Ti, entrevistas

Fig 10, Mapa de actores

Fig 11. Entrevistas con usuarios

Fig 12. Entrevistas con Expertos

Fig 13. Mapa de empatía

Fig 14. Mapa de empatía

Fig 15. Mapa de empatía

Fig 16. Perfil de usuario

Fig, 17. Matriz de motivaciones

Fig 18. Cuadro 5 porque

Fig 19. Moodboard 1

Fig. 20 Moodboard 2
Fig. 21 Lluvia de ideas digital
Fig 22. Mapa mental
Fig 23, Scamper
Fig 24. Vistas bolso
Fig 25. Vistas abrigo
Fig 26. Colores y personajes
Fig 27. Estructura diario
Fig 28. Grafica diario
Fig 29. Diario mockup
Fig 30. Vista interna diario
Fig 31. Empaque
Fig 32. Ilustración

Imágenes

img 1. Hipócrates y sus discipulos: Tedmek/Wikicommons

Img 2. Sigmund Freud / National Geographic España

Img 3. DSM-5 / Edimenteir libreria médica

Img 4. Persona bajo la lluvia / Josh Hadid Recuperado en Pexels.com

Img. 5 Sombras/ Maisa Borges Recuperado en Pexels.com

Img 5. Frutas/Trang Doang Recuperado en Pexels.com

Img 6. Estudiantes Recuperado en Pexels.com

Img 7. foto arte Recuperado en Pexels.com

Img 8. Mujer cansada y solitaria, Recuperado en Pexels.com

Img 9. Kelly Sikkema / Recuperado en Unsplash.com

Img 10. Nathali Hurdiiuk / Unsplash Recuperado en Unsplash.com

Img 11. (Landro, 2020)

Img 12. (Pacheco, M. 2021)

Img 14. (Galán, 2018)

Img 15. (Calderón, 2020)

Img. 16. Ilustración Elaboración propia

Img 17. Ricardo Gomez Angel/ Recuperado en Unsplash.com

Img 18. Aleks Dorohovich/ Recuperado en Unsplash.com

Img 19. uso libre/ Recuperado en Unsplash.com

Img 20. Elaboración propia sede Santiago

Img 21. elaboración propia sede Santiago

Img 22. elaboración propia sede Santiago

Img 23. Lluvia de ideas, Elaboración propia

Img 24. Lluvia de idea, Elaboración propia

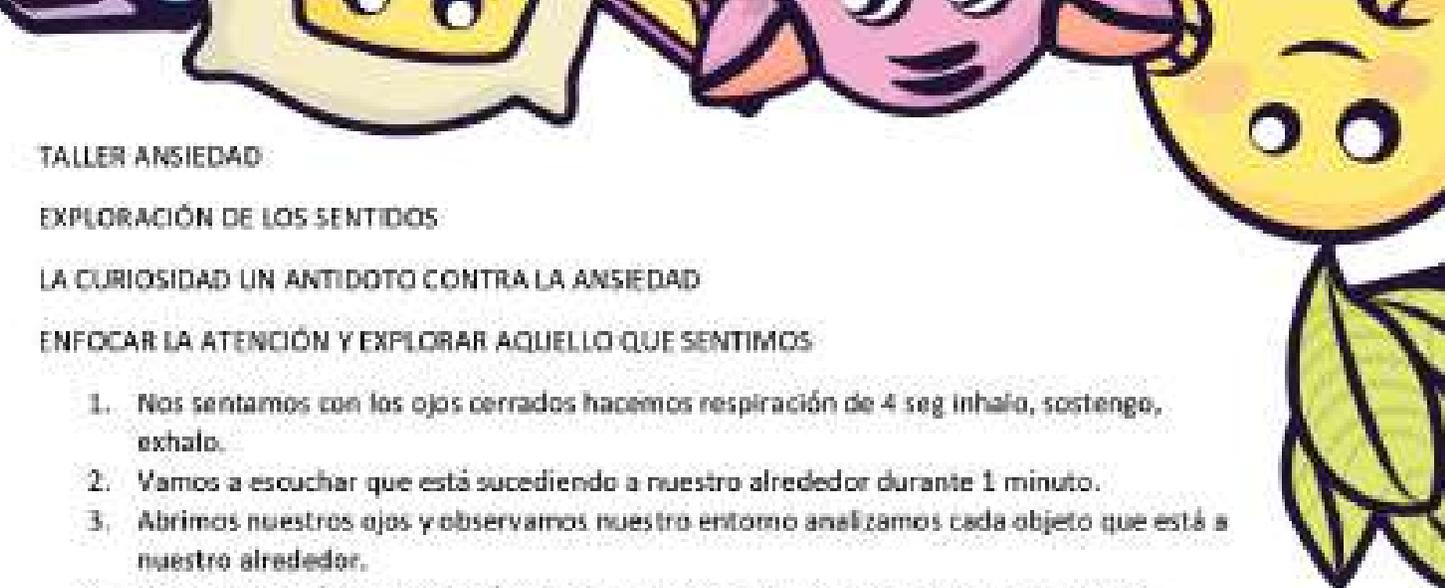
Img 25. Socialización del proyecto con el docente Javier Rodriguez del programa de psicología UNICESMAG, Elaboración propia

Img 26. Socialización y apoyo docente Javier Rodriguez, Elaboración propia

Img 27. Socialización del proyecto con estudiantes que manifestaban padecer ansiedad, Elaboración propia

Img 28. Socialización del proyecto con estudiantes que manifestaban padecer ansiedad SCAMPER, Elaboración propia

ANEXOS



TALLER ANSIEDAD

EXPLORACIÓN DE LOS SENTIDOS

LA CURIOSIDAD UN ANTIDOTO CONTRA LA ANSIEDAD

ENFOCAR LA ATENCIÓN Y EXPLORAR AQUELLO QUE SENTIMOS

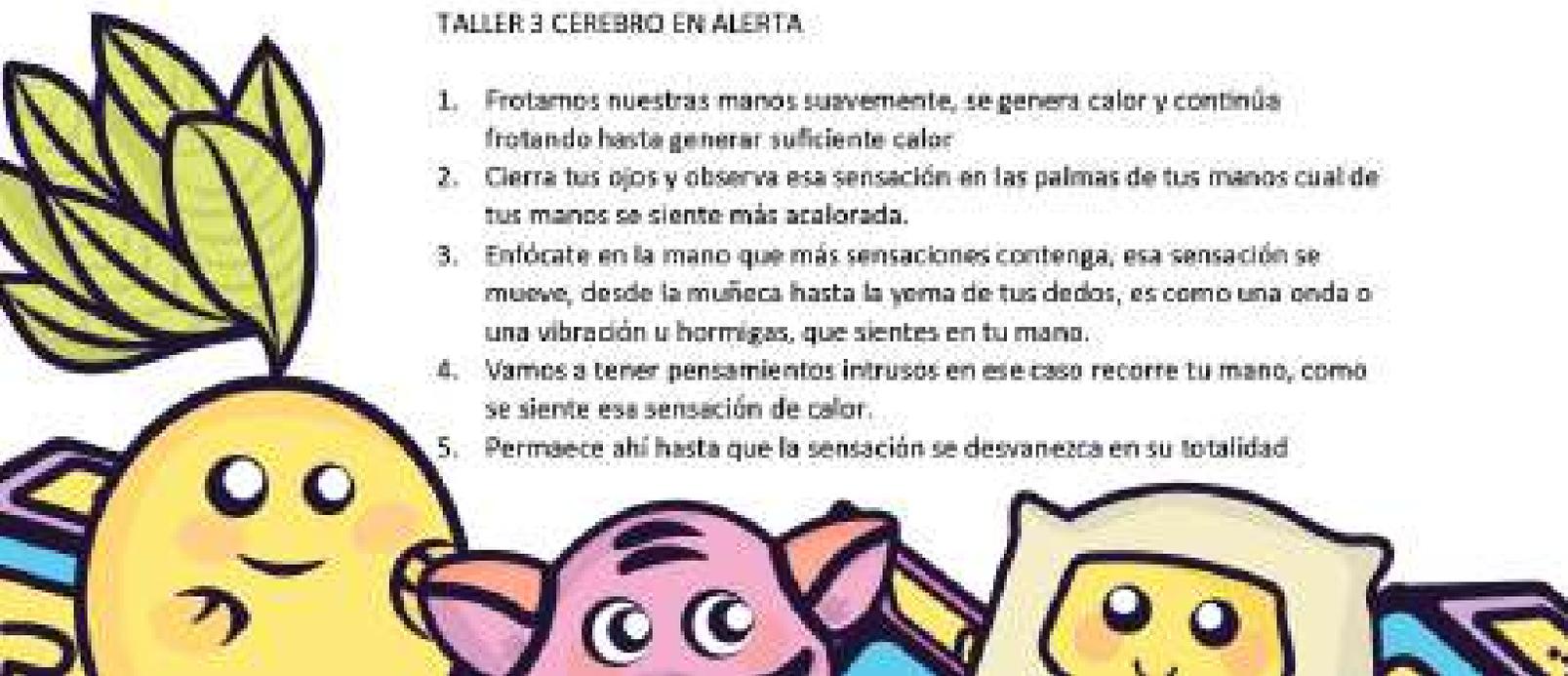
1. Nos sentamos con los ojos cerrados hacemos respiración de 4 seg inhala, sostengo, exhalo.
2. Vamos a escuchar que está sucediendo a nuestro alrededor durante 1 minuto.
3. Abrimos nuestros ojos y observamos nuestro entorno analizamos cada objeto que está a nuestro alrededor.
4. Lléva tu atención a tu boca cómo te sientes, reseca o tienes un sabor en particular.
5. Percibe los aromas de tu entorno.

Vivir la vida a partir de los sentidos, explora tu entorno con curiosidad y realiza actividades con curiosidad.

TALLER 2 COMER EN ATENCIÓN PLENA

1. Enfoca tu atención en lo que vas a comer explora el alimento y obsérvalo como si nunca antes lo hubieras visto, forma, color, detalles.
2. Cierra tus ojos y con tus dedos explora las sensaciones que te provoca este alimento, siente la textura, que sientes
3. Acércala a tus oídos y presiona un poquito quizás puedas escuchar algo de ese alimento.
4. Acerca el alimento a tu nariz y explora ese aroma.
5. Observa el alimento acércalo a tu boca como te sientes, dirige tu atención a tu boca y observa que sucede, interacción = mente cuerpo-
6. Introduce el alimento a tu boca, siente los sabores, las texturas y suavemente mastícalo, nota la explosión de sabor en tu boca, cuando consideres oportuno trágalo, simplemente deja que tu atención explore los sabores.

TALLER 3 CEREBRO EN ALERTA

1. Frotamos nuestras manos suavemente, se genera calor y continúa frotando hasta generar suficiente calor
 2. Cierra tus ojos y observa esa sensación en las palmas de tus manos cuál de tus manos se siente más acalorada.
 3. Enfócate en la mano que más sensaciones contenga, esa sensación se mueve, desde la muñeca hasta la yema de tus dedos, es como una onda o una vibración u hormigas, que sientes en tu mano.
 4. Vamos a tener pensamientos intrusos en ese caso recorre tu mano, cómo se siente esa sensación de calor.
 5. Permanece ahí hasta que la sensación se desvanezca en su totalidad
- 





Conclusión Taller

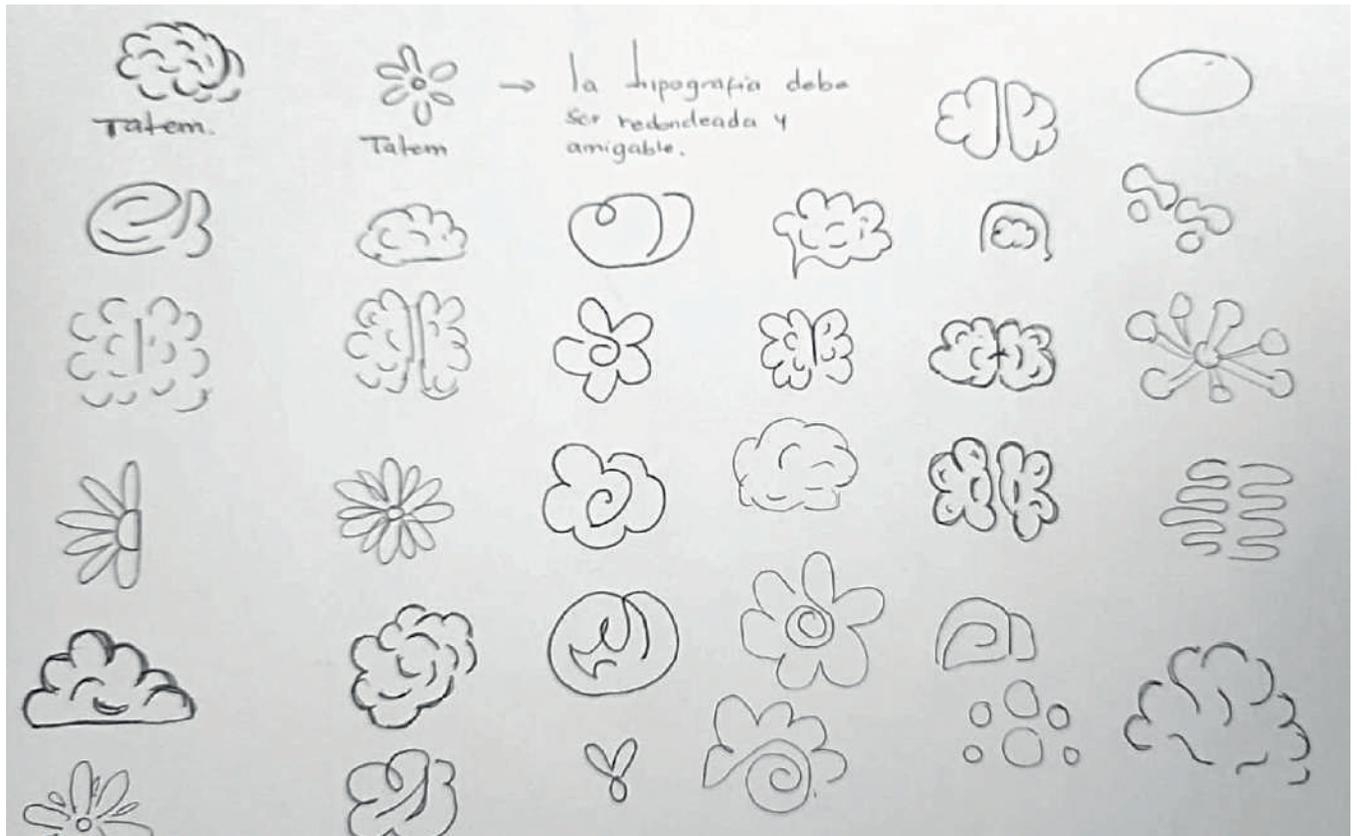
Se realizó un taller en el cual se habló sobre ansiedad con estudiantes de la universidad CESMAG en el cual se socializó la temática con ayuda de la Docente Amanda Arteaga, se realizaron tres talleres los cuales buscaron explicar maneras en las que podemos realizar ejercicios para que nuestra mente vuelva al momento presente, la acogida por parte de los compañeros fue realmente excelente se vivieron momentos de conexión consigo mismos, expresaron haber sentido realmente como el prestar atención a pequeños detalles como las texturas y sabores de las frutas ayudan a la mente a centrarse en lo que sucede en el instante. Así mismo comprendieron la importancia de tener espacios únicos de convivencia consigo mismos para realizar prácticas de autoconocimiento, y saber acerca de temesa de salud mental.

PROCESO GRÁFICO

TATEM

Proceso gráfico

Todo inicia con bocetos la primera idea con respecto al logo surgió a partir de un cerebro que representa a la mente sin embargo se siguió explorando y se llegó a otras conclusiones relacionadas a las emociones.



  **Tatem**
TATEM TATEM
Cuida de tu salud mental

Tatem Tatem



Tatem

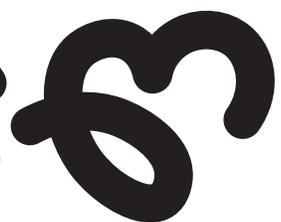
Cuida de tu salud mental

Tate 

Cuida de tu salud mental

Tate 

Cuida de tu salud mental

Tate 

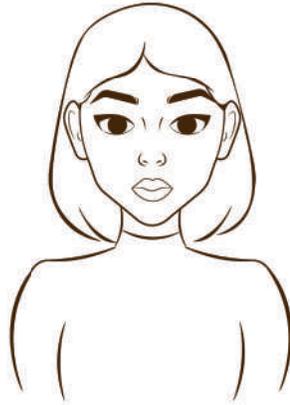
Cuida de tu salud mental

Tate 

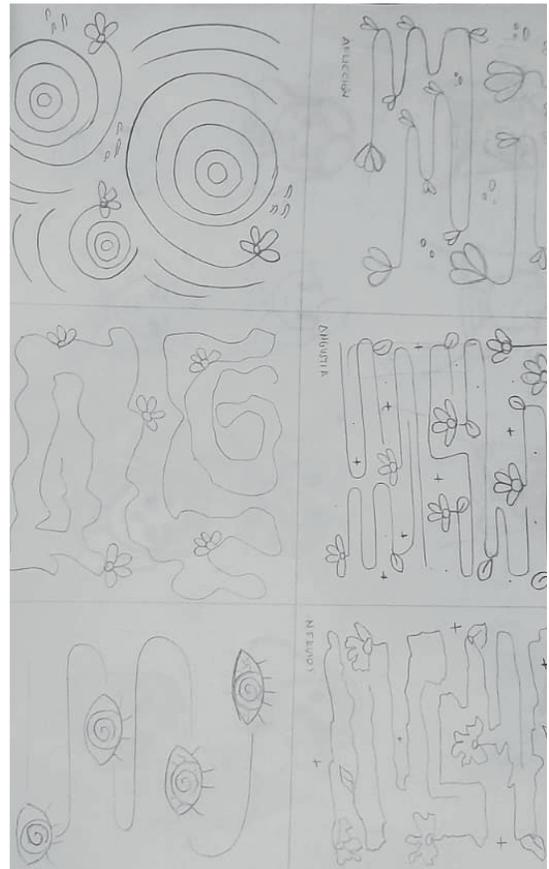
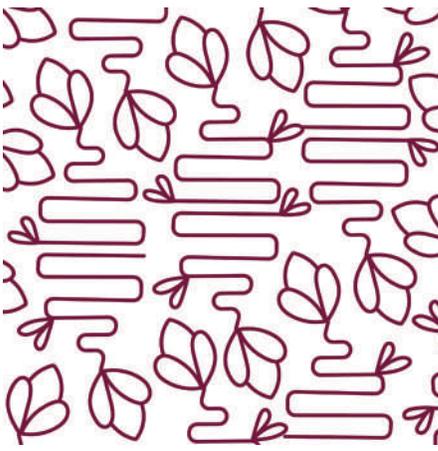
Cuida de tu salud mental

Antes de llegar a la Ilustración final

Se hizo una exploración de diferentes alternativas en cuanto a personajes, patrones e ilustraciones



Boceto 1



Boceto 2 gráfica y patrones



Boceto 3



Boceto 4 exploración de personajes

MANUAL DE MARCA



Tateo

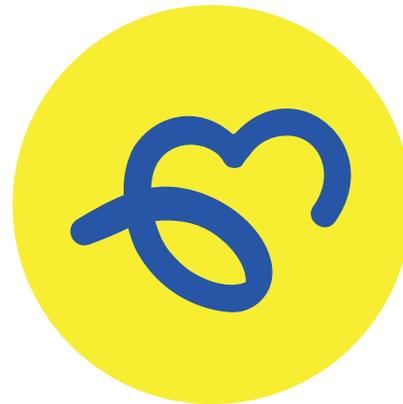
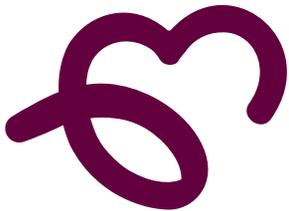
Cuida tu salud emocional

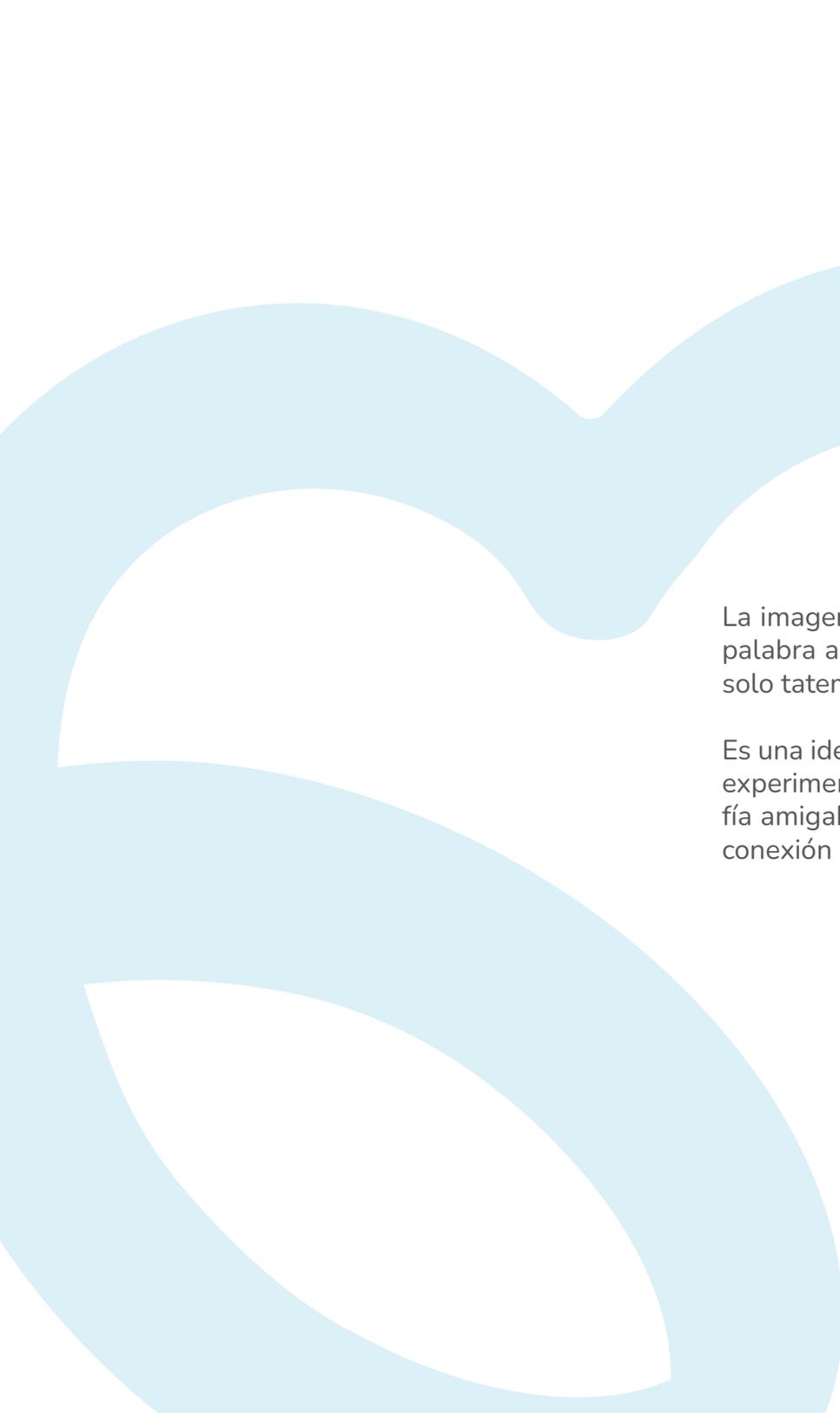


Este documento es una herramienta que nos ayudará en el proceso de comprensión y aplicación de la expresión gráfica de la marca TATEM. Reúne de manera práctica la normalización fundamental de la identidad visual; encontraremos en él, los elementos que conforman y potencian su identidad: logotipo, colores, tipografías y elementos secundarios.

Usos NO permitidos

A continuación se describen los usos NO permitidos en cuanto a los usos de la marca TATEM, no se debe aplastar, estirar, cambiar los tonos de los colores permitidos ni usar en fondos coloridos





Justificación.

La imagen de Tatem nace desde su nombre, que se trata de la palabra ansiedad en latín que es anxietatem, de la cual se usa solo tatem.

Es una identidad dirigida hacia un público objetivo que vive o ha experimentado la ansiedad académica, a través de una tipografía amigable y un isotipo que representa los pensamientos y la conexión con el corazón desde un ámbito emocional.



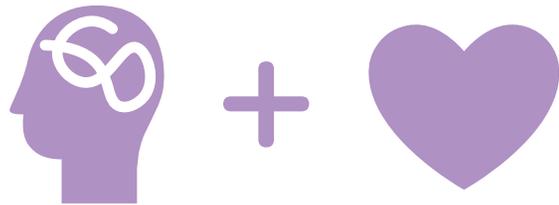
Logotipo.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo

Tatec
Cuida tu salud emocional

Construcción.

La construcción de la marca se ha realizado con base al concepto de pensamientos intrusivos, es decir, pensamientos enredados en la mente de las personas y el concepto del amor representado por un corazón.



Área de Seguridad.

Es el espacio mínimo que debe existir alrededor del logotipo para que éste pueda mantener su integridad visual. Es imprescindible respetar el área de seguridad para protegerlo de elementos como gráficas, textos o fotografías que puedan invadir su espacio.



La paleta de color de este proyecto esta basado en la tendencia de colores pasteles que además simbolizan y transmiten tranquilidad a las personas.

Colores.

R 157 C 42
B 215 M 0
G 236 Y 7
K 0



R 239 C 4
B 179 M 40
G 210 Y 0
K 0



R 187 C 31
B 153 M 45
G 133 Y 0
K 0



R 201 C 28
B 206 M 7
G 87 Y 77
K 0



R 225 C 2
B 230 M 7
G 114 Y 65
K 0



Tipografías.

Se utiliza estas tipografías para todas las piezas de comunicación en sus distintos pesos, su legibilidad permite coherencia con la modernidad y calidez transmitidas en el nuevo sistema de identidad visual.

Principal.

ColorTube Regular

Esta tipografía fue escogida por sus características en favor a la marca y legibilidad.

tatem

Secundaria.

Nunito

Esta tipografía fue seleccionada para ser utilizada en presentaciones, Títulos y subtítulos.

Cuida tu salud emocional

Regular
light
Bold
Black

Se presentan las versiones permitidas de logotipo para la marca TATEM.

Versiones correctas.

Versión horizontal



Versión autónoma

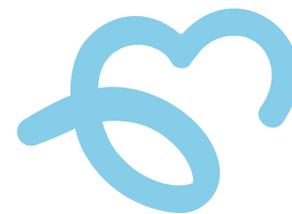


Otras versiones sin tagline.



Usos Permitidos

Se presentan las posibles aplicaciones y combinaciones de color permitidas para la marca. Mezclas de color no autorizadas y/o ajenas a la paleta de color seleccionada dificultan un posicionamiento de marca óptimo.





Tate 

Cuida tu salud emocional



UNIVERSIDAD
CESMAG
MT. 000.100.307-7
VILLASBARRALES

**CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O
TRABAJO DE APLICACIÓN - ASESOR(A)**

CÓDIGO: AAC-BL-FR-032

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 25 de agosto de 2023

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado "DISEÑO EMOCIONAL PARA DAR A CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA LEVE A ESTUDIANTES DE 17 A 25 AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD CESMAG presentado por el (los) autor(es) LIZETH ALEJANDRA TAPIERO GALVIS del Programa Académico DISEÑO GRAFICO al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,

(Firma del Asesor)

AMANDA ARTEAGA HOYOS
CC. 34556308 DE POPAYÁN
316 8030148
ararteaga@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>INTE. 000.109.307-7</small> <small>INSTITUCIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: LIZETH ALEJANDRA TAPIERO GALVIS	Documento de identidad: 1085347943
Correo electrónico: LIZETHAPIEROG@GMAIL.COM	Número de contacto: 3207148795
Título del trabajo de grado: DISEÑO EMOCIONAL PARA DAR A CONOCER LA ANSIEDAD ACADÉMICA LEVE A ESTUDIANTES DE 17 A 25 AÑOS DE DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD CESMAG	
Facultad y Programa Académico: FACULTAD DE ARQUITECTURA Y BELLAS ARTES DISEÑO GRÁFICO	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>WTE 800.109.267-7 TEL. 051. 444.22.22</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

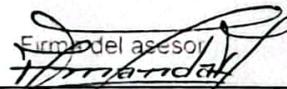
e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permito(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 25 días del mes de Agosto del año 2023

 <small>Firma del autor</small> LIZETH ALEJANDRA TAPIERO
 <small>Firma del asesor</small> AMANDA ARTEAGA HOYOS