

# *Crónicas del miedo irracional*

Nicolás Guerra Erazo  
Diseño gráfico



DESARROLLO DE UNA PROPUESTA EDITORIAL QUE ABORDE LA PROBLEMÁTICA DEL MIEDO IRRACIONAL,  
QUE PERMITA SU DETENCION TEMPRANA EN JOVENES DE 15 A 18 AÑOS DEL PRIMERO Y SEGUNDO  
SEMESTRE DE DISEÑO GRÁFICO UNIVERSIDAD CESMAG.

Autor: NICOLÁS GUERRA ERAZO

UNIVERSIDAD CESMAG  
PROGRAMA DE DISEÑO GRÁFICO  
SAN JUAN DE PASTO  
2024

DESARROLLO DE UNA PROPUESTA EDITORIAL QUE ABORDE LA PROBLEMÁTICA DEL MIEDO IRRACIONAL,  
QUE PERMITA SU DETENCION TEMPRANA EN JOVENES DE 15 A 18 AÑOS DEL PRIMERO Y SEGUNDO  
SEMESTRE DE DISEÑO GRÁFICO UNIVERSIDAD CESMAG.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Autor: NICOLÁS GUERRA ERAZO

Asesor: Paula Murillo

UNIVERSIDAD CESMAG  
PROGRAMA DE DISEÑO GRÁFICO

SAN JUAN DE PASTO

2024

# Contenido

• Introducción.	2
• Contextualización (Macrocontexto y microcontexto).	7
• Delimitación del problema.	12
• Descripción y formulación del problema.	15
• Objetivos (General y específicos).	17
• Justificación.	19
• Cuadro de categorización y Marco teórico.	21
• Metodología.	35
• Resultados de la investigación.	139
• Referencias.	140

# Capitulo 1



# Introducción

El miedo irracional es una emoción gracias a la cual el cerebro detecta una supuesta amenaza y envía al cuerpo señales a esa situación.

Se explicará que es el miedo irracional, como afecta, de donde viene, como surge, que consecuencias traerá en un futuro si no se lo enfrenta, y como vencerlo.



"Hombreasustado" Imagen de la página "debate"

Se puede abarcar diversos temas sobre el miedo irracional y se debe reconocer siempre que el miedo en si no es un problema ya que esta emoción nos mantiene a salvo del peligro, pero a veces esta emoción puede afectar de manera negativa no solo a un individuo sino también a la sociedad frente a la situación si no se lo controla.

El miedo es una emoción que cada ser humano experimenta cada día, pero existen varios factores.



"Payasoaterroror"Imagen de lapágina"<https://unsplash.com/>"

Desde la antigüedad se tiene conocimiento que el miedo es un mecanismo que tiene el cerebro para mantener al ser humano en alerta de un posible peligro, ya sea ataques de animales, o de enemigos en las antiguas tribus aborígenes, pero existe un tipo de miedo que impide vivir, este es producto de traumas del pasado, o cuando el cerebro detecta una supuesta amenaza que en realidad no lo es, ese es el miedo irracional, y muchas personas en la vida actual lo padece.



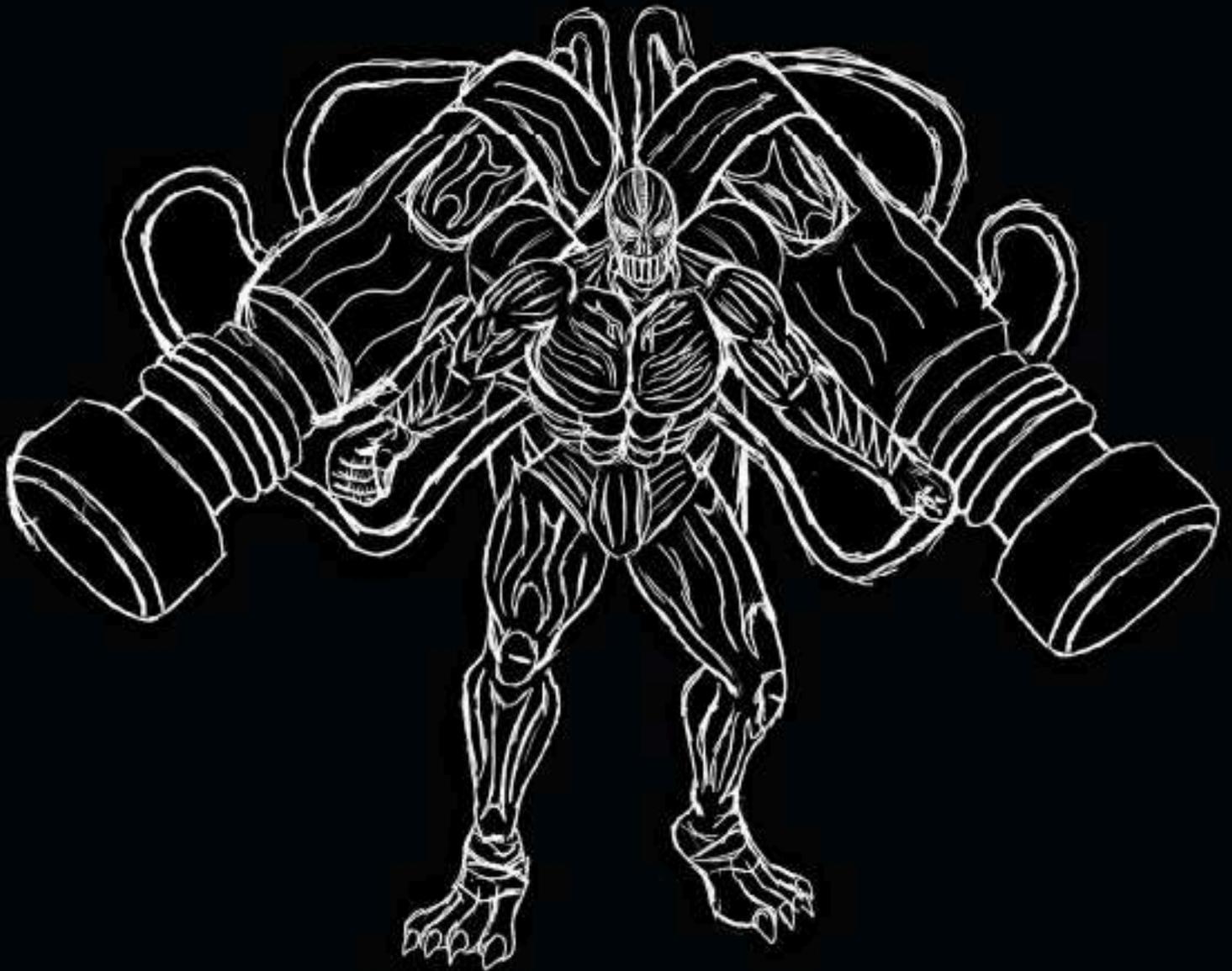
El miedo irracional está presente en muchas cosas, como por ejemplo cuando el hombre siente miedo al hablar con una chica, o presentarse a una entrevista de trabajo, o hablar frente a un público en donde hay muchas personas, etc.

Antes que nada, se debe entender que cada persona siempre en algún momento sentirá miedo, pero puede elegir si enfrentarlo o no.



<https://www.sopitas.com/>

# Capitulo 2



# Contextualización

## Macrocontexto

Para tener en cuenta que es el miedo irracional, hay que hacer un repaso de lo que es el miedo. El miedo es una sensación de angustia, y alerta frente a un peligro, haciendo que el cerebro envíe señales corporales tales como sudoración, escalofrío, latido fuerte del corazón, entre otras.

Eso es algo bueno porque el miedo real previene al ser humano del peligro, pero el problema es que el miedo suele ser sobreprotector frente a situaciones que no son tan riesgosas como el cerebro interpreta, y son comunes en la vida cotidiana, ese tipo de miedo suele causar ansiedad y a la vez depresión y sufrimiento.



# Submiedos

## Miedo físico

Es el miedo a sufrir un dolor físico, a sufrir una caída, lastimarse, o romperse algo, o la enfermedad, etc.



## Miedo social

El miedo social, es el miedo al qué dirán, a hacer el ridículo, a ser rechazado, a no ser aprobado por los demás, a hablar en público, o ser criticado.

En el miedo irracional también se abarca lo que son las fobias, miedos a cosas que realmente no son peligrosas, unas de las más comunes son la aracnofobia; miedo irracional a las arañas, acrofobia; miedo irracional a las alturas, claustrofobia; miedo irracional a los espacios pequeños, antropofobia; miedo a las personas de su alrededor, etc.

El miedo irracional, hace que cada persona nunca quiera salir de su zona de confort, en donde nadie puede interferir, nadie puede hacer daño, pero también hará que la persona se pierda de las oportunidades que le ofrece la vida.

El ser humano le tiene miedo a fracasar, al dolor, a perderlo todo, pero muchas de las cosas negativas que pasan, son simplemente retos para ser mejores personas cada día.



["https://www.meer.com/"](https://www.meer.com/)

El miedo nace de las desgracias de cada día, muchas veces cuando las sufrimos por primera vez y nos duele, quedando el recuerdo en la mente, esto es lo que se llama trauma, existen traumas leves los cuales se pueden superar con el tiempo y por supuesto enfrentándolo. También existen traumas que paralizan a la persona producto de vivencias muy negativas algún pasado, por ejemplos los veteranos de guerra, personas que sobrevivieron a las guerras, personas que vieron muchos disparos, destrucción, muerte, sangre, etc. Estas personas sufren las secuelas, como por ejemplo; no tolerar ruidos fuertes y muchas otras cosas, son traumas difíciles de superar, por el temor a que esto vuelva a ocurrir.

## *Microcontexto*

En los entornos del departamento de Nariño, la mayoría de los pobladores tienen la fama de ser tímidos ante la sociedad, por eso dicen las personas de los territorios del norte de Colombia que los Pastusos son muy fríos, por lo que también puede influir lo que es el miedo irracional a hablar con las personas por el temor a ser criticados, o sentirse juzgados, les da miedo mostrarse tal cual como son, por el temor al qué dirán, por lo que se tienen en cuenta que en parte sufren un gran miedo irracional conocido como la "Fobia social".



# Capitulo 3



# *Delimitación del problema*

El miedo irracional como se trata de una emoción tiene un ciclo el cual se lo describe de la siguiente manera:

El primero es el Nuevo ataque de pánico en donde el individuo que padece el miedo irracional, le llegan una serie de pensamientos que lo ponen en alerta. Lo segundo es la Ansiedad que se trata de uno de los síntomas principales del miedo irracional en el cual el individuo siente algunas sensaciones físicas como temblores, sudoración, palpitaciones aceleradas del corazón, entre otras. Sucede cuando los pensamientos negativos que acompañan el miedo irracional invaden la mente del individuo haciéndole tomar malas decisiones. Tercero está el Ataque de pánico, en donde el individuo se paraliza ante el supuesto peligro que está al frente de él, y comete muchos errores en su actuar. Por último viene el Miedo a sufrir otro ataque, en donde ya pasado el supuesto peligro, el individuo sabe que hizo mal en no enfrentar su miedo por lo que buscara la manera de evitar antes que enfrentar alguna situación similar en un futuro. Y por último esta que el individuo sufre Más ansiedad, por tener siempre en su mente el temor de que las situaciones supuestamente negativas vuelvan a suceder haciendo que el ciclo se convierta en un círculo vicioso.

Este ciclo se podrá entender mucho más mediante el siguiente ejemplo:

## Ansiedad

Llega el primer día por lo que el niño va con nervios mientras que su padre lo va a dejar a la escuela, cuando finalmente llega una serie de pensamientos irracionales le llegan cuando sus nuevos compañeros lo observan fijamente, el niño temeroso entra, ahí los pensamientos son: "todos me están mirando, me van a juzgar, se burlaran de mí", el niño entra a la segunda fase, tiene más miedo.

## Nuevo ataque de pánico

Un niño fue inscrito a una escuela nueva, el niño no conoce a nadie, aún no ha ido a su primer día de clases, por lo que antes de tiempo ya tiene miedo, su cerebro le hace pensar que no conseguiré amigos, habrá compañeros que lo molestaran, no sacara buenas notas, los profesores le dejaran tareas difíciles que él no pueda hacer, etc.

## Ataque de pánico

El pobre niño esta angustiado y al hablar tartamudea, el profesor le hace preguntas con el fin de que se haga conocer, el niño tartamudea hasta que le gana el miedo, se queda callado, hasta incluso llora, generando confusión entre todos los presentes, los compañeros se burlan y el miedo se hizo realidad haciendo que el niño salga corriendo del salón, aquí sería la fase del ataque de pánico.

## Ciclo del miedo irracional

## Miedo a sufrir otro ataque

A partir de ahí por el miedo a quedar en ridículo, el niño se autoexcluye, no habla con nadie, no hace bien sus tareas y pasa el tiempo, el cual el niño no quiere enfrentar otra situación similar por lo que se mantiene en la zona de confort.

## Más ansiedad

El miedo se le multiplica a medida que pasa el tiempo, el niño queda atado a una cadena a la cual él y solo él podrá zafarse de ella, pero sin embargo no lo hace, su vida en la escuela es vieja y muy deprimente por el simple temor a volver a sufrir un simple momento incómodo y está cada vez más ansioso cuando le vuelve a ocurrir el momento menos deseado.

# Capitulo 4



# *Descripción del problema*

Síntomas del miedo irracional: Sudoración excesiva, latido fuerte en el corazón, escalofríos, temblores, problemas respiratorios, mareo, debilidad, hormigueo.

Causas: Ejemplo, presentación a una entrevista de trabajo, hablar en público, hablar con alguien del sexo opuesto, o alguna situación incómoda en la cual un individuo tenga que exponerse a la opinión de las personas que lo rodean, o la presencia de algún trauma vivido.

Pronóstico: La persona se estanca por el miedo dejando que su espíritu se llene de telarañas, mientras la vida continúa y cada oportunidad se va perdiendo.

# *Formulación del problema*

¿Cómo encontrar la manera de ayudar a las personas a enfrentar sus miedos irracionales mediante una propuesta editorial?

# Capitulo 5



# Objetivos

## Objetivo general

Desarrollar una propuesta editorial transmedial en la que se aborde el miedo irracional, y que ayude a su detección temprana en jóvenes de 15 a 18 años del primero y segundo semestre de diseño gráfico de la Universidad CESMAG.

## Objetivos específicos

- Reconocer que origina el miedo irracional y cómo afecta la salud emocional de las personas.
- Buscar la raíz del problema del miedo irracional y encontrar una solución efectiva.
- Impulsar a las personas a combatir sus miedos irracionales, y que comprendan las posibles soluciones.
- Desarrollar una pieza interactiva en donde se aborde la problemática del miedo irracional, que permita su detección temprana.



# *Captulo 6*

# Justificación

El miedo es uno de los principales problemas en la vida cotidiana de cada persona, y es una de las causas que afecta a muchas personas, para ello es de vital importancia saber qué es exactamente el miedo, generar un diagnóstico, y conocer la raíz del problema. A las personas que viven con el miedo irracional, y se paralizan cuando se les presenta una oportunidad, y a personas con traumas emocionales del pasado.

Dar impulso a las personas a dejar el miedo ¿Cómo? Que la persona se vuelva consciente de que, sin el miedo irracional, la persona podrá disfrutar la vida, de nuevos retos, y ya no sufrirá si las cosas salen como esperan o no.

Conocer nuevas cosas que tengan algo que ver con el miedo irracional, su anatomía, su ciclo, más conocimiento acerca del tema del miedo irracional y a cómo tratarlo.

Mediante el estudio a personas que padecen miedo irracional, una persona que padece el miedo irracional tiende a lastimar a otras personas, cometiendo actos que afectan a los demás, tienden a vivir con ansiedad y depresión debido a los traumas del pasado, y tener pensamientos devastadores hacia el futuro.



*Capitulo 7*

# Cuadro de categorización

Macro categorías	Categorías	Sub categorías
<p><b>Psicología</b></p>	<p><b>Crecimiento y desarrollo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo conductual</li> <li>- Etapas de desarrollo</li> <li>1. Cognitivo emocional (Estimulo/respuesta)</li> <li>- Diseño emocional.</li> <li>- Causas y consecuencias.</li> <li>- Emociones genéricas/básicas</li> </ul> <p>1. Emoción del miedo patológicas {Depresión, ansiedad, baja autoestima}</p> <p>2. Salud mental.</p>
<p><b>Diseño gráfico</b></p>	<p><b>Diseño editorial</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia narrativa.</li> <li>- Documental {político, narrativo}</li> <li>- Documental, informativo/histórico.</li> <li>- Ilustración.</li> </ul>

# *Marco teórico*

## *La enfermedad del miedo*

El miedo se convierte en una enfermedad cuando no se lo enfrenta, pero hay que entender que cada ser humano que lo experimenta, siempre tiene un afán por buscar la seguridad ante el peligro o el deseo de imponerse a los demás aterrorizándolos.

Hablando en términos de historia el miedo fue muy utilizado en la política de los gobernantes, un rey infundía miedo para gobernar como un método de gobierno ya que este otorgaba el respeto. En el ámbito religioso también se lo utiliza como el temor de Dios, en el cual si un individuo peca se va al infierno.

Sentimientos como la ansiedad y la angustia hacen que los seres humanos se reconozcan vulnerables, a lo largo de todos los años el hombre siempre ha tenido que convivir con el miedo, pero como toda naturaleza rebelde de la humanidad rechaza dicho sentimiento, por lo que no solo basta con protegerse en respuesta al miedo, si no también actuar como si nunca lo tuviera.

“El día en que yo nací, mi madre parió dos gemelos: Yo y mi miedo (Thomas Hobbes 1588)”

“Valiente no es aquel que no siente miedo, ese es impávido e insensible, sino el que no le hace caso, el que es capaz de cabalgar sobre el tigre (Hemingway 1899)”. El coraje siempre ha sido elogiado sobre el miedo, sin embargo todo ser humano padece o ha padecido el miedo alguna vez.

## *Sentimiento proliferante y contagioso*

El problema no es el tener miedo, el problema es no conocer entre la realidad y la ficción, es decir la mente tiene imaginación aparte de prevenir de un posible peligro. El cerebro se inventa nuevas amenazas, también se encarga de revivir peligros, y vivencias del pasado.

Las principales cosas a las cuales siempre el ser humano le teme, son al sufrimiento, y a la muerte. Desde la edad de piedra, el hombre ha luchado por sobrevivir.

## *Psicología*

El concepto de la psicología radica principalmente en el estudio del comportamiento humano, aunque muchas veces esa palabra se confunde con el desarrollo de test para diagnosticar los trastornos mentales de una persona, su comportamiento, sus capacidades motoras, su personalidad etc. En otros casos se usa el concepto de psicología el tratar con personas con problemas mentales, aunque puede tener cierta razón, esto apenas es una parte de la psicología. El concepto de psicología es amplio pero no hay que confundir psicología con psiquiatría son dos ramas muy distintas las cuales son, La sistemática y La asistemática:

La psicología sistemática se basa en el método, que consiste en el conocimiento popular sobre las personas y sus costumbres y sus hábitos, se basa también en la intuición, en la experiencia propia, y a veces caen en la contradicción. En esta rama también se encuentran las manifestaciones artísticas (música, literatura, y pintura) o las tradiciones populares (refranes, fabulas, mitos), en resumidas palabras este ámbito de la psicología busca conocer al ser humano como tal, como es verdaderamente, aspirando a llegar al racionalismo, es decir conocer la realidad de la otra persona, adentrándose cada vez más en el campo de la filosofía.

La psicología es el conocimiento de sí mismo, cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus límites y debilidades conocerse de que es capaz, y descubrir lo muy valioso que es “Desde que inicie el estudio del inconsciente, me encontré a mí mismo muy interesante”. (Freud, 1921)

## *Crecimiento y desarrollo*

Para analizar este concepto de crecimiento y desarrollo hay que tener en cuenta que el crecimiento se habla del desarrollo de una etapa en la que un niño pasa a una etapa de la adolescencia y adulta de manera física, hablando de la genética, la multiplicación de las células y el aumento de tamaño corporal. Desarrollo: ordenamiento especial de las células en los órganos y en los tejidos y la capacidad funcional de un adulto. En cada crecimiento y desarrollo se tiene en cuenta el ambiente físico (clima y altura). El otro es el ambiente socio cultural, aquí ya viene lo que es la educación de los padres, el ingreso familiar, y la composición de la familia, y la crianza de los hijos.

## *Cognitivo conductual*

Se trata de una terapia que se encarga del tratamiento de diversos trastornos mentales, ayuda al paciente a tratar sus pensamientos, emociones, y la conducta de sus acciones. Esto ayudará a que el paciente cambie sus pensamientos negativos por otros que sean más positivos. El miedo irracional puede ser producto de algún trauma del pasado y por ello se tiene en cuenta que sus pensamientos están afectados por ideas irracionales y negativas haciendo que la persona sufra lo que es la depresión.

## *Etapas de crecimiento*

Empezando con la niñez como la etapa temprana del desarrollo del ser humano, su método de aprendizaje es hereditario, su modelo a seguir son la familia, sus padres dependiendo de la cultura de estos, (costumbre, tradición, religión, lugar, contexto, etc.) el niño adquiere los conocimientos a través de la crianza de los padres, le ética y los valores, lo mismo lo aprende en su entorno académico, los valores que les enseñan los profesores.

Luego entra a la etapa de la adolescencia, en donde es el cambio de un individuo de la niñez a la juventud, conocida también como la etapa de la rebeldía, el ser humano sufre algunos cambios tanto físicos como psicológicos, el individuo ya no solo utiliza los valores enseñados por sus padres si no que ahora comienza a cultivar su propia moral y en cierta parte empieza a ser auténtico frente a la sociedad.

Edad adulta, etapa en la cual el individuo ya cuenta con su propio criterio, ya tiene consciencia de sus responsabilidades y comienza a ejercer lo que aprendió de manera independiente.

## *Cognitivo emocional (estimulo - respuesta)*

Otra cosa que se debe mencionar acerca del miedo es que es una de las emociones que todo ser humano tiene dentro y es importante, no existe ninguna persona que carezca de miedo alguna vez. El miedo parte de una relación entre nosotros con el entorno y con los demás, eso es lo que se llama emoción, y una emoción es una sensación y reacción que sentimos frente a unos estímulos.

Toda emoción surge como una respuesta rápida frente al cambio constante del entorno, como presencia de un objeto, lugares, comida, personas, situaciones o recuerdos que se encuentran albergados en nuestro cerebro. Toda emoción produce algunos cambios en nosotros mismo, estas consecuencias se dividen en tres.

## *Física*

Son las sensaciones que ocurren en nuestro organismo, como la respiración, pulso cardiaco y nivel de temperatura, hablando del miedo tanto la respiración, como los latidos del corazón y la temperatura corporal aumentan a medida que la persona está nerviosa o está demasiado tensa.

## *Psicológica*

El estado de ánimo cambia notablemente, esto se da a medida que nuestro cerebro interpreta la situación, hablando del miedo, nuestro cerebro interpreta un peligro inminente.

## *Conducta*

Aquí ya es la acción, nuestra respuesta frente a nuestras emociones, como respuesta de como interpretamos los hechos.

## *¿Cuál es la buena noticia de las emociones?*

- 1- Permite al ser humano adaptarse al entorno y a las circunstancias que ocurren día a día, y le permite reaccionar frente a aquellas circunstancias.
- 2- Permiten al individuo comunicarse y relacionarse con los demás.
- 3- Permiten al ser humano asumir nuevos retos y oportunidades, dan el impulso necesario para resolver los problemas que se presentan y cumplir las metas y objetivos.

## *¿Qué son las emociones básicas?*

Las emociones tienen un orden jerárquico, empezando por las emociones básicas son aquellas que garantizan la supervivencia de cada persona, estas emociones están presentes desde nacimiento y no solo las tienen los seres humanos, sino también los animales. Estas son las siguientes:

- Alegría
- Rabia
- Tristeza
- Miedo

Nota: Cada individuo tiene una manera particular de experimentar sus emociones dependiendo de las circunstancias y la historia de vida.

Toda emoción puede ser agradable o no, pero cabe destacar que cada una tiene una función positiva en nosotros.

- Miedo: Esta emoción advierte a un individuo de un peligro y una amenaza.
- Rabia: Ayuda al individuo a combatir el peligro, un impulso de destruir algo que hace daño y fastidia.
- Tristeza: Ayuda al ser humano a tener consciencia de las cosas que causan dolor, pueden ser situaciones o personas.
- Alegría: Permite al ser humano crear vínculos con los demás y da una sensación de gozo y agrado frente a las cosas que son agradables.

## *Diseño emocional*

En el ámbito del diseño no solo se trata de la creación de productos, existe una rama bautizada, por Donald Norman como “diseño emocional”, que consiste en el diseño con el fin de generar emociones en los usuarios, se centra en las preocupaciones, los valores y los significados personales. El diseño emocional no tiene en cuenta lo práctico y funcional como normalmente se entiende sobre el concepto de diseño industrial, si no que se destaca lo agradable y placentero.

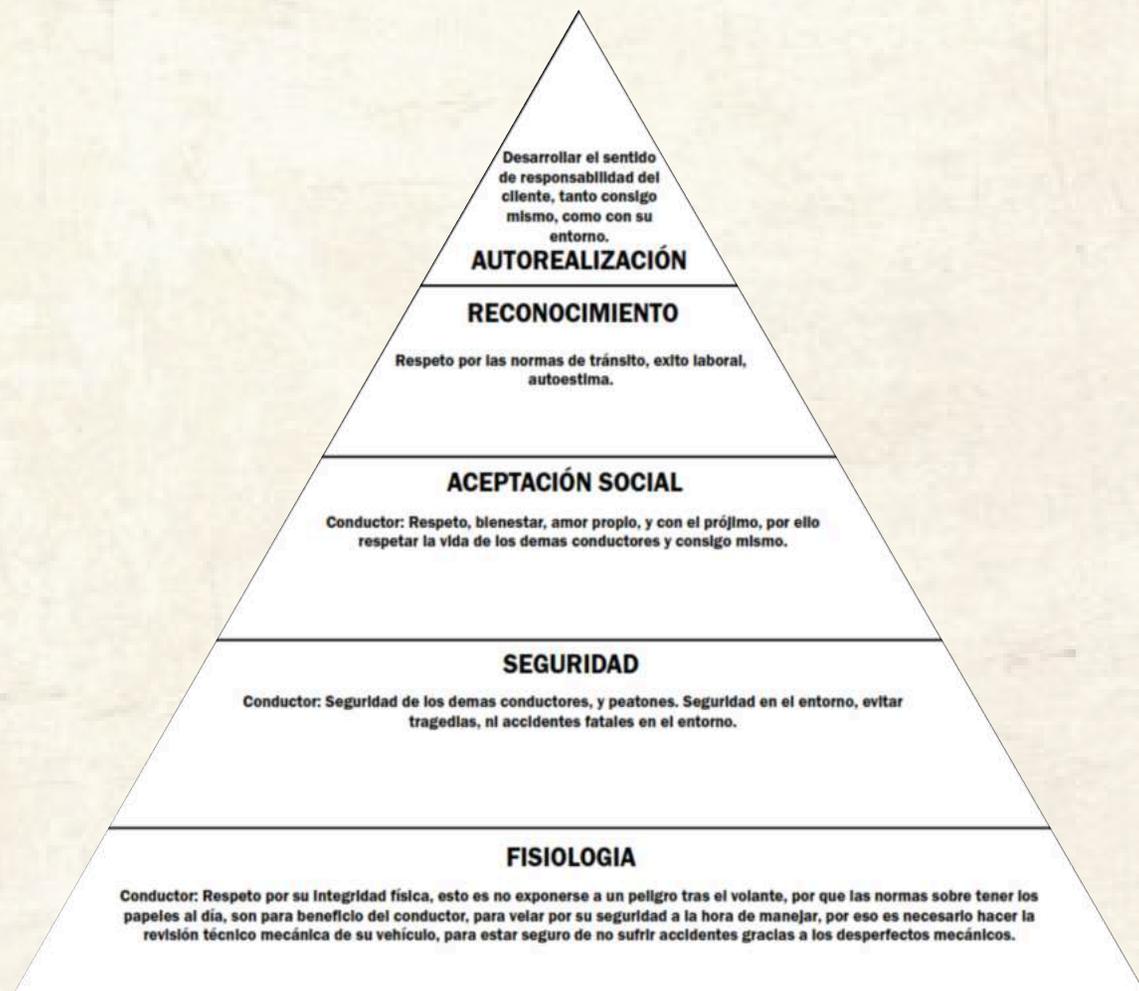
El diseño de usuario puede mejorar la experiencia de usuario, debido a que el cerebro puede pensar en soluciones creativas frente a una problemática, ayuda a que las personas se sientan mejor incitándolas a resolver los problemas más fácilmente, y genera mucha empatía.



<https://www.educacionadventista.com/>

Teniendo en cuenta lo emocional se debe considerar la dopamina conocida también como la hormona del placer en todos sus aspectos buenos y malos, su función es generar placer en las personas, nuestro cerebro detecta un evento lleno de emociones, el cerebro libera dopamina que nos ayuda a procesar la memoria y la información. Ejemplos muy comunes puede ser cuando se logra cumplir un objetivo de manera satisfactoria, conseguimos algo que queríamos.

El diseño emocional se encarga de generar experiencia, un ejemplo es Steve Jobs, el creador de Apple, y del Iphone, dijo alguna vez, “el diseño no es solo como se ve o como se siente, si no como funciona” el color, la tipografía y la jerarquía importan mucho, es una relación entre el usuario y el producto aquí se incluye la “experiencia de usuario” por lo que cada producto que se fabrica va concorde a las necesidades, deseos, creencias, conocimientos, percepciones de un grupo determinado, uno de los instrumentos más conocidos es la pirámide de Maslow.



## *Causas y consecuencias*

El miedo es una emoción universal que todo ser humano posee, hace parte de las emociones tales, como la alegría, tristeza, ira, etc. El miedo está presente cuando un individuo está frente a un peligro tanto real como imaginario, desde la niñez, el niño sufre mucho el miedo irracional, le da miedo dormir solos, a la oscuridad, a los animales, a los ruidos fuertes, al colegio. Aunque existen miedos que son pasajeros debido a que se les enseña a cómo enfrentarlos de manera adecuada a toda situación, difícil, amenazante, el miedo es una respuesta frente a un estímulo emocional.

El miedo viene de la mano con la ansiedad. La ansiedad es una respuesta de alarma cuando un individuo necesita reaccionar ante determinadas situaciones, acontecimientos que causan estrés, o estímulos de peligro o incertidumbre, ya sea real o irracional, al igual que el miedo también es una respuesta emocional necesaria ya que nos protege del peligro, el organismo produce adrenalina activando los mecanismos de defensa tales como inquietud, comúnmente las personas con ansiedad no pueden estar quietas uno de los efectos es cuando la pierna tiembla, como un afán ya sea por enfrentar la amenaza o salir huyendo por su vida.

Una cosa es el miedo real, y lo otro es la fobia, como un miedo irracional sobre un estímulo que no es una amenaza real o imaginaria esto se produce por muchos factores los cuales son:

- Gran cantidad de anticipaciones subjetivas (que solo están en nuestra mente) con las reacciones fisiológicas.
- Gran cantidad de creencias erróneas, negativas e irracionales frente a alguna “situación” a la cual se tiene miedo.
- Gran cansancio físico y mental.
- Dificultades de atención, memorización y concentración mental.
- Percepción espacio-temporal alterada.
- Pensamientos irreales, distorsionados, muy negativos, catastróficos y apocalípticos.
- Sensación de irrealidad, de tristeza y gran desinterés por el entorno.

- Sentimientos de fracaso e incapacidad de asumir los problemas.
- Miedo a la muerte, al dolor, y a perder el control

Estas son las causas psicológicas, también hay que tener en cuentas las consecuencias físicas las cuales son las siguientes:

- Aceleración del ritmo cardiaco, palpitaciones.
- Opresión torácica intensa, dolor o malestar en el pecho.
- Sensación de falta de aire.
- Sequedad en la garganta y boca.
- Urgencia de orinar y defecar.
- Temblores musculares (sensación de hormigueo)
- Sensación de frio extremo.
- Insomnio.
- Dolores musculares, de cabeza y abdominales.
- Acidez gástrica.
- Perturbaciones digestivas (diarrea, vomito, etc.) esto ocurre en el pánico.
- Mareo, y vértigo.

## *Emociones básicas - genéricas*

Emoción del miedo: Ya se conoce el miedo como una emoción por lo que en el ámbito de lo patológico los cuales son los sentimientos alternos que ocurren producto del miedo.

Depresión: Conocida como la enfermedad del siglo, es un trastorno mental del estado anímico de una persona caracterizado por una profunda tristeza y pérdida de interés por las cosas, causas muy comunes por ejemplo la pérdida de un ser querido, ruptura amorosa, desempleo, problemas familiares, conyugales, etc. Normalmente la depresión se suele prolongar por largo tiempo acompañado de otros síntomas que causan malestar y dificultad para continuar con la vida.

La depresión influye mucho en el comportamiento, cambios de humor, e irritabilidad, sentimientos de odio por la vida, y en el peor de los casos tendencias suicidas, las personas que padecen depresión suelen tener sentimientos de debilidad. Los síntomas de la depresión son los siguientes:

- Animo bajo, sentimientos de tristeza y desesperanza.
- Pérdida de interés por las actividades cotidianas con las que antes se disfrutaba.
- Irritabilidad (enfadarse fácilmente).
- Ansiedad.
- Ganas de llorar sin motivo alguno.
- Perdida de energía o cansancio.
- Insomnio.
- Cambios de apetito.
- Disminución de peso o aumento dependiendo de la persona.
- Dificultad de concentración y atención.
- Sentimientos de culpa e inutilidad.

- Pesimismo extremo.
- Baja autoestima.
- Deseos suicidas.

Causas de la depresión: la depresión puede ser producto de diversos traumas en el pasado no solo uno sino varios aquí van algunas posibles causas:

- Haber sufrido depresión en el pasado.
- Antecedentes en la familia.
- Experiencias de pérdida o estrés (fallecimiento de seres queridos, ruptura amorosa, desempleo, soledad, cambio de vida, problemas conyugales, relaciones interpersonales).
- Discapacidad, física, invalidez, pérdida de un miembro.
- Situaciones de conflicto en el entorno (estudio, trabajo, familia, contexto).
- Haber sufrido traumas físicos y psicológicos.
- Medicamentos psiquiátricos.
- Abuso del alcohol o sustancias psicoactivas.
- Cambio hormonal (mujeres).

Ansiedad: Es una respuesta adaptativa frente a un estímulo, todo ser humano experimenta lo que es la ansiedad, normalmente es una sensación de alarma que nos ayuda a prevenir el peligro, su palabra proviene del latín que significa estado de agitación, inquietud del ánimo, como una de las sensaciones más frecuentes del ser humano.

## *Formas para detectar el miedo irracional en las personas*

Una forma de detectar el miedo irracional en las personas se ha empleado diversos métodos psicológicos uno de ellos es mediante el dibujo libre. Con los pacientes de la Doctora Gloria Alicia Erazo se han empleado técnicas como el dibujo. Es decir que cada paciente puede expresar sus miedos mediante el dibujo y en muchos casos se ha observado que en la mayoría de los casos las personas que padecen un miedo irracional tienden a dibujar monstruos, en muchos casos esto se lo ha aplicado a niños los cuales poseen fobias tales como el miedo a la oscuridad, a dormir solos, al abandono, ir al colegio, etc. Este método también se lo ha aplicado en adultos los cuales se ha diagnosticado ansiedad, depresión y miedo sobre todo debido a los traumas de la infancia.

Otro método psicológico el cual se utiliza para detectar las fobias en los pacientes es el método Rorschach, el cual consiste en hacerle ver al paciente una serie de imágenes y figuras con el fin de saber con cuál de ellas le causa miedo e incomodidad.

Existen diversos métodos con los cuales se permite estudiar las fobias en los pacientes, como el psicoanálisis, el cual se trata de un método de psicoterapia en el cual se permite la libre comunicación del paciente mientras que el psicoanalista toma nota de las fobias que va detectando en el paciente.

Los métodos para investigar las fobias en las personas son muy variados por lo tanto los anteriores mencionados son las que más se conocen.

Incluyendo el diseño gráfico está lo que es el diseño emocional en el cual se busca crear algún artefacto que busque generar emociones en los usuarios centrándose en las preocupaciones, los valores y los significados personales, en este caso el miedo se lo puede representar como un personaje, que se hace poderoso cada vez que las personas tienen miedo, pero cuando la persona decide enfrentarlo este se debilita.

# Capitulo 8



# Metodología (las tres i)

## Indagación

Se investigó acerca del miedo irracional empezando con la experiencia personal de Nicolás Guerra Erazo, quien ha padecido lo que son los miedos irracionales desde su infancia y como fue aplicándolo en su camino del diseño gráfico, especialmente en el campo de la ilustración el diseño de personajes, y sus proyectos paralelos.



Otro proceso que se realizó fue una entrevista a tres docentes de psicología de la universidad CESMAG, quienes fueron "Janio Caldas Luzeiro", profe de psicopatología, profesora "Grace Susana Flores", y por último "Hugo Campaña", profesor y psicólogo de la unidad de María Goretti. En la entrevista se utilizó las siguientes preguntas:

¿Para usted que es el miedo irracional?, ¿Qué se le viene a la cabeza cuando escucha esa palabra?, ¿Ha tenido algún miedo irracional?, ¿cuál es?, ¿Conoce alguna fobia que pueda describir?, ¿Qué cosas le causan miedo y estrés? (objetos, animales, lugares, tipos de personas, o naturaleza, etc.), ¿Qué sensación física siente? (ejm: sudoración, dolor de cabeza, escalofrío, etc.), ¿Qué mensaje le daría a las personas que sufren algún miedo?

Otro medio para investigar sobre el miedo irracional fue la observación en los pacientes de la neuropsicóloga "Gloria Alicia Erazo Melo", encargada de tratar pacientes con depresión, ansiedad, deseos suicidas, e incluso esquizofrenia, en donde se analizó su comportamiento y su conducta mostrando signos de traumas del pasado.

# *Experiencia personal*

## *Fobia a las arañas*

Para la indagación del proyecto se tuvo en cuenta la experiencia personal de Nicolás Guerra, en la cual ha padecido muchos miedos irracionales desde la niñez, siendo uno de ellos las arañas, producto de una experiencia traumática en su casa, la cual había dos lotes vacíos a los lados, en los cuales había mucha maleza, la cual tenía mucho contacto con el ducto de ventilación por donde se metían muchos insectos, lagartijas y por su puesto las arañas las cuales eran grandes, una vez se asustó con una araña grande en el lavamanos y en otras ocasiones en la ducha.

## *Miedo a cantar en público*

Ya cerca de la adolescencia, Nicolás padecía otra miedo que era a cantar en público, otra de sus capacidades y pasatiempos favoritos es tocar la guitarra, instrumento el cual aprendió a tocar a los 12 años, y muchas personas entre ellos familiares lo impulsaban a cantar en público hasta que por fin aceptó cantar en un evento cultural del colegio por lo que fue la primera vez que tocó la guitarra y cantó frente a una multitud de compañeros estudiantes y profesores en este caso fue una canción de "Dun Can Du", y fue cuando enfrentó aquella fobia.

## *Fobia social*

Ya en las últimas etapas del bachillerato Nicolás sufrió lo que es la fobia social, ya que le daba mucho miedo socializar con las personas por temor al rechazo, y le tenía bastante pánico a hablar con las chicas, aunque tenía sus amores platónicos, pero ninguno fue correspondido, por su baja autoestima e inseguridad, y el hecho de haber sufrido un rechazo amoroso en el cual la persona fue muy descortez, a partir de ahí ya no volvió a ser mismo y comenzó a evitar socializar con otras chicas por temor a vivir lo mismo, aunque hoy en día poco a poco ya va superando aquella fobia.

## *Inicio con el dibujo*

En la época de bachillerato Nicolás comenzó a introducirse en el mundo del dibujo, a partir de aquí es cuando despertó su vocación de estudiar diseño gráfico, y comenzó a practicar estilos de dibujo, desde ese entonces siempre el dibujo ha sido su fuerte, aunque desde su niñez siempre se destacó por dibujar dinosaurios.





# Diseño de personajes

Ya en el mundo del diseño gráfico Nicolás se interesó por dibujar personajes, particularmente monstruos, antropomorfos, ángeles, etc. Representando sus miedos irracionales como un método de expresar sus sentimientos.



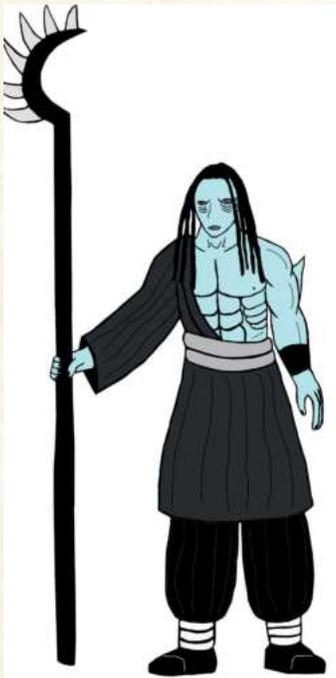




# *Primeras ilustraciones digitales*

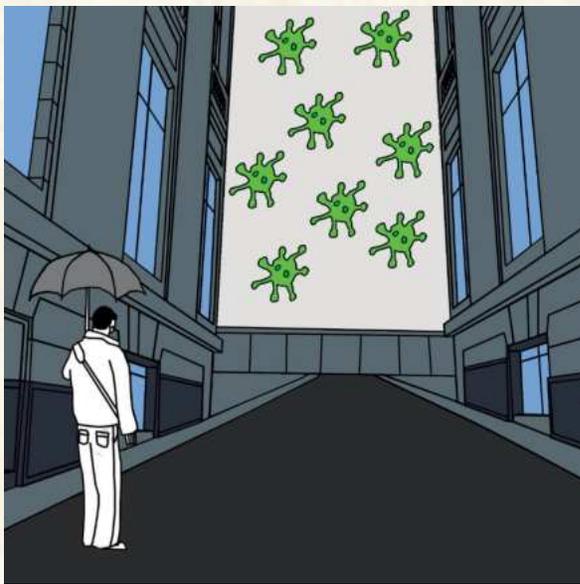
A la mitad de su carrera, Nicolás aprendió mucho sobre la ilustración tanto análoga como digital, siendo la ilustración digital la que más comenzó a emplear en su carrera, en el ámbito del diseño de personajes.





# Ilustraciones importantes a lo largo de la carrera

También comenzó a hacer ilustraciones digitales utilizando una tableta digitalizadora, diseñando algunas piezas importantes a lo largo de su carrera.



# *La quinta guerra mundial*

Otra época importante en el mundo del diseño gráfico fue crear y diseñar personajes para una historia titulada “La quinta guerra mundial” uno de los primeros proyectos personales en los cuales Nicolás fue mejorando las ilustraciones, y el diseño de personajes. Lastimosamente el proyecto no se pudo concluir.





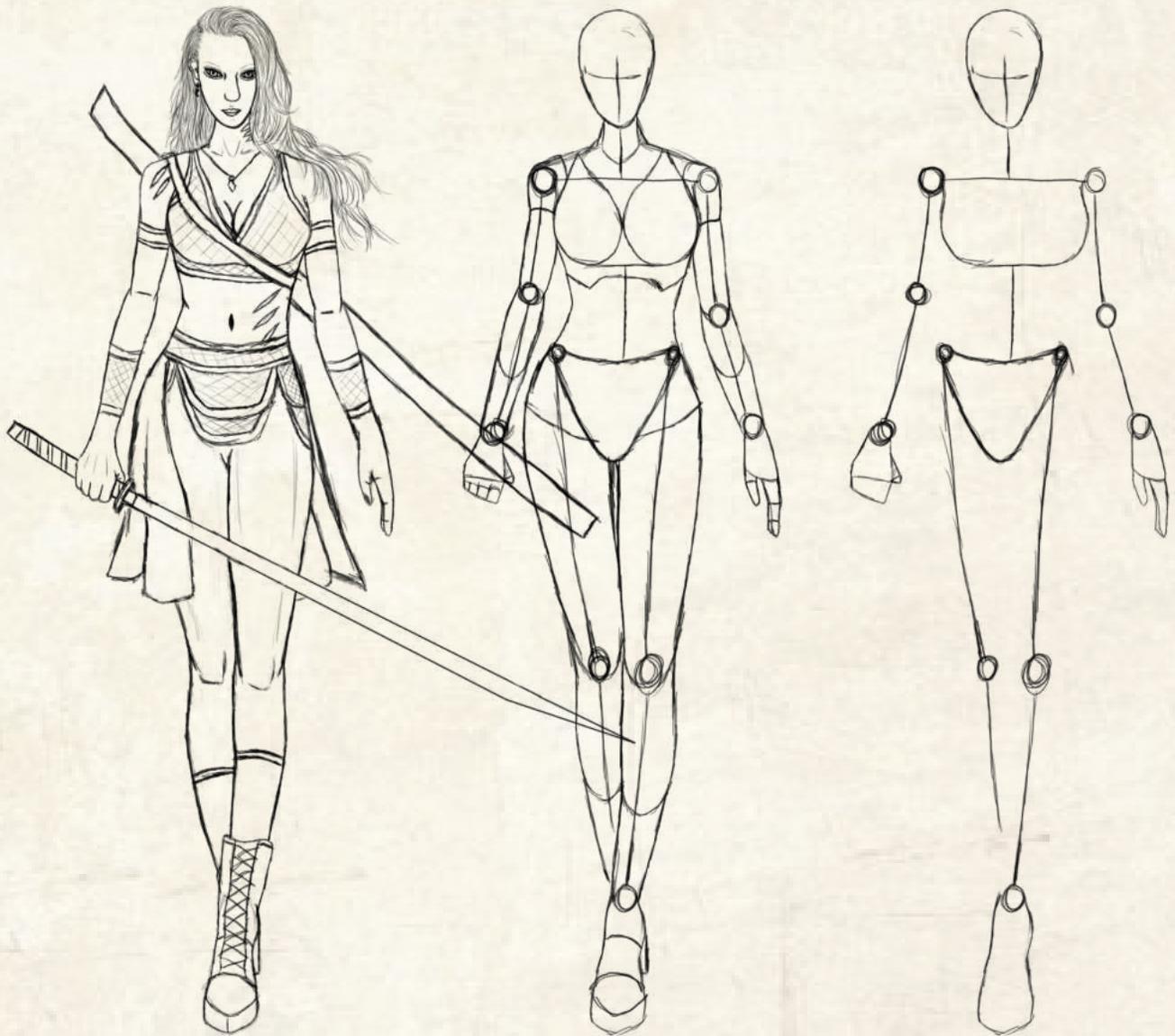
# Ilustraciones en acuarela

A lo largo de su carrera Nicolás también realizó algunas ilustraciones análogas utilizando acuarela con estilo caricaturesco, gótico, y también lo bizarro.



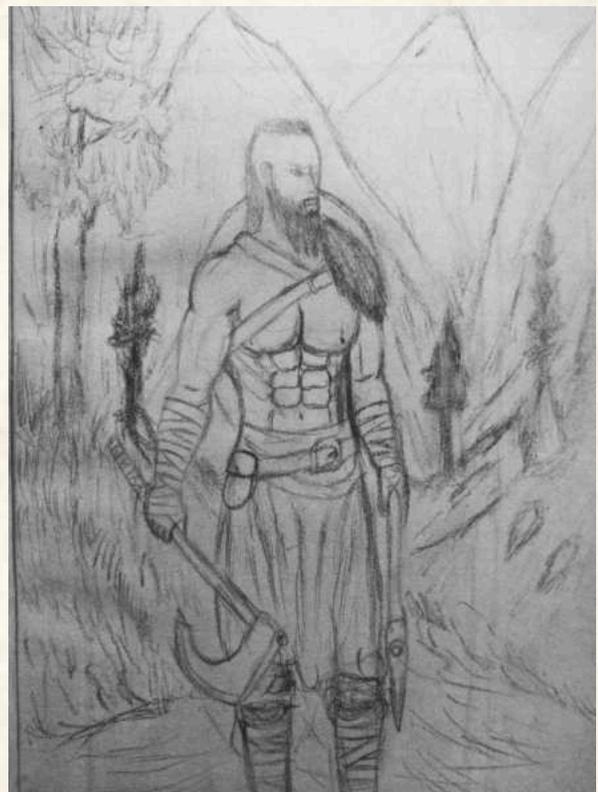
# Dibujo anatómico

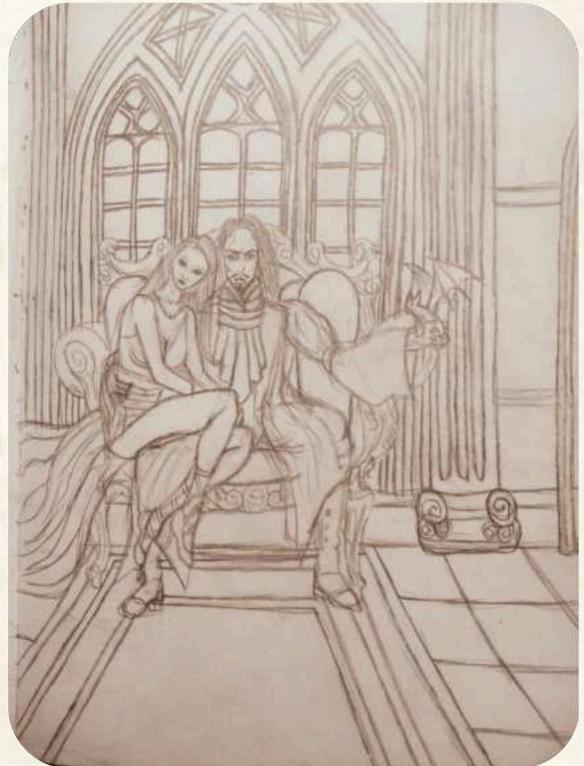
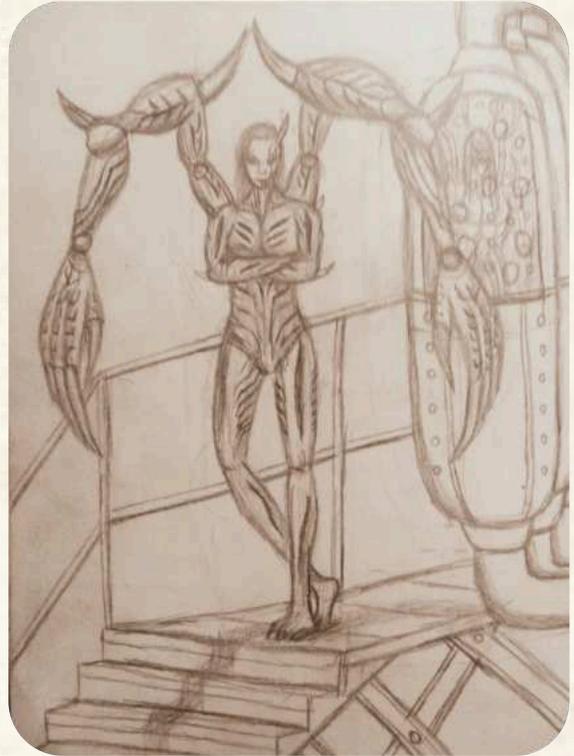
Otro dato de vital importancia es el dibujo anatómico aprendido a lo largo de su carrera, sobre todo a la hora de diseñar personajes.



# Bocetos

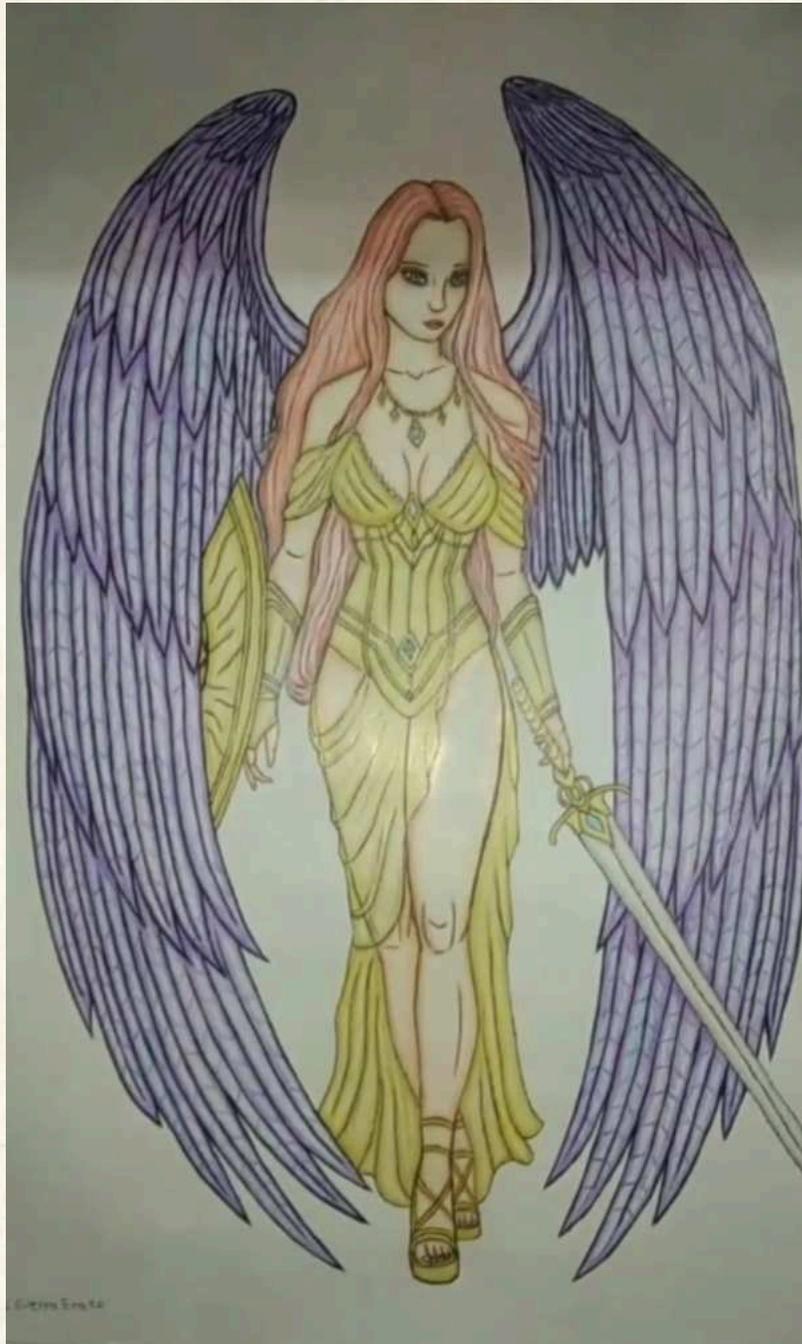
Nicolás suele realizar dibujos analogos en su propio cuaderno de bocetos con indole regional, con una grán fascinación por algunos guerreros de épocas remotas, como guerreros vikingos y culturas precolombinas, y también criaturas antropomorfas.





# *Colaboración con el museo Juan Lorenzo Lucero*

Nicolás colaboró en la elaboración de una pieza artística para un evento de arte que se desarrolló en el museo "Juan Lorenzo Lucero", en donde obtuvo un certificado.



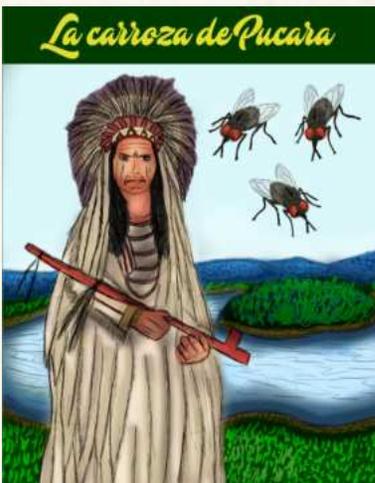
## *Diseño para estampado*

Nicolás realizó una ilustración digital de un lobo nocturno, para hacerla estampar en una camiseta, convirtiéndose así en una prenda favorita.



# La carroza de pucara

"La carroza de Pucara" fue la primera propuesta editorial de Nicolás Guerra, en la cual consiste en un cuento ilustrado que narra la leyenda de la laguna de la Cocha, como la historia detras de una carroza en los carnavales de Nariño.



# Freak Show

Otro de los trabajos importantes en la ilustración de Nicolás fue el diseño del personaje de Pinocho quién se basó en la macabra historia real de Pinocho, en la cual se destaca la maldad de este personaje, una historia muy diferente a los cuentos de "Disney", tomando como referente las obras de "Tim Burton" y "Guillermo del Toro", para darle ese toque perfecto para lo que se titula, "exposición de Fenómenos".



# *Pesadilla Alemana*

Otro de los proyectos de Nicolás, se trata de una historia titulada “pesadilla alemana” en donde ha mejorado bastante el diseño de personajes, en el manejo de la anatomía, y la aplicación de color.





































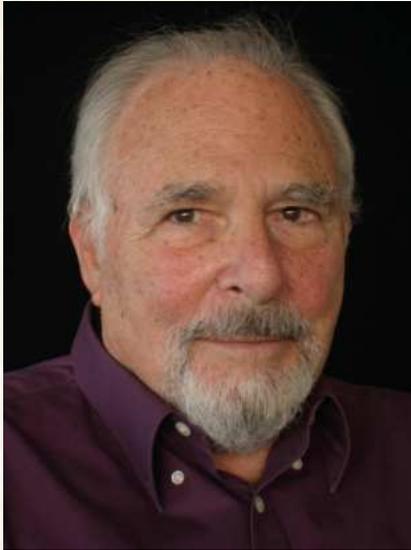




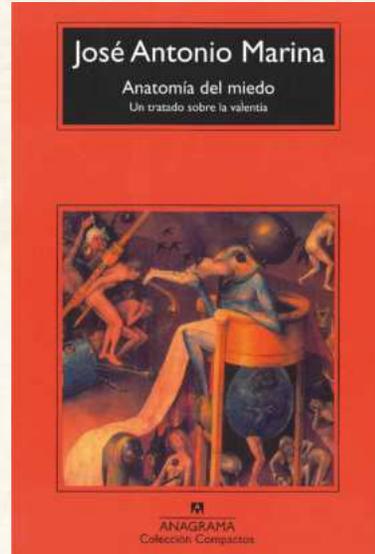




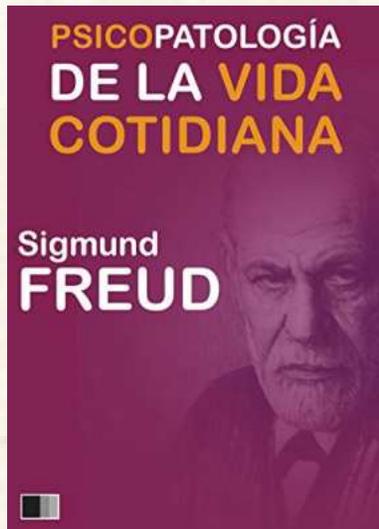
# Referentes bibliográficos



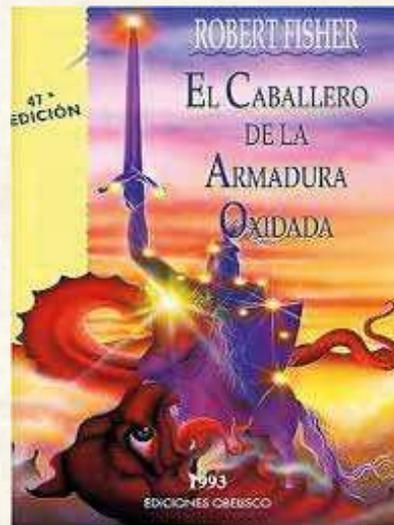
*Emociones básicas*  
(Paul Eckman)



*Anatomía del miedo*  
(José Antonio Marina)



*Psicología de las masas*  
(Sigmund Freud)



*Caballero de la armadura oxidada*  
(Robert Fisher)

## *Referentes en cuestión de la trama del cuento*

También tomó referentes de películas en cuestión de la trama la cual va a tener la historia siendo dos películas, la primera y la más importante "Sexto sentido" y la segunda "cazadores de sombras"



## *Cazadores de sombras (Harald Zwart)*

## *Sexto sentido (M. Night Shyamalan)*



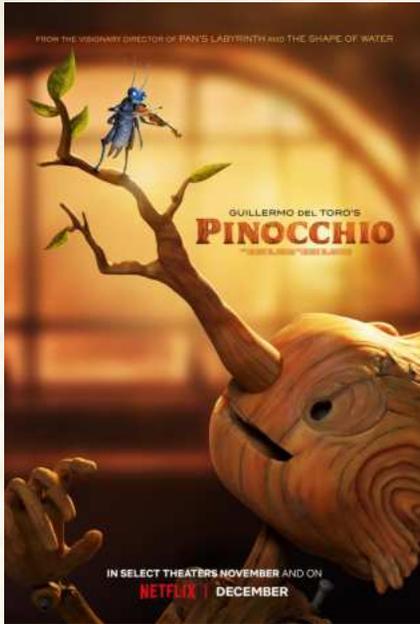
## *Referentes de series para diseño de personajes*

También tomó referentes de series en cuestión del diseño de personajes siendo una de ellas "Attack on Titan" siendo los titanes como principal referencia para la creación de algunos personajes importantes de la trama.



# Referentes de películas para diseño de personajes

Para la creación de los personajes Nicolás tomó como referencia algunas películas conocidas, principalmente dirigidas por "Guillermo del toro" y "Tim Burton".



*Pinocchio*  
(Guillermo del Toro)



*La forma del agua*  
(Guillermo del Toro)



*Alicia en el país de las maravillas*  
(Tim Burton)



*Eduardo manos de tijera*  
(Tim Burton)

# *Referentes de videojuegos para diseño de personajes*

También tomó referentes de videojuegos en cuestión del diseño de personajes, principalmente de Resident Evil, como el "Resident Evil 4 remake", "Resident Evil 7 Biohazard", "Resident Evil 8 Village", y "Resident evil 2 Remake", basandome en las criaturas que aparecen.



## *Referentes de autores de comics para creación de personajes y escenas*

También tomó referentes de algunos autores de Comics en cuestion de los trazos en las escenas y el diseño de personajes, quienes son "Junji Ito" y "Mike Mignola"



*Junji Ito*

*Mike Mignola*



# Investigación

En la segunda etapa de las tres i, Nicolás realizó un testeo en la cual se habló con un grupo de estudiantes de diseño gráfico, preguntándoles sobre sus fobias y el porqué de ellas. Los resultados de los entrevistados fueron los siguientes:

## David Santacruz (Fobia a las ranas)

Se entrevistó a David Santacruz y según la información que se recopiló tiene fobia a las ranas según él por su aspecto y textura.



## María Paz (Fobia a los terremotos)

Se entrevistó a María Paz y según la información que se recopiló tiene fobia a los terremotos por la destrucción que puede ocasionar.

## *Juan Carlos Moran*

*(Fobia a los cuchillos)*

Se entrevistó a Juan Carlos y según la información que se recopiló tiene fobia a los cuchillos y objetos corto punzantes por ser un arma peligrosa con la que se puede herir a otras personas.



## *Yair Timaran*

*(Fobia a las arañas)*

Se entrevistó a Yair Timarán y según la información que se recopiló tiene fobia a las arañas por su terrible aspecto amenazante.

## *Ximena Muñoz*

*(Fobia a las polillas)*

Se entrevistó a Ximena Muñoz y según la información que se recopiló tiene fobia a las polillas según ella por su aspecto y repugnancia.





*Paula Arango*  
(*Fobia a las vacas*)

Se entrevistó a Paula Catalina Arango y según la información que se recopiló tiene fobia a las vacas por su aspecto robusto y peligrosidad.



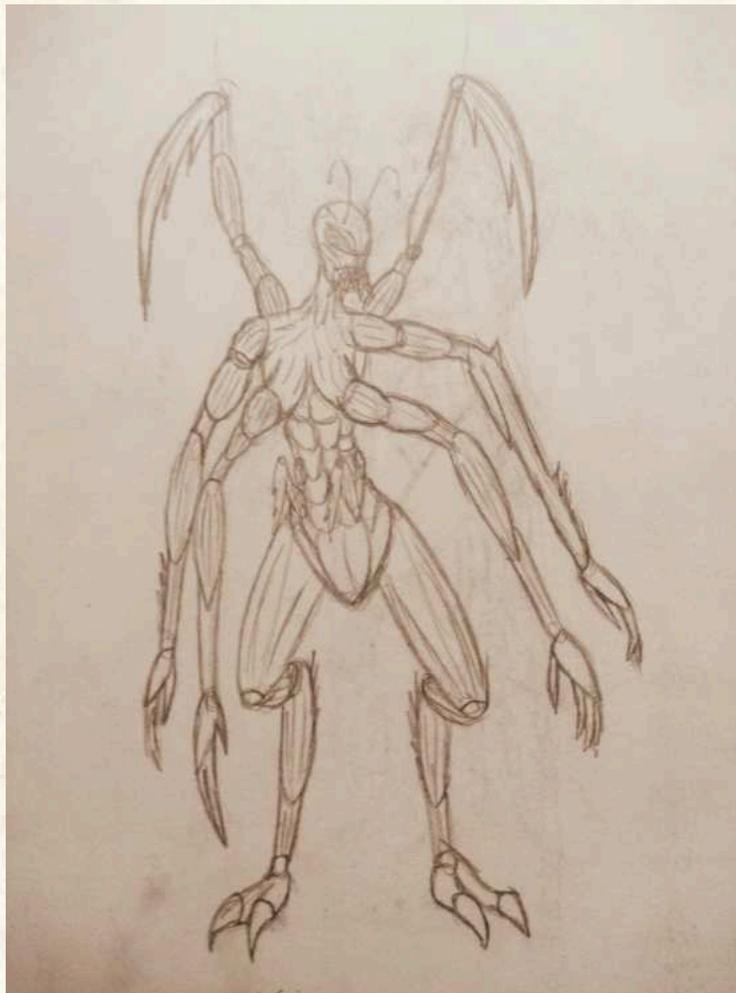
*Daniela Cabrera*  
(*Fobia a los insectos*)

Se entrevistó a Daniela Cabrera y según la información que se recopiló tiene fobia a los insectos por sus aspecto repugnante.

# Implementación

## *Primeros bocetos de los personajes*

La idea del proyecto es crear una historia a modo de cuento teniendo como base las fobias de los estudiantes ya entrevistados en el testeo, con las cuales se crearon los respectivos personajes que las representan. El proyecto tiene por nombre “Crónicas del miedo irracional” En donde se realizó sus respectivos bocetos de los personajes y las escenas las cuales va a contener la pieza editorial.









# *Diseño de los personajes*

## *Referentes para la creación de la Ranidafobia*

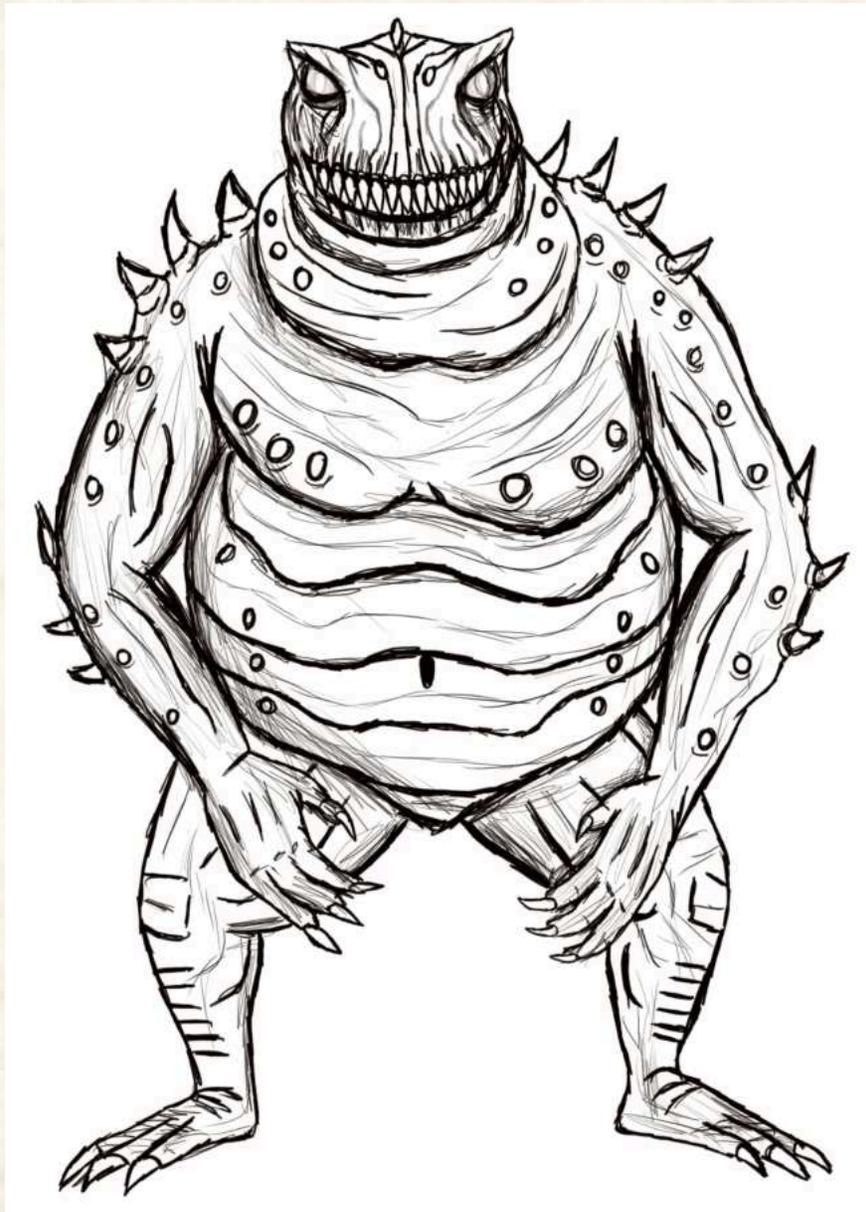


Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal a la "Rana Goliat" y "Gamabunta" de la serie de Naruto, para la definir la forma del personaje, también se tomo como referencia a un luchador de la WWE conodico como "Vicera" y un "Golen de Warcraft" para definir un personaje con sobrepeso, y por último se tomó como referencia a un "Hunter" de "Resident Evil" para definir su aspecto macabro, como la sonrisa.



# *Ranidafobia (fobia a las ranas)*

Con base a la fobia a las ranas se creó un personaje que contiene todas las características terroríficas de las ranas con la cual se trabajó en esta pieza editorial. Un aspecto grotesco y repugnante, debido a su gordura y su piel, con su sonrisa diabólica analizando a su futura víctima.



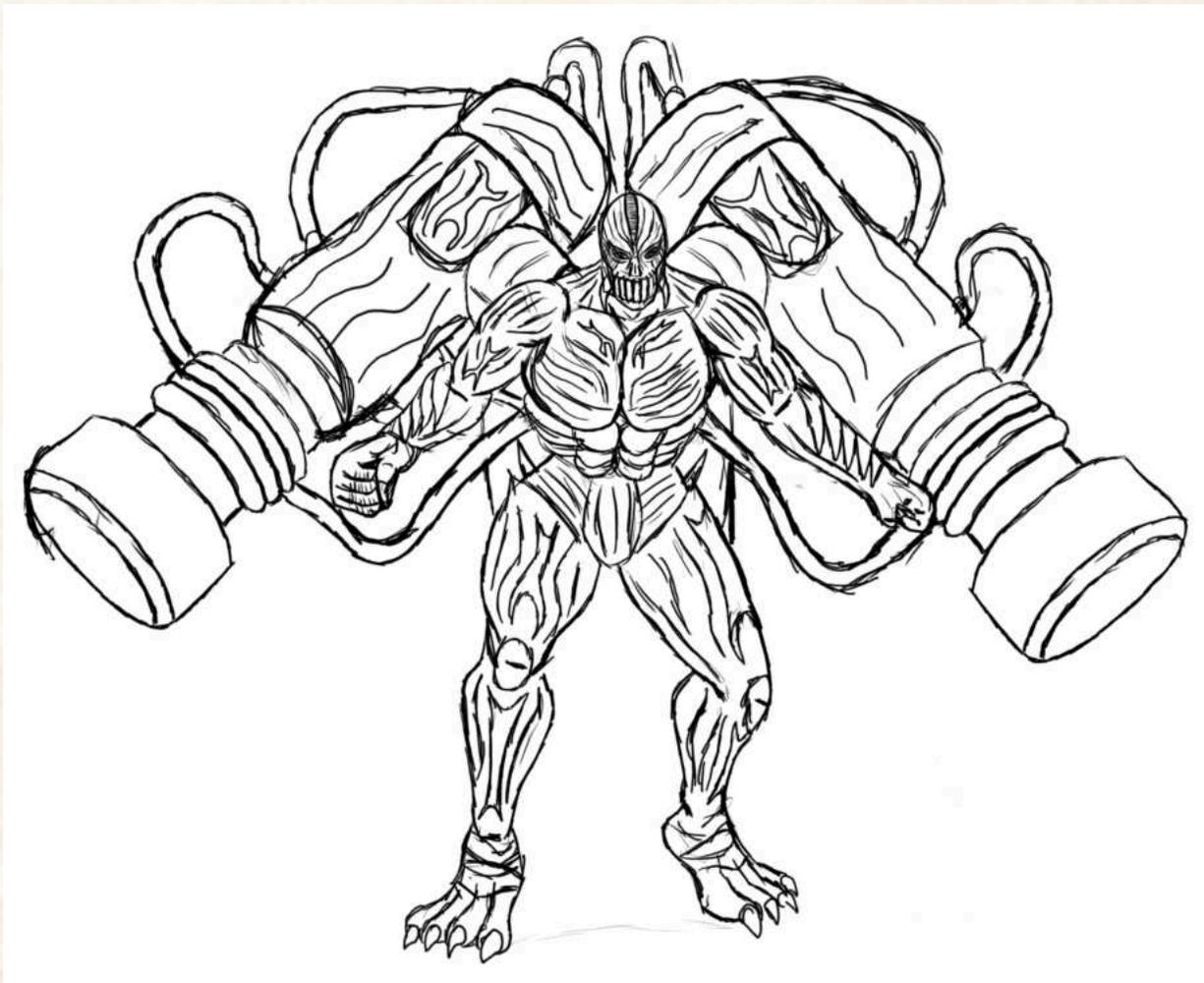
# Referentes para la creación de la Tremofobia



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal el "saltarin" un instrumento de obra que se utiliza en el suelo, con la idea de ser un arma del personaje que ocasiona terremotos, también se utilizó la referencia del "Ustanak" de "Resident evil 6" y "Bane", enemigo de Batman, para definir su aspecto robusto, en caso de Bane, se utilizó también los cables con los cuales están unidos a las dos armas que posee la criatura, y por último se utilizó como referencia un "Berserker" de "Gears of war" y un "Tyran" de "Resident Evil code Veronica" con el fin de que la criatura tenga una especie de coraza.

# *Tremofobia (fobia a los terremotos)*

Con base a la fobia a los terremotos se creo otro personaje, con un aspecto robusto que en cada brazo posee un saltarín (instrumento de obra el cual se utiliza para trabajar en temas de construcción, principalmente en el suelo) con los cuales hará temblar la tierra a medida que los utiliza en el suelo.



## *Referentes para la creación de la Belonefobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia "El Garrador" de "Resident evil 4 Remake" y "Eduardo manos de tijera" con el fin de crear las garras. También se tomó como referencia a "Winstow" uno de los zombies principales de "The Walking Dead", y por último se tomo como referencia a "Ubistvo" de "Resident Evil 6", a "Kroenen", de la película "Hellboy" y a "Imhotep" de la película "La Momia" para definir su aspecto putrefacto y casi calavérico.

# *Belonefobia (fobia a los cuchillos)*

Con base a la fobia a los cuchillos se creó otro personaje que contiene muchos cuchillos clavados en su cuerpo tanto en el torso como en la frente y boca, ojos vendados, y algunos de sus cuchillos los utiliza como armas estilo garras para desmembrar a muchas víctimas.



## *Referentes para la creación de la Aracnofobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal las arañas, principalmente por su diseño en las patas, también se tomo como referencia a "Madre Miranda" de "Resident Evil 8 Village" en cuestión de personalidad, y por último dos personajes mitológicos siendo "Aracne" de la "mitología griega" y "Jogorumo" de la "mitología japonesa" cuyas historias tratan en este caso la belleza femenina y a la vez el macabro aspecto de las arañas que esconden.

# Aracnofobia (fobia a las arañas)

Con base a la fobia a las arañas se creó otro personaje en este caso femenino el cual tiene la particularidad que a pesar que algunas arañas son inofensivas genera mucho miedo por lo tanto tiene su belleza pero que no te engañe su aspecto, aquel ser utilizará sus patas con cuchillas y veneno en sus colmillos como armas con sus víctimas.



## *Referentes para la creación de la Lepidopterofobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal a las polillas como uno de los insectos más desagradables que existen, también se tomo como referencia a "Mothra" de la película "Godzilla" para el diseño de las alas, y por ultimo se tomo como referencia a los "Novistadores" de "resident evil 4" y los "Reaper" de "resident evil 5" para darle su toque insectivoro macabro, teniendo en cuenta las partes que contiene una polilla.

# *Lepidopterofobia (fobia a las polillas)*

Con base a la fobia a las mariposas y polillas se creó otro personaje el cual se caracteriza por ser una repugnante criatura con enormes alas, y una apariencia insectívora bastante grotesca que puede hacer mucho daño a sus víctimas.



# Referentes para la creación de la *Entomofobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal a algunos insectos conocidos, principalmente la libelula, para el diseño de las alas, las avispas, y las hormigas especialmente por el diseño de sus patas, y los saltamontes para diseñar unas alas simulando la capa del personaje femenino, y por último se tomo como referencia a "Sarah Kerrigan" de "Star Craft" para su aspecto femenino y a la vez insectívoro.

# *Entomofobia (fobia a los insectos)*

Con base a la fobia a los insectos se creó otro personaje el cual es femenino pero contiene muchas partes de diferentes especies de insectos, como las alas, las patas, parte de la cara, y abdomen, las cuales utiliza algunas de ellas como armas contra sus víctimas.



# Referentes para la creación de la Bovino Fobia



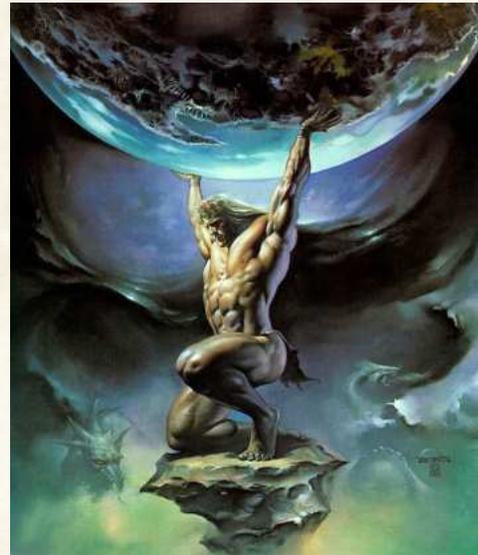
Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal los minotauros como clara referencia a la fobia a las vacas, se utilizó también a los "Tauren" de "Wow Warcraft" para definir su musculatura, y por último se utilizó como referencia a "Kai" de "Kun fu Panda 3" para definir el tipo de vestimenta, como el taparabo.

# *Bovino fobia (fobia a las vacas)*

Con base a la fobia a las vacas se creó otro personaje con un genio terrible y una fuerza increíble con la cual ataca a sus víctimas.



# *Referentes para la creación de la Acrofobia*



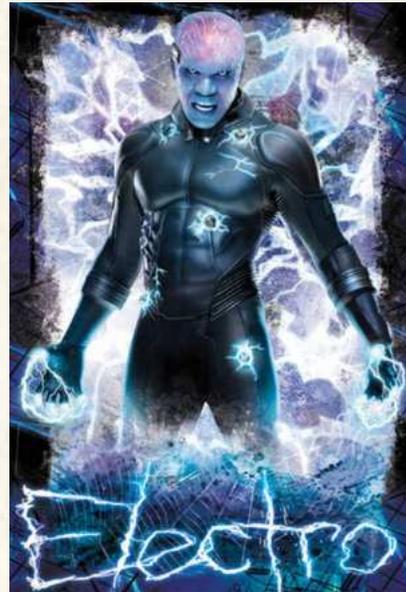
Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal a monstruos gigantes, con un aspecto robusto y musculoso, para empezar se utilizó como referencia principal al "Titan acorazado" de "Attack on titan" para definir su aspecto robusto, también al "Titan Atlas" de la "mitología griega" y por último se tomo como referencia a "Glehn Arias" de "resident evil la película" y el primer modelo de "Tyrant" del primer videojuego de "Resident Evil" para definir su rostro macabro y aterrador.

# *Acrofobia (fobia a las alturas)*

Con base a la fobia a las alturas se creó este personaje, un gigante terrorífico que hace caer a sus víctimas desde lo alto al vacío.



# *Referentes para la creación de la Astrafobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal la forma de los truenos, como uno de los elementos principales de la fobia, también se tomó como referencia a elementos de rayos para definir la forma, al igual que los ángeles para diseñar los relámpagos que simulan las alas, y por último se tomó como referencia a "Electro" de "Amazing Spiderman" para definir la forma en cómo utiliza sus poderes.

# *Astrafobia (fobia a las tormentas)*

Con base a la fobia a las tormentas se creó este personaje, un elemental del trueno que ataca con sus potentes rayos, devastando ciudades, sembrando el caos.



## *Referentes para la creación de la Musofobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia un aspecto grotesco de las ratas, también utilizando de referencias de las "ratas zombies" o "ratas mutantes" de videojuegos y películas como "Resident Evil" y "Metro" y por último se utilizó como referencia a los "Eliminators" de Resident Evil Zero para darle un aspecto semicuadrupedo.

# *Musofobia (fobia a las ratas)*

Con base a la fobia a las ratas se creó este personaje, una rata gigante con forma bestial dispuesta a hurgar entre las casas y atacando a cualquier víctima que se cruce en su camino.



# Referentes para la creación de la Odontofobia



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal el hecho de remplazar la fresa como el instrumento que utilizan los odontólogos por un taladro, se utilizó también como referencia a los aterradores cirujanos de la portada del album "severed Survival" de la banda "Autopsy" también se tomó como referencia a "Dr Salvador" de "Resident evil 4" y "Richard Trager" de "Outlast" para definir la personalidad psicótica del personaje.

# Odontofobia (fobia a los odontólogos)

Con base a la fobia a los odontólogos se creó este personaje, un odontólogo con un rostro demacrado y horrible, que se esconde detras de una mascarilla, y lo peor de todo es que utiliza un taladro y alicate como instrumentos de tortura con el fin de dejar a sus víctimas sin encías.



## *Referentes para la creación de la Ofidiofobia*



Para empezar con el diseño del personaje se tuvo como referencia principal a la "cobra real" como una de las serpientes más emblemáticas del antiguo Egipto, por su aspecto aterrador, también se tomó como referencia a una deidad egipcia que tiene cabeza de cobra real, y por último se utilizó los trajes de los faraones para el diseño de la vestimenta del personaje.

# *Ofidiofobia (fobia a las serpientes)*

Con base a la fobia a las serpientes se creó este personaje, una cobra humanoide como una de las serpientes más venenosas del mundo, que buscara acabar con más víctimas a las cuales ella escogerá, siendo esta una de las más despiadadas del mundo.



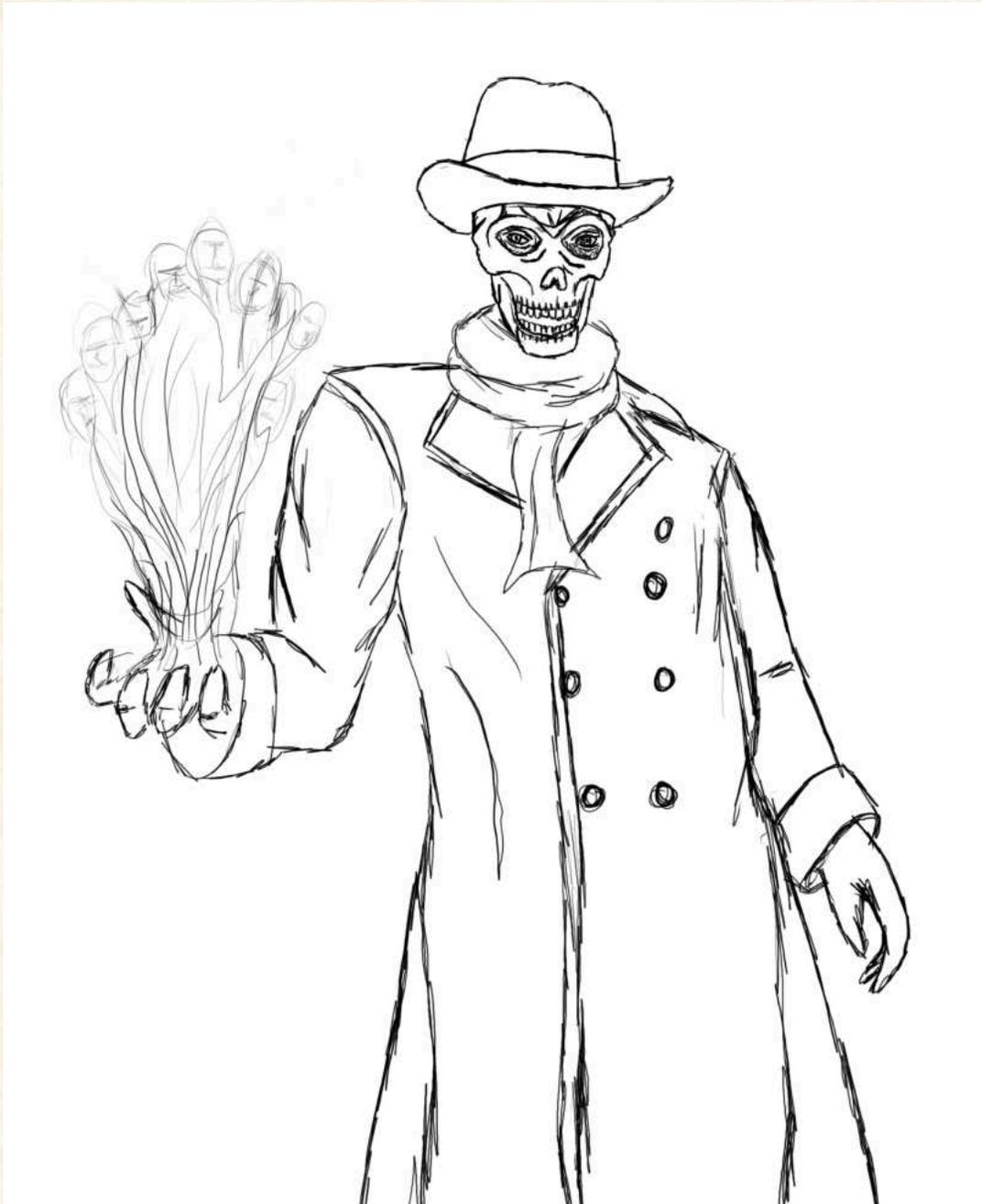
## *Referentes para la creación de la Tanatofobia*



Para empezar con el diseño de este aterrador personaje se tuvo como referencia principal a la parca como símbolo de la muerte, contando su aspecto calavérico, también se tomo como referencia al vocalista "Tobias Forge", de la banda sueca "Ghost" para el diseño del rostro, como si fuera una mascara, y por último la leyenda mexicana del "Charro Negro" para definir la vestimenta, contando el sombrero del personaje.

# Tanatofobia (fobia a la muerte)

Con base a la fobia a la muerte se creó este personaje, una calavera que tiene el poder de robar las almas de las víctimas y llevarlas al mismo infierno.



# Referentes para la creación de la Gran Fobia



Para empezar con el diseño de este aterrador personaje se tuvo como referencia principal a "Pitch Black de la película Origen de los guardianes" para definir un oscuro personaje de bajo astral siendo el jefe de todas las fobias. También se tomo como referencia a "Orochimaru" de "Naruto", por su aspecto pálido y el cabello largo, y por último a "Ghost Rider" para el diseño de las cadenas que lleva en los brazos.

# La gran fobia

El antagonista principal de la historia, conocido por ser el líder de todas las fobias, sus cadenas las utilizará para atraparte y esclavizarte en el miedo y tu miedo es lo que lo hace mucho más fuerte.



# Referentes para la creación del hada del autoestima



Para empezar con el diseño de este personaje se tuvo como referencia principal diferentes personajes, representando todo lo contrario a lo aterrador que pueden ser las fobias, utilizando en primer lugar como referencia a "Alice" de la película "resident evil", para diseñar el vestido del personaje. Como segunda referencia a "Hope" de "Final Fantasy XIII" Para el diseño del pantalón estilo sudadera. Como tercera referencia a "Stella" de "Final Fantasy V" para definir la belleza del personaje, tomando como referencia el cabello. Como última referencia se utilizó a las hadas, en cuestión de los poderes benéficos del personaje.

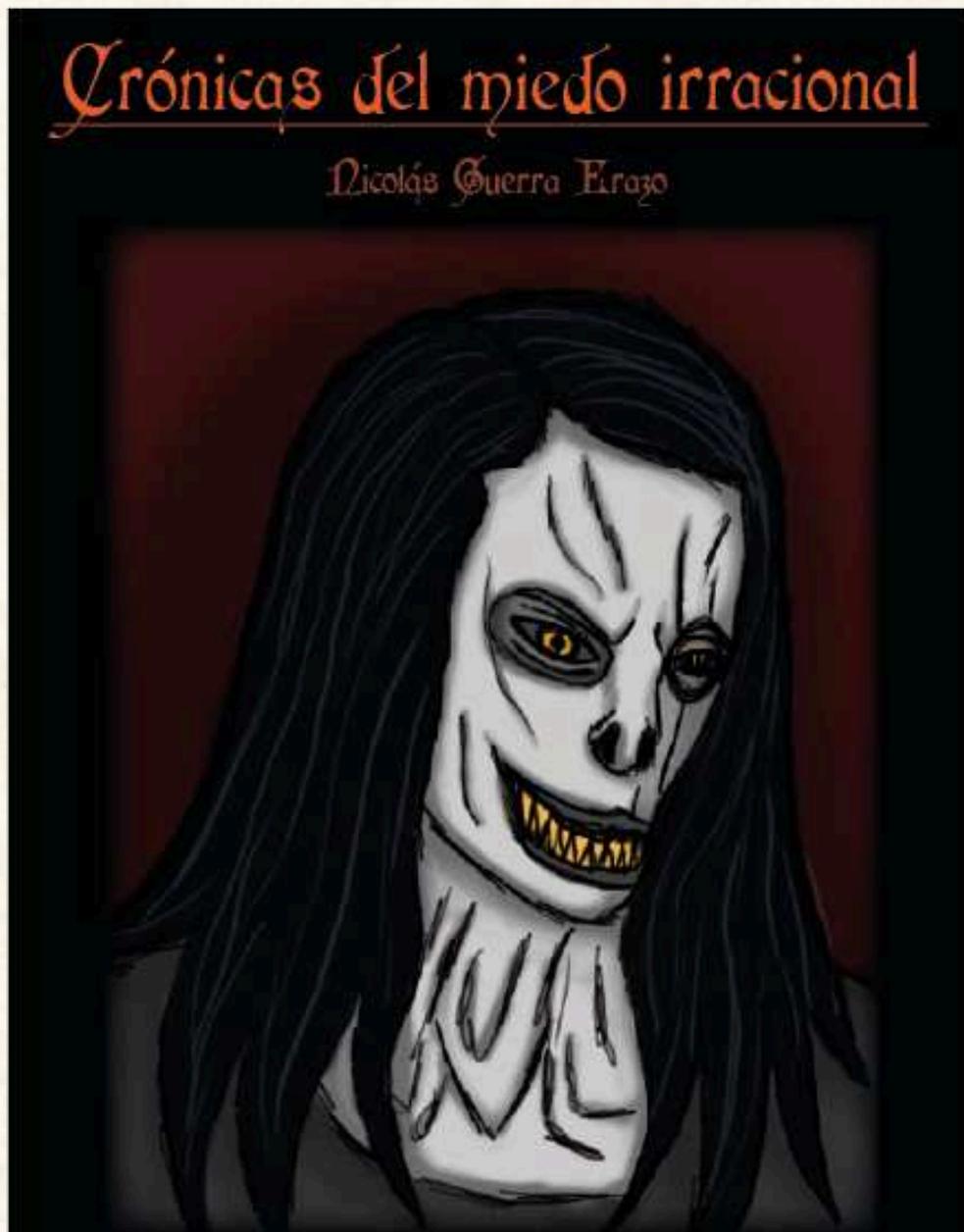
# *El hada de la autoestima*

Así como existen las fobias como entidades malignas también existen entidades positivas en este caso el hada de la autoestima como un ser que ayuda al protagonista a sobrellevar las fobias que se le presentan en su camino.



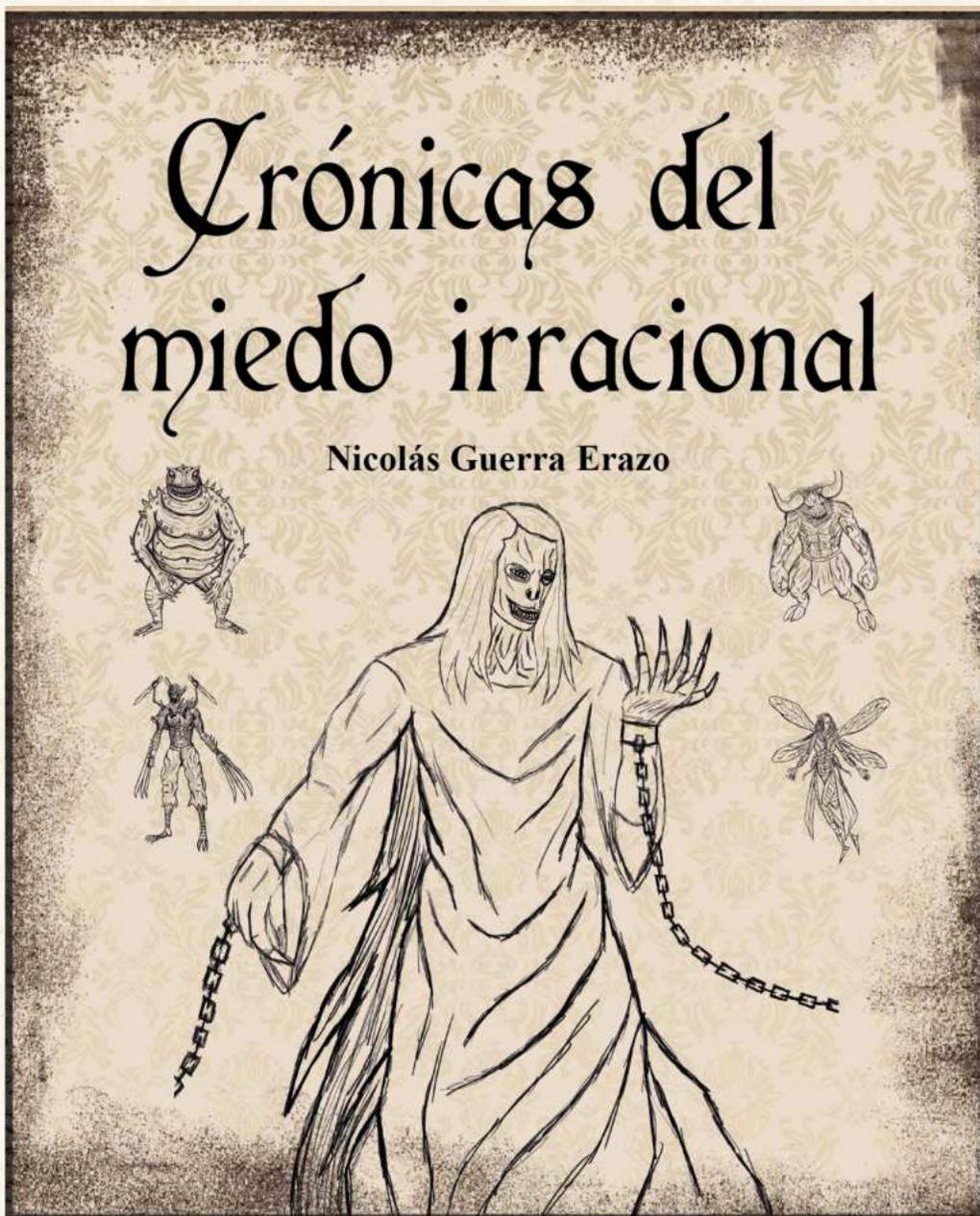
# *Primera propuesta de la portada*

Esta es la primera propuesta que se tenía acerca de la portada del libro, pero el color negro no le favorecía mucho para la impresión, también en cuestión de la ilustración no era muy bueno por lo tanto se la descartó.



# *Segunda propuesta de la portada*

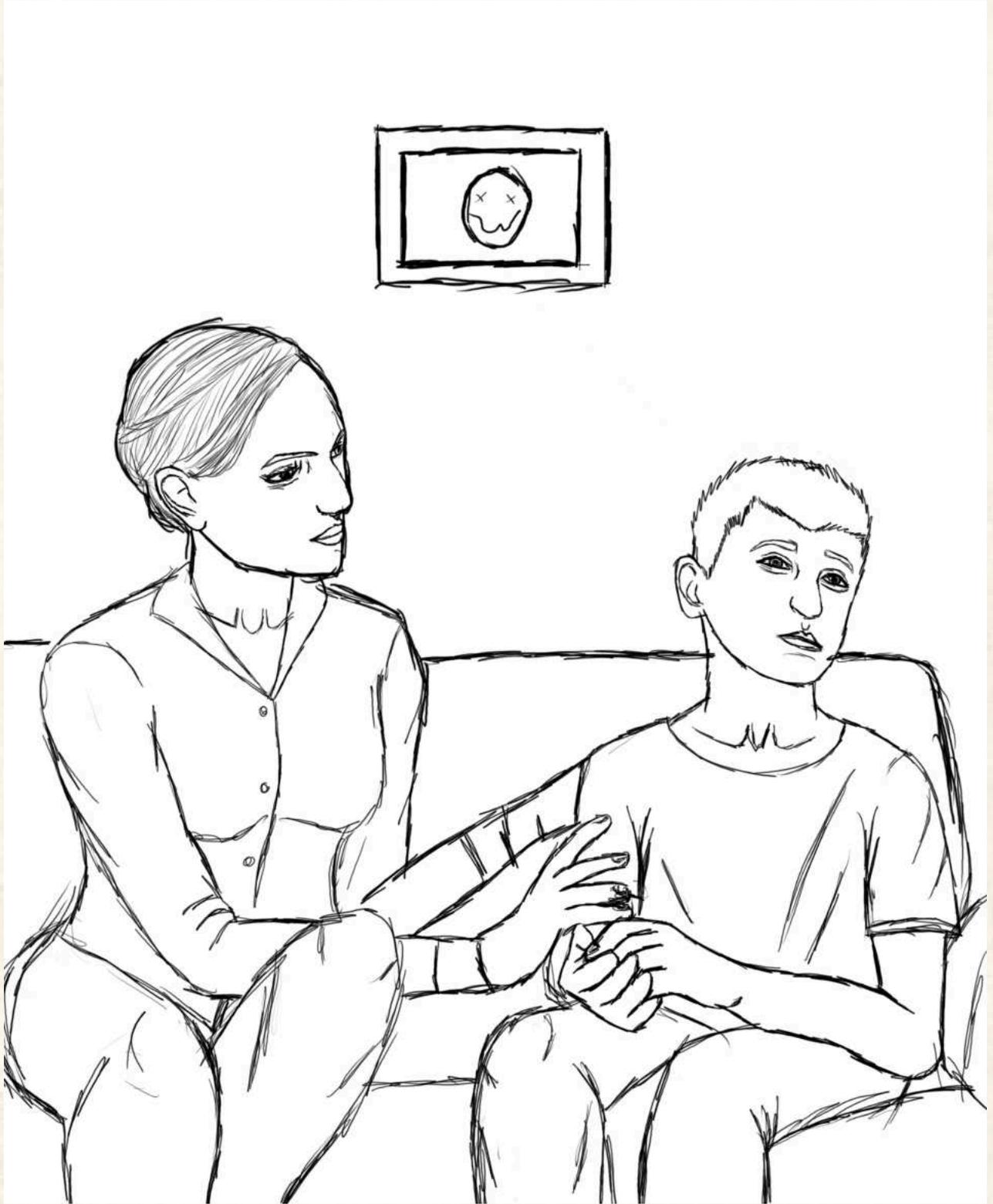
Esta es la segunda portada que contendría la propuesta editorial pero el problema es el diseño y se mira bastante minimalista, aunque se pensaba que el libro simulara ser antiguo, por lo que se descartó la idea.

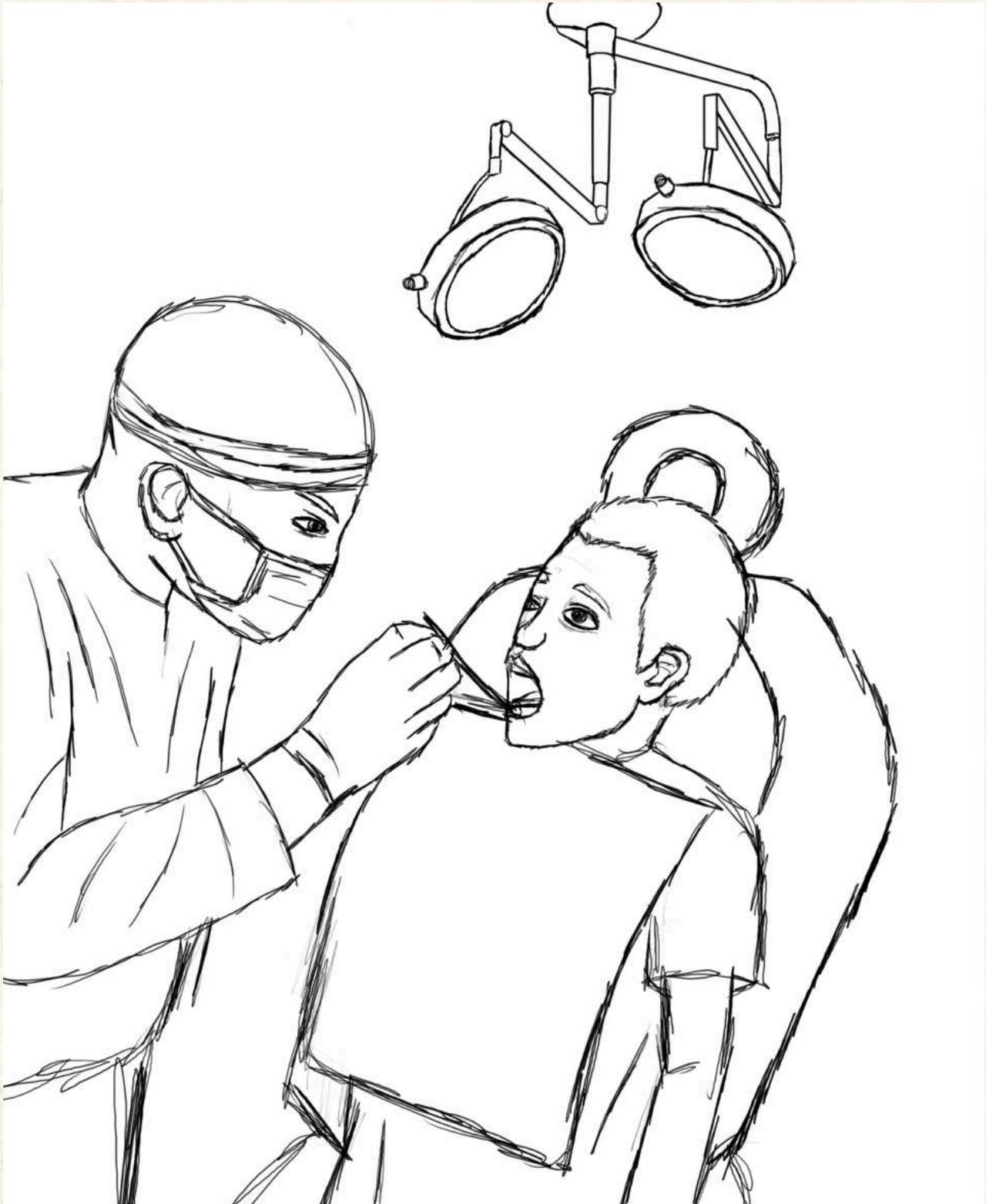


# *Primer intento de diseño de escenas*

Se realizó el primer intento de dibujar las escenas que va a contener la historia en este caso utilizando la "Odontofobia" que es la fobia a los odontólogos.







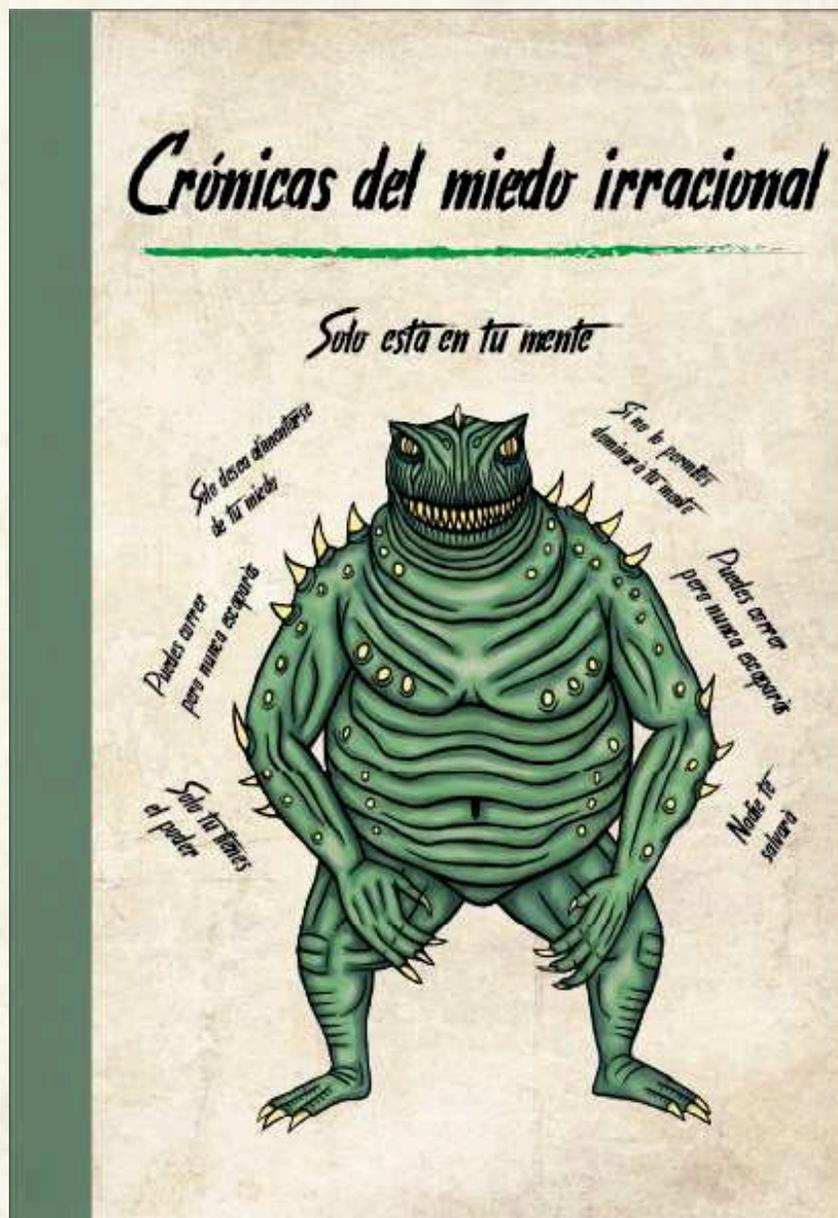






# Portada actual del libro

Esta es la portada definitiva de la pieza editorial, la cual se le hizo cambios en cuanto al personaje inicial, y a partir de ahí se tomo la decisión de dividir la historia en volúmenes siendo el primero la fobia de las ranas, el cual sería el primer volumen en donde se tomara como protagonista a la fobia y el papel que tendrá en este primer volumen.





# Diagramación del libro

Se diagramó la estructura con sus respectivas medidas del tamaño que va a tener el libro las cuales son 14.5 cm de ancho y 21 cm de largo.

14.5 cm

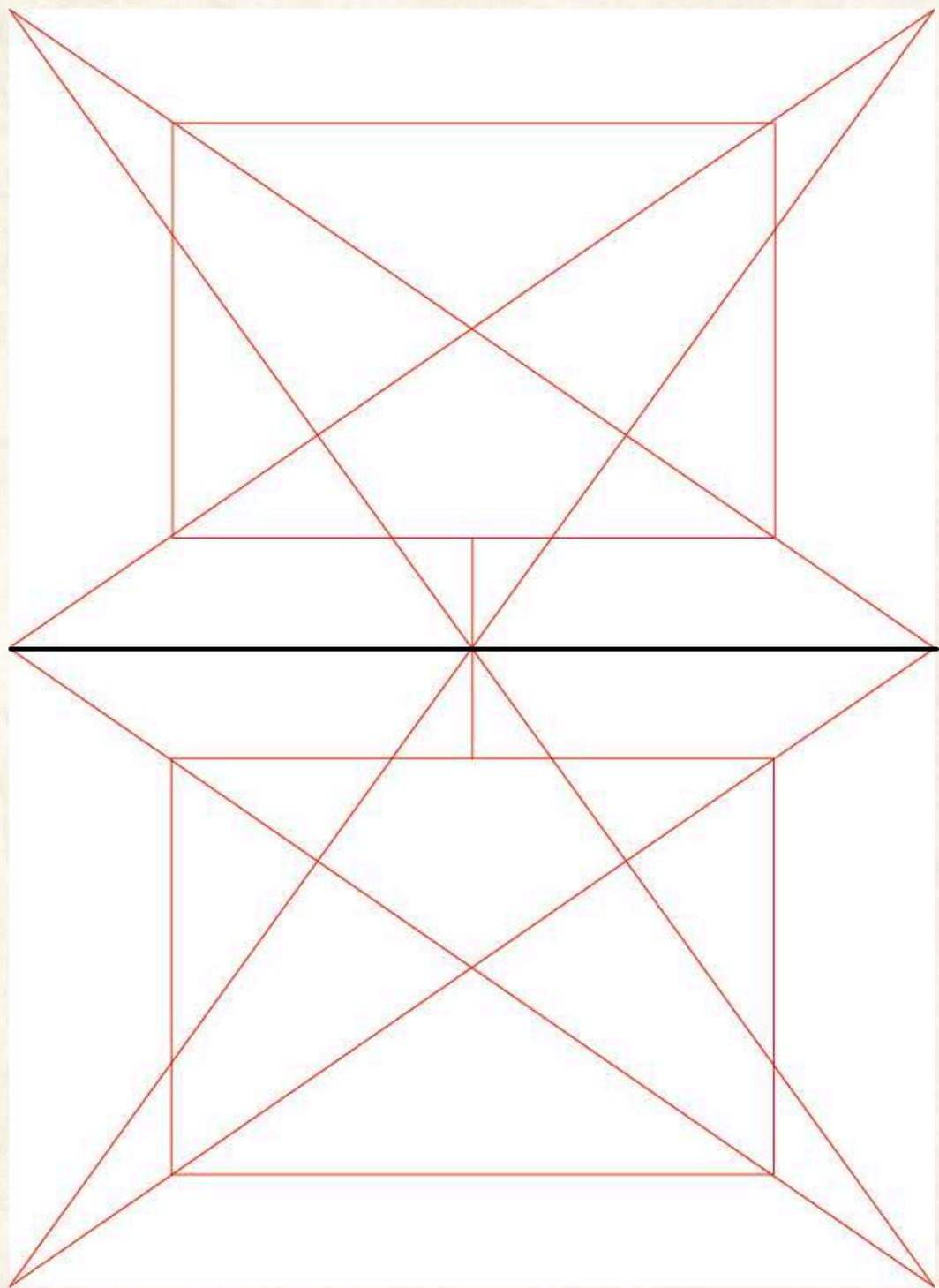
## *Crónicas del miedo irracional*



*Nicolás Guerra Frazo*

21 cm

# Diagramación del las páginas

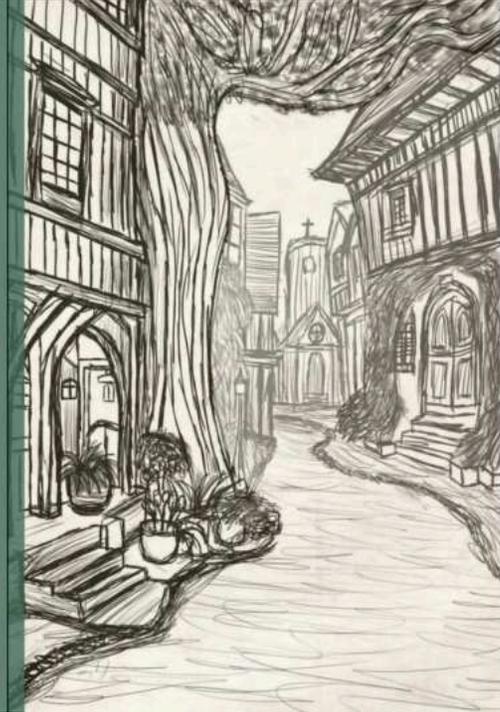


# Diseño de las escenas

En un pequeño pueblito en medio de un amplio campo vivía una muchacha llamada María Elena, una chica con muchos problemas. Su padre trabajaba como carpintero por lo que veía muy poco a su hija y su madre había fallecido hace tiempo.



21



La lluvia empeora provocando que ocurra una inundación, los rayos alteran la paz que antes había en aquel puntano, como si fuera un terrible diluvio, cuando de repente, aquella criatura comienza a salir del agua mostrando su macabro rostro.

22











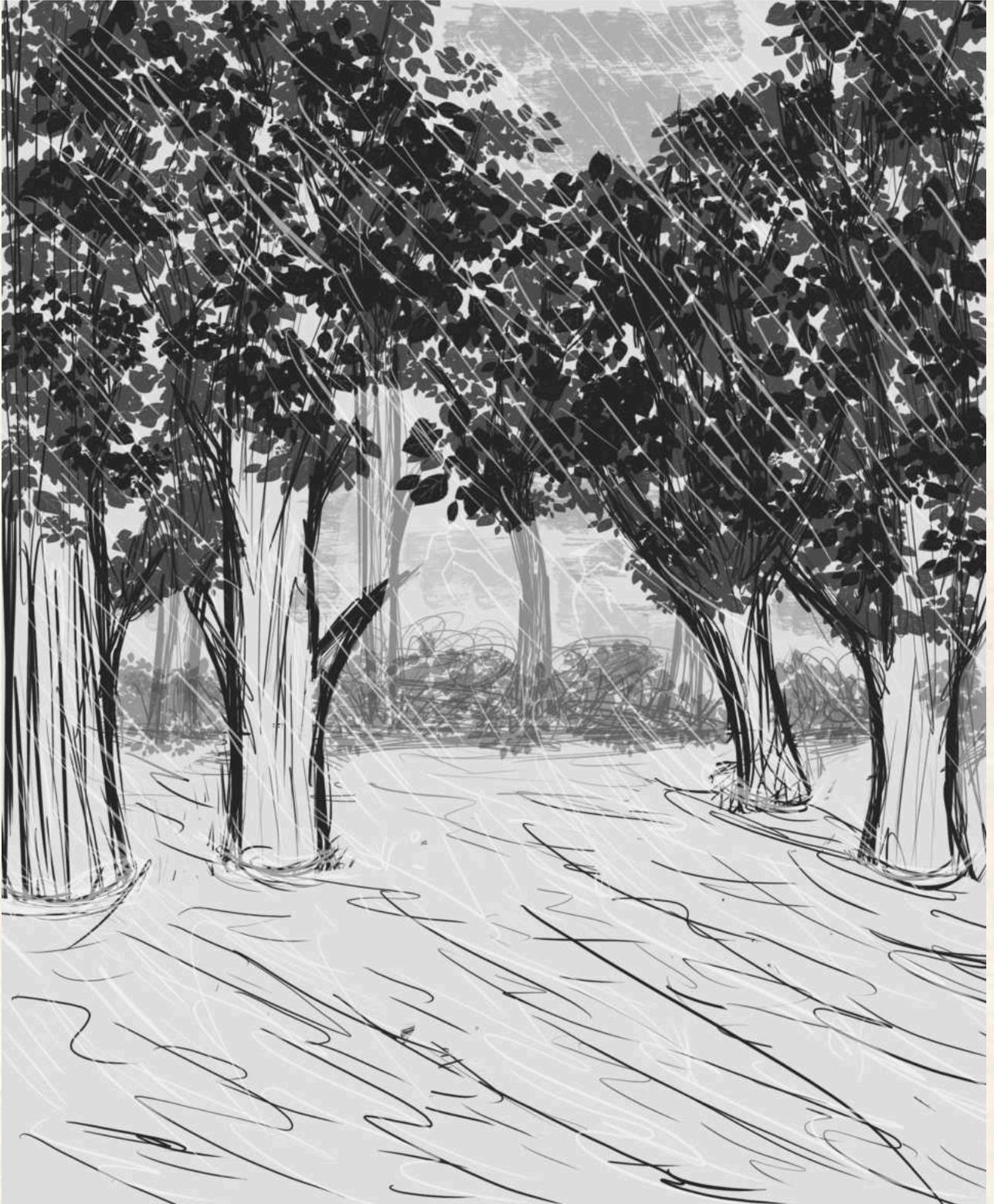












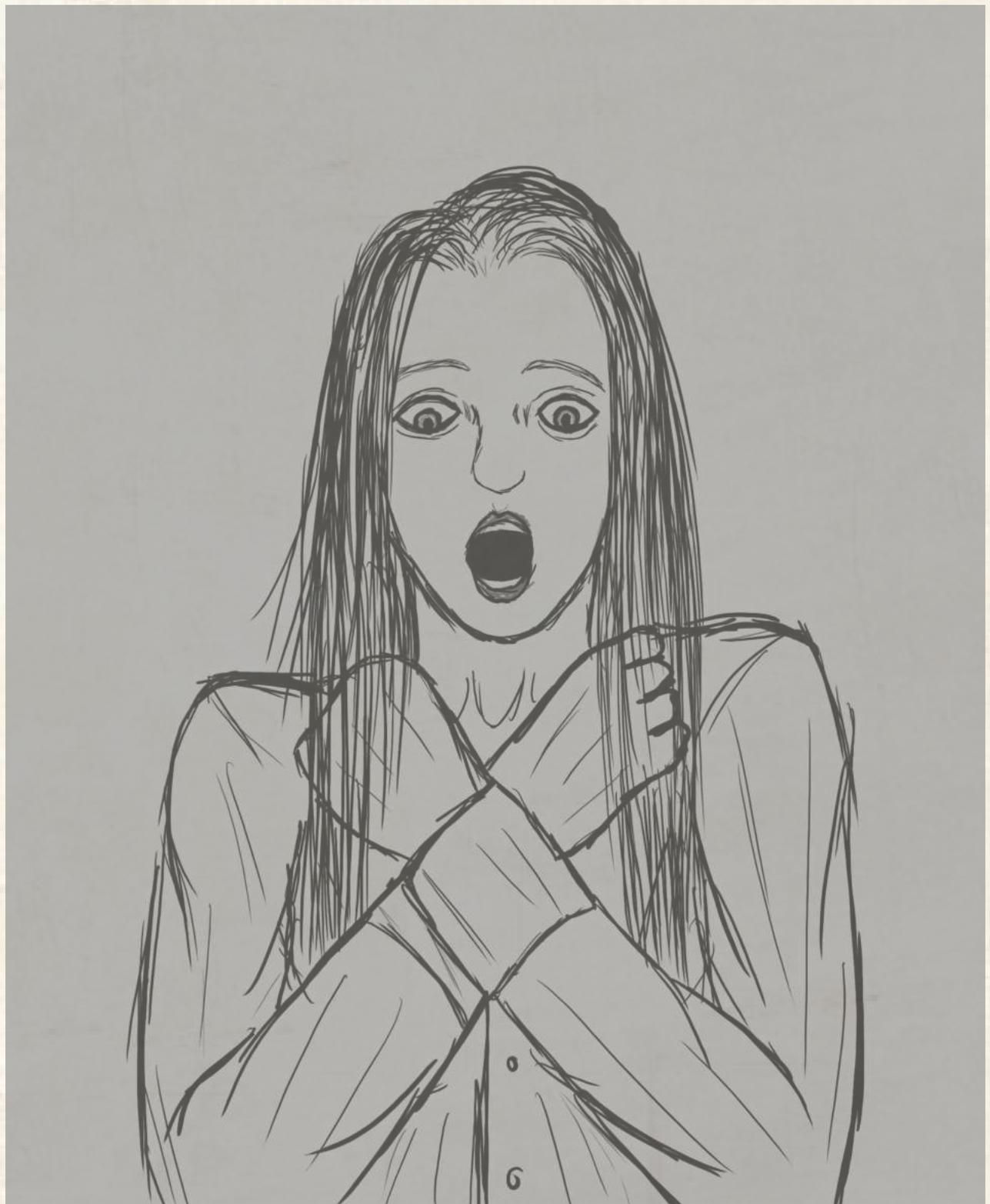
















## *Lo que se busca desarrollar en un futuro*

Ya teniendo listo el primer prototipo del volumen acerca del miedo irracional que corresponde a la fobia a las ranas, se busca ir mejorando cada día el diseño de las diferentes escenas con el fin de dar mayor dinamismo a la historia, y generando mayor impacto visual a los lectores.



# *El club de las fobias*

Se creó otra pieza editorial estilo folleto en donde se recopilan todos los personajes de sus respectivas fobias con su papel fundamental y funcionalidad en la historia, cada personaje aparecerá en su respectivo volumen. Las medidas y diagramación de las páginas del libro son las mismas de la anterior pieza.

14.5 cm



21 cm



1

## Ranidafobia

Una de las aterradoras fobias que fueron convocadas al club, conocida como el miedo a las ranas. Aquella fobia es una de las más aterradoras junto con la Ofidiofobia, un ser de lo más repugnante con una macabra sonrisa capaz de paralizar del miedo a cualquiera, y un aspecto bastante obeso, aquella fobia posee un aspecto demasiado aterrador e imponente, aquella fobia suele manifestarse en pantanos, o lugares donde hay bastante lluvia y humedad, en cienagas, etc.



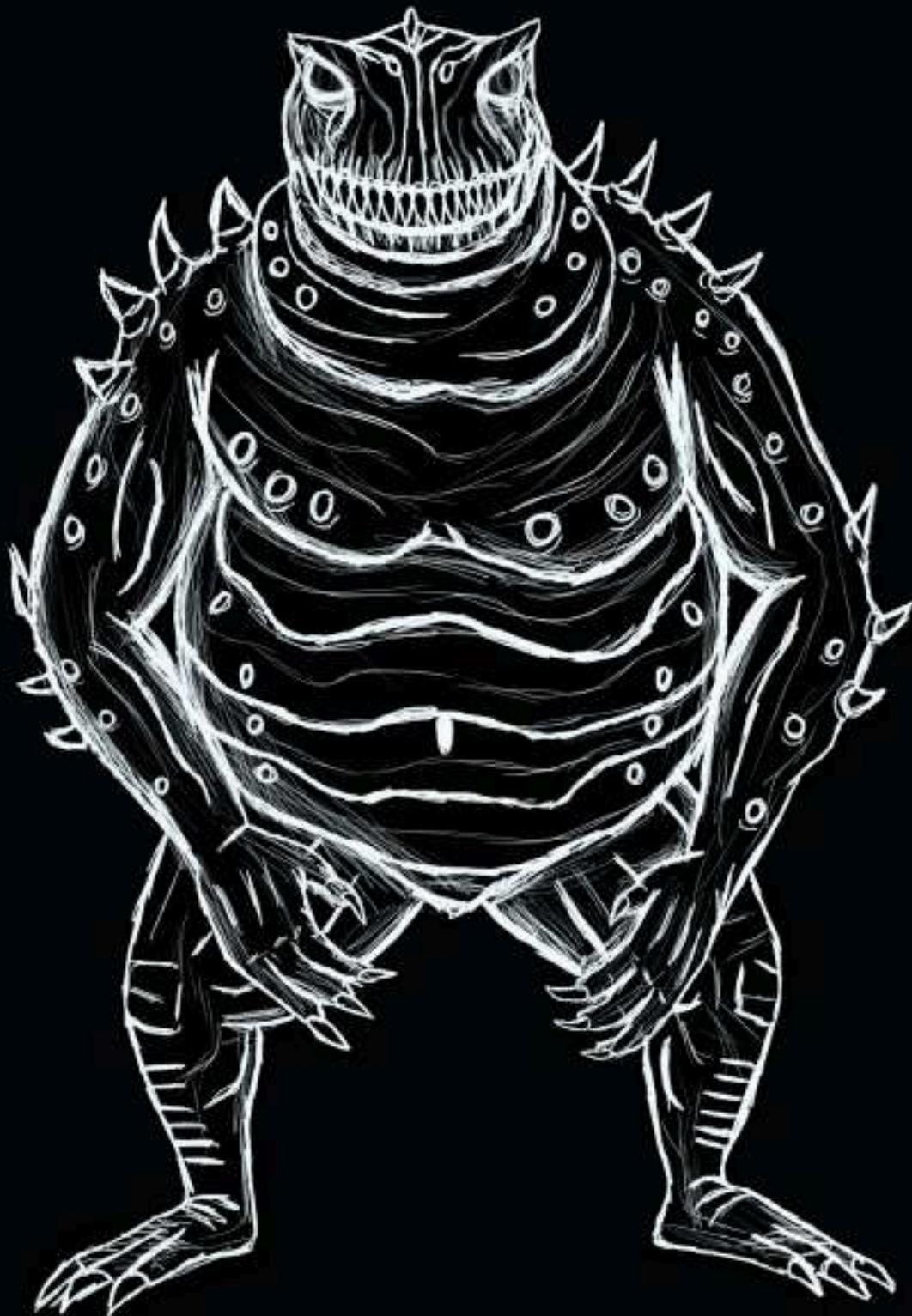
3

## Bovino fobia

Otras de las fobias que fueron convocadas al club, se trata del miedo a las vacas, o animales rumiantes de gran tamaño, pero más comúnmente a las vacas, o a los toros. Conocido por ser una criatura parecida al minotauro, con un aspecto robusto y bastante fuerte, de gran tamaño. Aquella fobia suele manifestarse en el campo, precisamente en granjas, y en establos.



# Capitulo 9



## *Resultados de la investigación*

Los resultados de las entrevistas de los docentes de psicología fueron grabadas, y se encuentran en el siguiente QR.



# Referencias

- Aristazábal, N. (2015). Psicología cognitiva. Bucaramanga , Colombia : Editorial Ltda.
- Culajay, H. D. (3 de Noviembre de 2007). Manual interactivo de técnicas de ilustración digital aplicadas a la caricatura y al comic. Guatemala.
- Freud, S. (1921). Psicología de las masas y análisis del yo. Austria.
- Galicia., A. d. (2014). La depresion.
- Hector Damian Arriola. (2007). Manual interactido de técnicas de ilustración digital. Guatemala.
- Jose Antonio Marina. (2006). Anatomía del miedo.
- José M. Arana, J. J. (2007). Revista internacional de psicología y educación. Mexico: Distrito federal de Mexico.
- Juan Carlos Ortega, V. Z. (2003). Ansiedad, Angustia y estres. Fortaleza, Brazil: universidad de Fortaleza.
- Miguel, D. A. (s.f.). Miedos, ansiedad, y fobias: diferencias, normalidad o patologia.
- Paul Eckman. (1934). Emociones básicas. Washington.
- Robert Fisher. (1987). Caballero de la armadura oxidada.



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387-7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

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

CÓDIGO: AAC-BL-FR-032

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

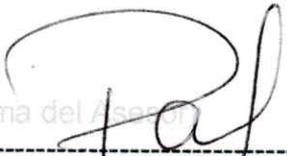
San Juan de Pasto, 9 de septiembre 2024

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 **Desarrollo de una propuesta editorial que aborde la problemática del miedo irracional, que permita su detención temprana en jóvenes de 15 años de primero y segundo semestre de la universidad CESMAG**, presentado por el (los) autor(es) del Programa Académico **Diseño gráfico** al correo electrónico [biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co](mailto: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)   
PAULA ANDREA MURILLO

**NOMBRE Y APELLIDOS DEL ASESOR(A)**

Número de documento 52829122  
Programa académico DISEÑO GRÁFICO  
Teléfono de contacto 3017387810  
Correo electrónico mauripa2000@gmail.com.

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> Nicolás Guerra Erazo	<b>Documento de identidad:</b> 1131085919
<b>Correo electrónico:</b> guerran456@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3157779070
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> PAULA ANDREA MURILLO JARAMILLO	<b>Documento de identidad:</b> 52829122
<b>Correo electrónico:</b> muripa2000@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3017357810
<b>Título del trabajo de grado:</b> "Desarrollo de una propuesta editorial que aborde la problemática del miedo irracional, que permita su detención temprana en jóvenes de 15 a 18 años de primero y segundo semestre de diseño gráfico de la universidad CESMAG"	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> 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



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**

MIT: 800.109.387-7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**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

petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

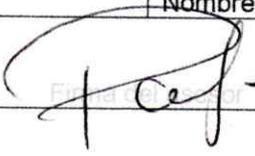
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- 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.
- 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:

- Permiso(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 9 días del mes de septiembre del año **2024**

 Firma del autor	
Nombre del autor:	Firma del autor
	Nombre del autor:
Firma del autor	
Nombre del autor:	Firma del autor
	Nombre del autor:
	



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
TEL: 800.109.387-7  
VIGILADA POR EL GOBIERNO

**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

*Paula Andrea Murillo*  
**PAULA ANDREA MURILLO**

Nombre del asesor:

*[Faint, illegible text from the main body of the form, likely containing student and document details.]*