

Desorden creativo: el diseño gráfico como herramienta para ayudar en la visualización del TDAH en jóvenes adultos

Claudia Sofía Guarnizo Vargas

Programa de Diseño Gráfico, Facultad de Arquitectura y Bellas Artes
Universidad CESMAG

Nota del autor

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como diseñadora gráfica en la Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Diseño gráfico de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: disenografico@unicesmag.edu.co

Desorden creativo: el diseño gráfico como herramienta para ayudar en la visualización del TDAH en jóvenes adultos

Claudia Sofía Guarnizo Vargas

Programa de Diseño Gráfico, Facultad de Arquitectura y Bellas Artes
Universidad CESMAG

Asesor: Dg. Efrén Leonardo Hidalgo Insuasti

24 de noviembre 2025



son the fuse, d'une gâche
guard il apporta: « Je le paye
rotonde » (Bouain va payer les
son coin, sans l'entendre, sans empuise
les volves nouvelles qu'il a
courageusement défilé.

[illegible]

O

le sujet reste au cœur
indes. Des parlement
bord ont invoqué, r
d'acier du travail peu
à la radicalisation
justifier le
tant
le travail à consid
le travail à la recherche de ses per
à partir de la recherche de ses per
pour servir de les resour
à l'appui de force s'eff

[illegible]

(Faint background text from another page visible through the paper)

[illegible]

Administrative:

de l'expérience et à la bon-
ne connaissance avant d'ac-
corder un nouveau groupe. En par-
ticulier, l'enseignement personnel
est souvent le meilleur pro-
blème, désormais formé aux
productions que les auteurs
de l'enseignement, par ex-
emple, ont de nombreux
travaux et une longue

15. Les passés du Yucatan ont été l'objet d'une évaluation des. Afin de compléter le processus de reconnaissance des sites, les trois quarts de la population ont été interrogés sur les sites de leur quartier.

la c
l'admi
pénitenc

Le qui n'est pas tant pour quelques millions, - de ont gâcher un dessin. Alors il n'a pas moi de surimpression.

Si le premier QPRT est établi, l'acte de vente de la part de la LLC à la LLC de la fille n'est pas un événement de transfert.

« Nous avons déjà
noté d'un effet des résidus
sur la susceptibilité
aux maladies. »

Laquintinie
in quacipio
Doerflinger

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

<

NOTA DE RESPONSABILIDAD

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





NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado 1

Carol Suarez

Jurado 2

Amanda Arteaga

Asesor

Leonardo Hidalgo



NOTA DE RESPONSABILIDAD

Universidad CESMAG /Facultad de Arquitectura
y Bellas Artes /Programa de Diseño Gráfico.

Diseño de una pieza editorial interactiva que
promueve procesos de autodescubrimiento y
autopercepción, con el propósito de contribuir
al fortalecimiento de la autoestima en jóvenes
adultos de 25 a 35 años con Trastorno por Déficit
de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Autor:

Claudia Sofía Guarnizo Vargas

Asesor:

Leonaro Hidalgo

Fecha:

San Juan de Pasto,

DEDICATORIA

A mi mamá por darme todo su amor, el ánimo y las herramientas necesarias para seguir adelante con este proyecto, pues fue ella la primera persona en pensar que tenía un gran final y un hermoso mensaje.

A Tatiana Ortega, quién día a día estuvo a mi lado brindándome apoyo, fuerza y ayuda. Gracias por su paciencia en todas aquellas noches de desesperación en las que quise rendirme y dejar el proyecto de lado.

Y finalmente a mí, que no me rendí a pesar de no querer continuar y que al final pude concluir con un trabajo con el que me gustaría ayudar a personas que, como yo, han y están pasando por lo mismo.



AGRADECIMIENTOS

Al profesor Leonardo Hidalgo quién estuvo presente en el proceso de creación de este proyecto. Gracias por su paciencia y sus palabras de ánimo en todos aquellos momentos que quise renunciar. A pesar de nuestras cabezas distraídas, logramos trabajar en conjunto y gracias a eso pude salir adelante en el proyecto.



RESUMEN

El Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad, más conocido por sus siglas TDAH, es uno de los trastornos del neurodesarrollo que más se frecuentan en la niñez y en la mayoría de los casos, suele seguir hasta cuando la persona es adulta. Este se caracteriza por un exceso de energía, una constante falta del control de la impulsividad y problemas para prestar atención, síntomas que pueden influir en diferentes ámbitos de la vida de la persona que lo padece. Si bien hay personas que poseen estas tres características, hay otras que pueden solo poseer una o dos de ellas, cambiando de ser un diagnóstico de TDAH a uno de TDA (Trastorno de Déficit de atención sin Hiperactividad).

Así como hay personas que pueden poseer las tres características, hay otras que muestran tener solo una o dos, cambiando de ser un diagnóstico de TDAH a uno de TDA, es decir, a un Trastorno de Déficit de Atención sin Hiperactividad donde prima la falta de la inatención sin tener existencia de hiperactividad.

En el transcurso del trabajo, se explorarán diversos aspectos del trastorno, temas como: sus signos y síntomas, su actividad en adultos diagnosticados y no diagnosticados, como este se ve en el cerebro y como se desarrolla, causas de por qué se da, medicamentos y tratamientos comunes para las personas con este trastorno.

El proyecto culmina en una pieza editorial interactiva en formato de libro/diario, con ilustraciones tipo collage que reflejan el proceso de la autora e introducen las etapas que sigue el lector. Esta propuesta invita a la participación activa mediante el dibujo, la escritura o la incorporación de recuerdos personales, con el fin de promover el autoc conocimiento y fortalecer la autoestima.

Palabras clave:

TDAH, jóvenes adultos, síntomas, trastorno, autopercepción.



ABSTRACT

The Attention Deficit Hyperactivity Disorder, better known by its acronym ADHD, is one of the most common neurodevelopmental disorders during childhood, and in most cases, it tends to persist into adulthood. It is characterized by an excess of energy, a constant lack of impulse control, and difficulties paying attention—symptoms that can affect different areas of the life of the person who suffers from it. While there are people who possess these three characteristics, there are others who may only have one or two of them, changing the diagnosis from ADHD to ADD (Attention Deficit Disorder without Hyperactivity).

Just as there are people who may possess the three characteristics, there are others who show only one or two, changing from an ADHD diagnosis to an ADD one; that is, an Attention Deficit Disorder without Hyperactivity, where inattention prevails without the presence of hyperactivity.

Throughout the project, various aspects of the disorder will be explored in depth, such as: its signs and symptoms, its manifestation in diagnosed and undiagnosed adults, how it appears in the brain and how it develops, the causes of its occurrence, and common medications and treatments for people with this disorder.

The project culminates in an interactive editorial piece in a book/journal format, with collage-style illustrations that reflect the author's process and introduce the stages followed by the reader. This proposal invites active participation through drawing, writing, or incorporating personal memories, with the aim of promoting self-knowledge and strengthening self-esteem.

Keywords:

ADHD, young adults, symptoms, disorder, self-perception.



Tabla de Contenido

Introducción 15

Capítulo 1

Oportunidad identificada 16

Macro contexto 16

Micro contexto 17

Tema de investigación 18

Formulación del problema 18

Propósito del proyecto 18

Objetivo general

Objetivos específicos

Justificación

Sustento teórico

Antecedentes 20

Referentes de diseño 22

Marco teórico 25

TDAH..... 25

Definición 25

TDAH en adultos..... 25

Tipos 26

Sintomatología..... 27

Terapias..... 27

Terapia cognitivo conductual..... 27

Autopercepción..... 28

Herramienta visual..... 30

Ilustración tipo Collage..... 30



CAPÍTULO 2

Ruta metodológica	31
Proceso metodológico	31
Técnica utilizada.....	33
Instrumento de recolección de información	33
Resultados.....	34

CAPÍTULO 3

Definición de artefactos	47
Registro del proceso	49
Validación.....	52
Conclusiones.....	55
Referencias.....	56
Anexos	58

Lista De Figuras

Figura 1: Portada del libro No. 1. Fuentes: Sofía Vargas.....	23
Figura 2: Cuento "El principe y la princesa. Fuentes: Sofía Vargas.....	23
Figura 3: Ilustración del libro. Fuentes: Sofía Vargas.....	23
Figura 4: Portada del libro No. 2. Fuentes: Sofía Vargas.....	24
Figura 5: Ejemplo de ilustración. Fuentes: Sofía Vargas.....	24
Figura 6: Ejemplo de ilustración 2. Fuentes: Sofía Vargas.....	24

Figura 7: Portada del libro No. 3. Fuentes: Sofía Vargas.....	25
Figura 8: Ejemplo de página. Fuentes: Sofía Vargas.....	25
Figura 9: Ejemplo de página 2. Fuentes: Sofía Vargas.....	25
Figura 10: Diagramación. Fuentes: Sofía Vargas.....	48
Figura 11: Portada. Fuentes: Sofía Vargas.....	48
Figura 12: Contraportada. Fuentes: Sofía Vargas.....	49

Figura 13: Página de respuestas.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	49
Figura 14: Primeros bocetos.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	50
Figura 15: Primer estilo gráfico.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	50
Figura 16: Cuerpo completo.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	50
Figura 17: Perspectivas del movimiento del personaje.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	51
Figura 18: Expresiones faciales.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	51
Figura 19: Cambio del estilo gráfico.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	51
Figura 20: Perspectivas del movimiento del personaje 2.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	52
Figura 21: Expresiones faciales 2.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	52
Figura 22: Prototipo final.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	52
Figura 23: Definición estilo gráfico.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	52
Figura 24: Edades de los encuestados.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	53
Figura 25: Familiarización con el trastorno.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	53
Figura 26: Emociones del libro.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	53
Figura 27: Validación del estilo gráfico.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	53
Figura 28: Elección gráfica del personaje.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	53
Figura 29: Interacción con el lector.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	53
Figura 30: Reflexión del texto.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	54

Figura 31: Influencia del TDAH.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	54
Figura 32: Confirmación de un propósito.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	54
Figura 33: Mejoras en el lector.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	54
Figura 34: Empatía en el libro.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	54
Figura 35: Diagramación del libro.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	54
Figura 36: Conexión entre las emociones y las ilustraciones.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	55
Figura 37: Aprobación del estilo gráfico.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	55
Figura 38: Recomendación del libro.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	55
Figura 39: Más herramientas relacionadas.	
Fuentes: Sofía Vargas.....	55



INTRODUCCIÓN

En la actualidad el tema de las enfermedades mentales ya está mucho más arraigado en la sociedad que en tiempos anteriores, gracias a este avance y la visibilidad que le han dado, se ha ido dejando de lado poco a poco mala percepción sobre el tema y también ha ayudado a que muchas personas busquen la ayuda que necesitan.

Una de las enfermedades mentales que ha tenido más visibilidad en los últimos años es el TDAH (Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad), esto ha ayudado a muchos padres y niños a encontrar una solución para muchos de sus problemas en cuanto a la educación, problemas en casa y en sus relaciones interpersonales.

Sin embargo, a pesar de los avances en su estudio, el TDAH continúa siendo asociado casi exclusivamente con la infancia. Se olvida con frecuencia que este trastorno no desaparece al llegar a la adultez, sino que acompaña al individuo a lo largo de su vida, manifestándose de formas distintas en cada etapa. Muchos jóvenes adultos que no fueron diagnosticados en su niñez crecen enfrentando desafíos constantes (dificultades para concentrarse, mantener rutinas, gestionar el tiempo o las emociones, autopercepción mala), sin entender completamente el origen de estas experiencias.

Por este motivo, se ha emprendido este proyecto, para visualizar la realidad del joven adulto con TDAH, enfocándose especialmente en ayudar a mejorar su autopercepción: la forma en que se ve, se juzga y se valora a sí mismo. Una autopercepción negativa, que ha sido construida después de años de incomprensión, frustración y/o fracasos, puede afectar profundamente su autoestima, sus relaciones personales y su desarrollo profesional y personal. Por ello, este trabajo pretende ofrecer una herramienta que invite a la reflexión, al autoconocimiento y, sobre todo, a la reconstrucción de una mirada más compasiva y auténtica hacia sí mismo, con el fin de llegar a una aceptación o un acercamiento a esto.



CAPÍTULO 1

OPORTUNIDAD IDENTIFICADA

El TDAH (Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad) en jóvenes adultos es un tema del cual poco se habla, pues está vinculado especialmente con la edad temprana de las personas, es decir a los niños, que es dónde se hace más evidente. Aunque sea un tema poco común y poco hablado, en Colombia es más probable que una persona sea diagnosticada con TDAH en la edad adulta que cuando se es un niño, pues gracias a los tabús y los estigmas que aún hay, los padres no suelen tratar mentalmente a sus hijos, generalmente lo evitan y buscan otras razones para justificar sus sentimientos y/o comportamientos; generando en el adulto dificultades para afrontar problemas.

MACRO CONTEXTO

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) no es un problema que se encuentre en una región específica del mundo, sino que es un trastorno mundial que afecta tanto niños como jóvenes y adultos. Su presencia y reconocimiento varían según donde la persona vive, es decir, es muy diferente hablar del TDAH en Europa, por ejemplo, que hacerlo en contextos latinoamericanos como Colombia, donde la salud mental de los habitantes continúa siendo un tema poco hablado y poco aceptado socialmente.

En los países más desarrollados, los procesos de diagnóstico de un niño suelen ser más cortos y ágiles, ya que cuentan con equipos interdisciplinarios especializados para este tipo de temas, lo que permite una detección temprana de otros posibles trastornos o enfermedades, que suelen ser consecuencia de un adulto que no fue tratado en su niñez. En contraste, en países como Colombia, los diagnósticos pueden tardar años en realizarse debido a la limitada inversión en salud mental y a los estigmas que aún persisten entre padres y cuidadores frente a este tipo de condiciones.

En la actualidad, el trastorno ha tomado más visibilidad gracias a la información disponible y a la importancia que se le ha dado en medios y en redes sociales, haciendo que los diagnósticos del trastorno se obtengan más fácil y rápido. Al igual que ha llevado a que haya un aumento considerable en el uso de tratamientos farmacológicos. De hecho, estudios muestran que entre el 2001 y el 2015, el número de personas diagnosticadas y tratadas por el TDAH ha aumentado más de 154 millones en países de Europa, Estados Unidos y Asia (TDAH, 2018).



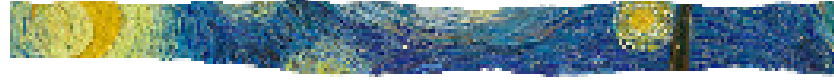
MICRO CONTEXTO

Colombia, a pesar de ser una nación donde el tabú y la estigmatización en torno a las enfermedades mentales, aún están muy arraigadas en la sociedad y, especialmente, en el entorno familiar, es uno de los países a nivel mundial donde se presentan más casos de TDAH, con una estigmatización del 17,1% de la población, según las versiones de dos médicos especialistas, los cuáles también afirman que en el país se necesita una estructura más acertada para estudiar y diagnosticar de forma más asertiva los casos, ya que se encuentran diferentes variables en los resultados (Llanos Lizcano et al., 2019).

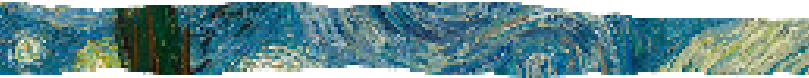
Evidenciando así que la importancia que se le da a la salud mental en Colombia, es tan poca, que ni los mismos estudios pueden ser certeros para diagnosticar bien a los niños, jóvenes y adultos, incluso se puede suponer que algunos de los casos registrados quizás son un mal diagnóstico de los médicos. Es importante resaltar la preocupación que esta situación debe generar en los padres y/o pacientes, ya que un diagnóstico inadecuado puede conducir a una medicación incorrecta y, en consecuencia, a resultados no deseados en la persona afectada.



TEMA DE INVESTIGACIÓN



El TDAH en jóvenes adultos (25-35 años), en la ciudad de Pasto, Nariño.



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo ayudar a mejorar la autopercepción de los jóvenes adultos con TDAH en la ciudad de Pasto?

PROPÓSITOS DEL PROYECTO



Objetivo general

Diseñar una herramienta interactiva para jóvenes adultos con TDAH.

Objetivos específicos

Caracterizar el TDAH, sobre sus causas, efectos y tratamientos.

Analizar referentes gráficos que ayuden a la visualización de temas acordes con el TDAH.

Definir el tipo de herramienta desde la neuropsicología, que ayude y se adecue a las necesidades del joven adulto.



JUSTIFICACIÓN

Se ha observado de cerca cómo la falta de un diagnóstico de TDAH puede llevar a cabo muchos problemas en la persona, haciendo que estos desencadenen otros tipos de trastornos y/o enfermedades mentales que le afecten, como, por ejemplo, los más comunes, depresión y ansiedad, causándole una mala autopercepción, llevando probablemente su vida al extremo al no ser comprendido o aceptado dentro de una sociedad, ni mucho menos por sí mismo.

Lamentablemente, en Colombia aún no se le otorga la debida importancia a este tipo de temas y mucho menos a las personas adultas con el trastorno, estas han sido descartadas del diagnóstico, haciéndolas pasar por diferentes tratamientos que al final no les va a servir para mejorar en su vida diaria, pues están siendo tratados por algo que no tienen o tratando sus efectos secundarios, más no el problema en sí.

Es importante entender que atender la salud mental es un beneficio no solo para el paciente, si no para su entorno y seres queridos, al aliviar un dolor, se evita que la vida de la persona corra peligro y se impide que surjan otras consecuencias negativas.





ANTECEDENTES

Los siguientes antecedentes han sido de suma ayuda para el planteamiento de la investigación que se está realizando, dando guía y direccionamiento al trabajo.

Algoritmo latinoamericano de tratamiento multimodal del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a través de la vida.

Juan David Palacio, Francisco De la Peña-Olvera, Lino Palacios-Cruz, Silvia Ortiz-León

Es importante resaltar que este proyecto toca un tema que ayuda en parte a la investigación que se está realizando, como es que muchos niños no reciben tratamientos psicosociales ni farmacológicos adecuados, debido a creencias y prejuicios existentes sobre el tema. (Palacio et al., 2009).

Ambos trabajos hablan sobre el TDAH enfocado a ayudar que este sea tomado más en cuenta dentro de la sociedad, con enfoques diferentes pero complementarios, uno buscando que se implemente más la atención médica en niños y el otro por su parte, queriendo comunicar sobre qué trata el trastorno y también ayudando a un autodescubrimiento de la persona. Los dos con el fin de generar un impacto efectivo en la vida de las personas con este trastorno.

Declaración de Cartagena para el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): rompiendo el estigma

Francisco De la Peña Olvera, Juan David Palacio Ortiz y Eduardo Barragán Pérez

Para los autores de este documento, es indispensable crear estrategias de promoción no solo del diagnóstico, si no de la manera como se vive el día a día con el TDAH. Es así como se deduce lo importante que resulta la formulación y gestión de herramientas que permitan no solo la prevención si no la interacción con personas en esta situación. (De la Peña Olvera et al., 2010).

Desorden creativo cuenta con el mismo propósito del presente documento, busca encontrar una forma de comunicación en la que las personas con TDAH se puedan sentir identificadas y valoradas dentro de la sociedad en la conviven.

El trabajo Declaración de Cartagena, presta los conocimientos clínicos y sociales que se necesitan para crear una solución al problema que establecen los dos, mientras que Desorden Creativo convierte ese conocimiento en una forma ilustrativa, donde el público objetivo puede entender sus historias y hacer un autodescubrimiento. (De la Peña et al., 2010).



Factores protectores y de riesgo del trastorno de conducta y del trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Una revisión sistemática

Cristian Villanueva-Bonilla y Ángela Magnolia Ríos-Gallardo

El TDAH, al tratarse de un trastorno caracterizado por inatención y/o hiperactividad-impulsividad, representa múltiples riesgos tanto para quienes lo padecen como para su entorno. Las personas con este diagnóstico suelen enfrentar dificultades en diversas áreas de su vida diaria, incluyendo el ámbito académico, social y familiar.

Desorden creativo busca evitar los riesgos los cuales el documento Factores protectores habla, aquellos a los cuales la persona con el trastorno puede padecer gracias a un mal diagnóstico o por el contrario al no ser diagnosticada ni tratada correctamente.

Los dos documentos se aportan el uno al otro, el primero dando información que le servirá al segundo a crear soluciones gráficas para ayudar a evitar a que las personas con el trastorno se enfrenten a este tipo de riesgos.



REFERENTES DE DISEÑO

Cuentos para niños que se duermen enseguida

Pinto & Chinto

Es un libro con una lectura gratificante y fácil de leer, cada uno de sus 28 cuentos narran historias que dibujan sonrisas y crean experiencias. Estos breves relatos son historias con un buen sentido del humor, una precisión narrativa y una gran muestra de ilustraciones que hacen que el lector se conecte más profundamente con los cuentos, estimulando así, la creatividad y dando paso a la reflexión.

¿Cómo aporta al proyecto?

En este libro se encuentra una baja cantidad de texto la cual brinda facilidad de lectura, además de esto, cuenta con ilustraciones que generan una idea de lo que la historia va a narrar. Al tratarse de un libro infantil se maneja una lectura amigable y sencilla para una mejor interacción con el niño.

El libro "cuentos para niños que se duermen enseguida" fue un gran apoyo visual, logrando dar una idea más clara para realizar el trabajo final.

En cuanto al aspecto visual aporta la idea de manejar un tipo de ilustración donde las líneas no son netamente rectas, precisas ni perfectas, para así lograr mostrar y generar un mejor acercamiento a los comportamientos que presenta diario una persona con TDAH.



Figura 1: Portada del libro No. 1
Fuente: Sofía Vargas

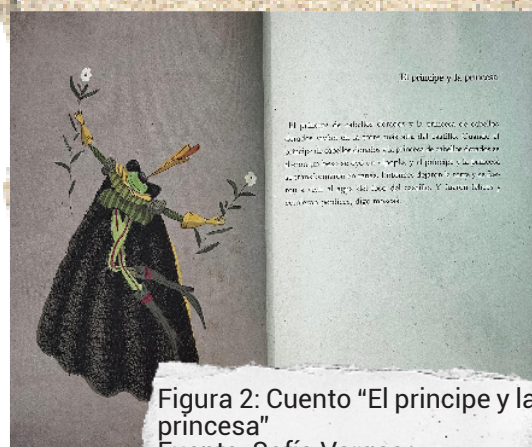


Figura 2: Cuento "El príncipe y la princesa"
Fuente: Sofía Vargas



Figura 3: Ilustración del libro
Fuente: Sofía Vargas



Figura 4: Portada del libro No. 2
Fuente: Sofía Vargas



Figura 5: Ejemplo de ilustración
Fuente: Sofía Vargas



Figura 6: Ejemplo de ilustración 2
Fuente: Sofía Vargas

Muertos de susto

Maria Fernanda Paz-Castillo
María Osorio

El libro Muertos de susto, aborda diferentes leyendas de tradición oral en distintas partes del mundo, que han estremecido a las personas que se conectan con esta lectura.

Este libro va dirigido a aquellas personas que aman leer solas. Cada cuento ha sido creado para envolver al lector y conectar con las emociones de la historia.

Las ilustraciones aportan una referencia visual abstracta, surrealista que demuestran un atractivo y una fuerza expresiva, logrando transmitir de mejor manera el miedo y el suspenso de las historias.

¿Cómo aporta al proyecto?

Este libro cuenta con una experiencia inmersiva donde se logra evidenciar el equilibrio que se maneja entre lo visual y lo textual, para crear una narrativa expresiva. Además, consigue mostrar claramente como una imagen no solo puede ser un acompañante del texto, si no que también puede ser una representación de este.

Aportando así una gran idea de lo que se busca en el resultado final del proyecto, el cual es hacer que las imágenes hablen más que las palabras, pues como se ha mencionado, se busca que la cantidad de texto sea un poco reducida, para aquellas personas que no logran concentrarse mucho durante la lectura.

¿Qué crees?

Mem Fox – Vivianne Goodman

Este libro busca interactuar con el lector, pues la narrativa de este es preguntar al espectador, qué es lo que cree sobre el personaje y este mismo respondiéndole para finalizar descubriendo realmente quién es la mujer. "¿Crees que le gustan los gatos? ¿Lo crees? ¡Le gustan!" Preguntas así se encuentran página tras página. Todo con el fin de descubrir que realmente la mujer es una bruja, pero no es una de aquellas que los estereotipos han manejado hasta ahora, pues al contrario es una mujer divertida que le gusta vivir la vida a su manera.

Las preguntas se van respondiendo a lo largo del libro, esto gracias a las imágenes que acompañan el texto, las cuales parecen imágenes tipo collage. La mezcla de movimiento, color y elementos, muestra ilustraciones surrealistas interactivas, siempre manejadas con una buena armonía visual, pues a pesar de estar cargadas de elementos, no se vuelven pesadas a la vista.

¿Cómo aporta al proyecto?

Este libro abarca la existencia de estereotipos, que muchas veces no reflejan la realidad. En este caso se habla de una mujer bruja, relatando como esta vive su vida a su manera y de forma divertida, pues la autora no quiere presentarla como mala ni siniestra, como comúnmente se muestran a las brujas.

Las personas con TDAH luchan día a día con estereotipos sobre sus comportamientos y/o capacidades mentales. Uno de los propósitos del proyecto es ayuda a visualizar el TDAH en jóvenes adultos como realmente son, buscando contribuir a la disminución de aquellos estereotipos

que existen. Por ello, este libro a servido de gran inspiración para ver cómo sencillamente, con poco texto, se puede ayudar a ver y eliminar aquellos pensamientos que uno tiene sobre una persona.

En cuanto al aspecto visual, sirvió mucho para descubrir que un libro no solo tiene que tener una ilustración precisa, si no que también existen otro tipo de estilos visuales que se pueden usar y que ayudan a reflejar mejor y a tener más elementos sin que genere fatiga visual.

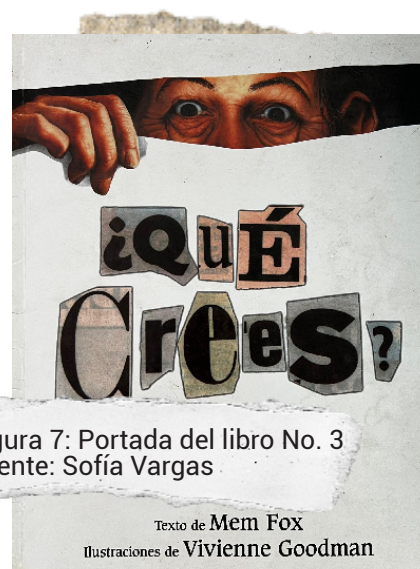


Figura 7: Portada del libro No. 3
Fuente: Sofía Vargas

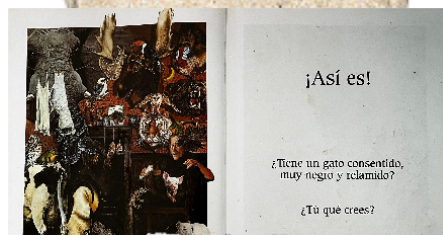


Figura 8: Ejemplo de página
Fuente: Sofía Vargas

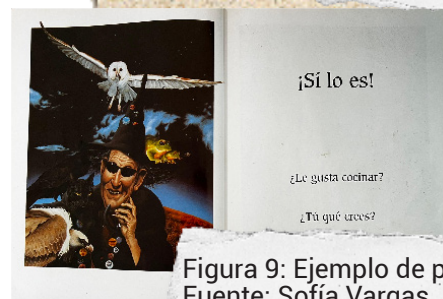


Figura 9: Ejemplo de página 2
Fuente: Sofía Vargas

MARCO TEÓRICO

TDAH

Definición

El Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo, que afecta a las personas desde una edad muy temprana. Quienes lo padecen suelen caracterizarse por tener exceso de energía, constante falta de control de la impulsividad y problemas para prestar atención. Aunque sus síntomas pueden sonar insignificantes estos causan en la persona problemas con las relaciones interpersonales, en el estudio, en el trabajo, en el hogar, etc.

En muchos de los casos, más de lo que se cree, el trastorno no se diagnostica hasta que el paciente es adulto. En los adultos cabe la posibilidad que la hiperactividad disminuya, pero se puede presentar más como impulsividad, es muy común ver a un adulto TDAH haciendo compras innecesarias, diciendo cosas que no debería decir o hablando de más, interrumpiendo conversaciones, etc. Al igual, la inatención puede continuar cuando el paciente es mayor.

El TDAH no es algo que se haya descubierto o empezado a estudiar hace poco tiempo, al contrario, es algo que ha venido siendo estudiado aproximadamente desde el año 1902, pues en esta época aparecieron las primeras referencias de niños con TDAH. Desde allí han empezado los estudios neuropsicológicos para determinar y conocer los síntomas que tienen en común estas personas.

En 1980 se cambió por "Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad" y finalmente en 1994, es que se empieza a conocer como el actual "TDAH". (Ramos et al., 2009, p. 9).

TDAH en adultos

Para facilitar el entendimiento del documento, a partir de este momento nos referiremos al trastorno únicamente como "TDAH".

Los estudios sobre el TDAH en adultos han tardado más gracias a diferentes razones, una de las más significativas es que cuando el niño llega a la adolescencia, suele dejar todo tipo de tratamiento y cuando ya son mayores, el trastorno se disfraza de otros tipos de problemas mayores que se vuelven primordiales a la hora de atender, estos pueden ser depresión, ansiedad, abuso de sustancias, etc.

Lo que marcó una índole en el tratamiento del trastorno en adultos, fue el primer estudio que se hizo y evaluó la eficacia de los medicamentos en un grupo de personas con TDAH, este estudio salió y destacó en la revista Archives of General Psychiatry, demostrando así que el mismo tratamiento que se manejaba con los niños, funcionaba perfectamente en los adultos. Y fue así que a partir de 1976 empezaron a salir numerosos estudios con personas adultas diagnosticadas. (Ramos et al., 2009).

"Un adulto con TDAH siempre ha sido un niño con TDAH" (Ramos et al., 2009, p. 18) Esto bien puede ser cierto como puede no serlo, ya que se ha demostrado en todos los casos médicos que siempre hay excepciones, por ende, no es correcto generalizar a todas las personas diagnosticadas. Se ha podido demostrar que el trastorno puede que no siempre aparezca en la niñez, si no que puede aparecer en algún momento de la adolescencia del paciente o como también, se puede presentar que algunos síntomas se manifiesten en la infancia y otros se desarrollen más tarde.



Tipos

Según el DSM-5, la última edición del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, creada por la asociación estadounidense de psiquiatría, existen 3 tipos principales de TDAH.

DSM-IV-TR

T. por Déficit de Atención

TDAH tipo predominio Déficit de Atención (F98.8)

Se caracterizan por ser más distraídos, les cuesta demasiado prestar atención a una sola cosa, puede que parezca que estén atentos alrededor, pero realmente están sumergidos en sus mundos pensando infinitudes de cosas en sus cabezas, constantemente se les olvida todo y no suelen ser organizados en sus tareas diarias y vida personal. No presentan síntomas de hiperactividad.

TDAH tipo predominio Hiperactivo impulsivo (F90.0)

Su hiperactividad se puede presentar tanto física como mental. La física es más visible a los demás, suelen estar en constante movimiento, como moviendo partes del cuerpo o haciendo diferentes cosas mientras prestan atención a algo, en los niños suele ser más evidente que en los adultos. Mentalmente, su cabeza mantiene llena de ideas, tiene canciones repitiéndose una y otra vez, una voz le dice que haga una cosa y la otra le dice que recuerde tal otra. Suelen hablar mucho y muy rápido. Son demasiado impulsivos. No tienen problemas con la atención.









TDAH tipo combinado (F90.0)

Combinado o mixto, como su nombre lo indica, presentan ambos comportamientos. Son impulsivos, hiperactivos e inatentos.

Sintomatología

El TDAH posee diferentes síntomas y signos que hace que se diferencie de otros trastornos. Bien se sabe que es normal que los niños sean distraídos y les cueste mucho concentrarse y prestar atención en diferentes momentos de sus días, pero lo que diferencia a un niño con TDAH y a uno sin este, es que los síntomas prevalecen en cuánto el niño va creciendo y va desarrollando su vida diaria y también que estos aspectos les generan problemas en el estudio, en casa e incluso con sus relaciones interpersonales.

Los síntomas y signos más característicos son:

-  Fantasear mucho
-  Olvidar o perder las cosas con más frecuencia
-  Retorcerse o moverse nerviosamente
-  Hablar mucho
-  Cometer errores por descuido o correr riesgos innecesarios
-  Tener problemas para resistir la tentación
-  Tener problemas para respetar turnos
-  Tener dificultades para llevarse bien con otros

(Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2022).



Terapias

Existen varios tipos de terapias para adultos con TDAH, todas enfocadas en mejorar su vida diaria y darles soluciones a diferentes ámbitos en su vida.

Terapia conceptual

Esta ayuda a que el paciente no tenga problemas para establecer relaciones interpersonales, a los niños principalmente los asiste para cambiar, regular o eliminar comportamientos negativos. El propósito es ayudarlos a crear rutinas en diferentes ámbitos para mejorar rendimiento y relaciones.

Terapia cognitiva

Uno de los rasgos de una persona con TDAH es que suelen tener una mala perspectiva de sí mismos. El principal propósito de la terapia cognitiva es ayudar a cambiar y mejorar la autoestima de los pacientes, al igual que cambiar el cómo ven a las demás personas y al mundo en sí.

Terapia cognitiva conductual

Como se ha mencionado en lo recorrido del documento, es de suma importancia devolver en el tiempo y reconocer aquellas experiencias que aún generan dolor, comprendiendo sus causas y efectos. La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) busca identificar esos errores o problemas personales y ayudarlos a aliviar el peso y a transformarlos, para que la persona tenga una percepción diferente de sí misma, es decir, esta terapia ayuda a mejorar la autoestima de la persona, volviéndolo una persona más funcional, capaz de aceptar sus errores y de recibir las críticas constructivas como oportunidades de crecimiento, en lugar de percibir las como algo negativo.

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es una terapia basada en el diálogo, en la cual la persona se expresa mediante la conversación con el terapeuta o psicólogo. La mayor parte del tratamiento se desarrolla verbalmente, sin requerir actividades físicas. El propósito principal de esta es ayudar a tomar conciencia de aquellos pensamientos negativos que tiene el paciente y a ver la relación entre los pensamientos, los sentimientos y comportamientos. Esta terapia promueve un reencuentro con uno mismo, permitiendo revisar y reinterpretar experiencias pasadas para transformarlas en aprendizajes positivos, fomentando así respuestas más amables y eficaces ante las dificultades. (Kazantzis, 2024).



Autopercepción

Se sabe que las personas con TDAH suelen tener una autoestima muy baja, lo que no solo afecta la forma en que se perciben físicamente, sino también cómo se ven a sí mismas a nivel mental. Puede llevarlas a considerarse poco útiles dentro de la sociedad, a desarrollar pensamientos negativos y autodestructivos sobre sí mismas, y a tener dificultades en sus relaciones interpersonales, lo que en ocasiones puede hacerlas parecer socialmente torpes.

Por ello se cree que el autodescubrimiento, (el recordar cosas de su pasado, el cómo fue criado, en el ambiente en que vivía), es una forma en la que la persona puede ayudarse a ver a sí misma y reconocer que no es una persona torpe o inútil dentro de la sociedad, sino alguien que ha causado un cambio y un impacto en los demás y que, a su vez, ha sido marcado por las experiencias y las personas que forman y formaron parte de su vida.

Cuando una persona posee un autoconcepto negativo, tiende a desarrollar una baja autoestima, la cual es fundamental en la vida, ya que brinda la energía necesaria para enfrentar los desafíos y establecer metas personales. Por esta razón, resulta esencial fortalecerla desde la infancia, etapa en la que la familia cumple un papel determinante, pues los niños construyen su autoestima a partir de las experiencias y vínculos con las personas que los rodean, especialmente con sus padres o cuidadores, quienes influyen directamente en la forma en que se perciben a sí mismos. Si esta se forma de manera inadecuada, los resultados pueden ser negativos; en cambio, una autoestima bien desarrollada favorece el bienestar y la seguridad personal en la adultez. Esto cobra aún mayor relevancia en las personas con TDAH, ya que su desempeño en determinadas actividades puede diferir del de los demás, llevándolos a experimentar más fracasos o frustraciones; por ello, una autoes-

tima sólida se convierte en un apoyo esencial para aceptar las dificultades, aprender de los errores y mantener una percepción positiva de sí mismos. (TDAH, s. f.).

Con toda esta información se reitera que es importante para la persona conocer su entorno y pasado para, además, reconocer aquellos comportamientos que fueron influenciados por otras personas externas a ellos mismos, que ayudaron a construir su personalidad y, en algunos casos, el origen de ciertos conflictos personales.

Es de suma importancia aclarar que el propósito de este trabajo no es buscar culpables, sino buscar afecciones claras en las cuales la persona se puede enfocar para alivianar aquellas heridas emocionales que aún permanecen abiertas.

Es importante que una buena autoestima comience a formarse desde la infancia, de modo que, cuando la persona crezca, tenga una base estructural para el desafío que conlleva ser una persona adulta con TDAH. Esto le permitirá desarrollarse como un adulto funcional dentro de la sociedad, pues no debe olvidarse que muchas de las personas con el trastorno, especialmente aquellas que no han recibido el respectivo tratamiento, suelen ser más propensas a buscar refugio en conductas adictivas o de situaciones de riesgo.

La falta de confianza y la ausencia de apoyo para desarrollar una autoestima sólida desde la infancia pueden hacer que la persona sea más sensible a las críticas, dificultando su capacidad para reconocer los comentarios constructivos como una oportunidad de crecimiento, y estos tienden a percibir las observaciones como si fuera un ataque o una ofensa hacia ellos, y suelen sentir, también que todo lo que hacen está mal. Además, estas personas suelen buscar mucho de la aprobación social y como consecuencia, viven en-

focadas más en complacer a los demás que hacer cosas que realmente disfruten o las representen.

Tienden a percibir cualquier observación como una ofensa o un ataque, sintiendo que todo lo que hacen está mal. Estas personas suelen presentar una alta necesidad de aprobación social y, en consecuencia, viven más enfocadas en complacer a los demás que en hacer cosas que realmente disfrutan o las representan. Esta búsqueda constante de validación no solo afecta su bienestar personal, sino que también repercute en sus relaciones interpersonales, las cuales pueden deteriorarse por la dependencia emocional y la inseguridad que genera la falta de aceptación. Asimismo, pueden presentar dificultades en el ámbito académico y laboral, al creer que su desempeño nunca es suficiente, lo que incrementa sus niveles de frustración. (López, 2024).

Hoy en día existen múltiples terapias para cada trastorno y síntomas. Entre ellas, la mejor terapia para ayudar a la persona a forjar una autoestima fuerte y a mejorar su vida diaria, es la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual se ha comprobado que ha sido útil para identificar y cambiar los pensamientos negativos que las personas tienen de sí mismos. (López, 2024).



HERRAMIENTA VISUAL

Ilustración tipo Collage

La palabra Collage viene del francés "coller", que traduce "pegar" y es una técnica artística, que consiste en pegar diferentes elementos para crear una sola pieza con un significado determinado. Este termino se aplica principalmente en el dibujo, pintura e ilustración, pero también se puede asociar con música, cine y literatura, para citar algunas disciplinas.

Anteriormente se le llamó "Collage" a la técnica plástica que se basaba en adherir recortes, de madera, papel, fotografías y cantidades de materiales a un mismo lienzo, pero este se expandió y se incluyó en diferentes artes que vemos hoy en día. («Collage - Concepto, tipo y ejemplos», s. f.).

Esta técnica ha influido mucho en el arte, y su uso se extendió a diferentes movimientos artísticos como, el cubismo, el dadaísmo, futurismo, surrealismo, constructivismo e incluso en el pop art. («Collage - Concepto, tipo y ejemplos», s. f.).

En la antigüedad el collage era netamente manual, con la libertad de agregar texturas, colores y de más elementos que ayudaban a que las obras tuvieran un acabado más rustico y haciendo de este una mezcla de colores y realces muy interesantes y hermosos.

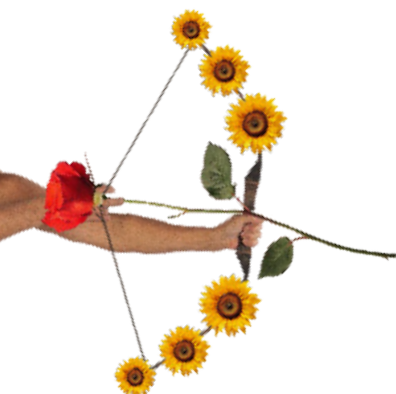
Hoy en día la técnica del collage se utiliza más en la parte digital, que es una extensión o variación del conocido fotomontaje, que consistía en alterar una fotografía o incluirle otras a esta misma con fines artísticas o publicitarias. (Bermúdez, 2020).

El collage digital, suele ser un poco más difícil pues a la hora de buscar imágenes, a veces, resulta más complicado ya que los derechos de autor bloquean muchas búsquedas y no se dejan utilizar de la manera apropiada; pero independientemente de esto, es algo más sencillo recortar ciertas partes. Actualmente se ha transformado en un ejercicio más ágil y dinámico, pues con el uso de algunas plataformas de Inteligencia Artificial esta función se vuelve más sencilla. Cabe anotar que con el uso de todas estas herramientas se pueden crear cosas más interesantes de lo que en la antigüedad se podría realizar, ya que se están eliminando ciertas limitaciones.

Actualmente, el collage conserva su esencia de ser algo experimental y al abrirse en el campo digital, hizo que se pudiera ofrecer una amplia gama de posibilidades que no se limitan por el papel, las tijeras o el pegamento. (Collage: de técnica tradicional a herramienta digital en el diseño contemporáneo - Universidad ORT Uruguay, s. f.).

La versatilidad del collage digital, ha sobrepasado los límites de la difusión gracias a la globalización y dentro de esta la existencia de las redes sociales; variable comunicacional que de alguna manera ha transformado lo efímero en "permanente virtual". Y es de esta manera que se puede afirmar que estas piezas gráficas permanecen durante mucho tiempo en una dimensión que puede ser de fácil acceso.

La tecnología ayudó a que la forma de buscar imágenes sea tan fácil como dar un clic y no sea como el collage analógico en donde las personas deben buscar libros, revistas y diferentes tipos de materiales para crear sus piezas de arte.



CAPÍTULO 2

RUTA METODOLÓGICA

METODOLOGÍA DEL YO

El mayor desafío de esta investigación ha sido el proceso de autoconocimiento. Este trabajo parte del entendimiento de que el autodescubrimiento comienza desde el momento en que el ser humano interactúa con el mundo y continúa a lo largo de la vida.

Esta investigación se centra en el proceso personal de autodescubrimiento de la autora, quien, debido a las circunstancias del entorno en el que creció, ha enfrentado interrupciones y dificultades en su camino hacia el conocimiento pleno de sí misma. Estas barreras han hecho del autodescubrimiento un desafío constante, pero también una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

A pesar de los obstáculos, la autora ha asumido este proceso como un compromiso diario, esforzándose continuamente por reconocerse y aceptarse. Este viaje introspectivo no solo ha sido una fuente de transformación personal, sino que también ha dado forma a esta metodología, concebida como un manual de vida aplicable tanto a su experiencia como a la de otros que deseen embarcarse en un camino similar.



PROCESO METODOLÓGICO

1. DESCUBRIMIENTO DEL AMBIENTE

Este análisis se enfoca en examinar si el ambiente en el que nació y creció el sujeto era propicio para su desarrollo integral. Algunas de las preguntas clave incluyen: ¿Fue un lugar adecuado para un niño? ¿Era un entorno feliz? ¿El niño o niña fue aceptado plenamente por su entorno familiar y social?

Estas preguntas buscan profundizar en la comprensión del contexto ambiental, emocional y social del sujeto, con el propósito de identificar factores que pudieron interrumpir, influir o moldear de manera significativa su proceso de autodescubrimiento. Este ejercicio reflexivo es fundamental para reconocer los elementos que han impactado en la construcción de su identidad y la relación con su propio yo.



2. REGISTRO DE RECUERDOS

El ejercicio consiste en llevar un diario dividido en tres secciones principales para organizar los recuerdos del sujeto de manera sistemática:

Recuerdos personales: En esta sección se registran aquellos recuerdos que surgen espontáneamente en la mente del sujeto y que forman parte de su experiencia diaria o memoria activa.

Recuerdos asistidos: Aquí se documentan los recuerdos que requieren la intervención o ayuda de otra persona para ser evocados, ya sea mediante una conversación, fotografías, o cualquier otra fuente externa.

Recuerdos externos: En esta parte se anotan los recuerdos compartidos por otras personas sobre el sujeto, pero que este no puede recordar por sí mismo, proporcionando una perspectiva externa de su historia personal.

3. ANALISIS DE DATOS

A partir de los datos previamente recopilados, el sujeto realiza un análisis introspectivo para reflexionar sobre el significado de los recuerdos y experiencias registradas. Algunas preguntas clave que guían este proceso son: ¿Qué piensa al respecto? ¿Qué emociones surgen al revisarlos? ¿Cómo se relacionan estos recuerdos con su identidad actual?

Posteriormente, se complementa este análisis individual con la perspectiva de un profesional (psicólogo, terapeuta u otro experto en el área), quien ayuda a interpretar los datos desde un enfoque objetivo y técnico. Este diálogo permite comparar ambos puntos de vista, proporcionando al sujeto una comprensión más amplia y enriquecedora de su proceso de autodescubrimiento.

4. ACEPTACIÓN DEL YO

El último y más importante paso de esta metodología consiste en alcanzar el auto-descubrimiento a través de la reflexión sobre la historia personal del sujeto, considerando tanto el entorno en el que creció como las experiencias que ha vivido.

Este proceso implica responder preguntas clave como: ¿Quién es realmente el sujeto? ¿Qué ha hecho a lo largo de su vida? ¿Cómo ha actuado en diversas circunstancias? Este ejercicio de autoexploración culmina en la aceptación de sí mismo, reconociendo tanto sus fortalezas como sus debilidades, y abrazando su identidad en toda su complejidad.

El autodescubrimiento no solo es un fin en sí mismo, sino también una herramienta transformadora que permite al sujeto vivir con mayor autenticidad y plenitud.



TÉCNICA UTILIZADA

Se realizó un estudio de caso donde el sujeto es la autora del proyecto que se está desarrollando. Tomando de referente las vivencias a lo largo de su vida y lo que su familia recuerda de esto mismo.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

ENTREVISTA FAMILIA Y CONOCIDOS

Ya que el trabajo está basado en algo personal, se decidió hacer investigación dentro de la familia de la autora, para obtener información importante que ayude con la realización final del proyecto. Se realizan unas preguntas para descubrir la infancia de 5 a 10 años aproximadamente.

Preguntas

- ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?
- ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?
- ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?
- ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?
- ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?
- ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?
- ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?
- ¿Recuerda si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?
- Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?
- ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?
- ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?
- ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?
- ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?
- ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?



RESULTADOS

METODOLOGÍA

Con el fin de responder adecuadamente cada una de las preguntas y hacer una introspección adecuada, la autora del proyecto consultó a la mayoría de sus familiares, en especial a aquellas con las que convivió más en su niñez. Estas consultas fueron parte esencial del proceso metodológico.

1. Descubrimiento del ambiente

El entorno en el que vivió la autora durante su primera infancia (0 a 6 años) fue emocionalmente muy variable. Hubo diversas situaciones difíciles las cuales tuvo que presenciar, experimentar y sentir. Al nacer, su madre atravesaba un proceso de duelo, pues tuvo que separarse del padre de la autora y regresar a Colombia desde Panamá, donde vivían junto al hermano mayor de la autora. Como consecuencia de esta ruptura, su madre lloraba con frecuencia, y existe la teoría familiar de que por esta razón la autora también lloraba mucho.

En ese periodo, vivieron en la casa de la abuela materna, junto con todos los tíos, ya que la madre no tenía empleo y la situación económica del hogar no era la mejor. Posteriormente, la madre se trasladó junto con su hijo mayor a la casa de la madre de su entonces pareja, donde permanecieron por un corto tiempo. Más adelante, se mudaron a la casa del abuelo de la autora, donde vivieron durante un periodo más prolongado. Fue allí donde la madre conoció a quien hoy la autora llama “papá”, ya que fue quien acompañó su crianza y estuvo presente durante gran parte de su vida.

Cuando se mudaron con el nuevo esposo de la madre, la situación tampoco fue fácil ya que esta persona tenía un carácter irritable y solía reprender no de muy buena forma a la autora, lo cual le causaba mucho estrés.

Sin embargo, a pesar de todas las dificultades que vivió, a la autora nunca le faltaron el amor ni la comprensión por parte de su familia. Su madre siempre procuró darle lo mejor; aunque en ocasiones no pudo hacerlo desde lo económico, en lo emocional obtuvo todo de su parte.

La autora creció en una familia muy unida, donde todos se apoyaban mutuamente y a pesar de las discusiones o diferencias que pudieran surgir, siempre buscaban la manera de resolver sus problemas juntos.

2. Registro de recuerdos

En esta sección se resaltaron y anotaron los recuerdos más importantes para la autora y los cuales marcaron su vida.

Recuerdos personales



Cuando la autora era pequeña, aproximadamente a los tres años, le gustaba mucho pasar tiempo en el pueblo donde vive la mayoría de su familia. Allí residían unas tías que tenían una tienda móvil y solían ir a diferentes colegios a vender sus productos. Ella recuerda con alegría un día en particular en el que la despertaron temprano, la bañaron, la arreglaron con esmero y la llevaron de la mano al colegio para que las acompañara a vender. Se recuerda a ella misma feliz, sentada junto a sus tías, comiendo “bolis” y disfrutando de su compañía.



📌 Cuando tenía alrededor de cuatro años, la autora enfermó cuando vivía con su abuelo, quien tuvo que cuidarla porque su madre debía salir a trabajar. A pesar de lo mal que se sentía físicamente, recuerda ese día con mucho cariño, ya que su abuelo la consintió todo el tiempo y no se apartó de su lado ni un solo instante. Ese gesto la hizo sentirse como la niña más importante del mundo para él.

📌 A los diez años, mientras vivía con su mamá, su hermano y su padrastro (quien por ese entonces tuvo que trabajar lejos de casa), vivió otro recuerdo especial. Los tres fueron juntos al cine a ver dos películas, las cuales, con el tiempo, se han convertido en algunas de sus favoritas. Ese día también le permitieron elegir todo lo que quería comer. Fue una experiencia tan feliz que la hizo sentirse profundamente querida e importante para su madre y su hermano.

Recuerdos asistidos

📌 Para su primera comunión, la familia alquiló una finca desde el viernes, ya que la ceremonia tendría lugar el domingo. Ese mismo día también recibirían la comunión dos de sus primos, por lo que toda la familia decidió reunirse y quedarse desde el sábado. Los niños pasaron gran parte del sábado jugando y bañándose bajo el sol, y al día siguiente asistieron a la ceremonia con la piel “enrojecida como tomate”. Algunos se quejaban del ardor y una de las primas incluso se enfermó. Los adultos no lo notaron de inmediato, ocupados como estaban con los preparativos de la fiesta del domingo. No fue sino hasta la noche del sábado que se dieron cuenta del estado en que estaban los niños.

📌 Cuando tenía alrededor de 4 años, participaba en una presentación de la guardería en el parque recreacional, donde debía cantar junto a otros niños. Sin embargo, el suelo estaba mojado, y al entregarle el micrófono, una descarga eléctrica lo sacudió con tal fuerza que lo arrojó contra una pared. La descarga fue tan intensa que, poco después, se fue la energía en todo el pueblo. Su madre, que aún no había podido salir de la oficina para asistir a la presentación, recibió de inmediato la noticia del accidente por parte de alguien que fue a informarle. La angustia fue indescriptible. Más tarde, ya en casa, ocurrió algo inesperado: al apoyar su pequeña mano sobre el vidrio del comedor, este se partió de inmediato, lo que hizo pensar a la familia que aún retenía parte de aquella energía.

📌 Cuando tenía alrededor de 8 años, tuvo una presentación navideña en el colegio, en la que iba a cantar un villancico. Pensaba que su madre no podría asistir, ya que en esa época trabajaba en la Alcaldía de Bugalagrande, donde la carga laboral era tan alta que apenas tenía tiempo para nada. Por eso, el niño creía que no la vería allí. Al comenzar la presentación, sus ojos recorrieron ansiosamente al público, buscándola entre la multitud. Cuando finalmente logró encontrarla, su rostro se iluminó con una alegría inmensa que no pudo ocultar.

Recuerdos externos

📌 Cuando tenía alrededor de 9 años, hizo un viaje al Parque del Café junto a su madre y su hermanito. Fue un día muy especial, lleno de alegría y diversión. Aunque su madre siempre le había tenido miedo a las montañas rusas, ese día se subió a una por primera y única vez, solo para no dejarla montar sola. Compartieron risas, nervios y mucha emoción. Fue un momento inolvidable para ambos, uno de esos recuerdos que se atesoran con cariño por toda la vida.



Para su tercer cumpleaños, su madre le organizó una fiesta especial. Sin embargo, ese día estuvo de un humor difícil: no quería que nadie la tocara ni que le hablaran, lloraba por todo y hasta intentaba quitarse el vestido. Finalmente, su madre tuvo que alejarse con ella de la fiesta y hacerla dormir. Durmió cerca de una hora mientras la celebración continuaba. Al despertar, su actitud cambió por completo: se mostró feliz, dejó que le tomaran fotos y disfrutó del resto del día. Curiosamente, las primeras fotos de ese cumpleaños la muestran dormida, ya que se había contratado a un fotógrafo, pero antes de la siesta no permitió que le tomaran ni una sola.

Cuando tenía cinco años, su madre fue a recogerla a la escuela y se encontró con que ya no había nadie; los niños habían salido más temprano de lo habitual y no le habían avisado. Entró en pánico y comenzó a buscarla desesperadamente. Una compañerita de clase mencionó que se había ido con un profesor, lo que solo aumentó su angustia. Finalmente, lograron localizar a la profesora, quien explicó que la había llevado con ella a otra institución, donde tenían una reunión de docentes. Aunque todo resultó estar bajo control, el susto fue enorme.

3. Análisis de datos

Al recordar todos los momentos anteriormente mencionados, la autora experimentó una variedad de sentimientos como la nostalgia, la tristeza y la felicidad, en resumen, una mezcla emocional que la llevó a reflexionar profundamente sobre su vida. Pensó en lo afortunada que ha sido al contar con una familia que, a pesar de las dificultades y de su carácter fuerte (a veces difícil de manejar), siempre la apoyó y la amó incondicionalmente.

A través de este proceso, comprendió muchos aspectos de sí misma que aún hoy la acompañan y que han sido clave en la construcción de su carácter. Además, logró establecer una conexión más profunda con su familia al descubrir cómo cada uno tiene una perspectiva distinta sobre ella, perspectivas que, aunque variadas, se entrelazan de forma significativa. Ver su vida reflejada en los ojos de quienes la han acompañado fue una experiencia reveladora.

Sin embargo, también hubo momentos en los que los sentimientos negativos la desbordaron, al punto de querer abandonar el proyecto. Fue difícil enfrentar algunas palabras y recuerdos que la dejaron profundamente conmovida, haciéndola pensar una y otra vez en cuánto amor ha recibido de su familia, y en lo complejo que puede ser revivir cada momento de su vida.



4. Aceptación del Yo

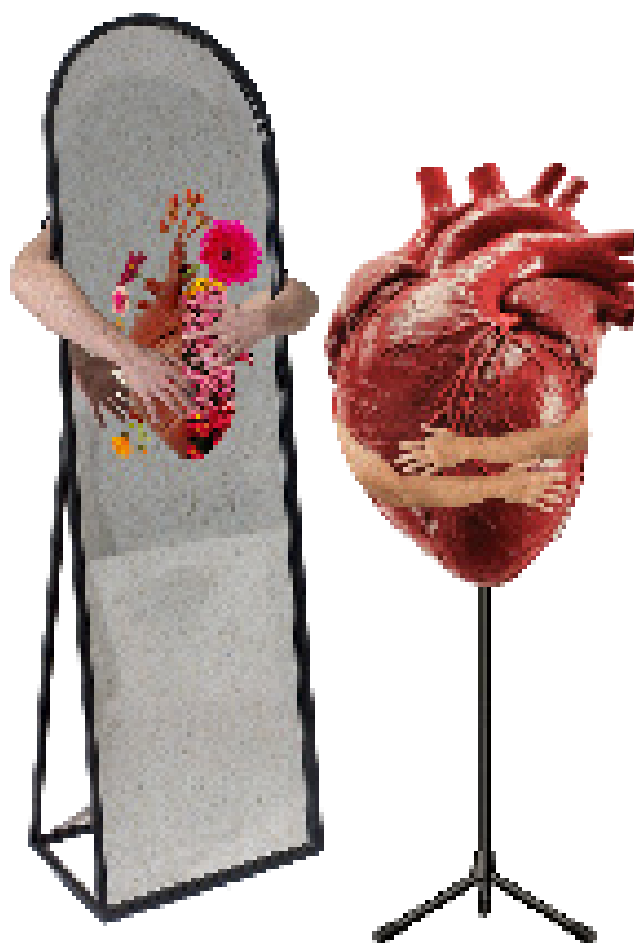
A lo largo del proceso de recopilación de datos, la autora atravesó una variedad de emociones, siendo la frustración la más predominante. En múltiples ocasiones sintió el impulso de dejarlo todo, de evitar avanzar hacia esta etapa del proyecto, pues desde que diseñó la metodología, supo que este sería uno de los pasos más difíciles de enfrentar.

Sin embargo, tras analizar detenidamente las respuestas de sus familiares y permitir una profunda introspección, la autora logró reconocerse con mayor claridad: comprendió quién es y quién ha sido hasta ahora. Pudo ver en sí misma a una persona sensible, a quien las pequeñas cosas del mundo afectaban intensamente. En su infancia, probablemente la única manera que conocía para expresar sus emociones era a través del llanto; aunque esto resultara incómodo para su familia en ese momento, nunca dejó de ser amada ni de recibir intentos de comprensión.

Descubrió también a una persona fuerte, capaz de afrontar adversidades que, en su momento, pudieron haberla derrumbado. Pero en cada caída, siempre se levantó, incluso con más fuerza. Reconoció en sí misma a alguien que aprende de sus errores, que transforma el dolor en crecimiento, que convierte las heridas en oportunidades para sanar y construir.

Se dio cuenta de que jamás ha estado sola, aunque a veces lo haya sentido así. Detrás de ella siempre ha estado su familia, dispuesta a acogerla, a brindarle amor y comprensión incondicional, sin importar las decisiones que haya tomado. A lo largo del tiempo, le han demostrado que siempre estarán allí para ella.

Y aunque aún su primera reacción frente a muchas situaciones siga siendo el llanto, ha transformado ese impulso inicial: de llorar por frustración, ha pasado a llorar y crear. Ha convertido su sensibilidad en una herramienta para el crecimiento. De esa manera, ha aprendido a transformar muchas de sus emociones en acciones que la favorecen como persona, que la han ayudado a enfrentar la vida con una mirada más amable y con el deseo genuino de seguir adelante, descubriendo el mundo con una nueva actitud.



ENTREVISTA A FAMILIA Y CONOCIDOS

Se realizó esta encuesta a 8 familiares de la autora, donde cada uno tuvo diferentes opiniones que al final dieron con un resultado similar.

Mamá

1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?

Que era una niña muy hiperactiva, que no tenía mucha concentración en lo que se le explicaba y lo que se le decía, además era muy rebelde y un tanto mentirosa, muy temperamental, pero era muy cariñosa y muy despierta para su edad.

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

La nobleza que siempre la ha caracterizado, como lo especial que ha sido con todo mundo.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

Que era mentirosa, llorona y un tanto rebelde.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

Si, yo creería que por su misma falta de atención, pues no hacía mucho caso a lo que uno le dijera

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

Si, por lo general siempre indicó que era muy bruta, ya que desafortunadamente todo lo que cogía lo dañaba, y eso la hacía sentir muy mal.

6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

Solo sus llantos incontrolables, bueno y a veces que peleaba con los demás amiguitos.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?

Pues en realidad a la que más rabietas le hacía era a la persona que la cuidaba, mientras yo estaba trabajando, se negaba a hacer lo que ella le indicaba, una vez muy pequeña, cuando ella le indicó que se dejara bañar y no quiso, ella para convencerla le dijo que era que tenía que lavar la pijama, así que mejor se la quito, se la tiro y se quedó así hasta que yo llegue a almorzar.

8. ¿Recuerdas si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

Desde pequeña lo que más la definía, era el problema con los zapatos, más me demoraba en ponerle zapatos, que ella en quitárselos.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerdas cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

Por todo, lloraba por todo, era muy sentimental, bueno aun lo es. Las razones, que el hermano no le daba algo, que él la regañaba, que no entendía algo del colegio, por todo lloraba.

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

No para nada, era muy hiperactiva, ni si quiera para hacer una tarea, se quedaba quieta.



11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Si, siempre fue muy curiosa, creería que por eso era que dañaba las cosas, le gustaba ver cómo funcionaban, pero se aburría muy fácil y las dejaba tiradas en cualquier lado.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Si, ella siempre fue muy explosiva en sus emociones, podía estar super feliz, y luego estar llorando por cualquier cosa.

13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

Si, era una niña de muy mal genio, cualquier cosa la molestaba y hacía cualquier cosa, como morder a sus primos, se les iba encima como perrito rabioso.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Por ratos, puedo decir que hubieron momentos de mucha felicidad, pero también muchos en que no fue feliz, sobre todo al encontrar rechazo en los demás al momento de portarse mal, o dañar algo, siempre decía "Todo Yo, todo yo".

Hermano

1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?

Era mi hermanita así que supongo que es lo normal que piensa uno a esas edades, tenía aproximadamente 14 años. Quizá no fui el mejor de los hermanos, pero intenté cuidarla de la manera que podía según el contexto. ¡Ella era muy enérgica, algo rebelde pero muy cariñosa y ocurrente!

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

Precisamente lo ocurrente que era, recuerdo mucho que a esa edad más o menos jugaba mucho con Alejandro, cosas que obviamente no entendía yo, pero se le veía muy feliz.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

Somos hermanos entonces yo creo que todo nos molestaba, pero si debo elegir algo puntual es quizá que era muy mal geniada y le daba rabieta muy grandes.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

Si, un poquito, pero siento que lo hacía desde su misma inocencia.

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

No para nada, esos problemas empezaron mucho más adelante, ¡mi manita era muy feliz! Mal geniada sí, pero muy risueña.



6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

No lo recuerdo, normal mente sus rebeldías eran en casa, afuera era muy bien portada.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?

En la que la tiré al tanque, si mal no recuerdo se cogía los brazos como a arrullarse con mucha ira, tanto que parecía que se ahogaba o le faltaba la respiración.

8. ¿Recuerda si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

No, eso sí no recuerdo, recuerdo que con la ropa solía ponerse muchos accesorios todos loquitos, como gafas y telas sobre sí.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

Si, lloraba mucho, pero no recuerdo las razones, muchas eran porque yo la molestaba mucho.

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

No creo, era muy hiperactiva, estaba en todo lado, parecía un cachorrito.

11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Muy curiosa según recuerdo, todo lo quería saber, ver lo que uno estaba haciendo.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Cuando se enojaba sí, pero en general no, si estaba feliz lo estaba, casi siempre estaba feliz según recuerdo.

13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

Si, a veces aun lo hace, somos muy diferentes. O más que hacer era decir, decía antes de pensar.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Si, ella era muy feliz, deseo volver a ver esa chiquitita risueña, sé que poco a poco ha ido regresando mi manita feliz. ¡Te amo mucho!



Abuela

1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?

Que era una niña muy linda y cariñosa.

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

Muy cariñosa que le gustaba que la abrazaran.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

Que lloraba mucho, pienso yo que en el embarazo la mamá lloraba mucho.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

No.

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

No.

6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

No.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?

Un día le serví el almuerzo y no comía y al ratito estaba comiendo chucherías y entonces la regañé y llamo a la mamá a poner la queja.

8. ¿Recuerda si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

No.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

Si, realmente no me acuerdo por qué lloraba.

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

No recuerdo.

11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Normal.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Tenía comportamientos normales de los niños de su edad.

13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

No.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Feliz, no tenía comportamientos de una niña infeliz.



Tía 1**1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?**

Que eras una niña amorosa y que te gustaba que te consintieran, de temperamento fuerte, pero noble.

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

Que no le temías a la oscuridad, ni a dormir sola, me parecías muy valiente.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

Le costaba disfrutar de las cosas, pues se frustraba mucho cuando las cosas no salían como quería, perdía la paciencia muy fácilmente y la forma de expresarlo era llorando.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

No precisamente rebelde, le costaba hacer las cosas si se las ordenaban, pareciera que llevaba la contraria, situación que hacía que se le castigará frecuentemente.

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

El comportamiento generalmente cuando no podía hacer las cosas o no le salían bien, se enojaba mucho y la forma de expresar su frustración era llorar y dejar de insistir o sea le costaba culminar las cosas que deseaba aprender o hacer.

6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

Con lo que casi todos la relacionamos es con el llanto, porque primero hacía una rabieta grande y luego no se calmaba con casi nada, era una situación muy repetitiva que hacía que la castigarán físicamente.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerdas?

A esa edad recuerdo cuando se les compraron triciclos iguales a (prima) y Sofi, y pues (prima) como es un poco mayor si pudo pedalear y mover el triciclo, pero Sofi no entendía cómo hacerlo y no se dejaba explicar y como no lograba hacerlo tiro el triciclo y se puso a llorar muchísimo y no lo quiso volver a utilizar.

8. ¿Recuerdas si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

No lo recuerdo.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerdas cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

En general esa era su manera de expresarse, ante todo lo que le sucedía y no le gustaba.

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

Me parece le costaba concentrarse y quedarse en un solo lugar haciendo algo porque si le salía mal ya dejaba de hacerlo.

11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Siento que casi no disfrutaba de las cosas, no era una niña alegre que se divertiera.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Si se le dificultaba compartir con otros niños, generalmente salía de pelea o era muy sensible a lo que le decían.



13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

Muy reactiva, muy irascible.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Yo siento que los cambios que experimentó en su infancia, o en estos primeros cinco años de vida, no la hicieron feliz, es que desde que nació su llanto era muy frecuente e intenso, costaba calmarla, y más grandecita siempre buscaba que la abrazaran mucho o ella le encantaba acariciarlo a uno bastante.



Tía 2

1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?

Pensaba que era una niña como cualquier otra.

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

Le gustaba jugar con sus primos y era cariñosa con los adultos.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

En ocasiones cuando destruía o dañaba cosas.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

No.

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

No.

6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

Lloraba y hacía rabietas.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?

En algún cumpleaños no quería fotos, no quería nada solo lloraba.

8. ¿Recuerdas si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

Como a todo niño había comidas que no le gustaban.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

Si, lloraba demasiado, por cualquier motivo.

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

Yo pensaría que sí.

11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Si.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Cambiaba de humor.

13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

No lo recuerdo.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Era una niña feliz, simplemente era ella.



Tía 2

1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?

Pues que era una niña linda, igual a cualquier otro niño con el que hubiera tenido contacto a lo largo de mi vida.

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

Lo amorosa que siempre fue.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

Pues no, actuaba como una niña de cinco años, preguntando, descubriendo el mundo, de una manera normal.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

No.

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

No, yo pienso que a esa edad ni se fijaba en sí misma, más bien en su entorno respecto a las interacciones con los demás niños.

6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

No.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?

Pues cambio de emociones normales de cualquier niño, nada destacado que recuerde.

8. ¿Recuerda si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

No me doy cuenta de ello.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

Pues no lo recuerdo, siempre fue una niña como todos los niños que he conocido, todos lloran.

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

No sé, es algo que no noté, no vivimos juntos y yo trabajaba.

11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Sí, una niña curiosa como todos los niños.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Para mí no, lo normal cuando quería algo y no lo conseguía lloraba, cuando obtenía lo que quería, disfrutaba.

13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

Era una niña.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Siempre fue una niña feliz, siempre hubo una persona que ha dado todo para que sea feliz y Sofía sabe quién es esa persona perfectamente.

Prima**1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?**

Que era una niña difícil, llorona y peleonera con las primas.

2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?

Que siempre quería jugar.

3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?

Sí, lo llorona y sensible.

4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?

A veces.

5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?

Jamás, o al menos con nosotras no.

6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?

Ni idea.

7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?

Ninguna en particular, pero sí recuerdo mucho verla llorar por todo.

8. ¿Recuerda si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?

Ni idea.

9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?

Por todo y por nada, yo solo recuerdo por pelear por juguetes con (prima).

10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?

No lo recuerdo.

11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?

Creería que era curiosa como todo niño, porque siempre quería jugar, pero sin compartir.

12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?

Posiblemente.

13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?

También posiblemente.

14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?

Para mí era una niña feliz, aunque muy sensible.

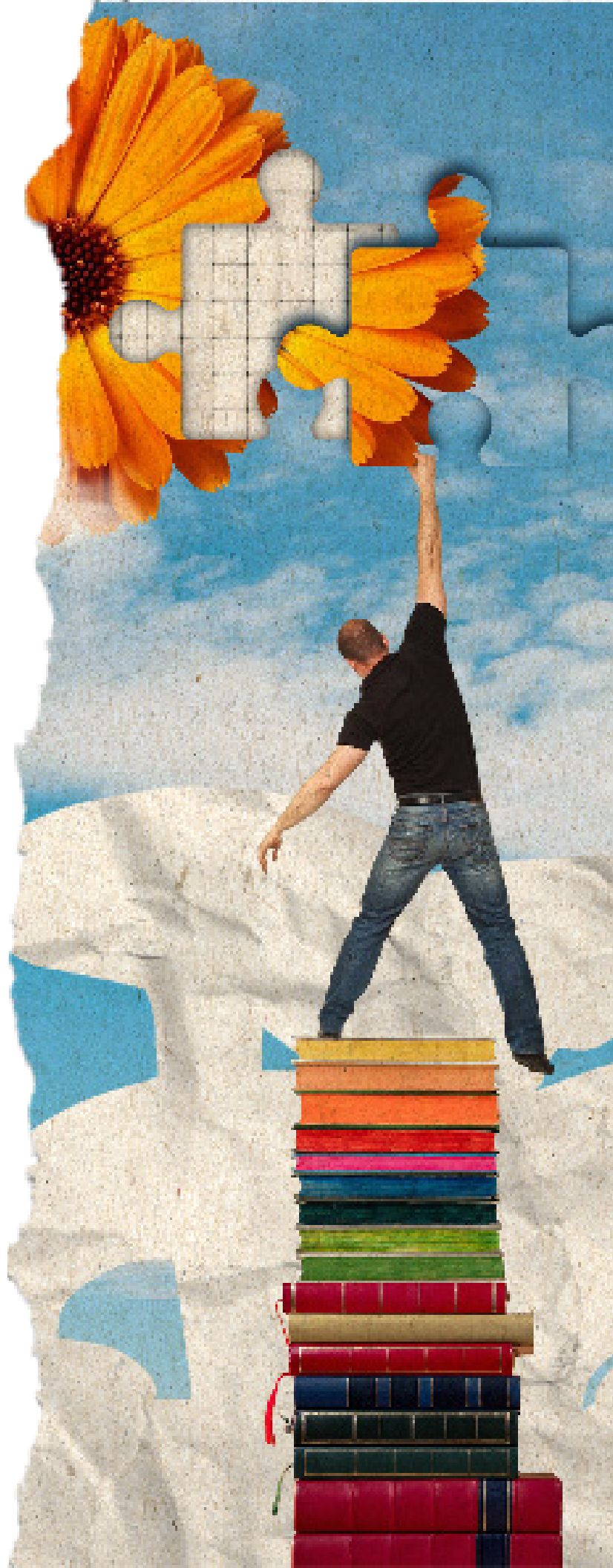


A pesar de que cada familiar tuvo su perspectiva y experiencia con la autora, en todos emergen características similares, en ello se puede evidenciar que era una niña intensa, sensible y muy activa. Se resalta al igual que era una niña afectuosa, curiosa, de energía desbordante y noble. El llanto recurrente y los cambios abruptos de humor fueron los comportamientos que más destacaron de ella.

En conjunto estos familiares muestran a la autora como una niña que vivía intensamente cada emoción, que buscaba afecto constante y cuya forma de expresarse, respondía a una necesidad de conexión y validación. Esta encuesta ayudó a reconstruir una imagen de la niñez de la autora que sirvió para continuar con la realización del trabajo.

OPORTUNIDADES DE DISEÑO

Existe muy poca información sobre el TDAH en jóvenes adultos y los referentes de este tema enfocado en el diseño gráfico son muy escasos.



CAPÍTULO 3

DEFINICIÓN DE ARTEFACTOS

Como resultado final, se desarrolló un libro tipo diario, diseñado para acompañar al joven adulto con TDAH en un proceso de autodescubrimiento a través de recuerdos de su infancia y adolescencia, conversaciones con su familia sobre su comportamiento en esos años, entre otros recursos. El objetivo principal es ayudar al lector a comprender mejor las situaciones que enfrenta a diario, reconocer actitudes específicas asociadas al TDAH (como la ansiedad, la hipersensibilidad, el hiperfoco, la impulsividad o la hiperactividad) y fomentar su aceptación personal.

La característica principal del diario será generar confianza en el lector. Al tratarse de un diario introspectivo, gran parte del contenido estará basado en experiencias reales, lo que facilita que el lector se identifique y confíe en el proceso.



Figura 10: Diagramación
Fuente: Sofía Vargas



Figura 11: Portada
Fuente: Sofía Vargas

El libro estará dividido en distintas secciones:

Primero aprende sobre ti para después avanzar.

Este será un inicio donde la autora comenzará a conectar con el lector y le dará una breve introducción al libro.

¿Qué es lo que tengo y siento dentro de mí?

En esta sección, habrá información breve sobre qué es el TDAH, sus sintomatologías y demás datos sobre este trastorno.

¡Vamos libérate, sé tú mismo!

Esta sección aparecerá varias veces a lo largo del libro. Su propósito es brindar al lector un espacio para desahogarse en momentos de estrés o simplemente para dibujar y expresar su creatividad cuando lo necesite.

Descubrimiento del ambiente

En esta parte inicia el proceso de introspección. El lector reflexionará sobre su entorno durante la infancia a través de preguntas como: ¿Fue un lugar adecuado para un niño?, ¿era un entorno feliz?, ¿fue plenamente aceptado por su familia y su círculo social? Esta sección busca identificar elementos clave en la construcción de su identidad.

¡Vamos libérate, sé tú mismo!




(Reiteración de la sección mencionada anteriormente.)



Figura 12: Contraportada
Fuente: Sofía Vargas

Abre ese cajón de recuerdos

Esta sección se divide en tres partes:

-  Recuerdos siempre presentes.
-  Recuerdos que requieren un estímulo para ser traídos a la memoria.
-  Recuerdos que no están disponibles por olvido o por haber ocurrido en una etapa muy temprana.

El lector podrá escribir, pegar fotografías u objetos que representen estos recuerdos.

¡Vamos libérate, sé tú mismo!

Ahora observa todo

Aquí el lector analizará todo lo que ha escrito y recopilado, respondiendo preguntas como: ¿Qué pienso al respecto?, ¿qué emociones me surgen?, ¿cómo se relaciona esto con quién soy hoy? Al final, habrá un espacio opcional para incluir la perspectiva de un terapeuta, si el lector cuenta con acompañamiento profesional.

¡Vamos libérate, sé tú mismo!

Aceptarme, amarme y abrazarme

Esta sección representa una de las etapas más profundas y complejas del diario. El lector reflexionará sobre quién es realmente, qué ha vivido, cómo ha actuado en distintas situaciones, entre otras preguntas. Este ejercicio de autoexploración busca culminar en la aceptación personal, reconociendo tanto fortalezas como debilidades y abrazando su identidad en toda su complejidad.

Final

Esta, como su nombre lo dice, es la sección final, contiene unas breves palabras del autor, felicitando al lector por haber completado aquella fase y de igual manera, dándole una última instrucción, para poder ayudar a soltar todas aquellas heridas del pasado que aún molestan.



Figura 13: Página de respuestas
Fuente: Sofía Vargas

Aunque el diario está diseñado específicamente para personas con TDAH y contiene información relevante sobre este trastorno, también puede ser útil para cualquier persona interesada en emprender un proceso de autodescubrimiento y aceptación personal, gracias a su enfoque introspectivo.

REGISTRO DEL PROCESO

El proyecto "Desorden Creativo" dará como resultado un libro diseñado para acompañar a personas con TDAH en un proceso de autodescubrimiento a lo largo de su vida y finalizará con ayudar a la persona a aceptarse a sí misma. Durante su desarrollo, el proyecto ha pasado por diferentes estilos gráficos, en un proceso de prueba y error por parte del autor.

Primeros bocetos



Figura 14: Primeros bocetos
Fuente: Sofía Vargas

En un principio, la intención de la autora era crear un libro en el que pudiera contar su historia con el TDAH y cómo el no haber recibido un diagnóstico temprano impactó su vida como joven adulta. Por esta razón, en los primeros bocetos se enfocó en encontrar un estilo visual en el que el personaje principal tuviera una forma única, sutil y agradable a la vista del lector, pero que, sobre todo, guardara un parecido con ella.



Descubrimiento del estilo gráfico



Figura 15: Primer estilo gráfico
Fuente: Sofía Vargas

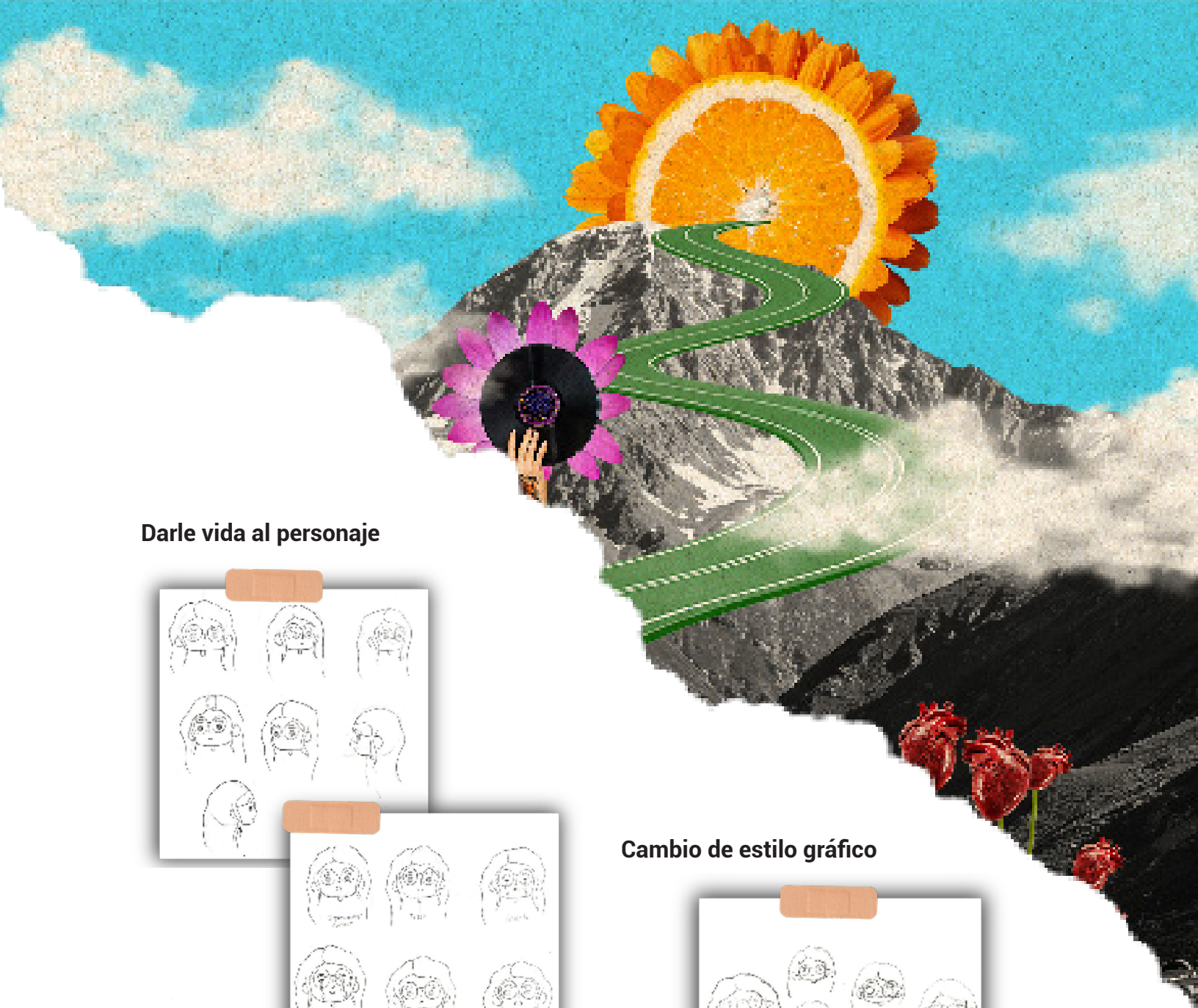
En estos bocetos, la autora comenzaba a encontrar un estilo gráfico con el que se sentía identificada y que guardaba cierto parentesco con su propia apariencia. Sentía que ese diseño le ofrecía la posibilidad de expresar con facilidad distintas emociones y situaciones que el personaje viviría a lo largo de la historia.

Complementación del personaje



Figura 16: Cuerpo completo
Fuente: Sofía Vargas

Después de diseñar el rostro del personaje, la autora comenzó a crear su cuerpo y vestimenta, procurando que cada detalle fuera representativo de su propia identidad.



Darle vida al personaje



Figura 17: Perspectivas del movimiento del personaje
Figura 18: Expresiones faciales
Fuente: Sofía Vargas

Luego de establecer el rostro y el estilo del personaje, se comenzó a darle vida mediante diversas ilustraciones que mostraban distintas expresiones faciales, las cuales probablemente aparecerían a lo largo de la historia del libro. Además, se diseñaron diferentes vistas del personaje con el fin de evitar una representación plana y poder mostrarlo en diversas situaciones.

Cambio de estilo gráfico



Figura 19: Cambio del estilo gráfico
Fuente: Sofía Vargas

Después de un tiempo trabajando en el diseño del personaje, la autora decidió cambiar su estilo por uno con el que se sintiera más cómoda e identificada. Comenzó nuevamente a bocetar diferentes propuestas hasta encontrar un estilo que consideró acertado.

Darle vida al personaje



Figura 20: Perspectivas de movimiento 2

Figura 21: Expresiones faciales 2

Fuente: Sofía Vargas



Una vez más, se le dio mayor vida al personaje mediante la creación de diferentes gestos que la autora consideraba pertinentes para la historia del libro, así como ilustraciones desde distintas perspectivas.

Prototipo final

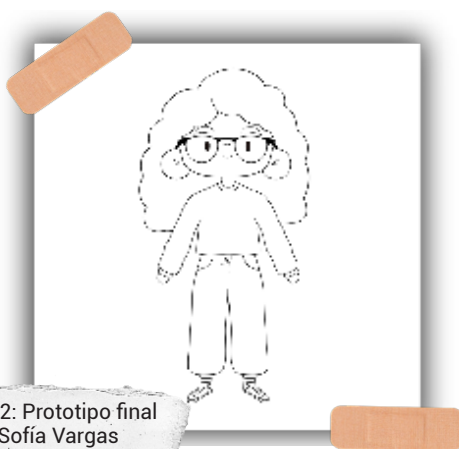


Figura 22: Prototipo final
Fuente: Sofía Vargas

Se creó un prototipo final de este estilo gráfico con el que la autora se sintió plenamente identificada. El cabello del personaje es crespo y de longitud media, similar al de la autora, y también lleva unos lentes parecidos a los que ella usa. Su vestimenta refleja exactamente lo que ella elegiría para un día normal.

Nuevo enfoque visual



Figura 23: Definición estilo gráfico
Fuente: Sofía Vargas

Finalmente, se optó por un enfoque visual basado en ilustraciones tipo collage, ya que este estilo permite expresar de manera más efectiva las emociones y sentimientos que surgen durante la creación del libro y lo que la autora desea transmitir.

A lo largo de la investigación, se obtuvo información de cómo ayudar a los jóvenes adultos con TDAH, de una forma más eficiente y se tomó en cuenta que la autopercepción es algo que los afecta, por ello, se optó por crear un libro-diario donde la persona pueda hacer una introspección de su vida y descubrir comportamientos que no le hacen bien.

VALIDACIÓN

Se realizó una encuesta corta y concisa de 7 preguntas, con amigos y familiares de la autora para crear una validación y ayudar a definir el estilo gráfico que fuera más certero para lo que se busca transmitir con el libro.

Rango de edad

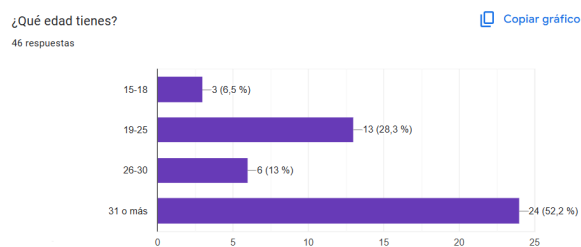


Figura 24: Edades de los encuestados
Fuente: Sofía Vargas

Familiarización con el trastorno

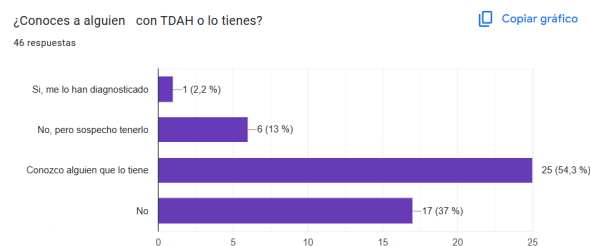


Figura 25: Familiarización con el trastorno
Fuente: Sofía Vargas

Reconocimiento de las emociones

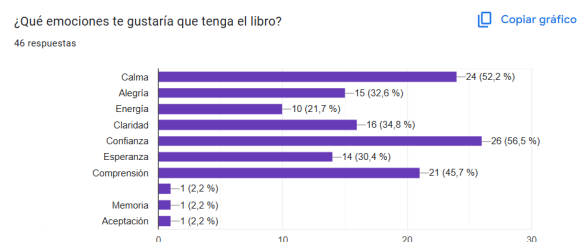


Figura 26: Emociones del libro
Fuente: Sofía Vargas

Validación del estilo gráfico

Observa los siguientes estilos gráficos y selecciona la que creas que un joven adulto con TDAH pueda conectar más.

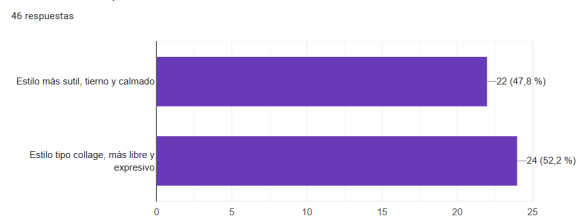


Figura 27: Validación del estilo gráfico
Fuente: Sofía Vargas

Elección gráfica del personaje

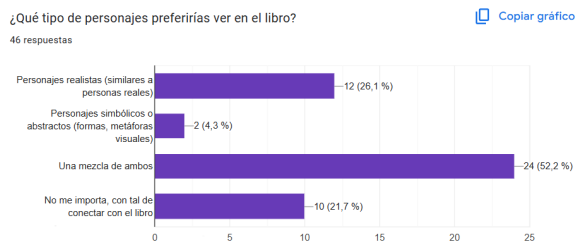


Figura 28: Elección gráfica del personaje
Fuente: Sofía Vargas

Interacción con el lector

¿Te gustaría que el libro tenga interacciones o ejercicios gráficos, como dibujar, escribir, tachar, rayas, ect?

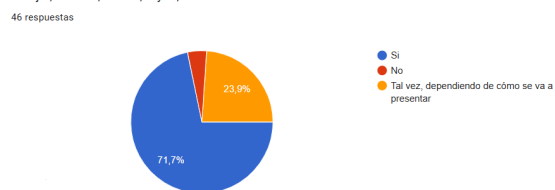



Figura 29: Interacción con el lector
Fuente: Sofía Vargas



Aunque la encuesta arrojó resultados muy parecidos y la decisión fue muy reñida (casi la misma cantidad de personas votaron por ambas opciones) finalmente se obtuvo una respuesta que permitió resolver el problema.

En una pregunta abierta, se pudo observar que uno de los aspectos que más interesaba a los participantes era que el TDAH estuviera bien representado. Muchas respuestas destacaron que el trastorno es algo libre y expresivo, y que una ilustración tipo collage podría reflejar esa característica con mayor claridad.

Con base en este análisis, la autora pudo continuar con su proyecto de manera adecuada.

 Se realizó una encuesta con 6 jóvenes adultos con TDAH en la ciudad de Pasto, para comprobar la funcionalidad del resultado final del proyecto realizado.

Cómo me impactó el libro en la parte emocional y en mi autopercepción

1. ¿Los textos del libro me ayudaron a reflexionar sobre mi forma de pensar y de sentir?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

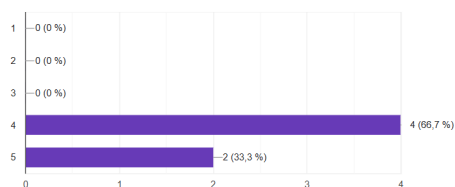


Figura 30: Reflexión del texto
Fuente: Sofía Vargas

2. ¿A través de las preguntas que me hacía el libro pude entender como el TDAH me influyó en la vida?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

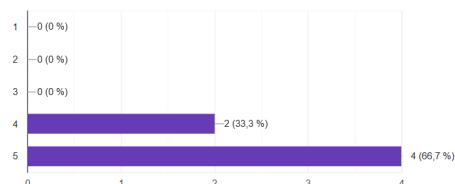


Figura 31: Influencia del TDAH
Fuente: Sofía Vargas

3. ¿El libro me hizo sentir acompañado(a) y/o comprendido(a) con mis experiencias?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

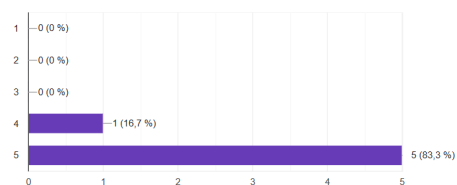


Figura 32: Confirmación de un propósito
Fuente: Sofía Vargas

4. ¿Después de completar el libro, he visto una mejora en cómo me veo a mí mismo(a)?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

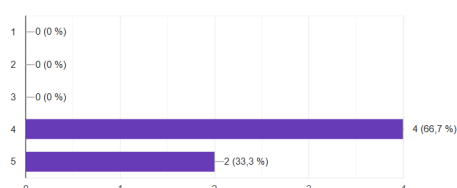


Figura 33: Mejoras en el lector
Fuente: Sofía Vargas

5. ¿La forma en la que está escrito el texto me emitió empatía y comprensión?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

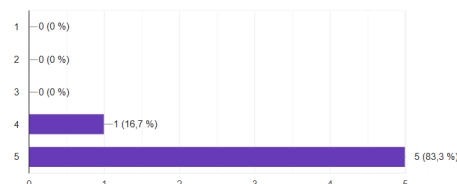


Figura 34: Empatía en el libro
Fuente: Sofía Vargas

Parte visual y de diseño

6. ¿La forma en como estaban distribuidos los textos, me resultó clara y cómoda de leer?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

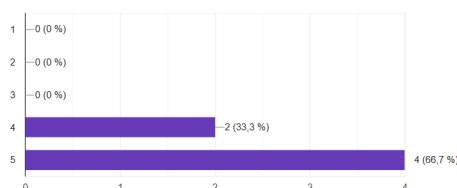


Figura 35: Diagramación del libro
Fuente: Sofía Vargas

7. ¿Las ilustraciones me ayudaron a conectar con mis emociones y comprender el texto del libro?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

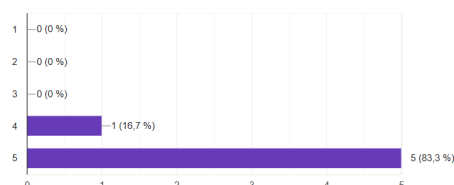


Figura 36: Conexión entre las emociones y las ilustraciones
Fuente: Sofía Vargas

8. ¿Creo que la ilustración tipo collage representa correctamente la mente de una persona con TDAH?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

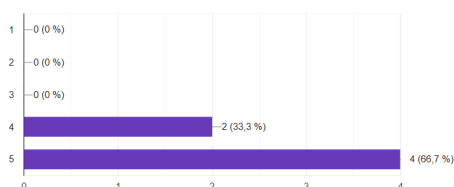


Figura 37: Aprobación del estilo gráfico
Fuente: Sofía Vargas

Recomendación

9. ¿Recomendaría a otros jóvenes con TDAH a que utilicen este libro?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

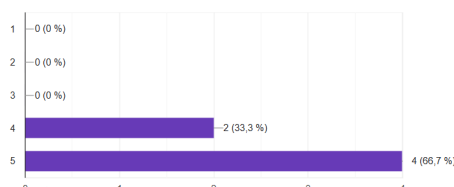


Figura 38: Recomendación del libro
Fuente: Sofía Vargas

10. ¿Me gustaría seguir utilizando este tipo de herramientas para seguir mejorando en mi bienestar emocional?

[Copiar gráfico](#)

6 respuestas

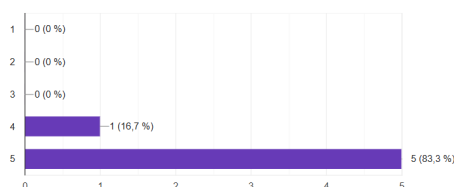


Figura 39: Más herramientas relacionadas
Fuente: Sofía Vargas

En general, en el resultado de la encuesta se evidencia un impacto positivo, tanto en su contenido de diseño visual y emocional. Los encuestados reflejaron altos niveles de identificación y satisfacción, reafirmando así que el resultado final cumple con la idea de que el lector realice una introspección, un autoconocimiento y una reflexión a medida que el libro avanza.

En cuanto a lo visual, de igual manera tuvo buena aceptación por parte de los participantes, pues en la encuesta se refleja que estos se sintieron identificados y comprendidos con las ilustraciones que acompañan los textos, al igual que estas mismas hicieron de la experiencia algo cómodo y divertido.

















CONCLUSIONES

1 A través del proceso investigativo, se pudo comprobar que el diseño gráfico puede servir como una herramienta para potenciar los procesos de autoconocimiento y bienestar emocional. El desarrollo del libro y la validación de los usuarios, demostró que la combinación de texto e imagen, junto con la empatía y la comprensión del público objetivo, puede servir como un medio de expresión y acompañamiento para jóvenes adultos con TDAH.

2 Se pudo comprobar, que la ilustración tipo collage, facilita el acercamiento y comprensión de los jóvenes adultos con TDAH, ya que es una forma de expresión más libre y cargada de imágenes, texturas y colores, permitiendo percibir de una forma más acertada el cómo es la mente de una persona con este trastorno. Además, esta técnica visual permitió que la autora pudiera reflejar con mayor seguridad, sus emociones y sus necesidades de expresión.



REFERENCIAS

-  American Academy of Pediatrics. (27 de Septiembre de 2019). healthychildren.org. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/adhd/Paginas/Causes-of-ADHD.aspx>
-  American Academy of Pediatrics Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. (15 de 4 de 2024). healthychildren.org. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/adhd/paginas/determining-adhd-medication-treatments.aspx>
-  Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (9 de Agosto de 2022). CDC. Obtenido de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/facts.html>
-  Mente a mente. (s.f.). Mente a mente psiquiatría y psicología. Obtenido de <https://www.menteamente.com/pronostico-y-consecuencias-del-tdah>
-  Ramos, D. J., Bosch, L. R., & Casas, D. M. (2009). Comprender el TDAH en adultos. Barcelona: Amat.
-  Rawe, J. (s.f.). Understood. Obtenido de <https://www.understood.org/es-mx/articles/adhd-and-the-brain>
-  Uribe, C. A., & Vásquez, R. (Junio de 2007). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502007000200008
-  Vogel-Misicka, S. (18 de Noviembre de 2011). swissinfo.ch. Obtenido de <https://www.swissinfo.ch/spa/sociedad/demasiadas-terapias-para-escolares-con-problemas/31559890>
-  Bermúdez, A. (2020, abril 4). El collage digital (definición, historia y recursos) + TUTORIALES . Adriana Bermúdez. <https://adrianabermudez.com/el-collage-digital-definicion-historia-y-recursos/>
-  Collage: De técnica tradicional a herramienta digital en el diseño contemporáneo— Universidad ORT Uruguay. (s. f.). Recuperado 29 de agosto de 2025, de <https://fd.ort.edu.uy/blog/collage-tecnica-tradicional-y-herramientas-digitales>
-  Collage—Concepto, tipo y ejemplos. (s. t.). <https://concepto.de/>. Recuperado 25 de agosto de 2025, de <https://concepto.de/collage/>
-  De la Peña Olvera, F., Palacio Ortiz, J. D., & Barragán Pérez, E. (2010). Declaración de Cartagena para el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): Rompiendo el estigma. Revista Ciencias de la Salud, 8(1), 95-100.
-  Kazantzis, N. (2024). Cognitive Behavioral Therapy. Psychiatric Clinics of North America, 47(2), 301-310. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.03.002>
-  Llanos Lizcano, L. J., García Ruiz, D. J., González Torres, H. J., Puentes Roza, P., Llanos Lizcano, L. J., García Ruiz, D. J., González Torres, H. J., & Puentes Roza, P. (2019). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. Pediatría Atención Primaria, 21(83), e101-e108.
-  López, V. (2024, octubre 23). Explorando la autoestima del adulto con TDAH. Neuro-Class. <https://neuro-class.com/explorando-la-autoestima-del-adulto-con-tdah/>



Palacio, J. D., De la Peña-Olvera, F., Palacios-Cruz, L., & Ortiz-León, S. (2009). Algoritmo latinoamericano de tratamiento multimodal del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a través de la vida. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38, 35-65.

TDAH: 154 millones de personas crean el primer mapa mundial de tratamientos. (2018, septiembre 20). Redacción Médica. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/tdha-154-millones-de-personas-crean-el-primer-mapa-mundial-de-tratamientos-4074>

TDAH: Actividad para fomentar la Autoestima. (s. f.). Recuperado 16 de septiembre de 2025, de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-actividad-para-fomentar-la-autoestima.html>



ANEXOS

ENTREVISTA FAMILIA Y CONOCIDOS

1. ¿Qué pensabas de Sofía cuando tenía 5 años de edad?
2. ¿Qué es lo que más te gustaba de la personalidad de Sofía en la edad de 5 años?
3. ¿Había aspectos del comportamiento de Sofía que te molestaban?
4. ¿Considerabas a Sofía una niña rebelde?
5. ¿Recuerdas a esa Sofía chiquita hablar mal de sí misma, tanto física como mentalmente?
6. ¿Hubo veces en las que en la calle tuvo comportamientos que causaran incomodidad?
7. ¿Tuvo que soportar una rabieta de Sofía? ¿Cuál es la que más recuerda?
8. ¿Recuerda si Sofía tenía problemas con la ropa, comida y/o texturas?
9. Sofía solía llorar mucho, ¿Recuerda cuáles eran las razones específicas por las cuales lo hacía?
10. ¿Era capaz de quedarse mucho tiempo en un solo lugar?
11. ¿Considera que Sofía era una persona curiosa o por el contrario nada le llamaba la atención?
12. ¿Sofía era una niña emocionalmente inestable, o sea, cambiaba mucho de humor y muy rápido?
13. ¿Era una niña impulsiva? ¿Primero actuaba y luego pensaba?
14. ¿Crees que Sofía era una niña feliz o infeliz?



ENCUESTA ESTILO GRÁFICO

1. ¿Qué edad tienes?

- 15-18
- 19-25
- 26-30
- 31 o más

2. ¿Conoces a alguien con TDAH o lo tienes?

- Si, me lo han diagnosticado
- No, pero sospecho tenerlo
- Conozco alguien que lo tiene
- No

3. ¿Qué emociones te gustaría que tenga el libro?

- Calma
- Alegría
- Energía
- Claridad
- Confianza
- Esperanza
- Comprensión
- Otro



4. Observa los siguientes estilos gráficos y selecciona la que creas que un joven adulto con TDAH pueda conectar más.

- Estilo más sutil, tierno y calmado
- Estilo tipo collage, más libre y expresivo

5. ¿Qué tipo de personajes preferirías ver en el libro?

- Personajes realistas (similares a personas reales)
- Personajes simbólicos o abstractos (formas, metáforas visuales)
- Una mezcla de ambos
- No me importa, con tal de conectar con el libro

6. ¿Te gustaría que el libro tenga interacciones o ejercicios gráficos, como dibujar, escribir, tachar, rayas, ect?

- Si
- No
- Tal vez, dependiendo de cómo se va a presentar



ENCUESTA VALIDACIÓN LIBRO

Cómo el libro impactó en mi parte emocional y en mi autopercepción

1. Los textos del libro me ayudaron a reflexionar sobre mi forma de pensar y de sentir?
2. A través de las preguntas que me hacía el libro pude entender como el TDAH me influyó en la vida.
3. El libro me hizo sentir acompañado(a) y/o comprendido(a) con mis experiencias.
4. Después de completar el libro, he visto una mejora en cómo me veo a mi mismo(a).
5. El tono del contenido me emitió empatía y comprensión.

Parte visual y de diseño

6. ¿La forma en como estaban distribuidos los textos, me resultó clara y cómoda de leer?
7. ¿Las ilustraciones me ayudaron a conectar con mis emociones y comprender el texto del libro?
8. Creo que la ilustración tipo collage representa la mente de una persona con TDAH.

Recomendación

9. Recomendaría a otros jóvenes con TDAH a que utilicen este libro?
10. Me gustaría seguir utilizando este tipo de herramientas para seguir mejorando en mi bienestar emocional?



 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</p>	<p>CÓDIGO: AAC-BL-FR-032</p>
		<p>VERSIÓN: 1</p>
		<p>FECHA: 09/JUN/2022</p>

San Juan de Pasto, 16/01/2026

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 DESORDEN CREATIVO: EL DISEÑO GRÁFICO COMO HERRAMIENTA PARA AYUDAR EN LA VISUALIZACIÓN Y LA AUTOPERCEPCIÓN DE LOS JÓVENES ADULTOS CON TDAH, presentado por el (los) autor(es) Claudia Sofía Guarnizo Vargas, del Programa Académico Diseño Gráfico 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,




EFRÉN LEONARDO HIDALGO INSUASTI
C.C. 12994010
Programa de Diseño Gráfico
33167245694
elhidalgo@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</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: Claudia Sofía Guarnizo Vargas	Documento de identidad: 1010057383
Correo electrónico: csguarnizo.7383@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3156036148
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Efrén Leonardo Hidalgo Insuasti	Documento de identidad: 12994010
Correo electrónico: leohi68h@gmail.com	Número de contacto: 3167245694
Título del trabajo de grado: DESORDEN CREATIVO: EL DISEÑO GRÁFICO COMO HERRAMIENTA PARA AYUDAR EN LA VISUALIZACIÓN Y LA AUTOPERCEPCIÓN DE LOS JÓVENES ADULTOS CON TDAH	
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:

- 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.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	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

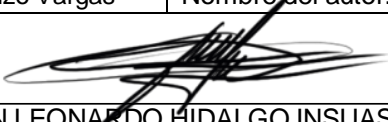
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- 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 16 días del mes de 01 del año 2026

<p><i>Claudia Guarnizo</i></p> <p>Firma del autor</p>	
<p>Nombre del autor: Claudia Sofía Guarnizo Vargas</p>	<p>Firma del autor</p> <p>Nombre del autor:</p>
<p style="text-align: center;">  EFREN LEONARDO HIDALGO INSUASTI </p>	

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