



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Facultad de Arquitectura

Colegio de Diseño Gráfico

Título de tesis: “Los productos gráficos como forma de control del estrés en estudiantes universitarios”

Fecha: Marzo 2021

Tesis presentada para obtener el grado de: Licenciatura en Diseño Gráfico

Presenta:

Gallardo Gallardo Ivette Stefanía (201424526)

Hoyos Gómez Hillary (201402702)

Mateos Rodríguez Sergio (201417039)

Rivera Mejía Uriel Raúl (201413826)

Director de tesis:

Mata Santel Jaqueline (100268777)

Asesores de tesis:

Serrano Acuña Mara Edna (100426299)

Barrientos Mora Jesús Eladio (100521809)

Índice

Capítulo I. Marco teórico

1.1 Estrés

1.1.1 ¿Qué es el estrés?

1.1.2 ¿Qué lo origina?

1.1.3 Repercusiones

1.1.4 Clasificación

1.2 Diseño Gráfico

1.2.1 Enfoques del diseño

1.2.2 Diseño social

1.2.3 Diseño multidisciplinario

1.2.4 Diseño gráfico y Psicología

Capítulo II. Marco Histórico Contextual

2.1 Estrés académico en estudiantes universitarios

2.2 Estrés académico en la carrera de Diseño Gráfico en la BUAP

2.3 Estrategias de afrontamiento

Capítulo III. Análisis iconográfico

3.1 Método de análisis

3.2 Análisis de casos

3.2.1 Caso 1

3.2.2 Caso 2

3.2.3 Caso 3

3.2.4 Caso 4

3.2.5 Caso 5

3.3 Resultados del análisis

Capítulo IV. Propuesta

4.1 Definición del proyecto diseño

4.1.1 Características del proyecto

4.2 Alcances

4.3 Limitaciones

4.4 Cronograma

4.5 Recursos

4.6 Variables

4.7 Normativas

4.8 Estrategia metodológica

4.9 Evaluación de propuesta

4.9.1 Levantamiento de información

Conclusiones

Referencias

Anexos

Los productos gráficos como forma de control del estrés en estudiantes universitarios

Antecedentes/Situación actual

El ser humano se encuentra expuesto a cambios en el entorno o contexto donde se desarrolla, desencadenando respuestas ante dichos cambios que le permiten adaptarse a la situación (Slipak, s.f.). Estos estímulos que el individuo recibe del entorno (cambios o alteraciones) pueden llegar a generar una reacción de inestabilidad en el ser humano, ocasionando tensión, nerviosismo o enojo, y a largo plazo puede ocasionar daños a la salud, a la calidad de vida y la longevidad (Sandín, 2002). El término estrés engloba lo mencionado, y ha sido utilizado desde décadas pasadas para referirse a este tipo de alteración.

El estrés se puede entender como la reacción física y psicológica del individuo ante una situación de cambio, lo cual es una respuesta natural ante la activación de un estímulo por lo que el organismo busca adaptarse ante estos cambios. La respuesta se puede ver reflejada en la conducta, el físico o la salud del individuo.

El ámbito social es una de las áreas donde el estrés se presenta en gran magnitud ya que es donde se encuentran más estímulos que desencadenan esta tensión debido a condiciones sociales que la originan (Sandín, 2002). Por otra parte, los autores coinciden en evidenciar la etapa académica como una de las áreas donde el estrés se hace presente (Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés, & Pablo, 2008).

Se ha demostrado que el estrés académico va aumentando conforme el estudiante va progresando en sus estudios, y este llega a su punto más alto en la fase universitaria (Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo & Vera, 2011), alterando el comportamiento del estudiante al sentir la pérdida de

control de su ambiente y la carga de responsabilidades que adquiere no le permite actuar correctamente, afectando sus relaciones sociales, su condición de salud y su desempeño académico.

Es en la etapa inicial del curso de una licenciatura, en la aplicación de exámenes, los estudios de preparación para dichos exámenes y las entregas de proyectos donde el estrés académico se hace más fuerte; siendo el primer semestre donde se presenta de manera crónica ya que el cambio de modalidad educativa, el ambiente y la carga de trabajo para casa hace que la adaptación del estudiante sea más lenta al tener exceso de presión a causa de dichos estímulos estresores (Martin, 2007).

Planteamiento del problema

El estrés es un problema que ha afectado a la sociedad desde hace mucho; sin embargo, los cambios en el ritmo de vida han propiciado que sea cada vez más frecuente padecer de este problema (Pulido, Serrano, Valdés, Hidalgo & Vera, 2011). Se debe recalcar que el estrés tiene muchas áreas donde se manifiesta como lo son el ámbito social, laboral o educativo, siendo este último el más perjudicado en la última década (Martín, 2007) y el punto principal a tratar en este proyecto.

Retomando lo anterior y apoyados de estudios previamente realizados (Martín, 2007), se ha encontrado que el estrés académico es uno de los principales factores que perjudican el bienestar del alumno, esto se debe principalmente a las repercusiones que este problema tiene sobre los estudiantes (Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés, & Pablo, 2008). Como ejemplo, se tienen los problemas de relaciones interpersonales, los problemas de salud, afectaciones al rendimiento académico e inclusive la deserción académica.

Preguntas de investigación

General

- ¿Cómo se deben generar productos gráficos que apoyen el tratamiento del estrés?

Secundarias

- ¿Cómo repercute el estrés en estudiantes de nivel superior?
- ¿De qué manera afecta el estrés académico a los estudiantes de nuevo ingreso en el colegio de diseño gráfico?
- ¿Qué características tienen los objetos gráficos existentes para el tratamiento del estrés?
- ¿Cómo será la propuesta gráfica a desarrollar?

Objetivos de investigación

General

- Generar productos gráficos que funcionen como herramienta para la evaluación del estrés

Específicas

- Identificar las causas y consecuencias que pueden generar el estrés en un estudiante de nivel superior.
- Analizar las diferentes causas y efectos del estrés en estudiantes de nuevo ingreso, así como sus técnicas de afrontamiento.
- Analizar los objetos gráficos existentes para entender la función e importancia que estos poseen en el tratamiento del estrés.

- Definir las diversas características y el valor que tendrá el objeto de diseño.

Justificación

Existe muchas investigaciones acerca del estrés académico aplicadas a estudiantes de diversas licenciaturas y grado; sin embargo, son pocas investigaciones las destinadas a los alumnos de nuevo ingreso, siendo este grupo uno de los principales afectados por este problema (Pulido, Serrano, Valdés, Hidalgo & Vera, 2011). Cabe mencionar que el objetivo de la mayoría de estas investigaciones es difundir el conocimiento que se tiene sobre el tema, con el fin de obtener un panorama más amplio respecto a este problema, sirviendo de referencias para futuras investigaciones. Por otra parte, son pocos los proyectos destinados a la creación de herramientas o ayudas para el control del estrés, debido a las limitantes que estos productos pueden tener (Nancy, Curry, & Kasser, 2011)

Tomando de referencia los argumentos anteriores se ha optado por crear un proyecto en donde a través de las diferentes áreas del diseño gráfico se generen herramientas para contribuir en el tratamiento del estrés en los alumnos de nuevo ingreso. Se busca crear algo innovador teniendo como referentes los elementos usados por los productos ya existentes. Estos productos servirán para encontrar la relación que existe entre los diversos sentidos y el problema, permitiendo postular ideas o bases que se pueden considerar en la creación de futuros productos cuyo objetivo sea tratar este problema.

Gracias a la información existente de las investigaciones anteriores y a la que se obtenga por medio de este proyecto se podrá obtener un conocimiento más amplio de la relación entre el desempeño académico y el estrés, así como de los factores que influyen para el control de este, inclusive los

resultados obtenidos podrían tener una mayor expansión, ya que conociendo las variables generales que propician el estrés y las características que lo controlan se pueden crear herramientas para otros niveles escolares u otros ámbitos como el laboral.

Es importante destacar el hecho de que este proyecto servirá para ampliar el conocimiento que se tiene acerca del estrés académico citado por autores como Martín (2007), Feldman et al. (2008), García et. al (2012), Nancy et. al (2011), entre otros, sirviendo de igual manera como una fuente de consulta para la aplicación de futuros proyectos o investigaciones, que busquen una relación entre lo práctico y lo teórico.

Hipótesis

Si se desarrollan objetos gráficos como herramientas para el tratamiento del estrés académico se contribuiría en el conocimiento de este en los alumnos de nuevo ingreso.

Estrategia Metodológica

La investigación tendrá un valor explicativo ya que se expondrá como el estrés y el rendimiento académico están relacionados, complementando un conocimiento el cual servirá para reforzar la información ya existente.

Al principio de la investigación se deberá hacer una recopilación de información referente al tema, esto para poder encontrar la respuesta a las diversas cuestiones que se presentarán a lo largo de la investigación como lo serán: los orígenes del estrés, sus consecuencias, como afecta a los estudiantes de nivel superior.

En cuestión de la forma de afectar a los estudiantes de nivel superior se recurrirá a la aplicación de encuestas a los estudiantes de nuevo ingreso de nivel superior de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, para lo cual se recurre al método de muestreo no probabilístico el cual consistirá elegir a los estudiantes de acuerdo al perfil que se requerido para la investigación, de esta forma se podrá saber cuáles son las causas del estrés académico y de igual manera saber los métodos de afrontamiento a los que recurren.

De esta forma y con la información ya recabada se procede a analizar objetos similares al que se propondrá para ser desarrollado y así buscar cuáles son los objetos gráficos más utilizados en este ámbito, sus características, sus funciones. Para el análisis el objeto se divide en tres secciones mencionadas en el método de análisis de Charles Morris propuesto en 1938.

Una vez terminada la investigación de campo se procederá a diseñar el producto gráfico que servirá como solución a este problema de investigación. Una buena opción para el diseño del producto gráfico sería el método de la caja transparente de Christopher Jones en 1982, puesto que este método ocupa como base la información recabada en la investigación. Esta misma información se sintetiza, se hace una evaluación de la misma y de esta manera se obtienen las premisas de trabajo para la solución de la problemática.

Una vez generado el producto gráfico, se implementa una evaluación del producto a los participantes que serán los alumnos de nuevo ingreso del Colegio de diseño gráfico de la Facultad de Arquitectura de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Después de la aplicación del producto, se implementa la técnica de focus group en la cual los participantes emiten opiniones acerca del producto.

Recursos

- Recursos Humanos

Se debe contar con recursos humanos como lo son participantes estudiantes de nuevo ingreso del Colegio de Diseño Gráfico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, especialistas en los temas de estrés y psicología, asesores de investigación, técnicos de impresión y un equipo de investigación conformado por estudiantes de la licenciatura en Diseño Gráfico.

- Recursos Materiales

- Revistas
- Libros
- Artículos de investigación sobre estrés, psicología y diseño
- Papel para impresiones
- Cuestionarios para los alumnos de nuevo ingreso
- Grabadora/Cámara
- Bitácora de anotaciones
- Computadora.

Delimitantes

- Objeto de estudio: Los factores, causas y síntomas del estrés académico universitario.
- Sujeto de estudio: Estudiantes universitarios de nuevo ingreso en la carrera de diseño gráfico.

- Espacial: Colegio de Diseño Gráfico de la Facultad de Arquitectura de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Temporal: Primavera 2018 – Primavera 2019
- Teórico: Diseño Gráfico y Psicología/Educación

Alcances

El tipo de investigación es correlacional, esto con la finalidad de identificar como el estrés afecta el rendimiento académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso dentro de la carrera de diseño gráfico. La investigación busca una manera de tratar este problema y conseguir con ello que el índice de deserción escolar propiciado por el estrés académico disminuya.

Limitaciones

- Volumen de estudiantes de nuevo ingreso y una muestra muy grande.
- Acumulación excesiva de información.
- Retraso en la realización del producto gráfico debido a una mala administración del tiempo.
- Falta o poca disponibilidad de los expertos en el tema.

Capítulo 1: Marco teórico

1.1 Estrés

El estrés ha estado presente en la sociedad desde hace tiempo, pero sus efectos no habían estado tan marcados ni eran tan fuertes en comparación con esta época ya que la sociedad ha cambiado, en consecuencia, el estilo de vida de las personas también cambia; sin embargo, la evolución de la sociedad avanza de forma acelerada en comparación a la capacidad de adaptación de muchas personas.

Poco a poco, el estrés se ha convertido en algo habitual en la vida de las personas y los afectados son millones, que se han visto imposibilitados de manejarlo y ahora son víctimas de sus efectos nocivos (González Pérez & González, 2005). Ha sido tal la magnitud de su presencia y efectos que ya se considera como una enfermedad, y como toda enfermedad debería ser afrontada; por ello conviene aprender a conocerlo, a identificar en que momentos se hace presente y prepararse para manejarlo correctamente, incluso para utilizarlo de forma positiva, porque es algo que el individuo fabrica, en teoría para su propia defensa (Acosta, 2011).

1.1.1 ¿Qué es el estrés?

La etimología del término estrés proviene del latín *stringere*: oprimir, apretar. Además, diversos autores lo han definido; por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (2007) menciona que el estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (En Slipak, s.f, p4). Para González Pérez y González Robles es “la reacción del organismo de la persona a las presiones físicas o psicológicas que el medio interno o externo imponen” (2005, p. 45).

Acosta (2011) por su parte lo define como “una respuesta no específica del organismo a una situación que percibimos como conflictiva” (p. 40); también agrega que “ante estímulos que parezcan amenazantes, sobre todo si son de naturaleza emocional, queda dicho que el organismo reacciona activando diferentes sistemas neuroendocrinos, para prepararse para luchar o huir de la amenaza” (p. 49).

Conviene saber que existe el estrés bueno y el estrés malo. El bueno se denomina *eustrés*, el cuál hay que saber propiciar y aprovechar. El malo se conoce como *distrés*, que en su mayor parte es subjetivo y que se puede aprender de él para evitarlo o controlarlo en situaciones futuras. Coloquialmente se habla del estrés refiriéndose solo a la parte negativa y peligrosa (*distrés*) generalizándola y dejando de lado la parte positiva del mismo. El estrés al inicio se presenta como *eustrés*, pero si este sigue aumentando, el rendimiento del individuo crece cada vez más despacio hasta llegar a un límite. Pasando ese límite el *eustrés* se convierte en *distrés* y al ir aumentando, el rendimiento del individuo comienza a disminuir hasta caer en la zona de peligro (Acosta, 2011).

Selye (1975) en su obra *Stress without distress* destaca que es necesaria una cierta cantidad de estrés para conseguir un rendimiento óptimo. Sin un mínimo de estrés, el individuo empieza a sentir apatía y aburrimiento. Con la cantidad necesaria, el organismo y la mente entran en un estado de alerta y esto facilita la creación de respuestas creativas, incluso se activan los recursos disponibles.

Cuando el *distrés* permanece durante demasiado tiempo se presenta una situación de agotamiento físico, mental y emocional, conocido como *burnout*: la persona está quemada. Aparecen síntomas que varían de una persona a otra, tanto en cantidad como permanencia; algunas manifestaciones son el insomnio, ansiedad, fatiga, dolores de cabeza y de cuerpo, problemas digestivos, irritabilidad, entre otras; y las consecuencias se perciben inmediatamente: bajo rendimiento y mala relación con los demás (Acosta, 2011).

Los psicólogos Robert Mearns Yerkes y John Dillingham Dodson, en 1908, crean una ley en la que muestran una gráfica en forma de campana donde el rendimiento de la persona cambia cuando el estrés también lo hace. Al momento en que el estrés se presenta lo hace como eustrés, y este resulta muy funcional en su parte más alta, pero llega un punto en el que se convierte en distrés.

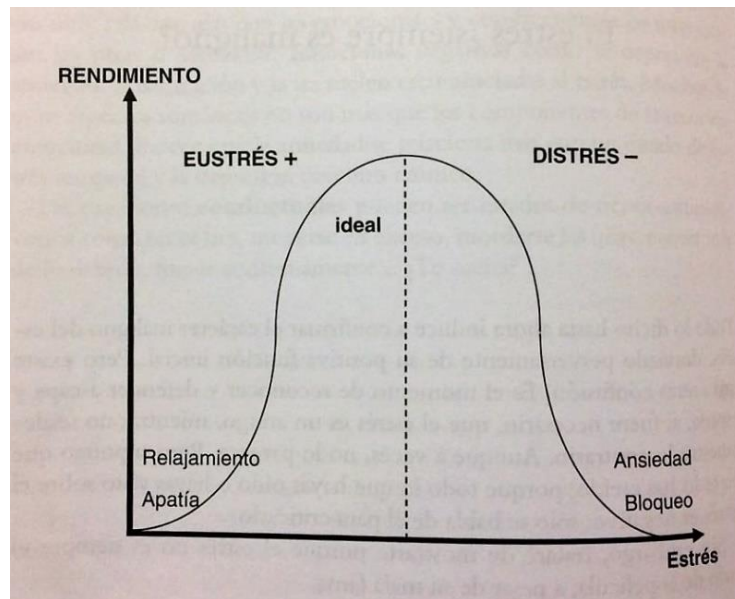


Figura 1. Curva de Yerkes-Dodson. Adaptado de “Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho”. Copyright 2011 por José María Acosta

Cabe mencionar que el tamaño de la curva varía, esto por la capacidad y resistencia al estrés que tiene la persona, además de su experiencia y aprendizaje adquirido de situaciones estresantes ya controladas. Así, la *Ley de Yerkes-Dodson* propone que la mejor manera de potenciar el rendimiento radica en aumentar la motivación para realizar las tareas.

Esta ley se relaciona con el concepto de estado de flujo o *flow* introducido por Mihály Csíkszentmihályi en 1990, donde se relaciona con la creatividad, el talento y la felicidad. García-Allen (2018) define al estado de flujo como *un estado subjetivo que las personas experimentan*

cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma (párr.3).

1.1.2 ¿Qué lo origina?

El ambiente físico puede ser un generador de estrés; sin embargo, en el ámbito social es dónde se dan la mayoría de situaciones que lo provocan, incluso cualquier situación emocional que choque con nuestra personalidad o interés (económicos, sociales, o de cualquier tipo) puede provocarnos estrés (Acosta, 2011). Sandín (2002) menciona que las condiciones sociales como organización social, aspecto socioeconómico, estatus marital, apoyo social, rol laboral, género, entre otros, pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes que, a su vez, afectan a la salud, a la calidad de vida y la longevidad.

Ante una situación estresante el ser humano cuenta con recursos disponibles para lidiar con ella. Estos recursos son limitados, ya que el cuerpo del ser humano solo puede lidiar con una situación estresante a la vez. Cuando la persona afronta el estresor y lo controla, el cuerpo entra en un estado de recuperación ante el agotamiento. Después se encuentra listo para un nuevo afrontamiento. Si en una sola situación la persona agota sus recursos disponibles y sigue en lucha con el estresor, estará ocupando otros recursos, destinados a otro afrontamiento, y cuando este otro afrontamiento se presente, el individuo no tendrá con qué defenderse (Acosta, 2011).

Una causa importante del estrés es la relación entre la dificultad que presenta una situación o tarea con la capacidad de afrontarlas o cumplirlas y es primordial que exista un balance entre ellas. Cuando la dificultad supera por poco a la capacidad o al menos está al nivel, hay lugar para un reto, para una superación, y aquí el eustrés se vuelve eficiente. Cuanto más supere la dificultad a la

capacidad mayor será la ansiedad y el reto, y por lo tanto existe el riesgo de la presencia del distrés. Si es la capacidad la que supera a la dificultad, el reto será mínimo, generando aburrimiento en la persona (Acosta, 2011).

En 1967, los psiquiatras Thomas H. Holmes y Richard H. Rahe buscaron relacionar el estrés con las enfermedades que provocaba, así iniciaron sus estudios sobre el tema y desarrollaron la *Escala de Medida de Reajuste Social*, donde presentan una lista de acontecimientos vitales a los que le agregaron un valor numérico de acuerdo al grado de estrés que provoca. Estos acontecimientos pueden ser un divorcio, encarcelamiento, despido, enfermedad de un familiar, cambio en la situación económica, comienzo o fin de estudios, entre otros.

Tabla 1. *Escala de Medida de Reajuste Social*

Acontecimiento	Valor asignado
Muerte de la pareja	100
Divorcio	73
Separación conyugal	65
Encarcelamiento	63
Muerte de un familiar cercano	63
Enfermedad o lesión grave	53
Matrimonio	50
Despido	47
Reconciliación conyugal	45
Jubilación	45

Enfermedad de un familiar próximo	44
Embarazo	40
Problemas sexuales	39
Nuevo miembro en la familia	39
Reajuste en los negocios	39
Cambio en la situación económica	38
Muerte de un amigo íntimo	37
Cambio de tipo de trabajo	36
Disputas domésticas	35
Hipoteca importante	31
Vencimiento de hipoteca o préstamo	30
Cambio de responsabilidades laborales	29
Hijo que deja la casa	29
Problemas con la familia política	29
Éxito personal importante	28
Esposa que inicia o deja un trabajo exterior	26
Comienzo o fin de estudios	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Cambio de hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio en las condiciones de trabajo	20
Cambio de residencia	20
Cambio de estudios	20

Cambio de diversiones	19
Cambio en las actividades sociales	18
Hipoteca media	17
Cambio en los hábitos de sueño	16
Cambio en el número de familiares que se reúnen	15
Cambio en los hábitos dietéticos	15
Vacaciones	13
Navidades	12
Contravenciones leves	11

Nota: Adaptado de *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Copyright 2011 por Jose María Acosta

Holmes y Rahe (1967) mencionan que, si la suma de las cifras que le asignan a una persona de acuerdo a sus acontecimientos vitales superan 150 en un año, la persona tiene un 51% de probabilidad de sufrir una enfermedad en un lapso de 3 meses. Si las cifras son mayores a 300, el porcentaje aumenta a un 90% (En Acosta, 2011). Es importante mencionar que dicho estudio maneja medias estadísticas de una población en concreto y no son aplicadas de forma general y absoluta porque, como se ha dicho, cada persona reacciona de forma diferente y una situación puede afectarle en mayor grado en comparación a otra persona, pero esta escala funciona como una primera evaluación de riesgos o problemas generadores de estrés.

1.1.3 Repercusiones

Los cambios imprevistos que podrían existir dentro del entorno de un individuo afectan y ocasionan estrés. Las consecuencias se logran manifestar a corto, medio o a largo plazo, dependiendo de la reacción del mismo, la intensidad de los estímulos o en las situaciones en las que se presenta.

Sobre el estrés, Acosta (2011) indica “El estrés no siempre tiene consecuencias negativas. A veces su aparición supone una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, hasta entonces inactivos, fortaleciendo así la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras” (p. 18).

Las personas se pueden adaptar a pequeños cambios; es decir, un nivel de estrés mínimo se manifiesta distinto a un nivel más alto; esto trae consigo consecuencias que tienen efecto en distintos ámbitos, no solo en la salud y bienestar físico, sino también para el entorno familiar, social y físico.

Dicho esto, la manifestación del estrés en el cuerpo de cada individuo se definirá desde lo subjetivo, lo cual dependerá de sus rasgos de personalidad y la anatomía de cada uno.

Cuando se percibe una amenaza sea real o no, (como el estrés) el organismo se prepara para dar soluciones rápidas y efectivas. Lo cual implica el activamiento de toda una serie de alteraciones, Acosta (2011).

Tabla 2. *Repercusiones del estrés*

Físicos	Psicológicos	Conductual
Liberación de adrenalina	Preocupación, enfermedades psicosomáticas, inseguridad,	Un ambiente social, puede ser un generador de estrés porque

<p>Aceleración del corazón al bombear sangre.</p> <p>Palidez</p> <p>Se agudizan los sentidos, tensión muscular, palpitaciones</p> <p>problemas cardiovasculares temblores, dolores de cabeza, espalda y cuello; dificultades respiratorias, náuseas, sudoración, desordenes gastrointestinales, sequedad de boca, dificultades para tragar, mareo, trastornos en el sueño, tics, falta de apetito, disminución del deseo sexual, envejecimiento.</p>	<p>miedo, dificultad para concentrarse, percibir la realidad y para resolver problemas; bloqueos mentales, pensamientos negativos sobre uno mismo, sobre la actuación ante los otros; temor a que se perciban nuestras dificultades, a la pérdida del control.</p>	<p>es en este, donde se dan la gran mayoría de las situaciones que lo provocan. Es decir, impacta directamente el núcleo familiar, laboral y escolar porque es el medio donde se desarrolla.</p>
--	--	--

Nota: Elaboración propia con datos de *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Copyright 2011 por Jose María Acosta

1.1.4 Clasificación

Todos los cambios en la persona o en el entorno de la persona, acarrea distintos estados alterados de tipo emocional los cuales crean tensiones y estas a su vez originan estrés.

[...] El estudio sobre la naturaleza y origen de los estresores (por ejemplo, interés por los aspectos sociales de los estresores) también es importante y ha suscitado algunas nuevas cuestiones relevantes durante los últimos años. (Sandín, 2002)

Algunos de los aspectos que influyen como generador de estrés son las condiciones sociales como lo son la organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, situación laboral, genero, etc.

Las influencias sociales sobre la salud [...] incluyen otras variables como los estilos o hábitos de vida (por ejemplo, fumar, tomar drogas, hacer poco ejercicio físico, seguir una dieta poco saludable, etc.). Estas variables pueden estar afectadas por el estrés social (por ejemplo, el nivel elevado de estrés laboral puede incrementar la práctica de hábitos insanos [...]), lo cual sugiere que el estrés social no sólo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida. (Sandín, 2002)

El tratamiento del estrés puede tener como resultado un camino complicado y confuso debido a que existen diferentes tipos de estrés los cuales, de acuerdo con Sandín lo clasifica *por tiempo* tomando de base la periodicidad con la que aparecen los eventos estresantes.

Diversos autores han descrito una clasificación *por entorno* en la cual se pueden encontrar diversos ambientes en los cuales las personas se desenvuelven día a día.

Cada uno de estos cuenta con sus diferentes características, síntomas, duración es de esta manera que en este capítulo analizaremos estas clasificaciones.

Clasificación por tiempo

Debido a los diversos cambios que ocurren alrededor de las personas, es inevitable que estos demanden y/o causen reajustes sustanciales en la vida de las personas, a causa de las experiencias y vivencias que estos experimentan, a estas vivencias se les considera sucesos o eventos vitales.

Los eventos vitales gradualmente generan cambios en nivel de conducta de los individuos, lo cual, genera en los individuos un estrés, el cual variará dependiendo del tiempo en el que se empiece a tratar, mientras más tiempo se deje sin tratamiento el estrés ira evolucionando gradualmente y a su mismo tiempo el tratamiento de este irá cambiando, lo cual ira afectando la salud mental y fisiológica del individuo.

Tabla 3. *Clasificación del estrés mediante tiempo*

Tipo de estrés	Características	Causas
Estrés reciente	Suelen ser estresores de corta duración, sus efectos suelen ser más agudos que crónicos existen dos tipos de eventos vitales: predisponentes y precipitantes	Predisponentes (edad temprana) -Maltrato infantil -perdida de algún padre Precipitantes (tiempo no mayor de dos años) -Problemas laborales -Despido laboral

		<ul style="list-style-type: none"> -Catástrofes naturales -Situaciones especialmente traumáticas
Estrés crónico	<p>Aquellos problemas, amenazas y conflictos que las personas experimentan generalmente en su vida diaria.</p> <p>Muchos de estos estresores se relacionan con los principales roles sociales.</p>	<p>En el año de 1989, Pearlin logró diferenciar diferentes causas de estrés crónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sobrecarga de roles -Conflictos interpersonales en conjunto de roles -Conflicto entre roles -Cautividad de rol -Reestructuración de rol
Estrés cotidiano	<p>Se encuentra en el camino intermedio entre el estrés reciente y el estrés crónico el cual se ha denominado <i>estrés</i> diario los cuales son sucesos más frecuentes, pero de la misma manera menos sobresalientes</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Discutir con la pareja -Llegar tarde a una cita importante -Mala atención en el supermercado -No encontrar diversos objetos -Quedarse sin dinero suficiente para comprar alguna cosa.

Nota: Adaptado de *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. Copyright 2003 por Bonifacio Sandín.

Sin embargo, diversos autores proponen que si bien los acontecimientos vitales causan ajustes sustanciales en la vida de las personas no son el único creador de estrés, de igual manera tiene que

ver con cualidad de cambio de los individuos puesto que los cambios inesperados son en exceso dañinos en los individuos.

Clasificación por entorno

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española (2004) la palabra “entorno” es el ambiente o lo que rodea a una persona y es aquí donde se une con esta clasificación puesto que en palabras de Barraza (2006) una demanda de entorno se explica por la interacción entre la persona y este.

La relación entre las características del entorno y las características de las personas constituye un proceso adaptativo, donde la persona se adecua al entorno.

Un entorno llega a ser generador de estrés cuando es novedoso con sus demandas, cuando llega a ser extremadamente demandante, impredecible, escasamente controlable y elevada intensidad.

Diversos autores han descrito entornos los cuales pueden llegar a ser generadores estresantes debido a la demanda que las personas llegan a recibir de estos, los cuales son: la pareja, el entorno laboral y el entorno académico.

Tabla 4. *Clasificación del estrés mediante el entorno*

Entorno	Características	Causas
Pareja	Como todas las personas están a los factores que pueden crear tensión y por consiguiente generar estrés. Esto dependerá de lo profundo, intenso,	-Metas personales. -Querer ser alguien en la vida. -Buscar una mejor posición en la sociedad.

	<p>prolongado o difícil de la situación a la que se enfrenten.</p> <p>El problema es que ahora la pareja trabaja en varios frentes comunes a ambos miembros: el amor, su desarrollo personal, el trabajo y en el caso de que ya sea un hecho la formación de una familia.</p>	<p>-Falta de dialogo.</p>
Laboral	<p>Como lo dice su nombre se manifiesta en cualquier espacio o lugar de trabajo, si de igual manera existen sectores económicos y algunas organizaciones más propensas a desarrollarlo, este tipo de estrés puede afectar a cualquier trabajador, no importa el tamaño de la empresa, el ámbito de actividad o del tipo de contrato.</p>	<p>Cooper en 1978 definió seis fuentes de estrés en el ámbito profesional y de organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La función ejercida -El Puesto en la organización -El desarrollo de la carrera -Las relaciones en el trabajo -La estructura y clima de la organización -La interrelación familia/trabajo
Académico	<p>Fenómeno donde se implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva del estrés, moderadores del estrés académico y finalmente los efectos del estrés académico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Periodo de exámenes. -Nuevo sistema académico -Nuevo entorno escolar -Interacción con nuevas personas -Sobre cargo de trabajos

	<p>De acuerdo con la investigación de Martín Monzón (2007) Todos estos factores aparecen en él un mismo entorno: la universidad. Debido a que trae consigo situaciones altamente estresantes los cuales pueden ser considerados potenciales generadores estresantes.</p> <p>El estrés académico afecta directamente variables como lo son el estado emocional, salud física o incluso en las relaciones interpersonales, cabe destacar que al igual que en los demás casos de estrés no todos los individuos reaccionan de la misma manera.</p> <p>De acuerdo con la investigación de Hernández, Pozo y Polo (1994) descubrieron que la conducta de los estudiantes cambia conforme se acerca el periodo de exámenes, incrementando el consumo de cafeína, tabaco o incluso en algunos casos, descubrieron que parte de los estudiantes recurren a la opción de los tranquilizantes.</p> <p>En el caso del tema psicofisiológico se demostró que estrés conlleva a la supresión de <i>células T</i> y de la actividad de las <i>células Natural Killer (NK)</i> durante</p>	<p>-Experimental falta de control en el nuevo ambiente</p> <p>-El fracaso académico</p>
--	---	---

	periodo de exámenes, logran una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades.	
--	---	--

Nota: Adaptado de *Estrés. Causas y manejo del problema*. Por González Pérez, R. & González Robles, D., 2005 y de *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Copright 2007 por Isabel María Martín Monzón.

De igual manera, el estrés académico se conecta con el estrés laboral puesto que no solamente los estudiantes llegan a experimentarlo, los profesionistas en este caso los profesores también lo llegan a experimentar debido a la cantidad de estudiantes que tienen, la cantidad de trabajos que deben revisar, el ritmo de trabajo que tienen causando de igual manera situaciones estresantes.

Rama de estudio

Para la realización de esta investigación se considera la perspectiva psicológica pues cabe resaltar que de acuerdo a lo que dice la Real Academia de la Lengua Española, “psicología” se refiere a la “ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas o animales” y, aquí, es en este punto donde se une con el tema que abordaremos en la siguiente investigación.

El estrés al ser considerado un trastorno, en el cual, los recursos cognitivos se vean afectados, logrando que las personas que lo experimenten sufran de impacto en su conducta, la forma de relacionarse, incluso el estrés trae consigo que el cuerpo deje de producir las suficientes células que ayudan al cuerpo a mantenerse protegido ante las amenazas.

De la misma manera la psicología busca que las personas puedan ser flexibles en cuanto a sus límites hablando y así sobreponerse ante esta situación, así mismo la psicología puede valerse de distintas estrategias de evaluación para determinar cuan estresante podría llegar a resultar ciertos eventos y sus características.

1.2 Diseño gráfico

Para poder definir al diseño gráfico es necesario comprender primero el término diseño, el cual procede del vocablo italiano *disegno* usado por primera vez a finales del siglo XIV, para ser más específicos con el *Libro del Artes de Cenni d'Andrea Cennini* (En Aguilar, 2012). Este vocablo era utilizado principalmente para definir dos sentidos, el primero de ellos hacía referencia al sentido del dibujo, de la forma y del esbozo, el segundo sentido hacia referencia al proyecto, es decir a la idea, intención y concepción que tenía el artista al realizar su trabajo.

El término diseño fue evolucionado a lo largo de los años gracias a diversos autores, por ejemplo, Aguilar (2012) define al diseño como el proceso creativo e innovador que se proyecta por medio del dibujo. Cabe destacar que múltiples autores han dado su percepción acerca de este concepto, entre ellos se encuentra Norberto Chaves (1990) ensayista y figura recurrente en la teoría y la crítica de la arquitectura y el diseño quien define al diseño como “una práctica técnica que surge por exigencia del desarrollo de la sociedad industrial, íntimamente asociada a la idea de producto industrial” (p.15).

Años más tarde el diseñador suizo Yves Zimmerman (1998) definiría al diseño gráfico como “una práctica contingente cuyas técnicas, metas y objetivos están en un proceso continuo de cambio” (p. 18). Por su parte Frascara (2000) define al diseño gráfico como “la acción de concebir, programar,

proyectar y realizar comunicaciones visuales, producidas en general por medios industriales y destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos determinados” (p.19).

Luz del Carmen Vilchis (2004) doctora en Diseño Gráfico y Filosofía, decide complementar lo establecido por Zimmerman mencionando que el diseño:

Es un proceso o labor metodológico destinado a proyectar, coordinar, seleccionar y organizar un conjunto de elementos teóricos como la lingüística, semiótica, retórica, la sintaxis visual; y prácticos como la aplicación de técnicas y materiales para producir objetos visuales y/o auditivos destinados a emitir mensajes específicos a grupos determinados (p. 119).

Por último, se tiene lo descrito por Joan Costa (2018) quien veía al diseño gráfico con un subsecuente del diseño, es por ello que lo definió de la siguiente manera “El diseño de comunicación es coherente con el concepto inicial de diseño, pero renovado desde la perspectiva comunicacional, con el fin de darle un particular interés al contexto, la intención y la percepción de los códigos gráfico/visuales” (p.10).

Considerando las citas realizadas se optó por considerar para el proyecto la descripción dada por Vilchis (2004), debido a que el objetivo principal es transmitir un mensaje a un grupo de personas por medio de un objeto visual, el cual se hará bajo los elementos del diseño gráfico y la semiótica.

1.2.1 Enfoques del diseño

Se ha mencionado el enfoque que tendrá el proyecto, pero eso no basta para definirlo plenamente, para ello es necesario abordar otras áreas del diseño gráfico. Como sabemos el diseño gráfico tiene una gran variedad de ramas o áreas de especialización, León (2013) las divide de la siguiente

manera: diseño publicitario, diseño de embalajes o packaging, diseño de identidad corporativa o branding, diseño de señalética, diseño técnico/didáctico, diseño web/móvil, diseño multimedia, diseño tipográfico y diseño editorial.

Si bien, lo anterior, brinda un contexto general acerca de la diversidad de áreas que abarca el diseño gráfico, es necesario hacer un hincapié en que el diseño va más allá de la parte gráfica, es decir que tiene otros enfoques dependiendo del ámbito en el que se encuentre, por ejemplo, “*Diferentes tipos de diseño y sus categorías*” (2015) hace una división de los tipos de diseño según su ámbito, quedando de la siguiente manera:

- **Diseño Arquitectónico:** Se ocupa en proyectar espacios habitables para el ser humano: edificios, parques, plazas públicas, casas.
- **Diseño de Espacios:** Se ocupa de realizar proyectos de uso y adecuación del espacio de acuerdo a necesidades específicas de su utilidad: comercial, habitacional, educativa, laboral.
- **Diseño Industrial:** Se basa en proyectar objetos de producción industrial para el uso humano desde una cuchara hasta la carrocería de un automóvil o el fuselaje de un avión, pasando por muebles, herramientas, artefactos.
- **Diseño de Moda:** Se basa en proyectar y realizar prendas y accesorios para vestir: ropa, zapatos, joyería.
- **Diseño Textil:** Combinación de algunos métodos del Diseño Gráfico con algunos otros de Diseño Industrial y Diseño de Modas, consiste en concebir y configurar telas y patrones para la industria textil: estampados, hilados, bordados, fibras.
- **Diseño Interactivo:** Enfocado al diseño de interfaces digitales y software.

Por otra parte, Leoel (2010) opta por incluir dentro de estos enfoques otros tres tipos de diseño:

- **Diseño Automotriz:** Implicada el desarrollo de un vehículo. Normalmente está referido al diseño de automóviles, pero normalmente también se refiere a motocicletas, camiones, colectivos y furgonetas.
- **Diseño Espacial:** El diseño del paisaje mezcla los materiales naturales y los que son obra del hombre.
- **Diseño Constructivo:** Es el arte y técnica de diseñar y disponer en forma racional de los edificios. Es el modo de expresar todo lo que se refiere a la construcción y ordenación de aglomeraciones, ciudades y pueblos.

Sin embargo, aún existen otras áreas de aplicación del diseño que, han sido descritas por diversos autores, por ejemplo:

- **Diseño Ambiental:** ARQHYS (2015) describe al diseño ambiental de como las artes aplicadas y las ciencias que se ocupan de crear el ambiente humano diseñado.
- **Diseño Cívico:** Di Siena (2015) define al diseño cívico como un ámbito profesional transdisciplinaria que recoge a arquitectos, urbanistas, sociólogos, antropólogos, geógrafos, politólogos o filósofos entre otros, con el objetivo de complejizar otras prácticas en torno al diseño de la ciudad y al pensamiento de lo social¹ como el diseño urbano o la innovación social.
- **Diseño Conductual:** Torreblanca (2016) menciona que este diseño se encarga de la funcionalidad y que tiene por objetivo optimizar la efectividad y calidad de la experiencia de uso del producto o del servicio.
- **Diseño Electrónico:** CINVESTAV (s.f.) cataloga al diseño electrónico como una actividad creativa que permite al individuo, poner en funcionamiento su ingenio y creatividad para resolver problemas de la Ingeniería Electrónica.

- Diseño para todos (TIC): Término creado por el arquitecto Ronald L. Mace el cual mencionaba que el objetivo del Diseño para todos era hacer posible que todas las personas dispongan de igualdad de oportunidades para participar en cada aspecto de la sociedad, por lo tanto, los servicios, la cultura y la información deben ser accesibles y útiles para todos los miembros de la sociedad y consecuente con la continua evolución de la diversidad humana (Diseño para todos, 2014)
- Diseño sustentable: Cuervo (2008) menciona que el diseño para la sostenibilidad es un diseño estratégico de la actividad que transforma los sistemas existentes y crea otros nuevos caracterizados por materiales de baja intensidad energética y una alta potencialidad para la regeneración de los contextos de la vida
- Diseño social: Diseñosocial.org (2012) denota dos vertientes para entender a grandes rasgos el diseño social, la primera de ellas es el diseño social como el diseño de un mundo mejor y más sostenible, y otros se refieren al proceso basado en una metodología de diseño participativa o social.

Una vez especificadas las áreas del diseño, es necesario mencionar el área que abordará el proyecto la cual será el diseño editorial, esto se debe principalmente al producto que se desarrollará, siendo este un libro. El cual para realizar correctamente será necesario estudiar las cualidades que estos poseen, así como los elementos imprescindibles de este tipo de publicación.

1.2.2 Diseño Social

Es necesario mencionar y describir el enfoque del presente proyecto, el diseño social.

Existen múltiples artículos que abordan el tema del diseño social y la concepción del mismo, por ejemplo, en 2010, García hace una mención acerca de la interpretación del diseño que daría paso a su definición de diseño social, dentro de esta interpretación se menciona que para poder identificar con mejor claridad al diseño es necesario acompañarlo de un adjetivo, el cual describirá las cualidades que el diseño obtendrá, como lo puede ser diseño gráfico, diseño industrial, diseño de interiores, entre otros. De la misma manera hace un énfasis en un adjetivo, el cual resalta por tener la finalidad de mejorar las estructuras de la sociedad y las pautas culturales; conocido como diseño social.

Para entender con mayor profundidad el diseño social es necesario saber las cualidades que este tiene con respecto a otros tipos de diseño. Para ello se cita lo dicho por García (2010) quien describe al diseño social como la *“acción de diseño relacionada con el ámbito social, individual o grupal, destinada a producir cambios en una determinada realidad que involucra y afecta a una comunidad determinada.”* (p.67), también menciona las cualidades que debe de tener un diseñador para poder realizar diseño social, *“El diseñador debe ser capaz de transformar los sentimientos de una persona mediante mensajes u objetos, para poder transformar el mundo de una manera más digna”* (p.8)

Esto brinda un panorama general del término diseño social pero aún falta definir con exactitud el objetivo u objetivos que este tiene; Muñoz (2011) en su artículo *¿Qué es el diseño social?* Menciona que el diseño social tiene tres objetivos primordiales, el primero de ellos es *“estudiar la autorepresentación social general, grupal e individual; es decir conocer qué es, cómo se genera esa autorepresentación social, y cómo la impacta el diseño”*. El segundo, es *“el estudio de la influencia del diseño en las pautas culturales y en las estructuras de una sociedad, ya sea para influirlas, cambiarlas o desambiguarlas”* y por último, se encuentra *“facilitar la comunicación humana, a*

través de la creación de relaciones sociales y de cultura entre los diversos grupos y clases sociales, por medio de los componentes técnicos y artísticos del diseño gráfico.” (p. 2).

Por otra parte, Margolin (2012) menciona que ha existido una enorme confusión con respecto al diseño social, en donde se considera que los productos diseñados para mercado abarcan las cualidades del diseño social, debido a que satisfacen una necesidad social; sin embargo, esto no es del todo correcto, ya que es cierto que los productos abarcan ciertas necesidades, pero no cubren aquellas que salen de su mercado de consumo. Probablemente, esta confusión se deba a la percepción que se tiene acerca de los diseñadores, a los cuales se le ve con carencias para contribuir con el bienestar humano. García (2010), refuerza esto mencionando que existen muchos diseñadores que le dan un valor o prioridad mayor a vender que, a mejorar la calidad de vida, trayendo como consecuencia una interpretación errónea del diseño y del diseñador.

Sin embargo, la idea de que el diseñador no puede contribuir al bienestar humano ha ido desapareciendo con el tiempo, he inclusive se ha comenzado a tener una nueva percepción acerca de ello, en donde se ve al diseñador como un creador de vínculos entre la sociedad y el conocimiento (García, 2010). Inclusive se le ha comenzado a considerar un aportador de cultura, Sandoval (2018) se refiere a la triada diseño-sociedad-cultura como un ciclo infinito, en donde cada uno de los factores influye en los otros de modo que todos se vuelven imprescindibles, visto de otra manera menciona que la sociedad existe gracias a la cultura, la cual a su vez aporta conocimientos al diseño y este sirve para mantener una comunicación dentro de la sociedad, permitiéndole seguir avanzando y creando más cultura.

Recapitulando, podemos entender al diseño social como el tipo de diseño cuya finalidad es ayudar a la sociedad, provocando un cambio que afecte positivamente a la misma, siendo esto último lo más importante a destacar.

1.2.3 Diseño multidisciplinario

Como se ha podido observar en los anteriores apartados, el diseño gráfico es una disciplina con múltiples áreas de especialización lo cual, le permite poder participar con diversas disciplinas al mismo tiempo, un ejemplo rápido de lo mencionado anteriormente es, la creación de un libro de matemáticas para adolescentes, en este ejemplo podemos ver cómo interactúan las matemáticas (tema central del libro) y el diseño gráfico (especialmente el área de editorial). Esta relación la podemos encontrar bajo el término multidisciplinariedad o diseño multidisciplinario.

¿Pero qué es la multidisciplinariedad? El Dr. Ramón Azócar (2013) resume a la multidisciplinariedad como el trabajo que involucra el conocimiento de varias disciplinas, en donde cada una aporta va aportando desde su espacio al tema en cuestión. Por otra parte, Ardines (2016) ve a la multidisciplinariedad como el nivel inferior de la interdisciplinariedad, mencionando que esta ocurre cuando la solución de un problema requiere obtener información, de una o dos ciencias o sectores del conocimiento, sin que las disciplinas que contribuyen sean cambiadas.

Aunado a lo anterior, se encuentra la investigación de Fragoso (2008) quien ve a la investigación multidisciplinaria como un articulador que permite comprender los fenómenos antes desarticulados por medio de la interacción de dos o más disciplinas, las cuales brindan el conocimiento propio de su área.

Considerando lo anterior se podría definir a la multidisciplinariedad como la interacción de dos o más disciplinas que buscan objetivamente la creación o complementación de un conocimiento para el establecimiento de nuevas bases paradigmáticas. En particular el diseño gráfico multidisciplinario, no posee grandes discrepancias con el trabajo multidisciplinario; sin embargo, involucra algunos elementos que son necesarios mencionar.

Con respecto al diseño gráfico multidisciplinario, se tiene que Fragoso (2008) quien se a su vez basó en las investigaciones de Norberto Chaves, menciona que el diseño gráfico desde su nacimiento ya es una actividad multidisciplinaria debido principalmente a que nace como la unión de artistas, arquitectos, ingenieros, filósofos, sociológicos, entre otros.

Retomando el tema una de las principales características que posee el diseño multidisciplinario es permitir resolver las necesidades de la comunicación visual, desde el nivel de investigación, de Proyección y de realización con el enfoque en cada campo del conocimiento (Fragoso, 2008). Otro punto que se menciona es la posición del diseñador con respecto a este tipo de diseño, en donde él es el encargado de ejecutar el proceso de diseño, recayendo sobre el aspecto de diversas índoles como lo pueden ser aspectos sociológicos, antropológicos y psicológicos. Con lo dicho se ha podido observar que el diseño gráfico posee cualidades que le brindan la posibilidad de trabajar con otras disciplinas logrando ampliar el conocimiento en diversas áreas.

En el caso de este proyecto se llevará a cabo un trabajo multidisciplinario, en donde el diseño gráfico estará en constatación de relación con la psicología, siendo esta última la disciplina de la cual iremos retomando cualidades para la creación del producto gráfico.

1.2.4 Diseño gráfico y Psicología

Para comenzar a hablar de este inciso lo primero que se debe de hacer es definir ¿qué es la psicología?, la Real Academia Española [RAE] (2018) puntualiza que la Psicología es la ciencia que estudia la conducta humana, así como los procesos mentales y, en general, todo lo relativo a la experiencia humana. Asimismo, la Psicología explora conceptos como la percepción, la motivación, la personalidad, la inteligencia, las relaciones entre personas... Además, de una

disciplina académica, también es una profesión: los psicólogos son los profesionales que se encargan de aplicar sus conocimientos hacia la terapia psicológica.

Para lograr entender más la relación que existe entre el diseño y la psicología es necesario recurrir a la teoría de la Gestalt. Según Torres (s.f.) la teoría de la Gestalt nace en Alemania en el siglo XX como reacción a la psicología conductista. La teoría de la Gestalt nos acerca a una concepción del ser humano caracterizado por su papel activo a la hora de percibir la realidad y tomar decisiones; es decir, todos creamos en nuestra mente imágenes más o menos coherentes sobre nosotros y lo que nos rodea.

La teoría de la Gestalt, niega que exista un todo perceptivo que esté compuesto por el conjunto de datos que van llegando a nuestro cuerpo. Por el contrario, propone que todo lo que experimentamos va más allá que la suma de sus partes, y que por tanto, existe como un todo, una figura que sólo puede ser considerada entera. Con ello se interpreta que las personas aprenden acerca de lo que les rodea no sumando el conjunto de información que llega a través de los sentidos o, en otras palabras, aprendemos gracias a las figuras que se crean en nuestra mente.

Según la teoría de la Gestalt, las personas no son recipientes de sensaciones varias, sino que la mente estaría compuesta por diferentes totalidades. Torres (s.f.) menciona que para los gestalistas no es necesario centrarse en las piezas que forman las figuras mentales, si no hay que procurar alcanzar una comprensión estructural. Como ejemplo de esto Torres (s.f.) propone las películas, las cuales percibimos diferente de lo que realmente son, ya que estas en realidad son fotografías que pasan a gran velocidad, pero nosotros lo interpretamos como una secuencia de imágenes en movimiento. Inclusive el mismo autor menciona que lo mismo pasa con las ilusiones ópticas, en donde aparecen dos imágenes superpuestas, pero nosotros solo interpretamos una de ellas.

Ahora que se tiene entendido en que se basa la teoría de la Gestalt es necesario mencionar las leyes de la misma, las cuales explican los principios por los cuales dependiendo del contexto se perciben ciertas cosas. Estas fueron propuestas por el psicólogo Max Wertheimer y desarrolladas por Wolfgang Köhler y Kurt Koffka (1984).

- Ley de la buena forma: El pilar de la Gestalt; explica que lo que percibimos con mayor exactitud y rapidez son aquellas formas más completas, pero, al mismo tiempo, más simples o simétricas.
- La ley de la figura-fondo: No podemos percibir una misma forma como figura y a la vez como fondo de esa figura. El fondo es todo lo que no se percibe como figura.
- Ley de la continuidad: Si varios elementos parecen estar colocados formando un flujo orientado hacia alguna parte, se percibirán como un todo.
- Ley de la proximidad: los elementos próximos entre sí tienden a percibirse como si formaran parte de una unidad.
- Ley de la similitud: Los elementos parecidos son percibidos como si tuvieran la misma forma.
- La ley de cierre: Una forma se percibe mejor cuanto más cerrado está su contorno.
- Ley de la compleción: Una forma abierta tiende a percibirse como cerrada.

Para finalizar Torres (s.f.) hace un inciso en la percepción que tenían los gestalistas acerca de la forma, en donde ellos la ven como una totalidad y por lo tanto, no puede ser reducida a un solo sentido, es decir una imagen mental no es realmente una imagen visual, sino que es algo más.

Con lo anterior se obtiene un panorama general en la relación entre el diseño y la psicología, debido principalmente a los elementos que el diseñador debe de ocupar para obtener un resultado

satisfactorio dentro de los cuales están presentes las leyes de la Gestalt, ya que le brindan al diseñador la oportunidad de interpretar de una mejor forma la percepción.

Sin embargo, esta no es la única manera en que el diseño y la psicología se relacionan, otro punto de unión entre ambas disciplinas se encuentra en la psicología del color, la cual relaciona cada uno de los colores con una emoción o actitud (Carreño, 2018).

Carreño (2018), explica que los colores tienen el poder de provocar emociones, tanto positivas como negativas, y es que, según ciertos estudios, el hecho de que una persona elija un producto por sobre otro depende del color. Esto se debe principalmente a las neuronas receptoras que posee la vista, las cuales son sensibles a la luz (Castañeda, 2018) de tal manera que cada color será interpretado de una manera diferente.

Siguiendo la corriente de la percepción visual se encuentra la percepción de la forma la cual hace referencia a la forma como cuerpo geométrico, en donde el círculo remonta a la protección o perfección, el cuadrado al orden y fortaleza, el triángulo denota vitalidad, el hexágono transmite inteligencia y el pentágono transmite armonía (Carreño, 2018).

Otro de los aspectos de relación por el cual la psicología y el diseño se unen es por medio del tacto, en el caso del diseño el tacto está directamente vinculado a los materiales de realización de los diversos productos y del confort que este puede brindar (Rodríguez, 2016); en el caso de la psicología la diversidad de texturas, así como de acciones que se pueden llevar a cabo con el tacto pueden provocar en la persona una reacción emocional (Malena, 2009); por ejemplo, el enojo o la frustración se puede expresar por medio de un fuerte apretón, o el miedo que se expresa por suaves caricias, debido a la desconfianza.

Finalmente, la relación diseño-psicología también existe a través del olfato, aunque usualmente este sea más difícil de percibir; en la psicología el olfato funciona como evocador de la memoria (Castañeda, 2018) en donde cada olor detona un contexto diferente trayendo consigo un gran significado emocional. En el caso del diseño gráfico resulta un poco más difícil localizar la manera en que el olfato interactúa; sin embargo, esto no quiere decir que no lo haga, como ejemplo tenemos el packaging de los perfumes (Ríos, 2015) el cual requiere una mezcla de diversos factores, desde la selección de los materiales correctos para que el perfume no pierda su olor hasta de la forma del atomizar para lograr la salida correcta sin hacer el olor demasiado tenue o pesado, logrando con ello la aceptabilidad del producto (Corbella, 2016).

Como se ha podido notar la mayor relación entre la psicología y el diseño gráfico se da a través de la percepción, la cual a su vez se origina de los sentidos básicos es por ello que si se desea resolver una problemática de psicología haciendo uso del diseño gráfico lo más óptimo sería el plantearse la solución por medio de los sentidos, los cuales sirven como conducto de la información que siempre está activo.

Capítulo 2: Marco histórico contextual

2.1 Estrés académico en estudiantes universitarios.

De acuerdo con la investigación de Caldera, Pulido y Martínez (2007) a nivel mundial uno de cada cuatro individuos sufre problemas relacionados con estrés, en las ciudades un 50% de la población tienen algún tipo de problema de estrés, tomando de ejemplo a Estados Unidos descubrieron que el 70% de consultas médicas son derivadas por estrés.

Isabel María Martín Monzón (2007) hizo una investigación en la Universidad de Sevilla en la cual solicitó la participación de cuarenta estudiantes inscritos en el ciclo 2003-2004 de diferentes colegios entre los cuales se encontraban: Psicología, Filosofía Hispánica, Filosofía Inglesa y Ciencias Económicas. Los cuales sus edades comprendían entre los 21 y los 28 años.

Debido a que el estrés, es generado por diversos factores; Martín en su investigación retomó y adaptó dos medidas desarrolladas por Muñoz en 1999 el *Cuestionario de indicadores de la salud y la escala de Autoconcepto de salud*.

La primera medida, nos proporciona información acerca de los niveles de tabaco, cafeína, alcohol u ingesta de medicamentos, entre otros hábitos de salud llevados a cabo durante los días previos la administración del cuestionario. Sin embargo, la segunda medida nos aporta información acerca de la comparación que el sujeto hace entre su rendimiento académico y el de sus compañeros/as, las expectativas acerca de las calificaciones que se ve capaz de obtener y el grado de confianza en la propia capacidad para terminar la carrera. (Martín, 2007 P. 87)

Para la aplicación de estos cuestionarios Martín decidió hacerlo en dos puntos del calendario, durante un periodo donde los alumnos no presentaban exámenes o entrega de proyectos y la

segunda aplicación fue durante el periodo donde los alumnos se encontraban en exámenes y evaluaciones.

Una vez recabada la información dada por los cuestionarios y con la ayuda del programa estadístico SPSS 12.0 se analizó esta información para poder encontrar las variaciones.

En la Tabla 5 se encuentra el resultado del cuestionario *indicadores de la salud*, en la cual se muestra el uso de ítems intra e intergrupos, cabe destacar que el uso de tabaco y cafeína mostraron variaciones entre las dos temporadas estudiadas, de igual manera cabe resaltar que los alumnos que mencionaron consumir cafeína en temporadas sin exámenes experimentaron un aumento de consumo de cafeína en el periodo donde presentaban exámenes.

Tabla 5. *Porcentajes de consumo de cigarros y cafeína para los distintos grupos universitarios durante períodos sin y con exámenes.*

	<i>Sin exámenes</i>						<i>Con exámenes</i>					
	<i>Cigarros</i>			<i>Cafeína</i>			<i>Cigarros</i>			<i>Cafeína</i>		
<i>Titulaciones</i>	<i>0-5</i>	<i>5-10</i>	<i>15-30</i>	<i>Nada</i>	<i>Lo habit.</i>	<i>Más de h</i>	<i>0-5</i>	<i>5-10</i>	<i>15-30</i>	<i>Nada</i>	<i>Lo habit</i>	<i>Más de h</i>
<i>Psicología</i>	40%	40%	20%	10%	80%	10%	40%	10%	50%	10%	50%	30%
<i>C. Económicas</i>	60%	10%	30%	20%	70%	10%	40%	20%	40%	10%	60%	30%
<i>F. Inglesa</i>	80%	20%	0%	0%	100%	0%	70%	10%	20%	0%	70%	30%
<i>F. Hispánica</i>	60%	40%	0%	20%	80%	0%	60%	10%	30%	10%	60%	30%

Fuente: Recuperado de *Apuntes de Psicología*. Copyright 2007 por Fundación Dialnet

Descripción: Se encuentran representados dos de los ítems componentes del Cuestionario de Indicadores de Salud. Abreviaturas: Lo habit: lo habitual; Más de h.: más de lo habitual.

En la Tabla 6 se muestran los datos obtenidos en la *Escala de autoconocimiento Académico*, los niveles altos demuestran marcan la tendencia a una consideración positiva, satisfacción académica, alta percepción de competencia y éxito en los estudios.

Los datos presentados en la tabla muestran que durante el periodo de exámenes los alumnos de las diferentes carreras disminuyen el nivel de autoconcepto.

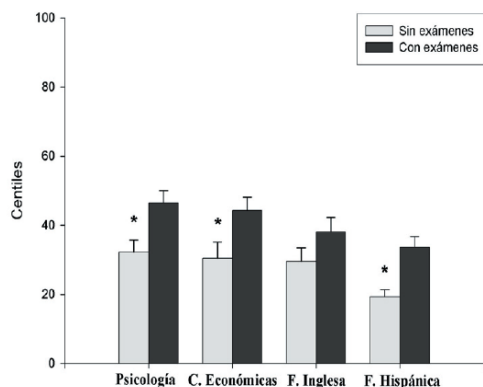
Tabla 6. *Medias muestrales y desviaciones típicas obtenidos en la Escala de Autoconcepto Académico para los distintos grupos universitarios durante períodos sin y con exámenes.*

Titulaciones	Sin exámenes		Con exámenes	
	Media	Sd	Media	Sd
Psicología	9.2	8.2	7.1	6.5
C. Económicas	8	6.5	7.5	6.9
F. Inglesa	9.2	5.5	7.2	6,2
F. Hispánica	10.6	6.3	8.8	7.9

Fuente: Recuperado de *Apuntes de Psicología*. Copyright 2007 por Fundación Dialnet.

De igual manera, con los resultados de las distintas muestras Martín (2007) logro encontrar que durante el periodo de exámenes hubo un aumento significativo de estrés entre las diferentes carreras (Figura 2) siendo psicología la que tiene un cambio más significativo en comparación con las demás carreras incluidas en el estudio.

Figura 2. Comparación del nivel de estrés de los estudiantes universitarios en períodos con y sin exámenes.



Fuente: Recuperado de *Apuntes de Psicología*. Copyright 2007 por Fundación Dialnet

Este estudio demostró que el periodo de exámenes o periodo de evaluaciones producen diversos ajustes en el estudiante, siendo este uno de los estresores fundamentales en la vida estudiantil.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) retoman la investigación de la Universidad Sussex de Inglaterra (2001) donde se evidencio que México es uno de los países a nivel mundial con mayor índice de estrés siendo uno de los factores más notables la pobreza y los cambios políticos y sociales que se experimentan.

En el año 2011 Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera desarrollaron una investigación del mismo tipo en la Universidad Intercontinental de la Ciudad de México donde los participantes fueron alumnos elegidos aleatoriamente de diversas carreras con diferentes características.

Del total de los estudiantes, 245 fueron de sexo masculino. La edad promedio de los estudiantes fue de 21.1 años; casi todos los participantes eran solteros (464) y vivían con su familia (427). La mayor parte de los estudiantes cursaban las licenciaturas en Relaciones Comerciales Internacionales (63), Administración Hotelera (61) y Mercadotecnia (59). Se encuestó principalmente a estudiantes de primero (119), tercero (106) y séptimo semestres (60). (Pulido et al. 2011. P. 32)

Para obtener la información se realizó un cuestionario SEEU (Sobre el estrés en estudiantes universitarios) construido a partir de diez grupos de enfoque, de los cuales se pudo obtener las temáticas con los cuales se pudieron generar reactivos para evaluar cada una de los temas de interés.

Una vez acabado el cuestionario fue entregado a diversos profesionales de psicología para que pudieran agregar sus observaciones y sus sugerencias había la versión final del cuestionario.

Los cuestionarios se aplicaron en un tiempo de dos meses en los salones seleccionados aleatoriamente en donde tanto los alumnos como el profesor accedieron a participar.

Una vez obtenida toda la información de los cuestionarios se procedió a analizar las respuestas con las cuales se pudieron obtener los siguientes datos.

La Tabla 7 muestra las diferentes carreras tomadas en cuenta para la realización del estudio, el número de estudiantes y el índice general de estrés académico (IGEA)

Tabla 7. *Índice general de estrés académico*

Licenciatura	IGEA	N
Tecnología y Sistemas	1.45	4
Traducción	1.41	22
Diseño Gráfico	1.36	24
Arquitectura	1.21	19
Odontología	1.20	12
Psicología	1.20	37
Filosofía	1.10	36
Administración Hotelera	1.08	55
Relaciones Comerciales Internacionales	1.05	59
Mercadotecnia	1.03	58
Administración Estratégica	1.02	50
Comunicación	1.02	26
Contaduría y Finanzas	0.98	6
Derecho	0.97	7
Turismo	0.94	5

Fuente: Recuperado de *psicología y salud*. Copyright 2011 por Universidad Veracruzana.

La Tabla 8 muestra el índice general de estrés académico por medio de los semestres que se van cursando donde el tercer, séptimo, octavo y primer empatado con el quinto semestre son los que denotan un mayor índice de estrés académico, de la misma manera muestra una heterogeneidad en el tamaño de la muestra mismo que se puede entender como la deserción de estudiantes a lo largo de la carrera.

Tabla 8. *Distribución del IGEA por semestre*

Semestre	IGEA	N
1	1.11	119
2	1.05	19
3	1.12	106
4	0.89	25
5	1.11	50
6	0.83	17
7	1.23	60
8	1.26	18
9	0.84	2

Fuente: Recuperado de *psicología y salud*. Copyright 2011 por Universidad Veracruzana

La Tabla 9 muestra el IGEA en función a la situación residencial que se encuentra el estudiante siendo solo y con amigos los niveles más altos en la tabla.

Tabla 9. *Distribución del IGEA por residencia*

Residencia	IGEA	N
Con amigos	1.158	18
Solo	1.184	24
Con pareja	0.589	3
Con familia	1.110	375

Fuente: Recuperado de *psicología y salud*. Copyright 2011 por Universidad Veracruzana

En esta misma investigación se evidenció que las mujeres tienen un índice general de estrés académico mayor que los hombres, en el caso de *situación de residencia* se demostró que la mujer que vive sola o independiente no presenta alteración a diferencia del caso de los hombres.

Los resultados de la investigación demuestran las variaciones de estrés académico que presentan las diferentes carreras que se estudiaron debido a la carga de trabajo variante entre carreras, así mismo, se demostró que el índice de estrés se encuentra más alto en los primeros y últimos semestres de la carrera evidenciando que la carga de trabajo no suele ser homogénea en todos los semestres que se cursan.

De igual manera, se mostró que la situación residencial es un factor de importancia en el tema de estrés académico pues los estudiantes que están en situación residencial con amigos o solo suelen verse presionados por tareas del hogar que no están acostumbrados a hacer o una mayor responsabilidad en el hogar.

Estos no han sido los únicos trabajos de investigación con respecto al tema de estrés académico y es en este punto donde Nathaly Berrío García y Rodrigo Mazo Zea (2011) hicieron una recopilación de los diversos trabajos que se han hecho con respecto a esta problemática (Tabla 10).

Tabla 10. *Estudios realizados sobre Estrés Académico.*

Estudio	Lugar	Muestra	Medidas	Resultado
Celis y cols., 2001	Perú	98 estudiantes del primero y sexto año de Medicina	-Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo -Inventario de Estrés Académico	Se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con

				<p>las actividades académicas y la realización de un examen.</p>
<p>Pellicer, Salvador y Benet, 2002</p>	<p>España</p>	<p>13 estudiantes que iban a realizar la prueba de Selectividad para la Universidad</p>	<p>-State-Trait Anxiety Scale (STAI-R y STAI-E) -Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (ESE) -Perfil de Estados de Ánimo (POMS) -Escala de Ansiedad ante los Tests -Autoinforme de estrés percibido -Medida de variables</p>	<p>Los resultados muestran un aumento significativo en ansiedad y disminuciones significativas de la respuesta inmune. Asimismo, se encontró un efecto modulador de la ansiedad-rasgo.</p>

			Inmunológicas	
Barraza, 2004	México	60 alumnos de programas de Maestría	Cuestionario sobre estrés académico	Los alumnos de postgrado declaran haber presentado un nivel medianamente alto de estrés; atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo; los síntomas que indican la presencia del estrés son trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad.
Misra y Castillo, 2004	Estados Unidos	392 estudiantes Entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas	-Cuestionario de información demográfica -Escala de Estrés Académico	Existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

Barraza, 2005	México	356 alumnos de las instituciones de educación media superior	Cuestionario sobre estrés Académico	El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores.
Bedoya, Perea & Ormeño, 2006	Perú	118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia	-Cuestionario desarrollado para evaluar las siguientes variables: Situaciones generadoras de estrés (estresores).	Los resultados revelan que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos. Las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación con

			<p>-Reacciones o síntomas físicos ante el estrés.</p> <p>-Reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés.</p> <p>-Reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés.</p> <p>-Percepción subjetiva del estrés.</p>	<p>los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios.</p>
Barraza y Acosta, 2007	México	319 alumnos de educación media superior	Cuestionario sobre estrés académico	La intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto.
Barraza y Silerio, 2007	México	623 alumnos de educación media superior de dos	Inventario SISCO del Estrés Académico	El perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos

		colegios distintos		instituciones y la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.
Caldera, Pulido y Martínez, 2007	México	115 alumnos de la carrera de Psicología	Inventario de Estrés Académico (IEA)	Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero sí manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.
Barraza, 2008	México	152 alumnos de maestrías en Educación	Inventario SISCO del Estrés Académico	El 95% de los alumnos de maestría reportan haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente

				<p>alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría que cursan, ejercen un efecto modulador en el estrés académico.</p>
Feldman y cols., 2008	Venezuela	321 estudiantes de carreras técnicas	<p>-Cuestionario sobre estrés académico</p> <p>-Cuestionario de apoyo social</p> <p>-Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ)</p>	<p>Las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general.</p>
Pardo, 2008	España	138 estudiantes de primer y tercer curso de Diplomatura de	<p>-Escala de Estresores Universitarios (EEU)</p>	<p>Los estresores de la EEU aparecen con alta frecuencia en la muestra. Sin embargo, el malestar que generan los</p>

		Educación Social	-Escala de Salud Auto-informada	estresores tiene un nivel medio.
Román, Ortiz y Hernández, 2008	Cuba	205 estudiantes del primer año de la carrera de Medicina	Inventario de Estrés Autopercebido	Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas.
Barraza, 2009	México	243 alumnos de licenciatura de la Universidad Pedagógica de Durango	-Inventario SISCO del Estrés Académico -Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil	Los resultados obtenidos permiten afirmar que el estrés académico influye sobre el burnout estudiantil.
Gutiérrez, Londoño y Mazo, 2009	Colombia	604 estudiantes de todas las Escuelas de la Universidad Pontificia	Inventario de Estrés Académico	Los estudiantes de noveno semestre presentan los puntajes más elevados de

		Bolivariana		estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación.
Berrío y Mazo, 2011	Colombia	642 estudiantes de todas las Unidades Académicas de la Universidad de Antioquia	Inventario de Estrés Académico	El Inventario de Estrés Académico arrojó datos teniendo en cuenta las variables de Género, Unidad Académica y Nivel de Estudios de los participantes. No se evidenciaron diferencias significativas en estrés académico según el género.

Fuente: Recuperado de *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. Copyright 2011 por Universidad de Antioquia

2.2 Estrés académico en la carrera de Diseño Gráfico de la BUAP

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla tiene sus raíces en el siglo XVI (“Historia Universitaria”, s.f.); su historia se remonta al 9 de mayo de 1578, con el establecimiento de un

grupo jesuita en Puebla, que fundaron el Seminario de la Compañía de Jesús de San Jerónimo por petición del Cabildo de la ciudad.

El 15 de abril de 1587 se erigió el Colegio del Espíritu Santo. En el año de 1670 se inició la construcción del edificio Carolino, cuya finalización fue a finales del siglo XVIII. El 25 de junio de 1767 se funda el Real Colegio Carolino (en honor a Carlos III).

En 1820 el Real Colegio Carolino es renombraron como Real Colegio del Espíritu Santo, de San Jerónimo y San Ignacio de la Compañía de Jesús.

Para el año de 1825 el Congreso local transformo al colegio en el Colegio del Estado. El 1 de febrero de 1937 el gobernador de Puebla, el general Maximino Ávila Camacho, anuncio la transformación del Colegio del Estado en Universidad. Para el 14 de abril del mismo año el Congreso del Estado decretó la creación de la Universidad.

En enero de 1968 el gobierno del estado entrego a la Universidad Autónoma de Puebla las instalaciones de Ciudad Universitaria. Para el 2 de abril de 1987 la Universidad Autónoma de Puebla recibiría el título de Benemérita, gracias a su presencia en el desarrollo de la ciencia y cultura de Puebla.

Al año 2018 la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla cuenta siete preparatorias dentro de la Ciudad de Puebla y quince en los diferentes Complejos Regionales, además de contar con veinticuatro facultades dividan en cuatro áreas, siendo estas: Área Económico-Administrativo, Área de Ingeniería y Ciencias Exactas, Área de Ciencias Naturales y de la Salud & Área de Ciencias Sociales y Humanidades. También cuenta con catorce Programas de Especialidades, así como cuarenta y nueve Programas de Maestrías y veintitrés Doctorados. Y cada año cuenta con un promedio de 17 mil aspirantes para ingresar a la institución.

Facultad de Arquitectura

Dentro del Área de Ingeniería y Ciencias Exactas se encuentra la Facultad de Arquitectura, nacida en 1954 bajo el nombre de Escuela de Arquitectura (“Reseña Histórica de la Facultad de Arquitectura”, s.f.). Transformándose en Facultad de Arquitectura el día 31 de mayo de 1992 con la creación de la Maestría en Ordenamiento del Territorio.

De acuerdo a FACBUAP (2018) la Facultad de Arquitectura dispone de tres programas educativos de licenciatura en modalidad escolarizada: Arquitectura, Diseño Gráfico y Urbanismo & Diseño Ambiental, bajo tres planes diferentes: Modelo Universitario Minerva, Plan Fénix y desde 2016 el Plan Semestral. De igual manera cuenta con tres programas de Posgrado vigentes, dos Maestrías y un programa de Doctorado.

La Facultad de Arquitectura para el 2018 tiene registrados un total de 4 mil 1 estudiantes activos (FACBUAP, 2018) divididos de la siguiente manera (figura 3)

- 2 mil 474 en Arquitectura.
- 1 mil 106 en Diseño Gráfico.
- 421 en Urbanismo y Diseño Ambiental

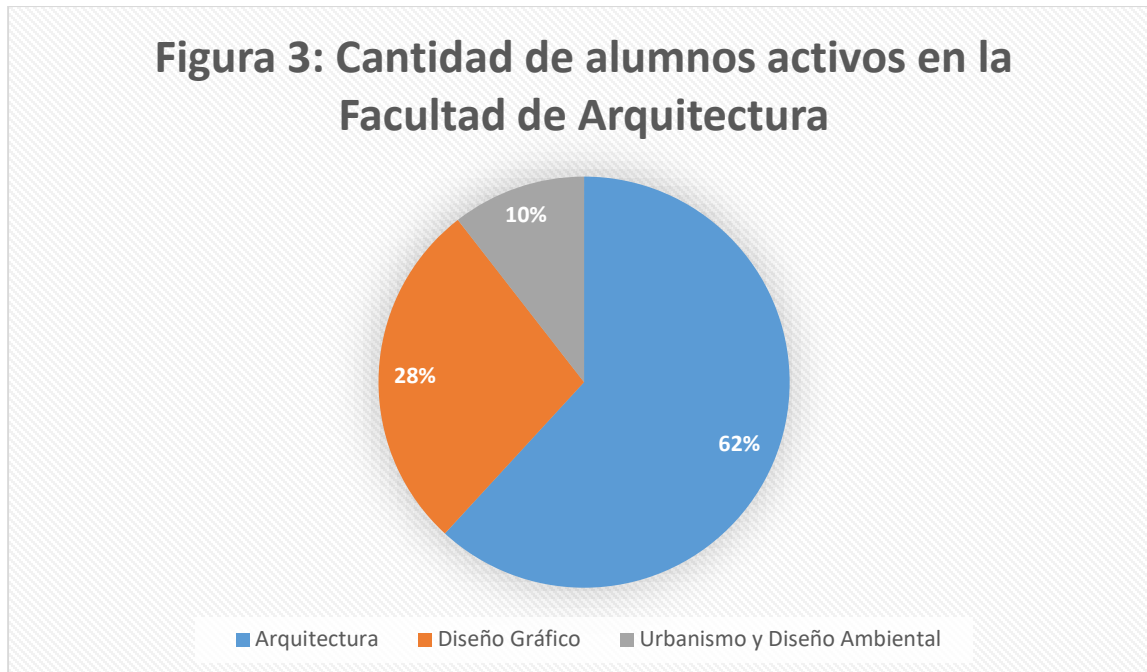


Figura 3. Cantidad de alumnos activos en la Facultad de Arquitectura. Adaptado de [“2DO INFORME DE ACTIVIDADES FABUAP 2017-2018” por FACBUAP, 2018.](#)

[Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)

Segmentando por género:

- 1 mil 949 mujeres
- 2 mil 52 hombres

Segmentando por programa:

- 2 mil 474 en Arquitectura.
- 1 mil 106 en Diseño Gráfico.
- 421 Urbanismo y Diseño Ambiental

Segmentando por programa y género:

- 1 mil 93 mujeres y 1 mil 381 varones en Arquitectura.
- 649 mujeres y 457 hombres en Diseño Gráfico.
- 207 mujeres y 214 hombres en Urbanismo y Diseño Ambiental.

En lo que respecta al colegio de Diseño Gráfico el alumnado está dividido de la siguiente manera (figura 4)

- 649 Mujeres
- 457 Hombres

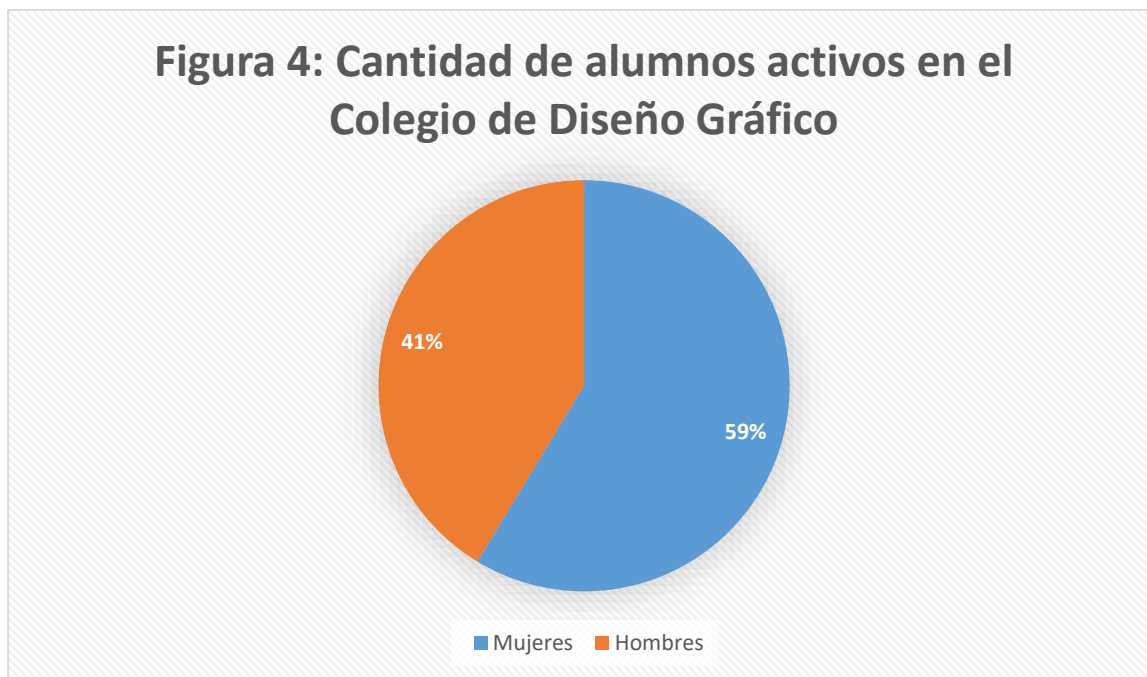


Figura 4. Cantidad de alumnos activos en el Colegio de Diseño Gráfico. Adaptado de [“2DO INFORME DE ACTIVIDADES FABUAP 2017-2018” por FABUAP, 2018.](#)

[Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)

La Facultad de Arquitectura cuenta con una planta de 191 maestros activos que imparten clases en las tres Licenciaturas (FACBUAP, 2018), mismos que se distribuyen de la siguiente manera (ver

figura 5), 88 docentes de tiempo completo, 80 docentes por asignatura, 11 docentes por medio tiempo, 8 docentes por técnico académico, 3 cargos medios y 1 directos. FACBUAP (2018) desglosa la información anterior de la siguiente manera:

Arquitectura

- Tiempo completo: 47 docentes, 30 hombres y 17 mujeres
- Por asignatura: 37 docentes, 23 hombres y 14 mujeres
- Medio tiempo: 3 docentes, 2 hombres y 1 mujer
- Técnico académico: 5 docentes, 1 hombre y 4 mujeres
- Mandos medios: 1 hombres y 1 mujer

Diseño Gráfico

- Tiempo completo: 16 docentes, 7 hombres y 9 mujeres
- Por asignatura: 29 docentes, 14 hombres y 15 mujeres
- Medio tiempo: 6 docentes, 1 hombre y 5 mujeres
- Técnico académico: 1 docente, 1 hombre
- Mandos medios: 1 mujer
- Director: 1 hombre

Urbanismo y Diseño Ambiental

- Tiempo completo: 25 docentes, 15 hombres y 10 mujeres
- Por asignatura: 14 docentes, 6 hombres y 8 mujeres
- Medio tiempo: 2 docentes, 2 mujeres
- Técnico académico: 2 docentes, 2 mujeres

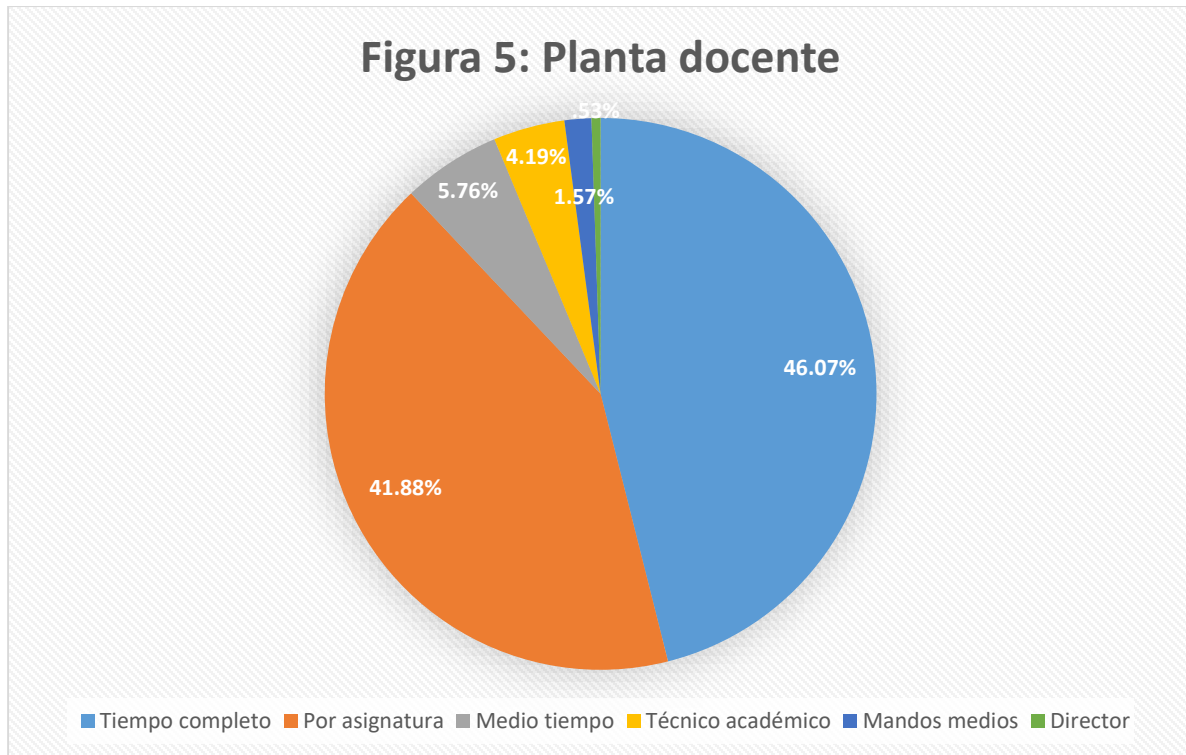


Figura 5. Planta docente. Adaptado de [“2DO INFORME DE ACTIVIDADES FABUAP 2017-2018”](#) por FABUAP, 2018. Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

En lo que respecta al estrés académico en la se aplicaron encuestas con el objetivo de conocer la percepción que tienen los alumnos acerca del estrés, para ello se analizó el número de alumnos inscritos durante el periodo de otoño 2018, siendo la población de un total de 235 alumnos, teniendo en consideración esta cantidad se procedió a sacar un aproximado del 10% de la población, obteniendo una muestra de 31 alumnos, se debe de aclarar que la única cualidad indispensable para pertenecer a la población era ser alumno de nuevo ingreso.

Los resultados obtenidos arrojaron datos bastantes sólidos, por ejemplo, el 98% de la muestra han sufrido casos de estrés en la universidad, lo cual se ve reflejado durante tres momentos (figura 6),

la primera de ellas equivale al 45% de la muestra y sucede cuando los alumnos tienen una sobrecarga de tareas, dejándolos sin la oportunidad de aprovechar su tiempo de la manera que ellos desean, seguido a esto con un 16% se encuentra la entrega de proyecto y por último, con 12% de elección se encuentra el periodo de evaluación.

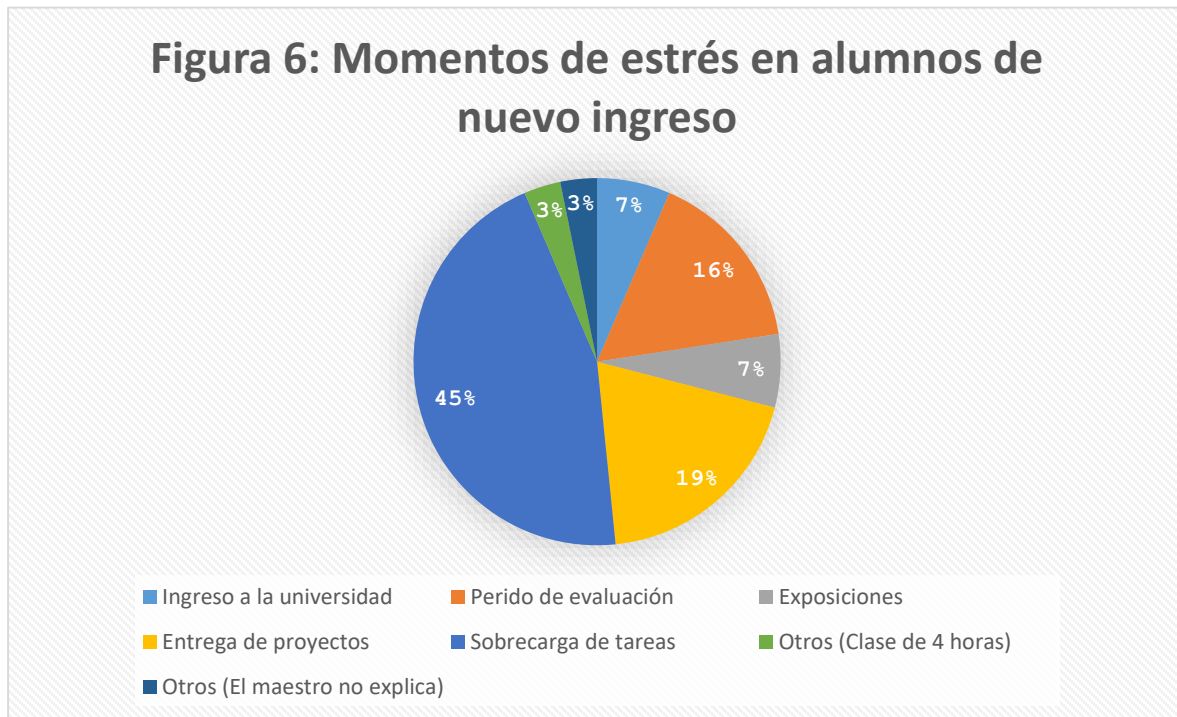


Figura 6. Momentos de estrés en alumnos de nuevo ingreso. [Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)

Con respecto a las consecuencias del estrés en los estudiantes se obtuvieron los siguientes datos (figura 7), el 36% de los alumnos sufren de la falta de inspiración o dificultad creativa, el 29% indican que sufren de enojo, molestia e irritabilidad, y por último se el 23% de la muestra ha notado repercusiones en su desempeño académico. Por otra parte, el resultado obtenido por la depresión y el deseo de dejar la universidad es de un 6% para ambos casos.

Figura 7: Consecuencias del estrés en alumnos de nuevo ingreso.

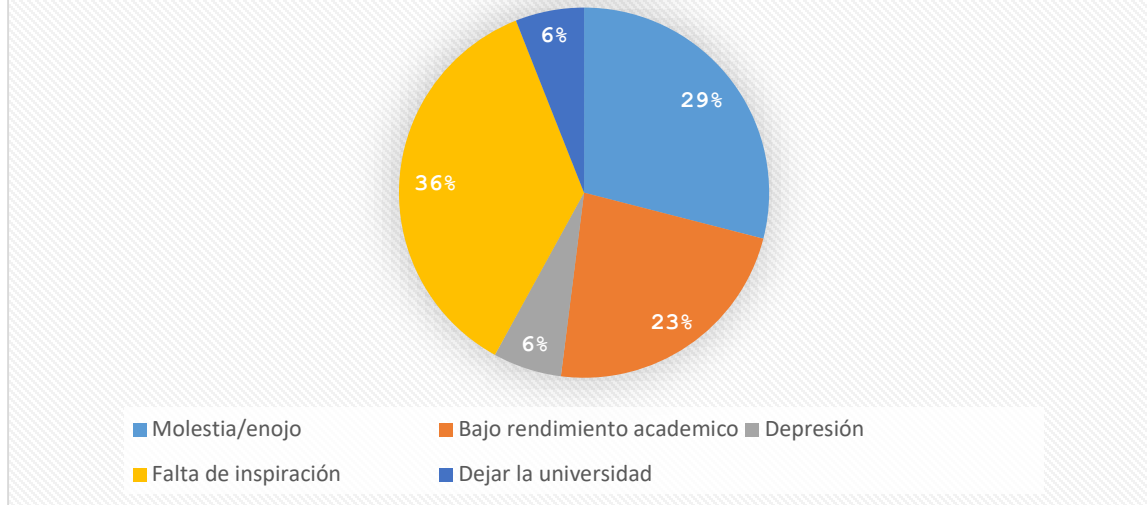


Figura 7. Consecuencias del estrés en alumnos de nuevo ingreso. [Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)

En lo que respecta a los apoyos para afrontar el estrés se obtuvo que el 35% de la muestra prefiere buscar ayuda en su familia y sus amigos por igual, el 26% prefiere buscar ayuda únicamente en sus amigos, el 16% prefiere acudir a su familia, el 13% prefiere buscar ayuda en su pareja, y solo el 10% prefiere no buscar ayuda o hacerlos por fuentes externas, como internet o compañeros de escuela (figura 8).

Figura 8: Apoyos para afrontar el estrés

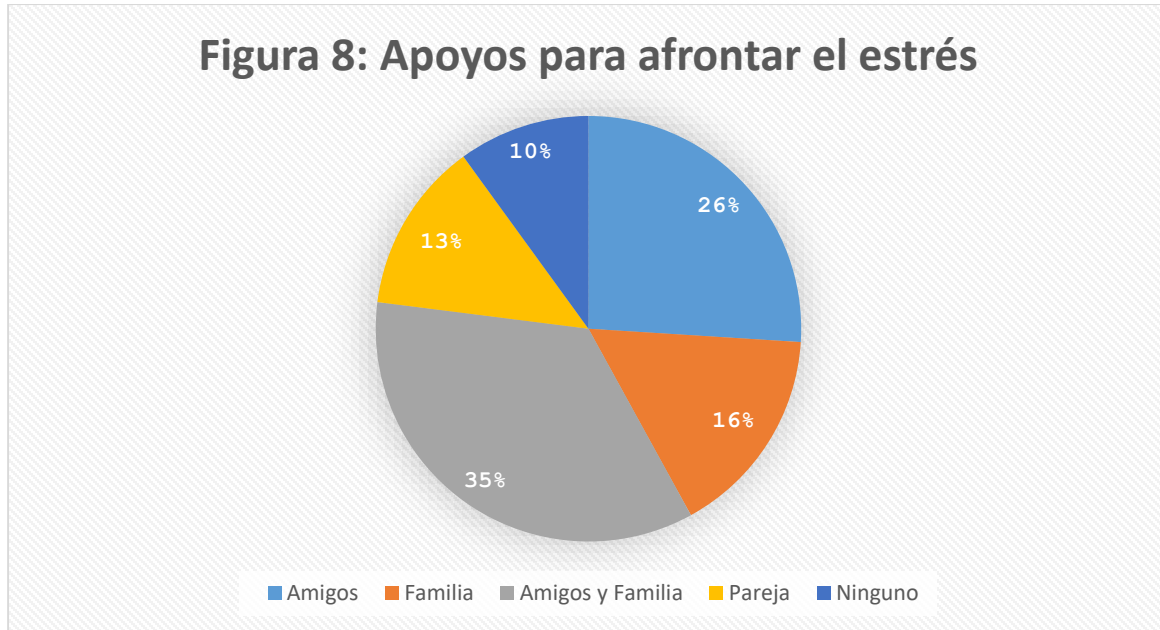


Figura 8. Apoyos para afrontar el estrés. [Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)

Por último, se presentan los datos obtenidos sobre la forma de afrontamiento que tienen los alumnos ante el estrés, para ellos se establecieron en la encuesta los métodos más recurrentes para afrontar el estrés (Nancy, Curry & Kasser, 2011), entre ellos se encontraban las actividades deportivas, los juegos de mesa, los videojuegos, las manualidades, pintar, leer, con meditación e ignorarlo.

Se indicó que solo se eligieran tres opciones de acuerdo a la prioridad que la muestra le daba, con lo anterior se obtuvieron los siguientes resultados (figura 9), el método más utilizado fue mediante las formas de expresión como pintar o dibujar con un 31% de preferencia, seguido a esto se encontró el mismo porcentaje en dos opciones, leer y hacer manualidades ambas con un 24% de elección y finalmente se obtuvo que el 20% de la muestra opta por ignorar el estrés.

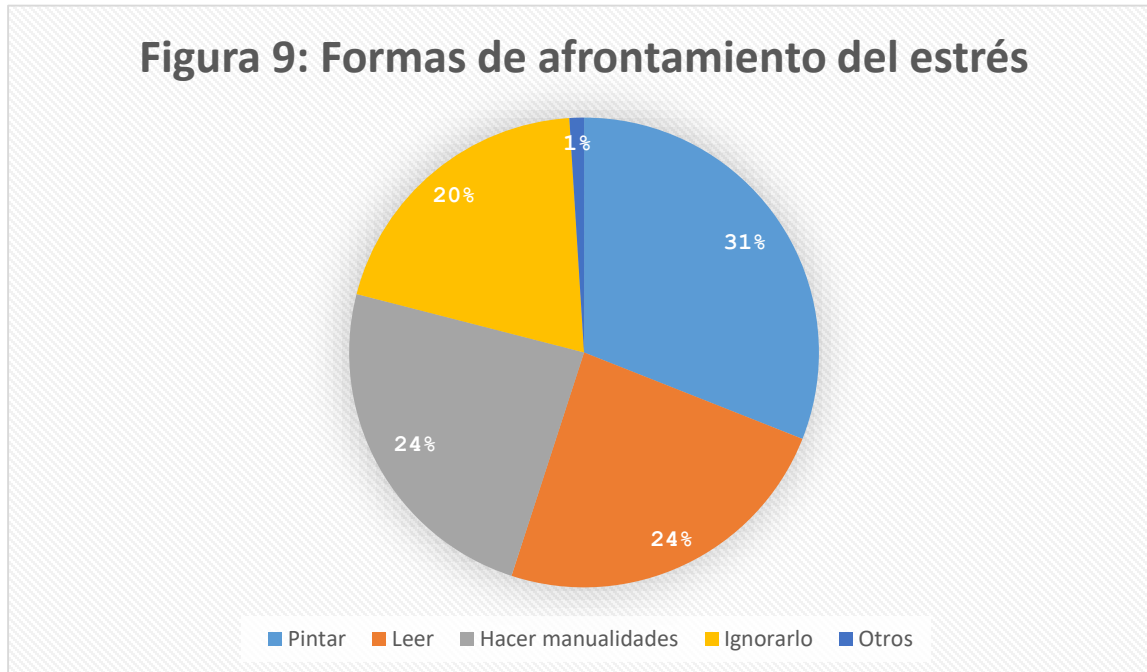


Figura 9. Formas de afrontamiento del estrés. [Copyright 2018 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)

Con el análisis de datos se puede observar que existen algunas similitudes con otras investigaciones como la de Martín (2007) o García et al. (2012). Entre los puntos de coincidencia encontramos:

- La sobrecarga de materias como el momento de mayor estrés entre los alumnos de nuevo ingreso.
- La molestia/enojo y el mal desempeño académico como consecuencia del estrés.
- La gente de apoyo a la que recurre la persona estresada, Martín (2007) mencionaba que los amigos eran el principal apoyo ante este problema debido al tiempo de interacción que se tiene con ellos.
- García et al. (2012) explica que la persona estresada encuentra apoyo en la gente con la que se entablen los vínculos más fuertes, siendo los principales la familia y seguidos por

los amigos; esta investigación enfatiza este punto demostrando que la muestra tiene una inclinación a recurrir a sus familiares y amigos, debido a la confianza que se tiene con ellos.

Además, se identifican aspectos únicos que se demostraron con los datos obtenidos y que son necesarios de mencionar:

- Uno de ellos es la principal consecuencia del estrés, en donde se puede notar que afecta a una de las herramientas básica del diseñador: la creatividad.
- El otro punto que se debe de considerar se encuentra en la forma de afrontamiento del estrés, centrándose más que nada en el hecho de que un gran porcentaje de la muestra prefiere ignorar el problema haciendo que el estrés no se pueda tratar.

De esta manera, se puede observar que el estrés académico se hace presente en los alumnos de nuevo ingreso de la carrera de diseño gráfico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

2.3 Estrategias de afrontamiento

En una situación de estrés, los estudiantes recurren a métodos y estrategias de afrontamiento adecuadas para poder controlar o solucionar el problema; sin embargo, hay quienes no recurren a ellas y prefieren evitar o escapar de la situación como forma de afrontamiento (Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras, 2012).

La estrategia a utilizar dependerá de la situación en la que se presente el problema, así como, la percepción que genera en el individuo y su estado emocional. Dos personas pueden escoger una misma estrategia de afrontamiento, pero cada uno la aplica de forma diferente. Aquí es donde los

conceptos de estilo de afrontamiento y estrategia de afrontamiento se confrontan, pero en realidad se asemejan entre sí llegando a ser conceptos complementarios.

Fernández Abascal (1997) menciona que los estilos de afrontamiento son preferencias personales en el uso de uno o varios tipos de estrategias para hacer frente al problema, así como de su estabilidad temporal y situacional. Las estrategias de afrontamiento son las técnicas concretas utilizadas en cada contexto, los cuales pueden cambiar dependiendo de la situación en la que se genere el problema (En Castaño & León del Barco, 2010). En pocas palabras, los estilos de afrontamiento son procedimientos generales que la persona elige ante una situación, mientras que las estrategias de afrontamiento son procedimientos particulares de acuerdo a la función de la situación.

En relación con los estudiantes universitarios, McCubbin y McCubbin (1993) distinguen que los jóvenes utilizan diversas estrategias como expresión de los sentimientos, formas de distracción y entretenimiento, confianza en las posibilidades de realización y optimismo, evasión de los problemas, búsqueda de apoyo social y espiritual, atracción por actividades exigentes, buen humor y relajación (En Macías, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013).

Diversos estudios han evaluado las estrategias utilizadas por los estudiantes universitarios. Cabe indicar que la elección de dichas estrategias está basada en la situación en la que se encuentre la persona y la dificultad del problema.

Un estudio enfocado en este ámbito es el realizado por Palacio, Caballero, González, Gravini y Contreras (2012) bajo el título de *Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios*. Dichos autores utilizaron una muestra de 284 estudiantes de Psicología y Fisioterapia, conformados por 88.1% mujeres y 11.9% por hombres en

total con una edad promedio de 21 años. Para las estrategias utilizaron la Escala Modificada de Estrategias de Afrontamiento (EEC-M) de Londoño, Henano, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006) seleccionando las siguientes opciones:

Tabla 11. *Niveles de uso de estrategias de afrontamiento*

Estrategia de Afrontamiento	Nivel de uso Bajo		Nivel de uso Medio		Nivel de uso Alto	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Solución de Problemas	29	10.2	199	70.1	56	19.7
Evitación Emocional	60	21.1	197	69.4	27	9.5
Búsqueda de Apoyo Social	31	10.9	181	63.7	72	25.4
Espera	213	75	71	25	0	0
Religión	11	3.9	182	64.1	91	32
Reevaluación Positiva	34	12	183	64.4	67	23.6
Evitación Cognitiva	35	12.3	213	75	36	12.7
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	143	50.4	138	48.6	3	1.1
Reacción Agresiva	55	19.4	193	68	36	12.7
Búsqueda de Apoyo Profesional	36	12.7	183	64.4	65	22.9
Negación	45	15.8	221	77.8	18	6.3
Autonomía	101	35.6	174	61.3	9	3.2

Nota: Recuperado de *Universitas Psychologica*. Copyright 2012 por Palacio, Caballero, González, Gravini y Contreras.

Los resultados arrojan que las estrategias más utilizadas en un nivel de utilización alto son religión (32 %), búsqueda de apoyo social (25.4 %) y reevaluación positiva (23.6%).

Scafarelli y García (2010) en su estudio *Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos* utilizaron una muestra de 139 estudiantes universitarios que cursan el primer año de las carreras en Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología. Administraron la adaptación al Uruguay de la *Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)* elaborada por Frydenberg y Lewis en 1993 y traducida al español por Pereña

y Seisdedos en 1996 cuyo objetivo es la evaluación de las estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 12. Descripción de los perfiles de estrategias de afrontamiento según carrera

Estrategias de Afrontamiento	Carrera														
	Derecho			Educación Inicial			Ingeniería			Odontología			Psicología		
	N	M	DS	N	M	DS	N	M	DS	N	M	DS	N	M	DS
Buscar apoyo social (As)	28	68.85	13.61	10	77.2	15.09	36	60.66	16.38	12	60	12.76	53	69.66	17.94
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	28	73.14	13.85	10	73.2	15.32	36	68.55	16.17	12	74.33	11.99	53	74.94	11.34
Esforzarse y tener éxito (Es)	28	71.28	11.82	10	71.6	11.53	36	70.88	12.67	12	77.33	12.45	53	70.41	13.22
Preocuparse (Pr)	28	79.71	12.36	10	78.4	12.39	36	72.88	13.72	12	75.66	7.32	53	75.39	10.53
Invertir en amigos íntimos (Ai)	28	74	12	10	75.6	16.16	36	61.88	12.55	12	72.33	17.92	53	64.9	16.92
Buscar pertenencia (Pe)	28	72.85	12.33	10	72	12.5	36	66.11	10.45	12	74.33	14.71	53	68.52	14.73
Hacerse ilusiones (Hi)	28	60	15.92	10	60	11.62	36	58.77	15.82	12	62.66	15.66	53	56.9	15.28
Estrategia de falta de afrontamiento (Na)	28	42.14	18.03	10	42.8	11.93	36	42.33	14.63	12	38.66	12.91	53	42.71	14.6
Reducción de la tensión (Rt)	28	43.85	16.05	10	47.2	14.94	36	45.55	17	12	38.33	7.9	53	45.05	13.9
Acción social (So)	28	33.03	9.16	10	36	16.12	36	38.05	14.84	12	32.08	4.5	53	37.54	10.63
Ignorar el problema (Ip)	28	38.39	15.39	10	44	13.49	36	45.13	18.14	12	37.5	15.44	53	37.64	12.61
Autoinculparse (Cu)	28	60.35	22.44	10	59	17.6	36	57.5	16.92	12	51.66	8.61	53	61.88	17.15
Reservarlo para sí (Re)	28	52.14	21.74	10	51.5	15.82	36	57.63	19.17	12	49.58	8.9	53	51.41	17.46
Buscar apoyo espiritual (Ae)	28	43.21	13.06	10	53.5	22.24	36	44.3	15.86	12	45.83	14.59	53	41.98	15.51
Fijarse en lo positivo (Po)	28	66.25	15.43	10	71.5	17.95	36	62.91	13.69	12	74.58	10.1	53	65.75	12.91
Buscar ayuda profesional (Ap)	28	48.75	17.93	10	51	15.77	36	50.41	16.91	12	47.08	14.53	53	57.16	18.43
Buscar diversiones relajantes (Dr)	28	81.75	11.75	10	79.8	23.14	36	73.3	18.59	12	72.33	15.02	53	76.73	16.58
Distracción física (Fi)	28	60.25	25.93	10	55.3	23.43	36	68.25	24.15	12	47.25	17.43	53	54.67	25.5

Nota: Recuperado de *Ciencias Psicológicas*. Copyright 2010 por Scafarelli y García

Los resultados varían a causa de ser una muestra compuesta por diferentes carreras. Scafarelli y García (2010) notaron que en la estrategia de buscar apoyo social, los estudiantes de Educación Inicial recurren más a ella en comparación con los de Ingeniería. En la estrategia de afrontamiento de invertir en amigos sucede algo similar. Los estudiantes de Derecho la utilizan más en comparación con los estudiantes de Ingeniería.

En este estudio también se evaluaron las variables de género, por lo que a pesar del hecho de evaluar carreras diferentes que presentaran resultados con diferencias significativas, en el género no es la excepción.

Tabla 13. Descripción de los perfiles de estrategias de afrontamiento según sexo

Estrategias de Afrontamiento	Sexo					
	Mujeres			Varones		
	N	M	DS	N	M	DS
Buscar apoyo social (As)	87	71.21	15.93	51	59.37	15.58
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	87	74.34	12.55	51	70.03	15.16
Esforzarse y tener éxito (Es)	87	72.22	12.84	51	69.88	12.24
Preocuparse (Pr)	87	78.11	9.79	51	71.84	13.92
Invertir en amigos íntimos (Ai)	87	69.01	15.57	51	64.54	15.67
Buscar pertenencia (Pe)	87	71.95	12.72	51	65.41	13.28
Hacerse ilusiones (Hi)	87	60.04	14.4	51	56.86	16.47
Estrategia de falta de afrontamiento (Na)	87	43.54	14.64	51	40	15.3
Reducción de la tensión (Rt)	87	45.47	13.95	51	42.98	16.41
Acción social (So)	87	35.91	10.82	51	36.76	13.4
Ignorar el problema (Ip)	87	39.48	15.25	51	41.76	15.12
Autoinculparse (Cu)	87	61.32	18.87	51	55.78	15.5
Reservario para sí (Re)	87	51.78	17.78	51	55.39	18.94
Buscar apoyo espiritual (Ae)	87	44.82	15.02	51	42.74	16.89
Fijarse en lo positivo (Po)	87	67.52	14.93	51	64.41	12.31
Buscar ayuda profesional (Ap)	87	54.08	18.08	51	49.6	16.87
Buscar diversiones relajantes (Dr)	87	79.57	16.74	51	72.33	15.69
Distracción física (Fi)	87	56.4	25.49	51	62.58	24.26

Nota: Recuperado de *Ciencias Psicológicas*. Copyright 2010 por Scafarelli y García.

Los resultados arrojados demuestran que la estrategia de buscar apoyo social fue la más elegida por mujeres que por hombres. Lo mismo sucede con las estrategias de preocuparse, buscar pertenencia y buscar diversiones relajantes.

Personalidad y afrontamiento al estrés académico es un estudio hecho por Guerra, León, Rodríguez y Marroquín (2015) donde la muestra elegida fue de 200 estudiantes de 5 carreras distintas: 65 estudiantes de Psicología, 49 de Diseño, 35 de Arquitectura, 28 de Comunicaciones y 23 de Ingeniería, siendo en total 100 hombres y 100 mujeres entre 17 y 30 años de edad.

Los factores de personalidad considerados para dicho estudio fueron dos de los *cinco grandes* (Guerra, León, Rodríguez y Marroquín, 2015): Neuroticismo (identifica a los individuos que tienden a la angustia psicológica, ideas poco realistas, ansias o impulsos excesivos y respuestas de afrontamiento desadaptadas) y escrupulosidad (evalúa el nivel de organización, persistencia y motivación del individuo en la conducta dirigida hacia sus metas. Contrasta a la gente dependiente y fastidiosa con aquella que carece ánimo y es sentimental), además de ciertas técnicas de afrontamiento al estrés como planificación y reevaluación positiva. Los resultados fueron los siguientes:

Tabla 14. *Matriz de porcentaje en rasgos de personalidad y afrontamiento al estrés según sexo*

Sexo	N	Cantidad en porcentaje (%)							
		Escrupulosidad				Neuroticismo			
		bajo		alto		bajo		alto	
						Reevaluación Positiva			
		bajo		alto		bajo		alto	
Mujer	100	44	56	48	52	38	62	26	74
Hombre	100	33	67	68	32	22	78	33	67
Total	200								

Nota: Recuperado de *Personalidad y Afrontamiento al Estrés Académico*. Copyright 2015 por Guerra, León, Rodríguez y Marroquín.

Del total de mujeres, 38% utilizan poco el afrontamiento al estrés académico por planificación en comparación al 62% restante de la muestra que lo utilizan con mayor frecuencia; a diferencia de los hombres, quienes registran un 22% bajo y un 78% alto. En cuanto al afrontamiento por reevaluación positiva, las mujeres registran un 26% bajo y un 74% alto, mientras que los hombres un 33% bajo y un 67% alto en dicho factor.

Los resultados por carrera fueron los siguientes, haciendo énfasis en la carrera de Diseño Gráfico:

Tabla 15. *Matriz de porcentaje en Neuroticismo, Escrupulosidad y Afrontamiento al estrés según carrera*

Carrera	n	Cantidad en porcentaje (%)							
		Neuroticismo		Escrupulosidad		Planificación		Reevaluación Positiva	
		Bajo	Alto	Bajo	Alto	Bajo	Alto	Bajo	Alto
Psicología	65	66.3	33.7	46	54	10.6	79.1	24.5	75.5
Comunicaciones	49	51.2	48.8	44.9	55.1	40.6	59.4	40.8	59.2
Arquitectura	35	57.2	42.8	28.6	71.4	20.1	79.9	48.7	51.3
Diseño	28	53.6	46.4	35.8	64.2	25	75	25.1	74.9
Ingeniería	23	60.7	39.9	39	61	39.1	60.9	21.5	78.5
Total	200								

Nota: Recuperado de *Personalidad y Afrontamiento al Estrés Académico*. Copyright 2015 por Guerra, León, Rodríguez y Marroquín

La muestra de la carrera de Diseño Gráfico presenta una tendencia equitativa en cuanto a la planificación y reevaluación positiva, con una diferencia mínima del 0.1%

Esto también indica que dichos estudiantes presentan mayor tendencia hacía el rasgo de personalidad de escrupulosidad, por lo cual el afrontamiento al estrés académico puede orientarse tanto a la planificación como a la reevaluación positiva.

Siendo estudios diferentes con muestras de diferentes licenciaturas, los estudiantes de cada una de ellas experimentan el estrés en diferentes momentos, esto de acuerdo al plan de estudios, proyectos, y algunas otras variantes desencadenantes de estrés, y cuando este se vuelve crónico es necesario tomar medidas para controlar sus efectos para evitar consecuencias negativas a largo plazo.

Capítulo 3: Análisis iconográfico

3.1 Método de análisis

Para el desarrollo del análisis iconográfico se ha optado por ocupar la teoría del filósofo y semiótico Charles William Morris (1938).

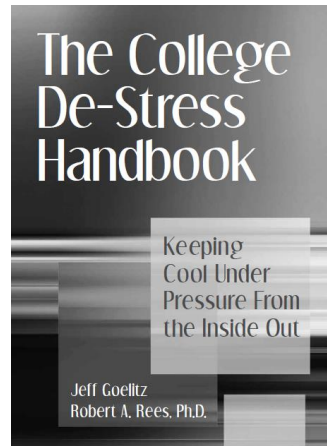
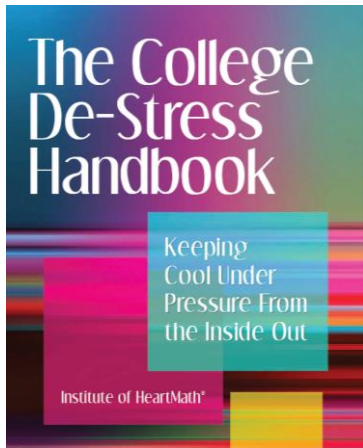
Para lograr entender la teoría de Morris (1938) es necesario comprender la forma en que el percibía al ser humano, el cual se presenta como un animal simbólico, razón por la cual determina que un estudio de los signos podía ayudar a mejorar la comprensión del hombre. Para lograr estudiar estos signos Morris (1938) optó por el proceso de la semiosis la cual define como:

Todo proceso en el que algo funciona como signo puede denominarse semiosis, dentro de este proceso se han visto implicados tres (o cuatro) factores: lo que actúa como signo, aquello a que el signo alude, y el efecto que produce en determinado intérprete en virtud del cual la cosa en cuestión es un signo para él. Estos tres componentes de la semiosis pueden denominarse, respectivamente, el vehículo sígnico, el designatum, y el interpretante; el intérprete podría considerarse un cuarto factor. (p. 12)

A partir de estos elementos Morris (1938) menciona tres dimensiones semióticas basadas en el tipo de relación que tiene cada uno de los elementos. Cuando el signo entra en una relación con el designatum se habla de la semántica. Si el signo está en relación con el interpretante se hace alusión a la pragmática, y por último si se presenta la relación del signo con otro signo se habla de la dimensión sintáctica.

3.2 Análisis de casos

3.2.1 Caso 1



CHAPTER 3: PERFORMANCE AND STRESS

as if the light bulb inside gets turned off. This is especially true when a college student is coping with multiple pressures such as academic deadlines, upcoming exams, tight budgets and relationship issues.

"They start feeling isolated and emotionally depleted," Moss said.

Transforming the Stress Response

Like everyone, you need tools that help relieve stress on the spot or, even better, prevent stress before it happens. Often, people respond to stressors by looking for quick cures for their discomfort – going out for a drink with buddies, watching a movie, eating something sweet or even skipping class. These can change the way you feel in the moment, but they won't change your stress habits or the inevitable wear and tear that accompany them. Learning to manage your emotions when you experience stress, not just after the fact, is what gives you the ability to cope with and transform stress. You will learn the first steps for neutralizing stress in the next chapter.

Everyday Emotions

We all experience a wide array of emotions, from smoldering resentment to white-hot anger, peaceful calm to ebullient joy. This range of emotions, in fact, is what distinguishes us from other animals and contributes to the richness of human experience. We would soon be exhausted if we only felt anger or joy, and we would quickly despair if the range of our emotions only consisted of depression or calmness. It is the dynamic interplay of all of our emotions that makes life so interesting – and so challenging.



21

CHAPTER 6: TASK MANAGEMENT AND DECISION MAKING

Freeze Frame[®] Exercise

Step 1: Identify Identify the problem or issue and any emotional feelings or reactions related to it.	Decision/Issue: High cost of transportation to college.
Step 2: HeartFocused Eventide Imagine your breath is flowing in and out of your heart area to help you calm down and reduce the intensity of a stress-producing reaction. Take slow, casual deep breaths.	Reactions: Feeling anxious and upset about high cost of driving my car to and from campus.
Step 3: Activate Make a sincere effort to activate a positive feeling.	Effective Action or Attitude: Find someone to ride-share with four times a week. Check out public transportation.
Step 4: Act From a more objective place, ask yourself what would be an efficient, effective attitude, action or solution.	
Step 5: Observe Quietly observe any thoughts, feelings or perceptions that could add clarity to the situation and commit to acting on them. If no insight comes up, that's OK. Repeat the process later or the next day.	Others: solutions are inspired through communicating with or getting input from others.

©2010 HeartMath Institute. All rights reserved. This is a registered trademark of HeartMath Institute.

57

Libro *The College De-Stress Handbook* de Jeff Goelitz y Robert A. Rees.

Sintáctica

- Calidad Formal
 - Estructura
 - Espacio: El libro tiene una dimensión de papel A5 (210 x 148 mm), cuenta con tapas blandas, impreso en papel bond de 75 g/m². El libro se presenta como una guía para combatir el estrés dentro del ambiente de la universidad.

- **Valores Expresivos:** El libro se presenta en una gama monocromática de grises, haciendo solamente uso de colores en la portada, se ocupan una combinación de fotografías (en monocromía) e ilustraciones de tipo caricatura para resaltar parte de los contenidos explicados. Cuenta con una pleca superior en donde se menciona el nombre del libro y la sección en la que uno se encuentra. Se ocupan rectángulos de contorno delgado o fondo gris para hacer aclaraciones o énfasis en diversa información dentro de un capítulo. La fuente ocupada para este libro es un Sans Serif Monolineal de terminaciones redondeadas para los textos largos (énfasis en el uso de una ligadura recurrente en los caracteres «t» e «i»), se ocupan negritas para señalar los capítulos o subtemas, se ocupa Comics Sans para la información de algunas tablas.
- **Composición:** El libro se encuentra dividido por capítulos los cuales a su vez se dividen en diversos subtemas. La información se presenta con base a una retícula sencilla o de una sola columna, en bloques de textos no mayores a siete renglones y justificado en ambos lados con un interlineado de 1.5; en algunas partes la información se muestra con una sangría a la izquierda y haciendo uso de viñetas. Las gráficas ocupadas para representar los datos de la información se encuentran centradas y al término de los párrafos.
- **Principios estéticos:** La información que se presenta en el libro se ve reforzada por una serie de gráficas, tablas e ilustraciones que logran unificar toda la información de cada uno de los subtemas. Las buenas organizaciones de los diferentes bloques de texto permiten llevar a cabo una lectura clara;

sin embargo, la forma en que las imágenes están insertadas en el texto provocan que la legibilidad se vea afectada.

- Realización: El producto se presenta en pastas blandas, con poco uso de color, lo cual permite que su producción sea mayor, y a su vez que este se pueda distribuir de forma física y digital.
- Apariencia: El producto tiene poco impacto visual y escasa originalidad por lo cual no difieren mucho de cualquier otro libro.
- Calidad Funcional
 - Tiempo: El libro fue publicado en el 2011 y aún se encuentra en algunas librerías, así como una versión digital.
 - Medio: Impreso

Semántica

- Constante semántica
 - Significante: Libro
 - Significado: Obra impresa, encuadernada y protegidas con tapas, que trata sobre el estrés académico dentro de un ambiente universitario.
 - Función: Brindar conocimiento al lector sobre el estrés académico, así como presentar formas de afrontamiento contra este problema.
- Tipo de significante
 - Icónico: El significado evoca directamente al libro.
- Diseño de significantes

- Integración absoluta con los sistemas: No presenta ningún grado de originalidad con respecto a otros libros de diversa índole.
- Significado semántico
 - El mensaje otorgado por el significante se encuentra de una manera clara y coherente, de forma que es fácil identificar los diversos contenidos, no hay ambigüedad ni términos demasiado científicos que dificulten la lectura y comprensión.

Pragmática

- Pertinencia y potencialidad de expresión
 - Se presenta de manera concisa y organizada toda la información, ayudando a que el mensaje se entienda de manera directa y concisa.
- Consideraciones entre la relación significante-receptor
 - Físicas: Al estar hecho de papel este al mojarse por condiciones climáticas puede romperse, si se deja expuesto al sol puede decolorarse afectando su función.
 - Fisiológicas: El libro presenta en ocasiones textos de con una fuente muy pequeña lo cual dificulta su lectura para personas con debilidad visual; sin embargo, no presenta muchos problemas para gente con daltonismo debido a la gama monocromática que se usa.
 - Psicológicas: El resultado del significante puede variar dependiendo de la situación por la que esté pasando el receptor y el perfil del mismo, razón por la cual el libro presenta varios tips para diferentes situaciones.

- Carácter semántico: Todos los códigos usados están pensados para un receptor cotidiano, por ende, no hay ambigüedad en términos ni términos científicos.
- Actitud del receptor
 - El receptor espera obtener información que le sirva para entender lo que es el estrés académico y saber que decisiones tomar en caso de encontrarse en esa situación.
- Significado como consecuencia
 - El significante cumple con su función de brindar conocimiento para poder afrontar las situaciones que el mismo plantea.
 - El significante ha ayudado a resolver ciertos puntos dentro de su contexto, gracias a la investigación que contiene, la cual ha sido realizada por un equipo especializado de docentes y psicólogos. Por ende, el significante funciona como la presentación de resultados de toda la investigación.
- Proceso pragmático
 - Interpretación: La información se presenta de una manera ordenada, haciendo énfasis en la buena distinción entre lo teórico y los comentarios del autor. La información se complementa gracias a las diversas gráficas e ilustraciones, sin embargo, estas últimas pierden fuerza al presentarse en una escala de grises.

Una de las características más relevantes que posee el libro es la forma en que se organiza la información, presentado primero un contexto sobre la universidad y el estrés, seguido por las formas en que uno puede hacerle frente a este problema, de igual manera es importante destacar que se presentan algunas actividades para que el receptor pueda evaluarse a sí mismo y de este modo sepa la forma en que debe de afrontar el problema.

Debido a lo anterior resulta sencillo identificar el mensaje que se quiere transmitir; sin embargo, al no contar con originalidad al presentar su información provoca que el libro en ocasiones resulte tedioso de consultar durante ciertos momentos.

3.2.2 Caso 2



ACLARANDO CONCEPTOS



En cuanto a las reacciones al estrés, algunos autores las clasifican en cuatro grupos:¹

Reacciones físicas	Cansancio, trastornos del estómago, cefalea, náuseas, vértigo, sudoración, temblor, escalofríos, movimientos faciales involuntarios o empeoramiento de las condiciones crónicas (diabetes, hipertensión, etc.)...
Reacciones cognitivas (o intelectuales)	Confusión y desorientación, pesadillas recurrentes, pérdidas de la memoria inmediata, distracción y falta de atención, problemas de concentración, dificultad para tomar decisiones o hacer cálculos, confundir asuntos triviales con asuntos de importancia, preocupación con los rumores, temor a desastres, cuestionamiento propio y de los demás continuos...
Reacciones emocionales	Depresión, sentirse abrumado o anonadado, pena, aflicción, identificación extrema con quienes padecen el sufrimiento, anticiparse a daños, miedo, irritabilidad, tristeza, enojo, resentimiento, ansiedad, desesperación, desesperanza, culpabilidad y duda de sí mismo/a, cambios impredecibles de humor...
Reacciones de comportamiento	Problemas para dormir, llanto fácil, evitación de recuerdos, abuso de sustancias químicas y alcohol, cambios en la manera de andar y posturales, conducta ritualística, hipervigilancia y reacciones de sobresalto, no desear apartarse de la escena traumática o crítica, nivel de actividad excesivo, incremento de los conflictos con la familia, aislamiento social...

¹ Moravcs, 2000.

Prefacio	5
ANTES DE EMPEZAR...	7
Una Guía anti-estrés para personal voluntario	10
¿Cómo se ha elaborado esta Guía?	10
ACLARANDO CONCEPTOS	11
¿Qué formas adquiere el estrés en personal voluntario de las organizaciones no gubernamentales?	12
EL ESTRÉS EN EL VOLUNTARIADO CON PERSONAS MAYORES QUE PADECEN ALZHEIMER Y OTROS PROCESOS DE DETERIORO COGNITIVO	17
1. Cuando la dedicación voluntaria es plena en la vida personal	19
2. Cuando el voluntariado se hace en soledad	21
3. Cuando no se ha elegido el programa adecuado	23
4. Cuando se ha tenido experiencias negativas con algunas personas mayores en el contexto del voluntariado	27
5. Cuando el voluntariado se vive como una acción que puede beneficiar a conseguir un empleo en la organización u otros beneficios	28
6. Cuando la labor voluntaria colisiona con la tarea del personal contratado	29
7. Cuando el voluntariado con personas mayores no es reconocido	31
EL ESTRÉS EN EL VOLUNTARIADO CON PERSONAS INMIGRANTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	33
1. Una labor solidaria en permanente emergencia	35
2. Una línea poco clara entre voluntariado y trabajo	37
3. La vida familiar y social en el contexto de la emergencia	38
4. Una acción cargada de sobresaltos	39
RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN PERSONAL VOLUNTARIO. TÉCNICAS GRUPALES DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS	43
Técnicas grupales de prevención del estrés	46
Técnicas organizacionales de prevención del estrés	48
Técnicas de autoconocimiento, desarrollo personal, organizacional y liderazgo	48
Técnicas de intervención individual psicológica	55
Otras formas de combatir el estrés. Recomendaciones generales	58
Comentarios finales	62
Bibliografía	63

ANTES DE EMPEZAR...



La naturaleza dura, permite en ocasiones, de las personas humanas que se abordan con estos proyectos. Meva separada niveles de fuerte implicación y potencialmente de estrés, generado por la empatía con las personas con las que están en contacto.

En parte, estas características específicas responden a la naturaleza diferente del trabajo voluntario, definido por los principios de solidaridad, independencia y disponibilidad personal.

Una diferencia importante está en que las personas voluntarias ejercen una labor basada en la cercanía y la proximidad cotidiana, centrada en el apoyo humano y el acompañamiento, y su vinculación con las personas es estrictamente individual. Otro factor que puede generar estrés en las personas voluntarias es ejercer su actividad en el marco de una organización a la que no están vinculadas laboralmente, sino motivacionalmente. Aquí surgen dificultades, por ejemplo, cuando se cierran programas, se suprimen presupuestos, etc...

El personal asalariado, en cambio, realiza un trabajo profesional y depende de condicionantes externos, como los compromisos que figuran en sus contratos, los convenios que les rigen, incluso de la situación del mercado laboral para su perfil socio-profesional, en el ámbito del Tercer Sector.

Estas razones, unidas a la necesidad de contar con un documento sencillo y práctico, basado en una investigación rigurosa, nos orientaron a esta segunda publicación, una Guía sobre el problema del estrés, dirigida específicamente a los trabajadores voluntarios.

Sintáctica

- Cualidad Formal
 - Estructura
 - Espacio: El libro tiene una dimensión de papel A4 (297 x 210 mm), cuenta con tapas blandas, impreso en papel bond de 50 g/m². El libro se presenta como una guía para combatir el estrés presente en diversas situaciones de la vida.
 - Valores Expresivos: El libro se presenta en tonalidades azules, se ocupan fotografías (en monocromía), iconos de flores e ilustraciones de tipo caricatura para resaltar parte de los contenidos explicados. Cuenta con una pleca inferior en donde se menciona el nombre del libro y el número de página correspondiente. Se ocupan rectángulos de fondo azul para hacer aclaraciones o énfasis en diversa información dentro de un capítulo. La fuente ocupada para este libro es un Sans Serif Monolineal de terminaciones rectas para los textos largos, se ocupa una fuente que simula la escritura cotidiana para la información de algunas tablas y datos.
 - Composición: El libro se encuentra dividido por capítulos los cuales a su vez se dividen en diversos subtemas o apartados. La información se presenta con base a una retícula de cuatro columnas, tres de ellos dedicado a la información y uno para comentarios extras del capítulo; los bloques de textos no son mayores a siete renglones y justificado en ambos lados con un interlineado de 1.5.

- Principios estéticos: La información se ve reforzada por una serie de iconos minimalistas e ilustraciones que logran unificar toda la información de cada uno de los subtemas. La organización de los diferentes bloques de texto permite llevar a cabo una lectura clara.
- Realización: El producto se presenta en pastas blandas, con uso de monocromía azul, lo cual permite que su producción sea mayor, y a su vez que este se pueda distribuir de forma física y digital.
- Apariencia: El producto tiene poco un buen impacto visual; sin embargo, posee escasa originalidad por lo cual no difieren mucho de cualquier otro libro, exceptuando el hecho de la interactividad que tienen las ilustraciones con respecto al texto.
- Calidad Funcional
 - Tiempo: El libro fue publicado en el 2011 y aún se encuentra en algunas librerías, así como una versión digital.
 - Medio: Impreso

Semántica

- Constante semántica
 - Significante: Libro
 - Significado: Obra impresa, encuadernada y protegidas con tapas, que tratar sobre el estrés y como combatirlo.
 - Función: Brindar información acerca de ¿qué es el estrés?, así como presentar varias propuestas para poder afrontarlo de acuerdo a diversos criterios.

- Tipo de significante
 - Icónico: El significado evoca directamente al libro.
- Diseño de significantes
 - Integración absoluta con los sistemas: No presenta ningún grado de originalidad con respecto a otros libros de la misma índole.
- Significado semántico
 - El mensaje otorgado por el significante se encuentra de una manera clara y coherente, de forma que es fácil identificar los diversos contenidos, no hay ambigüedad ni términos demasiado científicos que dificulten la lectura y comprensión.

Pragmática

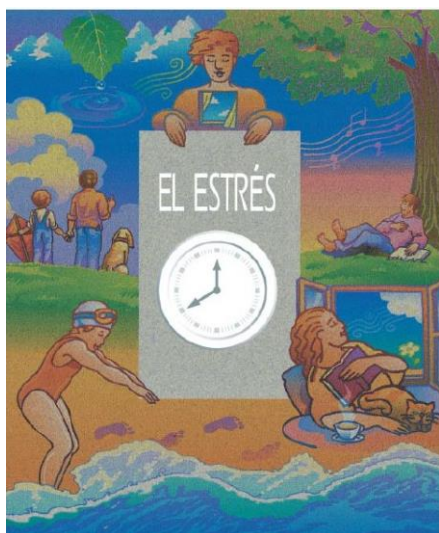
- Pertinencia y potencialidad de expresión
 - Se presenta de manera concisa y organizada toda la información, ayudando a que el mensaje se entienda.
- Consideraciones entre la relación significante-receptor
 - Físicas: Al estar hecho de papel este al mojarse por condiciones climáticas puede romperse, si se deja expuesto al sol puede decolorarse afectando su función.
 - Fisiológicas: El libro presenta en ocasiones textos de colores muy claros y letras con poco espaciado lo cual dificulta su lectura para personas con debilidad visual; sin embargo, no presenta muchos problemas para gente con daltonismo debido a la gama monocromática que se usa.

- Psicológicas: El resultado del significante puede variar dependiendo de la situación por la que esté pasando el receptor razón por la cual el libro presenta varios tips para diferentes situaciones; sin embargo, no se toma en consideración los distintos perfiles que existen.
- Carácter semántico: Todos los códigos usados están pensados para un receptor cotidiano, por ende, el lenguaje es sencillo de comprender.
- Actitud del receptor
 - El receptor espera obtener información que le sirva para entender lo que es el estrés, que lo origina y saber qué hacer en caso de estar frente a este problema.
- Significado como consecuencia
 - El significante cumple con su función de brindar conocimiento para poder afrontar las situaciones que el mismo plantea.
 - El significante ha ayudado a resolver ciertos puntos, gracias a la investigación que contiene, la cual ha sido realizada por un equipo especializado de médicos y psicólogos. Por ende, el significante funciona como la presentación de resultados de toda la investigación.
- Proceso pragmático
 - Interpretación: La información se presenta de una manera ordenada, planteando primero un contexto general del estrés, seguido por las problemáticas más comunes relacionados al estrés y mostrando sus principales soluciones.

Una de las características más relevantes que posee el libro es la forma en que se organiza la información, con el uso de cuatro columnas e información separada por colores y viñetas; así como la buena división de sus capítulos.

Debido a lo anterior resulta sencillo identificar el mensaje que se quiere transmitir; sin embargo, al no contar con mucha originalidad al presentar la información el libro puede resultar tedioso.

3.2.3 Caso 3



PARA EMPEZAR

Hoy se habla mucho del estrés. Es frecuente escuchar expresiones como "Qué estrés tengo", "Estoy estresadísima esta temporada", "Estoy de los nervios", etc.

La vida está llena de situaciones que nos producen bienestar, tranquilidad, alegría... y otras que nos producen tensión, nervios, inquietud...

El estrés es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones excepcionales o difíciles de la vida. Nuestro cuerpo "se acelera" para tener, instantáneamente si es preciso, la energía y la fuerza necesarias.

Todas las personas poseemos esta reacción y es necesaria para vivir, pero en su justa medida. Un poco de estrés es positivo, demasiado es perjudicial, y demasiado poco también. Se trata de encontrar cada cual el nivel adecuado para vivir y afrontar su propia vida.

El estrés se convierte en un problema cuando surge sin haber retos ni situaciones excepcionales, cuando dura mucho tiempo después de que la situación estresante ha pasado, si aparece ante situaciones que aún no han ocurrido o si no es suficiente para afrontar los retos de la vida. Este estrés ya no nos ayuda a vivir mejor sino que nos perjudica.

Un nivel de estrés no adecuado mantenido durante cierto tiempo produce malestar físico y emocional. Puede influir mucho en cómo nos sentimos y en nuestra calidad de vida. Además, puede tener relación con algunas enfermedades como problemas musculares, de la piel, digestivos, dolores de cabeza, insomnio...

En este folleto encontraras informaciones sobre el estrés, y como manejarlo. Es posible y tenemos recursos para hacerlo. Si en alguna época de la vida nos desborda, podemos pedir ayuda a nuestras personas de confianza y también pedir ayuda profesional.

El estrés es una reacción normal del cuerpo para afrontar los retos de la vida.

Un poco de estrés es positivo, demasiado es perjudicial y demasiado poco también.

CÓMO ESTAMOS DE ESTRÉS

Las personas somos diferentes. Por una parte, valoramos y vivimos las cosas de distintas maneras. Cualquier situación, tener una criatura o cambiar de casa... que para alguien puede resultar angustiada y estresante, para otros puede ser fuente de alegría y tranquilidad.

Además, reaccionamos ante las situaciones de diversas formas: ponemos mucha atención a cómo nos sentimos o no, lo afrontamos enseguida o lo negamos, lo contamos o nos aislamos...

Todo esto hace que las personas manejen el estrés de distintas maneras. A veces pasamos temporadas con el estrés, justo y útil para vivir, otras con poco o con demasiado y otras con un problema más o menos serio y continuado de estrés.

Para llegar a tener problemas con el estrés, suele pasarse por tres etapas. En la primera notamos que algo ocurre: inquietud, nervios, miedo, tristeza... Si no lo afrontamos en este momento, se pasa a una segunda etapa de no hacerle caso. Si esto continúa bastante tiempo, podemos pasar a una tercera etapa de agotamiento físico y emocional. El malestar emocional y la tensión física pueden indicarnos como estamos de estrés.

Algunas SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL, pueden ser:

- Ansiedad o tristeza
- Irritabilidad o ira constantes
- Inquietud o angustia frecuentes
- Cansancio
- Verlo todo negativo
- Preocupación excesiva
- Apreciarse poco
- Insomnio
- Dejar las tareas sin terminar
- Comer más o menos que antes.

En cuanto a las SEÑALES DE TENSION FÍSICA, ocurre que nuestro sistema nervioso segrega sustancias "aceleradoras" para afrontar una situación de "peligro". Si esto se da continuamente se puede experimentar:

- Sentirse con los nervios "a flor de piel"
- Nudo en el estómago
- Tensión muscular
- Sudoración
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza, cuello o espalda

Las personas vivimos y reaccionamos de manera diferente respecto al estrés.

Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen como estamos de estrés.

Folleto *El estrés*, realizado por el Instituto de Salud Pública de Navarra, España.

Sintáctica

- Calidad Formal

- Estructura

- Espacio: El folleto tiene una dimensión de 19x24 cm impreso en papel bond de 75 g/m².
 - Valores expresivos: El folleto utiliza formas como plecas, viñetas y rectángulos que funcionan como envolventes de ideas principales e información complementaria. Su gama cromática es extensa, tanto en la portada como en los interiores. Hace uso de ilustraciones, hechas especialmente para el proyecto. La fuente es de tipo Sans Serif en estilo itálica, y en algunas partes cambia el estilo tipográfico (fuente y puntaje); y para los títulos, secciones y algunos resaltes de información se manejan versales. Contienen diversos errores, tanto ortotipográficos como de redacción.
 - Composición: El folleto se encuentra dividido por secciones; solamente en una sección se ocupan subtemas. La información se presenta con base a una retícula de dos columnas con bloques de texto con ancho de línea irregular, justificado a la izquierda con sangría en la primera línea y espacio entre párrafos. En las ideas principales el texto se maneja justificado al centro. La información complementaria es de un puntaje menor alineado a la izquierda.
 - Principios estéticos: La información del folleto es reforzada por las ilustraciones hechas para el proyecto, además del envoltorio en gradación de la información complementaria y de la gama cromática utilizada. En

cuanto al tratamiento de los textos y la composición de las cajas se pierde la claridad por el exceso de información utilizada rompiendo incluso sus propios parámetros. La información presentada se aplica al contexto cotidiano.

- Apariencia: El producto cuenta con impacto visual y originalidad, pero la composición y el tratamiento de la información rompe con el esquema.
- Calidad Funcional
 - Medio: Impreso.

Semántica

- Constante semántica
 - Significante: Folleto
 - Significado: Texto impreso de corta extensión en el que se explica un tema en específico, brindando información útil y relevante para el receptor.
 - Función: Comunicar y expresar un tema, problema o situación en concreto.
- Tipo de significante
 - Icónico: El significado alude directamente al folleto para el manejo del estrés
- Diseño de significantes
 - Integración absoluta con los sistemas: A pesar de tener elementos originales, la composición está mal ejecutada porque hay partes del folleto que tienen un exceso de peso visual y rompe la armonía, además de que el tratamiento tipográfico no es el adecuado.
- Significado semántico

- El mensaje es comprensible hasta cierto punto, ya que hay elementos que rompen con la comprensión, como la redacción y el tratamiento del texto.

Pragmática

- Pertinencia y potencialidad de expresión
 - El mensaje se logra comprender, pero no es concisa ni directa.
- Consideraciones entre la relación significante-receptor
 - Físicas: El estar expuesto por mucho tiempo a la luz solar o artificial, el folleto puede decolorarse afectando su función.
 - Fisiológicas: El folleto presenta en ocasiones textos con una fuente más pequeña lo cual dificulta su lectura para personas con debilidad visual. Para una persona con daltonismo generaría un problema por la gama cromática que se usa.
 - Psicológicas: La información del significante habla en términos generales y puede no funcionar en ciertos grupos de personas, por ejemplo, personas con depresión.
 - Carácter semántico: La información al ser de carácter general puede ser comprendida sin dificultad porque no maneja términos difíciles de comprender y no es muy técnico.
- Actitud del receptor
 - El receptor espera obtener información relevante del significante que pueda aplicar en cierto contexto social.
- Significado como consecuencia
 - El significante cumple con su función de brindar conocimiento al receptor para poder afrontar situaciones presentadas en el folleto, como cambios de ciudad, de

residencia, la paternidad, la jubilación, cosas cotidianas como el tráfico, ciudad agobiante, entre otras.

- Proceso pragmático
 - Interpretación: El proyecto tiene un buen impacto visual y la información presentada es de comprensión sencilla. Esta se complementa con las ilustraciones y la gama cromática, las cuales cumplen su función de resultar llamativo al receptor. Una característica relevante y a la vez negativa es que llega un punto en que la información pierde fuerza por el exceso de gráficos y colores al no tener un buen tratamiento tipográfico como con las ilustraciones.

En términos generales cumple su objetivo y el mensaje se logra transmitir, pero para contextos específicos requiere información más precisa.

3.2.4 Caso 4



3 ¿Qué es lo que más estresa a los estudiantes universitarios?

A esta pregunta, los estudiantes de la Universidad de Valencia, coincidiendo con los de otras universidades, nos han contestado:



El 75% dice experimentar niveles elevados de estrés en una o más de dichas situaciones y el 98% dice sentirse bastante estresado al menos en una de ellas.

Los indicadores de estrés más evidentes son:

- En primer lugar, la preocupación, el sentimiento de temor, los pensamientos negativos sobre competencia y la inseguridad, es decir, manifestaciones cognitivas de estrés.
- En segundo lugar, reacciones fisiológicas: aceleración del pulso, respiración agitada, problemas digestivos, temblores.
- Y por último, conductas como consumir más tabaco y alcohol, así como movimientos repetitivos difíciles de controlar, dificultades para expresarse verbalmente, llanto o ganas de llorar.

6

¿Cómo reaccionas ante las situaciones estresantes?

El siguiente ejercicio te ayudará a conocer cuáles son los indicadores de estrés más frecuentes en tu caso.

Contesta teniendo en cuenta la siguiente clave:

1 = nunca; 2 = raramente; 3 = por lo menos una vez al mes; 4 = por lo menos una vez a la semana; 5 = varias veces a la semana o diariamente.

INDICADORES FÍSICOS	
Aumento de la tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda	1 2 3 4 5
Cambios en la frecuencia respiratoria	1 2 3 4 5
Pulso elevado	1 2 3 4 5
Manos y pies fríos, más sudorosos	1 2 3 4 5
Boca seca	1 2 3 4 5
Cambios bruscos de apetito (atracones o inapetencia)	1 2 3 4 5
Trastornos digestivos y de evacuación (cambios apetito, dolor estómago, diarrea)	1 2 3 4 5
Inquietud motora	1 2 3 4 5
Erupciones cutáneas, rozaduras e infecciones menores (herpeles, herpes labial)	1 2 3 4 5
INDICADORES COGNITIVOS	
Dificultad para concentrarse en las tareas	1 2 3 4 5
Dificultad de memoria	1 2 3 4 5
Pensamientos negativos intrusivos respecto a la propia capacidad	1 2 3 4 5
Pensamientos negativos recurrentes respecto al futuro	1 2 3 4 5
Dificultad para pensar con claridad y racionalidad	1 2 3 4 5
Tendencia a estar abstraído en exceso, a "estar en las nubes"	1 2 3 4 5
INDICADORES EMOCIONALES	
Irritabilidad, mayor agresividad, impaciencia	1 2 3 4 5
Ansiedad y temor no específicos (sensación de miedo o peligro sin saber a qué)	1 2 3 4 5
Ansiedad y temor ante situaciones específicas	1 2 3 4 5
Tristeza	1 2 3 4 5
Cambios bruscos de humor	1 2 3 4 5
Apatía, desinterés	1 2 3 4 5
Estallidos emocionales	1 2 3 4 5
Sentimientos de desconianza de los otros	1 2 3 4 5
INDICADORES CONDUCTUALES	
Inesmenso	1 2 3 4 5
Conductas torpes, aceleradas o todo lo contrario, demasiado lentas	1 2 3 4 5
Conductas dirigidas a evitar las responsabilidades (ver la tele, salir, leer, chatear)	1 2 3 4 5
Conductas compulsivas (comer, comprar)	1 2 3 4 5
Consumo y abuso del alcohol, el tabaco y otras sustancias adictivas	1 2 3 4 5
Discusiones frecuentes, problemas en las relaciones sociales	1 2 3 4 5
Apatía, desgana, inactividad, pereza	1 2 3 4 5

8

Guía para el manejo del estrés académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, 2012.

Sintáctica

- Calidad Formal
 - Estructura

- Espacio: La guía tiene una dimensión de papel A4 (210 x 148 mm), cuenta con tapas blandas, impreso en papel bond de 75 g/m². Se presenta como una guía para combatir el estrés dentro del ambiente académico.
- Valores Expresivos: La guía maneja una paleta de color magenta monocromática, utilizada principalmente en el título, subtítulos, datos relevantes y el test, recurre a las ilustraciones y fondos con manchas

dispersas para resaltar parte de los contenidos explicados. Se utilizan rectángulos de contorno ancho de color magenta, para hacer énfasis o distinción en un capítulo. La fuente ocupada para este libro es un Sans Serif, los subtemas se muestran con una fuente Serif, de serif grueso.

- Composición: La información se presenta en una retícula de dos columnas, jugando con las ilustraciones, en bloques de textos no mayores a cinco renglones y justificado en ambos lados con un interlineado de 1.5; en algunas partes la información se muestra con una sangría a la izquierda y haciendo uso de viñetas.
- Principios estéticos: La información que se presenta en el libro se ve reforzada por una serie de ilustraciones y tablas que logran aclarar, comprender y unificar toda la información.
- Realización: El producto se presenta en pastas blandas, con el uso de un color, pero llamativo, lo cual permite que su producción sea mayor, y a su vez que este se pueda distribuir de forma física y digital.
- Apariencia: El producto tiene buen impacto visual, por lo cual, es más sencillo de identificarlo.
- Calidad Funcional
 - Tiempo: La guía fue publicada en el 2012 y aún se encuentra en librerías, así como una versión digital.
 - Medio: Impreso

- Constante semántica
 - Significante: Guía
 - Significado: Documento que tiene la tarea de orientar e informar a los receptores sobre el estrés académico de forma breve y clara, explicando y ayudando a identificarlo también mostrando técnicas para saber cómo notarlo y aclarando dudas.
 - Función: Guiar u orientar sobre un tema.
- Tipo de significante
 - Icónico: El significado evoca directamente a la guía anti estrés.
- Diseño de significantes
 - Nuevas posibilidades de diseño: El estilo que maneja la guía permite que sobresalga entre el resto, gracias a la elección de color, las ilustraciones lineales y el aspecto “sucio” o “manchado” que posee.
- Significado semántico
 - El mensaje otorgado por el significante se encuentra de una manera clara y coherente, de forma que es fácil identificar los diversos contenidos, es muy digerible la lectura y comprensión.

Pragmática

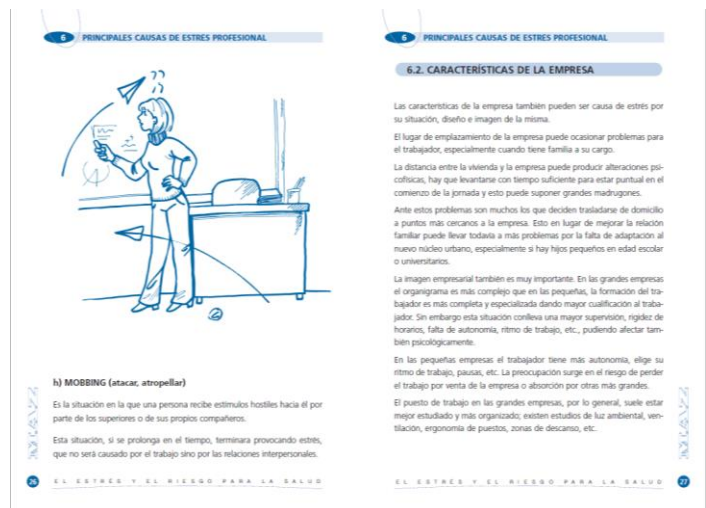
- Pertinencia y potencialidad de expresión
 - Toda la información se presenta de manera sintetizada y organizada, reforzando a que el mensaje se comprenda de manera directa y concisa.
- Consideraciones entre la relación significante-receptor.

- Físicas: Al mojarse puede romperse, el sol puede decolorar las hojas y cambiar las tintas, afectando su función.
- Fisiológicas: El libro presenta en ocasiones textos con poco interlineado entre palabras y alto grosor, originando manchas que pueden dificultar la lectura para personas con debilidad visual.
- Psicológicas: El resultado del significante puede variar dependiendo de la situación por la que esté pasando el receptor y el perfil del mismo, razón por la cual el libro presenta varios consejos o sugerencias para diferentes situaciones.
- Carácter semántico: Todos los códigos usados están pensados para jóvenes, por ende, no hay ambigüedad en términos ni términos científicos, manejando un lenguaje más informal.
- Actitud del receptor
 - El receptor espera obtener información que le sirva para entender lo que es el estrés académico y saber que decisiones tomar en caso de encontrarse en esa situación, es decir el receptor espera información para una futura aplicación.
- Significado como consecuencia
 - El significante cumple con su función de orientar al lector por medio de diversas acciones para poder afrontar las situaciones que el mismo plantea.
 - El significante ha ayudado a resolver ciertos puntos dentro de su contexto, gracias a la investigación de trasfondo que tiene, la cual ha sido realizada por un equipo especializado de docentes y psicólogos. Por ende, el significante funciona como la presentación de resultados de toda la investigación.
- Proceso pragmático

Interpretación: La información se presenta de una manera ordenada, haciendo énfasis que es, como detectar y controlar el estrés. La información se complementa gracias a la prueba empleada para que el receptor pueda evaluarse a sí mismo y de este modo sepa la forma en que debe de afrontar el problema.

- Una de las características más relevantes que posee la guía es la forma en que se organiza la información, presentado primero un contexto el estrés, consecuencias, prueba y seguido por las formas en que uno puede hacerle frente.
- Debido a lo anterior resulta de una manera sencilla identificar el mensaje que se quiere transmitir, su color e ilustraciones originales, provocan impregnación en el receptor.

3.2.5 Caso 5



4 FISIOLÓGIA DEL ESTRÉS

Como vemos las SUPRARRENALES están sometidas a una doble acción: Por una parte el sistema nervioso autónomo y por otra el ACTH secretado por la HIPOFISIS.

En algunas fases del estrés el funcionamiento anómalo de la hipófisis puede hacer que aumente la producción de sustancias químicas, lo que podría conllevar al confusiónismo del sistema inmunológico.

Llegado este caso se podrían inhibir las respuestas inmunitarias alterando el papel de los leucocitos, pudiendo haber disminución de los mismos.

Estas reacciones hormonales ocasionan una serie de alteraciones en los distintos órganos debido al aumento de alguna catecolamina.

ÓRGANO	EFECTO	CATECOLAMINAS
Riñón	Vasoconstricción	Noradrenalina
Corazón	↑ Ritmo	Noradrenalina Adrenalina
Piel	Vasoconstricción	Noradrenalina
Bronquios	Dilatación	Adrenalina
Cerebro	Excitación	Noradrenalina Adrenalina
Pelo	Piloerección	Noradrenalina
Tensión arterial	Aumentada	Noradrenalina Adrenalina
Intestino	Vasoconstricción	Noradrenalina
Pupila	Dilatación	Adrenalina

MAZZ

20

EL ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD

4 FISIOLÓGIA DEL ESTRÉS

Según el tipo de trabajo se generan los distintos tipos de estrés apareciendo la consecuencia hormonal correspondiente.

TRABAJO	TIPO DE ESTRÉS	CONSECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Creativo • Autonomía • Científicos 	↑ Trabajo EUTRÉS	↑↑ Adrenalina ↓↓ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> • Repetitivos • En cadena 	↑ Trabajo DISTRÉS	↑↑ Adrenalina ↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> • Poca autonomía • Paro 	Poco esfuerzo DISTRÉS	↑ Adrenalina ↑↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> • Descanso • Psicofísico 	No esfuerzo EUTRÉS	↓ Adrenalina ↓ Cortisol

MAZZ

21

EL ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD

Manual *El estrés y el riesgo para la salud* elaborado por Enrique Comín Anadón, Ignacio de la Fuente Albarrán y Alfredo Gracia Galve, Mutua MAZ, España.

Sintáctica

- Calidad Formal
 - Estructura
 - Espacio: El libro tiene una dimensión (145 x 209.9 mm), cuenta con tapas blandas, impreso en papel bond de 75 g/m². El libro se presenta como una guía acerca del estrés y cómo combatirlo.
 - Valores Expresivos: El libro se presenta con una combinación duotono siendo azul y negro, se ocupan ilustraciones de tipo caricatura para resaltar parte de los contenidos explicados. Cuenta con una pleca superior en donde se menciona la sección en la que uno se encuentra y una pleca inferior al lado de la numeración en la cual se encuentra el nombre de la publicación. Se

ocupan rectángulos con bordes redondeados de color azul para hacer aclaraciones o énfasis en diversa información dentro de un capítulo. Las fuentes ocupadas para este libro son dos sans serif siendo *frutiger* y *helvetica*, se ocupan negritas para señalar los capítulos, subtemas y términos importantes.

- Composición: El libro se encuentra dividido por capítulos los cuales a su vez se dividen en diversos subtemas. La información se presenta en base a una retícula de una sola columna y presentando una justificación moderna y un interlineado de 1.0; en el caso de los listados se hace uso de viñetas con una sangría a la izquierda. Las gráficas ocupadas para representar los datos de la información se encuentran centradas y al término de los párrafos.
- Principios estéticos: La información que se presenta en el libro se ve reforzada por una serie de ilustraciones que logran unificar toda la información de igual forma estas no afectan la legibilidad debido a que están insertadas de forma que no alteren las cajas de texto. La buena organización de los diferentes bloques de texto permite llevar a cabo una lectura clara.
- Realización: El producto se presenta en pastas blandas, debido al uso de duotono le permite que su reproducción sea mayor, y a su vez que este se pueda distribuir de forma física y digital.
- Apariencia: El producto tiene impacto visual medio, en cuanto a originalidad no difiere mucho de cualquier otro libro referente al tema.
- Calidad Funcional
 - Tiempo: El libro fue publicado en 1999 teniendo su 11va edición en 2012, aún se encuentra en algunas librerías, así como una versión digital.

- Medio: Impreso y digital

Semántica

- Constante semántica
 - Significante: Manual.
 - Significado: Texto impreso de extensión variante el cual está organizado para detallar de la forma más concisa la información de un tema en específico de manera secuencial y de esta manera el lector no se confunda a la hora de leerlo.
 - Función: Brindar información concisa y organizada de un tema, problema o situación en específico de modo que sea entendible por las personas que lo lean.
- Tipo de significante
 - Icónico: El significado evoca directamente al manual.
- Diseño de significantes
 - Integración absoluta con los sistemas: No presenta ningún grado de originalidad con respecto a otros libros de diversa índole.
- Significado semántico
 - El mensaje otorgado por el significante se encuentra de una manera clara y coherente, de forma que es fácil identificar los diversos contenidos, no hay ambigüedad ni términos científicos que dificulten la lectura y comprensión.

Pragmática

- Pertinencia y potencialidad de expresión

- Se presenta de manera concisa y organizada toda la información, ayudando a que el mensaje se entienda de manera directa y concisa.
- Consideraciones entre la relación significante-receptor
 - Físicas: Al estar hecho de papel este al mojarse por condiciones climáticas puede romperse, si se deja expuesto al sol puede decolorarse afectando su función, al llegar a ser mojado el papel podrá deshacerse, de igual manera al ejercer una fuerza muy grande el papel puede romperse.
 - Fisiológicas: El libro presenta en ocasiones textos de con una fuente muy pequeña sumado con el interlineado cerrado dificulta su lectura para personas con debilidad visual.
 - Psicológicas: El resultado del significante puede variar dependiendo de la situación por la que esté pasando el receptor y el perfil del mismo, razón por la cual el libro presenta varios tips para diferentes situaciones.
 - Carácter semántico: Todos los códigos usados están pensados para un receptor cotidiano, por ende, no se presenta ambigüedad ni términos científicos que resulten incomprensibles.
- Actitud del receptor
 - El receptor espera obtener información que le sirva para entender lo que es el estrés y saber qué acciones tomar para la prevención y/o tratamiento de este.
- Significado como consecuencia
 - El significante cumple con su función de brindar conocimiento para poder afrontar las situaciones que el mismo plantea.

- El signficante ha ayudado a resolver ciertos puntos dentro de su contexto, gracias a la investigación que contiene, la cual ha sido realizada por un equipo especializado de docentes y psicólogos. Por ende, el signficante funciona como la presentación de resultados de toda la investigación.
- Proceso pragmático
 - Interpretación: La información se presenta de una manera ordenada, haciendo énfasis en la buena distinción entre lo teórico. La información se complementa gracias a las diversas gráficas e ilustraciones.

Una de las características más relevantes que posee el libro es la forma en que se organiza la información, presentado primero presentando el estrés, seguido por las consecuencias que este trae consigo en diferentes ámbitos de la vida cotidiana formas en que uno puede hacerle frente a este problema.

Debido a lo anterior resulta sencillo identificar el mensaje que se quiere transmitir; sin embargo, debido a que en ocasiones la fuente usada tiene un puntaje pequeño puede llegar a causar cansancio en la vista y ser tedioso al momento de buscar información.

3.3 Resultados del análisis

Con base en los análisis se identificaron varias similitudes entre los diferentes casos, para poder ejemplificar esto de mejor manera es necesario mostrar estas similitudes de acuerdo a las tres dimensiones de Morris (1938).

En la dimensión sintáctica se obtuvo, que el formato más ocupado por lo diversos productos es el A4 (210 x 148 mm), además todos usan papel bond cuyo gramaje oscila entre los 50 g/m² a 75 g/m². De igual manera se puede mencionar el uso de una gama monocromática en la mayoría de los casos, lo cual se ve complementado con ilustraciones caricaturescas o fotografías que respeten la gama usada. También es necesario mencionar el uso de fuentes Sans Serif para la mayoría de la información contrastada al mismo tiempo con fuentes Serif para titulares o encabezados.

Un punto muy importante que todos los casos poseen es la forma en que presentan su información, siendo en la mayoría del caso, por capítulos y bloques de texto no mayores a siete párrafos, dentro de una retícula de una columna. Con todo esto y aunado a lo anterior se encuentra que la mayoría de los productos poseen un impacto visual débil o medio y por ende no difieren de cualquier otro libro.

Con respecto a la dimensión semántica se logró obtener dos datos relevantes, el primero de ellos la forma en que el mensaje es otorgado, siendo este muy claro y preciso, haciendo uso de lenguaje cotidiano con la finalidad de facilitar la identificación de contenidos. El otro punto a resaltar es la carencia de originalidad en la mayoría de los casos, lo cual ocasiona que toda la información presentada no se logre transmitir correctamente.

Por último, en la dimensión pragmática se encontró que todos los productos sufren de las mismas condiciones físicas como decoloración y baja resistencia al agua, debido principalmente al material ocupado para su realización, de la misma manera un error recurrente es el uso de fuentes de muy bajo puntaje lo que provoca que ciertos textos no se logren apreciar para personas con alguna debilidad visual. Algo muy relevante es el hecho de que la gran mayoría de los casos permiten explorar diferentes perfiles, lo cual logra que distintos tipos de personas puedan consultarlos.

En términos generales los productos organizan la información de manera óptima; no obstante, la mayoría carecen de impacto visual provocado por los criterios de diseño tomados para su realización, ocasionando que su efecto no sea el esperado por ellos.

Capítulo 4: Propuesta

4.1 Definición de proyecto

En la realización de este proyecto será importante el uso de la rama editorial, debido a su función en la labor de transmitir, instruir, comunicar mediante la información escrita a los diversos públicos.

Con base a lo estipulado y de acuerdo con el análisis iconográfico realizado el producto óptimo para la realización es un brochure para el manejo del estrés académico, el cual se dividirá en diferentes secciones:

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué es el académico?
- Causas y consecuencias
- Conoce tu nivel de estrés
- Estrategias de afrontamiento
- Tips o consejos

Este proyecto deberá ser realizado siguiendo detenidamente los pasos de la metodología seleccionada, de forma de que el proyecto se convierta en un resultado satisfactorio para el público al que es dirigido, los cuales serán los estudiantes de nuevo ingreso de nivel superior.

4.1.1 Características del proyecto

Sintáctica

Cualidad formal

- Estructura: El brochure tendrá una dimensión de (14 x 14 cm), impreso en papel opalina de 90 g/m², contará con cubiertas blandas en couché brillante de 130 g/m² con laminado brillante. Este se presenta para informar sobre el estrés académico, causas, consecuencias y estrategias.
- Valores expresivos: Se presentará a color en tonalidades cálidas, resaltando principalmente el color amarillo, haciendo alusión al color usado en señales preventivas. De acuerdo a Escala propuesta por Abraham Moles, el nivel de iconicidad es 5, utilizando ilustraciones tipo caricatura con expresiones o síntomas que acontecen durante este proceso para resaltar los contenidos explicados; así como páginas de descanso en las cuales se encuentran datos curiosos, citas o infografías. La fuente empleada para este brochure es Ghandi Sans debido a que facilita la lectura y porque es de acceso gratuito. Los estilos tipográficos se emplearán de acuerdo a su uso: títulos, citas, ideas principales y cuerpo de texto.
- Composición: El brochure estará dividido por capítulos. La información se presentará con base a una retícula sencilla, en bloques de texto alineados a la derecha, con un interlineado de 14.4 pts; para denotar salto de párrafo se emplea una sangría de 1p0 (pica: 4.23 mm)
- Principios estéticos: La información presentada se ve reforzada por tablas, ilustraciones e infografías que logran unificar toda la información de acuerdo a cada capítulo. La distribución de los distintos bloques de texto, permiten llevar una lectura clara y concisa.
- Realización: El producto se presenta a color y laminado, debido a esto su producción será menor por los costos implicados.
- Apariencia: Es original y llamativo, debido a los colores empleados.

- Tiempo: Su impresión se realizará en 2019
- Medio: Impreso

Semántica

Constante semántica

- Significante: Brochure
- Significado: Cuadernillo que contiene información para presentar una empresa, organización, producto o servicio. Está impreso en papel y tinta a color.
- Función: Brindar conocimiento al lector.

Tipo de significante

- Icónico: El significado evoca directamente al brochure para el estrés académico.

Diseño de significantes

- Integración absoluta con los sistemas: El producto tendrá un gran impacto visual debido a su originalidad, la jerarquía y la composición de la información, así como el tratamiento tipográfico crean equilibrio y armonía a este.

Significado semántico

- El mensaje es breve y directo.

Pragmática

Pertenencia y potencialidad de expresión

- Se presenta de manera clara y organizada, esto genera que el mensaje sea comprendido rápidamente.

Consideración entre relación significante-receptor

- Físicas: El papel reacciona sensiblemente a los cambios de humedad, luz y polvo; estos factores pueden ocasionar oxidación o decoloración al brochure afectando su función, así como el desgaste físico natural de un brochure puede ser acelerado por su uso inadecuado.
- Fisiológicas: Debido a la gama cromática se generaría un problema para una persona daltónica.
- Psicológicas: El resultado es modificable de acuerdo a la persona, su personalidad y experiencias previas, así como la manera diferente de actuar ante una determinada circunstancia, por ese motivo el brochure contiene algunas estrategias para afrontarlo.
- Carácter semántico: Los códigos empleados están diseñados para un receptor en específico, por lo tanto, no hay ambigüedad en términos.

Actitud del receptor

- El usuario espera contar con información útil y actualizada para comprender que es el estrés académico y cómo afrontarlo al encontrarse en una situación de este tipo.

Significado como consecuencia

- Cumple con su función de aportar conocimiento para poder resolver situaciones que pueden alterar a un individuo, debido a los resultados obtenidos previamente mediante una investigación realizada por alumnos de diseño gráfico, acompañados por psicólogos expertos en el tema.

Proceso pragmático

- **Interpretación:** La información se presenta de manera breve y organizada. Lo más relevante del brochure son las infografías, los datos curiosos y las citas de autores, debido a que el código visual es un factor directo de síntesis de la información y es atractiva, por lo tanto, es más fácil de comprender dentro del contexto donde se desenvuelve.

4.2 Alcances

El proyecto tiene la finalidad de explicar cómo el estrés afecta el rendimiento académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso dentro de la carrera de diseño gráfico, de igual manera este proyecto busca ser integrado en los métodos de afrontamiento del estrés utilizados por la Dirección de Acompañamiento Universitario y de esta manera llegar a mas estudiantes de diversas carreras.

4.3 Limitaciones

Dentro de las limitantes que podrá enfrentar el producto se puede mencionar la poca distribución del mismo, de igual manera la poca atención que puede obtener por parte de directivos y/o estudiantes.

4.4 Cronograma

Mes	Enero			Febrero				Marzo			
Actividad/día	22	24	29	5	12	19	26	5	12	19	26
Inicio bocetaje producto											
Junta con director DAU											
Continuación de bocetaje											
Filtro de bocetos y selección de opciones											
Optimización de opciones											
Presentación Prototipo											
Aplicación del producto a usuarios											
Evaluación de resultados											

Fecha	Actividad	Persona			
		Uriel	Sergio	Ivette	Hillary
22 enero	Bocetaje editorial	x	x		
	Bocetaje personajes			x	x
24 enero	1er junta DAU		x	x	
28 enero	Recepción información especialista			x	
29 enero	Bocetaje editorial	x	x		

	Bocetaje personajes			x	x
31 enero	2da entrevista DAU	x	x	x	
5 febrero	Filtro de bocetos	x	x	x	x
7 febrero	Realización encuesta “personajes”	x	x	x	x
8 febrero	Aplicación encuesta “personajes”		x		
12-26 febrero	Optimización bocetos	x	x	x	
5 marzo	Presentación producto	x	x	x	x
12-19 marzo	Aplicación producto	x	x	x	
26 marzo	Evaluación resultados	x	x	x	x

4.5 Recursos

Recursos humanos

Para la realización de este proyecto se deberá contar con recursos como especialistas en psicología y en diagnóstico y rehabilitación neuropsicológica, equipo de diseño integrado por cuatro estudiantes de diseño gráfico y estudiantes de nuevo ingreso de nivel superior.

Recursos materiales

De igual manera se deberá contar con recursos como: Computadora, papel de diferentes gramajes, impresora, tintas, lápiz, bitácoras, cámara.

Recursos financieros

También se deberá contar con recursos financieros para realizar pruebas de impresión para verificar la correcta utilización de la tipografía, que el color sea el correcto y que el formato sea el ideal para que los estudiantes puedan utilizarlo.

4.6 Variables

La variable independiente del proyecto es el nivel de información que tienen los estudiantes respecto al estrés. Como variable dependiente es la manera en que el producto gráfico, de una manera sintetizada y concisa refuerza la información y amplía el conocimiento de los estudiantes sobre el tema del estrés.

4.7 Normativas

Para la correcta realización de este proyecto se tomaron en cuenta las siguientes normativas:

- (Ley 162, 1996, art. 3): Las obras protegidas serán las de carácter original, por ende, no se acepta el plagio ni robo de ideas.
- (Ley 162, 1996, art. 14): Las letras, dígitos o colores aislados, no son registrables a menos que se conviertan en dibujos originales, dando como resultado el uso de fuentes tipográficas de uso libre.

- (Ley 294, 1917): La cual dictamina criterios que deben considerarse para la publicación de cualquier obra impresa.

4.8 Estrategia metodológica

Para la realización del proyecto se hará uso de una metodología híbrida, en donde se consideró lo estipulado por Frascara (2000) como metodología general de diseño, y lo mencionado por Jorge de Buen (en “Método adic(t)ivo del diseño editorial”, 2013) como metodología especializada en productos editoriales. Frascara define su metodología con base a doce puntos, siendo el punto nueve la conexión entre ambas metodologías.

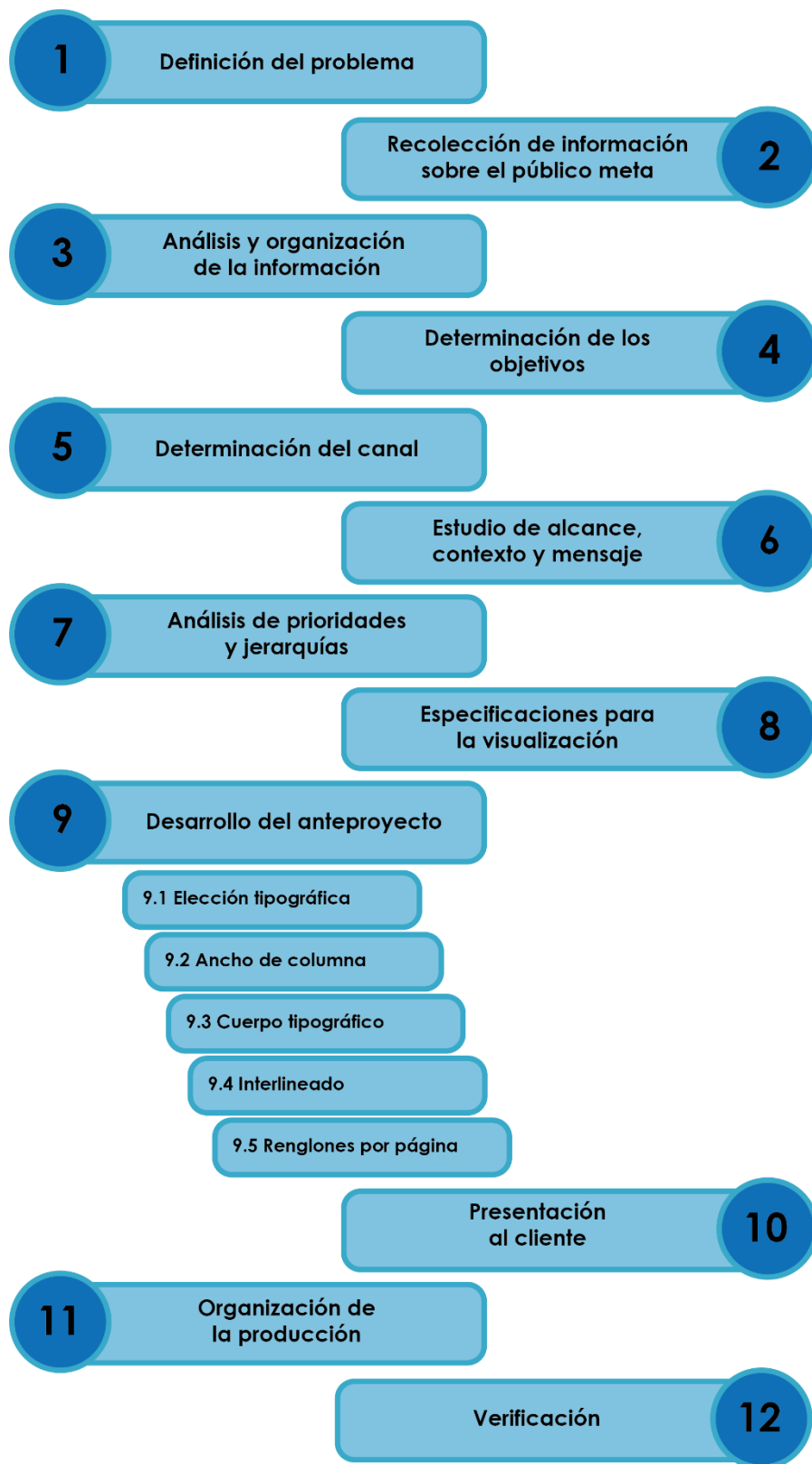


Figura 10. Esquema de metodología híbrida de Frascara (2000) y de Buen (2013). Elaboración propia con información de *Diseño Gráfico y Comunicación* (Ed. rev.). Buenos Aires, Argentina: Infinito y *Método adi(c)tivo del diseño editorial*. Recuperado de <https://despachovisual.wordpress.com/tag/jorge-de-buen-unna/>

1.-Definición del problema: Como situación principal que se debe resolver es el acceso a la información con respecto al estrés académico, sus repercusiones y las estrategias de afrontamiento para disminuir los niveles de estrés.

2.-Recolección de información sobre el cliente, público, competencia, producto: Se hará un levantamiento de información de los alumnos de nuevo ingreso del Colegio de Diseño Gráfico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, debido a que son el público meta, con el objetivo de conocer la percepción que tienen acerca del estrés. Para ello, se analizó el número de alumnos inscritos durante el periodo de otoño 2018, siendo la población de un total de 235 alumnos. Considerando la cantidad de alumnos, se procedió a sacar un aproximado del 10% de la población, obteniendo una muestra de 31 alumnos, a los cuales se les aplicó una encuesta. (Anexo 1)

De acuerdo a los resultados de la encuesta, el 98% de la muestra a sufrido casos de estrés en la universidad, lo cual se ve reflejado durante tres momentos (figura 11); la primera de ellas equivale al 45% y sucede cuando los alumnos tienen una sobrecarga de tareas, dejándolos sin la oportunidad de aprovechar su tiempo de la manera que ellos desean; seguido a esto con un 16% se encuentra la entrega de proyecto y, por último, con 12% se encuentra el periodo de evaluación.

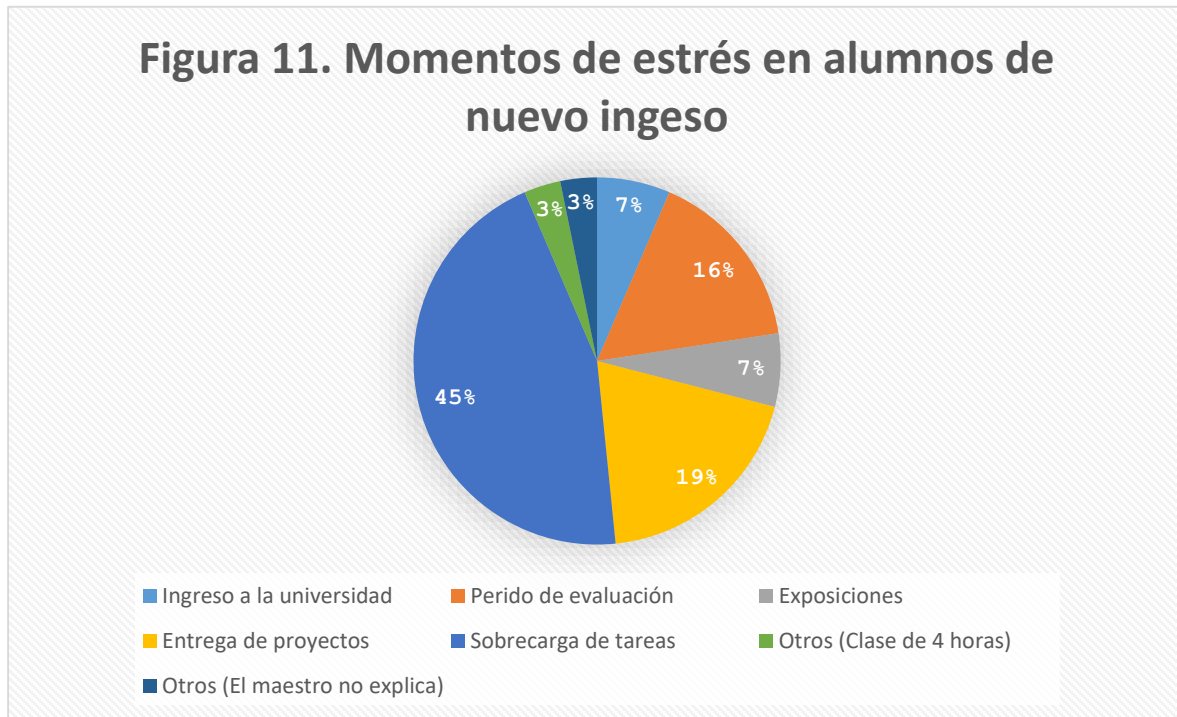


Figura 11. Momentos de estrés en alumnos de nuevo ingreso. (2018) Elaboración propia.

Con respecto a las consecuencias del estrés en los estudiantes se obtuvieron los siguientes datos (figura 12): el 36% de los alumnos sufren de falta de inspiración o dificultad creativa; el 29% indican que sufren de enojo, molestia e irritabilidad; y por último el 23% ha notado repercusiones en su desempeño académico. Por otra parte, el resultado obtenido por la depresión y el deseo de dejar la universidad es de un 6% para ambos casos.

Figura 12. Consecuencias del estrés en alumnos de nuevo ingreso.

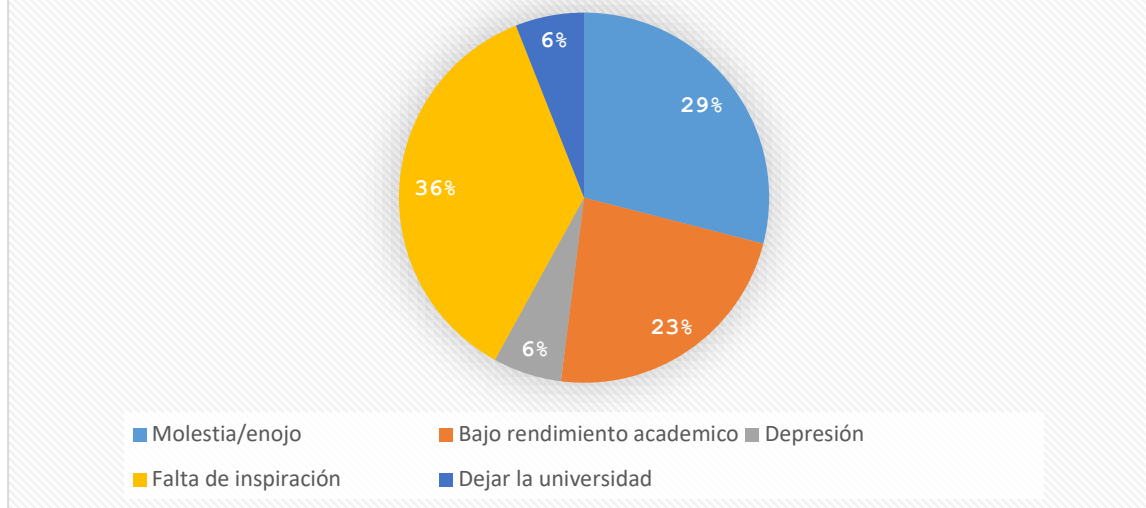


Figura 12. Consecuencias del estrés en alumnos de nuevo ingreso. (2018) Elaboración propia.

Respecto a los apoyos para afrontar el estrés, el 35% prefiere buscar ayuda en su familia y sus amigos por igual, el 26% prefiere buscar ayuda únicamente en sus amigos, el 16% prefiere acudir a su familia, el 13% prefiere buscar ayuda en su pareja, y solo el 10% prefiere no buscar ayuda o hacerlos por fuentes externas, como internet o compañeros de escuela (figura 13).

Figura 13. Apoyos para afrontar el estrés

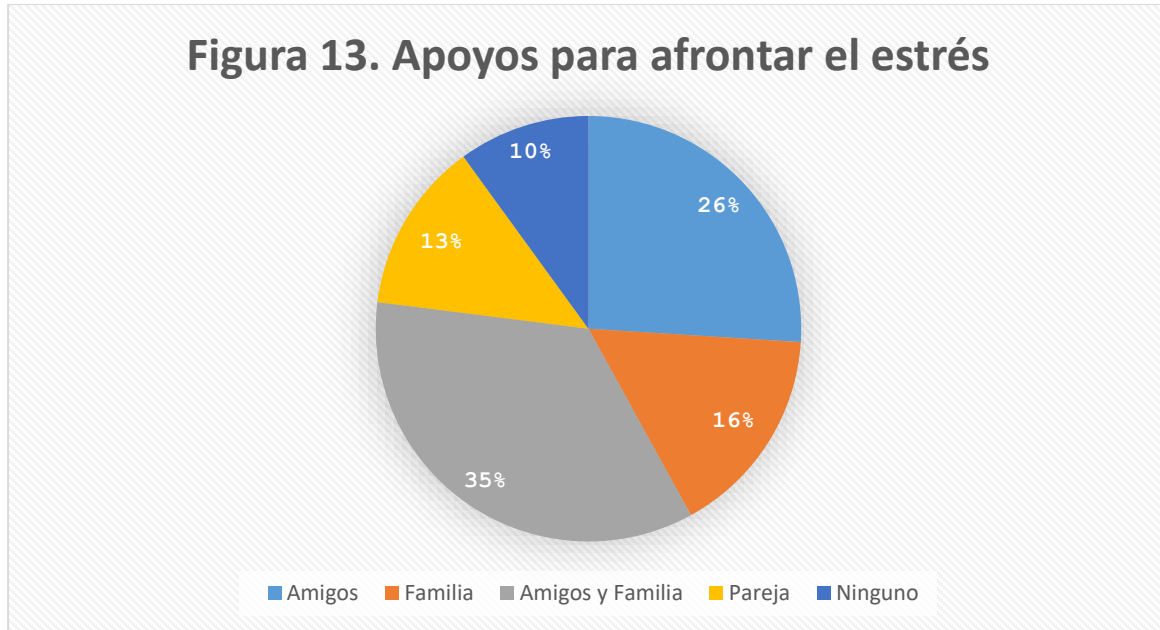


Figura 13. Apoyos para afrontar el estrés. (2018) Elaboración propia.

Para las formas de afrontamiento ante el estrés, se utilizaron los mencionados por Nancy, Curry y Kasser (2011). Los alumnos eligieron tres opciones de acuerdo a la prioridad que los alumnos tuvieran, y se obtuvieron los siguientes resultados (figura 14): el 31% eligió como método más utilizado las formas de expresión como pintar o dibujar; leer y hacer manualidades son otras formas de afrontamiento elegidas por la mayoría, ambas con un 24% de elección; y finalmente el 20% opta por ignorar el estrés.

Figura 14. Formas de afrontamiento del estrés

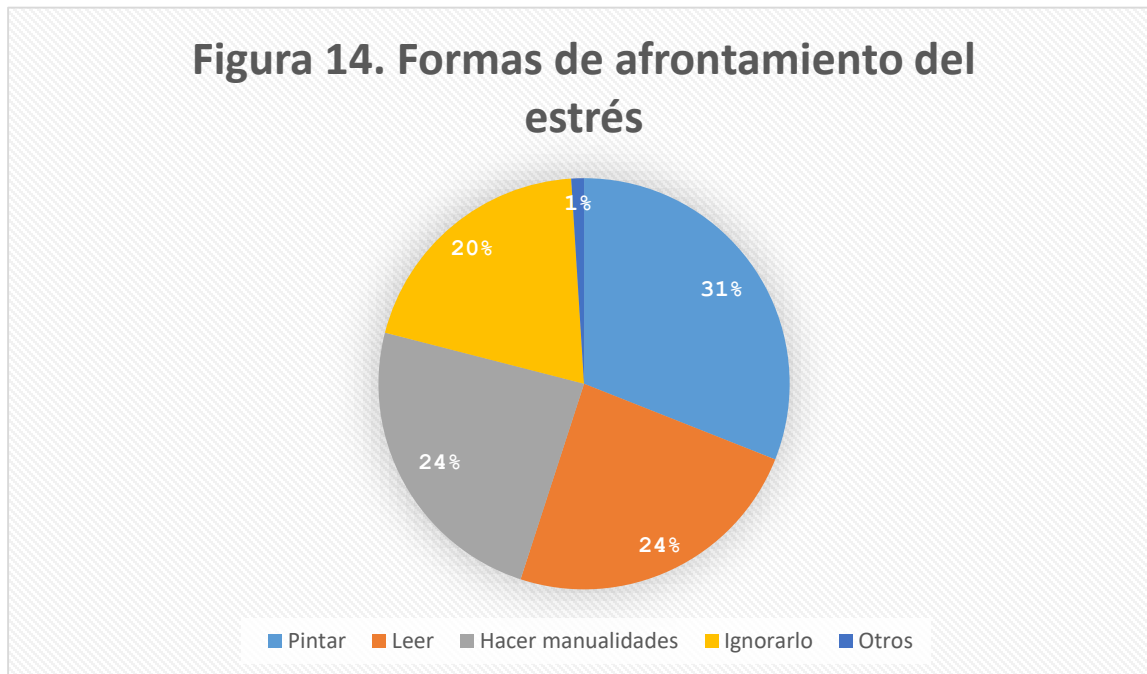


Figura 14. Formas de afrontamiento del estrés. (2018) Elaboración propia.

Gracias a la Dirección de Acompañamiento Universitario de la BUAP y de su director, el Mtro. Juan Carlos Pinacho Cruz, por medio de entrevistas se pudo recabar información pertinente sobre el estrés, entre la cual se encuentra: causas y consecuencias, método de tratamiento de la que hace uso esta institución, además de retroalimentación sobre estrategias de afrontamiento para el mismo entre las cuales se pueden encontrar trabajos de respiración-relajación, talleres y manuales. De igual manera, uno de los instrumentos proporcionados por la Dirección de Acompañamiento Universitario es la escala de evaluación de estresores y estrés. (Anexo 2)

Así mismo por parte del Mtro. Edson Eliezer Pino Mercado, especialista en diagnóstico y rehabilitación neuropsicológica, se obtuvo una idea clara del estrés académico; así mismo, se obtuvo información en torno a diferencia de género en el afrontamiento del estrés y de la misma manera retroalimentación de estrategias de afrontamiento.

3.-Análisis, interpretación y organización de la información:

Se analizará toda la información obtenida del punto anterior; así como, una correcta organización de manera que lo más relevante se pueda localizar con mayor rapidez. Siguiendo esta lógica, el orden de los contenidos se define de la siguiente manera:

- ¿Qué es el estrés?
- Estrés académico
 - Causas
 - Consecuencias
- Tu nivel de estrés
 - Escala de evaluación
- Métodos de afrontamiento
- Recomendaciones

4.-Determinación de los objetivos: De acuerdo a la información obtenida, se establece que los puntos a reforzar son los siguientes:

- Causas
- Consecuencias
- Estrategias de afrontamiento
- Recomendaciones

Una prioridad al realizar este proyecto es que pueda estar al alcance de los alumnos y ser informados sobre lo que es el estrés y lo que pueda causar, así como ser utilizado para el afrontamiento del mismo.

5.- Determinación del canal: El medio para mostrar el proyecto será impreso, para ser más exactos en un *brochure* debido a su facilidad de cargo y que su extensión no es tan amplia en cantidad de páginas en comparación con un libro, además de que el *brochure* brinda una mayor flexibilidad de creatividad y composición del contenido. De acuerdo con Mauricio Cardozo (2018) en su entrada en la página web *Brochure 3D*:

Un Brochure Impreso o Digital es una presentación cuya función es informar los propósitos u objetivos de una empresa o negocio en un formato legible, sustentando de manera directa y eficaz la comunicación visual ante un posible consumidor o usuario final definido en un nicho específico.

6.-Estudio de alcance, contexto y mensaje: El contexto del proyecto se centra en estudiantes de nuevo ingreso del Colegio de Diseño Gráfico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, aunque si existe la oportunidad de que el alcance del proyecto sea mayor y sea aplicado en otros colegios o facultades de la universidad, este seguirá siendo para estudiantes de nuevo ingreso.

El lenguaje de redacción utilizado estará conjugado en tercera persona, pero sin ser estrictamente técnicos. Este tipo de lenguaje sirve para presentar la información de forma clara y precisa

7.-Análisis de prioridades y jerarquías: Se establecieron que los pasos a seguir serían los siguientes:

- Búsqueda y recepción de información.
- Análisis y organización de la información.
- Realización de bocetos
- Muestra al cliente
- Corrección de bocetos

- Realización del proyecto
- Verificación

8.-Especificaciones para la visualización: Las medidas del formato final del brochure son de 14cm x 14cm, con interiores en opalina de 90 g/m² y cubiertas en couché brillante de 130 g/m² con laminado brillante.

9.-Desarrollo del anteproyecto: Se crearán bocetos del brochure, tanto para la maquetación editorial como para los personajes. Los bocetos de personajes serán presentados por fases.

Fase 1

Se plantean dos opciones de personajes: uno para representar al estudiante y otro para representar al estrés

El primero de ellos cuenta con un estilo de caricatura con líneas sólidas y orgánicas; presenta textura en la representación del cabello. Para el segundo personaje, siendo la representación del estrés, se hace el uso de líneas sólidas orgánicas y rígidas, siendo en el cuerpo del personaje donde gracias al conjunto de las líneas se crea una textura expresiva, que remontan a la concepción del estrés en el individuo.

Figura 15. Estudiante

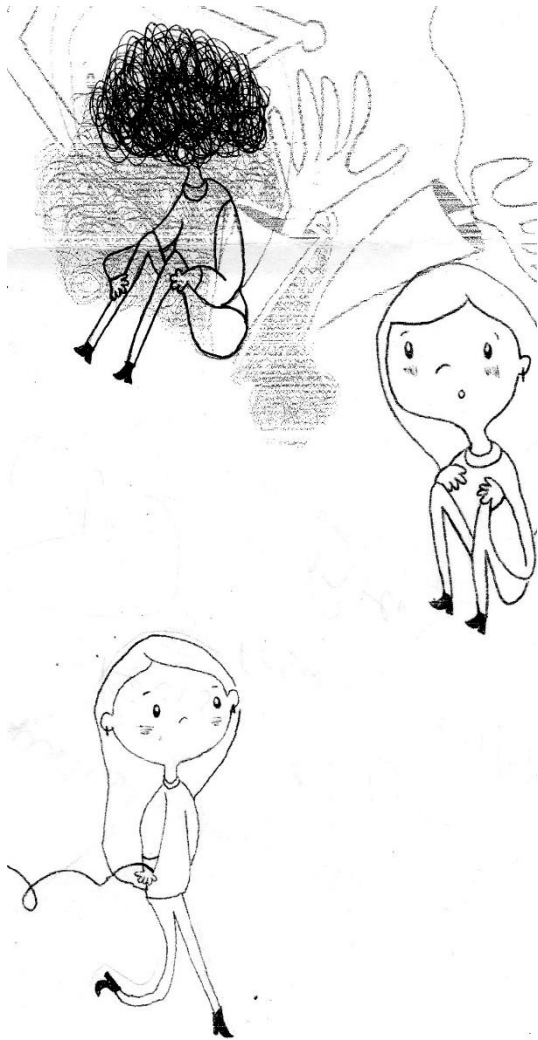


Figura 16. Estrés



Figura 16. Boceto de estrés. (2019)

Elaboración propia.

Figura 15. Boceto de estudiante. (2019) Elaboración propia.

Para la optimización del estilo de los personajes se optó por realizar una encuesta a una muestra de alumnos de nuevo ingreso del Colegio de Diseño Gráfico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, siendo 37 los alumnos encuestados. Se presentaron cuatro opciones de estilo, siendo los siguientes:

Figura 17. Opción de personaje 1



Figura 18. Opción de personaje 2

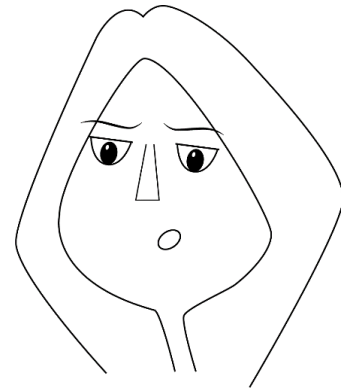


Figura 19. Opción de personaje 3



Figura 20. Opción de personaje 4



Figura 17-20. Opciones de estilo de personajes. (2019) Elaboración propia.

Los resultados de la encuesta son los siguientes:

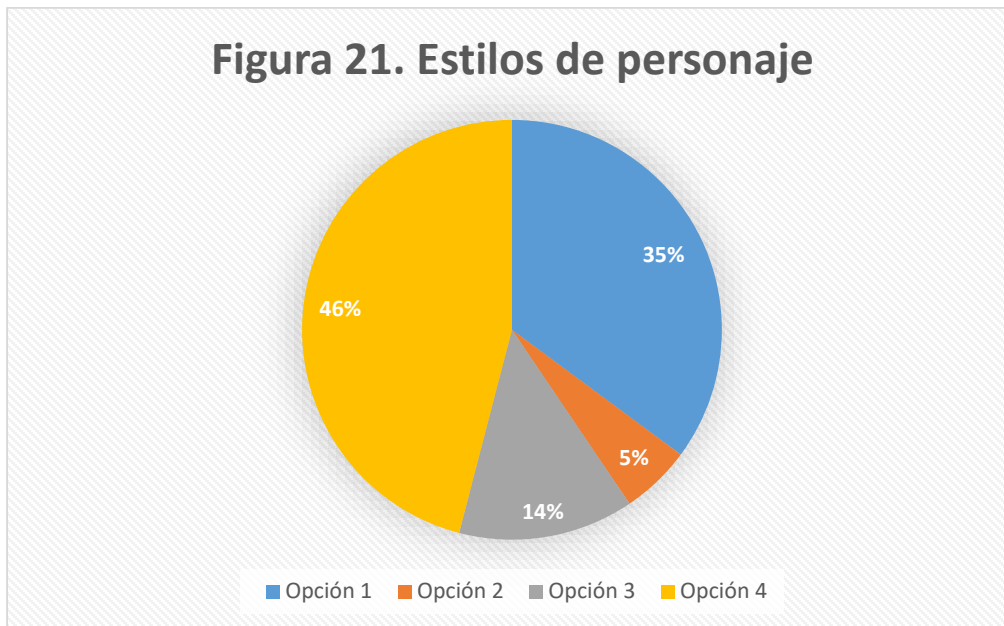


Figura 21. Estilos de personajes. (2019) Elaboración propia.

Al ser elegida la opción cuatro con mayor número de votos, los bocetos retoman el estilo de dicha opción. El personaje del estrés se mantiene con el mismo estilo.

Fase 2

En esta fase se realizaron bocetos de los personajes a utilizar en el brochure de acuerdo al estilo que los estudiantes eligieron. Se continúa realizando bocetos a lápiz y en cuerpo completo para ver posiciones de los personajes, y se vectorizan otros personajes para integrar en la composición del contenido dentro del brochure

Figura 22. Optimización de personaje (boceto)

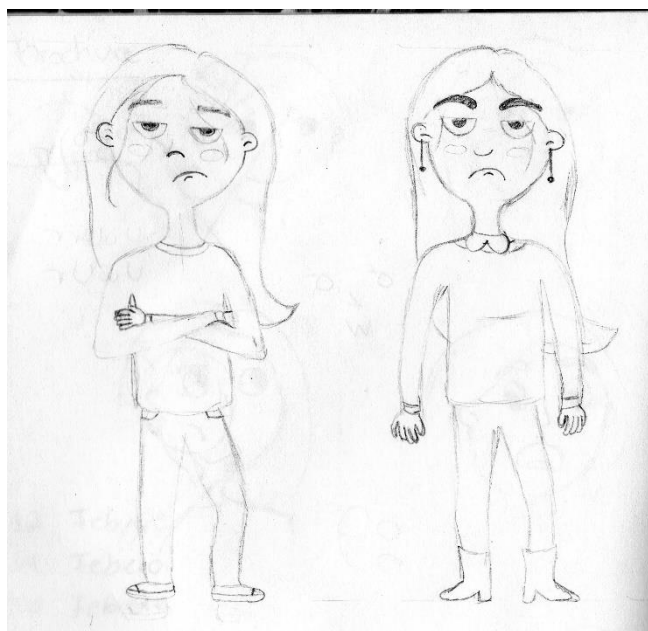


Figura 23. Optimización de personaje (boceto)

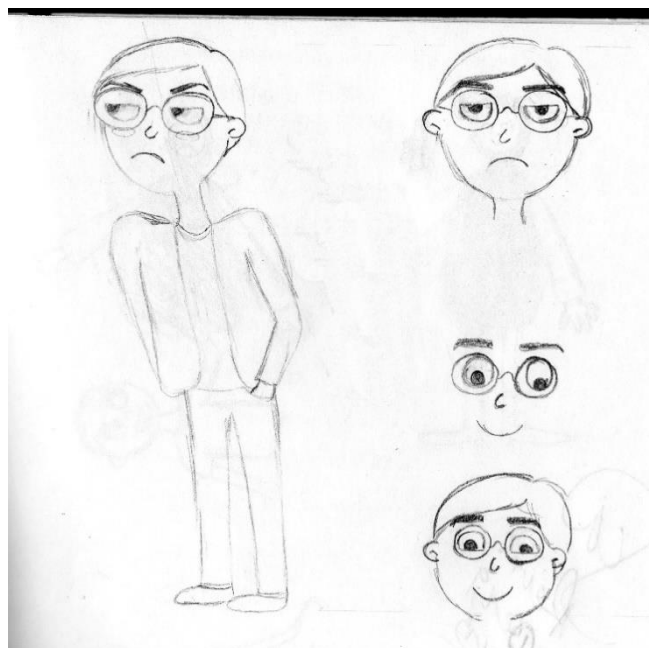


Figura 22 y 23. Optimización de personajes en bocetos. (2019) Elaboración propia.

Figura 24. Optimización de personaje (vector)



Figura 25. Optimización de personaje (vector)



Figura 24 y 25. Optimización de personajes en vector. (2019) Elaboración propia.

Fase 3

En esta fase se realiza la optimización del personaje del estrés, haciendo énfasis en la demostración del estrés bueno y el estrés malo, que son eustrés y distrés respectivamente. Para el eustrés se realiza un personaje con trazos circulares y más estéticos, además de una máscara con una expresión positiva y un lenguaje corporal positivo. Para el distrés, el personaje se realiza con movimiento circulares menos estéticos y más alborotados; así como, una máscara con una expresión negativa, al igual que su lenguaje corporal.

Figura 26. Optimización de personaje de eustrés y distrés (boceto)

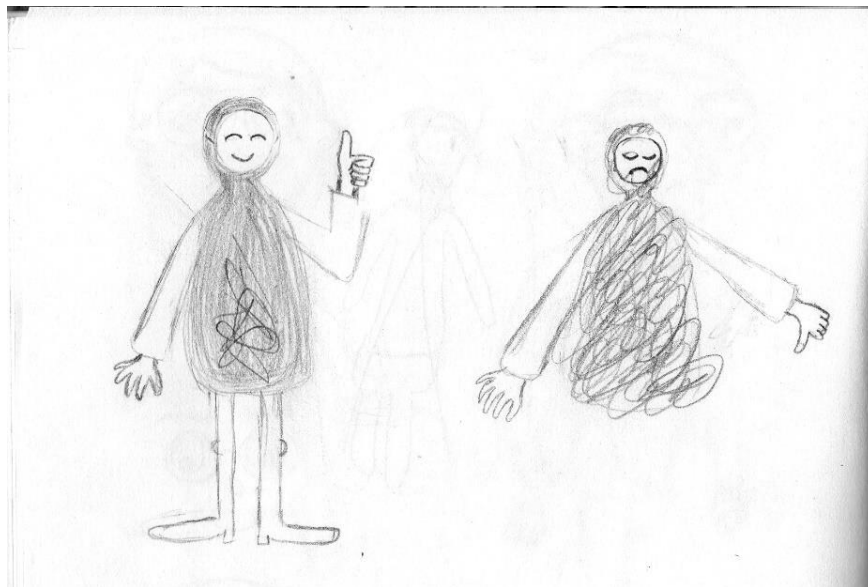


Figura 26. Optimización de personaje de eustrés y distrés en bocetos. (2019) Elaboración propia.

Figura 27. Optimización de personaje de eustrés y distrés (vector)

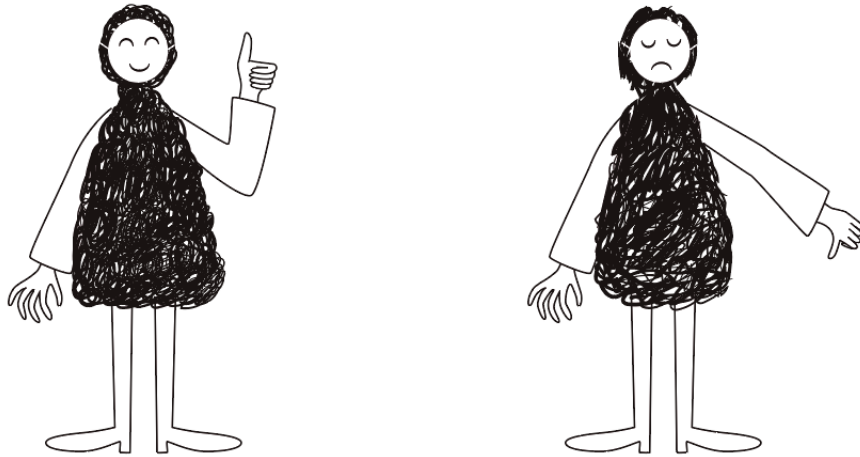


Figura 27. Optimización de personaje de eustrés y distrés en vector. (2019) Elaboración propia.

También se realiza la optimización de los personajes de estudiantes. Por una parte, se siguen realizando bocetos sobre expresiones que pueden utilizarse de acuerdo a la página donde se colocará el personaje, esto para guardar una relación entre lo que dice el contenido de la información y lo que expresa el personaje. De igual manera, se trabajan en vector algunos personajes más con cuerpo completo y algunas posiciones de movimiento, además de utilizar algunas expresiones.

Figura 28. Optimización de expresiones (boceto)

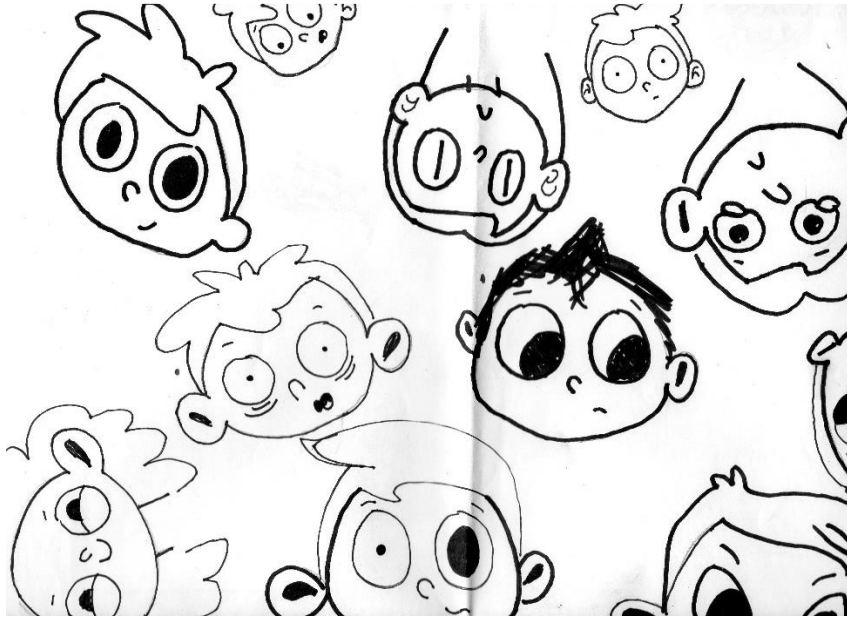


Figura 29. Optimización de expresiones (boceto)

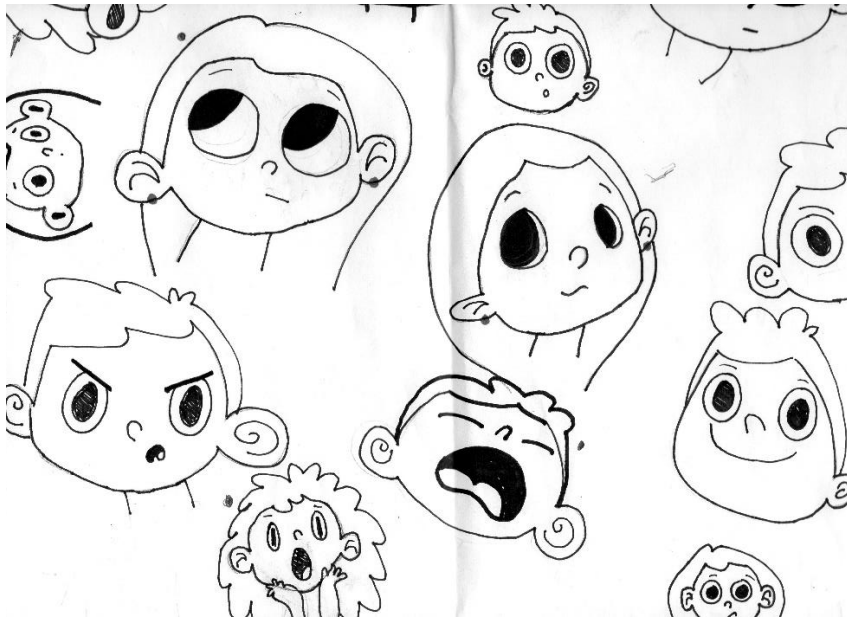


Figura 30. Optimización de expresiones (boceto)

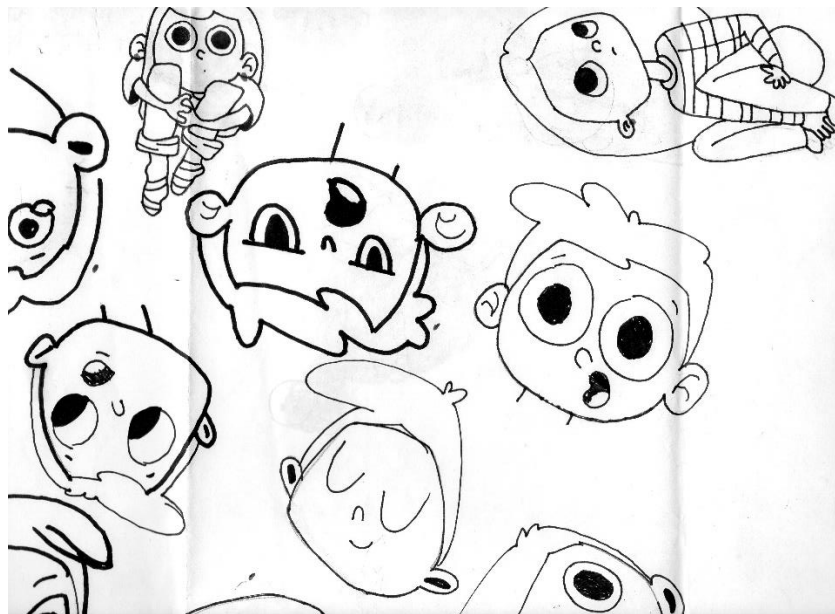


Figura 28-30. Optimización de expresiones en bocetos. (2019) Elaboración propia.

Figura 31. Optimización de personajes (vector)

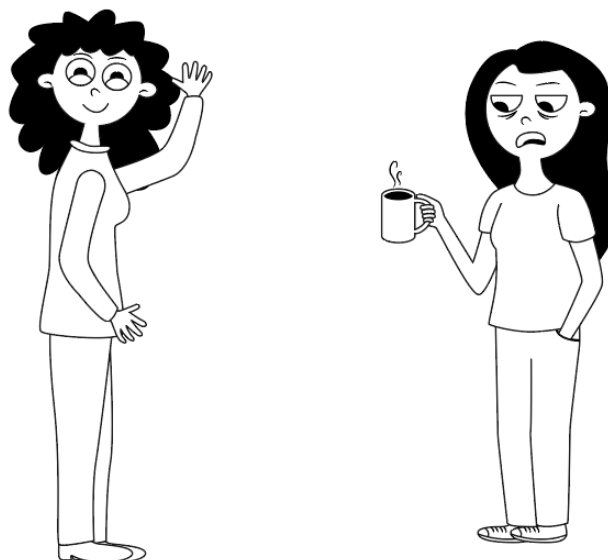


Figura 32. Optimización de personajes (vector)

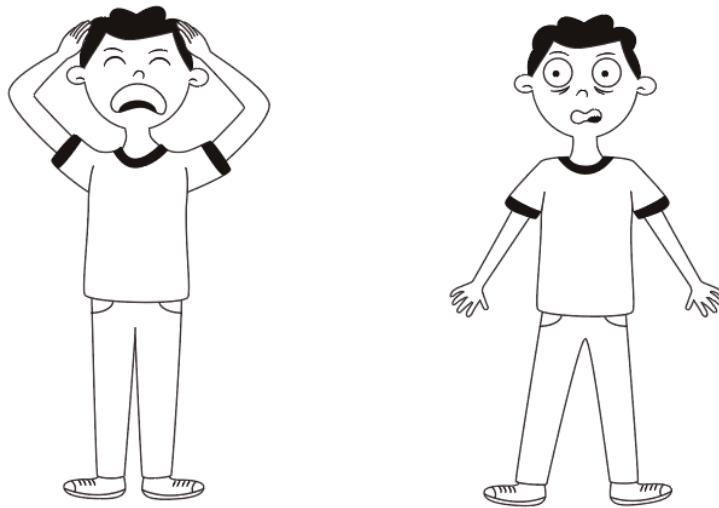


Figura 31 y 32. Optimización de personajes en vector. (2019) Elaboración propia.

Fase 4

En esta última fase de la creación de personajes, se optimizó el personaje del eustrés y distrés. Hubo cambios en ambos, siendo en el esutrés el cambio en la expresión de la máscara, y en cuanto al distrés, también se cambió la expresión de la máscara y de los trazos que forman su cuerpo, realizandolos muy irregulares hasta ser trazos violentos por las terminaciones en punta que resultaron. Esta comparación del esutrés y distrés es bien representada en forma gráfica, dando a entender perfectamente cual es el bueno y cual es el malo.

Figura 33. Optimización final de personaje de esutrés y distrés (vector)



Figura 33. Optimización final de personaje de eustrés y distrés en vector. (2019) Elaboración propia.

De igual manera se realizó una última optimización de personajes de estudiantes, tanto en bocetos como en vectores, los cuales se eligieron específicamente para reforzar cierto contenido incluido en las páginas del brochure.

Figura 34. Optimización final de personajes (bocetos)



Figura 35. Optimización final de personajes (bocetos)



Figura 34 y 35. Optimización final de personajes en bocetos. (2019) Elaboración propia.

Figura 36. Optimización final de personajes (vector)

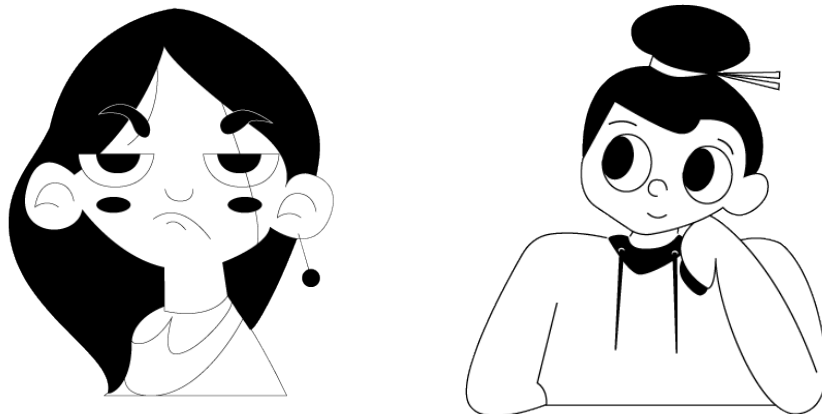


Figura 37. Optimización final de personajes (vector)

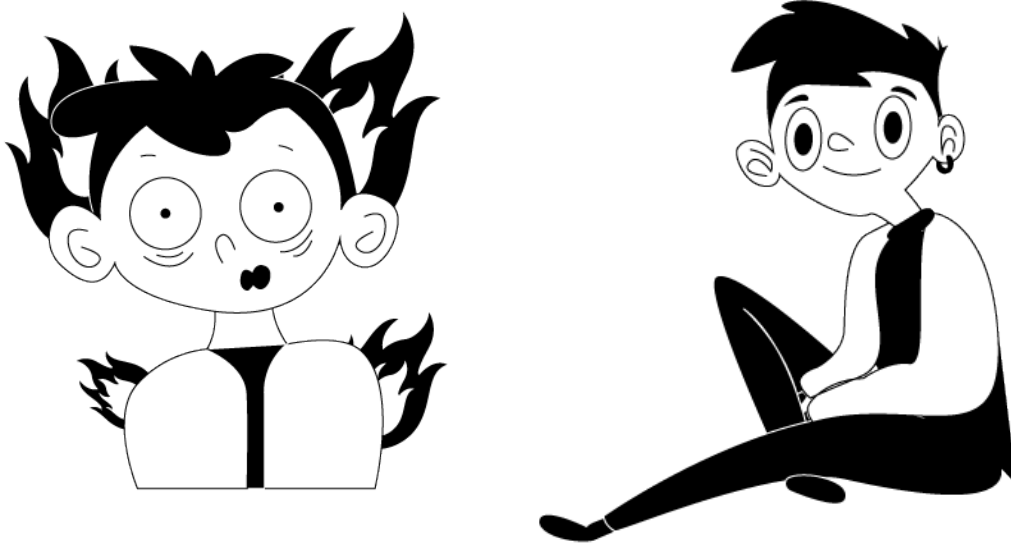


Figura 36 y 37. Optimización final de personajes en vector. (2019) Elaboración propia.

En el caso de los bocetos para la maquetación editorial, estos se realizarán bajo el *Método Aditivo en Diseño Editorial* por de Buen (2013), lo cual se menciona de la siguiente manera: Este método consiste en 5 pasos, y mientras se va avanzando uno a uno no se podrá retroceder, por lo cual, lo realizado en cada paso debe elaborarse cuidadosamente para asegurar el correcto desarrollo del proyecto (“Método adi(c)tivo del diseño editorial”, 2013). Los pasos son los siguientes:

a.- La correcta elección tipográfica: Para este proyecto se consideró utilizar tres combinaciones tipográficas: Myriad Pro-Montserrat, Universe-Montserrat y Gandhi Sans-Montserrat, siendo esta ultima la seleccionada, debido al tamaño de “x” que Gandhi Sans presenta, permitiendo ocuparla en puntajes pequeños sin que esta perdiera legibilidad; por su parte Montserrat fue ocupada por titulares debido a las variaciones de grosores que posee y que permiten sacarle mayor provecho.

abcdefghijklmnopqrstvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZ
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

Figura 38. Fuente tipográfica Ghandi Sans, utilizada en cuerpos de texto.

abcdefghijklmnopqrstvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZ
0123456789 (!@#\$%&.,?;:)

Figura 39. Fuente tipográfica Montserrat, utilizada en titulares.

b.- El ancho de columna: En el proyecto se ocupó una composición de 4 columnas * 6 filas con una separación de 1p0 (pica: 4.233), teniendo esto en cuenta (junto con la fuente Gandhi) se sacó el ancho de línea el cual fue:

- Mínimo: 40 caracteres
- Óptima: 50 caracteres
- Máxima 65 caracteres

Figura 40. Retícula

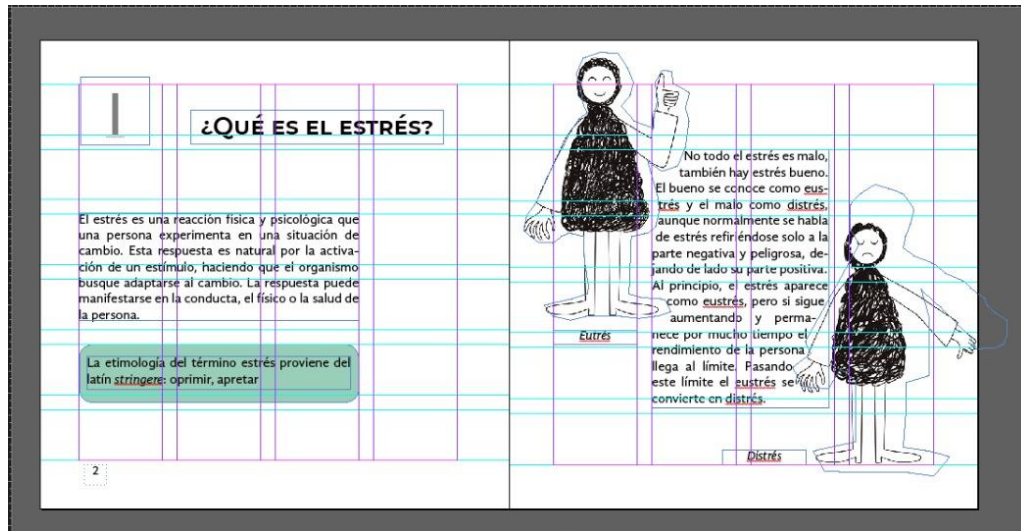


Figura 40. Retícula. Elaboración propia.

c.- El cuerpo tipográfico: Para el cuerpo tipográfico se optó por lo siguiente:

- Titulares: 26 pts (Montserrat)
- Subtítulos: 14 pts (Montserrat)
- Contenidos: 12 pts (Gandhi Sans)
- Pie de fotos: 10 pts (Montserrat)

d.- Una correcta interlínea: El interlineado ocupado en el proyecto fue el denominado Sólido, el cual se establece con una variación de 0-3 pts con respecto al puntaje del cuerpo tipográfico. En este caso la variación fue de 3 pts quedando de esa manera una interlínea de 13 pts.

e.- La cantidad de renglones por página: Para definir la cantidad de renglones por página se optó por establecer límites máximos y mínimos, de forma que los renglones quedaran

dentro de este intervalo, para ello se estableció un mínimo de 3 renglones por página y un máximo de 18 renglones.

10.-Presentación al cliente: Siguiendo el proceso de maquetación editorial, se presentan las siguientes opciones de brochure:

Figura 41. Opción 1

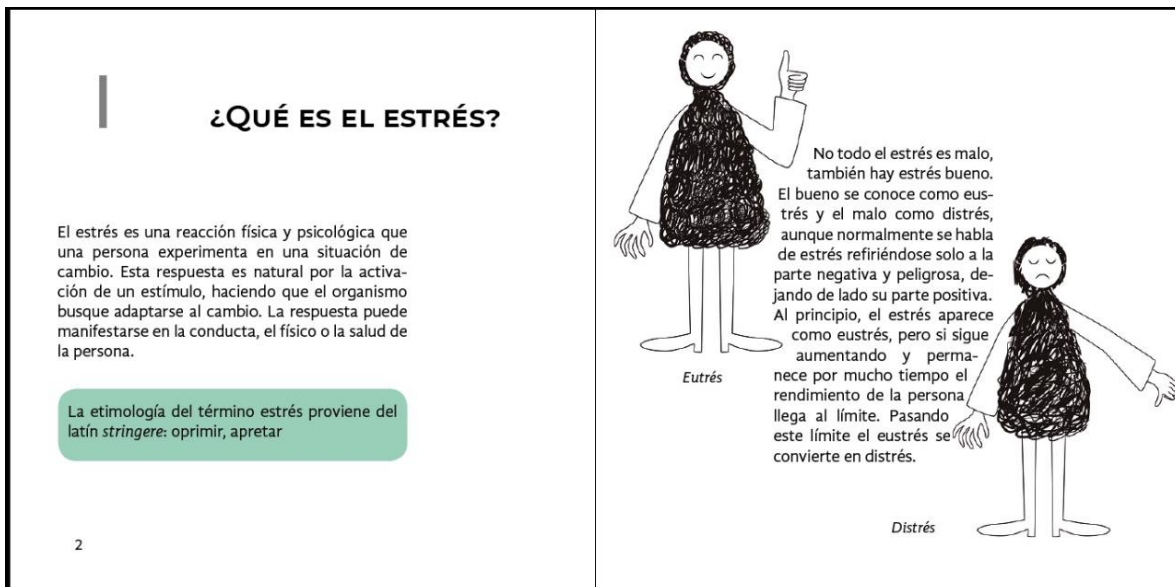


Figura 42. Opción 1

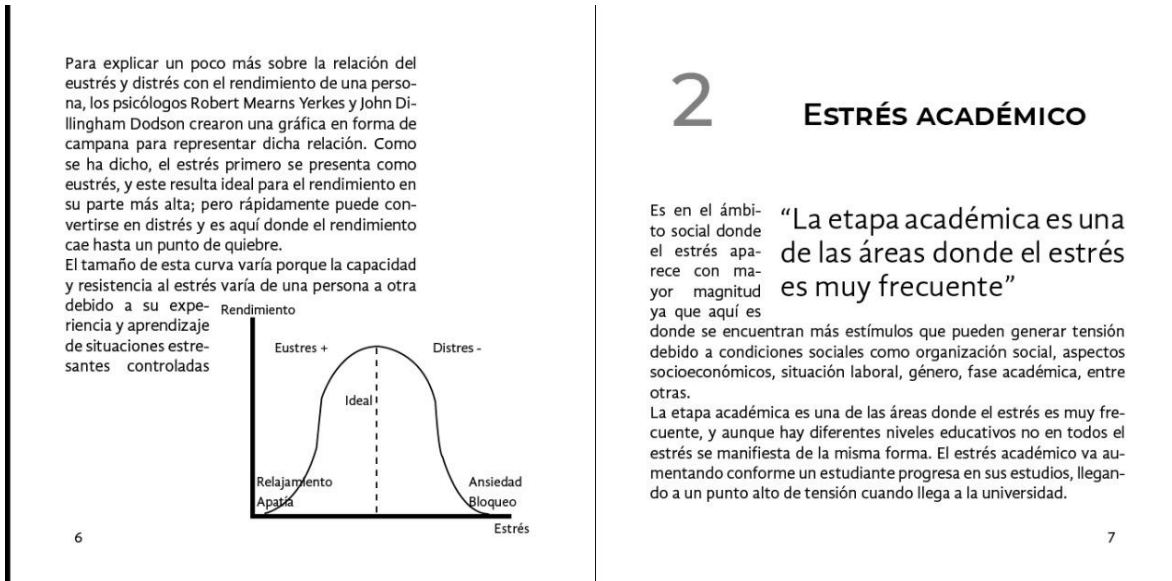


Figura 41 y 42. Opción 1 de brochure. (2019) Elaboración propia.

Figura 43. Opción 2




¿QUÉ ES?

El estrés se puede entender como la reacción física y psicológica del individuo ante una situación de cambio, lo cual es una respuesta natural ante la activación de un estímulo por lo que el organismo busca adaptarse ante estos cambios. La respuesta se puede ver reflejada en la conducta, el físico o la salud del individuo. La etimología del término estrés proviene del latín stringere: oprimir, apretar. Conviene saber que existe el estrés bueno y el estrés malo. El bueno se denomina eustrés, el cuál hay que saber propiciar y aprovechar. El malo se conoce como distrés, que en

su mayor parte es subjetivo y que se puede aprender de él para evitarlo o controlarlo en situaciones futuras. Cuando el distrés permanece durante demasiado tiempo se presenta una situación de agotamiento físico, mental y emocional, conocido como burnout: la persona está quemada. Aparecen síntomas que varían de una persona a otra, tanto en cantidad como permanencia; algunas manifestaciones son el insomnio, ansiedad, fatiga, dolores de cabeza y de cuerpo, problemas digestivos, irritabilidad, entre otras; y las consecuen

Figura 44. Opción 2



¿QUÉ ES?

El estrés se puede entender como la reacción física y psicológica del individuo ante una situación de cambio, lo cual es una respuesta natural ante la activación de un estímulo por lo que el organismo busca adaptarse ante estos cambios. La respuesta se puede ver reflejada en la conducta, el físico o la salud del individuo.

La etimología del término estrés proviene del latín stringere: oprimir, apretar

Conviene saber que existe el estrés bueno y el estrés malo. El bueno se denomina eustrés, el cuál hay que saber propiciar y aprovechar. El malo se conoce como dis-

El estrés se puede entender como la reacción física y psicológica del individuo ante una situación de cambio, lo cual es una respuesta natural ante la activación de un estímulo por lo que el organismo busca adaptarse ante estos cambios. La respuesta se puede ver reflejada en la conducta, el físico o la salud del individuo.

La etimología del término estrés proviene del latín stringere: oprimir, apretar

Conviene saber que existe el estrés bueno y el estrés malo. El bueno se denomina eustrés, el cuál hay que saber propiciar y aprovechar. El malo se conoce como dis-

Figura 43 y 44. Opción 2 de brochure. (2019) Elaboración propia.

Figura 45. Opción 3



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés se puede entender como la reacción física y psicológica del individuo ante una situación de cambio, lo cual es una respuesta natural ante la activación de un estímulo por lo que el organismo busca adaptarse ante estos cambios. La respuesta se puede ver reflejada en la conducta, el físico o la salud del individuo.

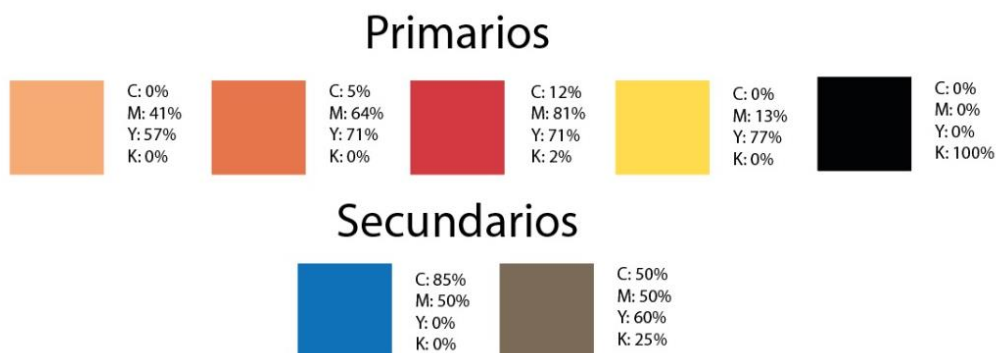
La etimología del término estrés proviene del latín stringere: oprimir, apretar.

Conviene saber que existe el estrés bueno y el estrés malo. El bueno se denomina eustrés, el cuál hay que saber propiciar y aprovechar. El

Figura 45. Opción 3 de brochure. (2019) Elaboración propia.

La opción elegida para la realización del brochure es la opción 3, siendo la que mejor se adapta a los propósitos del proyecto, debido a la connotación que tiene con las señales preventivas, lo cual es uno de los objetivos del brochure, que es prevenir el problema 21.0 y evitar que se agrave.

11.-Organización de la producción: Con base en el proceso de bocetaje, tanto de personajes como de maquetación editorial, se presenta el prototipo final. Para la realización del mismo, se hace uso de la siguiente paleta de colores:



Dicho prototipo fue revisado y se hicieron las anotaciones pertinentes para su optimización por parte de las asesoras, las cuales consistieron en lo siguiente:

En la portada (figura 46) se opta por reducir el puntaje del título y subtítulo. En la misma figura, en la página donde se muestran los personajes de eustrés y distrés, se hace la observación de hacer más notables los trazos agresivos del personaje del distrés. También se recomienda separar más el texto del personaje del eustrés.

Figura 46. Brochure revisado



Figura 46. Brochure revisado con correcciones. (2019) Elaboración propia.

Para la página de “sabías que...” (figura 47), se hace la observación de reducir la intensidad de los elementos puestos en el fondo como decoración, debido a que puede ser difícil la lectura del texto presentado en dicha página; se recomienda aumentar la opacidad de los elementos. La página 11 se observa como muy pesada, debido a la cantidad de texto ocupado, además de una composición muy forzada al seguir el contorno del personaje que refuerza la página, por lo cual se recomienda utilizar menos texto y sin intervención.

Figura 47. Brochure revisado



Figura 47. Brochure revisado con correcciones. (2019) Elaboración propia.

Las páginas 16 y 17 (figura 48) muestran correcciones. En la página 16 se recomienda reemplazar la palabra “capítulo” por “apartado”, además de algunas correcciones de puntuación. Para la página siguiente, se hace la observación de incluir la referencia respectiva de la escala utilizada, además de un equilibrio compositivo hacia el margen interior.

Figura 48. Brochure revisado

3

TU NIVEL DE ESTRÉS

En el siguiente capítulo se mostrarán los instrumentos diseñados por la Dirección de Acompañamiento Universitario; conocidos como Escala de Evaluación de Estresores y la Escala de Evaluación de Estrés, esto con la finalidad de poder definir el grado de estrés que tú posees y la forma en que diversos factores te afectan.

Esto te servirá más adelante para poder consultar que método de afrontamiento te será de mayor utilidad.

ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRESORES

Me estreso:	Nada	Poco	Mucho	Demasiado
1.- Antes de un examen	0	2	4	6
2.- Durante un examen	0	2	4	6
3.- En la exposición de trabajos	0	2	4	6
4.- Cuando hablo con un docente, tutor, o director	0	2	4	6
5.- Cumplir con las actividades académicas en tiempo y forma	0	2	4	6
6.- Una gran competencia entre compañeros	0	2	4	6
7.- La tarea	0	2	4	6
8.- Trabajar en equipo	0	2	4	6
9.- Estoy pasando por una situación traumática (decepción amorosa, fallecimiento de un ser querido, etc)	0	2	4	6
Total por columna				
Total general				

Referencia

Figura 48. Brochure revisado con correcciones. (2019) Elaboración propia.

Para la infografía de repercusiones del estrés (figura 49) se recomienda cambiar el estilo del personaje, ya que no sigue con la línea de diseño establecido para los personajes. Para la página 19, se hace la observación de mostrar los resultados de la *Escala de evaluación de estresores* en formato de tabla, para que se pueda comprender fácilmente.

Figura 49. Brochure revisado

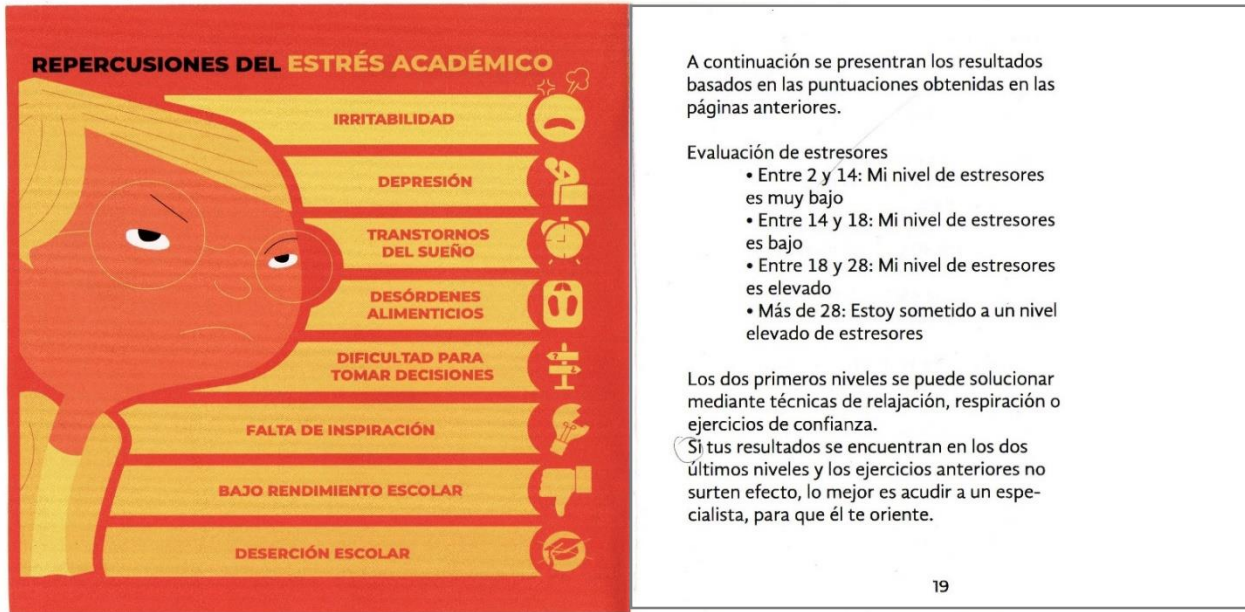


Figura 49. Brochure revisado con correcciones. (2019) Elaboración propia.

12.-Verificación: Después de las revisiones y correcciones pertinentes, el prototipo final queda de la siguiente manera:

Figura 50. Brochure final



Figura 51. Brochure final

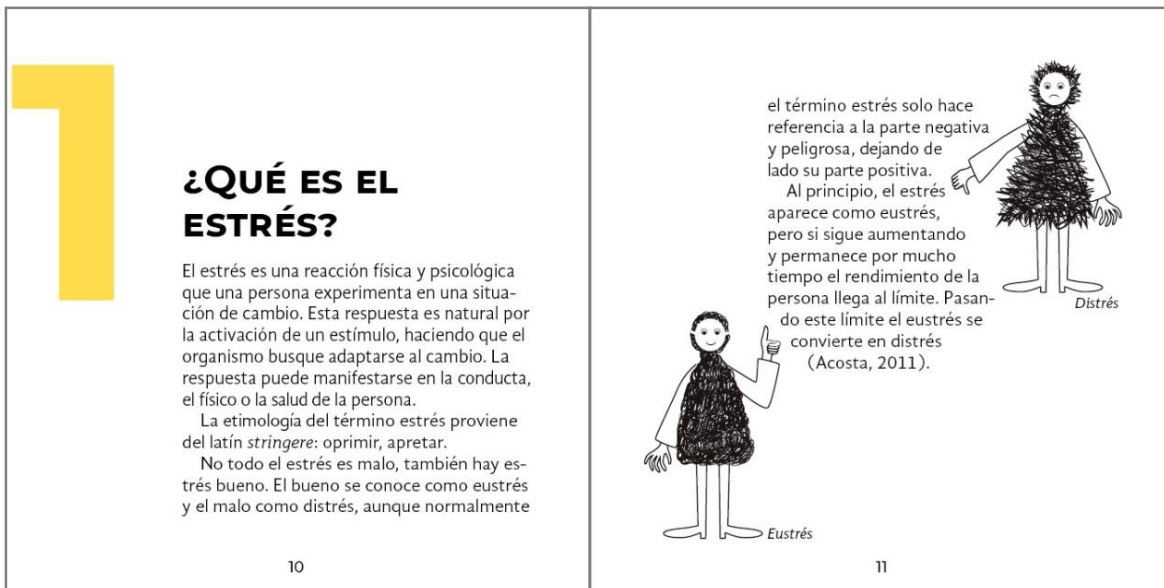


Figura 52. Brochure final



Figura 53. Brochure final



Figura 54. Brochure final



Figura 55. Brochure final

3

TU NIVEL DE ESTRÉS

En este apartado se muestran los instrumentos de medición diseñados por la Dirección de Acompañamiento Universitario (DAU) de la BUAP, conocidos como *Escala de Evaluación de Estresores* y *Escala de Evaluación de Estrés*, creados con la finalidad de poder conocer el grado de estrés que un estudiante posee y cómo diversos factores pueden afectarle.

Estas escalas ayudan al estudiante para elegir cierta estrategia de afrontamiento para poder disminuir el estrés.

20

ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRESORES				
Me estreso:	Nada	Poco	Mucho	Demasiado
1.- Antes de un examen	0	2	4	6
2.- Durante un examen	0	2	4	6
3.- En la exposición de trabajos	0	2	4	6
4.- Cuando hablo con un docente, tutor, o director	0	2	4	6
5.- Cumplir con las actividades académicas en tiempo y forma	0	2	4	6
6.- Una gran competencia entre compañeros	0	2	4	6
7.- La tarea	0	2	4	6
8.- Trabajar en equipo	0	2	4	6
9.- Estoy pasando por una situación traumática (decepción amorosa, fallecimiento de un ser querido, etc.)	0	2	4	6
Total por columna				
Total general				

Fuente: Escala realizada por la Dirección de Acompañamiento Universitario (DAU), BUAP, 2018

21

Figura 56. Brochure final



Figura 50-56. Brochure final. (2019) Elaboración propia.

4.9 Evaluación de propuesta

Para realizar el levantamiento de información del proyecto se llevó a cabo un focus group, el cual se realizó el día 20 de marzo en el “Búnker” ubicado en el edificio 8 de la Facultad de Arquitectura de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. El focus group estuvo compuesto por diez alumnos de segundo cuatrimestre de la carrera de Diseño Gráfico.

El objetivo principal del focus group fue analizar si las características de diseño elegidas para la elaboración del brochure habían sido pertinente o presentaban fallos que podían afectar el objetivo primordial del producto.

Para obtener la información requerida el focus group se dividió en tres etapas, la primera de ella constaba de una breve introducción sobre el estrés académico y su contexto en general, la segunda

etapa fue la presentación del producto, así como la interacción de este con los usuarios y la última etapa fue de retroalimentación en donde cada uno de los participantes dieron sus puntos de vista.

Para la primera etapa se realizaron una serie de preguntas que permitieran conocer el nivel de información que los participantes tenían con respecto al tema, gracias a esto se pudo determinar que su nivel era bajo o nulo con respecto al estrés académico.

Enseguida se dio una breve introducción, en donde se explicó un poco del contexto del estrés académico y la información que se presenta en el producto.



Gallardo, I., Hoyos, H., Mateos, S. y Rivera, U. (2019). Los productos gráficos como herramienta para tratar el estrés académico en estudiantes universitarios [Fotografía].

Puebla

Una vez explicado el contexto, se prosiguió a entrar en la segunda etapa la cual inicio con la presentación del producto, para ello se hizo entrega de dos brochures a los participantes, los cuales ellos analizaron mientras se explicaban cada una de las características, desde el tamaño hasta la información presentada.

Durante esta etapa se les pidió a los participantes que realizaran una serie de anotaciones con respecto al tamaño del brochure, la gama cromática, el estilo de ilustración, la selección tipográfica, el diseño editorial y la información presentada; lo cual serviría como base para la tercera etapa.



Gallardo, I., Hoyos, H., Mateos, S. y Rivera, U. (2019). Los productos gráficos como herramienta para tratar el estrés académico en estudiantes universitarios [Fotografía].

Puebla

Otro punto a destacar durante esta etapa fue el análisis de los instrumentos presentados en el brochure, para ellos se pidió a los participantes que leyeren y respondieran los instrumentos, una vez realizó lo anterior se dio la indicación de comparar sus resultados con los presentados en el producto, seguido a esto se les mostro los métodos de afrontamiento de acuerdo al nivel que ellos habían obtenido.

Durante la etapa tres se realizaron la retroalimentación, para ellos se dio un lapso de diez minutos, tiempo que los participantes ocuparían para analizar con mayor detenimiento el brochure, así como

seguir anotando observaciones. Una vez terminado el tiempo establecido, se pidió a cada uno de los participantes que expusieran sus observaciones según el siguiente orden:

- Tamaño del brochure
- Gama cromática
- Estilo de ilustración
- Diseño de infografía
- Selección tipográfica y puntaje
- Diseño editorial
- Información presentada



Gallardo, I., Hoyos, H., Mateos, S. y Rivera, U. (2019). Los productos gráficos como herramienta para tratar el estrés académico en estudiantes universitarios [Fotografía].

Puebla

4.9.1 Levantamiento de información

Una vez terminado el focus group se procedió a analizar los comentarios dados por los participantes, los resultados obtenidos se presentan a continuación.

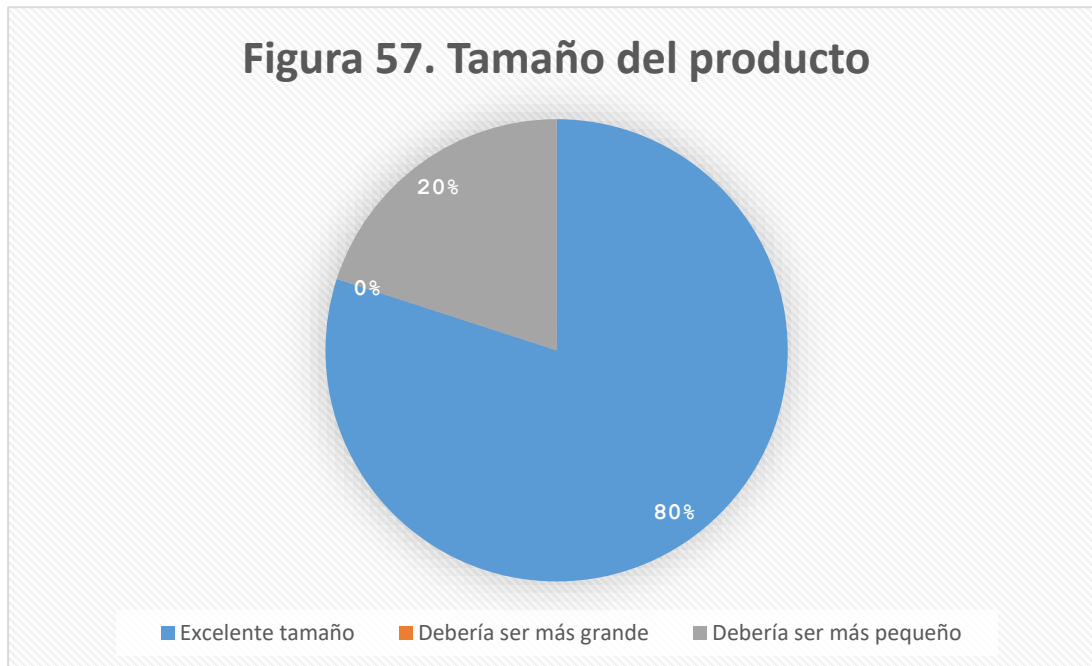


Figura 57. Tamaño del producto. (2019) Elaboración propia.

El 80% de los participantes estaban de acuerdo con el tamaño del brochure, debido a que permitía su traslado de una forma sencilla; sin embargo, el 20% restante consideraba que el producto debería ser un poco más pequeño de forma que se pudiera llevar en un bolsillo.

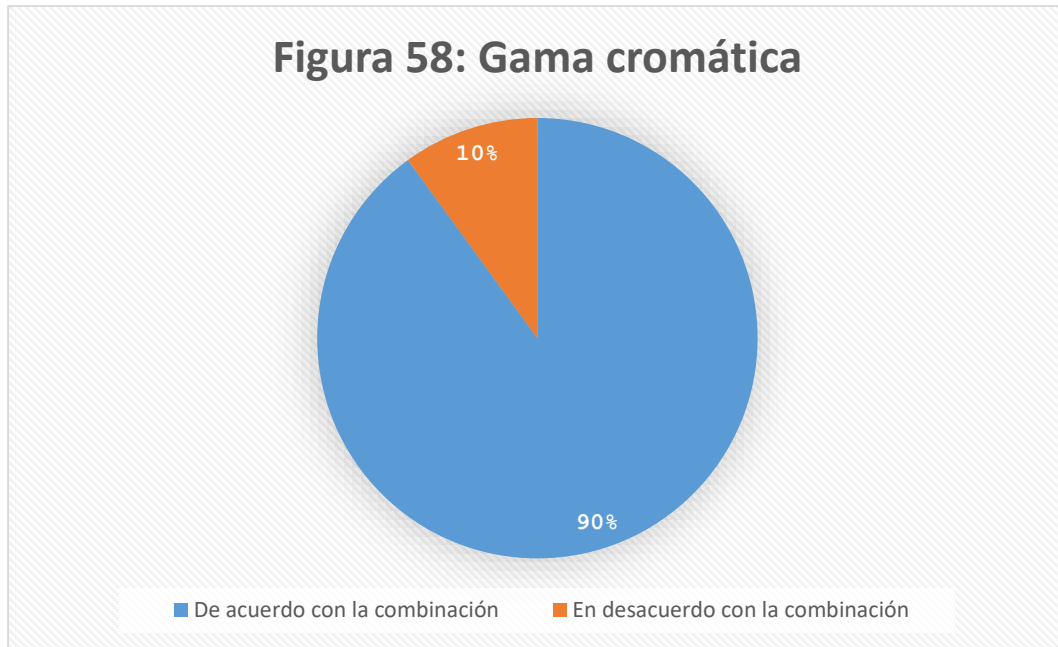


Figura 58. Gama cromática. (2019) Elaboración propia.

La gama cromática tuvo un 90% aceptación entre los participantes, siendo solo el 10% el que estaba en desacuerdo y que habrían optado por una combinación azul-verde.

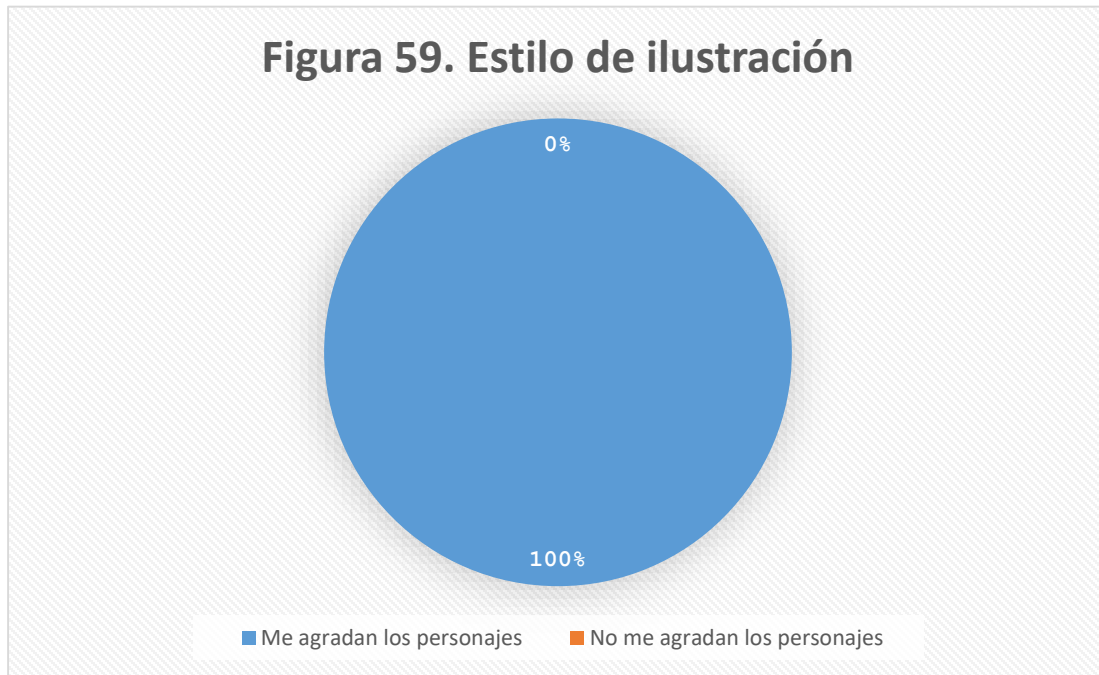


Figura 59. Estilo de ilustración. (2019) Elaboración propia.

El estilo de los personajes fue aceptado por todos los participantes; sin embargo, se hizo la observación de que era necesario definirlos bien, debido a que en ciertas ocasiones estos tienden a mezclarse con el fondo de forma que se pierda un poco la idea. Además, se mencionó que el estilo caricaturizado que poseían los personajes (incluyendo al estrés) provocaba que el brochure no se sintiera más enfocado a jóvenes, creando una lectura amigable.

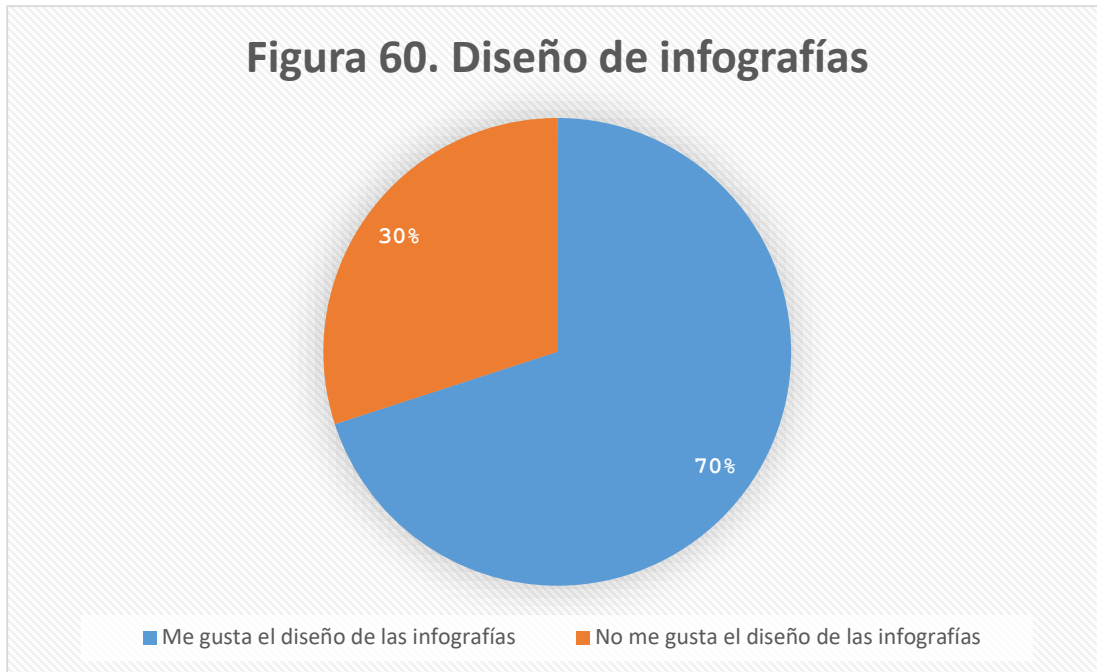


Figura 60. Diseño de infografías. (2019) Elaboración propia.

En lo que respecta las infografías se pudo notar que al 70% de los participantes les agrado el diseño de estas, por otra parte al 30% no les parecían del todo correctas, esto se debía principalmente a la falta de homogenización entre ellas, y al hecho de que una se presentaran en color rojo, razón que provocaba que esa página tuviera un mayor impacto visual con respecto al resto.

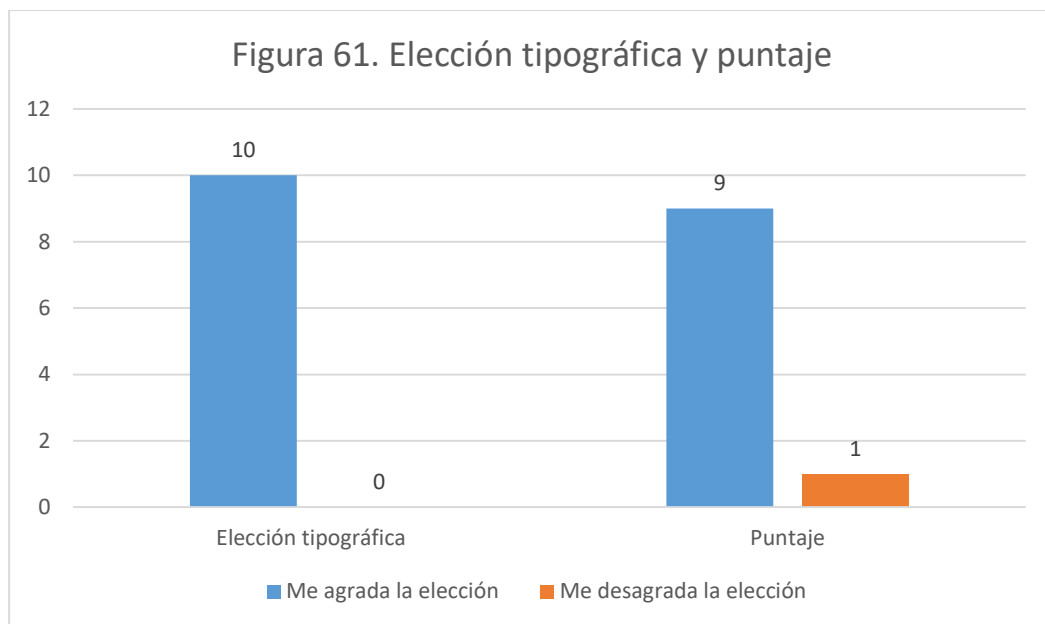


Figura 61. Elección tipográfica y puntaje. (2019) Elaboración propia.

Los comentarios de los participantes con respecto a la elección tipográfica fueron positivos, ya que mencionan que la fuente ocupada permitía una lectura fluida. El 90% de los participantes consideraron que el puntaje también había sido un acierto, solo el 10% considero que la fuente estaba muy grande y que un poco más pequeña permitiría mayor juego con los párrafos.

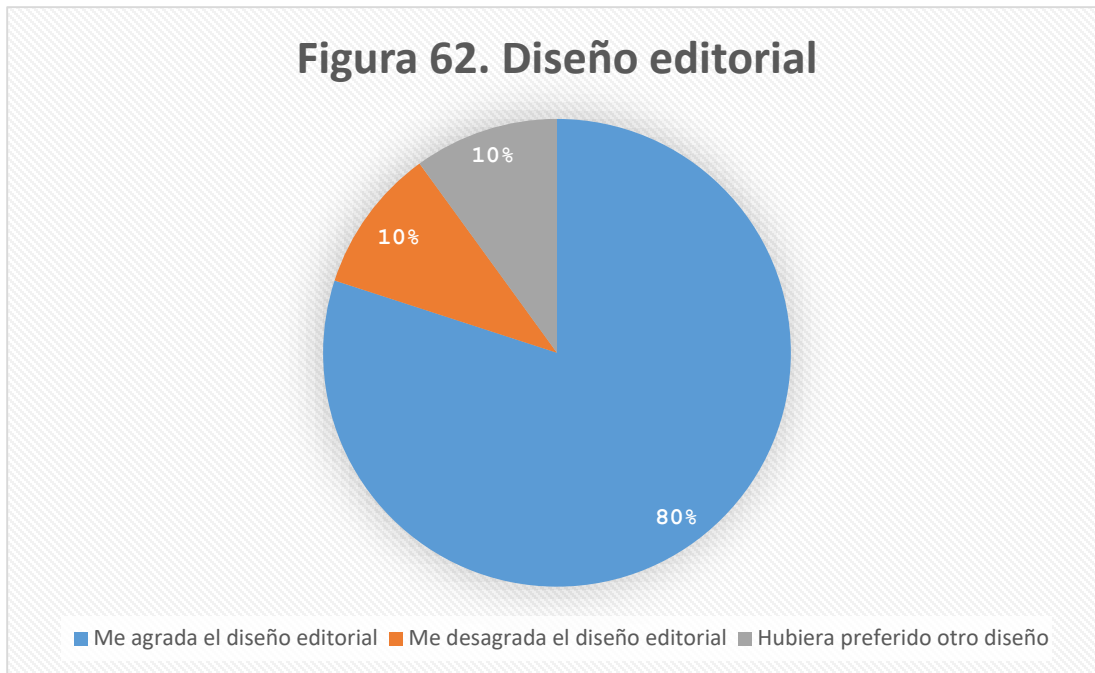


Figura 62. Diseño editorial. (2019) Elaboración propia.

En el caso del diseño editorial el 80% de los participantes comentaron que les agradaba la forma en que los diversos párrafos estaban acomodados y la forma en que se ocupaba el espacio vacío, por otra parte el 20% restante no sentía demasiado agrado por el diseño editorial, mencionado que había páginas en donde la información era demasiada, de forma que provocaba que se sintieran muy pesadas.

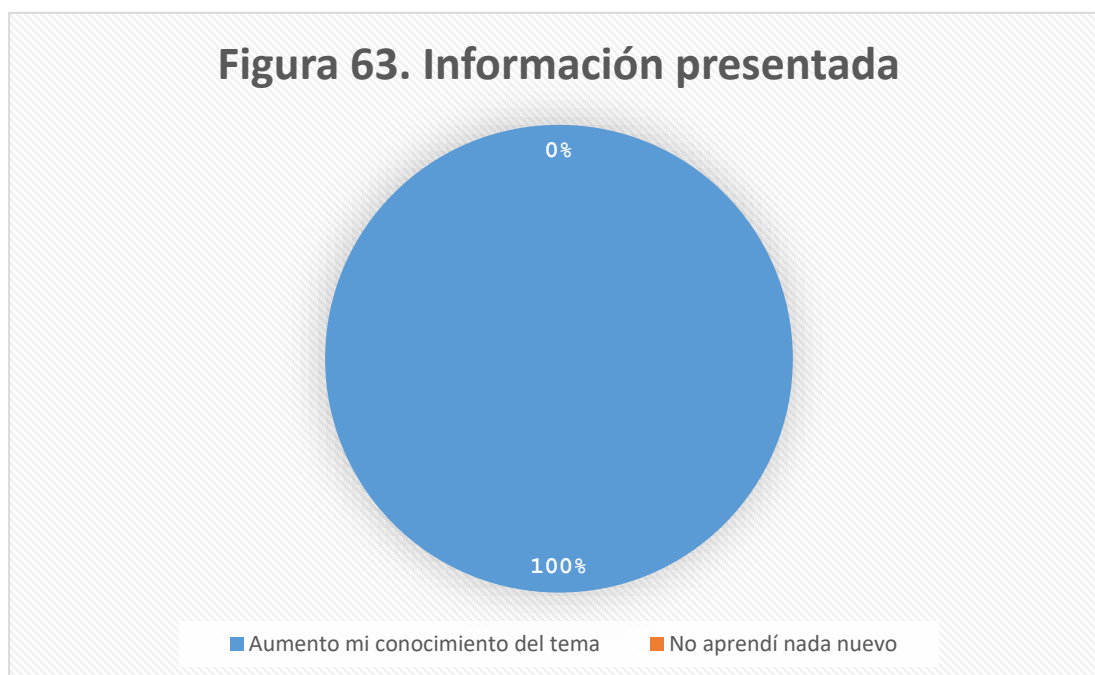


Figura 63. Información presentada. (2019) Elaboración propia.

En lo que respecta a la información presentada en el brochure se pudo notar que el 100% de los participantes admitieron haber adquirido conocimiento nuevo, siendo la división del estrés (en Distrés y Eutrés) el tema sobre el que más aprendieron y que desconocían. Entre los comentarios de los participantes destacan algunos que hacen mención en lo bueno que es incluir un apartado teórico, el cual brinde un contexto general del problema y que permita conocer a lo que uno se enfrenta.

Resumiendo lo anterior se puede enlistar los aciertos y errores que tiene el brochure, en caso de los errores se presentan el siguiente:

- Falta de homogeneización entre las infografías de causas y consecuencias las cuales ambas deberían tener fondo amarillo.

- La infografía de consecuencias del estrés tiene un mayor impacto visual comparado al resto y al mismo tiempo se ve fuera de la línea de diseño, debido a que es la única hoja que presenta un fondo rojo.
- Falta de definición en algunos personajes, ya que en ocasiones estos se pierden con el fondo.
- El personaje del Distrés podría funcionar mejor en la portada, ya que representa el problema que se quiere solucionar con el brochure.
- El tamaño del brochure podría ser más pequeño, con la finalidad de poder ser transportado de una mejor manera.

Con respecto a los aciertos los comentarios a destacar son los siguientes:

- La información que se presenta es muy útil, y sirve para aumentar el conocimiento acerca del estrés.
- Las escalas sirven mucho, ya que presenta cosas que causan estrés y uno no se da cuenta.
- El diseño editorial está muy bien, ya que no hay sobrecarga de información en las páginas.
- Los personajes resultan atractivos al igual que la elección del color.

Teniendo en cuenta todo lo anterior se llegó a la conclusión de que el brochure cumple con su objetivo; el cual es brindar información sobre el estrés académico y presentar soluciones al mismo bajo ciertas situaciones, sin embargo, hay que mejorar algunos aspectos gráficos.

Conclusiones

Tras lo expuesto a lo largo de este trabajo se ha podido identificar que el estrés es un padecimiento con el que se convive regularmente pero que no se le da la importancia que amerita. Es en el ámbito educativo donde este padecimiento afecta a los estudiantes sin importar la etapa en la que ellos se encuentren, convirtiéndose en estrés académico; sin embargo, es en la etapa universitaria donde el estrés se presenta con mayor intensidad, siendo en los primeros años donde se encuentra la mayor manifestación de este.

El hecho de que los alumnos de nuevo ingreso sean afectados por esta problemática se debe principalmente a los nuevos entornos sociales y académicos a los que deben adaptarse. Al no encontrar un equilibrio entre estos, se pueden generar problemas como depresión, falta de inspiración, bajo rendimiento académico, o incluso la deserción escolar.

De igual manera se descubrió que los estudiantes buscan alternativas para nivelar el estrés, pero muchos no saben qué hacer o a quien acudir para recibir ayuda, tomando recomendaciones que en vez de ayudar a disminuir el problema lo agrava, llegando a afectar otros ámbitos como sus relaciones personales y su salud, tanto física como mental y emocional.

A su vez, se encontraron estrategias de afrontamiento centradas en el problema, las cuales incluso pueden ayudar a mejorar o desarrollar habilidades del estudiante, entre las cuales se encuentran pintar, leer, hacer manualidades, realizar actividad física, meditación, etcétera.

Considerando lo anterior y tras el análisis de objetos gráficos similares al desarrollado para este proyecto como folletos, manuales y guías, se encontró que para la funcionalidad de un objeto gráfico como herramienta para tratar el estrés es necesario que estén presentes tres cualidades principales:

- Presentar un apartado teórico, el cual dará un fundamento científico acerca de la problemática.
- Contar con un instrumento de evaluación de estrés, el cual va a permitir establecer un rango de acción.
- Mostrar un listado de métodos/estrategias de afrontamientos o soluciones al problema, para que el afectado pueda hacer frente al mismo.

De acuerdo a lo anterior, se pueden dar las pautas necesarias para la creación de un objeto gráfico óptimo para informar al estudiante sobre el estrés, sus anomalías y sus posibles afrontamientos. Cabe mencionar que este objeto debe contar con ciertos rasgos distintivos que lo vuelvan sobresaliente entre el resto, esto puede ser desde la gama cromática, la forma o inclusive el tamaño.

Con base en lo investigado para este proyecto, desde los diversos tipos de estrés hasta la multidisciplinariedad del diseño, se llega a la conclusión que los objetos gráficos pueden contribuir al tratamiento de problemas de diversas índoles, siempre y cuando se tengan presentes los criterios necesarios para que el conocimiento fluya de una manera adecuada, además de brindar información nueva para ampliar dicho conocimiento.

Con respecto al objeto gráfico desarrollado (Brochure) y tras haber realizado la aplicación del mismo con los estudiantes de nuevo ingreso, se pudo descubrir que si bien los estudiantes tienen conocimiento del estrés no tienen un amplio acceso a la información sobre este término siendo el objeto gráfico desarrollado en esta investigación una herramienta que les permite ampliar el conocimiento de este.

Para finalizar, y retomando lo analizado en capítulos anteriores, se puede dar una respuesta afirmativa a la hipótesis: “Si se desarrollan objetos gráficos como herramientas para el tratamiento

del estrés académico se contribuiría en el conocimiento de este en los alumnos de nuevo ingreso”, debido a que ellos requieren de herramientas que les ayuden a combatir el estrés en diferentes etapas, desde que se encuentran con esta problemática por primera vez, hasta el punto donde sobrepasa el límite saludable y es necesario que acudan con un especialista.

Lo antes mencionado se pudo obtener de acuerdo al focus group realizado a alumnos de segundo cuatrimestre de la carrera de Diseño Gráfico, los cuales mencionaron tener un desconocimiento parcial del tema, sobre todo en los términos de eustres y distrés, los cuales resultaban nuevos para ellos. Comentaron que sabían cuando pasaban por etapas de estrés, sin embargo, desconocían aquellos factores que pueden llegar a causarlo; también mencionaron que nunca antes habían interactuado con un objeto gráfico que les explicara cómo medir su nivel de estrés, lo cual es de gran importancia porque permite tener un panorama de la situación que están experimentando debido a que proporciona diversos métodos de afrontamiento, de esta manera tienen la posibilidad de recurrir al que más se acople a su situación. Otro de los comentarios que refuerzan lo anterior es el que explicaba uno de los participantes, el cual mencionaba que en ocasiones es imposible afrontar un problema debido a que se tiene desconocimiento total de él, y al presentar un objeto/instrumento que facilite esa información se está proporcionando una solución temporal al problema.

Es importante mencionar que un objeto gráfico no puede eliminar el problema por completo, pero puede ser una excelente herramienta para informar sobre el mismo, y en caso de ser necesario acudir a especialistas con la finalidad de contribuir a la mejora de la salud de los alumnos universitarios.

Referencias

- Acosta, J. M. (2011). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona, España: Profit.
- Aguilar, N. K. (2012, 23 noviembre). Origen del concepto diseño. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <https://foroalfa.org/articulos/origen-del-concepto-disegno>
- Ardines, P. (2018). El trabajo multidisciplinario, nuevo enfoque para la solución de problemas y para la realización de programas en el área de la salud. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <http://www.posgrado.unam.mx/sites/default/files/2016/04/1114.pdf>
- ARQHYS. (2012, 10 febrero). Diseño ambiental. Recuperado 8 octubre, 2018, de <https://www.arqhys.com/articulos/disenio-ambiental.html>
- Azócar, R. E. (2013, 31 mayo). Distinción entre: interdisciplinario / transdisciplinario / multidisciplinario. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <http://ramonazocargestiondetalentohumano.blogspot.com/2013/05/distincion-entre-interdisciplinario.html>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. Revista de psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65–82.
- Bertoni, G. (2016). Forma, materia y percepción en el diseño. Taller de Morfología I. Actas de Diseño N°21, 21, 42–50. Recuperado de https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=12493&id_libro=601

- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. M. (2013). *Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Caldera, J. F., Pulido, B. E., & Martínez, M. G. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. *Revista de Educación y Desarrollo*, (7), 77–82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cardozo, M. (2018, 3 febrero). *Brochure*. Recuperado de <https://brochure3d.com/que-es-un-brochure/>
- Carreño, D. (2018, 5 abril). *La Psicología en el Diseño Gráfico*. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <https://waarket.com/la-psicologia-en-el-diseno-grafico>
- Castañeda, J. (2018, 26 mayo). *Los Sentidos en la Psicología*. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <https://www.mindmeister.com/es/1100568961/los-sentidos-en-la-psicolog-a>
- Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245–257. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/560/56017095004/>
- Chaves, N. (1990). *La imagen corporativa, teoría y metodología de la identificación institucional*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Corbella, D. (2016, 25 julio). *Olores, aromas y fragancias: arte y diseño*. Recuperado 19 septiembre, 2018, de <https://www.unibarcelona.com/int/actualidad/artes-graficas/diseno-de-fragancias>

CINVESTAV. (s.f.). Diseño Electrónico. Recuperado 11 octubre, 2018, de

<https://gdl.cinvestav.mx/disenos/>

Congreso de los Estados Unidos Mexicanos. (24 de Diciembre de 1996) Artículo 14. Ley Federal de Derechos de Autor. [Ley 162 de 306]. Diario Oficial de la Federación.

Congreso de los Estados Unidos Mexicanos. (24 de Diciembre de 1996) Artículo 3. Ley Federal de Derechos de Autor. [Ley 162 de 306]. Diario Oficial de la Federación.

Congreso de los Estados Unidos Mexicanos. (12 de Abril de 1917) Ley Sobre Delitos de Imprenta. [Ley 294 de 306]. Diario Oficial de la Federación

Costa, J. (2018, 6 febrero). Gutenberg 2018. Recuperado 15 septiembre, 2018, de

<https://foroalfa.org/articulos/gutenberg-2018los/origen-del-concepto-disegno>

[Cuervo, A. \(2008, 15 junio\). Definición de diseño sostenible. Recuperado 8 octubre, 2018, de](http://www.disost.com/2009/07/definicion-de-diseno-sostenible.html)

<http://www.disost.com/2009/07/definicion-de-diseno-sostenible.html>

De Buen, J. (2000). *Manual de diseño editorial* (1ª ed.). D. F., México: Santillana.

Diferentes tipos de diseño y sus categorías. (2015, 10 junio). Recuperado 9 octubre, 2018, de

<https://www.visocym.com/2015/06/10/diferentes-tipos-de-dise%C3%B1o-y-sus-categorias/>

Dirección de acompañamiento universitario. (2018) *Escala de evaluación de estrés y estresores*. Puebla, Puebla.

Diseñosocial.org. (2012, 11 octubre). ¿Qué es diseño social? Recuperado 8 octubre, 2018, de

<https://diseñosocial.org/disenosocial-concepto/comment-page-3/>

Diseño para todos. (2014, 2 abril). Diseño para todos. Recuperado 8 octubre, 2018, de

<http://periodico.laciudadaccesible.com/portada/opinion-la-ciudad-accesible/item/1997-diseno-para-todos>

Di Siena, D. (2015, 30 julio). Diseño Cívico. Recuperado 11 octubre, 2018, de

<http://urbanohumano.org/blog/2015/06/30/diseno-civico/>

FABUAP. (2018). 2DO INFORME DE ACTIVIDADES FABUAP 2017-2018. Puebla, México:

Departamento de Diseño de la Facultad de Arquitectura de la Benemérita Universidad

Autónoma de Puebla.

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & Pablo, J. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos.* Recuperado de

<http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>

Fragoso, O. (2008). El Diseño como actividad multidisciplinaria. *Revista del Centro de*

Investigación, 8(29), 55–68. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34282907>

Frascara, J. (2000) *Diseño gráfico y comunicación* (7ª ed.). Buenos Aires: infinito

Galvéz, J. J. (2013, 20 noviembre). *Atención plena: revisión. MEDICINA NATURISTA*, 7(1), 3-6.

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4128513.pdf>

García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). *EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NUEVA INCORPORACIÓN A LA UNIVERSIDAD.* *Revista Latina de Psicología*, 44(2), 143-154. doi:<http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

García-Allen, J. (2018). *Estado de Flow (o Estado de Flujo): cómo llevar tu rendimiento al máximo*.

Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/estado-de-flow-flujo-rendimiento>

García, H. H. (2010). Diseño desde la perspectiva social. Recuperado de

<https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3367/Tesis%20de%20H%C3%A9ctor%20Hugo%20Garc%C3%ADa%20Sahag%C3%BAn.pdf?sequence=2>

González Pérez, R., & González Robles, D. (2005). *Estrés. Causas y manejo del problema (Ed. rev.)*.

Puebla, México: Benemerita Universidad Autónoma de Puebla.

Granados, W. (2010, 7 septiembre). *Las hipótesis y las variables*. Recuperado de

<https://es.slideshare.net/wernerruben/las-hipotesis-y-las-variables>

Guerra, C., León, R., Rodríguez, C., & Marroquin, W. (2015, mayo). Personalidad y Afrontamiento al

Estrés Académico. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/318552666_Personalidad_y_Afrontamiento_al_Estrés_Academico

Historia universitaria. (s.f.). Recuperado 3 octubre, 2018, de

https://www.buap.mx/historia_universitaria

Jones, C., & Jones, C.J. (1982). *Métodos de diseño (3ª ed.)*. Barcelona, España: Gustavo Gili

Köhler, W., Wertheimer, M., Koffka, K. (1984). *Psicología de la forma (Ed. rev.)*. Madrid, España:

Biblioteca Nueva.

Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Leoel, L. (2010, 1 febrero). Tipos de Diseño. Recuperado 8 octubre, 2018, de

<https://le0el.wordpress.com/2010/02/01/tipos-de-diseno/>

León, R. (2016, 19 septiembre). Las ramas del diseño gráfico. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <https://www.mimoilus.com/especialidades-diseno-grafico/>

Ley Sobre Delitos de Imprenta, 1917.

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 124–146. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/213/21328600007/>

Malena. (2009, 21 septiembre). El Sentido del Tacto. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <https://psicologia.laguia2000.com/psicologia-social/el-sentido-del-tacto>

Margolin, V. (2012). Un “modelo social” de diseño: cuestiones de práctica e investigación1. *KEPES*, 9(8), 61–71. Recuperado de http://200.21.104.25/kepes/downloads/Revista8_4.pdf

Martín, I. M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Método adi(c)tivo del diseño editorial. (2013, 18 febrero). Recuperado de <https://despachovisual.wordpress.com/tag/jorge-de-buen-unna/>

Moles, A. (1991). *La imagen: comunicación funcional*. México, México: Trillas

Morris, C. (1938). *Foundations of the theory of signs* (2ª ed.). Chicago, E.E.U.U: The University of Chicago Press

Muñoz, J. L. (2011, 8 noviembre). Qué es el diseño social. Recuperado 15 septiembre, 2018, de <https://foroalfa.org/articulos/que-es-el-diseno-social>

Nancy, A., Curry, B. A., & Kasser, T. (2011). *Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? Art Therapy*, 22, 81-85. doi:10.1080/07421656.2005.10129441

Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., & Contreras, K. (2012). *Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios*. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535–544.

Polo, A., Hernández, J.M. y Pozo, C. (1996). *Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.

Pulido, M. A., Serrano, M. L., Valdés, E., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
doi:<https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>

Real Academia Española. (2004). *Diccionario de la lengua española* (23.a ed.). Madrid, España: Autor.

Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española* (23.a ed.). Madrid, España: Psicología.

Reseña Histórica de la Facultad de Arquitectura. (s.f.). Recuperado 1 octubre, 2018, de <http://www.arquitectura.buap.mx/>

Ríos, P. (2015, 23 junio). Marketing olfativo “El olfato es el sentido más fuerte para guardar recuerdos en el cerebro”. Recuperado 19 septiembre, 2018, de <http://pilarriosdiseno.wixsite.com/disenografico/single-post/2015/06/24/Marketing-olfativo-%E2%80%9CEl-olfato-es-el-sentido-m%C3%A1s-fuerte-para-guardar-recuerdos-en-el-cerebro%E2%80%9D>

Rodríguez, A. (2016, 10 abril). Infografía: El diseño involucra a los 5 sentidos y no solo a la vista. Recuperado 19 septiembre, 2018, de <https://www.paredro.com/infografia-diseno-involucra-a-los-5-sentidos-a-la-vista/>

Sandín, B. (2002, 17 mayo). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/337/33730109/>

Sandoval, M. A. (2018, 2 enero). Diseño social y cultura. Recuperado 15 septiembre, 2018, de

<https://foroalfa.org/articulos/disenio-social-y-cultura-2>

Scafarelli, L., & García, R. (2010). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA*

MUESTRA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS URUGUAYOS. *Ciencias Psicológicas*, 4(2),

165–175. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n2/v4n2a04.pdf>

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill

Slipack, O. E. (s.f.). *Historia y concepto del estrés (1ra. Parte)*. Recuperado de

http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm

Thomae, H. (2002). *Haciéndole frente al estrés en la vejez*. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/805/80534204.pdf>

Torreblanca, F. (2016, 16 agosto). Diseño emocional: visceral, conductual y reflexivo [Publicación

en un blog]. Recuperado 11 octubre, 2018, de [https://franciscotorreblanca.es/disenio-](https://franciscotorreblanca.es/disenio-emocional-visceral-conductual-reflexivo/)

[emocional-visceral-conductual-reflexivo/](https://franciscotorreblanca.es/disenio-emocional-visceral-conductual-reflexivo/)

Torres, A. (s.f.). Teoría de la Gestalt: leyes y principios fundamentales. Recuperado 11 octubre,

2018, de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-gestalt>

Vilchis, Luz del C. (2004). *Métodos de diseño*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Zimmermann, Y. (1998). *Del diseño*. Barcelona: Gustavo Gili.

Anexos

Anexo 1

Cuestionario “Midiendo el estrés académico”

Sexo (M) (F)

1.- ¿Has tenido estrés al estar en la universidad?

a) Si b) No

2.-Indica las razones por las cuales te estresas de acuerdo a la siguiente escala (Siendo 5 el factor que más te estresa y 1 el que menos lo hace)

	1	2	3	4	5
Ingreso a la universidad					
Periodo de evaluación					
Exposiciones					
Entrega de proyectos					
Sobrecarga de tareas					
Otra (especificar):					

3.- ¿En quién buscas ayuda cuando estas estresado? (Marca una o dos opciones)

() Amigos

() Familiares

() Maestros

() Pareja

() Otro: _____

4.- Utilizando la siguiente escala indica los problemas que sueles pasar cuando estas estresado (siendo 5 el problema más frecuente y 1 el menos frecuente)

	1	2	3	4	5
Molestia/enojo					
Bajo rendimiento académico					
Depresión					
Falta de inspiración					
Ganas de dejar la universidad					
Otro (especificar)					

5.- ¿Qué método usas para tratar el estrés (Selecciona 3 opciones y ordénalas, siendo 1 la más importante y 3 la menos importante)

() Actividades deportivas

() jugar juegos de mesa

() Jugar videojuegos

() Hacer manualidades

() Pintar

() Leer

Con meditación

Ignorarlo

6.- Bajo tu criterio ¿Cuál es la materia que más te estresa? ¿Porque?

Anexo 2

Escala de medición de estresores y de estrés (DAU)

Por favor marca con el número correspondiente las respuestas que te parecen más próximas a tu forma habitual de reaccionar en situaciones de estrés. Responde lo más sinceramente posible. Posteriormente suma los ítems por columna y el total de cada tabla.

BREVE ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRESORES				
Me estreso:	Nada	Poco	Mucho	Extremadamente
1 Antes de un examen	0	2	4	6
2 Durante un examen	0	2	4	6
3 En la exposición de trabajos en clase	0	2	4	6
4 Cuando hablo con un docente, tutor o director	0	2	4	6
5 Cumplir con las actividades académicas	0	2	4	6
6 La competencia entre compañeros	0	2	4	6
7 La tarea	0	2	4	6
8 Trabajar en equipo	0	2	4	6
9 Estoy pasando por una situación traumática (decepción amorosa, reprobación, fallecimiento de un ser querido)	0	2	4	6
Total por columna				
Total general				

Evaluación de estresores

Entre 2 y 14	Mi nivel de estresores es muy bajo
Entre 14 y 18	Mi nivel de estresores es bajo
Entre 18 y 28	Mi nivel de estresores es elevado
Más de 28	Estoy sometido a un nivel muy elevado de estresores

BREVE ESCALA DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS			
	No	A veces	Sí
1 ¿Soy emotivo, sensible a las observaciones, a las críticas de los otros?	1	3	6
2 ¿Soy colérico o me irrito con rapidez?	1	3	6
3 ¿Tengo tendencia a no quedar satisfecho con lo que he hecho o con lo que han hecho otros?	1	3	6
4 ¿Me late el corazón con rapidez, sudo mucho, tengo temblores en los párpados o cara?	1	3	6
5 ¿Me siento muscularmente tenso, tengo sensación de crispación en las mandíbulas, el rostro?	1	3	6
6 ¿Tengo problemas de sueño?	1	3	6
7 ¿Soy ansioso? ¿Me preocupo a menudo?	1	3	6
8 ¿Tengo manifestaciones corporales tales como trastornos digestivos, dolores, alergias?	1	3	6
9 ¿Me siento cansado?	1	3	6
10 ¿Tengo problemas de salud como ulcera de estómago, colesterol alto o hipertensión arterial?	1	3	6
11 ¿Fumo o bebo alcohol o tomo medicamentos para calmarme?	1	3	6
Total por columna			
Total general			

Evaluación de estrés

Entre 11 y 19	Mi nivel de estrés es muy bajo
Entre 19 y 30	Mi nivel de estrés es bajo
Entre 30 y 45	Mi nivel de estrés es elevado
Más de 45	Estoy sometido a un nivel muy elevado de estrés

Tabla 1. Escala de evaluación de estresores y de estrés. Realizado por la Dirección de Acompañamiento Universitario (DAU). [Copyright 2019 por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.](#)