

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN DISEÑO GRÁFICO:

IMÁGENES VISUALES EN MOVIMIENTO COMO RECURSO PARA LA REDIRECCIÓN EMOCIONAL DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

MIRAFUENTES MARTÍNEZ JOSÉ ISAÍAS · MORA MUNGUÍA NORMA ITZEL · ROJAS RAMÍREZ LHÉMURIS

FOLIO: DSG/2017-2/027/009



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE ARQUITECTURA
COLEGIO DE DISEÑO GRÁFICO

ADRIANA JUDITH CARDOSO VILLEGAS
DIRECTOR DE TESIS

CASTREZANA GUERRERO NORMA ELENA
CIBRIÁN LLANDERAL TANIA CELINA
ASESORES

FEBRERO 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE DISEÑADOR GRÁFICO:

IMÁGENES VISUALES EN MOVIMIENTO COMO RECURSO PARA LA REDIRECCIÓN EMOCIONAL DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

MIRAFUENTES MARTÍNEZ JOSÉ ISAÍAS · MORA MUNGUÍA NORMA ITZEL · ROJAS RAMÍREZ LHÉMURIS

FOLIO: DSG/2017-2/027/009



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE ARQUITECTURA
COLEGIO DE DISEÑO GRÁFICO

ADRIANA JUDITH CARDOSO VILLEGAS
DIRECTOR DE TESIS

CASTREZANA GUERRERO NORMA ELENA
CIBRIÁN LLANDERAL TANIA CELINA
ASESORES

NOVIEMBRE 2019

*A quienes hicieron posible el desarrollo
de este proyecto.*

Introducción

El presente trabajo de tesis tiene como principal objetivo crear una serie de imágenes que le permitan redirigir la atención al paciente a través de las emociones opuestas presentadas ante la sensación de la presencia de un cuadro de ansiedad.

Teniendo en cuenta que la imagen se compone de color y composición, elementos que, en conjunto, pueden influir de manera positiva en la reducción de la ansiedad a través de la redirección de las emociones negativas.

La situación actual en México según la Secretaría de Salud a través de la Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto (2010) situando el Trastorno de Ansiedad como uno de los trastornos mentales más comunes, con una prevalencia estimada de entre el 13.6% y 28.8% de la población, con inicio a una edad muy temprana y con una media de los 15 años De edad, alcanzado la prevalencia más alta entre los 25 y 45 años. La ansiedad trae consigo síntomas físicos, psicológicos y conductuales, por lo que sitúa como un problema de salud física y mental que afecta

el sistema inmune, digestivo, excretor y es tóxica para las células cerebrales.

Sin embargo, existen algunas técnicas y herramientas adicionales que ayudan a reducir los niveles en enfermedades de salud mental, por lo que se analizan algunos elementos de diseño gráfico vinculados a efectos psicológicos y emocionales, proponiendo un nuevo recurso de apoyo que permita ayudar reducir el Trastorno de Ansiedad.

En el capítulo 1 se aborda el Trastorno de Ansiedad con características, sintomatología y tratamientos con los que se cuenta para tratar el Trastorno de Ansiedad, tales como los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos; dentro de los no farmacológicos se encuentran diferentes técnicas que se utilizan como medida alterna para el tratamiento del mismo, analizados desde la perspectiva del diseño gráfico vinculado a emociones.

En el capítulo 2, se abordan los elementos de diseño gráfico vinculados a las emociones, tales como el diseño emocional,

percepción y fundamentos de diseño. Dentro de este se maneja la percepción de una imagen visual y sus niveles de abstracción con la cual viene una serie de aspectos visuales tales como contorno, plasta, gradación y textura que forman una composición visual con una forma, estructura, punto focal repetición y radicación.

La investigación del usuario se encuentra en el capítulo 3, junto con entrevistas realizadas y la interpretación de resultados de las cinco pruebas realizadas a personas que padecen este trastorno y que tienen como objetivo analizar los recursos de diseño gráfico teóricos y aplicados para la reducción de estrés y ansiedad.

El capítulo 4 presenta el proceso de diseño, desde la presentación de necesidades, conceptualización y proceso de bocetaje, hasta la aplicación del resultado de las soluciones finales a los usuarios y la evaluación de las mismas. El diseño se justifica con base en los resultados del capítulo 3 y las evaluaciones posteriores de las propuestas de diseño; cabe destacar que el usuario es co-creador, debido a su participación activa en el proyecto, siendo una parte clave en la selección de color, formas, texturas y composiciones. Para este capítulo se eligió el método de Foreman debido a su proceso basado en problema-solución, conformado por cuatro etapas: problema, definición de necesidades, satisfacción de necesidades y solución.

Índice

Introducción.....07

Protocolo.....13

Capítulo 1: Trastorno de Ansiedad..... 19

1.1 Definición..... 21

1.2 Patología..... 23

1.2.1 Evaluación y etapas..... 23

1.3 Morbilidad..... 29

1.4 Tratamientos..... 29

1.4.1 Tratamiento farmacológico..... 30

1.4.2 Tratamiento no farmacológico..... 30

a) Terapia Conductual Cognitiva

b) Mandalas

c) Técnica de visualización

d) Arte Zentangle

e) Iluminación y emociones

1.5 Criterios de diseño:

Tratamientos no farmacológicos..... 38

Capítulo 2: Diseño y emociones..... 41

2.1 Diseño emocional..... 43

a) Nivel visceral

b) Nivel conductual

c) Nivel reflexivo

2.2 Percepción e imagen visual..... 46

2.2.1 Imagen en movimiento..... 47

2.2.2 Forma..... 51

2.2.3 Color..... 55

2.3 Fundamentos de diseño..... 61

2.3.1 Aspectos visuales..... 61

a) Contorno

b) Plasta

c) Gradación

d) Textura

2.3.2 Composición Visual..... 64

a) Formato

b) Estructura

c) Punto focal

d) Repetición

e) Radiación

2.4 Criterios de diseño:

Diseño y emociones..... 68

Capítulo 3: Análisis del usuario..... 69

3.1 Investigación empírica..... 71

3.1.1 Metodología..... 71

1) Instrumento 1: Entrevista introductoria

2) Instrumento 2: Técnica de visualización

3) Instrumento 3: Evaluación de imágenes
estáticas

4) Instrumento 4: Dinámica Arte Zentangle

5) Instrumento 5: Evaluación de imágenes en
movimiento

3.1.2 Resultados..... 86

1) Instrumento 1: Entrevista introductoria

2) Instrumento 2: Técnica de visualización

3) Instrumento 3: Evaluación de imágenes

- estáticas
- 4) Instrumento 4: Dinámica Arte Zentangle
- 5) Instrumento 5: Evaluación de imágenes en movimiento
- 3.1.3 Conclusiones..... 96
 - 1) Instrumento 1: Entrevista introductoria
 - 2) Instrumento 2: Técnica de visualización
 - 3) Instrumento 3: Evaluación de imágenes estáticas
 - 4) Instrumento 4: Dinámica Arte Zentangle
 - 5) Instrumento 5: Evaluación de imágenes en Movimiento

- Capítulo 4: Proceso de diseño..... 117
 - 4.1 Proceso aplicado..... 121
 - 4.1.1 Problema..... 121
 - 4.1.2 Definición de necesidades..... 121
 - a) Factores
 - b) Relaciones
 - 4.1.3 Satisfacción de necesidades..... 123
 - 4.1.3.1 Conceptualización..... 124
 - 4.1.3.2 Bocetaje..... 132
 - a) Etapa 1: Similitud de formas
 - b) Etapa 2: Diseño Experimental
 - 4.1.4 Solución final..... 141
 - 4.2 Conclusiones..... 148

- Anexos..... 153
- Fuentes de información..... 239
- Glosario..... 249

PROTOCOLLO

Situación Actual

La Secretaría de Salud a través de la Guía Práctica Clínica, Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto (2010) sitúa al Trastorno de Ansiedad como uno de los trastornos mentales más comunes, con una prevalencia estimada entre el 13.6% y 28.8% de la población, con inicio a una edad temprana, alcanzando la prevalencia más alta entre los 25 y 45 años; con mayor frecuencia en mujeres que en hombres, presentándose durante la etapa más productiva de la vida laboral, social y afectiva (OMS, 2004 citado en Secretaría de Salud).

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS) en un estudio sobre los Trastornos Mentales en América Latina y el Caribe, los Trastornos de ansiedad más frecuentes son el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y el Trastorno de Pánico (TP) con una prevalencia media de 3.4%, 1.4% y 1.0% respectivamente (Secretaría de Salud, 2010).

“Invertir en Salud Mental”, publicación realizada por la OMS en 2004, agrega que entre las enfermedades a nivel mundial con mayor carga están los trastornos neuropsiquiátricos, heridas y enfermedades cardiovasculares, teniendo 13%, 12% y 10% respectivamente; y de acuerdo con la Carga Global de las Enfermedades 2001 de la OMS, el 33% de los años vividos con discapacidad son causados por los trastornos neuropsiquiátricos.

El Dr. Arturo Sánchez Palma, Director del Instituto Universitario Ken Wilber en una entrevista realizada el 3 de noviembre de 2016, mencionó que la ansiedad es un tipo de trastorno que debe ser diagnosticado, debido a que quienes lo padecen, no le dan la suficiente importancia al padecer temores “normales”, sin dimensionar el peligro en el que pueden estar. A pesar de afectar a población femenina y masculina, hay una mayor proporción de mujeres de 2 a 1 con respecto a los hombres, en una edad documentada entre los 15 y 45 años. Así mismo menciona que la tendencia de la ansiedad

para ser identificada como uno de los trastornos más frecuentes (Medina, 2003) es resultado de las transiciones demográficas sociales y económicas que ha vivido México en las últimas décadas, las cuales, provocan que nuestro país llegue al tercer milenio con un incremento en los números absolutos de jóvenes, quienes tienen pocas oportunidades educativas y de empleo; con una mayor proporción de personas de la tercera edad, debido al incremento en la expectativa de vida, lo que representa mayores requerimientos de servicios de salud; además de la crisis económica constante que ha generado cambios sociales importantes.

Planteamiento del problema

La ansiedad trae consigo síntomas físicos, psicológicos y conductuales que se muestran en la Tabla 1, donde se aprecia que la ansiedad es un problema de salud física y mental que afecta el sistema inmune, digestivo, excretor y tóxica para las células cerebrales, provocando insomnio, depresión, e incluso un ataque al corazón (Harvard Medical School, s.f.). Respecto a los efectos psicológicos "la ansiedad debilita los procesos mentales, tiende a producir distorsiones de la percepción de la realidad, del entorno y de sí mismo, interfiriendo con la capacidad de análisis y afectando evidentemente la funcionalidad del individuo" (Secretaría de Salud, 2010), contribuyendo de manera importante a la morbilidad, la discapacidad y la mortalidad prematura.

Algunos de los factores que agravan este trastorno son el estigma y la exclusión social, pues por lo regular, quienes lo padecen tardan mucho en buscar atención o recibir ayuda adecuada favoreciendo la cronificación y predisponiendo a la discapacidad asociada a los mismos.

Existen diversos tratamientos para combatir este trastorno, sin embargo, depende del tipo de enfoque multidisciplinario y terapias que se apliquen. Desde la perspectiva conductual se han utilizado terapias basadas en el principio de exposición a estímulos que provocan miedo integrando ejercicios de relajación, terapia implosiva en la cual el paciente imagina una situación compleja que le provoca miedo, exposición *in vivo*, modelamiento y dominio guiado, entre otras. Además de estos, puede hacerse uso de fármacos de acuerdo al nivel que presente el paciente.

A pesar de estos tratamientos que benefician su recuperación, algunos pacientes están en la búsqueda de incluir otros métodos que influyan positivamente contra su padecimiento debido a la rapidez y efectividad que requieren, pues al sentir que no son efectivos en un lapso de tiempo corto, abandonan los tratamientos y presentan una recaída (Medina & Cols, 2003).

Otro factor importante a considerar es que existe una falta de "recursos de apoyo" (denominados por el Dr. Sánchez Palma en 2016) disponibles y accesibles para los pacientes y sus tratamientos.

Dichos recursos hacen referencia a la necesidad de implementar material visual que incluya la utilización de imágenes, colores, composiciones, etc. de manera impresa o digital que complementan las terapias para reducir el

Trastorno de Ansiedad, ya que por lo general, los terapeutas reducen sus herramientas a la recomendación escrita de técnicas relajación y respiración.

Tabla 1. Síntomas clínicos del Trastorno de Ansiedad, adaptados a la entrevista realizada al Dr. Sánchez, 2016.

Síntomas físicos	Síntomas somáticos
Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad.	Preocupación, aprensión.
Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias.	Sensación de agobio.
Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial.	Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente.
Respiratorios: disnea.	Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria.
Digestivos: náusea, vómitos, dispepsi, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo.	Irritabilidad, inquietud, desasosiego
Genitourinarios: micción frecuente, problemas en la esfera sexual.	Conductas de evitación de determinadas situaciones Inhibición o bloqueo psicomotor obsesiones o compulsiones.

Preguntas de investigación

- ¿De qué manera puede el diseño gráfico, desde los elementos de diseño, influir positivamente como

recurso de apoyo en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad?

- ¿Cuáles serían las estrategias visuales más efectivas para utilizarse como recursos de apoyo?
- ¿Qué tipo de recursos visuales en cuanto a la imagen, color y composición son los más óptimos para favorecer a la reducción de la ansiedad?

Objetivos

General:

Crear una serie de imágenes visuales que permita redirigir la atención del paciente a través de las emociones opuestas presentadas ante la sensación de la presencia de un cuadro de ansiedad.

Particulares:

1. Identificar los elementos de diseño que se pueden implementar como recursos de apoyo para complementar los tratamientos terapéuticos contra el Trastorno de Ansiedad.
2. Analizar los recursos de diseño gráfico teóricos y aplicados que pueden aplicarse al manejo de reducción de estrés y ansiedad.
3. Describir las potencialidades de los elementos de diseño: forma, color, composición y formato desde la percepción visual, atributos y preferencias por parte de usuarios diagnosticados con Trastorno de Ansiedad.

4. Contextualizar al Trastorno de Ansiedad como una enfermedad de salud mental y un estado emocional.
5. Generar una serie de imágenes visuales que puedan utilizarse como recurso complementario para la reducción del Trastorno de Ansiedad.

Hipótesis

La imagen, color y composición son elementos que, en conjunto, pueden influir de manera positiva en la reducción de ansiedad a través de la redirección de emociones negativas.

CAPÍTULO 1: TRASTORNO DE ANSIEDAD

1.1 Definición

La ansiedad proviene del lat. *anxiētas, -ātis*, es decir, “angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos” (Real Academia Española [RAE], s.f. [en línea]).

Desde la salud mental, la Secretaria de Salud indica que la ansiedad es una reacción patológica que genera pensamientos irracionales, sin embargo, cuando el estímulo está ausente, la intensidad puede ser excesiva en relación al estímulo o la duración injustificada y prolongada por el mismo pensamiento, y a consecuencia de ello, se crea un grado prolongado de ansiedad en la persona (2010 [en línea]).

Es importante añadir que según el Dr. José Antonio García Higuera, miembro del equipo del sitio web “Psicoterapeutas.com” (2013) es posible considerar a la ansiedad como una emoción, ya que deriva en primera instancia del miedo, al centrarse como una amenaza indefinida orientada hacia el futuro con el fin de predecir y controlar los acontecimientos (Diferencias entre miedo y ansiedad párr. 4. s. f. [en línea]); además, la ansiedad se acompaña de miedo,

angustia, preocupación, fobias, temor, estilo de vida y de experiencias vividas, con lo cual se generará el estado de ánimo denominado Trastorno de Ansiedad (Izard, 1992).

La Real Academia Española define la emoción como “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”, un estado afectivo o sección subjetiva al ambiente, que conlleva cambios orgánicos (físicos y endocrinos) de origen innato, (influida por la experiencia) y que tiene la función adaptativa; estas pueden ser miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría y generalmente dura segundos (Van Hout, 2007 [en línea]).

Por otra parte, un estado de ánimo se define como una emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo, por ejemplo: depresión, alegría, cólera y ansiedad que, a diferencia de las emociones, tienen una duración prolongada e indefinida que puede durar unas cuantas horas, días, semanas, etc. (Van Hout, 2007 [en línea]), es decir, es una forma de estar que “expresa matices afectivos” con una duración prolongada; está relacionada con

la energía y la tensión, donde el estado de ánimo “fluctuaría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), considerándose el mejor estado, como calmado - energético y el peor un estado tenso-cansado” (Asociación Mentes Abiertas s. f. párr. 1 [en línea]).

Por otro lado, los estados de ánimo están relacionados con las reacciones bioquímicas momentáneas del cerebro: las hormonas corren a través del cuerpo con una densidad definida en cualquier momento, los niveles de azúcar en la sangre son variables, la tensión de los músculos cambian ante una situación problemática o de relajación, entre otras; cuando esto ocurre, generalmente las personas buscan la autorregulación de ello a través de diferentes hábitos que no siempre realizan conscientemente: comer, beber, interacción social, música, café y/o cigarrillos con el fin de evadir los pensamientos negativos (Thayer, 2003).

Existen cinco tipos de estado de ánimo según el Diccionario de Términos Psicológicos (s. f.):

1. **Difórico.** Estado de ánimo desagradable, tal como tristeza, ansiedad o irritabilidad.
2. **Elevado.** Sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría.
3. **Eutímico.** Estado de ánimo “neutro” que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado.
4. **Expansivo.** Ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobrevaloración del significado o importancia propios.
5. **Irritable.** Fácilmente enojado y susceptible a la cólera.

Por otra parte, es necesario indicar la diferencia entre la ansiedad normal y ansiedad patológica. Según el Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud, Madrid (2008) la ansiedad es una señal de alerta que anticipa un acontecimiento negativo, permitiendo a la persona tomar medidas para enfrentarlo. Sin embargo, cuando la intensidad o capacidad adaptativa es superior, la ansiedad pasa de ser normal a ser patológica (trastorno), generando malestares físicos, psicológicos y conductuales. Siendo entonces la ansiedad normal una emoción y la ansiedad patológica (Trastorno de Ansiedad) un estado de ánimo.

Aunado a lo anterior; referente al Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud, Madrid (2008), el Diccionario de Términos Psicológicos (s. f.) y Secretaria de Salud (2010), este proyecto define al Trastorno de Ansiedad como un estado de ánimo difórico displacentero crónico en el que se hacen pensamientos anticipados excesivos que provocan entrar en un estado de alerta o temor a que algo negativo ocurra, bloqueando los pensamientos racionales al tratar de encontrar una solución a dicho pensamiento, presentando principalmente la combinación de emociones primarias como el miedo, manifestándose a través de preocupación y angustia. Este padecimiento se manifiesta a través de reacciones físicas, psicológicas y conductuales con el objetivo de “enfrentar una situación”, lo que perjudica la vida cotidiana.

1.2 Patología

Aunque en su mayor parte se desconocen las causas del Trastorno de Ansiedad, el Plan de Calidad para el Sistema

Nacional de Salud, Madrid (2008) considera que se debe a factores biológicos, ambientales y psicosociales, a lo que Heinze (2010) establece que el Trastorno de Ansiedad se caracteriza por la presencia de molestias vinculadas al miedo, como lo son intranquilidad, desesperación, temor, preocupaciones excesivas y ansiedad que aparecen de manera individual o en conjunto entre sí; además la Secretaría de Salud (2010 [en línea]) también esclarece que los síntomas suelen manifestarse de diferente forma en cada individuo, pero pueden ser psíquicos (aumento de la tensión muscular, mareos, sensación de “cabeza vacía“, sudoración, hiperreflexia, fluctuaciones de la presión arterial, palpitaciones, síncope, taquicardia, parestesias, temblor, molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencia urinarias y diarrea) o somáticos (intranquilidad, inquietud, nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir, temor a perder la razón y el control, sensación de muerte inminente); acompañada de alteración del sueño (insomnio o sueño insatisfactorio). Sin embargo, para ser diagnosticado como ansiedad patológica debe hacerse por un medio especial siempre que el paciente haya presentado dichos síntomas con una duración mayor a seis meses con periodicidad durante la mayor parte del día casi todos los días (Heinze, 2010).

La Secretaría de Salud (2010) afirma que el Trastorno de Ansiedad, afecta en los procesos mentales, siendo este factor una de las consecuencias principales, puesto que esta patología produce distorsiones de la percepción de la realidad tanto del entorno como de sí mismo, perjudicando la calidad vida del individuo y su participación social, lo que repercute en

la economía nacional, según lo establece el Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud, Madrid (2008).

1.2.1 Evaluación y etapas

El Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud, Madrid (2008) establece que para realizar un diagnóstico del grado de severidad o para detectar posibles casos de enfermedad, existen diversos instrumentos o escalas, los cuales, gracias a la puntuación obtenida se selecciona a los individuos con mayor puntuación, ya que se tiene mayor sospecha de presencia patológica mental. Es necesario esclarecer que estos instrumentos no sustituyen una entrevista clínica, sino que refuerzan el diagnóstico tras la entrevista y la exploración psicopatológica, y posteriormente se realiza un estudio con mayor profundidad. Asimismo, estos instrumentos sirven para evaluar el progreso del tratamiento asignado, por lo que según los datos de Secretaría de Salud (2010 [en línea]) las etapas pueden variar en el paciente ya que se presentan de diferentes formas que solo un especialista puede tomar en cuenta para evaluar el estado y la gravedad del Trastorno de Ansiedad.

Entre los instrumentos más fáciles de manejar e interpretar según el Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud, Madrid (2008) se encuentran: Instrumento HAD-Hospital, Ansiedad y Depresión, EADG-Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg, Escala de Ansiedad de Hamilton (HARS por sus siglas en inglés *Hamilton Anxiety Rating Scale*) y el Inventario de Ansiedad Beck (BAI por sus siglas en inglés *Beck Anxiety Inventory*); estos son cuestionarios de respuesta múltiple y cada uno de ellos refleja un grado de ansiedad que pueden

medirse de 0 a 4 o de leve a moderado, según sea la prueba; sin embargo, en la Guía de Referencia Rápida de la Secretaría de Salud (2010) se recomienda el uso de la Escala HARS gracias a la facilidad de interpretación. A continuación, la figura 1 presenta el instrumento HARS.

Escala de Ansiedad de Hamilton

Según la Universidad Complutense de Madrid (s. f.) es un instrumento tipo observación que puede determinar el grado de ansiedad global; consta de 14 ítems que refieren a los síntomas, de ellos, el último evalúa la conducta del individuo durante la entrevista y este instrumento tiene un rango de duración de 15-30 minutos. Para obtener los resultados se hará la suma total de las respuestas, que va de 0 a 56 puntos y que según la Guía de Referencia Rápida de la Secretaría de Salud (2010), arrojarán el grado en que se encuentra el paciente. Este instrumento se gradúa de la fase 0 a la 4, donde 0 es Trastorno ausente, 1 es leve, 2 moderado, 3 severo y 4 grave o totalmente incapacitado. En la Tabla 2 se muestra el puntaje y las características de cada nivel. Cabe recalcar que este instrumento complementa la valoración del diagnóstico, por lo que los expertos deben interpretar de forma cualitativa cada ítem según la intensidad que el paciente declare para diferenciar entre ansiedad psíquica o somática.

Tabla 2. Descripción y puntaje de los niveles del Trastorno de Ansiedad de Secretaría de Salud (2010) y Heinze (2010). Elaboración propia 2017.

Puntaje	Nivel	Descripción (Heinze, 2010)
0 - 5	Fase 0: Ausente	Ausencia o remisión del trastorno.
6 - 14	Fase 1: Leve	Genera una pequeña alteración en la funcionalidad o las actividades sociales o en sus relaciones interpersonales.
15 o más	Fase 2: Moderado	Generan una alteración en la funcionalidad o en las actividades sociales o en sus relaciones interpersonales; sin que llegue a ser severo.
	Fase 3: Severo	<ul style="list-style-type: none"> • Gran alteración en la funcionalidad. • Manifiesta ideación suicida u homicida. • Síntomas psicóticos.
	Fase 4: Grave	Totalmente incapacitado.

Figura 1. Escala Hamilton (Secretaría de Salud, 2010).

CUADRO 1. ESCALA DE HAMILTON PARA ANSIEDAD (HARS)						
Esta escala especifica la severidad de los síntomas ansiosos en aquellos pacientes diagnosticados con alguno de los trastornos de ansiedad. En su diseño, la escala es precedida de unas breves instrucciones para el médico o el entrevistador en las que se precisa el rango de puntuación según la intensidad de los síntomas a saber: ausente = 0; leve = 1 ; moderado = 2; severo = 3; y grave o totalmente incapacitado = 4.						
1.- Humor ansioso	Inquietud, espera de lo peor, aprehensión, (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2.- Tensión	Sensación de tensión, fatigabilidad, sobresaltos, llanto fácil, temblor, sensación de no poder quedarse en un solo lugar, incapacidad de relajarse	0	1	2	3	4
3.- Miedos	A la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a los animales, al tráfico, a la multitud	0	1	2	3	4
4.- Insomnio	Dificultad para conciliar el sueño. Sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, sueños penosos, pesadillas, terrores nocturnos.	0	1	2	3	4
5.- Funciones intelectuales	Dificultad en la concentración, mala memoria.	0	1	2	3	4

Figura 1. Escala Hamilton (Secretaría de Salud, 2010).

6.- Humor depresivo	Falta de interés, no disfrutar ya con los pasatiempos, tristeza, insomnio de madrugada, variaciones de humor durante el día.	0	1	2	3	4
7.- Síntomas somáticos (musculares)	Dolores y cansancio muscular, rigidez, sacudidas mioclónicas, chirrido de dientes, voz poco firme, tono muscular aumentado.	0	1	2	3	4
8.- Síntomas somáticos generales (sensoriales)	Zumbido de oídos, visión borrosa, sofocos o escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9.-Síntomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, dolores en el pecho. latidos	0	1	2	3	4
	vasculares, sensación de desmayo, extrasístoles					
10.- Síntomas respiratorios	Peso u opresión torácica, sensación de ahogo, suspiros, disnea	0	1	2	3	4
11.-Síntomas gastrointestinales	Dificultad para deglutir, meteorismo, dolor abdominal, náusea, vómitos, borborigmo, sensación de estómago vacío, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4

Figura 1. Escala Hamilton (Secretaría de Salud, 2010).

TOTAL						
<p>No existen puntos de corte para distinguir población con y sin trastornos de ansiedad, dado que su calificación es de 0 a 56 puntos, el resultado debe interpretarse cualitativamente en términos de intensidad y de ser posible diferenciar entre la ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y la ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Una puntuación mayor o igual a 15 corresponde a ansiedad moderada/grave (amerita tratamiento) ➤ Una puntuación de 6 a 14 corresponde a ansiedad leve ➤ Una puntuación de 0 a 5 corresponde a ausencia o remisión del trastorno. 						
12.- Síntomas genitourinarios	Micciones frecuentes, urgencia de micción, amenorrea, menorragia, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, pérdida del apetito sexual, disfunción eréctil.	0	1	2	3	4
13.- Síntomas del sistema nervioso vegetativo	Boca seca, accesos de rubor, palidez, transpiración excesiva, vértigo, cefalea por tensión, erectismo piloso.	0	1	2	3	4
14.- Comportamiento agitado durante la entrevista	Agitado, inquieto o dando vueltas, manos temblorosas, ceño fruncido, facies tensa, suspiros o respiración agitada, palidez, tragar saliva, eructos, rápidos movimientos de los tendones, midriasis, exoftalmos.	0	1	2	3	4
TOTAL						
<p>No existen puntos de corte para distinguir población con y sin trastornos de ansiedad, dado que su calificación es de 0 a 56 puntos, el resultado debe interpretarse cualitativamente en términos de intensidad y de ser posible diferenciar entre la ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y la ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Una puntuación mayor o igual a 15 corresponde a ansiedad moderada/grave (amerita tratamiento) ➤ Una puntuación de 6 a 14 corresponde a ansiedad leve ➤ Una puntuación de 0 a 5 corresponde a ausencia o remisión del trastorno. 						

1.3 Morbilidad

La Secretaría de Salud (2010, pág. 7) afirma que “los Trastornos de Ansiedad son muy frecuentes, suelen iniciar en la adolescencia y tienen su máxima prevalencia en la etapa más productiva de la vida laboral, social y afectiva”, por lo que de entre todas las enfermedades mentales, ésta se asocia con niveles de incapacidad y con el trastorno de ánimo, contribuyendo en el aumento de morbilidad y repercutiendo en la economía nacional (Heinze, 2010).

A nivel mundial, México presenta una prevalencia de 6.8%, de este porcentaje del 13.6% al 28.8% de la población lo presenta a lo largo de su vida, teniendo una mediana de inicio entre los 35 y 40 años debido al estrés y presión del medio social, laboral y familiar, por mencionar algunos, y con mayor frecuencia en mujeres que en hombres con el 18.5% y el 9.5% respectivamente (Secretaría de Salud, 2012), aunque existe una probabilidad que la prevalencia a lo largo de la vida se haga incrementar en los últimos años (Heinze, 2010).

Edilberto Peña de León, director de Investigación del Instituto de Neurociencias, Investigación y Desarrollo Emocional (INCIDE), señala a través de La Jornada (Notimex, 2016 [en línea]), que aproximadamente el 14.3% padece este trastorno, siendo una de las enfermedades de salud mental más frecuentes en México, subsecuentemente con el 9% la depresión y las adicciones. Sin embargo, solo el 10% de los afectados por el trastorno de ansiedad estima que padecen una enfermedad del órgano (cerebro), el resto piensa que son otros males. Si bien Peña de León menciona que las causas de la aparición de la ansiedad son multifactoriales. Existe un

componente hereditario: la mezcla entre los genes de los padres y la fusión con el paciente y el ambiente. Además “del 50% de los trastornos de ansiedad se presentan antes de los 25 años de edad; para la depresión, la mitad lo hacen entre los 20 y los 30; para la esquizofrenia en hombres, entre los 15 y los 25, en mujeres, entre los 25 y los 35”.

Cabe destacar que según el subtipo de trastorno ansioso se determina un tratamiento, aunque existen algunas características que deben ser tomadas en cuenta, por lo que a pesar que en la actualidad existen tratamientos con una efectividad comprobada, en la proporción de la demanda de los pacientes atendidos es relativamente baja (Heinze, 2010).

1.4 Tratamientos

Quienes padecen estos trastornos frecuentemente aplazan la búsqueda de atención para recibir ayuda adecuada, favoreciendo la cronificación y predisponiendo a la discapacidad asociada a los mismos (Instituto Nacional de Salud, 2015 [en línea]); por otra parte, los individuos ya diagnosticados reciben un tratamiento, ya sea farmacológico o no farmacológico que dependerá del grado de ansiedad (Secretaría de Salud, 2010), así mismo, es importante presentar al paciente el plan terapéutico que se llevará a cabo, que incluye el tipo de tratamiento farmacológico que se implementará, apoyo psicoeducativo (atención psicológica de apoyo), creación de redes de apoyo (familia, amigos, etc.) y el tratamiento no farmacológico que se recomienda (Heinze, 2010).

1.4.1 Tratamiento Farmacológico

Dentro del tratamiento farmacológico, la Secretaría de Salud (2010) y Heinze (2010) establecen los parámetros que el médico deberá de indicar al paciente en cuanto a la dosis, duración y reducción o aumento de medicamentos como: ansiolíticos (benzodiazepinas), Inhibidores Selectivos de la Recaptura de Serotonina (ISRS, como Paroxetina, Sertralina, Escitalopram, Venlafaxina o Imipramina), anti convulsionantes (Pregabalina, Riluzol, Deramciclano o ECA con placebo), antidepresivos (Mirtazapina, Citalopram, Trazodona y Bupropion de liberación lenta), sedantes (Hidroxicina) y/o antipsicóticos atípicos (Olanzapina, Risperidona y Ciprasidona). Estos solo pueden ser determinados conforme el grado de ansiedad, edad, tratamientos médicos previos, riesgo de intento suicida, tolerancia a otros medicamentos suministrados y posibilidad de embarazo; de igual manera el médico deberá informar sobre los posibles efectos secundarios, síntomas como consecuencia de la interrupción del tratamiento, el tiempo de efecto positivo visible del tratamiento, duración y la necesidad del cumplimiento del tratamiento (Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud, Madrid 2008).

1.4.2 Tratamiento No Farmacológico

Los resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (Heinze, 2010) arrojan que, aunque actualmente

existen diversos tratamientos ‘efectivos’, la proporción de la demanda atendida sigue siendo baja, ya que solo el 6.8% de los individuos con este padecimiento han sido atendidos por un especialista en salud mental, el 4.8% por médicos generales y el 0.8% por otros recursos holísticos. Existen algunos recursos de apoyo y /o terapéuticos que se han usado desde tiempos remotos hasta la actualidad con el fin de reducir el nivel de ansiedad y trastornos y/o enfermedades afines, acompañado de pruebas e investigaciones que pueden vincularse al área del diseño como a continuación se describen.

a) Terapia Conductual Cognitiva

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) ayuda a comprender tanto los pensamientos de sí mismo y de las personas que rodean a un individuo, como los efectos que su comportamiento crea a los pensamientos y sentimientos, es decir, mediante la plática con el terapeuta se obtienen pensamientos, emociones, sensaciones físicas y comportamientos, distintos a los que el paciente está acostumbrado, por lo tanto ayuda a cambiar el proceso cognitivo y conductual con el fin de mejorar el estado de ánimo de ese momento, generando bienestar físico y emocional (Royal College of Psychiatrists, 2009). Su aparición remonta a los años 60 con la publicación del libro de Ellis “Razón y emoción en psicoterapia” en 1962 y con el artículo “*Thinking and Depression*” de Beck en 1963, pero es hasta mediados de los años 70 que aparecen los primeros manuales de TCC aplicada a la depresión (Becoña Iglesias y Oblitas Guadalupe, s. f.).

La Secretaría de Salud (2010) indica que esta terapia psicológica es efectiva, además del Trastorno de Ansiedad, en pacientes que presentan Trastorno de Ansiedad Generalizada, Pánico (con o sin agorafobia), Fobia social, Trastornos de fobias específicas y/o Trastorno Obsesivo-Compulsivo. Este deberá realizarse en sesiones semanales con duración alrededor de 1 y 2 horas en un plazo máximo de 4 meses de manera individual o grupal, sin embargo, sugiere un tratamiento combinado con el fármaco recetado para mejores resultados.

b) Mandalas

Tienen su origen en la India aproximadamente en el Siglo II d.C. Estos han sido utilizados como métodos de relajación debido a que el hecho de colorear, ayuda a la persona a alcanzar estados de calma. Además, el mandala estimula la creatividad, tranquiliza la mente, ayuda a la concentración y atención, activa la energía positiva, armonía y balance, y elimina sentimientos de ira y dolor. Se trabajan de dos maneras, por meditación, observación de alguno ya existente y por creación, inicio desde cero, desarrollando la composición o colorear uno existente.

La actividad creativa de los mandalas es muy útil para describir emociones debido a que en ellas se trabaja en exclusiva el hemisferio cerebral izquierdo, que es el encargado de procesar la información no verbal, de codificar y decodificar el habla. El mandala también es auxiliar de superación de situaciones emocionales negativas, tal como fobia, ansiedad, cualquier tipo de miedo nocturno, acoso escolar, experiencias

con resultados traumáticos, o incluso durante la etapa de duelo ante una pérdida (Godoy, 2013) ya que durante el proceso de realizar un mandala, el subconsciente se encarga de desaparecer los problemas debido a que se encuentra en total concentración y relajación y estas respuestas emocionales negativas, desaparecen poco a poco durante el proceso de elaboración (Martínez, 2009).

Además, las formas y figuras presentes dentro del mandala tienen un significado e interpretación distinta en cada persona (Godoy, 2013).

Es importante señalar que Martínez (2009) manifiesta que, durante el proceso de la creación de un mandala, el participante debe estar en un lugar cómodo y tranquilo, donde no sean molestados mientras realizan la actividad. Se debe contar con una amplia gama de colores y de utensilios como; rotuladores, lápices de colores, crayolas, etc. Se puede transformar el dibujo a su gusto y añadir elementos que ellos deseen. Los mandalas no se colorean en una sesión, tiene un proceso largo, el cual se puede llevar en varias sesiones a cabo.

Tipos de mandalas

Aunque no existe una tipología de fuentes fiables, pueden clasificarse de la siguiente manera.

- Geométricos: constituidos por figuras geométricas; como cuadrados, círculos, triángulos, líneas rectas y curvas (Fig. 2).
- Figurativos: contienen flores, animales, hadas, ángeles, formas de conceptos concretos (Fig. 3).

- Fractales: formas geométricas que repiten patrones a distinta escala (Fig. 4).
- Zendalas: considerados intuitivos ya que es una práctica reflexiva que empieza sin conocer el resultado final (Fig. 5).
- Tradicionales: su diseño es específico y muy antiguo, debe ser respetado completamente (Fig. 6).
- Personalizados: realizados para un lugar determinado, con una intención especial (Fig. 7).



Figura 2. Mandala Geométrico. (2016)



Figura 3. Mandala Figurativo. (Celina Emborg, 2016)



Figura 4. Mandala Fractal. (Celina Emborg, 2016)

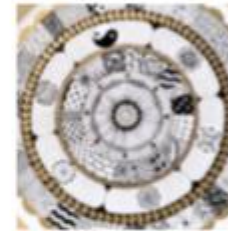


Figura 5. Mandala Zendala. (Celina Emborg, 2016)



Figura 6. Mandala Tradicional. (Celina Emborg, 2016)



Figura 7. Mandala Personalizado. (Celina Emborg, 2016)

Proceso

En el proceso de creación la Lic. Laura Podio (citada en Godoy, 2013) propone el siguiente método:

1. Trazar un cuadrado que pueda servir de soporte a los diseños que luego se crearán. Es recomendable que los trazos se hagan sin presionar mucho el lápiz, con el fin de que sean fácilmente removidos con un borrador. Es importante que el cuadrado sea realizado con una regla y quizás con la ayuda de una escuadra para asegurar que los ángulos sean rectos (Figura 8).
2. Trazar las diagonales internas del cuadrado, lo que indicará el punto central de la hoja (Fig. 9).
3. Con la ayuda de un compás, dibujar un círculo lo más amplio posible para que abarque la mayor parte de la hoja, tomando como punto central el punto que se marcó en el paso anterior (Figura 10).
4. Con la ayuda del compás, se pueden trazar varios círculos concéntricos (Figura 11).
5. Dividiendo nuevamente a la mitad el cuadrado, se obtiene una maravillosa estructura en la que se puede dibujar las formas y figuras que se desee, con los colores o técnicas escogidas (Figura 12).
6. Ya lista para comenzar, la persona debe colorear el diseño del mandala elegido, rellenando los diferentes elementos que lo componen. Es importante ir utilizando los colores que de manera intuitiva se van seleccionando, no importa que no sean los colores preferidos o si combinan (Figura 13).



Figura 8. Paso uno; definir el formato cuadrado.
Sin autor (2016).

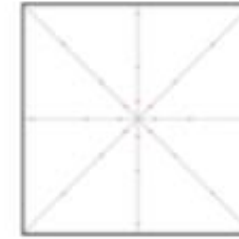


Figura 9. Paso dos para hacer un mandala.
Sin autor (2016).

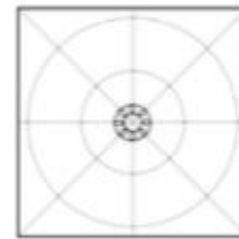


Figura 10. Paso tres para hacer un mandala.
Sin autor (2016).

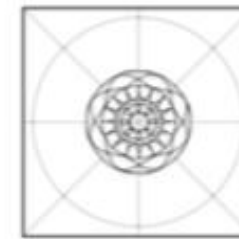


Figura 11. Paso cuatro para hacer un mandala.
Sin autor (2016).

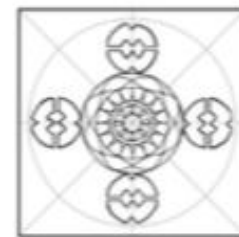


Figura 12. Paso cinco para hacer un mandala.
Sin autor (2016)



Figura 13. Paso seis para hacer un mandala.
Sin autor (2016).

c) Técnica de la visualización

Otro recurso alternativo es la técnica de la visualización, la cual, permite reducir los niveles de ansiedad, estrés y nerviosismo en determinado momento; con esta técnica se recrea una escena que permite al paciente adentrarse y por lo tanto suprimir el estado negativo y poder entrar en un estado de relajación (Psicoactiva, 2017). Esto se debe a que el paciente experimenta esta escena a través de la interpretación emocional, pues al realizar esta actividad, la interpretación cognitiva y emocional de la conducta se “re programa” de manera positiva (Serrano, 2002), generando cambios estructurales en el cerebro que permite el adiestramiento de la concentración debido a que con ello es posible distinguir la capacidad que tiene el paciente de visualizar formas y colores, que está vinculado también con la función emotiva (Assagioli 1995), facilitando la estabilización del estado de ánimo (Psicoactiva 2017) y favoreciendo la autorregulación de estados internos (OPCION 2013). Sin embargo, esta técnica genera resultados si se utiliza constantemente (Psicoactiva, 2017 [en línea]).

Entrenamiento de la visualización de los símbolos

Es una variante de la técnica de la visualización, y es una técnica donde se utilizan símbolos que hace posible saber tanto la capacidad del paciente para visualizar, como el tiempo de retención de la imagen, por lo que es una de las más útiles para este proyecto, ya que se hace presente la visualización de las formas y colores (Assagioli 1995).

Proceso

1. Se pide al paciente observar una imagen (un minuto aproximadamente).
2. Pedirle que cierre los ojos y que evoque la imagen que ha observado, para que nos dé una descripción muy detallada de esta.

d) Arte Zentangle

El arte Zentangle se le atribuye su autoría a Rick Roberts y María Thomas en su página creada en 2006 “El Método Zentangle” [en línea] es fácil de aprender, es relajante y es una manera divertida de crear imágenes dibujando patrones estructurados llamados tangles. De acuerdo a los términos, “Zen” (meditación) “Tangle” (garabato), como se muestra en la figura 14. Es una forma de creatividad y sensibilidad artística; ayuda de muchas formas en cuanto a la concentración, y esto como consecuencia genera una sensación de temporalidad; como mejorar la coordinación y la capacidad de resolver problemas.



Figura 14. Cómo crear un Zentangle. Sin autor (2016).

Proceso

1. Se dibuja con lápiz un cuadrado de las medidas que desee, se le pide realizar un garabato cualquiera y dividirlo en las secciones que prefiera, no hay reglas debe ser espontáneo (figura 15).

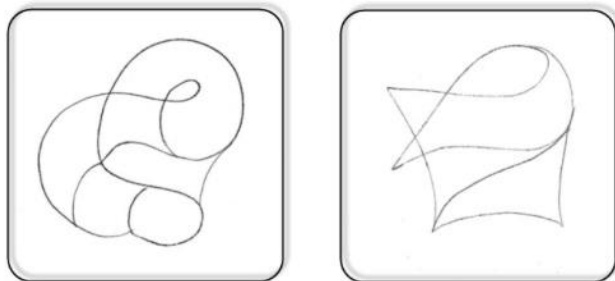


Figura 15. Paso 1: Cómo crear un Zentangle. Sin autor (2016).

2. Se necesita rellenar cada sección con un patrón distinto de dibujos. Pueden ser formas simples o lo contrario, cualquiera que se les ocurriera, también es válido cambiar el patrón inicial o cualquiera que se guste. Ejemplo:

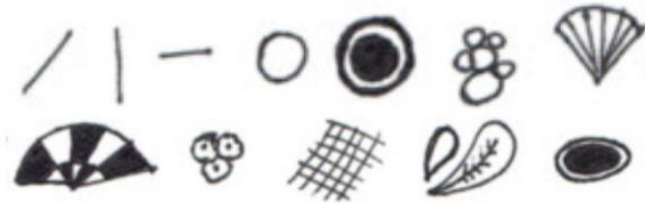


Figura 16. Paso 2: Cómo crear un Zentangle. Sin autor (2016).

e) Iluminación urbana y emociones

Por otra parte, en España Amparo Calvillo (2010) de la Universidad Politécnica de Cataluña, desarrolló una investigación sobre la relación de la iluminación urbana y las emociones, tomando en cuenta las bases psicológicas de las emociones y los principios teóricos del diseño emocional de Donald Norman, Mitsuo Nagamachi, Peter Desmet, Patrick Jordan, Kishen Parman y Marco Van Hout, así como herramientas de medición de las emociones a través de escalas de observación; estos permitieron crear un estudio experimental para obtener conclusiones sobre la relación entre iluminación y emociones en el ámbito urbano y así obtener 'luces' o consideraciones de diseño en este sentido. Dichos estudios fueron diseñados en cuestionarios S-R (Situación - Respuesta) del enfoque interactivo que contienen respuestas abiertas, cerradas y categorizadas basadas en la

recopilación de imágenes previas de iluminación urbana, seleccionadas bajo los criterios de calidad e imágenes con variación de parámetros lumínicos entre sí, así como mostrado descendentemente a sus participantes, decreciendo de 40 imágenes utilizadas en los primeros estudios 1 y 2 hasta las 25 imágenes utilizadas en los estudios 3 y 4 (Figura 17) con el objetivo de evitar la fatiga del observador y limitar el tiempo del autoinforme recomendable para una mejor calidad en las respuestas. Éste estudio fue implementado en la ciudad de Guadalajara en su fase evolutiva y, en Barcelona y Perpiñán en la fase comparativa.

El proceso consiste en evaluar las imágenes según la hoja guía que contiene una tabla de emociones agradables y desagradables (Fig. 18), vinculando el grado de intensidad de emoción de cada imagen, calificándolo según bloque A, B, C, D y E (Figura 19). Posteriormente con los resultados se obtuvieron conclusiones que afirman que la Iluminación Urbana puede influir en las emociones ya sean positivas o negativas, arrojando principalmente sorpresa desagradable, desprecio, decepción, incertidumbre y miedo en las emociones negativas, sorpresa agradable, diversión, inspiración, cariño y fascinación dentro de las emociones positivas; esta respuesta se debe a factores como la intensidad, color, uniformidad y tipo de difusión de los exteriores, como se presenta en la Tabla 3.



Figura 17. Imágenes utilizadas en la evaluación urbana fase 3 y 4 (Calvillo, 2010).

HOJA GUIA

Emociones desagradables	Emociones agradables
Indignación	Deseo
Desprecio	Agradable sorpresa
Disgusto	Inspiración
Sorpresa desagradable	Diversión
Insatisfacción	Admiración
Decepción	Satisfacción
Aburrimiento	Fascinación
Miedo	Autoafirmación
Ira	Cariño
Timidez	Alegria
Peligro	Aceptación
Soledad	Convivencia
Frialdad	Seguridad
Incertidumbre	Romanticismo

Figura 18. Hoja guía con listado de emociones agradables y desagradables. (Calvillo, 2010).

HOJA DE RESPUESTAS E4

A.

EMOCION	IMAGEN	INTENSIDAD EMOCION
SORPRESA AGRADABLE		
SORPRESA DESAGRADABLE		

B.

EMOCION	IMAGEN	INTENSIDAD EMOCION
DESPRECIO		
DIVERSION		

C.

EMOCION	IMAGEN	INTENSIDAD EMOCION
DECEPCION		
INSPIRACION		

D.

EMOCION	IMAGEN	INTENSIDAD EMOCION
INCERTIDUMBRE		
CARINO		

E.

EMOCION	IMAGEN	INTENSIDAD EMOCION
MIEDO		
FASCINACION		

Figura 19. Instrumento de evaluación de las imágenes. (Calvillo, 2010).

Tabla 3. Respuestas emocionales ante diferentes factores de iluminación de Calvillo (2010). Elaboración propia 2017.

Factores que generan algunas emociones				
Emoción	Factor			
	Intensidad	Color	Uniformidad	Efecto lumínico
Emociones positivas				
Diversión	Contraste alto-medio	Rosa Azul	Variado: Destaca zonas de actividades	Especular
Cariño	Media Poco contraste	Amarillo	Media: Destaca zonas de encuentro	Difusa
Fascinación	Contraste alto-bajo	Sí	Variado: Destaca elementos decorativos	Especular
Emociones negativas				
Incertidumbre	Mínima	-	-	-
Miedo	Mínima	-	-	-

1.5 Criterios de diseño: Tratamientos no farmacológicos

En la tabla 4 se presentan los criterios que según la recopilación y análisis de las técnicas o alternativas que mejoran o ayudan a reducir este trastorno (o alguno de los síntomas u otras enfermedades relacionadas con el padecimiento) pueden utilizarse o no en el diseño de este proyecto, considerando que

los recomendables se encuentran en la columna 'efectos positivos'.

Tabla 4. Criterios de uso según efectos positivos y/o negativos para el diseño del proyecto. Elaboración propia 2017.

Efectos positivos	Efectos negativos
Luz fluorescente regular	Oscuridad
Color: Rosa, azul, amarillo	
Presencia de luz: especular	Sin iluminación
Contraste	Sin contraste
Patrones de repetición	
Figuras geométricas: cuadrado, círculo, triángulo, líneas rectas y curvas	
Forma de conceptos concretos	
Fractales	
Secciones	
Repetición	
Radiación	

CAPÍTULO 2: DISEÑO Y EMOCIONES

2.1 Diseño emocional

Jorge Frascara (2000) se refiere al diseño como el “proceso de programar, proyectar, coordinar, seleccionar y organizar una serie de factores y elementos con miras a la realización de objetos destinados a producir comunicaciones visuales” (p.19) por lo que el diseño gráfico “trabaja en la interpretación, el ordenamiento y la presentación visual de mensajes” (ibíd., p. 20). Para la evaluación en relación a la funcionalidad de un diseño y saber si se lograron los objetivos del mismo, se pueden utilizar otras disciplinas como las neurociencias, ya que al ser la “ciencia que se ocupa del sistema nervioso de cada uno de sus diversos aspectos y funciones especializadas” (RAE [en línea]), da acceso al conocimiento de estímulos que genera una pieza gráfica, ya sea un anuncio publicitario, un cartel o una ilustración, y por ende el desarrollo de nuevas áreas, métodos y tendencias de diseño (Muñoz s.f. [en línea]), así como instrumentos de medición que permiten saber la reacción física

y emocional ante la presentación de la pieza gráfica, que será presentado posteriormente según el orden de importancia para este proyecto. Gracias a esta área, han surgido algunas tendencias tales como el diseño emocional, neuromarketing y neurodiseño; estas dos últimas se encargan de estimular zonas determinadas del cerebro para producir, entre otros factores, emociones, conductas y empatía. Al mismo tiempo, lo infiere como “la intención que busca optimizar el impacto del diseño en la estructura perceptual individual y en la auto representación social”, cuyo objetivo es agregar más impacto emotivo del que siempre se ha utilizado en el diseño, y son utilizadas como herramienta que induce a la creatividad gracias al conocimiento del sistema nervioso (Muñoz, 2015, párr. 4 [en línea]). Además, Guillam (1970) afirma que en el diseño se debe apoyar de los sentimientos para lograr la comprensión intelectual.

Donald Norman (2005), conocido como ‘el maestro del diseño emocional’, establece que esta área “tiene como objetivo que nuestras vidas sean más placenteras” y que crea lazos muy fuertes con el usuario que van más allá de lo racional, ya que hace alusión a los recuerdos a través del mecanismo fisiológico de la percepción por sus aspectos tangibles: los sentidos del cuerpo humano. Además, Damasio (1994) afirma que un sentimiento respecto de un objeto se basa en la subjetividad de la percepción tanto del objeto como del estado corporal y las alteraciones de estilo y eficiencia. El diseño de emociones incluye referencias emotivas que soportan el mensaje transmitido a través de la extracción de las formas de alusiones sociales como las expresiones faciales, corporales, movimientos y referencias textuales, ya que según el impacto a nivel emocional será el grado de asociación del mensaje o motivación adquirida y por ende su efectividad. Esto se debe a que el cerebro emotivo está vinculado con el resto cerebral, provocando la combinación de emociones y la abundancia de sentimientos (Muñoz s.f. párr. 10 [en línea]). Para Van Hout (2007 [en línea]) es de suma importancia tomar las emociones como punto de partida, ya que así se genera una experiencia positiva, pues evoca emociones positivas y se generará una evaluación de experiencias positiva. Los estudios de la emoción realizados por Donald Norman, Andrew Ortony y William Revelle en 2004 (en *Diseño Emocional*, 2005) arrojan que, gracias a la evolución del ser humano, incluyendo el sistema perceptivo, afectivo, emocional y cognitivo, se han originado tres niveles de procesamiento en el cerebro: visceral, conductual y reflexivo, reflejando las predisposiciones básicas

del cerebro (mecanismos de respuesta que analizan una situación y reaccionan ante ello).

a) Nivel visceral

Este nivel está hecho por la naturaleza, pues su sistema de disposiciones está determinado por la genética. Aquí se realizan juicios rápidos acerca de aspectos benéficos o de seguridad, iniciando el procesamiento afectivo a través de señales transmitidas al sistema motor (músculos) que ponen en alerta al cerebro. Vinculado al diseño, el nivel visceral es el preconscious, la primera impresión, la apariencia, el tacto, el sonido y las sensaciones que genera, siendo entonces la figura, forma y color los aspectos más relevantes de ello, sugiriendo, en cuanto a color, los primarios, intensos y brillantes, mientras que para forma y figura se sugieren los curvados, que evocan la sensualidad.

b) Nivel conductual

Se basa en el proceso cerebral del comportamiento humano que se ejecuta de manera no consciente, donde las acciones realizadas que se intensifican o inhiben pueden afectar la capa visceral. Se forma por cuatro componentes: función (es el primero y más importante), comprensibilidad (proporciona una respuesta continua a manera que el usuario sepa que si está funcionando), usabilidad (rendimiento) y la sensación física (tacto que genera apreciación). Para realizar este diseño, debe estar centrado en el ser humano, guiándose principalmente de la comprensión y satisfacción de necesidades a través de la investigación del comportamiento del consumidor, es decir, el

diseño conductual debe despertar el placer y la efectividad de uso.

c) Nivel reflexivo

En este nivel, se piensa de manera consciente, trabaja con las emociones y la cognición; es la parte contemplativa del cerebro gracias a su capacidad de vigilar, reflexionar e influir en el nivel conductual. Cuando se trabaja en este nivel, se determina la impresión general del producto con ayuda de la memoria retrospectiva y nueva evaluación, creando impacto del pensamiento y las emociones, vulnerabilidad a la experiencia, codificación del mensaje, cultura o significado de un producto. Gracias a esto el individuo puede presentar satisfacción personal a través de los recuerdos personales que algo le puede evocar.

En concreto, los niveles conductual y reflexivo son muy sensibles a las experiencias, entrenamiento y educación, sin embargo, para lograr un diseño exitoso hay que desarrollarlo en los tres niveles.

Otro rasgo importante a tomar en cuenta del diseño emocional, es que el ser humano está predispuesto a situaciones y objetos que proporcionan necesidades como alimentos, afecto o protección. No obstante, existen elementos y/o condiciones que producen efectos positivos y negativos, como aparecen en la Tabla 5, establecido por Norman (2005), aclarando que estas son evocadas por experiencias previas.

Tabla 5. Atributos que generan sensaciones positivas o negativas adaptado de Norman (2005). Elaboración propia, 2017.

Efectos positivos	Efectos negativos
Lugares con luz cálida y confortable.	Cumbres y lugares altos.
Clima templado.	Ruidos fuertes, inesperados, repentinos, abruptos, ásperos chirriantes y discordantes.
Sabores dulces y agradables.	Luces brillantes.
Colores brillantes y saturados.	Objetos que aparenten que se caerán encima sobre el espectador.
Sonidos, ritmos y melodías sencillas.	Temperaturas extremas.
Música y sonidos armoniosos.	Oscuridad.
Caricias.	Terrenos desérticos o llenos (bosques, junglas y selvas).
Rostros sonrientes.	Multitud de gente.
Golpes rítmicos.	Olor a alimentos en descomposición.
Seres humanos atractivos.	Sabores amargos.
Objetos simétricos.	Objetos afilados.
Objetos redondos y suaves.	Cuerpos humanos deformes.
Sensaciones, sonidos y formas sensoriales.	Fluidos corporales de otros seres humanos.

2.2 Percepción e imagen visual

En el libro “La imagen análisis y representación de la realidad” (Aparici, García, Fernández y Osuna, 2006) se establece que la percepción que representa la realidad es la que realizamos a través de los sentidos. La realidad transmitida es un medio audiovisual que se limita fundamentalmente a los dos sentidos: el visual y el auditivo. El espacio que se ocupa es tridimensionalmente en la realidad se reduce a la superficie bidimensional.

La percepción visual es la organización de una o muchas formas que aparecen en una imagen. Se trata del proceso que informa al cerebro de lo que vemos y la adquirimos mediante nuestro aprendizaje; el entendimiento de los signos funciona de la misma manera, a base de experiencias. La codificación y decodificación de los signos verbales, iconos, audiovisuales, requieren un aprendizaje intencionado. Esto lo lleva a la idea que es necesario un código común para la interpretación.

El proceso de la percepción, según Villafañe (2006) consiste en 3 fases:

1. Recepción: es la sensación visual que tiene el espectador a través de ciertas estimulaciones en alguno de los cinco sentidos del cuerpo humano.
2. Almacenaje: construcción de un esquema que permite el almacenamiento de información procesada (memoria visual) ya sea a corto, mediano o largo plazo.
 - A) La memoria a corto plazo tiene mayor actividad dentro del sistema de memoria, ya que la capacidad de almacenamiento es limitada y el periodo de retención es inferior a los 20 segundos. Estos factores permiten la atención.

B) Memoria a mediano plazo. Es la repetición exacta de la información (estímulo) recibida en la memoria a corto plazo, de ser agradable pasaría a la siguiente fase.

C) Memoria a largo plazo. La información sea almacena por tiempo indefinido y sin un límite de capacidad.

3. Procesamiento de la información: es el proceso cognitivo que permite el reconocimiento de formas. Por otra parte, Belmonte (2006) establece que la imagen es la mezcla de la información obtenida por los receptores sensoriales y la almacenada de vivencias pasadas, por lo que es la representación icónica de la construcción de un objeto que permite darle un significado con el uso del proceso del pensamiento, la percepción, la memoria y la conducta (Villafañe, 2006). Dicha representación puede figurar a partir de una escala de iconicidad que permite desempeñar una función pragmática, como se muestra en la Tabla 6. Estas imágenes visuales pueden presentarse de dos formas: fijas o con movimiento.

2.2.1 Imagen en movimiento

Las imágenes fijas son aquellas que representan el tiempo detenido, sin movimiento real, pero que puede simular la presencia de movimiento (Walzer, A s.f. [en línea]); a este efecto se le conoce como ilusión óptica (Fig. 20). Por lo tanto, una imagen con movimiento no es más que una falsedad que el ser humano ha creado para idealizar, analizar y entender un acontecimiento (Rivera, R. & Brakke, A.,2016 [en línea]), pero que desde el siglo XVII ha intentado generar a través de aparatos que proyectan la secuencia de imágenes fijas a una

velocidad y tiempo determinado, tal es el caso de Etienne-Jules Marey, que en la década de 1890 inventa el cronógrafo a 42 imágenes por segundo (Musée d'Orsay, 2019 [en línea]), pero es hasta 1985 en París, cuando un grupo de espectadores vio por primera vez la proyección titulada “Salida de los obreros de la fábrica”, cambiando por completo las formas de representación.

En la actualidad, la imagen en movimiento se ha convertido en el medio de investigación más cercana a la interacción personal (Minter, S., 2015), generando interés visual y permitiendo la exploración y estudio de la imagen, percepción y experiencia del usuario (Sánchez, M., s. f. [en línea]), ya que genera un gran impacto sensible y cognitivo en el ser humano (Brakke, 2016 [en línea]), pues lo que pensamos influye en lo que vemos y lo que vemos influye en lo que pensamos (Walzer, s.f. [en línea]).

Tabla 6. Escala de iconicidad basada en Villafañe, 2006.

Elaboración propia 2017.




Grado de iconicidad	Nivel de realidad	Descripción	Función	Abstracción	Ejemplo
11	Imagen natural	Es el propio objeto como especie. Identidad propia.	Descriptiva	Realismo	Cualquier percepción de la realidad.
10	Modelo tridimensional a escala	Restablece las propiedades del objeto. Existe identificación pero no identidad.			
9	Imagen de registro estereoscópico	Restablece la forma y posición de los objetos emisores de radiación presentes en el espacio.			
8	Fotografía en color	Definición de la imagen equiparado al poder resolutivo del ojo medio.			
7	Fotografía en blanco y negro				

Tabla 6. Escala de iconicidad basada en Villafañe, 2006.

Elaboración propia 2017.



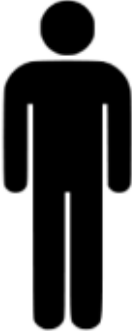



6	Pintura realista	Restablece razonablemente las relaciones espaciales en un plano bidimensional.	Artística	Intermedio	
5	Representación figurativa no realista	Relaciones espaciales alteradas. Aún existe identificación.			
4	Pictograma	Todas las características sensibles excepto la forma, están abstraídas.	Información visual	Considerable	

Tabla 6. Escala de iconicidad basada en Villafañe, 2006.

Elaboración propia 2017.

3	Esquemas motivados	Restablecen las relaciones orgánicas. Todas las características sensibles abstraídas.			
2	Esquema arbitrario	No representan características sensibles. Las relaciones de dependencia entre sus elementos no siguen ningún criterio lógico.			
1	Representación no figurativa	Tienen abstraídas todas las propiedades sensibles y de relación.	Búsqueda de nuevas formas de expresión visual	Completa	

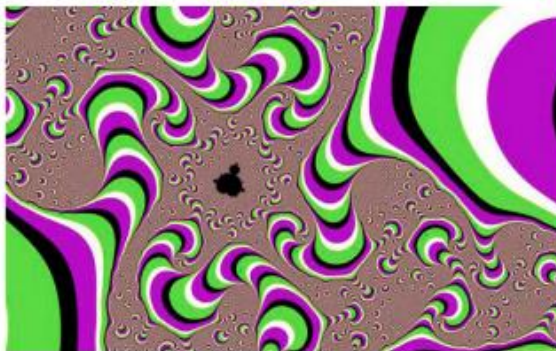
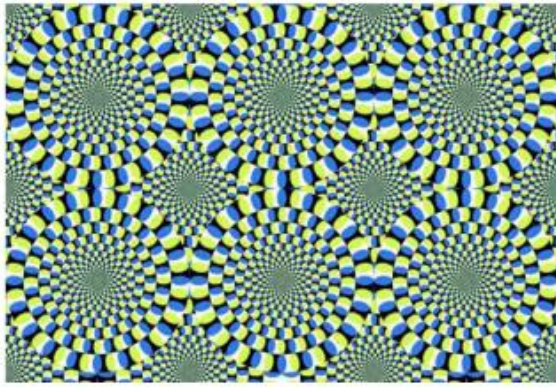


Figura 20. Ejemplos de ilusión óptica.

2.2.2 Forma

Arnheim define la forma como la limitación de un objeto que puede cambiar según su orientación espacial u entorno (2006), y que además, es el conjunto de figuras, líneas, texturas, palabras e imágenes, y que ésta debe elegirse cuidadosamente si el objetivo es transmitir algún mensaje, ya que todo tiene significado sin importar el nivel de abstracción que ésta presente: “ninguna forma es mejor para comunicarse que cualquier otra, pero la elección de la forma es crítica si es para comunicar el mensaje correcto” (Samara Timothy, 2007 p.32), es decir, las formas son muy importantes para establecer un vocabulario visual (Ortiz 2008); estas son figuras determinadas por el tamaño, color y textura (Wong 2001). Autores como Ortiz (2008), Arnheim (2006) establecen que la forma tiene significados diferentes entre sí, afirmando la importancia que tiene elegir correctamente la forma para lograr los objetivos deseados (Timothy, 2008). A continuación, se presenta la Tabla 6 con la descripción (según la RAE) y connotación de cada forma o figura de acuerdo a la investigación de diversos autores. Sven Hesselgren (Citado en Moia, 1968) afirma que un objeto más grande se distingue con mayor facilidad que otro más pequeño. Asimismo, considera que las formas pregnantes son aquellas que son regulares, simétricas, con unidad sencillez, simplicidad y formas cerradas, siendo estas últimas más atractivas en cuanto a color, un objeto claro es más atractivo que uno oscuro, es decir, un color más saturado o intenso es más llamativo, del mismo modo ocurre con la luminosidad y oscuridad.

Tabla 7. Descripción y connotación de formas

Elaboración propia 2017.




Forma	Descripción / Denotación	Connotación / Asociaciones
Básicas		
<p>Círculo</p> 	<p>Área o superficie plana contenida dentro de una circunferencia.</p>	<p>Es percibido como “la madre de todas las formas” hablando en todos los sentidos posibles, pues de ésta se extraen las demás (Paredro, 2015 [en línea]). Un círculo es una línea continua, por lo tanto es interminable, orgánica y rotacional (Timothy, 2007), se vincula con el tiempo, la perfección, el movimiento y lo absoluto (Godoy, 2013 [en línea]). Además, si se quiere dar una impresión de modernidad y suavidad, las curvas de las formas redondas son las ideales para ello (Ortiz, 2008).</p>
<p>Triángulo</p> 	<p>Polígono de tres lados y tres ángulos. A esta familia pertenecen todas aquellas formas de carácter diagonal como el rombo y el trapecio (Godoy, 2013 [en línea]).</p>	<p>Es una línea con dos grados. Representa el soporte estructural, extendiendo su utilidad a la dirección por su apariencia, pues es conductor de la mirada puesta en otra cosa (Paredro, 2015 [en línea]).</p>
<p>Cuadrado</p> 	<p>Figura plana cerrada por cuatro líneas rectas iguales que forman otros tantos ángulos rectos.</p>	<p>Un cuadrado tiene ángulos y lados iguales, por lo tanto es estático, analítico, matemático, antinatural y limitado (Timothy, 2007), asimismo, denota honestidad, sinceridad, inseguridad y moralidad, (Ortiz, 2008) así como algo real, sólido, masculino y tecnológico (Paredro, 2015 [en línea]).</p>

Tabla 7. Descripción y connotación de formas.

Elaboración propia 2017.









Geométricas		
<p>Rectángulo</p> 	<p>Paralelogramo que tiene los cuatro ángulos rectos y los lados contiguos desiguales.</p>	<p>Además de los aspectos del cuadrado, evoca el rendimiento del intelecto (Godoy, 2013 [en línea]).</p>
<p>Cruz</p> 	<p>Figura formada por dos líneas que se atraviesan o cortan perpendicularmente.</p>	<p>Unión del cielo y tierra, vida y muerte, consciente e inconsciente (Godoy, 2013 [en línea]).</p>
<p>Estrella</p> 	<p>Figura con rayos que parten de un centro común, ya con un círculo rodeado de puntas.</p>	<p>Aunque es un símbolo espiritual, el significado varía según el número de puntas (Cadena, D 2012. Citado en Godoy, 2013 [en línea]).</p>
<p>Pentagrama</p> 	<p>Conjunto de cinco líneas horizontales, paralelas y equidistantes, que sirve de soporte a la escritura musical.</p>	<p>Equilibrio perfecto.</p>
<p>Hexagrama</p> 	<p>Estrella regular de seis puntas compuesta por dos triángulos equiláteros entrelazados.</p>	<p>Unión de Dios con la humanidad.</p>

Tabla 7. Descripción y connotación de formas

Elaboración propia 2017.

Compuestas		
<p>Espiral</p> 	<p>Curva plana que da vueltas de manera indefinida alrededor de un punto, alejándose de él más en cada una de ellas.</p>	<p>Representa a la proporción áurea o dorada, por lo tanto evoca la excelencia, tiempo y espacio. (Paredro, 2015 [en línea]).</p>
<p>Corazón</p> 		<p>Amor, alegría, verdad, gozo, sentimiento de unión. (Godoy, 2013 [en línea]).</p>
<p>Cubo</p> 	<p>Sólido regular limitado por seis cuadrados iguales.</p>	<p>Simboliza algo estable y con equilibrio, así como los procesos de la naturaleza (Godoy, 2013 [en línea]).</p>

2.2.3 Color

El color “es un elemento de diseño fundamental por su capacidad de provocar reacciones emocionales en el observador” (Ambrose, G. y Harris, P. 2008, p. 106), ya que “el ojo en sí no percibe forma alguna, en cuanto a la luz, la oscuridad y el color constituyen juntos lo que para la vista diferencia los objetos y las distintas partes del objeto” (Goethe, 1992, pág. 64), vinculándolos a algún atributo emocional específico.

Las investigaciones en la simbología del color, demuestran que las diversas culturas ven de diferente manera el color. Está determinado, por razones naturales como el sentido de la vista, pero existe algo más importante que es la influencia cultural. Esto es el acondicionamiento y no solo afecta al significado que se atribuye al conjunto de impresiones sensoriales, sino que también a la propia percepción individual.

Los estándares acromáticos son el conjunto de significados de los colores. Por ejemplo; el blanco es mayoritariamente benigno, un ejemplo de ausencia total que está asociado con el concepto de pureza. La pureza se entiende como la cualidad de lo inmaculado. Pureza y calidez se encuentran en este color. Los colores grises son conducto de la pasividad, desde la ausencia de energía, a la fuerza vital que escapa. Podemos decir que los colores grises de una impresión sensorial son: “El color de las cenizas”. La percepción del color negro es una sugerencia básicamente que nos recuerda la noche, ceguera, el lado opuesto al blanco y en muchas ocasiones, considerado el color de la muerte.

Los estándares de los colores cálidos son una gran variedad que estimula de forma positiva o negativa de acuerdo a la percepción. El color rojo desde la percepción está asociado a la sangre y un punto de vista, desde el exterior podría significar violencia, y desde un punto más profundo podría referirse a la lujuria, incluso llega a ser considerado como vitalidad. Los estándares de los colores anaranjados poseen el significado de religión como algo llamado terrenal, el color que representa a las tonalidades es el azafrán, también considerado el color de la templanza y sobriedad, así como el erotismo y la violencia.

El color verde, es frío y es correspondiente a las sensaciones, está relacionado en la percepción a sentimientos de humanidad y serenidad. El sentimiento que provoca el verde es referente a la frescura. La simbología del estado ideal, positivo, creado por la percepción del verde crea la manifestación de un concepto de esperanza. El significado de los colores azules es de: transparencia, infinidad, inmaterialidad y profundidad. Se le atribuye el color frío en el grado máximo de los colores y se encuentra como una sensación lejana a los colores cálidos produciendo la sensación de ligereza y se percibe como un color estático, que en comparación a los colores cálidos demuestran un dinamismo (Revista digital para profesionales de la enseñanza, 2010).

Las emociones de los seres humanos se clasifican principalmente en tres categorías: motivación (sed, hambre, dolor y humor), las básicas (feliz, triste, miedo, disgusto, ira y sorpresa) y las sociales (encanto, pena, orgullo y culpa) son generadores de sensaciones. La otra forma de clasificación de las emociones que consisten en medir y contextualizar las

emociones de acuerdo con las diferentes dimensiones cada una de las representaciones de un trato afectivo temeroso, frustrado, excitado, alegre, triste y relajado. El círculo de Geneva (Fig. 20) es un instrumento que está construido a partir de las teorías de color y las emociones, pero con conocimientos tanto empíricos como probados, a la hora de medir la reacción de las emociones con respecto a los objetos, acontecimiento y situaciones ya que se determinan la emoción y su duración es bastante compleja debido a que raramente se genera de la misma respuesta en dos o más individuos. Esto consiste en un círculo dividido en 20 ejes, correspondientes a la familia de emociones y segmentos en 4 grupos que se unen a las emociones por opuestos (Peláez, 2015).

Por otro lado, el poeta alemán Johann Wolfgang von Goethe también propone su teoría del color vinculado a las emociones, pues para Goethe “los colores son la forma de relacionarse sensiblemente con el mundo” (Calvo, l. s. f.). Esta teoría precede de un estudio realizado con el filósofo e historiador Friedrich Schiller, y es llamada “Rosa de los temperamentos” (Fig. 21), el cual, refleja la relación entre los colores y los temperamentos del ser humano, agrupados en cuatro temperamentos básicos: colérico, melancólico, sanguíneo y flemático, que se distribuyen en 12 emociones, vinculadas a los 12 colores que lo conforman. Al mismo tiempo, la rosa de los temperamentos se divide en dos arcos: el arco activo (positivo) se compone del color rojo, púrpura, anaranjado y amarillo, mientras que el arco pasivo (negativo) se compone del verde, azul y violeta (Goethe, 1992).

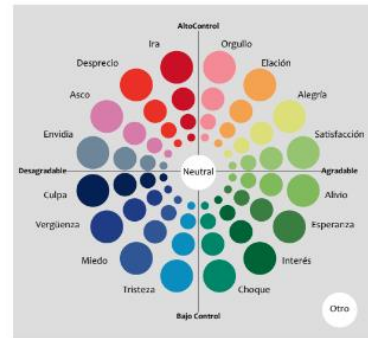


Figura 21. Círculo de Geneva (Peláez, 2015).



Figura 22. Rosa de los temperamentos (Goethe, 1992).



Figura 23. Diagrama de la mente humana de Goethe (Psicología del color, s. f.).








Esto se debe a que “los colores cálidos estimulan la mente, alegran y aportan energía, mientras que los colores fríos inspiran calma, aunque también pueden tener un efecto depresivo en nosotros” (Psicología del color, s. f. párr. 5). Asimismo, Goethe aportó el “Diagrama de la mente humana” (Fig. 22), en donde asocia un atributo emocional a cada color (Tabla 8) y posteriormente propone diagramas triangulares en lo que realiza una combinación de colores que denotan emociones y sensaciones, ya que pueden estar vinculadas a estimulaciones cerebrales, acontecimientos anteriores, a la forma de sentir y pensar del individuo.

De igual manera, Ambrose, G. y Harris, P. en su libro de Color, publicado en 2008, afirman que el color es la manera más próxima de la comunicación no verbal, ya que reaccionamos ante él instintivamente, lo que provoca que llame la atención, genere emociones, sensaciones y/o significados que varían según la cultura o sucesos vividos, teniendo una respuesta positiva o negativa que refleja el estado emocional del receptor. A continuación, en la Tabla 9 se presenta un listado de colores con sus respectivas connotaciones y significados implícitos, asociados a emociones y estados de ánimo.

Tabla 8. Atributos emocionales de Goethe (1992).
Elaboración propia (2017).

Color	Atributos emocionales	
Azul	<ul style="list-style-type: none"> • Calma • Tranquilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Libertad • Infinitud
Rojo	<ul style="list-style-type: none"> • Excitación • Pasión 	<ul style="list-style-type: none"> • Energía • Impulsividad
Amarillo	<ul style="list-style-type: none"> • Optimismo • Alegría • Vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Luz • Energía
Violeta	<ul style="list-style-type: none"> • Misterio • Meditación 	<ul style="list-style-type: none"> • Melancolía
Naranja	<ul style="list-style-type: none"> • Felicidad • Diversión • Sociabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Niñez • Bondad
Verde	<ul style="list-style-type: none"> • Naturaleza • Primavera • Pureza 	<ul style="list-style-type: none"> • Esperanza • Libertad

Tabla 9. Connotaciones de los colores (Ambrose, 2008) Elaboración propia (2017).

	Tono	Color	Connotación
Cálidos / Excitantes	ROJO. Segrega adrenalina, fatiga la vista sobre fondo blanco.	Rojo Escarlata 	<ul style="list-style-type: none"> • Excitante • Agresivo • Dramático • Dinámico
		Rojo Ladrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguro • Natural • Fuerte
		Rojo Cálido 	<ul style="list-style-type: none"> • Seductor • Provocativo • Sensual
	ROSA. Asociado al amor, romanticismo y buena salud.	Magenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Apasionado • Extravagante • Llamativo
		Rosa Claro 	<ul style="list-style-type: none"> • Dulce • Delicado • Femenino
		Rosa Grisáceo 	<ul style="list-style-type: none"> • Romántico • Exquisito • Tierno • Sentimental
		Malva 	<ul style="list-style-type: none"> • Sereno • Sutil • Meloso
		Borgoña 	<ul style="list-style-type: none"> • Opulento • Rico • Intenso • Suntuoso























	Tono	Color	Connotación
Cálidos / Excitantes	ROSA	Fucsia 	<ul style="list-style-type: none"> • Voluptuoso • Energético • Teatral • Divertido
		Terracota 	<ul style="list-style-type: none"> • Picante • Cálido • Étnico • Saludable
	NARANJA. Extrovertido, gestivo, llamativo, estimula las emociones.	Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Divertido • Radiante • Vital • El más cálido
		Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Sano • Suave • Delicado • Táctil • Aterciopelado
		AMARILLO	Amarillo Canario 
	Amarillo Claro 		<ul style="list-style-type: none"> • Inspirador • Cálido • Relajante • Brumoso • Veraniego

Tabla 9. Connotaciones de los colores (Ambrose, 2008) Elaboración propia (2017).

	Tono	Color	Connotación
Cálidos / Excitantes	AMARILLO. Color versátil que representa muchos estados emocionales.	Amarillo Dorado 	<ul style="list-style-type: none"> • Soleado • Otoñal • Cocido • Advertencia
		Amarillo Verdoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Limón • Ácido • Frutal • Picante • Agudo
		Crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Denso • Rico • Limpio • Clásico • Simple
	PÚRPURA. Nobleza, sabiduría, serena la mente y estimula la creatividad. También evoca crueldad y arrogancia.	Lila 	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Refinado • Elegante • Grácil
		Lavanda 	<ul style="list-style-type: none"> • Floral • Aromático • Nostálgico • Excéntrico
		Púrpura 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensual • Futurista • Acogedor
		Púrpura Oscuro 	<ul style="list-style-type: none"> • Majestuoso • Caro • Regio
		Ciruela 	<ul style="list-style-type: none"> • Con cuerpo • Orondo • Sofisticado • Singular

	Tono	Color	Connotación
	AZUL. Naturaleza, relajante y calmante. También transmiten estabilidad, seguridad y fiabilidad.	PÚRPURA Violeta 	<ul style="list-style-type: none"> • Misterio • Fantasía • Espiritual • Floral
		Verde Azulado 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresco • Caro • Seguro de sí mismo • Moderno
		Azul Eléctrico 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámico • Atractivo • Audaz • Estimulante
		Azul Marino 	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme • Fiable • Seguro • Tradicional • Constante
		Ultramar 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprometido • Dramático • Profesional • Vivo
		Celeste 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajante • Alegre • De confianza
		Turquesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanador • Espiritual • Místico • Exótico
		Azul Claro 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonito • Juvenil

Tabla 9. Connotaciones de los colores (Ambrose, 2008) Elaboración propia (2017).

	Tono	Color	Connotación
Fijos / Relajantes	AZUL	Azul Claro 	<ul style="list-style-type: none"> Sereno Tranquilo Acogedor Tenue
		Verdemar 	<ul style="list-style-type: none"> Fluido Refrescante Purificador Energizante
	Verde Oscuro 	<ul style="list-style-type: none"> Natural Orgánico Abundante Exquisito 	
	Verde Claro 	<ul style="list-style-type: none"> Juvenil Comestible Nauseabundo 	
	Verde Olivo 	<ul style="list-style-type: none"> Clásico Apagado Turbio Duradero 	
	Caqui 	<ul style="list-style-type: none"> Uniforme Camuflaje Militar Iniciativa 	
	Lima 	<ul style="list-style-type: none"> Ácido Cítrico Refrescante Jugoso Entusiasta 	
	Metálicos	Dorado 	<ul style="list-style-type: none"> Riqueza Lujo Exceso Suerte
			VERDE. Encarna el bienestar, equilibrio, armonía y salud. También sugiere celos, envidia e inexperience.









	Tono	Color	Connotación
Neutros. Flables y flexibles	METÁLICOS.	Dorado 	<ul style="list-style-type: none"> Tradicición
		Plateado 	<ul style="list-style-type: none"> Prestigioso Suntuoso Fresco Metálico
		Bronce 	<ul style="list-style-type: none"> Cálido Tradicición Perdurable Rústico
	BLANCO.	Blanco 	<ul style="list-style-type: none"> Puro Inocente Bueno Clínico
			GRIS.
	Cris Cálido 	<ul style="list-style-type: none"> Contemplador Experimentado Sobrio 	
	Carbón 	<ul style="list-style-type: none"> Sofisticado Sobrio Profesional 	
	NEGRO.	Negro 	<ul style="list-style-type: none"> Mágico Dramático Elegante Siniestro Audaz
		Beige 	<ul style="list-style-type: none"> Responsable Flexible Suave Atemporal

Tabla 9. Connotaciones de los colores (Ambrose, 2008).

Elaboración propia (2017)

	Tono	Color	Connotación
Neutros. Inhibe la comunicación. MARRÓN. Simplicidad de lo natural, polvo y suciedad.		Marrón 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludable • Terrenal • Responsable • Cordial
		Café / Chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Suculento • Duradero • Delicioso
		Pardo 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguro • Práctico • Orgánico • Rústico

El color puede producir un fuerte efecto, transmitir información por sí solo o como método de codificación. Es por ello que se debe ser cautelosos en cuanto a la paleta de color seleccionada, por ejemplo, si se añade una pincelada en color rojo vivo, puede acelerar el pulso del observador y cargarlo de energía, mientras que si se trata de un color azul apagado, puede relajar al observador.

2.3 Fundamentos de diseño

Para este proyecto, se utilizarán fundamentos como aspectos visuales y composición visual que benefician el cumplimiento de los objetivos. Los fundamentos y elementos del diseño gráfico se encuentran “relacionados entre sí y no pueden ser fácilmente separados en la experiencia visual” (Wong, 1991, p.11), sin embargo, para este proyecto, y en base a la investigación realizada, se seleccionaron los siguientes aspectos visuales y elementos de composición visual.

2.3.1 Aspectos visuales

Se compone por elementos conceptuales y visuales del diseño, que se refieren a aquellos que no existen realmente, pero se perciben como si lo estuvieran; estos son el punto, la línea, el plano y el volumen. Sin embargo, cuando un elemento tiene forma, medida, color y textura se convierte en un elemento visible (ibid.).

a) Contorno

De acuerdo a Jorge Frascara (2006) el contorno es todo aquel trazo de una línea continua que se une en un mismo punto. La línea articula la complejidad del contorno, determinando el cierre de un espacio, creando tensión entre los límites de la forma creada y el espacio, produciendo atracción. La característica principal del contorno es que es estático o dinámico dependiendo del uso del mismo o sus direcciones. Todos los contornos básicos son fundamentales (círculo, rectángulo y triángulo), aquellas figuras planas y simples que

se pueden describir y realizar fácilmente, si se combinan mediante variaciones se puede construir cualquier forma física imaginable (Fig.24).



Figura 24. Contorno (Elaboración propia, 2019)

b) Plasta

Forma completamente plana que tiene largo y ancho, posición y dirección, se limita por líneas y ayuda a definir los extremos de un volumen (RAE), sugeridas por medio del dibujo, sin presencia visible de contornos u otros componentes de la forma; éstas pueden ser geométricas, orgánicas o rectilíneas (Wong, 1991) como en la figura 25.



Figura 25. Plasta (Elaboración propia, 2019)

c) Gradación

La gradación se refiere al aumento o disminución de la saturación de un tono o textura, o al aumento o disminución del tamaño de un objeto, ya sea mediante repetición o perspectiva, puede aplicarse a parámetros tales como la distancia, cambio de ángulo, desplazamiento o la curva, funciona de la misma manera que una estructura repetitiva, con la diferencia de que en la gradación las unidades estructurales cambian de tamaño o forma (o ambas cosas) a un ritmo regular (Leborg, 2013) y puede causar una experiencia visual que genera una ilusión óptica y sensación de progresión mediante módulos, figura, tamaño, color, textura, dirección, posición, espacio y gravedad (Wong, 1991), fig.26.



Figura 26. Gradación por tono (Elaboración propia, 2019)

d) Textura

Las texturas son igual que el color o la forma, es una característica o cualidad de la superficie de todo lo que lo rodea. Una cualidad que recibe la textura es que puede ser percibida por el tacto y por la vista. Las texturas visuales son percibidas principalmente a través de la vista y no poseen relieve, únicamente lo imitan. Solo en algunas ocasiones es perceptible al tacto por la razón de la memoria y vivencias anteriores. Este tipo de texturas se suelen dar por soportes planos como la fotografía, el dibujo o la pintura (Anónimo, s.f.).

La textura es conocida como una estructura que podemos ver y a la vez palpar. Puede ser conformada tanto por líneas estructurales como por objetos al azar y es común encontrarla en los materiales o se pueden crear mediante grabados o aplicaciones, como se muestra en la figura 27.

El diseño de las texturas puede ser ornamentales, aleatorios o mecánicos. El sistema de clasificación de las texturas es el mismo que el de las estructuras: forma, informal, gradación, radiación y espiral (Leborg, 2013), que serán explicados posteriormente.



Figura 27. Textura de papel (Elaboración propia, 2019)

2.3.2 Composición Visual

La composición de un proyecto de diseño visual es la disposición de los elementos que lo forman con la intención de dar un significado a la pieza final, tales como color, formas, texturas, proporción, tono, etc. (Dondis, 1998) con el fin de dar un efecto determinado mediante una forma estéticamente agradable y legible (Germani, 1973).

a) Formato

El formato hace referencia a dimensiones, proporciones o escala de medición, es decir, es el elemento escala de una selección espacio-temporal (Aparici, 2006) de una pieza gráfica, este dependerá de ciertas consideraciones prácticas como tipo de usuario y el tipo de información que se plantea presentar, etc. (Ambrose & Harris, 2004); este permite interpretar los estímulos visuales de superficie, espacio o limitación temporal (Leborg, 2013).

b) Estructura

La estructura es la organización y/o conjugación armoniosa de la posición de los elementos para obtener una imagen coherente (De la Torre, 1992), pueden ser estructuras formales, semiformales o informales, así como activa-inactiva o visible-invisible (Wong, 1991).

Es en la que todas las secciones u objetos sean similares y están distribuidos de manera uniforme, denominado retícula. Este tipo de estructura repetitiva se basa en estructuras

lineales perpendiculares las unas a las otras, normalmente horizontales y verticales (Leborg, 2013).

Estructura formal

Wong (1991) establece que esta estructura guía la información completa del diseño y se construye a partir de líneas ordenadas de manera rígida y matemática que genera que el espacio se subdivide de la misma manera con la sensación de regularidad y ritmo. A partir de ello nace la estructura de repetición, gradación y radiación que se verá en el siguiente apartado (Fig. 28).

Para lograr la elaboración de dicha estructura existen diversos medios matemáticos, ya sea a través de los rectángulos estáticos y dinámicos, redes, módulos, sección dorada o serie Fibonacci (Elam, 2015).

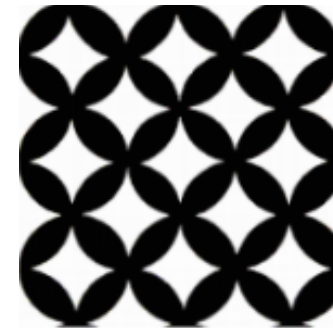


Figura 28. Estructura formal (Elaboración propia, 2019)

Estructura semiformal

Aunque es una estructura bastante regular tiene una ligera irregularidad, determinada por la disposición de módulos a través de la composición (o no) de líneas estructurales (Wong, 1991), figura 29.



Figura 29. Estructura semiformal (Elaboración propia, 2019)

Estructura informal

Se distingue por no tener líneas estructurales, por lo que su organización es libre e indefinida (Wong, 1991). Si no hay asomo de regularidad en la disposición de los objetos de una composición, decimos que su estructura es informal. Aunque nos permite distinguir un patrón, una estructura será informal siempre que los objetos no sigan unas líneas estructurales claras (Fig. 30).

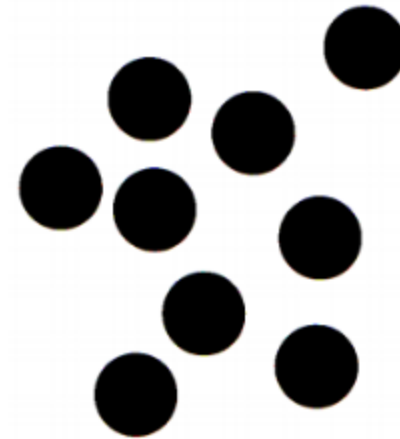


Figura 30. Estructura informal (Elaboración propia, 2019)

c) Punto focal

El centro visual o punto focal que atrae la mirada a lo más importante de la composición o a lo que se quiere destacar de ello, posteriormente se dará recorrido visual a los elementos complementarios según su orden de importancia, generando unidad en la composición (Fig. 31).



Figura 31. Punto focal (Elaboración propia, 2019)

d) Repetición

En la estructura formal los módulos son colocados de manera regular con un espacio alrededor de cada uno de ellos y todas las subdivisiones son iguales en cuanto a forma y tamaño; es la más simple de todas y es útil para la construcción de dibujos en superficies grandes (Wong, 1991).

Sin embargo, cuando una estructura tiene más de una clase de subdivisiones que se repiten en forma y tamaño se considera una estructura de múltiple repetición (Wong, 1991). Por otra parte, estas estructuras pueden ser superpuestas y pueden ser las mismas o diferentes entre sí, un ejemplo de ello en la figura 32.

Cuando en una composición se disponen varios objetos que comparten una misma característica, decimos que el objeto se repite, aunque el resto de sus características difiera. Cuando un conjunto de objetos tiene un rasgo particular en común, como la forma o el tamaño, la repetición de tamaño, respectivamente, se elige el rasgo común predominante para describir la repetición.



Figura 32. Repetición (Elaboración propia, 2019)

e) Radiación

Leborg (2013) se refiere a la radiación concéntrica como que está formada por líneas circulares que están distanciadas del mismo punto central a intervalos desiguales, por ejemplo, una espiral es concéntrica en tanto que sus estructuras lineales están separadas del mismo centro por una distancia desigual, y también es centrífuga porque la línea helicoidal emerge de un centro. Por tanto, una espiral es un híbrido entre estructura concéntrica y centrífuga (cuando las líneas estructurales divergen a partir de un centro común).

La radiación es el efecto que se genera gracias a la repetición o subdivisión estructural de módulos que giran regularmente alrededor de un mismo centro, y que puede ser acompañado del efecto de vibración óptica (gradación); cuando este fenómeno sucede logra atraer inmediatamente la

atención, por lo que se recomienda su uso para un diseño vigoroso y atrayente.

A diferencia de los esquemas de gradación, la radiación es multisimétrico, cuenta con un potente punto focal que generalmente se coloca en el centro de la pieza gráfica y genera energía óptica y movimiento (Fig. 33).

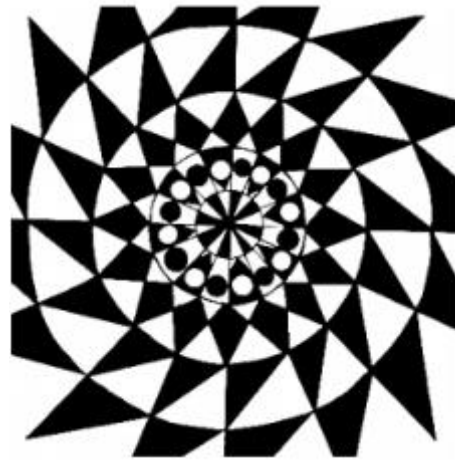


Figura 33. Radiación (Elaboración propia, 2019)

2.4 Criterios de diseño: Diseño y emociones

En la tabla 10 se presentan los criterios recopilados de la investigación desarrollada para este capítulo (diseño y emociones), comparando los efectos positivos y/o negativos que la luz, forma, color y percepción pueden generar.

Esta tabla permitirá desarrollar el diseño de esta herramienta de apoyo. Los criterios recomendables se encuentran en la columna ‘efectos positivos’.

Tabla 10. Criterios de uso según efectos positivos y/o negativos para el diseño del proyecto. Elaboración propia 2017.

Efectos positivos	Efectos negativos
Lugares con luz cálida y confortable.	Cumbres y lugares altos.
Clima templado.	Ruidos fuertes, inesperados, repentinos, abruptos, ásperos chirriantes y discordantes.
Sabores dulces y agradables.	Luces brillantes.
Colores brillantes y saturados.	Objetos que aparenten que se caerán encima sobre el espectador.
Sonidos, ritmos y melodías sencillas.	Temperaturas extremas.
Música y sonidos armoniosos.	Oscuridad.
Caricias.	Terrenos desérticos o llenos (bosques, junglas y selvas).
Rostros sonrientes.	Multitud de gente.
Golpes rítmicos.	Olor a alimentos en descomposición.
Seres humanos atractivos.	Sabores amargos.
Objetos simétricos.	Objetos afilados.
Objetos redondos y suaves.	Cuerpos humanos deformes.
Sensaciones, sonidos y formas sensoriales.	Fluidos corporales de otros seres humanos.
<ul style="list-style-type: none"> • Azul • Amarillo • Naranja • Púrpura 	<ul style="list-style-type: none"> • Rojo • Verdemar
Mezclas de color: <ul style="list-style-type: none"> • Rojo, violeta, naranja • Amarillo, naranja, verde, púrpura, azul 	Mezclas de color: <ul style="list-style-type: none"> • Naranja, amarillo, verde • Rojo, negro, morado

CAPÍTULO 3: ANÁLISIS DE USUARIO

3.1 Investigación empírica

En el caso del diseño gráfico, se ha encontrado una cantidad limitada de investigaciones sobre el comportamiento visual de una población con usuarios que padecen Trastorno de Ansiedad, desde el enfoque psiquiátrico existen descripciones de comportamientos y síntomas en común, sin embargo el proyecto de investigación muestra interés en descubrir si existen preferencias en cuanto a la forma, color, composición y movimiento que establezcan patrones entre los usuarios diagnosticados con Trastorno de Ansiedad.

Tomando como base los fundamentos teóricos de la forma, color y composición, así como herramientas empíricas relacionadas con el arte terapia y mandalas, se decidió utilizar técnicas de investigación cualitativa que permitan considerar las condiciones del usuario, por lo que se proponen 5 instrumentos de evaluación.

3.1.1 Metodología

Una de las necesidades planteadas en el proyecto de investigación, tiene que ver con la contribución a la disciplina de apuntes teóricos y prácticos sobre el desarrollo en la generación de imágenes visuales que favorezcan de manera positiva a aminorar el estrés de pacientes diagnosticados con Trastorno de Ansiedad.

La investigación cuenta con cinco instrumentos de evaluación que tienen el objetivo de analizar los recursos de diseño gráfico teóricos y aplicados como precedentes para el manejo de reducción de estrés y ansiedad, permitiendo identificar elementos prioritarios para el proceso de diseño; se seleccionaron dos grupos de comparación con 12 participantes, de los cuales, el grupo A corresponde a 6 jóvenes diagnosticados con Trastorno de Ansiedad (Muestra 1) y el grupo B, a 6 jóvenes universitarios que declararon no padecer ningún trastorno mental diagnosticado (Muestra 2).

Los instrumentos utilizados fueron: Entrevista introductoria, Técnica de visualización, Evaluación de imágenes estáticas, Dinámica de Arte Zentangle y Evaluación de imágenes en movimiento; el orden deberá ser respetado ya que corresponde a un detonante de opuestos entre estrés y relajación. A continuación, se describen el tipo de instrumento y el objetivo que se cubrió.

Instrumento 1: Entrevista introductoria

Este instrumento constó de una entrevista semiestructurada relacionada con describir la sintomatología del trastorno y asociación de emociones, lo que permitió generar estrés gracias a las emociones que generan el recuerdo (sin llegar a provocar un ataque de ansiedad), con lo que posteriormente se implementaron las dinámicas que, según las investigaciones previamente realizadas, generaron relajación.

Grupo _____ ID _____
Género _____ Edad _____

1. ¡Hola! Me puedes decir ¿cómo te sientes hoy?

Con el objetivo de describir su estado de ánimo actual basado en el Inventario de Ansiedad de Beck, el cual solicita indicar los síntomas de la última semana, incluyendo el día en que se aplicó el instrumento.

2. ¿Y cómo te has sentido en las últimas tres semanas?

El estado de ánimo de las últimas tres semanas ratifica que es un usuario diagnosticado con Trastorno de Ansiedad.

3. ¿Me puedes decir cuáles crees que sean los factores por los que apareció el Trastorno de Ansiedad?

El entrevistado platicará la razón por la que se cree que apareció el trastorno, pues como se sabe, la aparición de este trastorno es multifactorial, sin embargo, el objetivo es tratar de encontrar algún factor en común o patrón que se vincule con la preferencia visual de color, forma o composición.

4. ¿Cuándo se te diagnosticó con el trastorno de ansiedad?

Esto permitirá saber en qué nivel de acuerdo al tiempo de diagnóstico se encuentra, para relacionar nivel con preferencia visual y buscar algún patrón.

5. ¿En qué etapa fue diagnosticado?

Puede ser de leve a severo, traducido a nivel 1-4 según la escala Hamilton.

6. ¿Me puedes decir cuál es la etapa actual del diagnóstico?

Con ello se identificará qué tanto se ha reducido o aumentado el grado de ansiedad.

7. ¿Me puedes decir cuáles fueron los síntomas y sensaciones más persistentes?

Según los síntomas que el paciente arroje, serán categorizados al grupo de sensaciones somáticas y/o síntomas psíquicos correspondientes.

8. (En el caso de ser pacientes que continúan diagnosticados) ¿Me puedes decir cuáles son los síntomas que permanecen hasta el día de hoy?

9. En caso de recibir algún tratamiento, ¿me puedes decir cuál o cuáles han sido los tratamientos utilizados?

Esta información sólo tiene el objetivo de categorizar entre el uso de tratamiento con base en fármacos o uso de algún tratamiento alternativo que incluya herramientas que se relacionen con las imágenes visuales.

10. En el caso de contestar que ha recurrido a terapias alternativas o técnicas complementarias, nombrar una serie de técnicas para identificar si ha utilizado alguna.

1. Técnicas de relajación
2. Herbolaria
3. Terapias holísticas
4. Mandalas
5. Arte terapia
6. Arte Zentangle

7. ¿Otro?

11. En caso de haber utilizado alguna de las técnicas anteriores, preguntar ¿Cuánto tiempo las ha utilizado?

12. Y si ha obtenido resultados favorables.

13. ¿Me puedes decir qué acción o acciones realizas cuando te enfrentas a un ataque de ansiedad?

Con esta información de las respuestas arrojadas, permitirá identificar el tipo de composición, definir si serán imágenes dinámicas o estáticas con el fin de direccionar las emociones negativas hacia algún otro distractor.

Evaluación

A continuación, se presentan las cuatro dinámicas que se utilizaron para identificar patrones similares de preferencia visual en cuanto a forma, color, textura y movimiento. Como primer paso se realizó la categorización para concluir con resultados cuantitativos, basándose en los cinco estados

Tabla 11. Categorización de respuestas emocionales.

Elaboración propia.

Estado de ánimo		Descripción
Positivo	Expansivo (+)	Estado de ánimo o emociones exageradamente positivas (muy feliz, muy alegre, muy tranquilo, etc.)
	Elevado	Asociado al bienestar, euforia, alegría, tranquilidad, etc.
Neutro	Eutímico	Relacionado con un estado de ánimo "neutro", es decir, ausencia de ánimo deprimido o elevado, indiferencia, estabilidad, etc.
	Disfórico	Estado de ánimo desagradable, tristeza, ansiedad, miedo, incomodidad, etc.
v	Irritable	Se vincula con las manifestaciones emocionales de la cólera, fastidio, irritabilidad, estrés, etc. pero que aún son tolerables.
	Expansivo (-)	Emociones de cólera exagerados, tanto que existe el completo rechazo, tolerancia nula, el participante no participó, o no toleró ver la imagen, etc.
Otro		El participante no describió la imagen con emociones, sino asociaciones sensoriales, descriptivas, o algún otro que no se vinculen a los estados emocionales mencionados con anterioridad.

emocionales según el Diccionario de Términos Psicológicos (s. f.) y una categoría adicional que corresponde a "otros", es decir, que cuya respuesta no se encuentra dentro de ningún estado emocional (Tabla 11). A partir de esta categorización de los estados emocionales, se propone agrupar las imágenes creadas por los usuarios y el análisis de la serie de imágenes presentadas para asociarse con los estados emocionales que se desarrollaron en los instrumentos 2, 3 y 4.

Instrumento 2. Técnica de visualización

Aunque esta técnica es utilizada por psicólogos, se implementará para identificar formas, colores, texturas y posibles movimientos en común entre los participantes.

Se le indicó al paciente una serie de acciones y se le solicitó que respondiera a las preguntas relacionadas en cuanto a forma, color, textura y movimiento.

1. Por favor ;siéntate recto!
2. A continuación ;cierra los ojos!
3. ;Respira profundo!
4. Por favor imagina una forma. (10 segundos)
5. Se preguntará: ¿Tiene color?
6. ¿Tiene textura?
7. ¿Tiene movimiento?
8. ¿Consideras que es agradable?
9. Puedes decirme si esta forma te hace sentir: ¿tranquilidad, estrés, miedo, relajación o no quieres verla más...?

10. Por favor ;Abre los ojos! E intenta plasmarla en una hoja de papel.
11. En el caso de que tu figura tuviera movimiento, por favor dibuja su trayectoria.

Evaluación

Se recopilaron las imágenes generadas por los usuarios de los grupos 1 y 2. Para evaluar lo plasmado, se realizó una categorización a partir de la cantidad de elementos, uso del espacio en relación al formato, si las imágenes abarcan menos del 25% del espacio total, corresponde a pocos elementos; por el contrario, si dichos elementos ocupan más del 75% se considera un uso mayor del espacio y de elementos. Además, se evaluó el nivel de iconicidad, el aspecto visual, la organización de los elementos, el tipo de forma y uso de color. Las descripciones se encuentran en la tabla 12.

Tabla 12. Categorías de comunicación visual evaluadas en las imágenes generadas por los grupos de estudio, correspondiente a la técnica de la imaginación del Instrumento 2. Elaboración propia (2017).

Categoría de comunicación visual estática					
Nivel de iconicidad	Cantidad de elementos	Aspecto visual	Composición	Forma	Color
Se evaluarán con respecto a dos tipos de Representación: a) Figurativa b) No figurativa.	En relación al espacio ocupado se divide en tres variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Pocos: <25% • Intermedio: ≥50% • Muchos: >75% 	Son los acabados que se visualizan en sus formas: <ul style="list-style-type: none"> • Contorno • Plasta • Gradación • Textura 	En relación a la organización de los elementos en un espacio, Se seleccionan los tipos de composición utilizados: <ul style="list-style-type: none"> • Repetición • Reflexión • Radiación • Gradación • Libre 	Se evalúan los tipos de forma generados: <ul style="list-style-type: none"> • Básicas • Compuestas • Geométricas • Orgánicas • Terminación: • Agudo • Redondeado • Rectilíneo 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura • Frío • Cálido • Luminosidad • Intenso • Opaco • Saturación • Escala de grises • Armonía • Contraste

Instrumento 3: Evaluación de imágenes estáticas

Se presentará una serie de 40 imágenes seleccionadas de acuerdo a la relación de forma, color, composición y sus asociaciones emocionales de acuerdo a la teoría de la composición y percepción visual. Con esta serie de imágenes se les presentará a los grupos 1 y 2 para que ellos declaren cualidades que se asocian con los estados emocionales escribiéndose en una hoja de papel. La cantidad de imágenes dependerá de su tolerancia en 10 minutos; estas imágenes están categorizadas en el nivel de abstracción, con diferentes estilos, organización de elementos, color y textura, el orden en que se presentará es aleatorio, para encontrar variaciones en las respuestas (Tabla 13).

A continuación, se muestra la serie de 40 imágenes (Fig. 34) así como la Tabla 14 en la cual se describen las características visuales principales de cada una de las imágenes que serán evaluadas.

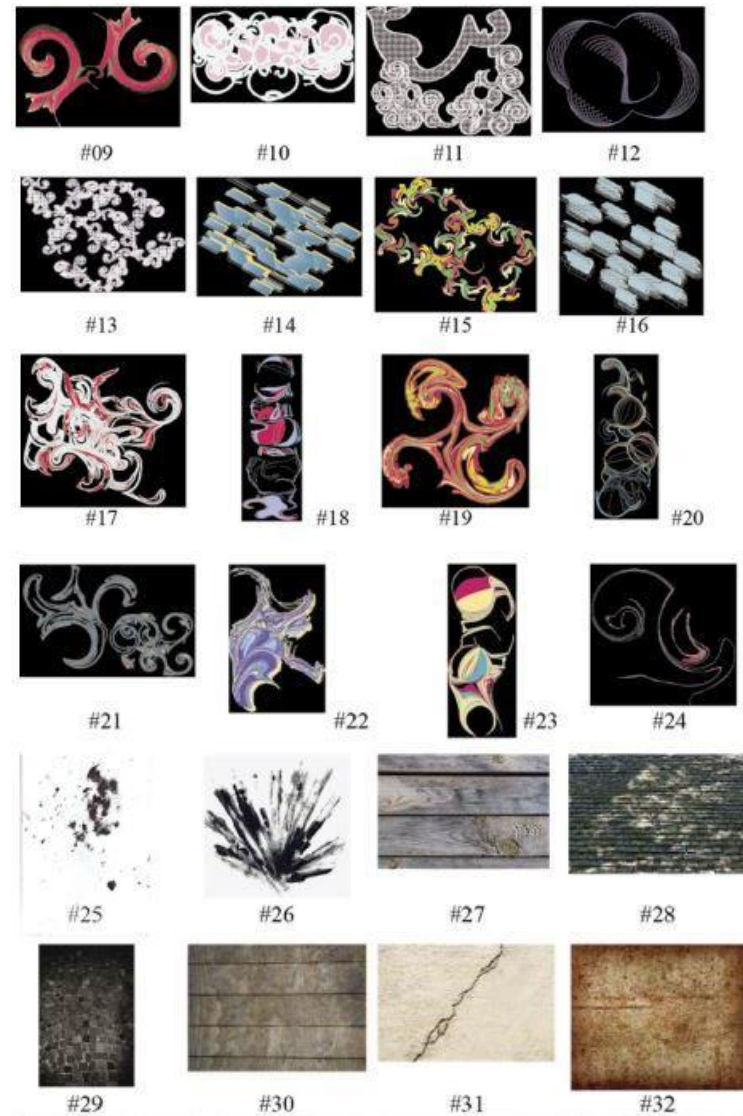
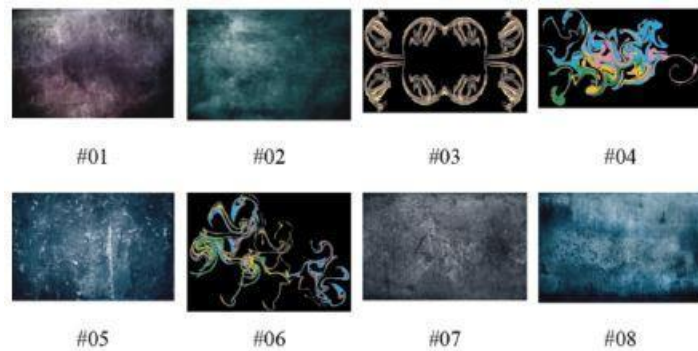


Figura 34. Banco de imágenes utilizadas para el Instrumento 3. Elaboración propia (2017).



Figura 34. Banco de imágenes utilizadas para el Instrumento 3.
Elaboración propia (2017).

Tabla 13. Categorías de comunicación visual evaluadas en la serie de imágenes correspondiente al Instrumento 3. Imágenes estáticas.
Elaboración propia (2017).

Categoría de comunicación visual estática	
Aspecto visual	Composición
Son los acabados que se visualizan en sus formas: <ul style="list-style-type: none"> • Contorno • Plasta • Gradación • Textura 	En relación a la organización de los elementos en un espacio, Se seleccionan los tipos de composición utilizados: <ul style="list-style-type: none"> • Repetición • Reflexión • Radiación • Gradación • Libre
Forma	Color
Se evalúan los tipos de forma generados: <ul style="list-style-type: none"> • Básicas • Compuestas • Geométricas • Orgánicas • Terminación: <ul style="list-style-type: none"> • Agudo • Redondeado • Rectilíneo 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura <ul style="list-style-type: none"> • Frío • Cálido • Luminosidad <ul style="list-style-type: none"> • Intenso • Opaco • Saturación <ul style="list-style-type: none"> • Escala de grises • Armonía • Contraste

Tabla 14. Clasificación de las imágenes presentadas en el Instrumento de evaluación 3. Elaboración propia (2017).

Clasificación de imágenes según las categorías de comunicación visual				
#	Aspecto visual	Composición	Forma	Color
01	Textura	Libre	Orgánica terminación: aguda	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura fría: Tonos morados • Opaco • Armonía
02	Textura	Libre	Orgánica terminación: aguda	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura fría: Verde azulado • Opaco • Contraste
03	Contorno	Repetición	Orgánica terminación: aguda	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura cálida: Amarillo y rojo • Intenso • Contraste
04	Plasta	Libre	Orgánica terminación: aguda	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura cálido y frío: Verde, azul, amarillo, rosa • Intenso • Armonía
05	Textura	Libre	Orgánica terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura fría • Opaco • Armonía

Tabla 14. Clasificación de las imágenes presentadas en el Instrumento de evaluación 3. Elaboración propia (2017).

06	Contorno	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida y fría: Verde, azul, amarillo, rosa · Intenso · Armonía
07	Textura	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Opaco · Escala de grises
08	Textura	Libre	Orgánica Terminación: aguda	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría : escala de azules · Saturada · Armonía
09	Plasta	Simetría	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Contraste
10	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Opaco · Armonía
11	Contorno	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Escala de grises · Luminosidad alta
12	Contorno	Libre	Geométrica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Opaco · Armonía
13	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Armonía
14	Plasta	Libre	Geométrica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Intenso · Contraste
15	Plasta	Simetría	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Contraste

Tabla 14. Clasificación de las imágenes presentadas en el Instrumento de evaluación 3. Elaboración propia (2017).

16	Plasta	Libre	Geométrica Terminación: cuadrada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Opaco · Armonía
17	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Armonía
18	Contorno	Libre	Compuesta Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Opaco · Armonía
19	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Contraste
20	Contorno	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Opaco · Contraste
21	Contorno	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Opaco · Armonía
22	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Intenso · Contraste
23	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Contraste
24	Contorno	Libre	Orgánica Terminación: aguda y redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Armonía
25	Textura	Libre	Compuesta Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Intenso · Escala de grises

Tabla 14. Clasificación de las imágenes presentadas en el Instrumento de evaluación 3. Elaboración propia (2017).

26	Plasta	Libre	Orgánica Terminación: rectilínea	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Intenso · Escala de grises
27	Textura	Repetición	Orgánica Terminación: cuadrada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Armonía
28	Textura	Repetición	Compuesta Terminación: cuadrada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Intenso · Armonía
29	Textura	Repetición	Compuesta Terminación: cuadrada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Opaco · Escala de grises
30	Textura	Repetición	Orgánica Terminación: cuadrada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Armonía
31	Textura con contornos	Libre	Orgánica Terminación: aguda	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Armonía
32	Textura	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Intenso · Contraste
33	Textura	Libre	Orgánica Terminación: cuadrada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura cálida · Opaco · Armonía
34	Textura	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Opaco · Armonía
35	Textura	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	<ul style="list-style-type: none"> · Temperatura fría · Opaco · Armonía

Tabla 14. Clasificación de las imágenes presentadas en el Instrumento de evaluación 3. Elaboración propia (2017).

36	Textura	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	· Temperatura fría · Opaco · Escala de grises
37	Textura	Libre	Orgánica Terminación: cuadrada	· Temperatura fría · Opaco · Armonía
38	Textura	Libre	Orgánica Terminación: redondeada	· Temperatura fría · intenso · armonía
39	Textura	Repetición	Geométrica Terminación: redondeada	· Temperatura cálida · Intenso · Contraste
40	Textura	Libre	Orgánica Terminación: aguda	· Temperatura cálida · Opaco · Armonía

Instrumento 4: Dinámica de Arte Zentangle

Es una técnica usualmente utilizada como una forma de relajación, sin embargo, en este proyecto se utiliza como una técnica que permita involucrar al participante con el estudio para identificar patrones, formas o colores en común entre los entrevistados en los grupos 1 y 2.

Dinámica

Se solicitará a cada participante que en una hoja en blanco:

1. Dibujar un cuadrado de 9cm x 9cm, dentro del cuadrado podrán dibujar cualquier forma hasta un garabato, es válido.
2. Dividir el dibujo en secciones, la cantidad es libre de acuerdo a las preferencias de los participantes.
3. Rellenar cada sección con formas en la cantidad y tamaños que el participante considere.

Evaluación

Se recopilaron las imágenes generadas por los usuarios de los grupos 1 y 2. Para evaluar lo plasmado, se realizó una categorización a partir del nivel de iconicidad, el aspecto visual, la organización de los elementos, el tipo de forma y uso de color. Las descripciones se encuentran en la tabla 15.

Tabla 15. Categorías de comunicación visual evaluadas en las imágenes generadas por los grupos de estudio, correspondiente a la Dinámica de Arte Zentangle del Instrumento 4. Elaboración propia (2017).

Categoría de comunicación visual estática				
Nivel de iconicidad	Aspecto visual	Composición	Forma	Color
Se evaluarán con respecto a dos tipos de Representación: a) Figurativa b) No figurativa.	Son los acabados que se visualizan en sus formas: <ul style="list-style-type: none"> • Contorno • Plasta • Gradación • Textura 	En relación a la organización de los elementos en un espacio, Se seleccionan los tipos de composición utilizados: <ul style="list-style-type: none"> • Repetición • Reflexión • Radiación • Gradación • Libre 	Se evalúan los tipos de forma generados: <ul style="list-style-type: none"> • Básicas • Compuestas • Geométricas • Orgánicas • Terminación: <ul style="list-style-type: none"> • Agudo • Redondeado • Rectilíneo 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura <ul style="list-style-type: none"> • Frío • Cálido • Luminosidad <ul style="list-style-type: none"> • Intenso • Opaco • Saturación <ul style="list-style-type: none"> • Escala de grises • Armonía • Contraste

Instrumento de evaluación 5: Evaluación de imágenes en movimiento

Se presentarán tres protectores de pantalla (en un máximo de 60 segundos) con variación de color, posición, forma, estructura y movimiento, las cuales, el paciente evaluará de la misma manera que el “Instrumento 3”.

Evaluación

El participante anotará en una hoja qué emociones es lo que la imagen le evocó, qué le gustó o qué no le gustó de la misma. Estas emociones serán clasificadas como en el Instrumento de evaluación 3. Las imágenes presentadas tienen un nivel de iconicidad 1, además de características de comunicación visual determinadas, como se presenta en la tabla 16.

Tabla 16. Categorías de comunicación visual evaluadas en la serie de imágenes en movimiento correspondiente al Instrumento 5. Imágenes estáticas. Elaboración propia (2017).

Categoría de comunicación visual en movimiento				
Aspecto visual	Composición	Forma	Color	Movimiento
<p>Son los acabados que se visualizan en sus formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contorno • Plasta • Gradación • Textura 	<p>En relación a la organización de los elementos en un espacio, Se seleccionan los tipos de composición utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetición • Reflexión • Radiación • Gradación • Libre 	<p>Se evalúan los tipos de forma generados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básicas • Compuestas • Geométricas • Orgánicas • Terminación: • Agudo • Redondeado • Rectilíneo 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura • Frío • Cálido • Luminosidad • Intenso • Opaco • Saturación • Escala de grises • Armonía • Contraste 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad - Lenta - Moderada - Rápida • Forma - Línea - Básicas - Compuestas • Posición - Rotación - Ubicación • Tamaño • Color - Cantidad - Temperatura

A continuación, se muestran 4 capturas de los fotogramas más importantes de la serie de protectores de pantalla de cada imagen (Fig. 35) así como la Tabla 17, donde se describen

las características visuales principales de cada una de las imágenes que serán evaluadas.

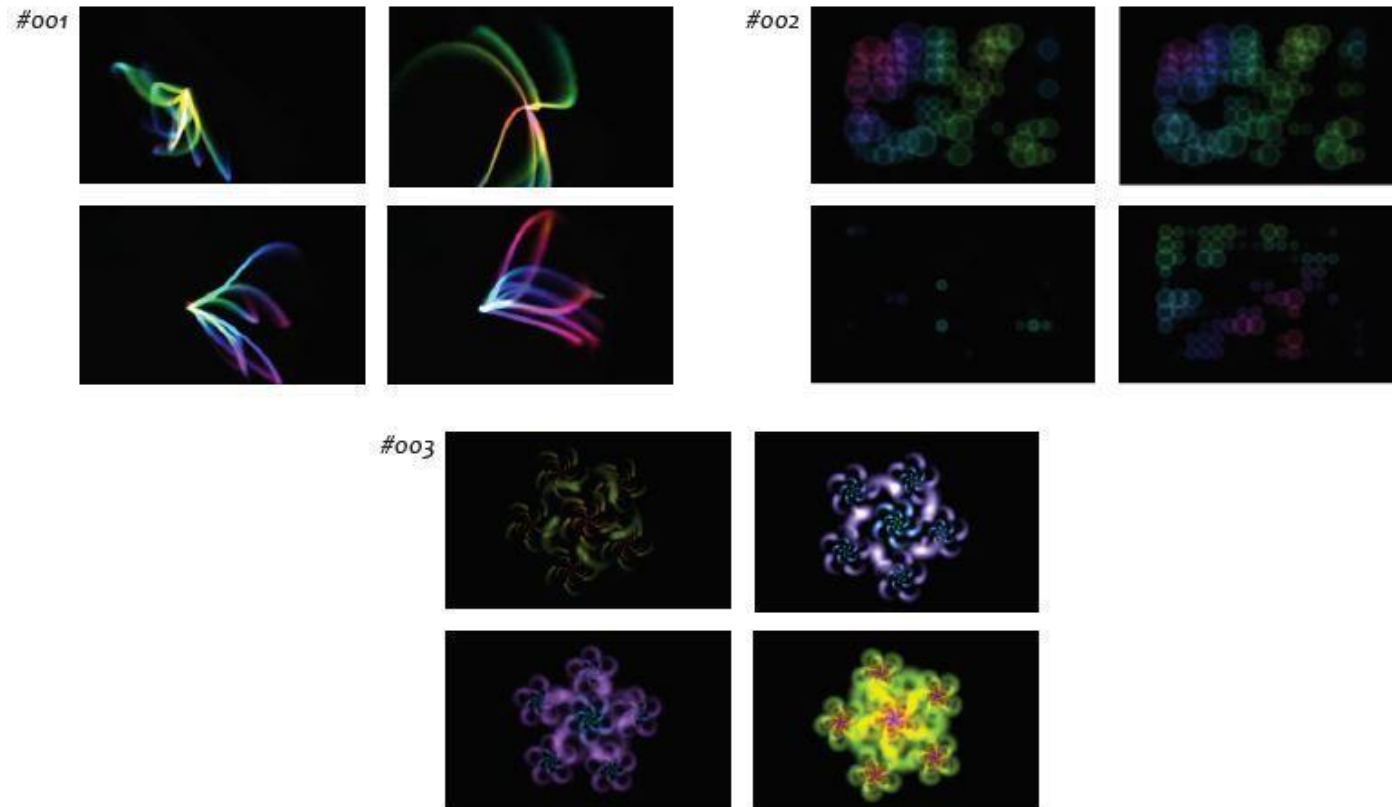


Figura 35. Banco de imágenes utilizadas para el Instrumento 5. Elaboración propia (2017).

Tabla 17. Clasificación de las imágenes presentadas en el Instrumento de evaluación 5.
Elaboración propia (2017).

Características de imágenes en movimiento					
# Imagen	Aspecto visual	Composición	Forma	Color	Movimiento
001	<ul style="list-style-type: none"> • Plasta • Gradación 	<ul style="list-style-type: none"> • Radiación • Libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Orgánicas • Terminación: redondeado 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura: Cálido-frío • Luminosidad: Intenso • Saturación: Armonía 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: Moderado • Posición: Ubicación • Color: Temperatura
002	<ul style="list-style-type: none"> • Plasta • Gradación 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetición 	<ul style="list-style-type: none"> • Geométricas 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura: Frío-cálido • Luminosidad: intenso • Saturación: contraste 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: Lento • Color: Temperatura
003	<ul style="list-style-type: none"> • Plasta • Gradación 	<ul style="list-style-type: none"> • Radiación • Repetición 	<ul style="list-style-type: none"> • Orgánicas • Terminación: redondeado 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura: Cálido-frío • Luminosidad: Intenso • Saturación: Armonía 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad: Moderado • Forma: Compuestas • Posición: Rotación • Tamaño • Color: Cantidad-temperatura

3.1.2 Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la aplicación de la investigación empírica con gráficos que facilitan la comprensión de los mismos. Las gráficas completas se encuentran en el Anexo 3.

Instrumento 1: Entrevista introductoria

Al ser esta una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas, cada pregunta se ha categorizado en la tabla 18 para valorar sus objetivos.

Tabla 18. Clasificación de respuestas a la Entrevista introductoria; preguntas y objetivos. Elaboración propia (2017).

Clasificación de respuestas a la Entrevista introductoria; preguntas y objetivos.		
Categoría	Pregunta (s)	Objetivo (s)
Introducción	Pregunta 1: ¿Cómo te sientes hoy?	Empatía entre entrevistador y entrevistado
Sintomatología C1	Pregunta 2: ¿Cómo te has sentido en las últimas 3 semanas? Pregunta 7: ¿Me puedes decir cuáles fueron los síntomas y sensaciones más persistentes?	Identificar los síntomas del entrevistado de acuerdo al inventario de ansiedad de Beck. Categorizar a los síntomas de acuerdo a sensaciones somáticas y/o

Sintomatología C1	Pregunta 8: ¿Me puedes decir cuáles son los síntomas que permanecen hasta el día de hoy?	síntomas psíquicos correspondientes
Factores principales C2	Pregunta 3: ¿Me puedes decir cuáles crees que sean los factores por los que apareció el Trastorno de Ansiedad?	Identificar los factores que se relacionan con la aparición del Trastorno de Ansiedad
Etapas de diagnóstico C3	Pregunta 6: ¿Me puedes decir cuál es la etapa actual del diagnóstico?	Identificar el nivel de acuerdo a la escala de Hamilton para trabajar con sujetos clasificados de Etapas 1 a 3
Tratamientos C4	Pregunta 9: En caso de recibir algún tratamiento, ¿me puedes decir cuál o cuáles han sido los tratamientos utilizados? Pregunta 10: ¿En el caso de contestar que ha recurrido a terapias alterna-	Identificar el tipo de tratamiento utilizado y si existen herramientas utilizadas, así como técnicas alternativas o complementarias. Determinar si los resultados han sido favo-

Tabla 18. Clasificación de respuestas a la Entrevista introductoria; preguntas y objetivos. Elaboración propia (2017).

Tratamientos C4	tivas o técnicas complementarias, nombrar una serie de técnicas para identificar si ha utilizado alguna. Pregunta 12: Y si ha obtenido resultados favorables.	rables en algún tipo de técnica o herramienta.
Acciones C5	Pregunta 13: ¿Me puedes decir qué acción o acciones realizas cuando te enfrentas a un ataque de ansiedad?	Identificar el tipo de acciones o actividades a que se recurre

Categoría 1

Sobre la pregunta 2; tres personas respondieron estar bien, un participante manifestó el haber estado bien porque se ha mantenido ocupado, otro que ha estado estable porque su rutina ha sido tranquila y uno más respondió que se ha sentido bien, pero con nerviosismo espontáneo (Gráf. 1).

En la pregunta 7; respecto a los síntomas más notorios a lo largo de su trastorno los más comunes entre los 6 pacientes

son: rasquiña, taquicardia, nerviosismo, bloqueo mental y los problemas digestivos mostrado en la Tabla 1. Dos de los 6 pacientes han presentado tendencia suicida y temor en sus ataques de ansiedad (Graf. 2).

Pregunta 8; los síntomas más persistentes hoy en día para las 6 personas son los tics, sudoración, nerviosismo y rasquiña. 5 de las 6 personas coinciden en los 4 síntomas (Gráf. 3).

Categoría 2

Respecto a los factores por los cuáles apareció el Trastorno en los 6 pacientes, 2 personas con inseguridad desarrollaron el trastorno (la inseguridad nació en 1 de ellos por bullying desde secundaria y el otro fue por una sensación de culpa y necesidad de contarlo), 1 paciente desarrolló depresión después de la muerte de un ser querido y de ahí el trastorno, 3 pacientes no recuerdan un suceso exacto el cual haya generado su trastorno pero 2 de ellos aseguran que en la noche solían entrar en pánico y sufrían de temblores generando insomnio hoy en día (Gráf. 4).

Categoría 3

Para la etapa actual de los diagnosticados; 2 de ellos se encuentran entre la fase 1 y 2, otras 2 personas indican estar exactamente en la fase 2 y las otras 2 personas desconocen su situación actual (Gráf. 5).

Categoría 4

Para la pregunta 9, acerca del tratamiento que reciben 3 pacientes fueron medicados con ansiolíticos, para controlar el estrés y para poder dormir, 2 pacientes prefirieron llevar todo sin ningún tipo de medicamento y 1 paciente sólo recurrió a terapias donde podía expresar su manera de sentir (Gráf. 6).

Para las preguntas 10 y 12; 2 de los pacientes intentaron la técnica de mandalas, pero sólo para uno resultó favorable pues la otra persona incluso se desmotivó al no ser exitosa haciendo la técnica. 3 personas diferentes mencionaron que escribir cómo se sentían en el momento lograba relajarlos y otro par de personas intentaron la respiración para tranquilizarse. En resultado general, 5 personas han intentado actividades fuera de las ya mencionada; yoga, correr, natación, cursos e incluso una persona intentó la medicación naturista sin embargo no le resultó efectiva (Gráf. 7).

Categoría 5

En la pregunta 13 todos los pacientes respondieron que en un ataque necesitan respirar, relajarse y buscar la manera de bajar su temperatura corporal. Una persona respondió que suele esconderse porque si hay personas cerca eso lo pone incluso peor. Otro paciente mencionó que necesita gritar o pegarle a algo para relajarse. Dos más agregaron que necesitan ejercicios de concentración y expresarlo.

Instrumento de evaluación 2: Técnica de imaginación

Al ser este instrumento aplicado a dos grupos distintos, se presentan los resultados e interpretación por separado (Grupo A y Grupo B).

Grupo A

A continuación, la Tabla 19 categoriza las imágenes realizadas por los participantes del Grupo A (Figura 36) para determinar cuáles son los atributos que favorecen a un estado emocional positivo. Todas presentan un nivel de iconicidad figurativo y una luminosidad intensa.

De acuerdo a los resultados de la tabla 19, el aspecto visual con mayor frecuencia en un 66.7%, fue la plasta (Gráf. 8), con movimiento en el 66.7% de las imágenes imaginadas por los pacientes (Gráf. 12).

Respecto a la forma, fue de manera igualitaria con un 33.3% (Gráf. 9) en formas orgánicas, naturales y geométricas (triángulo).

En cuanto a color, se obtuvo que los colores cálidos predominan con un 40% (Gráf. 10), mayormente en amarillo (Gráf. 11).

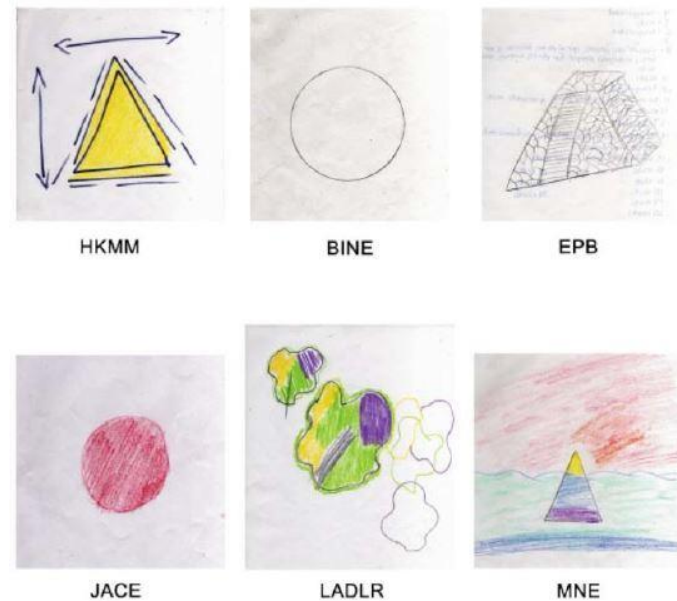


Figura 36. Imágenes resultantes de la Técnica de imaginación Grupo A. Elaboradas por los participantes (2017).

Tabla 19. Resultados de la Técnica de imaginación Grupo A.
Elaboración propia (2017).

ID	Aspecto visual	Forma	Color	Movimiento	Estado emocional
HKMM	Plasta	Triángulo	Amarillo	Sí Posición y tamaño (rebote)	Elevado
LADLR	Plasta	Orgánica Terminación redondeada	Cálidos: amarillo Fríos: Morado y verde Saturación: Armonía	Sí Modificación de tamaño (pequeño - grande), color, forma y posición	Elevado
BINE	Contorno	Círculo	Escala de gris	No	Eutímico
	Plasta	Triángulo	· Cálidos: amarillo y rojo · Fríos: azul, verde y morado · Saturación: contraste	No	Eutímico
	Contorno	Forma natural	Escala de gris	No	Elevado
	Plasta	Círculo	Cálidos: rojo	No	Eutímico
	4 Plasta 2 Contorno	2 Triángulo 2 Círculo 1 Orgánica 1 Natural	Cálidos: 3 Amarillo 2 Rojo Fríos: 2 Morado 2 Verde 1 Azul Saturación: 2 Escala de gris 1 Contraste 1 Armonía	<ul style="list-style-type: none"> • Posición • Tamaño • Color • Forma 	Elevado 3: (triángulo, orgánica redondeada y forma natural) Eutímico: 3 (2 círculo y triángulo)

Grupo B

A continuación, la Tabla 20 categoriza las imágenes realizadas por los participantes del Grupo B (Figura 37) para determinar cuáles son los atributos que favorecen a un estado emocional positivo. Todas presentan un nivel de iconicidad figurativo.

De acuerdo a los resultados de la tabla 20, el aspecto visual con mayor frecuencia en un 66.7%, fue la plasta (Gráf. 13), con movimiento en el 50% de las imágenes imaginadas por los pacientes (Gráf. 12).

Respecto a la forma, fue frecuente en formas geométricas (círculo), como se aprecia en la Gráf. 14. En cuanto a color, se obtuvo que los colores cálidos predominan con un 62.5% (Gráf. 15), mayormente en rojo (Gráf. 16).

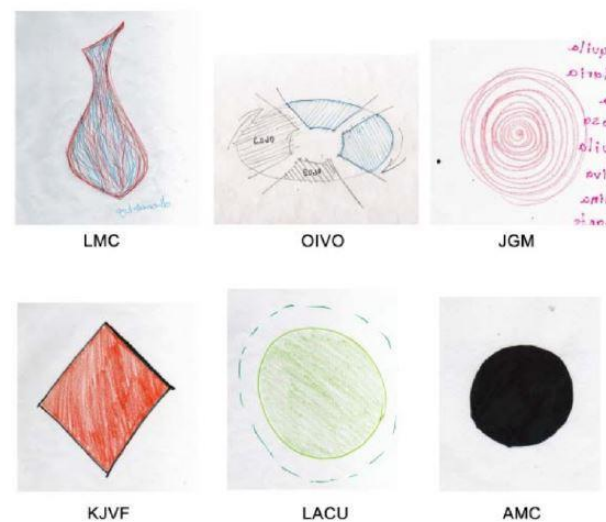


Figura 37. Imágenes resultantes de la Técnica de imaginación Grupo B. Elaboradas por los participantes (2017).

Tabla 20. Resultados de la Técnica de imaginación Grupo A
Elaboración propia (2017).

ID	Aspecto visual	Forma	Color	Movimiento	Estado emocional
JGM	Contorno	Espiral	Cálido: Rojo	Sí: Centrífugo, Espiral	Disfórico
KJVF	Plasta	Rombo	Cálido: Naranja	No	Elevado
LACU	Plasta	Círculo	Frío: Verde	Sí: Rotación	Elevado
IMC	Contorno	Orgánica Terminaciones redondeadas y agudas	Cálido: Rojo y amarillo	Sí: Caída	Eutímico

Tabla 20. Resultados de la Técnica de imaginación Grupo A.
Elaboración propia (2017).

ID	Aspecto visual	Forma	Color	Movimiento	Estado emocional
OIV	Plasta	Círculo seccionado en cuatro partes	Cálido: Rojo y azul	Sí: Rotación hacia la izquierda	Elevado
AMC	Plasta	Círculo	Escala de gris: negro	No	Disfórico
	4 Plasta 2 Contorno	2 Círculo 1 Rombo 1 Espiral 1 Óvalo 1 Orgánica	Cálidos: 3 Rojo 1 Naranja 1 Amarillo Fríos: 1 Verde 1 Azul Escala de gris: 1 Negro	Sí: 3 (Rotación, caída) No: 3	Con movimiento: 1 Disfórico 1 Eutímico 2 Elevado Sin movimiento: 1 Elevado 1 Disfórico

Instrumento de evaluación 3: Evaluación de imágenes estáticas.

Al ser este instrumento aplicado a dos grupos distintos, se presentan los resultados e interpretación por separado (Grupo A y Grupo B).

Grupo A

A continuación, se presentan anexos los resultados que la serie de imágenes asociadas a estados emocionales resultantes a cada imagen (Gráf. 18 - Gráf. 58). Cabe destacar que a partir de la imagen #19 uno los entrevistados desertó la continuación de esta actividad, lo mismo ocurre en la imagen #32, #35 y #36, donde solo dos pacientes toleraron visualizar toda la serie. Esto fue debido al cansancio, desesperación y desagrado de la actividad.

Respecto al estado emocional elevado, el 100% de los pacientes asocian la Imagen #29; con un 80% se asocia con este mismo estado emocional la Imagen 30. Con un 66.7% se encuentran las Imágenes: 2, 4, 7, 8 y 25.

En relación al estado emocional eutímico, se encuentra la Imagen #20 con un 60%, el 50% de los participantes afirman que las imágenes #33, 38 y 39 generan este estado emocional. Con un 40% la Imagen #31; y con un 33.3% las imágenes 14, 15 y 16.

Con un estado de ánimo disfórico, el 66.7% lo generan las imágenes 01 y 11, un 50% las imágenes 03, 17, 33, 36, 37, 38 y 39; y el 33.3% la Imagen #09.

Finalmente, las imágenes que contribuyen a un estado de ánimo expansivo (rechazo) son: imágenes #22 y 23 con un 60%; Imagen #34 con un 50%; con un 40% las imágenes #19, 21, 24; y con un 33.3% la Imagen #18.

Grupo B

De la misma manera, se presentan las gráficas anexas con los estados emocionales resultantes a cada imagen del Grupo B. Cabe destacar que a partir de la imagen #19 uno los entrevistados no quiso continuar con esta actividad, lo mismo ocurre en la imagen #21, #25, #36 y #39, donde solo un participante toleró visualizar la serie completa debido al desagrado de la actividad.

Para el estado emocional elevado; en un 100% la Imagen #28, en un 50% la Imagen #09; y en un 33.3% las imágenes #15 y 30. En relación al estado emocional eutímico, con un 66.7% se encuentra la Imagen #27.

El 100% de los participantes, afirman que la Imagen #35 les provoca un estado de ánimo disfórico, al 66.7% las imágenes #07, 29, 31 y 33 mientras que las imágenes #04, 08, 16, 17, 24, 25, 36 y 38 en un 50%. Por otro lado, la imagen #05 ha provocado un estado irritable a un 50% de la muestra.

Finalmente, la Imagen #39 ha sido de rechazo (expansivo) en un 100% de los participantes; las Imágenes #23 y 37 en un 50%.

Instrumento de evaluación 4: Arte Zentangle

En este instrumento fueron evaluados la cantidad de elementos, cantidad de divisiones, aspecto visual y composición, así como la forma externa que realizaron, sus terminaciones, las formas internas y/o divisiones, color, etc. de cada grupo.

Grupo A

En la figura 38, se reflejan los resultados de esta técnica aplicada, los gráficos se pueden encontrar en el apartado de anexos, y son los gráficos 98 a 107.

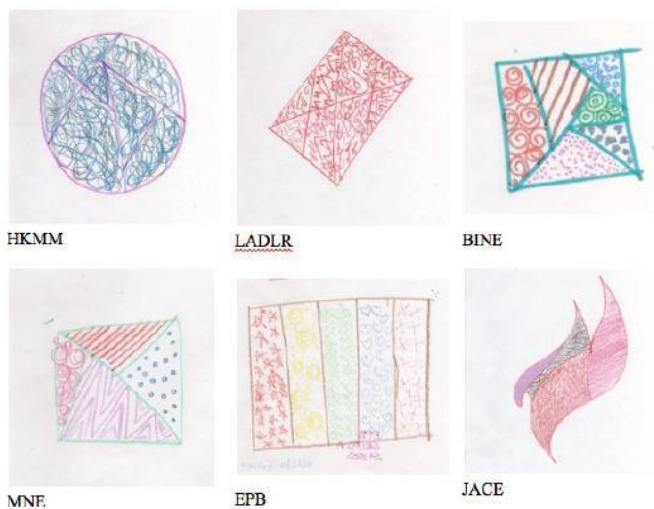


Figura 38. Imágenes resultantes de Arte Zentangle Grupo A. Elaboradas por los participantes (2017).

El 100% de los pacientes, representaron su imagen en un espacio mayor al 75% del espacio, el 66.7% realizó de 4 a 6 divisiones. En cuanto a aspecto visual, todos los participantes realizaron contornos en formas externas básicas (50%) y compuestas (33.3%), que tienen una terminación rectilínea (66.7%); y una composición libre y de repetición.

Respecto a las formas internas (divisiones) se presenta en mayor frecuencia el triángulo (51.18%), seguido del rectángulo y orgánicas (16.67%).

En las formas internas se encuentra con mayor frecuencia las orgánicas, seguidas el espiral, círculo y rectángulo. El rojo es el color más frecuente en las representaciones, seguido del azul, rosa y escala de gris.

Grupo B

De igual manera, se presentan a continuación las imágenes resultantes (Fig. 39) y las gráficas con los resultados de cada categoría de evaluación (anexo, gráficos 108 a 117).

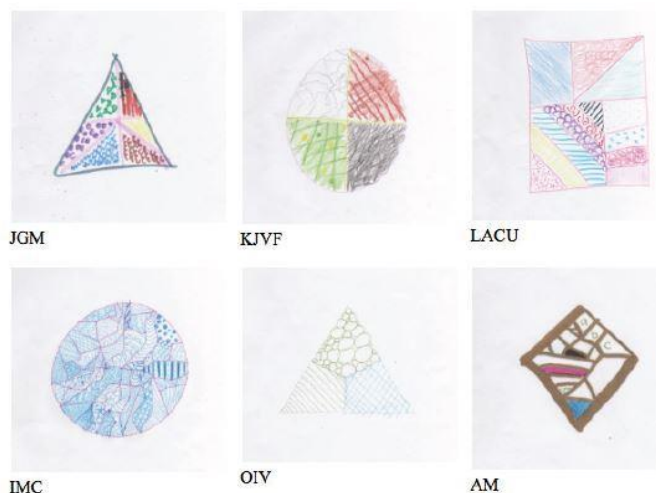


Figura 39. Imágenes resultantes de Arte Zentangle Grupo B.
Elaboradas por los participantes (2017).

El 83.3% de la muestra presentó su prueba utilizando más del 75% del espacio de trabajo total, dividido en más de 7 divisiones (50%) con aspecto visual de contorno en una composición de repetición mayormente; con una forma externa básica y compuesta (50 y 50%).

Las formas divisiones más frecuentes son el triángulo, rectángulo y orgánicas, en un 62.98%, 15.17% y 9.33% respectivamente, que incluyen círculo, cuadrado, estrella y

orgánicas de manera interna. Además, la terminación de las formas internas más frecuente es la rectilínea y redondeada.

El color más frecuente es el azul, verde y rosa en su mayoría, seguido de la escala de gris y el amarillo.

Instrumento de evaluación 5: Evaluación de imágenes en movimiento.

Con este instrumento se puede analizar el estado emocional que las imágenes evocan vinculado al tiempo de visualización.

Grupo A

Igualmente, se presentan las gráficas con los resultados de cada categoría en los anexos, y corresponden a los gráficos 118 a 123.

La Imagen 001 genera un estado eutímico en el 75% de los pacientes, observándola en un lapso de 21 a 40 segundos.

Para la Imagen 002, se obtuvo una respuesta del 50% que se sintió en un estado eutímico, (50%) con una observación a la imagen de 0 a 20 segundos y de 41 a 60 segundos respectivamente.

Finalmente, la imagen 003 provocó un estado elevado y eutímico en un 50 y 50%, y fue visualizada de 41 a 60 segundos (75% de los pacientes).

Grupo B

Las gráficas de estos resultados se presentan en los anexos, y corresponden a los gráficos 124 a 129.

El estado de ánimo elevado, se hizo presente en la Imagen 001 (50%), donde los pacientes la observaron de 0 a 20 segundos (60%).

Al 50% de la muestra, la Imagen 002 le generó un estado de ánimo eutímico, y fue visualizada en un lapso de 21 a 40 segundos (66.7%).

Con un 100%, la imagen 003 causó un estado elevado, siendo visualizada durante 21 a 40 segundos (50%).

3.1.3 Conclusiones

Aquí se presenta el análisis y conclusión de similitudes y diferencias de cada instrumento, que será considerado para el proceso de diseño.

Instrumento 2. Técnica de imaginación

Con respecto a la Tabla 21 presentada en la interpretación de resultados del Instrumento 2, las imágenes producidas por los participantes del Grupo A tienen 100% un nivel de iconicidad figurativo, luminosidad intensa y composición libre; además de ello, se obtuvieron los resultados siguientes.

Tabla 21. Interpretación de resultados de efectos positivos y neutros del Instrumento 2 en el Grupo A.
Elaboración propia (2017).





Instrumento 2. Grupo A.		
Estado emocional	Categoría de análisis	Ejemplo visual
Elevado	<ul style="list-style-type: none"> • El 66.7% de los participantes hacen uso de plastita. • Las formas más frecuentes que les provocan este estado de ánimo son las básicas (triángulo), orgánicas y otro (naturales). • El 33.3% de la mitad de la muestra del grupo A, afirma que la forma visualizada tiene movimiento. • El 66.7% de los participantes con efecto positivo a su imagen, presentan entre 1 y dos colores distintos. • El color más frecuente en los pacientes fue el amarillo. 	
Eutímico	<ul style="list-style-type: none"> • Al igual que los participantes que afirman un efecto positivo (estado emocional elevado) con la visualización, 66.7% hace uso de plastita. • Las formas básicas les provocan este estado: círculo con el 33.3% y triángulo con el 16.7%. • El 50% no visualiza movimiento alguno. • La mayor cantidad de colores utilizada es de 5, con el 16.7% de la muestra. • El color más frecuente es el Rojo. 	

Tabla 22. Interpretación de resultados de efectos positivos y neutros del Instrumento 2 en el Grupo B.
Elaboración propia (2017).

Instrumento 2. Grupo B.		
Estado emocional	Categoría de análisis	Ejemplo visual
Elevado	<ul style="list-style-type: none"> • El 100% de la Muestra 2 generó plastas. • El círculo se presentó en este estado con un 66.7%. • El 33% afirma que su forma tenía un movimiento de rotación. • La cantidad de colores es de 1 a 2 con el 100% de sus participantes. • A diferencia del Grupo A, presentan mayor cantidad de colores con la misma frecuencia: Naranja, verde, rojo y azul. 	
Eutímico	<ul style="list-style-type: none"> • El contorno se hace presente en las imágenes que generan un estado neutro. • Las formas orgánicas le genera este estado al 16.7% de la muestra. • Visualiza un movimiento efecto caída. • El color más frecuente es el rojo y amarillo. 	

En el Grupo 2 El 100% de la muestra presentan un nivel de iconicidad figurativo y una composición libre, los otros atributos a valorar, se presentan a continuación en la Tabla 23.

Tabla 23. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación a los elementos de diseño asociados a los estados emocionales positivos del Instrumento 2. Elaboración propia (2017).

Similitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a aspecto visual la mayoría emiten plastas. • Nivel de iconicidad figurativo y composición libre. • Presentan mayor cantidad de colores cálidos, seguidos por los fríos y la escala de gris. • Uso de 1 o dos colores distintos. • El 33.4% visualiza su forma con algún tipo de movimiento, es su mayoría (y en la misma frecuencia) se trata de un cambio de posición. • Una de las formas que evoca este estado positivo son las básicas. 	
Diferencias	
<ul style="list-style-type: none"> • Las formas más frecuentes son las básicas (triángulo), orgánicas y naturales. • El color con mayor frecuencia es el amarillo. • El movimiento de las imágenes con mayor frecuencia también es el de tamaño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las formas con mayor presencia son las básicas (círculo). • Los colores más frecuentes son el azul, verde, rojo y naranja. • No presenta ningún otro tipo de movimiento.

Tabla 24. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación a los elementos de diseño asociados a los estados emocionales neutros. Elaboración propia (2017).

Similitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • El nivel de iconicidad es figurativo y composición libre. • El color más frecuente en ambos grupos es el rojo. 	
Diferencias	
<ul style="list-style-type: none"> • Proyectan imágenes con plastas. • Las formas básicas predominan en este estado anímico, siendo 33.3% círculo y 16.7% triángulo. • El 50% no visualiza movimiento. • Solo se frecuenta el color rojo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectan imágenes con contornos. • Las formas orgánicas predominan. • Visualiza movimiento de caída. • El rojo y el amarillo son frecuentes.

Tabla 25. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación a los elementos de diseño asociados a los estados emocionales negativos. Elaboración propia (2017).

Diferencias	
<p>Grupo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación a los elementos de diseño asociados a los estados emocionales negativos. 	<p>Grupo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las imágenes son plasta o contorno. • Predominan las formas circulares: círculo y espiral. • Difieren en cuanto a movimiento y color.

Con los resultados presentados anteriormente, se pudo obtener información de los elementos que se deben utilizar y los que se deben evitar en el diseño de las imágenes que pueden apoyar al visualizarlas como herramienta de apoyo, seleccionando las similitudes en el estado positivo y para el grupo A:

- a. Las formas deberán ser mayormente básicas como el triángulo y círculo, seguidas por las orgánicas con contornos cuyas terminaciones sean rectilíneas.
- b. Uso de plastas.
- c. Composición libre.
- d. Movimiento, tipo, posición y tamaño
- e. Uso de 1 o 2 colores cálidos, preferentemente el amarillo y evitar en lo más posible el uso del color rojo.

Instrumento 3: Evaluación de imágenes estáticas.

En el instrumento 3, con respecto a la evaluación de imágenes estáticas, el grupo A, se mantuvo de 6 entrevistados a 5 durante la evaluación de 1 a 30 imágenes, a partir de la imagen 31 sólo quedaron 2 entrevistados, por lo que se desechan los resultados de las imágenes 31 a 40.

El Grupo B solo se mantuvieron los 6 entrevistados durante las imágenes del 1 al 20, a partir de la imagen #21 se redujo a 2 personas que en su nivel de tolerancia pudieron evaluar hasta 30 imágenes. Con respecto a este grupo se evaluarán los resultados presentados solo de la imagen 1 a la 20. Esta información puede apreciarse desde la Tabla 26 hasta la Tabla 34, todas con sus respectivos ejemplos visuales para comprenderlo mejor.

Tabla 26. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo A en nivel de preferencia de acuerdo a los estados emocionales positivos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.




Instrumento 3. Grupo A.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales positivos (expansivo, elevado)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1	Imagen 29 con el 100% de asociaciones en estado emocional elevado.	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el fragmentado, con textura de patrón. • El tipo de forma es compuesta, estática. • En monocromía de color, con claro-oscuro. • La composición es semi-formal, al crear un patrón con la repetición. 	
2	Imagen 30 con el 80% de asociaciones en estado emocional elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es la textura de patrón percepción táctil. • El tipo de forma es compuesta, geométrica, rectilínea y estática. • En colores en armonía. • La composición es formal, al crear un patrón con la repetición. 	
3	Imágenes: 2, 4, 7, 8 y 25 con el 66.7% de asociaciones en estado emocional elevado. De las cuales, la 2, 7 y 8 comparten la descripción elementos visuales a diferencia de la 4 y 25	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es la textura visual con percepción táctil. • El tipo de forma es estática. • En colores en contraste de claroscuro. • La composición es a través del uso del encuadre. 	

Tabla 26. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo A en nivel de preferencia de acuerdo a los estados emocionales positivos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.


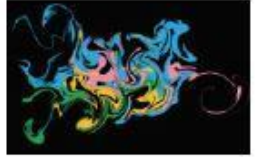

Instrumento 3. Grupo A.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales positivos (expansivo, elevado)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
3			
	Imagen 4	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 75% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas en diferente grosor, con acabado desigual. • El tipo de forma es orgánica, dinámica. • En colores en contraste. • La composición es libre. 	
	Imagen 25	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 50% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es la textura visual. • El tipo de forma es accidental, irregular. • En monocromía de color, con contraste claro-oscuro. • La composición es libre. 	

Tabla 27. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo A en nivel de preferencia de acuerdo a los estados emocionales negativos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.



Instrumento 3. Grupo A.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales negativos (disfórico, irritable)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1	Imágenes 1 y 11 con el 66.7% de asociaciones en estado disfórico	<p>Imagen 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas en diferente grosor, con acabado desigual, enfatizando el contorno del relleno, con uso de texturas visuales para el relleno. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores monocromía en blanco y negro. • La composición es libre. <p>Imagen 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de textura visual. • El tipo de forma es experimental, estática. • Uso de colores en contraste de claroscuro. • La composición es en encuadre y libre. 	 

Tabla 27. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo A en nivel de preferencia de acuerdo a los estados emocionales negativos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.




Instrumento 3. Grupo A.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales negativos (disfórico, irritable)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
2	Imágenes 3 y 17 con el 50% de asociaciones en estado disfórico	<p>Imagen 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas en diferente grosor, con acabado desigual. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es libre. <p>Imagen 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de formas orgánicas • El tipo de forma es orgánicas. • En colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es formal, se utiliza la repetición, reflexión y simetría. 	 
3	Imagen 16 con 33,3% en asociaciones en estado disfórico, sin embargo, se mantuvo en estado eutímico, irritable y de rechazo, por lo que no obtuvo asociaciones en estado emocional positivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de formas compuestas, artificiales. • El tipo de forma es compuesta. • Uso de colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es libre. 	

Tabla 28. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo A en nivel de preferencia de acuerdo al estado emocional de rechazo total del Instrumento 3. Cardoso, 2017.




Instrumento 3. Grupo A.			
Jerarquía	Imágenes asociadas al estado emocional de rechazo total	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1	Imágenes 22 y 23 con el 60% de estado emocional con rechazo total obtuvieron asociaciones en estado emocional negativo.	<p>Imagen 22:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de texturas experimentales. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en armonía. • La composición es libre. <p>Imagen 23:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de texturas experimentales. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste. • La composición es libre. 	 
2	Imágenes 19 y 24 con el 40% de estado emocional con rechazo total	<p>Imagen 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de texturas experimentales. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste. • La composición es libre. 	

Tabla 28. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo A en nivel de preferencia de acuerdo al estado emocional de rechazo total del Instrumento 3. Cardoso, 2017.

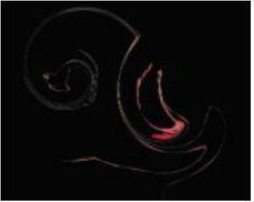
Instrumento 3. Grupo A.			
Jerarquía	Imágenes asociadas al estado emocional de rechazo total	Categoría de análisis	Ejemplo visual
2		<p>Imagen 24</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 75% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas con acabados desiguales. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en armonía. • La composición es libre. 	

Tabla 29. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo B en nivel de preferencia de acuerdo a los estados emocionales positivos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.

Instrumento 3. Grupo B.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales positivos (expansivo, elevado)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1	Sólo se encontró a la imagen 9 con asociaciones en el estado emocional elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de plastas en forma de textura con claroscuros. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es formal se utiliza la repetición y la reflexión. 	

Tabla 30. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo B en nivel de preferencia de acuerdo a estados emocionales negativos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.




Instrumento 3. Grupo B.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales negativos (disfórico, irritable)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1	Las imágenes 4, 8, 16 y 17 se encontraron con estados emocionales asociados al disfórico con el 50%.	<p>Imagen 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 75% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas en diferente grosor, con acabado desigual. • El tipo de forma es orgánica, dinámica. • En colores en contraste. • La composición es libre. <p>Imagen 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es la textura visual con percepción táctil. • El tipo de forma es estática. • En colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es a través del uso del encuadre. <p>Imagen 16:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de formas compuestas, artificiales. • El tipo de forma es compuesta. • En colores en contraste de claro-oscuro. 	  

Tabla 30. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo B en nivel de preferencia de acuerdo a estados emocionales negativos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.


Instrumento 3. Grupo B.			
Jerarquía	Imágenes asociadas a estados emocionales negativos (disfórico, irritable)	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1		<p>Imagen 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas en diferente grosor, con acabado desigual. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es libre 	
2	La imagen 5 se encuentra con asociaciones al 50% del estado emocional irritable	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es la textura visual con percepción táctil. • El tipo de forma es estática. • En colores en contraste de claro-oscuro. • La composición es a través del uso del encuadre. 	

Tabla 31. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo B en nivel de preferencia de acuerdo al estado emocional de rechazo total del Instrumento 3. Cardoso, 2017.


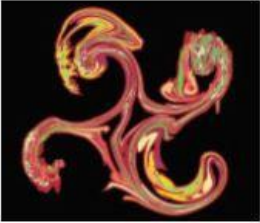
Instrumento 3. Grupo B.			
Jerarquía	Imágenes asociadas al estado emocional de rechazo total	Categoría de análisis	Ejemplo visual
1	La imagen 11 se asoció con el 33.3% en rechazo total	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas orgánicas en diferente grosor, con acabado desigual, enfatizando el contorno del relleno, con uso de texturas visuales para el relleno. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores monocromía en blanco y negro. • La composición es libre. 	
2	Las imágenes 19 y 20 recibieron el 20% en asociaciones de rechazo total integrando estados emocionales negativos.	<p>Imagen 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de texturas experimentales. • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste. • La composición es libre. <p>Imagen 20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupa el 100% del espacio. • Los aspectos visuales que se destacan es el uso de líneas experimentales con acabados desiguales. 	

Tabla 31. Concentrado de imágenes seleccionadas por el Grupo B en nivel de preferencia de acuerdo al estado emocional de rechazo total del Instrumento 3. Cardoso, 2017.


Instrumento 3. Grupo B.			
Jerarquía	Imágenes asociadas al estado emocional de rechazo total	Categoría de análisis	Ejemplo visual
2		<ul style="list-style-type: none"> • El tipo de forma es orgánica y dinámica. • Colores en contraste. • La composición es libre. 	

Tabla 32. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación al nivel de preferencia de las imágenes y su asociación con los estados emocionales positivos del instrumento 3. Cardoso, 2017.

Similitudes	
Grupo A <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 4 en la cual el tipo de forma es orgánica y dinámica. Con colores en contraste. 	Grupo B <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron a la imagen 9 en la cual el tipo de forma es orgánica y dinámica. • En colores en contraste de claro-oscuro.

Tabla 32. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación al nivel de preferencia de las imágenes y su asociación con los estados emocionales positivos del instrumento 3. Cardoso, 2017.

Diferencias	
<ul style="list-style-type: none"> • Asoció con estados emocionales positivos a siete imágenes. • En la mayoría de las imágenes de preferencia visual se destacan las que utilizan la textura visual con percepción táctil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo tuvo preferencia por una imagen de las veinte. • No hubo preferencia visual por imágenes con predominio de textura visual y táctil.

Tabla 33. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación al nivel de preferencia de las imágenes y su asociación con los estados emocionales negativos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.

Similitudes	
<p>Grupo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 16 y 17 dentro de los estados emocionales negativos. 	<p>Grupo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 16 y 17 dentro de los estados emocionales negativos.
Diferencias	
<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de sus imágenes seleccionadas presentan aspectos visuales con acabados lineales, formas orgánicas y composición libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • A diferencia del grupo A, señalaron las imágenes con acabados de textura visual y táctil, en encuadre y colores en contraste con estados emocionales negativos.

Tabla 33. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación al nivel de preferencia de las imágenes y su asociación con los estados emocionales negativos del Instrumento 3. Cardoso, 2017.

Similitudes	
<p>Grupo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 11 en primer lugar de preferencia en estado emocional negativo . 	<p>Grupo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 11 en primer lugar de preferencia en estado emocional de rechazo total.

Tabla 34. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación al nivel de preferencia de las imágenes y su asociación con los estados emocionales de rechazo total del Instrumento 3. Cardoso, 2017.

Similitudes	
<p>Grupo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 11 en primer lugar de preferencia en estado emocional negativo. • Seleccionaron la imagen 19 con aspectos visuales que se destacan en el uso de texturas experimentales. 	<p>Grupo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron la imagen 11 en primer lugar de preferencia en estado emocional de rechazo total. • Seleccionaron la imagen 19 con aspectos visuales que se destacan en el uso de texturas experimentales.
Diferencias	
<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de sus imágenes seleccionadas presentan aspectos visuales con acabados lineales, formas orgánicas y composición libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • A diferencia del grupo A, señalaron las imágenes con acabados de textura visual y táctil, en encuadre y colores en contraste con estados emocionales negativos.
<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron cuatro imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionaron tres imágenes.

Al realizar las tablas de similitudes y diferencias entre los grupos A y B fue posible identificar diferencias claras, que descartan el realizar un diseño que pueda utilizarse para ambos grupos. Por lo que se considerará para la propuesta visual solo los resultados del grupo A:

1) Del instrumento 3 se retomará el uso de las texturas visuales con percepción táctil para utilizarse como fondo o relleno de las formas seleccionadas.

2) El uso del contraste de color destacando el uso de los tonos: azul, verde, amarillo y fondo negro.

Instrumento 4: Dinámica de Arte Zentangle

Las características van de lo general a lo particular, y se muestra en las Tablas 35, 36 y 37. Cabe destacar que este ejercicio fue 100% agradable para los participantes del Grupo A.

Tabla 35. Interpretación de resultados del Instrumento 4 en la Muestra 1. Elaboración propia (2017).

Instrumento 4. Grupo A	
Categoría de análisis	Ejemplo visual
Todos los participantes ocuparon más de un 75% dentro de la forma inicial con divisiones no mayores a 6 ni menores a 4, siendo más destacada el triángulo, con el 51.18%, seguido del rectángulo y las orgánicas con el 16.67% cada uno.	
En cuanto al aspecto visual, todos utilizaron contornos, añadiendo el uso de texturas para ocupar los espacios y rellenar las formas.	
La composición es mayormente libre, además de utilizar la repetición.	

Tabla 35. Interpretación de resultados del Instrumento 4 en la Muestra 1. Elaboración propia (2017).

Instrumento 4. Grupo A	
Categoría de análisis	Ejemplo visual
Las formas externas más frecuentes son las básicas (50%), de los cuales, el 33.3% corresponde a cuadrado y rectángulo (cada uno), seguidas del círculo y formas orgánicas.	
Las formas que más se podían presenciar dentro de las secciones fueron las formas orgánicas abstractas, seguidas por el espiral y el círculo.	
El color más frecuente es el rojo, seguido de el rosa y el azul.	
Existe mayor uso de combinación de colores en armonía, seguido por la escala de gris.	

Tabla 36. Interpretación de resultados del Instrumento 4 en la Muestra 2. Elaboración propia (2017).


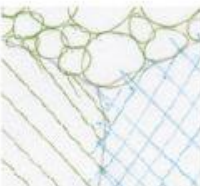

Instrumento 4. Grupo B	
Categoría de análisis	Ejemplo visual
El 83.3% utilizó más del 75% del espacio de la forma, haciéndose notar más de 7 divisiones, de las cuales, el 62.98% fue seccionado en triángulos, seguido del rectángulo.	
Es más usual percibir contornos que plastas.	
La composición es más de repetición que libre.	

Tabla 36. Interpretación de resultados del Instrumento 4 en la Muestra 2. Elaboración propia (2017).

Instrumento 4. Grupo B	
Categoría de análisis	Ejemplo visual
Con un 50% (cada una) se hacen más frecuentes las formas básicas y compuestas en el exterior, siendo éstas el círculo y triángulo, así como el rectángulo y el rombo.	
Las formas internas más usadas fueron el círculo, seguido por el cuadrado, estrella y las formas orgánicas.	
El color más utilizado es el azul, verde y rosa, seguido por la escala de gris.	

Tabla 37. Similitudes y diferencias entre los grupos A y B en relación a los elementos de diseño asociados a los estados emocionales positivos del Instrumento 4. Elaboración propia (2017).

Similitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Ambos grupos dibujaron mayormente contorno. • La forma de las divisiones que se perciben más son los triángulos, seguido de los rectángulos. • Las formas externa más frecuentes son las básicas. • Dentro de las secciones las formas que se notaron son el cuadrado y las formas orgánicas. • El color coincide en el rosa y azul, aunque no en la misma cantidad. • El 50% de ambas muestras presenta una imagen con luminosidad intensa y el otro 50% opaca. • Al igual que en el color, coinciden en la escala de gris, aunque en diferentes porcentajes cada uno. 	
Diferencias	
<p>Grupo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los participantes ocupan más del 75% del espacio dentro de la forma realizada, con entre 6 y 4 divisiones mayormente triangulares. • Composición libre. • Las formas básicas externas son el cuadrado y el rectángulo. • Las formas internas en su mayoría son las orgánicas. • El color más usado fue el rojo. • En saturación hay mayor presencia de armonía. 	<p>Grupo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo el 83,3% utiliza más del 75% del espacio de la forma total, seccionandola en más de 7 partes mayormente triangulares. • La composición más frecuente es la de repetición. • Las formas externas son círculo y triángulo. • El círculo ocupa mayor parte dentro de las secciones (formas internas.) • El color más usado fueron el azul, verde y rosa. • Se percibe contraste en cuanto a saturación.

CAPÍTULO 4: PROCESO DE DISEÑO

4.1 Proceso de diseño

Se llevó a cabo un análisis de los métodos que pudieran estructurar la búsqueda de soluciones visuales al problema de diseño, considerando que el problema social es complejo y multidisciplinario, uno de los enfoques teóricos fue el diseño emocional, por lo tanto, el proceso de diseño establece sus bases en la combinación del Diseño centrado en el usuario, el diseño participativo, en el diseño crítico y en la investigación de diseño generativo como se visualiza en la siguiente imagen (Fig. 40)

El diseño emocional permite integrar herramientas y métodos diseñados de acuerdo a los alcances del proyecto y a los usuarios, considerando que uno de los elementos principales es lo emocional, esto se puede manifestar en lo sensorial, expresivo e intangible que puede lograrse en cada uno de los usuarios, por lo tanto, es posible que, en la recolección de información, análisis e interpretación de resultados, el usuario sea un co-creador al participar activa-

-mente durante la selección de formas, colores, texturas y composiciones. También permite al diseñador partir de fases o etapas principales e incluir diferentes herramientas y métodos con los cuales conseguir y validar la información, antes de diseñar y llegar a la solución final.

Por lo tanto, en la estructura de este capítulo se seleccionó el método de Foreman (1967) cuyo modelo describe el proceso de diseño basado en el problema -solución y complementarlo con las herramientas necesarias para recolectar, analizar y sintetizar la información visual; este método se basa en cuatro etapas: Problema, definición de necesidades, satisfacción de necesidades y solución. Considerando que, en la etapa primaria y secundaria de las necesidades, se incorporan los factores, relaciones, principios y formas (Fig. 41).

A continuación, se presenta el proceso aplicado al proyecto de investigación.

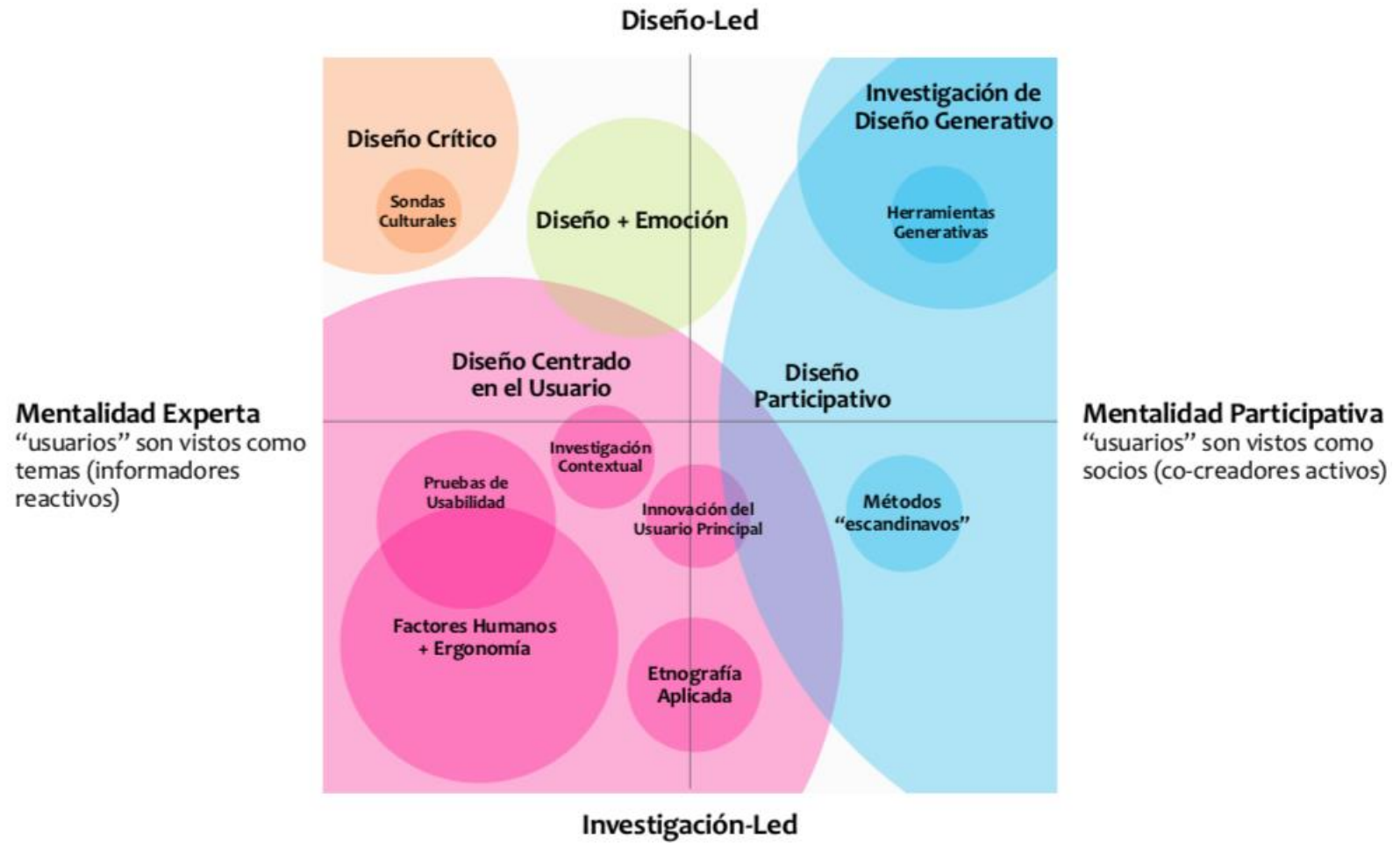


Fig. 40. Relación de metodologías en el Diseño Emocional. Sanders, 2008. Traducción Rojas, 2018.

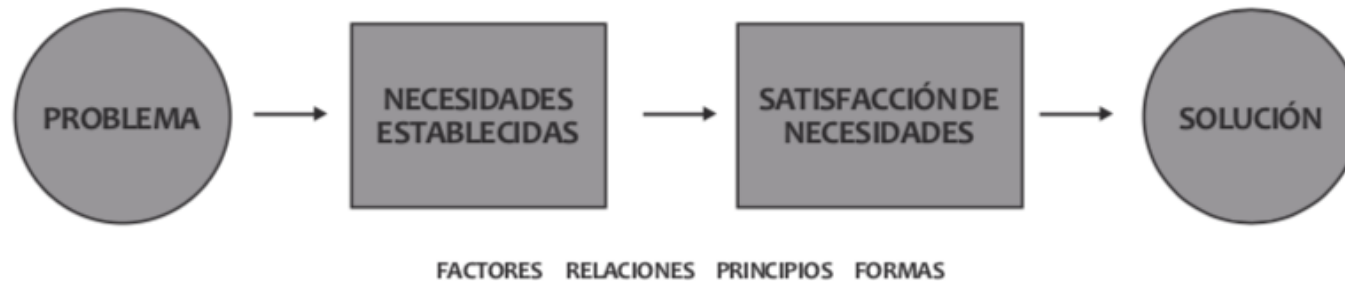


Fig. 41. Método de Foreman. Citado en Dubberly. "How Do you Design" A compendium of models.

A continuación, se presenta el proceso aplicado al proyecto de investigación.

4.1.1 Problema

Al ser el Trastorno de Ansiedad un padecimiento que debilita los procesos mentales con tendencia a producir distorsiones de la percepción de la realidad, del entorno y de sí mismo que interfiere con la capacidad de análisis y afectando evidentemente la funcionalidad física, mental, social y laboral del individuo.

4.1.2 Definición de necesidades

Aunado a lo anterior, es conveniente implementar, además del tratamiento farmacológico y/o psicológico (según sea el caso), algún tratamiento no farmacológico (relacionado con

luz imágenes) que le permita al paciente redirigir el estado emocional disfórico a un estado emocional elevado, y que se encuentran relacionados a la reducción de este padecimiento, como se describen en la tabla 38.

Esto tuvo dos funciones principales: la primera fueron las relaciones entre las formas, color, composición y aspectos visuales con los efectos positivos que cada una de estas técnicas genera, de acuerdo a la psicología, y que puede ayudar a la reducción del trastorno; la segunda es que con esto se pudo hacer una relación para la construcción de los instrumentos 2, 3, 4 y 5 de la investigación, dichos instrumentos se explican en la etapa de necesidades.

Tabla 38. Recopilación de técnicas visuales más utilizadas como tratamientos no farmacológicos que estimulan efectos positivos. Elaboración propia (2017).

Nombre	Tipo de método	Medio de ejecución	Elementos	Efectos positivos
Mandalas	Método de relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Meditación • Observación • Creación 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de iconicidad no figurativa • Composición • Color • Forma • Aspectos visuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimula la calma • Tranquiliza la mente • Ayuda a la concentración y atención • Elimina sentimientos de ira y dolor
Técnica de visualización de símbolos	Método de relajación y concentración	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción 	<ul style="list-style-type: none"> • Forma • Color 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce los niveles de ansiedad • Suprime los pensamientos negativos • Induce a la relajación • Estimula la concentración
Arte Zentangle	Método de relajación y concentración	<ul style="list-style-type: none"> • Autodidacta 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrones estructurados 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimula la concentración • Mejora la coordinación y capacidad de resolver problemas
Iluminación y emociones	Proyecto	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Color • Intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Se vincula con efectos emocionales
La luz como modulador de miedo y ansiedad	Proyecto		<ul style="list-style-type: none"> • Intensidad de la luz 	<ul style="list-style-type: none"> • Supresión de miedo y ansiedad

a) Factores

Gracias a los comentarios de especialistas y pacientes, se encontró que existe una falta de “recursos de apoyo” disponibles y accesibles para los pacientes y sus tratamientos. Dichos recursos hacen referencia a la necesidad de implementar material visual que incluya el uso de imágenes, colores, composiciones de manera impresa o digital que complementan las terapias para reducir el trastorno de ansiedad, ya que, por lo general, los terapeutas reducen sus herramientas a la recomendación escrita de técnicas relajación y respiración.

b) Relaciones

Se seleccionaron los elementos del diseño gráfico que, según el marco teórico, pueden influir positivamente en la reducción del Trastorno de Ansiedad, tales como color, forma, composición, aspectos visuales y movimiento. Dichos elementos fueron detectados gracias al análisis empírico de recursos alternativos que prometen reducir este estado emocional, tales como los mandalas, el Arte Zentangle, técnica de visualización; con lo que se pudo exteriorizar que las formas básicas, principalmente el triángulo, y algunas formas orgánicas, provocan que el paciente entre en un estado emocional opuesto al padecimiento, del mismo modo ocurre con el color (amarillo, rojo y negro) y movimiento (escala y posición).

4.1.3 Satisfacción de necesidades

La investigación empírica, está compuesta por 5 instrumentos, de los cuales, el Instrumento 1 no fue considerado para obtener la información necesaria para la propuesta de diseño ya que solo es una entrevista introductoria para determinar si el participante se encuentra o no en condiciones de realizar la actividad, entonces, el instrumento 2, 3, 4 y 5 sí arrojaron información para el desarrollo del proyecto.

El Instrumento 2 fue una Técnica de visualización, que, por la representación de composición libre de los pacientes, permitió evaluar e identificar información sobre la frecuencia de formas, colores, texturas y posibles movimientos dentro de un estado emocional positivo y/o neutral, que resultó de la siguiente manera: uso de plastas, uso de formas básicas (triángulo, orgánicas y naturales) con movimiento y presencia de 1 o 2 colores, con mayor frecuencia en amarillo.

En la evaluación de imágenes estáticas (Instrumento 3) el paciente definió cualidades asociadas con los estados emocionales que le evocaba cada una de las imágenes presentadas durante la serie, con lo que posteriormente se realizó un análisis de los elementos que llevan al paciente a determinado estado emocional. Este análisis concluyó que 7 de 40 imágenes obtuvieron efectos emocionales positivos, de las cuales 1 evocó un estado emocional elevado (positivo) en todos los participantes con Trastorno de Ansiedad. Las características de esta imagen son: fragmentado con textura de patrón (aspectos visuales), forma compuesta, monocromía de color, composición semiformal y sin movimiento (estática).

El Instrumento 4 ‘Arte Zentangle’ brindó información acerca de patrones, formas, terminaciones o colores en común, gracias al análisis de las imágenes producidas por los participantes, por lo que se manifestó la presencia de triángulos en las divisiones en los interiores como formas básicas en los exteriores; en cuanto a color se distingue el uso de rojo, rosa, azul y escala de gris en armonía, presencia de contornos y uso de más del 75% del espacio dentro de la forma realizada, con entre 6 y 4 divisiones mayormente triangulares.

De las imágenes presentadas en el Instrumento 5, el 100% de la muestra del grupo 1 prefirió la Imagen 001 y 003, la cual, es aspecto visual, composición, forma, color, movimiento.

Gracias al análisis de los resultados obtenidos de la Investigación empírica, se obtuvieron conceptos claves que se utilizaron en el proceso de conceptualización.

4.1.3.1 Conceptualización

Los conceptos que permitieron desarrollar el proceso de bocetaje se encuentran en la Tabla 39, 40 y 41.


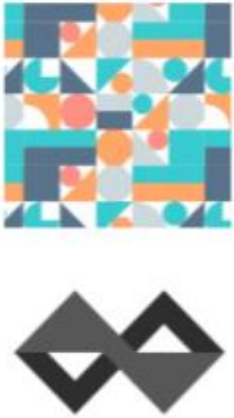

	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>Tranquilidad Estado de calma, serenidad o paz que experimenta una determinada persona o individuo.</p> <p>Relación con Dsg. Predominan las direcciones horizontales, cuando los elementos reposan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orden • Estructura formal • Repetición • Sistema de retículas • Psicología del color: 			

Tabla 39. Cuadro conceptual 1. Elaboración propia (2018).

Tabla 39. Cuadro conceptual 1. Elaboración propia (2018).












	Orgánico	Geométrico	Natural
colores fríos			
<p>Concentración (atención)</p> <p>Logro de reunir en un determinado punto lo separado y/o capacidad de reflexionar de manera profunda.</p> <p>Relación con Dsg. Reunir, agrupar, juntar, enfocar la atención en un punto específico. Presentar contraste del peso visual en la composición.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gradación • Radiación • Concentración • Repetición • Contraste • Similitud • Punto focal • Colores vibrantes, 	    	  	

Tabla 39. Cuadro conceptual 1. Elaboración propia (2018).











	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>atractivos o con alto contraste (atención); neutros y fríos (concentración)</p>			
<p>Estabilidad</p> <p>La capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio.</p> <p>Relación con Dsg. Existe un centro de interés donde se concentran los elementos con la gravedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simetría • Equilibrio 	  	  	  

Tabla 40. Cuadro conceptual 2. Elaboración propia (2018).













	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>Tranquilidad Estado de calma, serenidad o paz que experimenta una determinada persona o individuo.</p> <p>Relación con Dsg. Predominan las direcciones horizontales, cuando los elementos reposan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orden • Estructura formal • Repetición • Sistema de retículas • Psicología del color: colores fríos 	   	   	   

Tabla 40. Cuadro conceptual 2. Elaboración propia (2018).






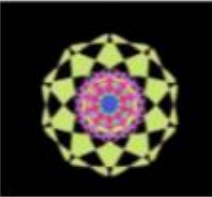





	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>Concentración (atención)</p> <p>Logro de reunir en un determinado punto lo separado y/o capacidad de reflexionar de manera profunda.</p> <p>Relación con Dsg. Reunir, agrupar, juntar, enfocar la atención en un punto específico. Presentar contraste del peso visual en la composición.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gradación • Radiación • Concentración • Repetición • Contraste • Similitud • Punto focal • Colores vibrantes, atractivos o con alto contraste (atención); neutros y fríos (concentración) 	  	   	   

Tabla 40. Cuadro conceptual 2. Elaboración propia (2018).


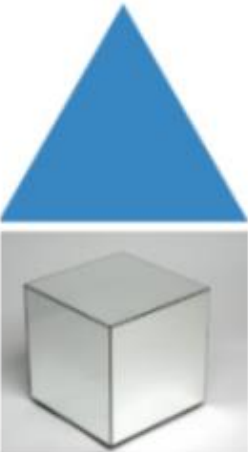
	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>Estabilidad</p> <p>La capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio.</p> <p>Relación con Dsg. Existe un centro de interés donde se concentran los elementos con la gravedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simetría • Equilibrio 			

Tabla 41. Cuadro conceptual 3. Elaboración propia (2018).


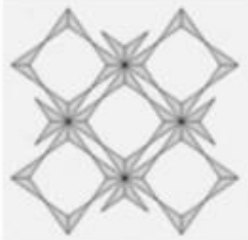

	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>Tranquilidad</p> <p>Estado de calma, serenidad o paz que experimenta una determinada persona o individuo.</p> <p>Relación con Dsg. Predominan las direcciones horizontales, cuando los elementos reposan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orden • Estructura formal 			

Tabla 41. Cuadro conceptual 3. Elaboración propia (2018).

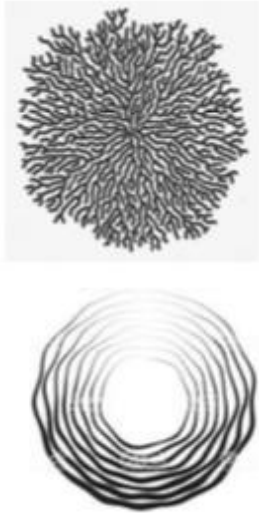
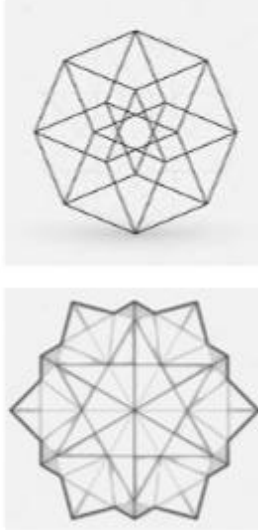


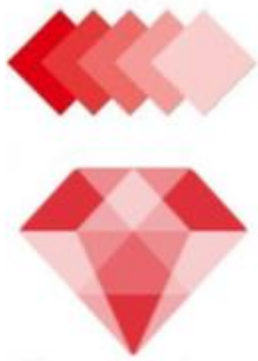


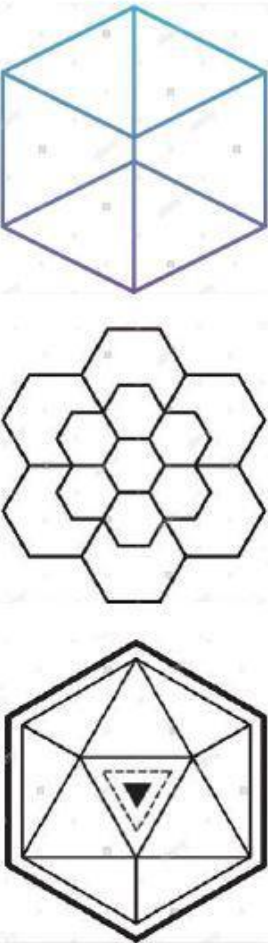

<ul style="list-style-type: none"> • Repetición • Sistema de retículas • Psicología del color: colores fríos 			
<p>Estabilidad</p> <p>La capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio.</p> <p>Relación con Dsg. Existe un centro de interés donde se concentran los elementos con la gravedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simetría • Equilibrio 			

Tabla 41. Cuadro conceptual 3. Elaboración propia (2018).

	Orgánico	Geométrico	Natural
<p>Concentración (atención)</p> <p>Logro de reunir en un determinado punto lo separado y/o capacidad de reflexionar de manera profunda.</p> <p><i>Relación con Dsg.</i> <i>Reunir, agrupar, juntar, enfocar la atención en un punto específico. Presentar contraste del peso visual en la composición.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gradación • Radiación • Concentración • Repetición • Contraste • Similitud • Punto focal • Colores vibrantes, atractivos o con alto contraste (atención); neutros y fríos (concentración) 			

4.1.3.2 Bocetaje

El proceso de bocetaje para llegar a la solución final se realizó en nueve etapas, que van desde los bocetos burdos hasta la prueba y evaluación de propuestas, que llevaron a la realización de una segunda propuesta y por ende una segunda evaluación. A continuación, dichas etapas.

a) Etapa 1: Similitud de formas

Se comenzó por realizar similitud de formas creadas a partir de la imperfección, tomando como referencia inicial las formas resultantes de los instrumentos de evaluación que los pacientes realizaron: teniendo como inicio el triángulo y como final una forma orgánica muy parecida a los resultados positivos de los instrumentos (Fig.42).

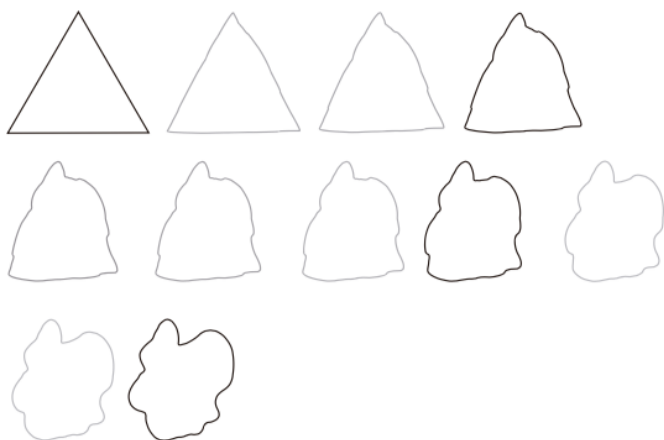


Fig. 42. Similitud de formas (triángulo-orgánico-natural).

1) Creación de estructuras

Se realizó la composición a través de radiación y repetición, con las figuras obtenidas de la similitud de forma, realizadas con contornos de diferentes estilos y plastas, teniendo como concepto principal el mandala, que se presentan en la figura 43.

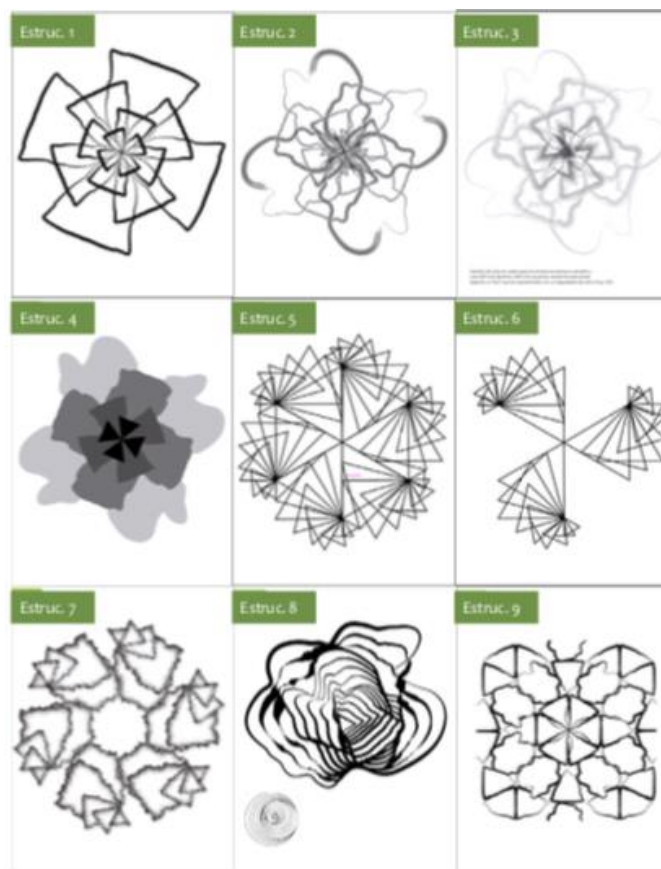


Fig. 43. Estructuras en radiación y repetición.

2) Animación de movimiento

Las estructuras seleccionadas fueron: 1, 4, 6 y 8, a las que se le agregó una animación tipo movimiento y en algunos casos color. En las figuras 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50 se muestran algunas capturas de la imagen con movimiento.

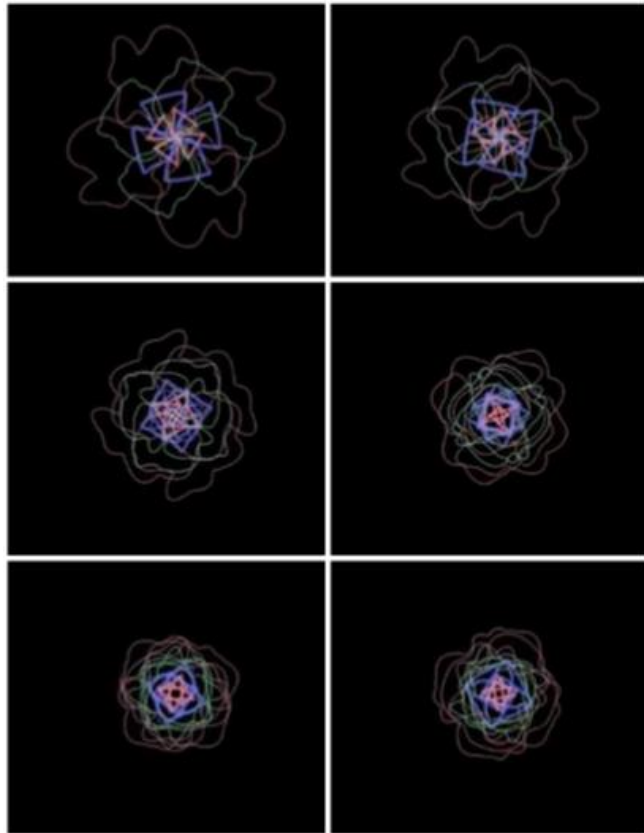


Fig. 44. Estructura 1 con movimiento y variación de color.

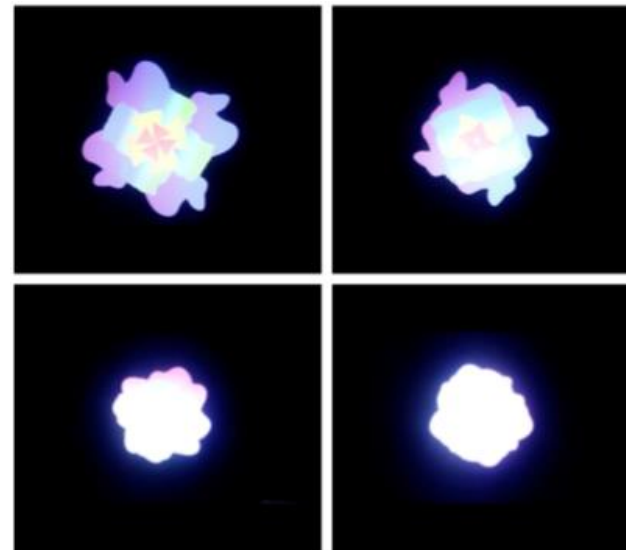


Fig. 45. Estructura 4 con movimiento y variación de color (1).

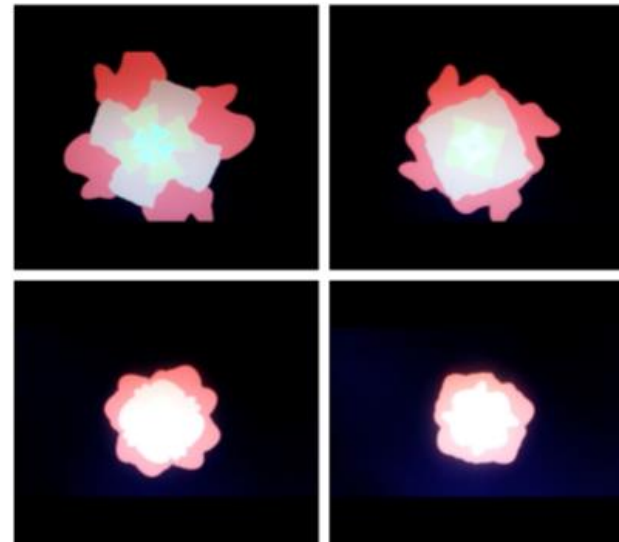


Fig. 46. Estructura 4 con movimiento y variación de color (2).

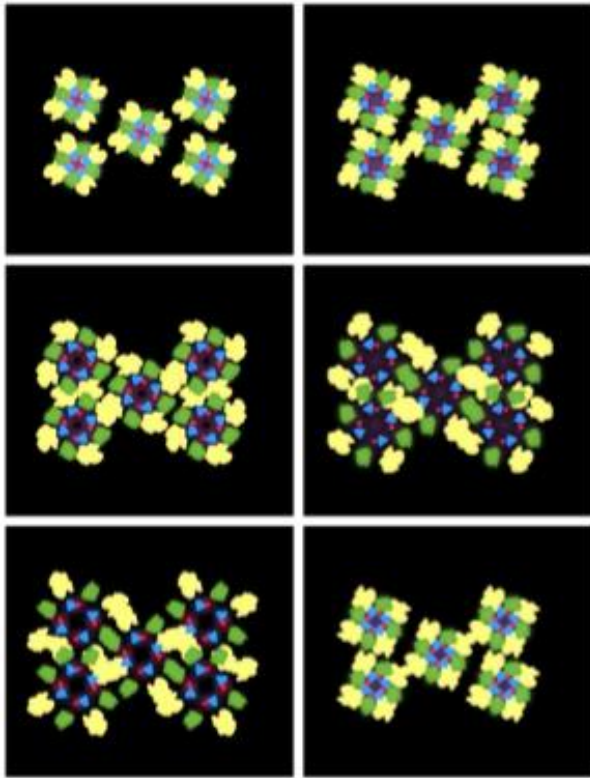


Fig. 47. Estructura 4 con movimiento y variación de color (3)

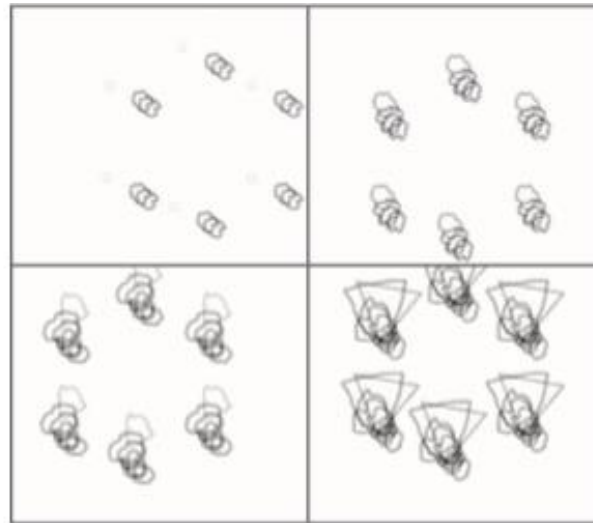


Fig. 48. Estructura 6 con movimiento.

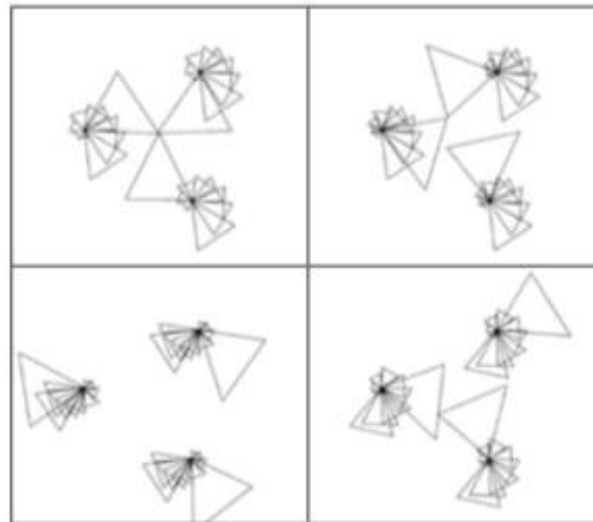


Fig. 49. Estructura 6 con movimiento.

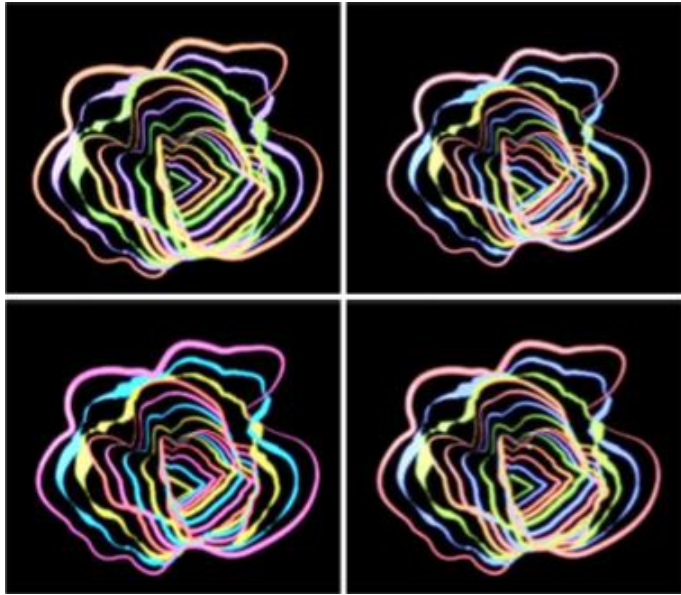


Fig. 50. Estructura 8 con movimiento y variación de color.

Al ser analizadas estas estructuras ya con movimiento, se decidió conservar solo la estructura 1, engrosando las líneas (fig. 51 y 52), y además proponer otras imágenes (Fig. 53 y 54).

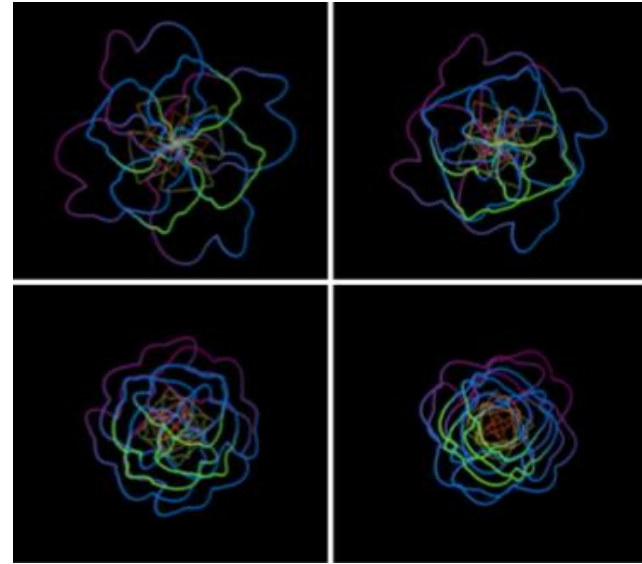


Fig. 51. Estructura 1 con movimiento II.

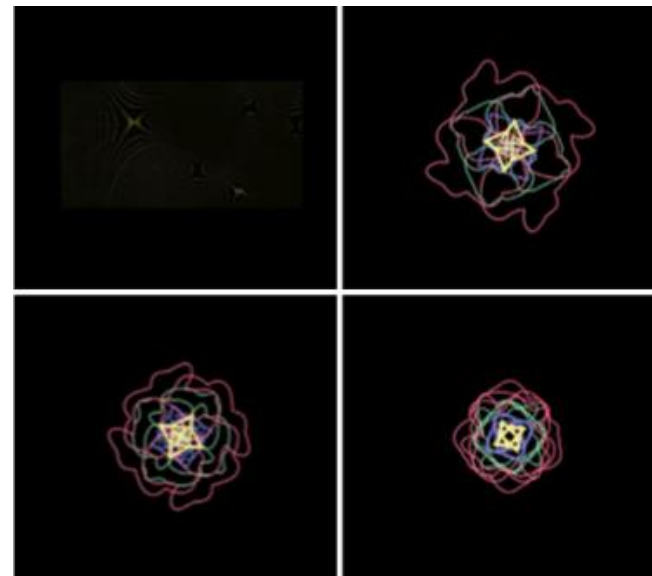


Fig. 52. Estructura 1 con movimiento II.

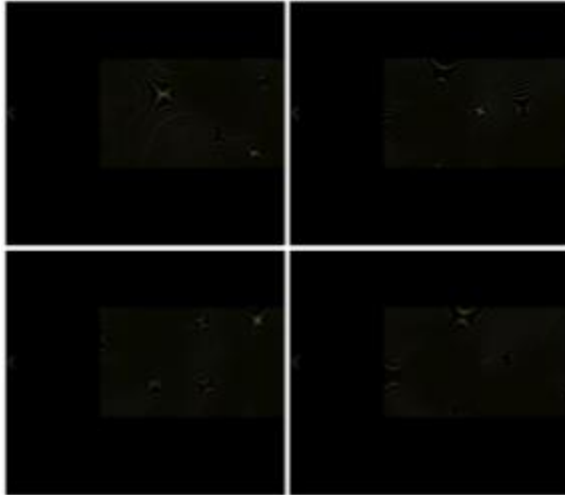


Fig. 53. Propuesta 1 de imagen con movimiento II.

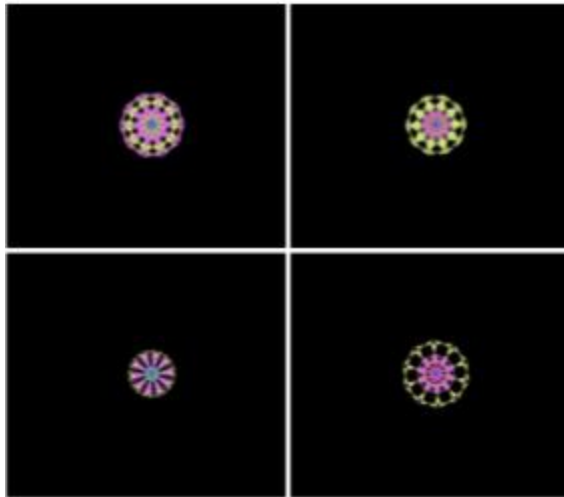


Fig. 54. Propuesta 2 de imagen con movimiento II.

3) Evaluación

Las propuestas anteriores fueron evaluadas por los pacientes diagnosticados, afirmando que la figura 51 y 54 eran de su preferencia, pero no les causaba entrar en el estado emocional deseado, ya que el movimiento era monótono y predecible, lo que causaba un estado emocional disfórico.

b) Etapa 2: Reestructuración

Al notar que las animaciones no eran la solución adecuada para cumplir los objetivos, se decidió que ahora se realizarían imágenes experimentales (también con movimiento), sin dejar de lado los conceptos principales, y ahora con base en la investigación teórica de color.

1) Diseño experimental I

En esta etapa experimental, a partir de la composición y aspectos visuales requeridos, se intentó formar un movimiento con formas abstractas a partir de un caleidoscopio (Fig. 55), crear luces a partir de un disco (Fig. 56 y 57), pintura (Fig. 58) y óleo (Fig. 59).

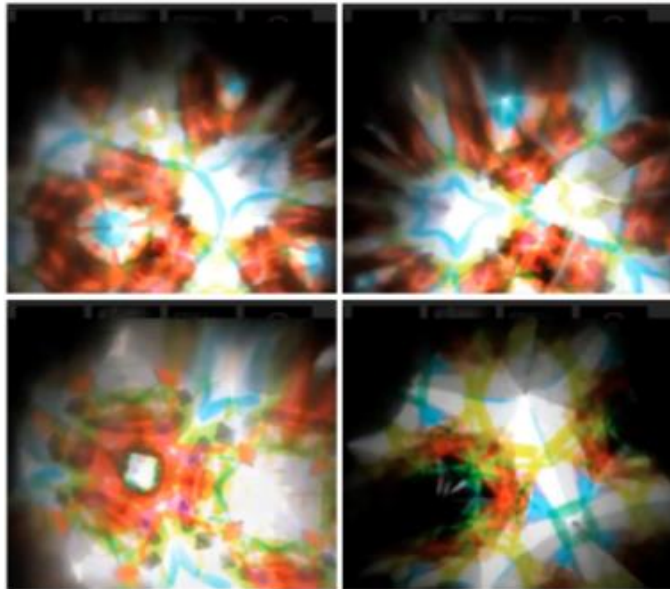


Fig. 55. Diseño Experimental I: Propuesta Kaleidoscopio.

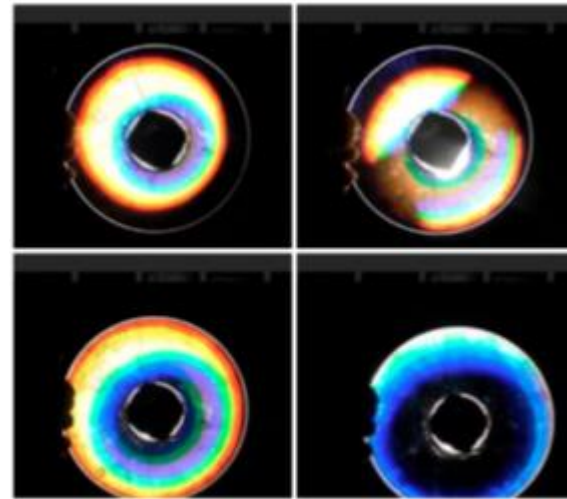


Fig. 56. Diseño Experimental I: Propuesta Luces a partir de disco
1.

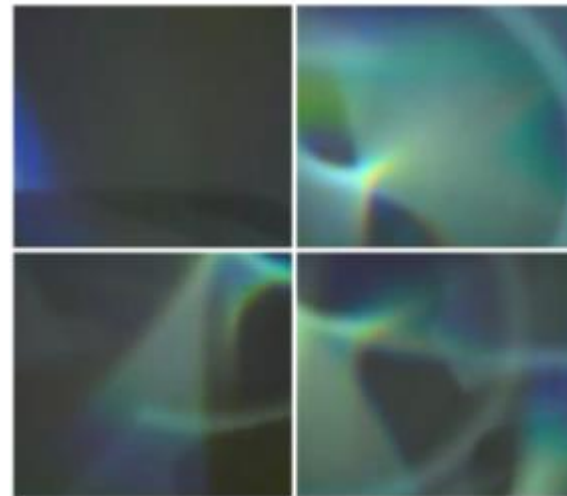


Fig. 57. Diseño Experimental I: Propuesta Luces a partir de disco
2.

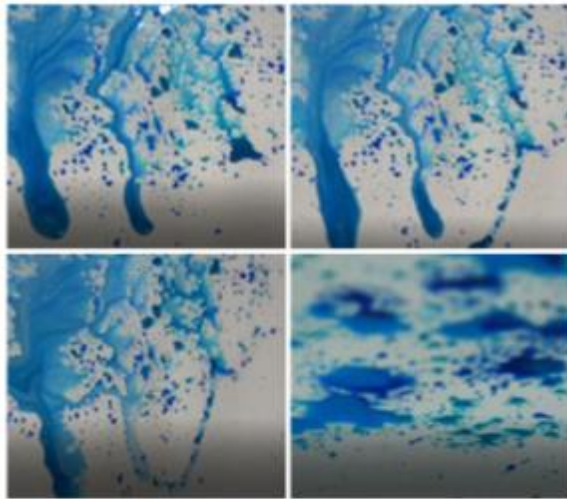


Fig. 58. Diseño Experimental I: Propuesta Pintura.



Fig. 59. t Óleo.

2) Diseño Experimental II

De estas propuestas se consideró que la mejor idea era trabajar con propuestas que tengan relación con el agua o con elementos líquidos, que también, al analizar los cuadros conceptuales que se formularon, pudo notarse que elementos que evocan la tranquilidad están relacionados con el agua, por lo que se intentó hacer técnicas experimentales, para evitar la monotonía y movimientos predecibles. En la Figura 60 se presenta una propuesta de estas técnicas realizada con pinturas acuarela en agua, técnica “splash” en copa (Fig. 61), miel con pintura (Fig. 62), lentejuelas (Fig. 63), lago (Fig. 64), el movimiento del agua de una piscina (Fig. 65) y gotas de lluvia sobre gasolina (Fig. 66).

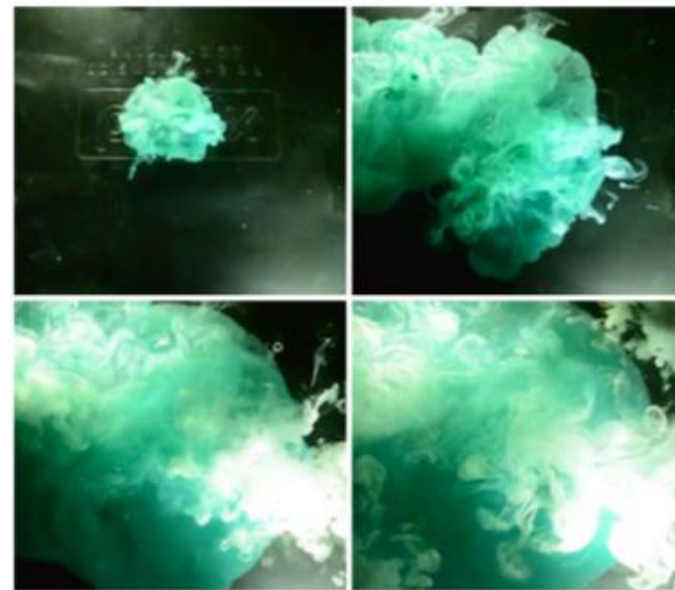


Fig. 60. Diseño Experimental II: Acuarela en agua.

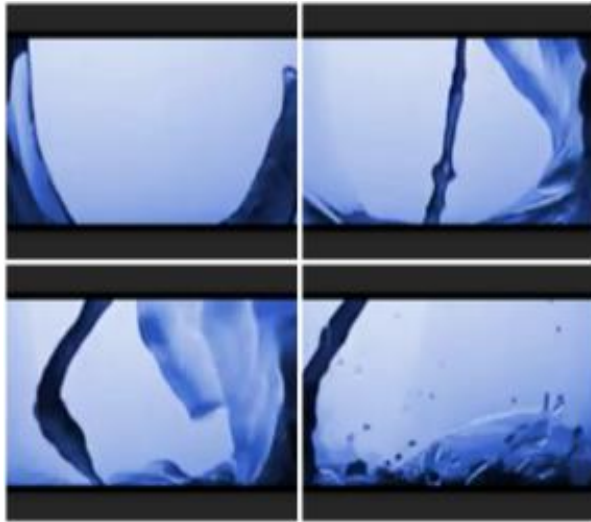


Fig. 61. Diseño Experimental II: Splash.

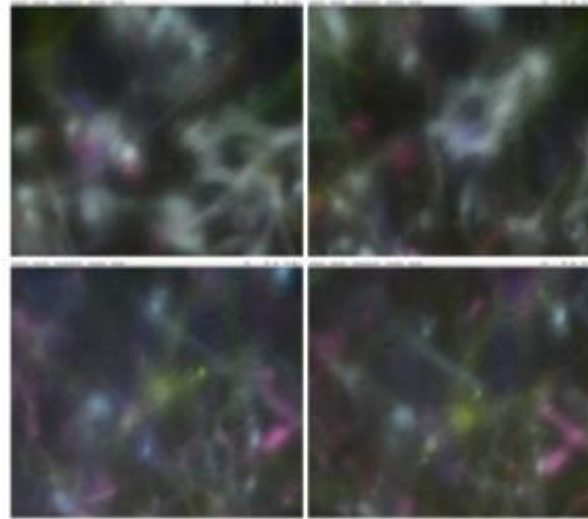


Fig. 63. Diseño Experimental II: Lentejuelas.

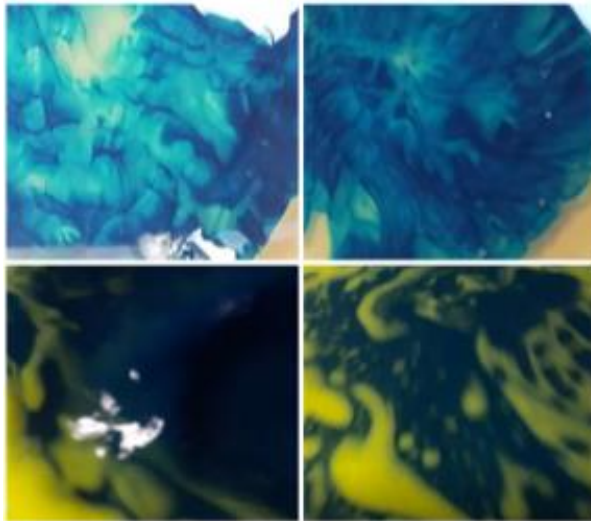


Fig. 62. Diseño Experimental II: Miel con pintura.

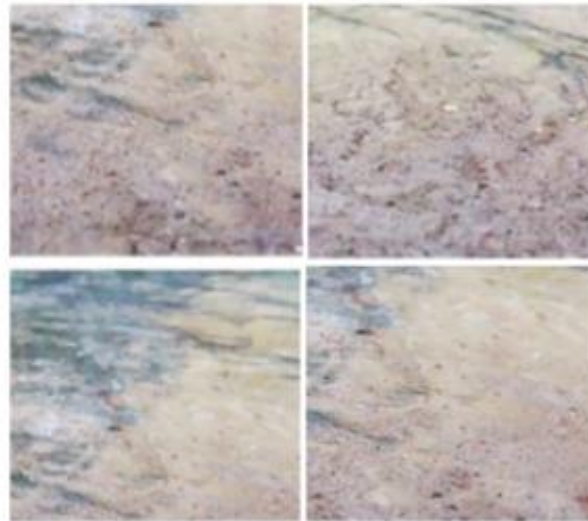


Fig. 64. Diseño Experimental II: Lago.

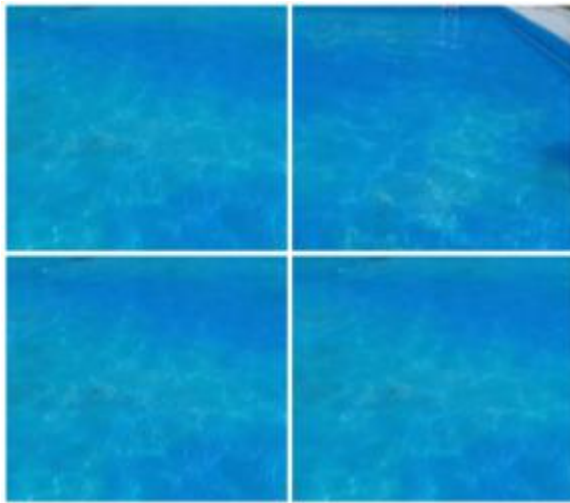


Fig. 65. Diseño Experimental II: Piscina.

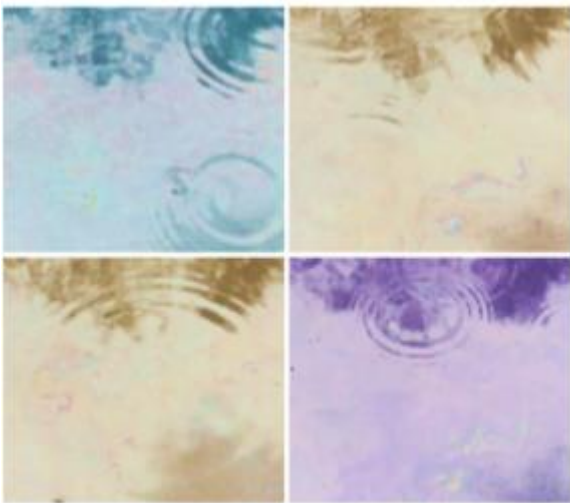


Fig. 66. Diseño Experimental II: Efecto Albert.

De estas propuestas se descartó la figura 50, ya que por los colores y movimiento evocaba sensación de sed.

Posteriormente, estas imágenes fueron fusionadas con elementos visuales como formas y cambio de color

3) Evaluación

Finalmente, ya con las correcciones y modificaciones necesarias, se presentaron a pacientes las imágenes finales, obteniendo resultados positivos, pues, al verlas, logró que sintieran una sensación de bienestar, tranquilidad, y en algunas personas bloqueó la sensación de malestar.

Esta evaluación fue aplicada a 5 personas (distintas a los participantes del capítulo 3) en modo online, debido a su estado crítico de salud actual. Este grupo de evaluación fue seleccionado a partir del grado de ansiedad diagnosticado por sus respectivos especialistas, siendo pacientes entre los grados 1 y 3, según la escala Hamilton, presentada también en capítulos anteriores. A través de redes sociales, se contactó con los pacientes, compartiendo con ellos un link con acceso a las soluciones finales presentadas, para que pudieran visualizarlas en una zona confortable y segura para el grupo. Mientras ellos visualizaban dichas imágenes, fueron grabados por sí mismos para comprobar su reacción. Finalmente, se les pidió que al terminar de visualizar los archivos, nos comentaran qué sensaciones tuvieron, llegando a la conclusión de que dichas imágenes les genera un estado emocional elevado (positivo), comprobando así que, la imagen, color y composición son elementos que influyen de manera positiva en la reducción de ansiedad a través de la redirección de

emociones negativas. Estas evidencias se adjuntan en el CD anexo respectivamente.

4.1.4 Solución final

A continuación, se presenta el detalle de cada una de las imágenes del resultado final que, al ser imágenes en movimiento, se presentan 9 fotogramas (se anexa resultado final original en CD). La reproducción total de las imágenes tiene una duración de 6 min 20 segundos y se han retomado los conceptos principales: tranquilidad, concentración y/o estabilidad en sus diferentes representaciones de imagen o sus combinaciones (orgánico, geométrico y/o natural).

Imagen I

Técnica: Gasolina en agua / digital

Duración: 1 minuto

Descripción: Usando la radiación generada por las gotas para obtener atracción y por ende concentración en el usuario. Esta imagen fue intervenida en cuanto a color, realizando transición entre los colores azul, amarillo, morado, naranja, que generan efectos relajantes, calmantes, serena la mente y es dinámico (Figura 67).

Imagen II

Técnica: Acuarela en agua / digital

Duración: 1 minuto

Descripción: Los colores usados (verde y blanco) crean tonos fríos que provocan tranquilidad al paciente, sumado al movimiento lento de la transición de formas orgánicas generadas a partir del choque de la pintura contra el agua. El contraste de color verde (frio)-amarillo/crema (cálido) genera bienestar, equilibrio y densidad (Figura 68).

Imagen III

Técnica: Reflejo de lentejuelas sobre superficie

Duración: 1 minuto

Descripción: Esta imagen, refleja un movimiento sin uniformidad, que genera dinamismo y concentración en el paciente. Aunado al movimiento, el color vibrante y contrastante logra que el usuario centre su atención en la imagen, perdiendo tensión y adquiriendo tranquilidad. En cuanto a color se refiere, la imagen refleja colores azules, verdes, morados y rosas, que generan dinamismo, estimulación, armonía, misterio y energía (Figura 69).

Imagen IV

Técnica: Digital

Duración: 1 minuto 40 segundos

Descripción: Este resultado consiste en el movimiento natural del agua (figura orgánica-natural) y los rectángulos (figuras geométricas) que generan tensión y equilibrio, provocando tranquilidad, serenidad y concentración. La posición de las figuras está basada en la retícula Fibonacci, por el dinamismo y orden que al mismo tiempo se obtienen. Así

mismo, estas figuras se caracterizan por la opacidad y saturación de color. El intervalo de tiempo en que aparece la intervención de animación es de 5 segundos, permitiendo al usuario concentrarse en ellas sin perder el interés en el siguiente elemento por aparecer. La cantidad de figuras rectangulares que aparecen en la imagen es de 10, con una duración de 1:30 minutos. Los colores utilizados en la animación son aleatorios, sin embargo, la paleta utilizada se basa en colores contrastantes por temperatura y un neutro: amarillo, verde, magenta, azul, rojo, gris, morado (Figura 70).

Imagen V

Técnica: Acuarela en miel / digital

Duración: 1 minuto 40 segundos

Descripción: Al igual que en la figura IV, esta imagen presenta una intervención de animación figuras geométricas (rectángulos) de color, realizando mezcla de colores fríos (azul, blanco y verde). El movimiento del agua en los colores es provocado para generar transición orgánica y un equilibrio con las formas geométricas. Usando nuevamente la retícula Fibonacci se busca hacer la serie de imágenes dinámicas, atractivas, que generen concentración y no perder el interés del paciente. Se implementaron los mismos colores que la imagen 4, en el mismo orden de aparición y estructura (Figura 71).

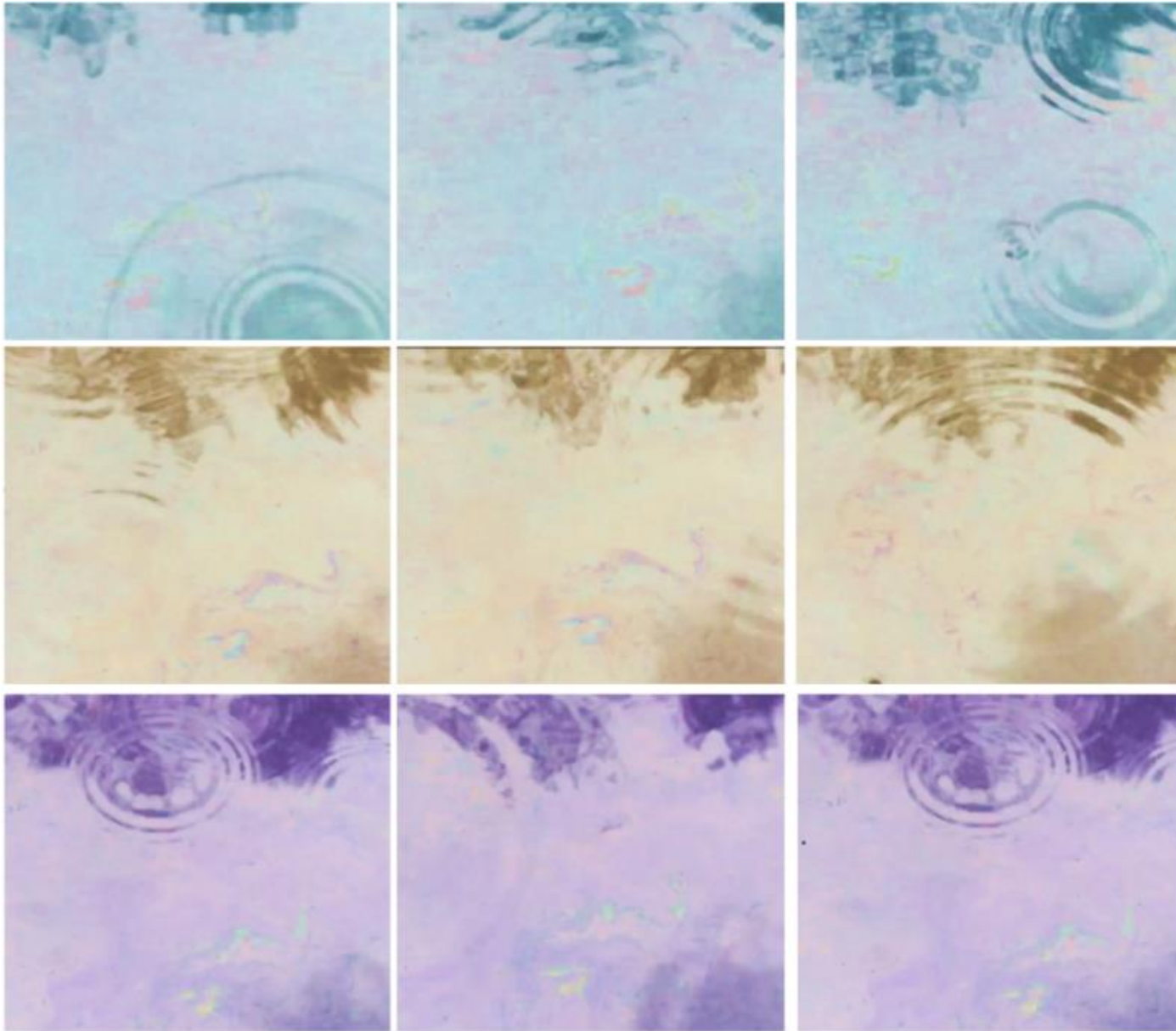


Fig. 67. Solución final: Imagen I.

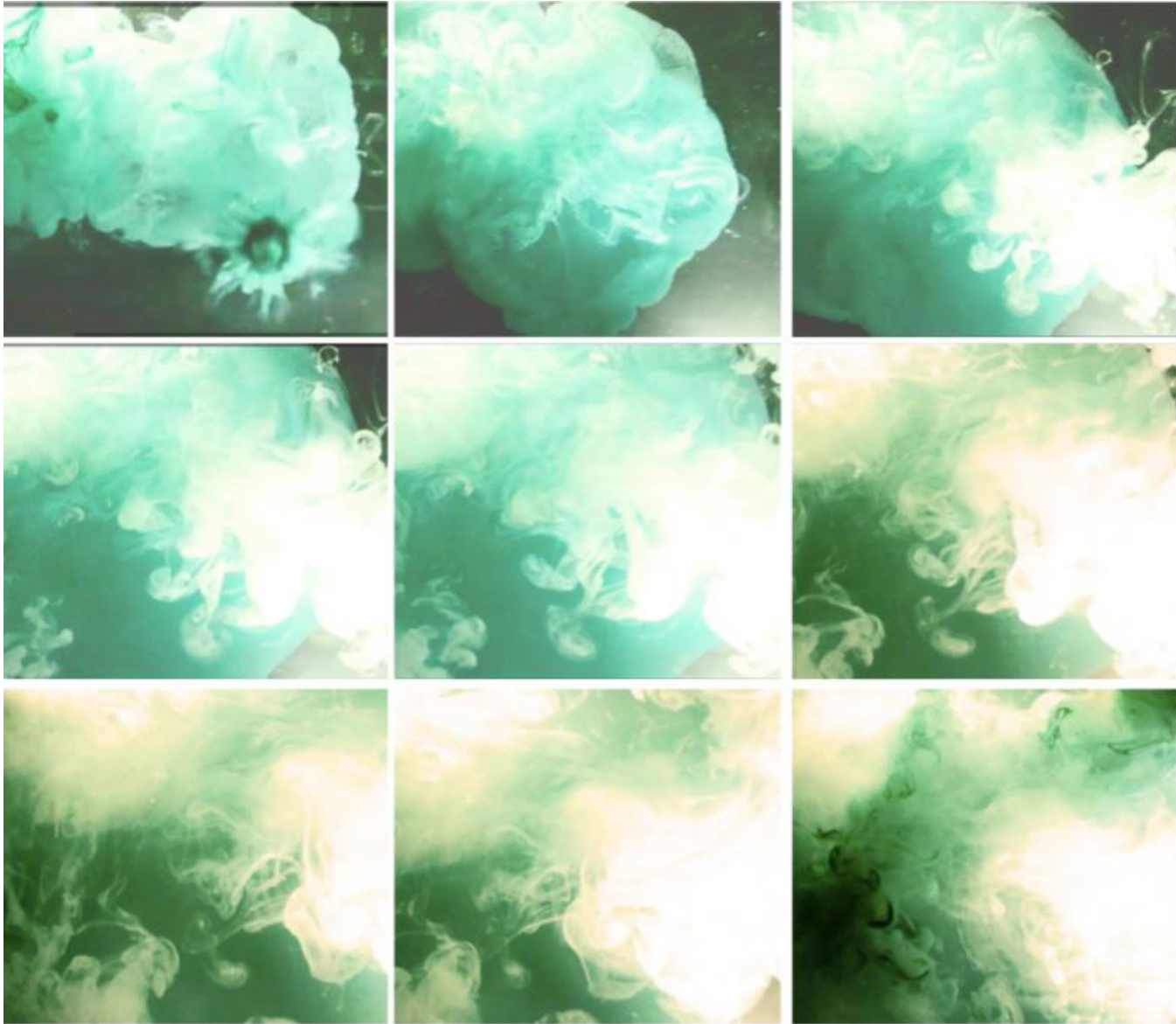


Fig. 68. Solución final: Imagen II.

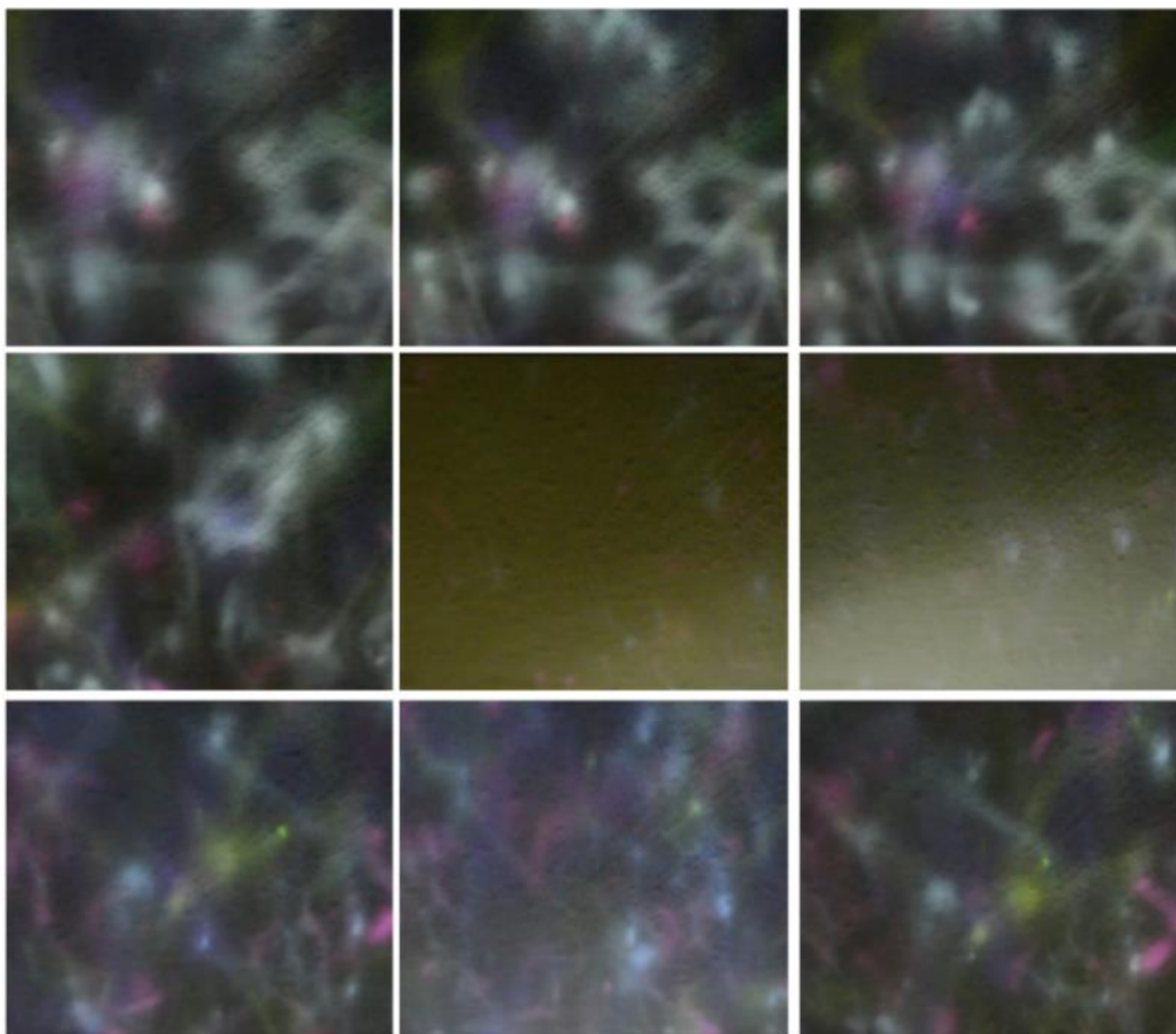


Fig. 69. Solución final: Imagen III.

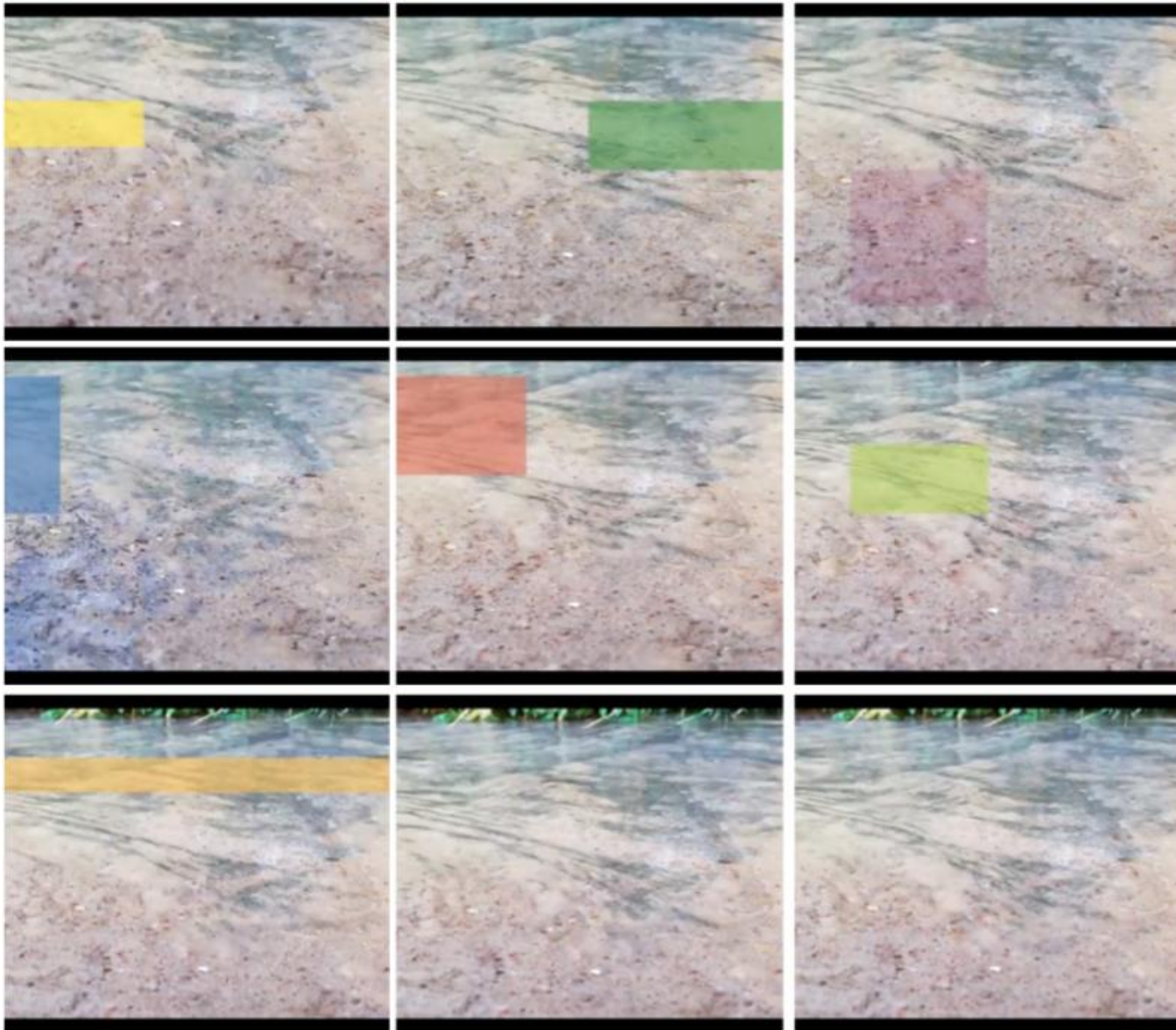


Fig. 70. Solución final: Imagen IV.

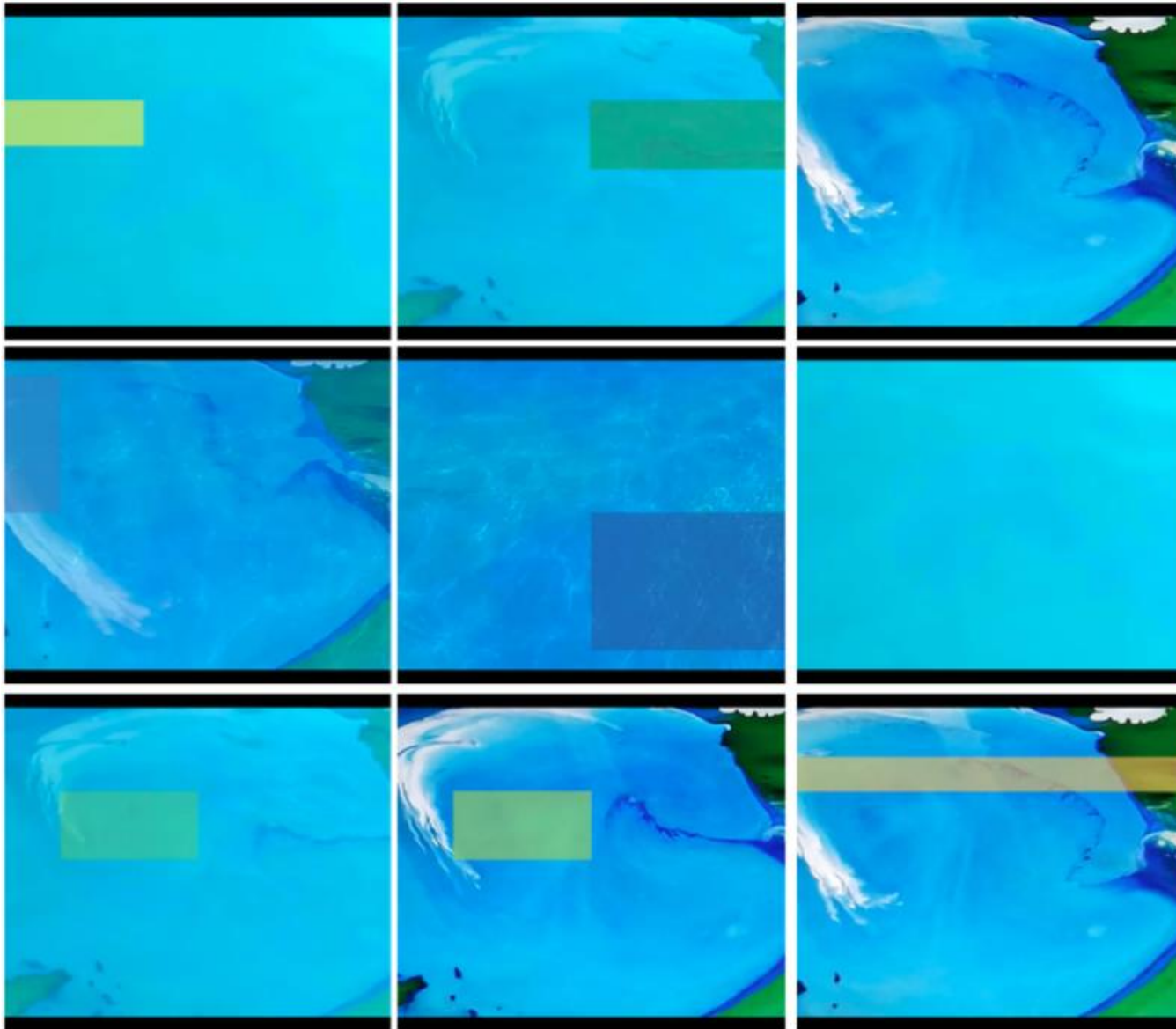


Fig. 71. Solución final: Imagen V.

4.2 Conclusiones

Al ser en Trastorno de Ansiedad uno de las enfermedades mentales más comunes, con una prevalencia del 13.8% y 28.8% de la población mexicana, se ha decidido crear una herramienta de apoyo para pacientes diagnosticados, ya que a los síntomas presentados no se les da la importancia que merece, es sustancial acudir al médico especialista, para evitar que los síntomas sean más persistentes y frecuentes, viéndose afectado tanto de manera física como mental, mermando el trabajo diario y las actividades anheladas.

El desarrollo de este recurso, ha requerido un arduo y extenso trabajo, pues es un tema poco referido por autores que vinculen elementos cercanos al diseño gráfico con una técnica o herramienta visual que genere la reducción de este trastorno. Sin embargo, existen técnicas relacionadas al mejoramiento de enfermedades relacionadas como la depresión o duelo, así como lograr la relajación, concentración y atención, coordinación y/o incluso generar emociones positivas en el ser humano. Por esta misma razón, se ha definido al trastorno de ansiedad desde un enfoque emocional como un estado de ánimo disfórico displacentero crónico en el que se hacen pensamientos anticipados excesivos que provocan entrar en un estado de alerta o temor a que algo negativo ocurra, bloqueando los pensamientos racionales al tratar de encontrar una solución a dicho pensamiento, presentando principalmente la combinación de emociones primarias como el miedo, manifestándose a través de preocupación y angustia.

Esto, nos permitió cumplir con el objetivo particular número 4 del proyecto: Contextualizar al Trastorno de Ansiedad como una enfermedad de salud mental y un estado emocional.

A este padecimiento, se le han determinado tratamientos farmacológicos con tratamientos no farmacológicos adicionales, tales como la terapia conductual cognitiva, creación de mandalas, técnica de visualización, arte Zentangle, etc. Analizando estos tratamientos no farmacológicos, se encontraron criterios de uso según los efectos positivos y negativos para el desarrollo del proyecto; entre los efectos positivos, se encuentran:

- Presencia de luz fluorescente regular
- Color: Rosa, azul, amarillo
- Contraste
- Patrones de repetición
- Figuras geométricas: cuadrado, círculo, triángulo, líneas rectas y curvas
- Forma de conceptos concretos
- Fractales
- Secciones
- Repetición
- Radiación

De estos elementos que arrojan emociones positivas, fueron utilizadas las figuras geométricas, repetición, radiación y secciones, que han sido fundamentales en las series de imágenes para los pacientes con este trastorno, pues les ha permitido percibir estabilidad, relajación y concentración en ellos.

Durante el desarrollo de este proyecto se ha logrado analizar e identificar los elementos de diseño gráfico percibidos por personas con Trastorno de Ansiedad diagnosticado, mismos que permitieron implementarse en el desarrollo de la serie de imágenes, tales como el color, la forma, composición y movimiento que un paciente requiere para la redirección de emociones ante la presencia del Trastorno de Ansiedad, generando concentración, tranquilidad y relajación física centrando su atención, es decir, existen elementos de diseño gráfico que se vinculan con las emociones. En este caso, los lugares con luz cálida y confortable, colores brillantes y saturados, objetos simétricos, redondos y suaves, así como los colores azul, amarillo, naranja y púrpura, adicionado a las mezclas de color 1) rojo, violeta, naranja, 2) amarillo, naranja, verde, púrpura y azul, generan efectos o emociones positivas, mientras que las luces brillantes, oscuridad, objetos afilados, el rojo, el verdemar y las mezclas de colores 1) naranja amarillo y verde, y 2) rojo, negro y morado, generan efectos o emociones negativas para el diseño del proyecto.

Sin embargo, con la investigación empírica realizada a dos grupos de evaluación (el Grupo A perteneciente a pacientes diagnosticados con Trastorno de Ansiedad, y el Grupo B a un grupo de personas sin este padecimiento), se obtuvieron resultados peculiares respecto a las emociones vinculadas a elementos de diseño gráfico.

En el caso del color los efectos positivos que generan que el participante se sienta en un ambiente confortable, relajado y de concentración es opuesto a lo que las personas que no tienen este padecimiento que a los pacientes con este

trastorno pueden percibir, pues los colores cálidos y contrastes les generan un estado emocional elevado, a diferencia de la teoría que afirma que son los colores fríos; es decir, esta investigación permitió cumplir tres de los objetivos particulares:

1. Identificar los elementos de diseño que se pueden implementar como recursos de apoyo para complementar los tratamientos terapéuticos contra el trastorno de ansiedad.

Dichos elementos corresponden a:

- Nivel de iconicidad
- Aspecto visual
- Composición
- Forma
- Color
- Movimiento

2. Analizar los recursos de diseño gráfico teóricos y aplicados que pueden aplicarse al manejo de reducción de stress y ansiedad.

- Color
- Forma
- Movimiento

3. Describir las potencialidades de los elementos de diseño: forma, color, composición y formato desde la percepción visual, atributos y preferencias por parte de usuarios con Trastorno de Ansiedad.

Deduciendo que el uso de formas geométricas, en plastas, con movimiento tipo cambio de posición y rotación, y el uso de 1 o 3 colores distintos (en su mayoría cálidos principalmente el rojo-, seguido de los frío y escalas de gris) era de mayor agrado

para el Grupo A. Asimismo, el nivel de iconicidad es figurativo con composición libre, por lo que se concluyó que las formas deberían ser mayormente básicas geométricas como el triángulo y círculo, seguidas por las orgánicas con contornos cuyas terminaciones sean rectilíneas, con movimiento tipo posición y tamaño, empleando una paleta de color de 1 o 2 colores cálidos (preferentemente amarillo).

El proceso de diseño del proyecto tuvo dos etapas. El proceso de bocetaje de la etapa 1 “Similitud de formas” partió de las formas que los participantes del Grupo 1 plasmaron en el instrumento 2 “técnica de imaginación”, realizando una similitud de formas que permiten al mismo tiempo tener un cambio de forma gradual con cambio de color, movimiento, estructura y tamaño en diversas formas, sin embargo, este tipo de imágenes no eran favorables para los pacientes, ya que les generaba sensación de caos, estrés, monotonía y desesperación, razón por la cual el proyecto se reestructuró en cuanto a diseño, intentando ahora con diseño experimental, dejando casi por completo la animación digital. Durante esta segunda fase, se vio complicado determinar cuál sería el “experimento” a utilizar en el proyecto, con muchas pruebas y con la reducción de presupuesto para intentar algo nuevo y más complejo, ya que las pruebas experimentales presentadas generaban agresividad, estrés y caos, evitando por tanto la concentración y relajación buscada. Gracias a la elaboración de los cuadros conceptuales, se decidió intentar con experimentos líquidos, técnicas que incluyeran el uso del agua o algo líquido, teniendo como resultado la segunda fase de diseño experimental, seleccionando las imágenes no. 1, 3, 4, 5, 6 y 7. A estas imágenes, se les agregaron las formas

geométricas que se habían definido en el capítulo 3, apareciendo en un intervalo de tiempo determinado en una estructura Fibonacci para evitar la monotonía, uniendo 3 imágenes en una misma, obteniendo finalmente 5 imágenes diferentes.

Estas propuestas fueron presentadas a los pacientes de manera online, para que se sintieran en un lugar confortable, dándonos sus comentarios a dicha serie, obteniendo resultados satisfactorios, ya que, según este grupo, las imágenes les generaron bienestar, tranquilidad y se olvidaron por un momento del padecimiento, demostrando que elementos de diseño gráfico como la imagen, color y composición influyen de manera positiva a la reducción de ansiedad gracias a la redirección de emociones negativas que ésta genera, y cumpliendo por lo tanto con el objetivo principal de este proyecto: crear una serie de imágenes visuales que permita redirigir la atención del paciente a través de las emociones opuestas presentadas en un momento previo a la sensación de la presencia de un cuadro de ansiedad.

Anexo 1

En este apartado se vaciará la información obtenida de la Investigación Empírica correspondiente a la Muestra 1 o Grupo A, que se conforma de 6 jóvenes universitarios diagnosticados con Trastorno de Ansiedad, de los cuales 1 son hombres y 5 mujeres. Para proteger su identidad, se identificarán con las iniciales de su nombre (ID).

CASO 1

ID: HKMM

Género: Femenino

Edad: 16

- Antecedentes de tu padecimiento, ¿Cómo fue que apareció?
¿En qué momento? O ¿Por qué se dio?

Ok, hace un año y medio aproximadamente empecé a sentir como esa sensación como a la vez de culpa y si no lo decía como que tenía eso de que me entraba la ansiedad. Otro de eso, fue que al realizar mi examen a nivel medio superior; preparatoria me empecé a poner muy nerviosa, no me sentía segura de mi misma, sentía que no quedaba en la escuela entonces desde ahí fue que desarrollé en cierta parte inseguridad y como comencé con eso.

- ¿Hace cuánto te detectaron?

Bien, presenté los síntomas hace un año y medio, pero realmente, no sé cómo decir eso; ¿apenas?...

- ¿Hace un mes? ¿Hace un año?

Hace una semana más o menos.

- ¿Hace cuánto fuiste diagnosticada con el trastorno?

Hace un mes, más o menos, hace una semana. Hace un mes me dijeron que ya tenía ansiedad, y hace una semana acudí a ayuda con una psicóloga.

- ¿En qué fase estás?

En la fase número dos.

- ¿Qué tratamiento estás llevando a cabo?

Ahorita solamente es terapia, hablar de las cosas que me están sucediendo o sea porqué y me está dando herramientas para poder superar esto.

- ¿Qué herramientas?

Bueno, en primera utilizar la técnica de respiración, que es intentar relajar los músculos, intentar relajarme. Otra fue que cuando llegaba como a mi límite me ponía; bueno, mi temperatura corporal se elevaba entonces era como ponerme fomentos de agua fría para reaccionar o relajarme y además son como, en las terapias son como herramientas, una de ellas sería que lo diga o que lo comente con alguien que empiece a decir las cosas, que no me lo guarde.

- ¿Cuáles son los síntomas que presentas con mayor frecuencia?

El corazón me late demasiado, o sea mi ritmo cardiaco se eleva. Este, me empiezo a poner muy nerviosa, muevo los pies, medio me distraigo, no sé me voy.

- ¿Has utilizado algunas técnicas o alternativas? Por ejemplo; arte terapia, alguna cosa que te ayude a relajar...

Alguna cosa que me ayude a relajarme sería escribir. O por otra parte llevo artes plásticas en mi escuela y me ponían a pintar y era como mi des estresante. Y hace poco comencé a intentar hacer lettering y también eso siento que me ha ayudado.

- ¿Si sientes que te ha ayudado?

Sí

- Ahora te voy a pedir que te sientes recto, que cierres los ojos y tomes un respiro profundo. Ahora imagina una forma, la que tú quieras... ¿Ya la tienes?

Sí

- ¿Cómo es?

La forma es... un triángulo, no sé lo veo amarillo, con líneas negras.

- ¿Se mueve?

*Sí, se mueve porque no está estable. Está haciendo esto *movimiento de manos*.*

- Ok, ya abre los ojos. Puedes dibujar aquí la forma que viste, aquí tienes todos los materiales utiliza los que tu consideres necesarios para poder dibujar tu forma

Ok... Y no sé, se mueve. No sé cómo dibujar eso, no sé... Supongo... Y ya.

- Podrías dibujar la trayectoria que llevó tu forma...

Ok, así... Y esto es constante...

- ¿Cómo zigzag?

Mmm va de arriba hacia abajo y después se distorsiona hacia los lados. ¿La dibujo?

- Sí. Bueno, ahora en esta hoja te voy a pedir que dibujes una forma, la que tú quieras. Si quieres puede ser la misma o puede ser una diferente. Como tú quieras.

Una forma... este.

- Ahora esa forma ¿crees que puedas seccionarla?

Mmmm... bueno es que la hice corrida, ¿seccionarla cómo?

- Seccionar la forma, que tenga diferentes partes

*Mmmm... a ver. Aquí, sería una. Aquí sería otra *con tono dudoso*.*

- Ok, ahora en esta te voy a pedir que dibujes una forma cerrada, la que tú quieras.

Mmm... Así.

- Ahora esa forma; divídela en las secciones que tú quieras y como tú quieras

Mmmm, quería así... Ya.

- Ahora una sección la vas a llenar por completo de garabatos, los que tú quieras.

Mmmm, ok... Listo.

- Ahora todas las secciones.

¡Oh!

- ¿Ya?

Sí

- ¿Cuál crees que haya sido de estos tres; el que más se te facilitó, el que más te gustó o que más hayas disfrutado?

*Mmmm... Este *señalando el instrumento 4*.*

- ¿Por qué? ¿Por qué es más libre? ¿Por qué?

Porque creo que el hacer garabatos me hizo relajarme, me hizo sacar algo que tenía...

- ¿Te costó trabajo... Ah perdón?

... No, es como, como sacar tu ira no sé se me hace algo así. Como sacar todo.

- Y de estos...

Este me gustó, pero realmente no sabía qué hacer, no tenía algo claro. Y este como que sentí menos porque no sabía realmente cómo proyectarlo, la imagen que había visto. Así es que este fue como, en el que más pude expresarme.

- Ok, bueno pues eso es todo. Muchas gracias.

De nada.

Caso 2

ID: LADLR

Género: Femenino

Edad: 31

- Cuéntame los antecedentes del Trastorno de Ansiedad, cómo empezó y tu diagnóstico.

Fue una mañana, estaba en la ciudad de Tijuana y fue cuando ya estaba en una esquina para un vacío, ahí fue cuando me di cuenta que ya era un problema muy muy fuerte, una depresión con ansiedad.

Yo sabía que ya, todo comenzó como en la secundaria también, tenía signos y lo traté con mí... no era psicóloga era orientadora y ella trató de ayudarme en ese aspecto, pero se salió de control, me fui y esa fue la mañana que me di cuenta que tenía un problema muy muy serio. Empecé a tomar medicamentos como a los 16 años con un psiquiatra que mi orientadora en ese entonces me apoyó, mis padres no sabían, mi mamá no está aquí y mi papá pues no se enteró de esa situación y realmente quien empezó el proceso sola fui yo, me seguí tratando sí, porque no dejé el medicamento y posteriormente a la edad de 20 dejé el tratamiento. Yo lo dejé porque no me lo autorizaron; 20, 21, 22, como a los 22 regresé porque si lo necesitaba. Era muy, ya muy notorio mi problema de ansiedad así muy feo, si muy muy notorio; las piernas, las manos, las uñas, mi cabello, la cara, sufrí de mucha urticaria, cuando me ves así que tengo un granito equis cosas, es porque tengo ansiedad, y pues ya no, de ahí fue cuando me di cuenta cuando te digo que estaba en un vacío y sí ya vi que ya era muy fuerte y sí pedí ayuda en ese aspecto, era depresión y ansiedad y yo detecte en secundaria ese problema.

- Fases

Nunca me dijeron fases, así realmente no. Yo supe de fases, pero solo hablaron conmigo, me hicieron un test, el doctor y me dio este medicamento. Pero nunca me dijo que “estas en un nivel 20, 30”, nunca nunca. Hasta que yo me informé y sabía en qué nivel estaba; 4, 5 porque ya era tatata. Sí traté de suicidarme en varias ocasiones, pero con medicamento ayuda eso, amigos, me ayudaron, entonces siento que ya era un problema muy fuerte, no sé cinco era e 5.l

- ¿En qué fase consideras estar?

Esto nunca termina la verdad, yo digo que como en un 2 o 1, 1 y medio, 2, actualmente tengo un hijo, y siento que ahorita incrementó mucho más, pero ya se volvió como más adictivo, mi

ansiedad de que veo que se está moviendo, de que empieza a agarrar su biberón o de que no está respirando o de cosas así, creo que está incrementando entonces por eso estoy también ahorita tratándome en ese aspecto, y tratando de hacer ciertos ejercicios, pero si siento que ahorita está incrementando, yo siento que un 2.

-O sea, bajó...

Sí, de verdad que sí y volvió a subir. Sí, si yo siento que sí.

- ¿Hace cuánto tiempo crees que bajó?

Tres años, estaba bien relax, si de repente así de “ya se hizo tarde tengo que llegar” pues esa es la ansiedad, no. Pero no, no era tanto, pero sí ya ahorita estos 2 años siento que ya incrementó. Y este último año más.

- ¿Cómo te daban los ataques de ansiedad? Taquicardia, pulsaciones... ¿Cuáles eran los síntomas que más presentabas?

Primero empezaba con el tic, el de la pierna o mis manos porque siempre me sudan, y posteriormente fue incrementando con granitos en la piel, pensando que era pubertad, no. Mis uñas los padrastrós que según nos quitamos, no es cierto era yo me levantaba la piel y me jalaba y me lastimaba, pedía que me pusieran maskin para no estarme masticando las uñas. Mmm que otro síntoma; el cabello, ah este de que según te rascas la cabeza, era eso... que otro síntoma, el dormir; el no poder dormir, los dientes, omg, los dientes ahorita que bueno que no los tengo pero sí los dientes, en la noche, yo recuerdo como toda mi lengua amanecía como marcada de los lados por lo mismo que yo la masticaba en la noche y me dolía un buen, si recuerdo muy bien eso, mira ya no me acordaba hasta ahorita, eso eso eso, pero mucho, mucho me acuerdo de las ‘estas’ y mis manos, el tic que lo controlé, que ahorita entre comillas ya regresó pero con otro, el presionar los labios de esta manera y no me doy cuenta, hasta que por ejemplo ahorita mi esposo yo le pedí que por favor cuando viera esa acción me hiciera burla para que yo modificara esa acción, y sí ya como que estoy siendo más consciente de ese tic que demuestra que tengo ansiedad. ¿Qué otra cosa?, pues ya,

ah no sé si sabes de las plumas que manejas con esto, o estar *Movimiento de manos y pies*, eso, ah dios mío sí, recuerdo esos tics, sí es todo.

- ¿Qué fármacos utilizaste?

Ah ya no me acuerdo, de verdad ya no me acuerdo. Hace como 23 años los tiré. Ay no me acuerdo el nombre eran pastillas, eran dos pastillas chiquitas, eran ansiolíticos y otras para dormir que me generaron sueño que posteriormente los modifique. Esos fueron los primeros que quitaron los de para dormir y los ansiolíticos, sí fue primero una pastilla y luego media y así.

- ¿Recurriste alguna otra alternativa no médica? Por ejemplo, no sé; los mandalas, arte terapia...

Yoga, ajá yoga lo practique en Tijuana, lo practique mucho tiempo no me funcionaba. O sea si te relaja pero cuando tienes un problema de depresión y ansiedad por más cosas que hagas de verdad yo siento que no, medicamento o cosas que fue lo que me funciona sí, yo no te digo que no me servía, a lo mejor un 10% o 5% pero sí era eso de yoga. Era más yoga, correr y luego cuando tenía ganas de gritar, gritaba cuando nadie me escuchaba es eso, es mmmm qué otro ejercicio; natación a veces pintaba pero no, me desesperaba. Me iba a correr o el yoga actualmente antes de que tuviera a mi hijo y me casara empecé a ir a King box si me ayudó y sí me ayuda... Sí, sí.. Poquito, ay como que todo mi estrés mi ansiedad, corro, la caminadora me gusta mucho correr.

- En un episodio de ansiedad ¿qué hacías o qué te recomendaban hacer?

¿Después de que el médico me dijera qué ejercicios hacer o yo solita?

- No tú solita...

Oh my god, respiraba y posteriormente trataba de recordar o escribir porque estaba en esa situación trataba de hacerlo es muy difícil para mí en una situación así porque concentrarte con tu ansiedad pues no. Sí hubo un momento en que escribía pero no

era funcional respiraba es que más respiraba, era agarrar una almohada y gritar, pegarle a algo, a un payaso como de esos bobos que les pegas así era eso porque otra cosa no eran los ejercicios de respiración porque estabas en esa situación. Y tratar de salir eso era.

- ¿Qué ejercicios te funcionaron mejor?

Respiración, te ayuda el hacer ejercicio te digo no es un 100% es un 10% y no es mucho pero sí ayuda. El tratar de salir con tus amigos, no encerrarte cuesta mucho trabajo porque de verdad que te cuesta; ponerte un zapato, el abrocharte, simplemente cambiarte de ropa, irte a bañar, ¡caray! cómo te cuesta pero yo siento que todo está *aquí* porque yo siento que debes de poner de ti para levantarte. Entonces cuando alguien está contigo te está acompañando, trata tú también de salir. Eso fue respiración, ejercicio y tú sí realmente tienes ganas de seguir aquí y hacer cosas también depende de ti, más aparte la compañía de alguien. No se trata que vas a depender de esa persona pero que te estén animando, que te esté levantando y ayudando y te digan “Órale vente vamos” moviéndote, a esas personas entonces yo siento que esos fueron los tres y el medicamento no quitó el medicamento para mí fueron los importantes ejercicio respiración y amigos. La ventana, ver la ventana ver que hay otro mundo allá afuera siento que eso también me ayudó mucho, el ver que hay otro mundo afuera.

- ¿A qué te refieres? ¿La vida social de otros?

Hay vida. Por ejemplo; antes de que me casara salía mucho de viaje por la misma situación que tengo, familiar y esas cosas si trataba de no sentirme así y eso me refiero a que los viajes empecé a disfrutarlos después del tratamiento y que me ayudó y yo seguía consumiéndolo pero era ya en mínimas cantidades entonces aprendí a que afuera hay vida, hay aire, hay sol. Me gusta mucho el sol, hay arena, hay mar, ropa, conciertos. No sé, cosas así pero que hay vida, arte, música, libros, CDs... Hay vida, hombres, antro, alcohol, ah no. No pero sí hay vida, de verdad que sí. Muchos amigos, muchas personas por conocer ¡caray!

somos jóvenes que eso es lo que me decía: ‘soy joven qué hago aquí’. Entonces eso es a lo que me refiero que hay vida afuera.

- Imagina una forma, ¿la tienes? ¿Cómo es?

Como una bolita de masa así toda redonda y con picos.

- ¿Se mueve?

Sí

- ¿Qué color tiene?

Verde con morado, amarillo, negro.

- Puedes abrir los ojos y dibujar tu forma...

Ya posteriormente se va haciendo más grande

- ¿Conserva los mismos colores?

Más fuertes más intensos Sí ya era de esa forma si ya eran fosforescentes. Sí y ya eran así hasta me dieron ganas de agarrarlo. Mira hasta mis manos sudaron, ¡te lo prometo! Sí porque ya se iban haciendo más intensos y más grandes, pero este era como un reflejo ya no era tanto éste y ahí va haciéndose más pequeño, pero si era algo así.

- ¿Es como del material de una esfera?

No, como del material de “Caza fantasmas”. Como de ese estilo, como baboso, como chicloso, pero era más fluorescente.

- Dices que tenía movimiento...

Sí. Bueno porque yo lo hacía como que quería agarrarlo

- ¿Tú lo moldeas?

No ya estaba así, pero ya después yo dije ay cómo que lo agarraba y no sé así me lo imaginaba.

- Puedes dibujar la trayectoria que llevo tu forma desde el inicio...

Desde el inicio estaba oscuro, entonces vi esta forma y ya posteriormente era esto pero ya más grande y ya. Y otra, pero y

esto agarraba este espacio y cuando dijiste como es y ya te dije que tenía pico... Y eso agarró su forma y ya como que todos se juntaron posteriormente y va haciéndose más grande hasta que se quedó así, pero sin esto ya se quedó así y ya no tenía ese destello pero eran más fuertes los colores más intensos y cuando me dijiste que abriera los ojos se quedó así pero más intenso y era una sola forma y no tenía movimiento esto era un poco así como un destello algo así.

- Podrías dibujar otra forma si quieres la misma u otra como tú quieras. Esta forma divídela en las partes que tú quieras dentro de cada sección dibuja un garabato.

No sé algo así

- Ahora cada sección tienes que rellenarla con ese garabato. ¿Así te gusta? ¿Ya no quieres cambiar nada más?

Sí espera, ya pues eso es todo.

Caso 3

ID: BINE

Género: Femenino

Edad: 16

- Hola, ¿Cómo estás?

Bien, gracias

- ¿Cómo has estado las últimas 3 semanas? ¿Cómo te has sentido?

Bien, ja ja ja.

- ¿Puedes contarme cómo fue que apareció la ansiedad?

Yo no tengo ansiedad, es depresión.

- Bueno, ¿cómo fue que apareció?

Bueno, yo tenía una abuelita, como todos ¿no?, pero falleció en diciembre, posterior a eso pasa un mes y ya, empecé a tener depresión.

- ¿Cómo te sientes cuando se intensifica tu depresión? ¿Te sientes con flojera, siempre estás durmiendo o tienes insomnio?

Tenía mucho sueño, y no tenía ganas de nada.

- ¿Eso era lo que más te daba?

Sí.

- ¿Alguna otra cosa?

Quería estar nada más en mi cama.

- ¿Desde que empezó esto sientes que va mejorando el tratamiento?

Sí, yo siento que mejoro cuando tuve un curso de verano y me fui con un tío y al cambiar el ambiente ahí fue cuando ya mejoro un poco.

- ¿Hace cuánto tiempo empezó tu depresión?

Hace como 6 meses.

- Y tú cómo te has sentido, ¿Te adaptas? Y ¿qué sientes al adaptarte? ¿Te gusta?

No. Me adapto al tenerla, pero quisiera ya quitarla.

- ¿Llegaste a temer por tu vida?

Ja ja, no.

- Pero ¿si te sientes bien?

Sí.

- ¿Has escuchado como algunas técnicas, como de relajación para sentirte mejor, para sentirte más tranquila? Por ejemplo, has acudido a la herbolaria, arte terapia, mandalas...

Intenté hacer mandalas pero no me quedaron, así que ya no intenté más.

- ¿Cómo te sentías al estar dibujando esas mandalas?

Se ve que estaban muy bonitas las que hace la gente pero no me quedaban, me quedaban todas feas.

- Y eso ¿te estresó? ¿Te puso de malas?

Dije “ah no se dibujar” y ya, lo dejé.

- Ah ya. Te voy a pedir que te sientes recto, que cierres los ojos...

Ja ja ja...

- No te vamos a hacer nada. Respira profundo y te voy a pedir que imagines una forma, ¿ya la tienes?

Sí.

- ¿Cómo es?

Un círculo.

- ¿Cómo es?

Circular.

- ¿Tiene color?

No.

- ¿Tiene movimiento?

No.

- ¿Tiene textura?

No.

- ¿Es un contorno?

Sí.

- Ok, ya puedes abrir tus ojos. Ocupa todos estos materiales para dibujar tu forma...

¿Puedo sacar el lápiz?

- Si claro, todo lo que necesites... ¿Así es tal cual la imaginaste?
Sí.

- Ahora te vamos a presentar una serie de imágenes; nos vas a decir cómo te hacen sentir; nos puedes decir agradable, desagradable, me siento incomoda, bien, mal, estresada, relajada y si no me dices cambio... *Pausa*. Vamos a empezar con las imágenes, te voy a pedir que las vayas pasando y anotes qué es lo que sientes y te evoca esa imagen.

Ya no sé... ¿qué puede ser?

- Pues puede ser si eso te hace sentir nerviosa...

Raro...

- Ajá... Eso raro te hace sentir bien, ¿te gusta? ¿No te gusta?

Ok...

- Si sientes que ya es muy cansado, me dices...

Sí, no te preocupes....

Ya.

- Está bien, vamos a descansar otro poquito más...

**Termina el audio*.*

Nota: Aunque la participante afirmó no tener este trastorno, el familiar que la acompañó nos confirmó que, además de tener el Trastorno de Ansiedad en nivel 3, pero que la paciente no tiene conocimiento de ello por recomendaciones psicológicas.

Caso 4

ID: MNE

Género: Femenino

Edad: 21

- ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo estás?

Bien, normalmente bien.

- ¿Cómo te has sentido en las últimas tres semanas?

Mmmm... como mi rutina ha sido diferente. No he estado en la escuela me he sentido tranquila. Tranquila y no me ha entrado mucha ansiedad, ni depresión estos días.

- ¿Cómo es tu rutina diaria? ¿Cómo te sientes con ello?

Mmmm... pues con ello un poco tensa, a veces ansiosa y ya en casos muy drásticos alterada. No sé cómo controlarlo en ciertas cosas.

- ¿Cuáles son los síntomas que más presentas cuando estás ante una situación de estrés?

Estrés; pues comienzo con mucha ansiedad y a veces llego a gritar. ¿Qué otra cosa?, me comienzo a desesperar, no sé a veces a auto lastimarme. Pero bueno ya como no he estado ahorita en la escuela me he controlado.

- ¿Cómo es eso? ¿Cómo se presenta tu ansiedad?

Pues por alguna razón, comienzo a sentirme alterada, me comienza mucho estrés cualquier situación que he estado haciendo y tengo que cambiar el entorno en donde estoy para poder calmarme.

- Bueno te voy a mencionar algunos síntomas y tú los vas a calificar si los has tenido y con qué frecuencia los has tenido del 0 al 5. Entumecimiento de extremidades ¿Has sentido alguna vez?

No.

- Temblor en las piernas

Sí, no es tan frecuente. Rara la vez, un 4.

- Incapacidad para relajarte

9

- Temor de que ocurra algo malo
10

- Vértigo
0

- Sensación de cabeza vacía
0

- Latidos fuertes y acelerados del corazón
7

- Mareos
0

- Te sientes con temor o miedo
8

- Nervios
9

- Sensación de bloqueo mental
9

- Temblor en las manos
4

- Inquietud
10

- Miedo a perder el control
10

- Sensación de ahogo
10

- Temor a morir
8

- Miedo constante
7

- Problemas digestivos
5

- Desvanecimiento
7

- Desmayos
0

- Vómito
0, bueno vómito no. Sólo la sensación, náusea. De náusea un 6.

- Diarrea
0

- Sudoración fría o caliente
8

- Sudoración en las manos
5

- Presión en el pecho
9

- Pensamiento suicida
7

- Ganas de salir corriendo
10

- Interrupción del sueño
9

- Pensamientos de que la vida no tiene sentido

8

- Entumecimiento de extremidades

No

- Temblor en las piernas

4

- Incapacidad para relajarte

10

- Ok. ¿Has acudido a algún médico para mejorar?

Sí, a un psicólogo y aparte me recomendaron con medicina familiar y en medicina familiar me dieron un medicamento igual para controlar el estrés y todos los problemas de ansiedad.

- Ok, vamos a hacer una pausa. *Pausa*. ¿Haz utilizado o has recurrido a alguna herramienta para disminuir tus síntomas?

Sí, fueron; mandalas, dibujos y escribir cartas o escribir en una libreta lo que pensaba en ese momento.

- Ok. ¿Y si te ha funcionado?

Sí bastante. Pues con las cartas me costó un poquito de trabajo, pero al momento de dibujar o al momento de hacer las mandalas me relaja un poco y me distraía.

- Te voy a pedir que cierres los ojos, te sientes recto y respire profundo. Te voy a pedir que imagines una forma, la que tú quieras. ¿Ya la tienes?

Sí.

- ¿Cómo es?

Un triángulo, pero está dentro del mar.

- ¿Qué color es?

El cielo está como entre anaranjado y rojo. El mar es entre azul y verde. El triángulo es; en la punta que está fuera del mar es amarillo, en medio está como azulito y hasta el fondo morado.

- ¿Se mueve?

No, está siempre en el mismo lugar.

- Abre los ojos. Te voy a pedir que lo dibujes aquí por favor.

Algo así.

- Ok. Dibujar esa imagen, ¿Cómo te hace sentir? ¿Te hace sentir tranquila? ¿Qué te olvides de todo lo demás?

Mmmm... tranquila. Un poco tranquila.

- ¿Sí?

Sí.

- Ok, ahora vamos a hacer otra pausa. *Pausa*. Bueno ahora te voy a presentar unas imágenes, tú las vas a ir pasando y vas a ir anotando en una hoja lo que te hace sentir esa imagen. Por ejemplo; aquí “está imagen me da miedo”, “esta imagen me hace sentir tranquila”, cosas así ¿ok? Bueno, las que aguantas. ¿Por qué? *Si no las quiero ver, ¿las paso?*

- Sí, pones no quise verla.

*Ok... *tiempo* Listo. ¿Ya hasta ahí?*

- No, es hasta que tú lo toleres pero si ya te cansaste... ¿No te has cansado?

No, no me he cansado.

- ¿Quieres seguir?

Sí.

- Bueno ahora te voy a pedir que dibujes un cuadrado

Un cuadrado, ok...

- Dentro de él, dibuja un garabato... Ahora dibuja otro cuadrado y seccionalo en las partes que quieras.

Ya

- Bueno ahora a cada sección la vas a rellenar con un patrón distinto.

Sí... Listo.

- Bien, pues eso es todo. ¿Cómo te sentiste con estos ejercicios?
Bien, se parecieron como si fueran mandalas y muchos colores, todo tranquilo.

- ¿Cómo te hace sentir este resultado?

Bien.

- ¿Te gusta? ¿No te gusta? ¿Te tranquiliza? ¿Te altera?

No, me tranquiliza.

- Y al ver el triángulo que dibujaste ¿Te acuerdas? ¿Cuándo lo dibujabas cómo te sentías? ¿Te sentías tranquila? ¿Inquieta?
Entre tranquila e inquieta por saber qué era o por qué porque pensaba eso, imaginaba eso.

- Bien pues eso es todo, muchas gracias

No, de qué.

Nota: El resultado de la entrevista semiestructurada arrojó que la paciente se encuentra en el nivel 3.

Caso 5

ID: EPB

Género: Femenino

Edad: 22

- Hola

Hola

- ¿Cómo estás?

Muy, muy bien gracias.

- ¿Cómo te has sentido las últimas tres semanas?

Pues bien, muy bien. Todo bien, he estado muy ocupada, me he estado manteniendo, precisamente por eh... para no sé, no pensar cosas me he mantenido ocupada, cursos, clases, trabajo, amigos.

- Muy bien, puedes contarme ¿cómo fue que apareció la ansiedad?

Pues no recuerdo por qué, pero de pronto, bueno ya al dormir tenía como la necesidad de salir corriendo, de gritar, me ponía muy mal, empezaba a temblar y me empezaba a sofocar pero hasta la fecha no sé porque de pronto me dan mis ataques pero siempre me daba miedo que llegara la noche porque siempre era antes de dormir y ya no podía dormir, tenía insomnio.

- ¿Cuándo se te diagnosticó como trastorno?

Pues de hecho no me lo diagnosticaron, solita salí, así como empezó así terminó.

- Entonces no llevaste algún tratamiento farmacológico o algo así

No, no quise.

- ¿Qué hacías?

¿Qué hacía? Mmmm me salía de casa. Entre menos estuviera en casa sola sin hacer nada, todo estaba bien, pero si me quedaba... de hecho hasta la fecha yo supongo que si me quedo sin hacer nada me pongo así entonces necesito estar como ocupada.

- ¿Has recurrido a algunas terapias o herramientas complementarias como mandalas, arte terapias, cosas holísticas?

Sí.

- ¿A qué has recurrido?

No sé, siempre a cualquier otra actividad, ya sea cursos de conocimiento, bueno en ciencias de la salud, música, me gusta mucho la música, a eso he recurrido.

- ¿Cuáles son los síntomas que se te presentan más?

Mmm... depresión, y bueno empiezo con cansancio, empiezo a pensar tonterías como no sé, suicidio tal vez y es cuando empieza la ansiedad. Así ¿Qué hago? ¿Qué tengo que hacer? Y porque no quiero cometer una tontería, entonces me empiezo a confundir a divagar. No, no sé, me pongo mal. Pero de síntomas, sólo cansancio, sueño y mucho, mucho llanto.

- Por ejemplo, ¿has tenido taquicardias, palpitaciones...?

Taquicardia.

- ¿Mareos?

También.

- ¿Sí?

Me falta... sofocación.

- ¿Temblores?

Pánico.

- ¿Molestias digestivas?... ¿Temor a perder la razón?

Sí

- Pues esta es la primera parte, ahorita vamos a seguir con la segunda

Ok, ok.

Fuera de grabación

¿Cuántas partes son?

- 20, jajaja no es cierto.

Tengo tiempo. De hecho, van a notar que estoy así siempre, con las manos.

- De hecho, por eso queremos grabar.

Siempre es esto **movimiento de manos y pies**

- Es por eso que tiene que grabar

No inventes y siempre estoy así. Cuando doy consulta hay bolígrafos y estoy así siempre. De hecho en la capacitación pues es como todo silencioso no sé, nos hacen ejercicios de concentración y yo siempre andaba así, igual con el bolígrafo. Cuando me hacían los exámenes me decían “detente, deja el bolígrafo aquí” y yo “sí” y empezaba con el pie. O sea, no puedo estar quieta.

Continuación

- ¿Podías hacer tus ejercicios de concentración?

Me costó trabajo, me costó mucho trabajo.

- ¿Sí? ¿Qué te pedían que hicieras?

Presentaban una persona enfrente de mí y nos teníamos que mirar a los ojos quince minutos.

- Asuu

Sí... Primero los ojos cerrados, después los ojos abiertos. Y luego, tanto tu como la persona nos teníamos que decir cosas que nos hirieron, al azar... así como “tu papá te prohíbe esto, tu novio, tus amigos” y tu pues tienes que estar normal, como si nada. Cuando tocaron el botón “es que tu novio” fue como de “qué, qué, qué” yo así de, pues ganas de llorar no tengo, tampoco tengo coraje pero pues si era como de ‘ay, porqué’, y así. Y es que a mí tampoco me gustaba hacerlo porque pues no soy así y no manches yo no sabía qué decirle a la señora y pues ya.

- Bueno, ahora te voy a pedir que te sientes recto y que respires profundo

Ok.

- Ahora imagina una forma. ¿Ya la tienes?

Sí.

- ¿Cómo es?

Es una pirámide.

- ¿De qué color es?

Me estoy imaginando la pirámide del sol, así tal cual, gris, piedritas.

- ¿Tiene movimiento?

No.

- ¿Tiene algún sonido?

No.

- Ok, te voy a pedir que abras los ojos y trates de dibujar tu imagen

Oh cielos, a ver... cómo se dibuja la pirámide del sol.

Es que la imagino tridimensional pero no tengo idea de cómo dibujarla así... Bueno algo así...

- ¿Cómo te hizo sentir esto? O sea, te hizo sentir tranquila, nerviosa, estresada...

Pues, tranquila...

- Bueno ahora vamos a hacer una pausa.

Continuación

- Bueno, te voy a decir algunos síntomas y tú los vas a calificar dependiendo de la intensidad con que los has sentido el último mes. Del 0 al 5, siendo el cero el nulo y el 5 muy intenso.

¿Puedo decir 3?

- Sí. Entumecimiento de extremidades

0

- Temblor en las piernas

0

- Incapacidad para relajarte

0

- Temor de que ocurra algo malo

3. Justo el día de ayer me sentía como con miedo, así de la nada estaba lavando mi ropa y sentí mucho miedo entonces como soy cristiana puse alabanzas y ya con eso se me calmó. Y ya me puse a hacer lo que estaba haciendo como que más tranquila.

- Vértigo

0

- Sensación de cabeza vacía

0

- Latidos fuertes o acelerados del corazón

0

- Mareos

0

- Miedo

Ayer

- Nervios

0

- Sensación de bloqueo mental

Sí, 3, esta semana.

- Temblor en las manos

0

- Inquietud

3

- Miedo a perder el control

No.

- Sensación de ahogo

0

- Temor a morir

No

- Miedo constante

No

- Problemas digestivos

Sí, este... colitis, gastritis, me llenó muy rápido.

- Del 0 al 5

5

- Desvanecimiento

0

- Desmayos

0

- Vómito

0

- Diarrea

0

- Sudoración fría o caliente

0

- Sudoración en las manos

5

- Presión en el pecho

3

- Pensamiento suicida

0

- Ganas de salir corriendo

5

- Interrupción del sueño

0

- Pensamientos de que la vida no tiene sentido

0

- Bueno ahora, aquí hay una serie de imágenes que te voy a pedir que las vayas pasando, que las observes y que en una hoja me vayas anotando todas las emociones que sientes al ver cada imagen. Te sientes inquieta, te gusta, no te gusta, te agrada, no te agrada, te hace sentir estresada si no toleras ver alguna imagen ahí lo pones o que no pudiste ver la imagen. En tiempo de 10 minutos.

Ah bueno. ¿Le pongo imagen 1?

- Sí. Si te cansas me dices y puedes terminar hasta donde tú quieras

*Ah ok. *Silencio**

- Bueno, con esta última imagen ya terminamos.

Ok, bueno.

- ¿Querías seguir?

Pues sí, es muy relajante, ah.

- Bueno ahora te voy a pedir que dibujes un cuadrado.

¿Dónde sea, como sea

?

- Sí, un cuadrado. Ahora dentro de él dibuja un garabato.

Un garabato... ¿Puede ser con otro color?

- Sí, sí, sí.

¿Lo que sea?

- Sí, un garabato

Okay. Bueno, no sé se me ocurrió esto.

- Ahora secciónalo en diferentes partes

Mmm... Ajá.

- Ahora dibuja otro cuadrado

¿Dentro, fuera, donde sea?

- Sí, secciónalo en diferentes partes. Ahora cada sección la vas a rellenar con un patrón

¿Cómo que como con un patrón?

- O sea, con una forma o figura que se repite. La misma se va a ir repitiendo

¡Oh, cielos!

- Cada sección debe ser diferente

O sea, tengo que rellenar todo esto, ¿no? Por ejemplo, así...

- Ajá pero que se repita dentro de la misma sección

Oh ok. ¿Así? Jajaja

- Sí

No bueno. Nunca voy a acabar.

- Si no, mejor haz otro cuadrado y lo divides en 5 secciones

Ok. Cómo son las secciones... Ay

- Ahora en cada sección vas a dibujar un patrón diferente

Ok. Ahora sí... Listo.

- Ahora te voy a pedir que me digas ¿cómo te sientes al ver esta imagen? Te sientes tranquila, te sientes como que te desesperada...

Pues, mmm... no siento nada jaja.

- O el recordar la imagen que imaginaste, ¿qué te hace sentir?

¿Te hace sentir tranquila?

Sí, considero que como me imagine la pirámide del sol me gusta mucho ir a ese lugar, entonces sí, me siento pues tranquila.

- Ok y al ver este patrón...

Pues en particular nada.

- ¿No te gusta, te gusta?

Pues sí, bueno... si me gusta, pero en conjunto por los colores.

- Por los colores, ah ok.

Porque así sola se me hace muy triste muy seco.

- Pues bueno, eso es todo jajaja

Ok.

- Ah ¿cuál de estas actividades te gustó más?

La última, es muy relajante.

- ¿Te parece más libre?

Sí.

- ¿Se te hace más fácil que imaginar una forma?

De hecho, se me hace más fácil. O sea me lo imagino, pero pues ya lo plasmo y todo. Es que este me costó trabajo porque me lo

imagine tridimensional y ¡Oh rayos! ¿Cómo dibujo? pero me gusto darle colores, hice varios dibujitos.

- Ahora si ya es todo, muchas gracias.

Caso 6

ID: JACE

Género: Masculino

Edad: 26

- Hola, me puedes decir las iniciales de tu nombre por favor
JACE

- ¿Cómo te sientes el día de hoy?
Un poquito nervioso, sinceramente.

- Y ¿Cómo te has sentido estas últimas semanas? Respecto al trastorno
Eh, respecto al trastorno... me he sentido bien. La verdad no he tenido ningún episodio ni nada y solamente un poquito de nerviosismo espontáneo nada más.

- Ok, ¿Cuáles son los factores por los que apareció este trastorno?
En realidad... dios, ¿debo contar esto? ¿Si, en serio?

- Si, bueno cuenta sólo lo que...
Ok, eh creí que iba a ser más fácil. Inició desde que estaba pequeño, secundaria más o menos fue cuando lo presenté por primera vez. Eh, no fui diagnosticado hasta prepa y de ahí fue cuando mi enfermedad llegó al punto en el que no podía controlarlo. Eh ¿si debo decir por qué? ¿En serio? Ah, creo que estoy muy nervioso. Mmh bueno, en realidad empezó porque en la secundaria me molestaban, sufría bullying, era relacionado con mis preferencias sexuales y llegó a un punto en el que fue

tanto que me causó inseguridad conmigo mismo y bueno, a raíz de eso se me desarrolló todo esto y llegué a un punto en el que yo pues no me aceptaba a mí mismo y bueno, fue cuando todo se desencadenó y ya. Ok, no sé qué más decir. Ya en la prepa cuando me diagnosticaron estuve asistiendo con el psicólogo, en ese tiempo sí fue con el psicólogo pero no recuerdo exactamente cuánto tiempo estuve, pero fue digamos más o menos un año que solamente estuve con el psicólogo, me estuvo ayudando con lo que había pasado, mi aceptación y todo lo demás. Poco tiempo después fue cuando ya me pasé con el psiquiatra y empecé a recibir medicamento y más o menos terminó el de la prepa, sino mal recuerdo. Estaba mejor conmigo mismo y empecé poco a poco a dejar de tomar el medicamento hasta el punto de dejar de tomarlo. Y creo que ya, después entré a la universidad, ya no tomaba medicamento, solamente de vez en cuando, tomaba no recuerdo cómo se llama, pero era una especie de relajante y ya, hasta hace aproximadamente 2 años, si creo que sí, lo siento es que a veces no puedo recordar bien las fechas, volví a presentar ciertas complicaciones y volví a presentar ansiedad de una manera que no podía controlarla.

- ¿En qué etapa fuiste diagnosticado?
No recuerdo, sinceramente.

- ¿Y el actual?
Actual estoy entre 1 y 2, creo.

- ¿Cuáles eran los síntomas más persistentes?
Las manos me temblaban mucho y es uno de los que aún ahora me afecta, me tiemblan y empiezan a sudar. Después de eso, empiezo a sudar completamente y me empiezan a temblar otras partes del cuerpo, como ticks, como en el ojo izquierdo.

- ¿Has recurrido a otra terapia alternativa?
Pues sí, he recurrido a medicina naturista y a otras actividades. Como danza.

- ¿Cuánto tiempo utilizaste los medicamentos?

Fue como 2 o 3 meses, porque en realidad no fue tan efectivo.

- ¿Has utilizado técnicas de relajación? ¿Mándalas o algo así?

Básicamente respirar.

- Me podrías decir qué acción realizas cuando se presenta un ataque de ansiedad.

Pues cuando estoy en público trato de esconderme, por ejemplo, si estoy en la universidad; en clase me salgo y si estoy en áreas de esparcimiento termino yendo al baño.

- Ahora te voy a pedir que te sientes recto, cierres los ojos y tomes una respiración profunda. Ahora te voy a pedir que imagines una forma, ¿ya la tienes? ¿Cómo es?

Es un círculo.

- ¿Tiene color?

Rojo

- ¿Tiene textura?

No

- ¿Tiene movimiento?

No

- ¿Consideras que es agradable?

Sí, un poco.

- ¿Cómo te hace sentir? ¿Tranquilo? ¿Estresante?

Es un poco relajante, pero a la vez inquietante.

- Bueno, abre los ojos

Sí, gracias.

- Ahora, lo que imaginaste, dibújalo aquí con los materiales que necesites.

Ok... Algo así.

- ¿Así es?

Sí, bueno en realidad debería estar el circulito bien.

- Ahora te voy a mostrar una serie de imágenes y tú las vas a ir pasando conforme te vayan agradando, es decir si no te agradan pasas a la siguiente y te voy a pedir que en una hoja anotes la emoción, es decir lo que te evoca esa imagen por ejemplo si ves la imagen y te da miedo le pones “me da miedo” o si no te gustó pones “no lo tolero”

Ok, ¿les pongo número de la imagen?

- Sí

¿Hay algún problema si varias me hacen sentir casi lo mismo?

- No, adelante. Esta sería tu última imagen.

Está bien

- ¿Qué tal cómo te sentiste con las imágenes? En general

Bien, un poco raro, se ven un poco conflictivas.

- ¿En qué sentido?

En las formas y los colores, eran muy conflictivas y al mismo tiempo muy agradable.

- Ok... Hubo una que te hizo dudar mucho...

Sí, no recuerdo cuál es.

- ¿La 27 fue? Que te quedaste analizando...

Creo que fue la 26, no recuerdo cuál es porque no, fue como de “no, nada”

- Bueno ahora, te voy a pedir que dibujes un garabato

¿Lo que sea?

- Sí... Bueno, ahora te voy a pedir que dibujes una forma cerrada

¿No importa cómo sea con que sea cerrada?... Listo

- Ahora te voy a pedir que la dividas en diferentes secciones, la cantidad que tú quieras como tú quieras.

Creo que ya.

- Ahora te voy a pedir que cada sección la rellenes con un patrón diferente, pueden ser parecidos, pero no iguales

Como una textura ¿no?

- Sí. ¿Cómo te sentiste? ¿Te relajaste?

Bien, sí.

- Bueno, ahora lo mismo que las imágenes anteriores, te voy a pedir que menciones cómo te sientes, si te relaja o, todo lo contrario. Lo anotas por favor.

¿Son videos verdad?

- Sí

Creo que ya son todos.

- Eso es todo, muchas gracias por habernos ayudado. ¿Cuál crees que te haya gustado más? ¿Con cuál te sentiste más relajado?

Con este

- ¿Y con cuál no?

El primero creo que después de que hablé del porqué (Técnica de imaginación).

-Ah ya, bueno muchas gracias.

Anexo 2

Al igual que en la Muestra 1, se mostrará la información obtenida del Grupo B (o Muestra 2) en respuesta al Instrumento 2, 3, 4 y 5 de la Investigación Empírica. Este grupo de integra de 6 personas que no presentan ningún tipo de trastorno aparente, identificándose también con las iniciales de su nombre (ID).

Caso 1

ID: KJVF

Género: Femenino

Edad: 16

- ¿Cómo te sientes el día de hoy?

Pues bien.

- Ah, qué bueno. Me puedes decir las iniciales de tu nombre por favor.

KJVF

- Gracias. Bueno, te voy a pedir que te sientes recto, que cierres los ojos y que tomes un respiro profundo. Ahora imagina una forma, ¿Ya la tienes? ¿Cómo es?

Cuadrada

- ¿Tiene color?

Sí.

- ¿Qué color es?

Naranja.

- ¿Tiene textura?

No.

- ¿Tiene movimiento?

No.

- ¿Te es agradable?

Sí.

- ¿Cómo te hace sentir al ver la imagen?

Satisfecha.

- Ya puedes abrir los ojos. Ahora dibújalo por favor

con cualquier material que tú quieras en una hoja.

Ok... Listo.

- Bueno ahora, aquí hay una serie de imágenes que te voy a pedir que vayas viendo y como las veas te voy a pedir que anotes en una hoja lo que te hace sentir. Si te hace sentir tranquila, estresada, o de plano me dices “sabes qué esta no me gustó, la pasé, no la pude ver” hasta todas las imágenes que tu consideres. Si te cansas, me dices.

Sí... Ya me cansé.

- Bueno, ahora te voy a pedir que dibujes una forma cerrada, un cuadrado, triángulo, círculo. Cualquier forma la que quieras.

Listo.

- Ahora te voy a pedir que la dividas en las secciones que quieras y como quieras

Ya.

- Cada sección, va ir rellena con una textura, con algo diferente cada uno, no puede ser la misma, pero pueden ser semejantes si así lo quieres.

Ok... Listo ¿Debo poner el nombre de las texturas?

- Si quieres sí, sino no es obligatorio. Bueno. Ahora te voy a presentar 3 videos diferentes, va a ser la misma dinámica que las imágenes, lo vas a ver y vas a escribir todas las emociones que te hacen sentir y cuando termines pasas al siguiente por favor.

Listo.

- Ya es todo, gracias por apoyarnos. ¿Cómo te parecieron las dinámicas?

Me parecieron interesantes porque me mostraban las imágenes y como que tenía sensaciones extrañas y yo, así como “por qué siento esto”, es la primera vez que me pasa.

- ¿Cuál te gustó más?

La última. Pues, el segundo me dio sueño como que no tenía colores llamativos, gustó más el tercero.

- Es todo, muchas gracias.
De nada.

Caso 2

ID: AMC

Género: Femenino

Edad: 19

- Me podrías decir las iniciales de tu nombre, por favor
Sí, mi nombre es A, mi apellido M y el segundo es C.

- Ok, como primera dinámica, te voy a pedir que te sientes recta, que cierres los ojos e imagines una forma
¿La que sea?

- Si, una forma, la que sea.
Es un círculo.

- ¿Tiene color?
No.

- ¿Tiene textura?
No.

- ¿Tiene movimiento?
No.

- ¿Qué sensación te causa ese círculo? ¿Qué te provoca?
Como un hueco ahí.

- Me podrías hacer el favor de dibujar la forma que imaginaste
Va a estar súper simple.

- No te preocupes, ¿dices que te hacía sentir como un hueco?
Sí.

- Ok. Ahora te voy a pasar una serie de imágenes y vas a escribir qué sensaciones te provoca. Si te hace sentir, alegre, enojada, tristeza o cualquier otra sensación, vas a escribir lo que evoca en ti. Enumerándolas, por favor. Si no te gusta o agrada, también le pones ahí “no me agradó” ... Te queda un minuto a partir de ahora.

¿Puedo poner ñañas? ¿O algo así?

- Sí... La siguiente es tu última imagen... Ahora para la segunda prueba, te voy a pedir que dibujes una forma cerrada, círculo, triángulo, pero cerrada.

¿Cómo sea?

- Sí, pero que sea cerrada
Ya.

- ¿Listo? Ahora esa, la vas a seccionar con las partes que tú quieras
¿Con otra o así?

- Como tú quieras, dentro de ella la vas a seccionar en las partes que tú quieras
Ok... Ya.

- Ahora dentro de esas secciones vas a crear patrones, pueden ser similares, pero no se pueden repetir.
Ay, ya no sé qué más hacer.

- ¿Ya no? Si quieres dejarlo incompleto, así déjalo.
Ok, sí.

- Ahora, por último, te paso una serie de videos y vas a escribir lo que te evoca. Cuando termines me dices.
Ok.

- ¿Listo?... Y este es el último video... ¿Listo? Y con esto terminamos la entrevista, aunque tengo un par de preguntas que hacerte. ¿Cuál de estas dinámicas te gustó menos? Y ¿por qué?

La de menos, sería la de las imágenes porque había unas en las que “ay” que me producían, así como de “uy no” como que me siento rarita de verlas y hay veces en las que algunas las asimilaba igual pero como con más intensidad y también la que menos me gustó fue la de las figuras, la que dejé incompleta porque no sabía qué hacer y cómo es así que no sabes qué hacer es de “ay pues ya” y la que me gustó más fue la de los videos.

- Bueno, muchas gracias. Terminamos.

Caso 3

ID: OIVO

Género: Masculino

Edad: 22

- ¿Cómo estás?

Chido.

- Me podrías decir las iniciales de tu nombre completo.

O-I-V-O

- Te voy a pedir primero que te sientes recto, cierras los ojos, imagines una forma ¿Ya la tienes?

Sí.

- ¿Qué color es?

Azul, bueno lo que más vi es azul y rojo.

- ¿Qué forma es?

Es una especie de círculo, un óvalo algo así.

- ¿Tiene movimiento?

Sí.

- ¿Qué te hace sentir? ¿Paz, tranquilidad? ¿Te hace sentir bien?

Pues sí, es una sensación de confort así.

- Ok, ya puedes abrirlos. Aquí en esta hoja te voy a pedir que ilustres la imagen que viste, color, movimiento.

Movimiento... Ah, a ver. ¿Debo utilizar todos los colores o sólo el que yo quiera?

- El que tú quieras, así como la viste trata de representarla

Ok... ¿El movimiento también me dijiste?

- Sí, lo puedes representar con flechas

Ah sí, es lo que iba a hacer... Es más, o menos así.

Pues es azul, y esto de aquí es rojo.

- Ok, acabamos la primera prueba, ahora te voy a mostrar una serie de imágenes de las cuales me vas a decir si te hace sentir agradable, molesto, curioso o si te molesta me pones “no me agradó”, lo escribes en esta hoja; imagen 1 me provocó furia y así. Tienes 5 minutos para ver cuanta imagen que puedas.

Me dijiste sensaciones o sólo...

- Sensaciones o lo que te haga sentir la imagen.

Ok... ¿se puede repetir la palabra?

- Sí, claro... Ésta es tu última imagen... Ahora en otra hoja te voy a pedir que dibujes una forma cerrada ya sea un cuadrado, círculo, el que tú quieras.

Ok, ¿sólo una figura?

- Sí, sólo una

Rayos, ok... O sea, así, ¿sólo con que sea la figura sencilla?

- Sí

¿Tienen que ser iguales las partes?

- No

Ya.

- Ahora en esa, en cada sección vas a dibujar un patrón, van a ser como texturas las que tú quieras y no se tienen que repetir
¿Texturas?

- Sí, texturas o patrones, pero no se pueden repetir
Mmm...

- Puedes usar los colores que tú quieras
Creo que ya.

- ¿Ya? Está bien. Ahora te voy a pasar 3 videos e igual que las imágenes me vas a decir qué te hace sentir, si te despierta una emoción...
¿No son videos macabros? Porque me da miedo.

- No, jajaja
¿Este es el video 1?

- Sí, este es el 1, cuando termines me dices.
¿Ya puedo pasar al segundo? Espera, es una palabra o...

- Es qué sensación te hace sentir
Ah, ok.

- Este es mucho más lento
Ya.

- Éste es el último y con este terminamos
Luego me los pasas, ¿va?

- ¿Listo?

Sí, creo que ya

- Ahora quiero que me digas cuál de estas prácticas te gustó más
La de los videos.

- Y ¿Cuál se te hizo muy pesada?
Creo que el de las imágenes porque me quedaba sin palabras y las volvía a usar.

- Sí, porque son estáticas y no producen movimiento
Ajá, y como que se me hicieron muchas.

- Ok, muchas gracias.

Caso 4

ID: JGM

Género: Femenino

Edad: 34

- Me podrías dar las iniciales de tu nombre, por favor
JGM

- Bueno, te voy a pedir que te sientes recta, que cierres los ojos y toma un respiro profundo. Imagina una forma.
Ya

- ¿Cómo es?
Circular.

- ¿Tiene color?
Rojo.

- ¿Tiene textura?
No.

- ¿Tiene movimiento?

Sí.

- ¿Cómo es ese movimiento?

Circular.

- ¿Consideras que es agradable?

No mucho.

- ¿Qué te hace sentir?

Nerviosa.

- ¿El movimiento o la forma te hace sentir nerviosa?

El color y el movimiento.

- Ok, ya puedes abrir los ojos. Ahora te voy a pedir que dibujes primero la forma como la imaginaste y después la trayectoria del círculo. ¿Esta es la forma? Y ¿Ésta es la trayectoria?

Sí.

- ¿Así tal cual te la imaginaste?

Sí.

- Bueno, ahora aquí hay una serie de imágenes que te voy a pedir que las veas y que escribas qué te hace sentir esa imagen, tranquila, estresada o cualquier emoción que te haga sentir la escribes en una hoja y pasas a la siguiente imagen.

Sí... Ya creo que ya regresé a la misma.

- Bueno, ahora en otra hoja te voy a pedir que dibujes una forma cerrada, un cuadrado, círculo. Cualquier forma, la que tú quieras.

Ah, ya.

- Ahora te voy a pedir que la dividas en diferentes secciones, la cantidad que tú quieras y como quieras dividirla

Ya.

- Ahora cada sección va a tener una textura diferente

Uy me pasé.

- No hay problema, ya nada más falta la última... Ahora aquí te presento 3 videos diferentes, con la misma dinámica que las imágenes; lo ves y escribes qué te hace sentir, alegre, triste o lo que te haga sentir... Si existe algo que no te haya gustado, lo escribes también

¿Hasta que termine o lo puedo pasar?

- No, ya lo puedes pasar

Eran nada más 3, ¿verdad?

- Si, sólo tres. Y pues ya, eso es todo, muchas gracias por habernos apoyado. ¿Cómo te sentiste con estas dinámicas? ¿Cuál te agradó más, cuál no te gustó?

Pues los videos, bueno, estos tres videos están muy gráficos, las imágenes algunas si no me gustaron por los colores como muy neón, nada más.

- Ok, pues muchas gracias.

Caso 5

ID: LACU

Género: Femenino

Edad: 27

- Te voy a pedir que me digas las iniciales de tu nombre y apellido.

L-A-C-U

- Bueno, vamos a empezar. Te voy a pedir que te sientes recta, que cierres los ojos y tomes un respiro profundo. Imagina una forma, ¿ya la tienes? ¿Cómo es?

Circular.

- ¿Tiene color?

Sí, verde.

- ¿Tiene textura?

Sí.

- ¿Cómo es esa textura?

Suave.

- ¿Tiene movimiento?

Sí.

- ¿Cómo es ese movimiento?

Bueno, es una textura manejable, muy fácil de manipular.

- ¿Consideras que es agradable?

Sí.

- ¿Qué te hace sentir? ¿Estresada? ¿Relajada?

Me hace sentir relajada, me relaja.

- Ok, ya puedes abrir los ojos. Te voy a pedir que la forma que imaginaste la dibujes y posteriormente que dibujes la trayectoria que sigue tu forma

¿Puedo utilizar lo que sea?

- Sí, lo que tú gustes

La trayectoria es... ¿Puede ser sólo una línea?

- Sí

Bueno, más bien esta es la misma trayectoria que todo.

- ¿Gira sobre sí misma?

Así es.

- Sobre la textura me decías que es suave, ¿Es como una pelota?

Mmm... no es como si fuera tela, bueno sí podría ser una pelota que ayude a calmar los nervios, el estrés, las ansias.

- Bueno, ahora te voy a presentar una serie de imágenes, las vas a ir pasando conforme las vas viendo y en cada imagen en una hoja te voy a pedir que me anotes la emoción que te evoca cada imagen; por ejemplo, feliz, nerviosa, alegre. Si alguna no te agrada “no me agradó”, “no la pude ver” o cosas así.

Ok

- Esta sería tu última imagen, que ya el tiempo se acabó

Listo.

- Ahora, te voy a pedir que dibujes por favor una forma cerrada, la que tú quieras ya sea cuadrado, círculo la que tú quieras pero que sea cerrada.

Ok.

- Ahora secciónala en diferentes partes, en las que quieras y como tú quieras... Ahora cada sección va a tener una textura diferente, pueden ser parecidas, pero no las mismas.

¿Puedo usar cualquier color?

- Sí, los colores que tú quieras... Ahora te voy a presentar 3 videos, lo mismo que las imágenes que te mostré anteriormente me vas a decir qué te hace sentir este video, los colores, si te agrada, no te agrada

¿En otra hoja?

- Sí, en otra hoja

Voy a pasar a la siguiente... Ya se cambió.

- Bueno, ahora éste entonces... ¿Quieres regresar a alguna?

No, así.

- Eso es todo ¿qué te parecieron esas dinámicas? ¿Cuál te agradó más? O ¿Cuál te incomodó?

No, pues creo que las imágenes anteriores me hicieron sentir muchas cosas más que estas. Estas son un poco más parecidas por los colores a lo mejor, un poco más fuertes algunas. Pero las imágenes sí demostraron como que más cosas en mí que... algunas no me gustaron mucho que digamos, pero las demás sí. Y esta me gustó mucho, me gustan mucho los colores. A mí me gusta jugar mucho con colores, con figuras y esta me gustó más la del video.

- Pues eso es todo, muchas gracias
No, gracias a ustedes.

Caso 6

ID: IMC
Género: Femenino
Edad: ---

- ¿Cómo te sientes?
Bien.

- ¿Te sientes nerviosa?
Un poco quizás.

- Ok, me podrías decir las iniciales de tu nombre.
I-M-C

- Como primera técnica te voy a pedir que cierres los ojos, te sientes recto e imagines una forma.
¿Qué forma, la que sea?

- La que tú quieras ¿Ya la tienes? ¿Qué forma es?
Es una curva.

- ¿Tiene color?
Entre naranja, rojos, amarillos.

- ¿Tiene textura?
No.

- ¿Tiene movimiento?
Sí.

- ¿Cómo se mueve?
Como un trapecio.

- Ya puedes abrir los ojos. Esa imagen ¿Cómo te hizo sentir? ¿Te hizo sentir tranquila?
Pues sí... sí.

- La podrías dibujar aquí, con los colores y el movimiento trazarlo aquí por favor.
No tienes amarillo, ¿verdad?

- Puedes ponerla con azul y señalas que es amarillo.
¿Le puedo meter más?

- No, exactamente como la imaginaste.
Ya está.

- Bien. Ahora con la segunda prueba. Te voy a presentar una serie de imágenes, y me dirás cómo te hace sentir; triste, enojada, furia o lo que sientas, si no la toleras puedes poner “no la tolere”. Lo escribes aquí, por favor. Y yo te digo cuando se vaya a acabar el tiempo.
¿Cómo se llama cuando quieres tocar? ¿Le pongo así “tocar”?

- Sí. Esta sería tu última imagen ¿Ya? ¿Cómo te hizo sentir esto?
¿Nerviosa?
Mmm no.

- Bueno, en esta hoja te voy a pedir que dibujes una forma; cuadrado, rectángulo, círculo, la que quieras pero que sea cerrada. Ahora a esa forma la vas a dividir como quieras.

¿Líneas rectas?

- Como tú quieras. ¿Listo? Ahora en cada sección vas a dibujar un patrón, pueden ser similares mas no iguales.

Ya.

- Ahora te voy a presentar una serie de videos, y como la prueba de las imágenes, vas a escribir qué te hace sentir ese video ¿sí?

Ok. Se repiten, ¿no?

- Sí. Ése es el segundo video, es mucho más lento. Igual se repite.

Ya.

- Son todos. ¿Y cuál de estas pruebas te gustó más?

La de los patrones, sí, porque me entretiene.

- ¿Y la que menos te gustó?

Ay, la de escribir lo que te provocan las cosas.

- Ah ya, pues muchas gracias.

Anexo 3

En este apartado se encuentran las gráficas obtenidas de los resultados de cada instrumento de evaluación.

Instrumento 1: Entrevista introductoria

Categoría 1

Pregunta 2



Gráfico 1. Pregunta 2: ¿Cómo te has sentido en las últimas 3 semanas?

Categoría 2

Pregunta 3

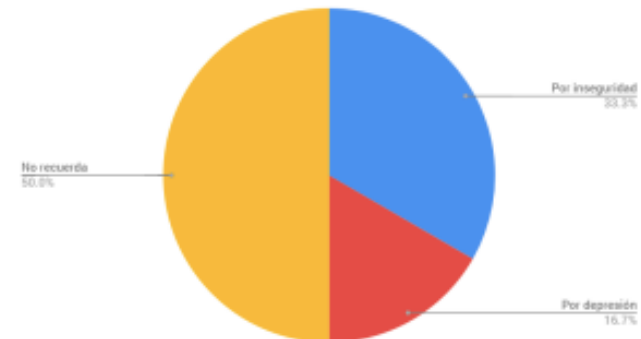


Gráfico 4. Pregunta 3: ¿Me puedes decir cuáles crees que sean los factores por los que apareció el Trastorno de Ansiedad?

Pregunta 7

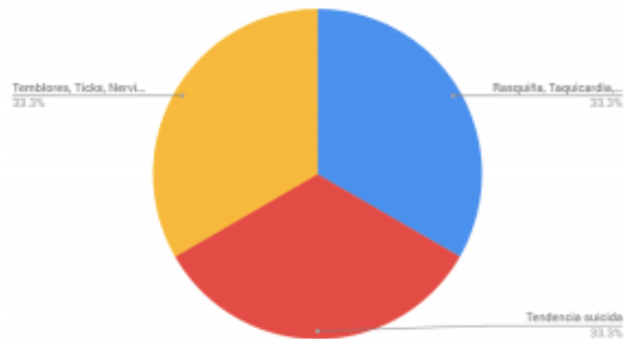


Gráfico 2. Pregunta 7: ¿Me puedes decir cuáles fueron los síntomas y sensaciones más persistentes?

Categoría 3

Pregunta 6

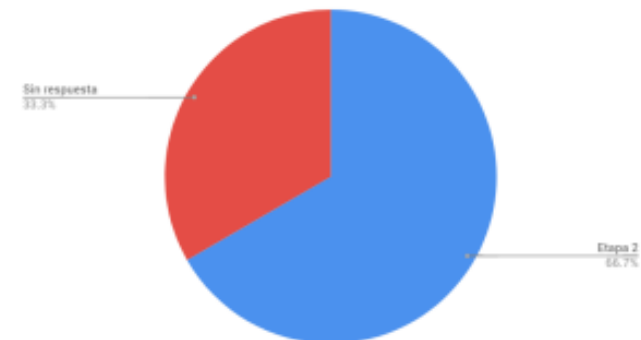


Gráfico 5. Pregunta 6: ¿Me puedes decir cuál es la etapa actual del diagnóstico?

Instrumento 2: Técnica de imaginación

Categoría 4

Pregunta 9

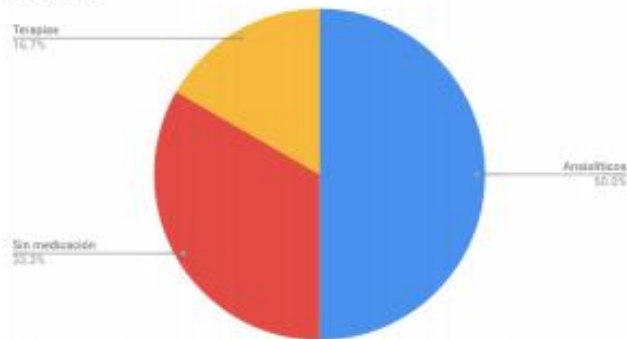


Gráfico 6. Pregunta 9: En caso de recibir algún tratamiento, ¿me puedes decir cuál o cuáles han sido los tratamientos utilizados?

Grupo A

Aspecto Visual

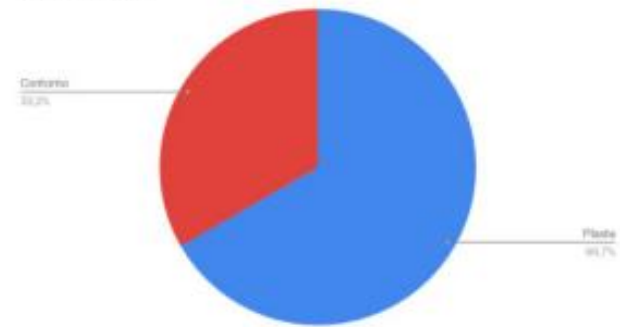


Gráfico 8. Técnica de imaginación Grupo A: Aspectos visuales.

Pregunta 10



Gráfico 7. Pregunta 10: ¿En el caso de contestar que ha recurrido a terapias alternativas o técnicas complementarias, nombrar una serie de técnicas para identificar si ha utilizado alguna.

Forma

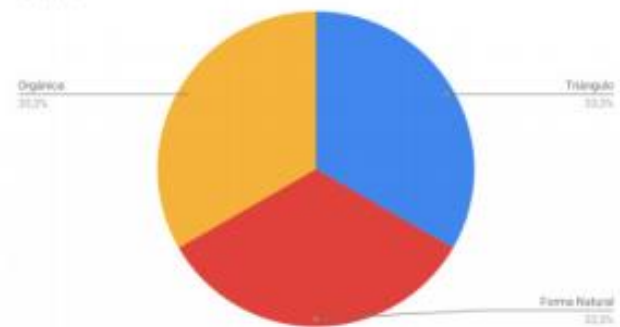


Gráfico 9. Técnica de imaginación Grupo A: Forma.

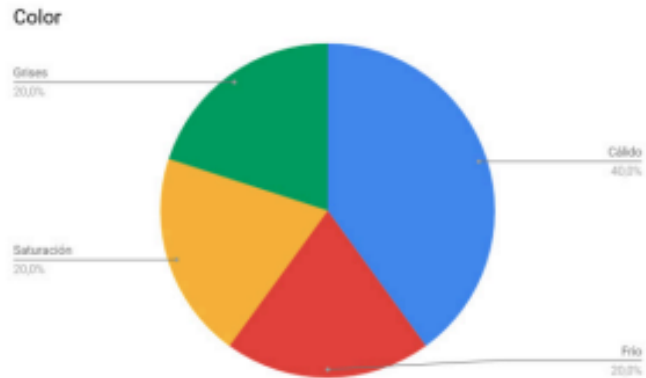


Gráfico 10. Técnica de imaginación Grupo A: Color.

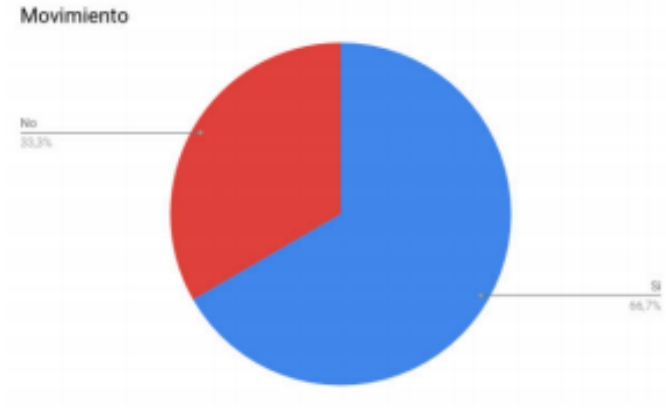


Gráfico 12. Técnica de imaginación Grupo A: Movimiento.

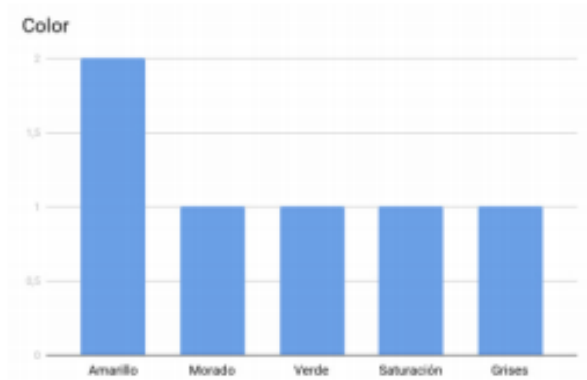


Gráfico 11. Técnica de imaginación Grupo A: Color.

Instrumento 2: Técnica de imaginación

Grupo B

Aspecto Visual

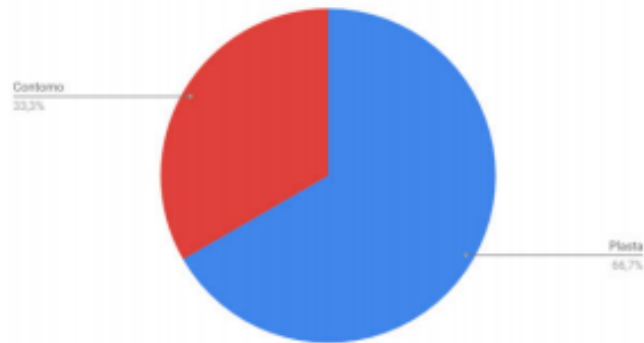


Gráfico 13. Técnica de imaginación Grupo B: Aspecto Visual.

Color

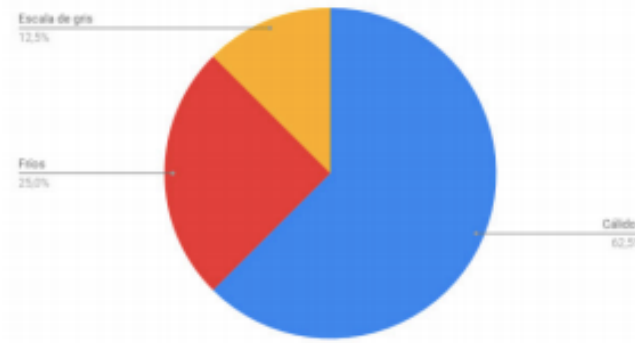


Gráfico 15. Técnica de imaginación Grupo B: Color.

Forma



Gráfico 14. Técnica de imaginación Grupo B: Forma.

Color

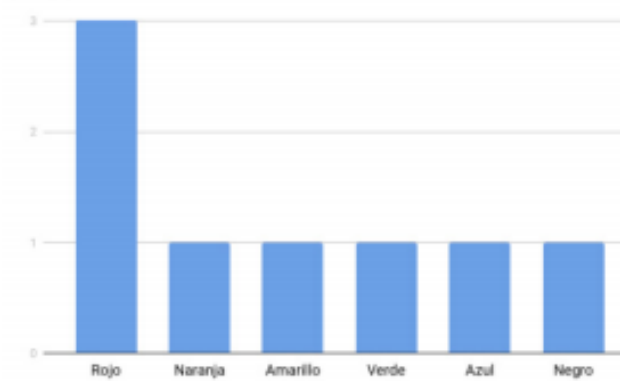


Gráfico 16. Técnica de imaginación Grupo B: Color.

Instrumento 3: Evaluación de imágenes

Grupo A

Imagen #01



Gráfico 18. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #01

Imagen #02

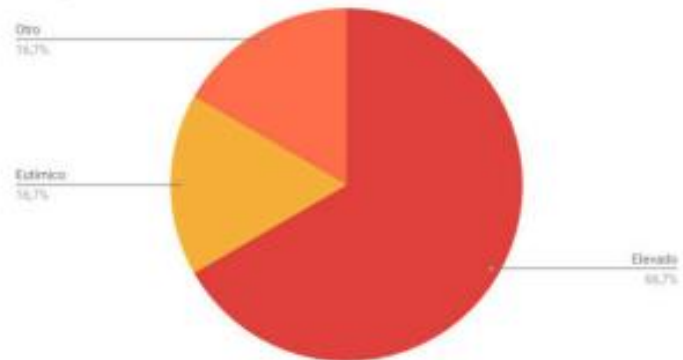


Gráfico 19. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #02

Movimiento



Gráfico 17. Técnica de imaginación Grupo B: Movimiento.

Estado emocional

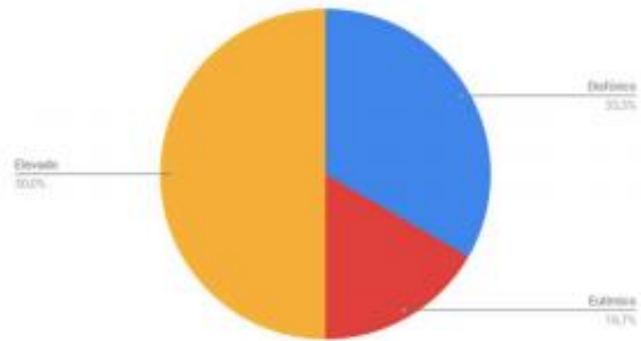


Gráfico 18. Técnica de imaginación Grupo B: Estado emocional.

Imagen #03

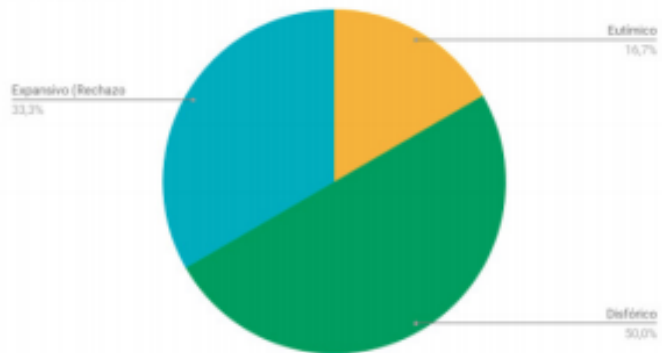


Gráfico 20. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A:
Imagen #03

Imagen #05



Gráfico 22. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A:
Imagen #05

Imagen #04

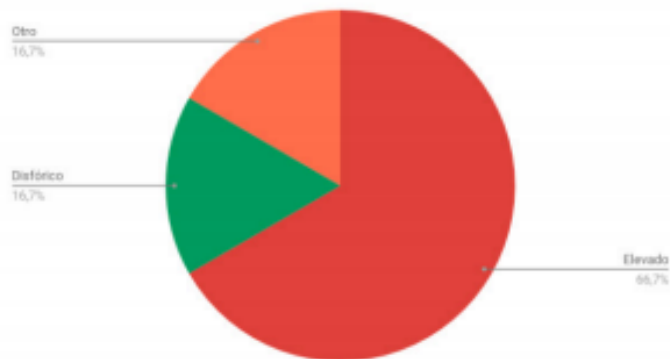


Gráfico 21. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A:
Imagen #04

Imagen #06

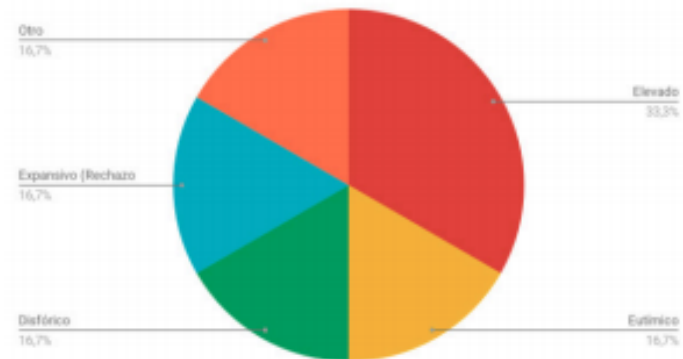


Gráfico 23. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A:
Imagen #06

Imagen #07

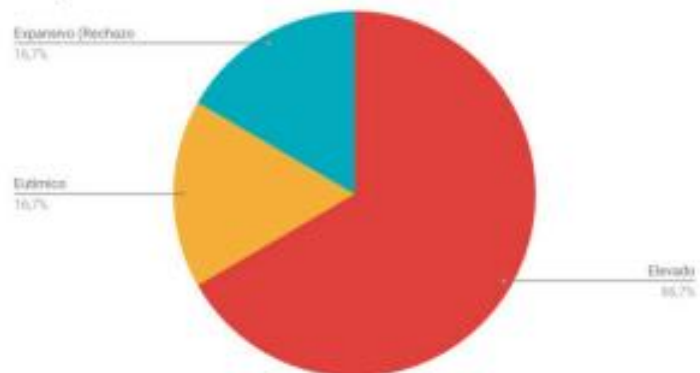


Gráfico 24. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #07

Imagen #09

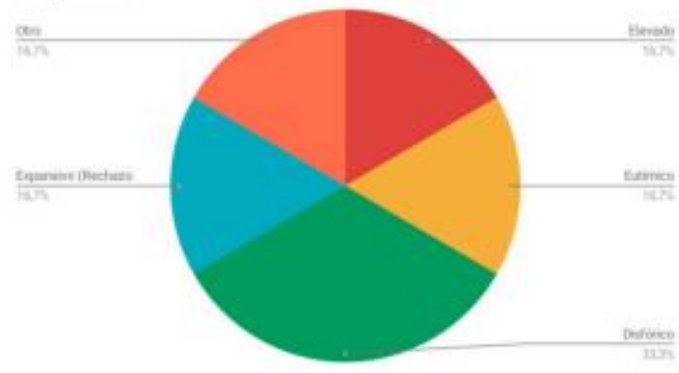


Gráfico 26. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #09

Imagen #08

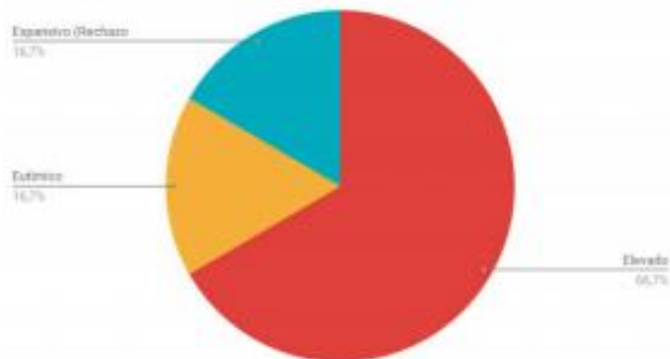


Gráfico 25. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #08

Imagen #10



Gráfico 27. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #10

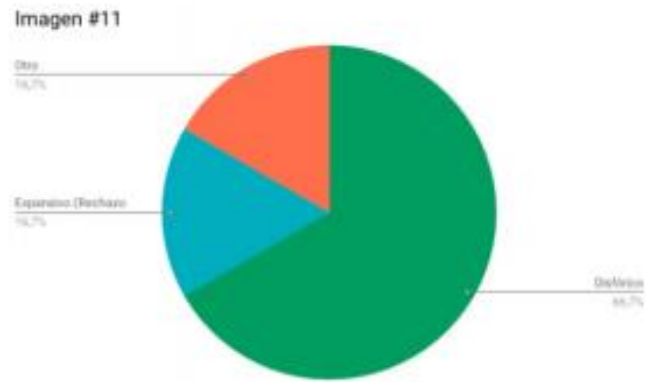


Gráfico 28. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #11



Gráfico 30. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #13

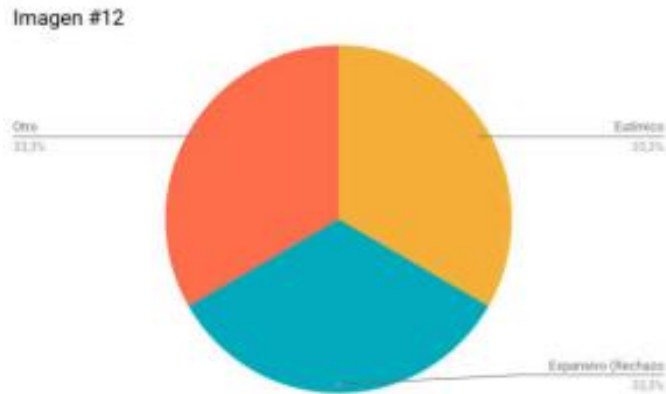


Gráfico 29. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #12

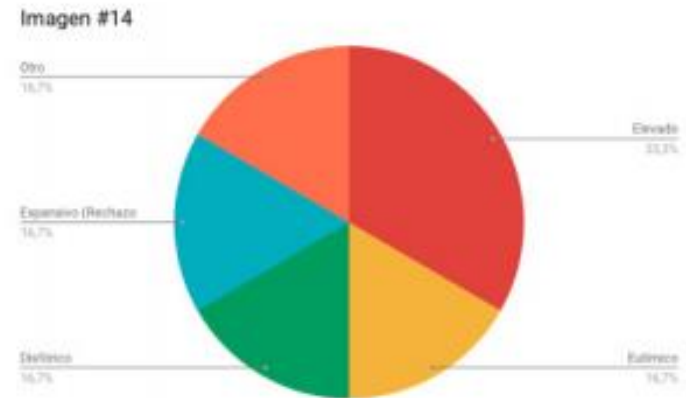


Gráfico 31. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #14

Imagen #15



Gráfico 31. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #15

Imagen #17

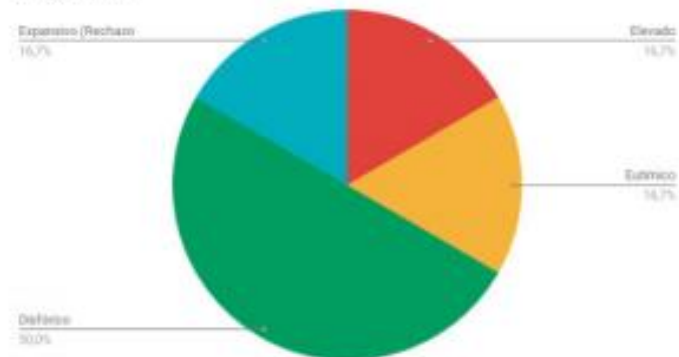


Gráfico 33. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #17

Imagen #16

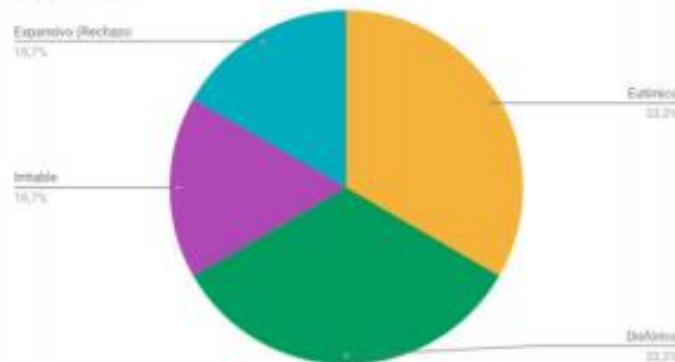


Gráfico 32. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #16

Imagen #18



Gráfico 34. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #18

Imagen #19

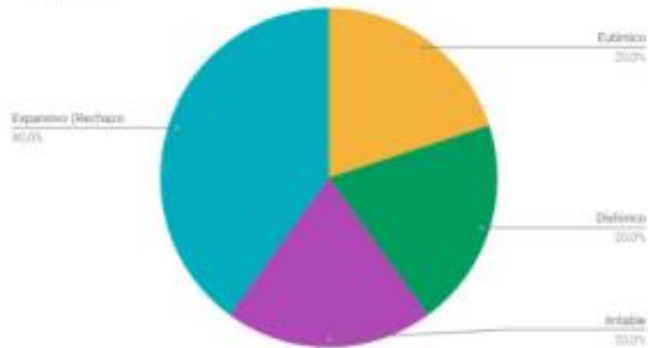


Gráfico 35. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #19

Imagen #21

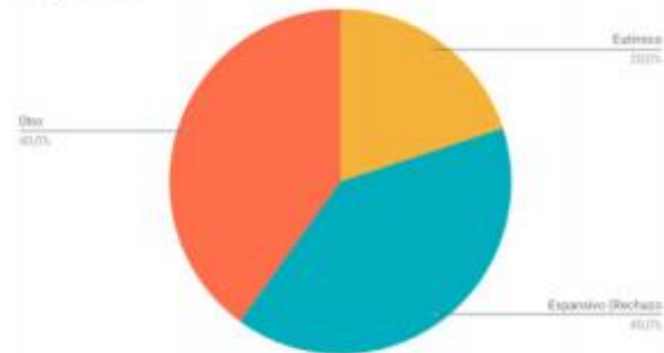


Gráfico 37. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #21

Imagen #20



Gráfico 36. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #20

Imagen #22

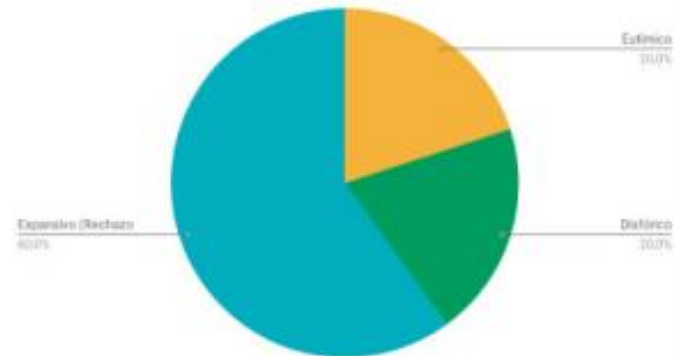


Gráfico 38. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #22

Imagen #23

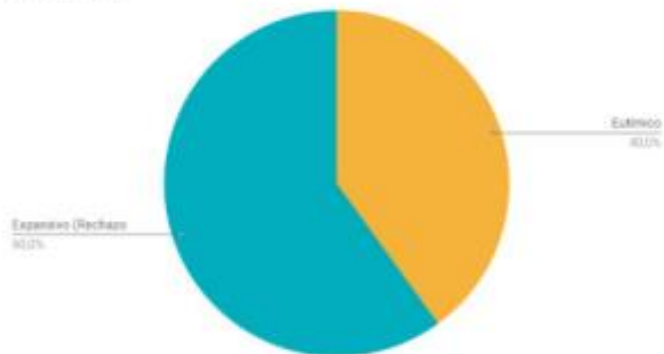


Gráfico 39. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #23

Imagen #25

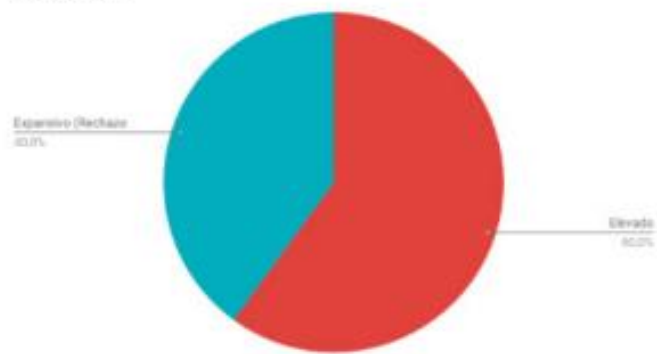


Gráfico 41. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #25

Imagen #24

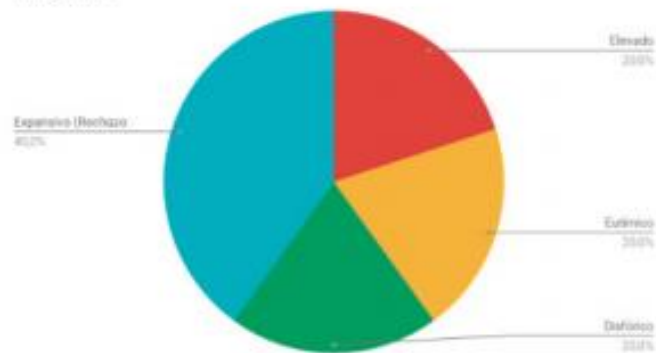


Gráfico 40. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #24

Imagen #26

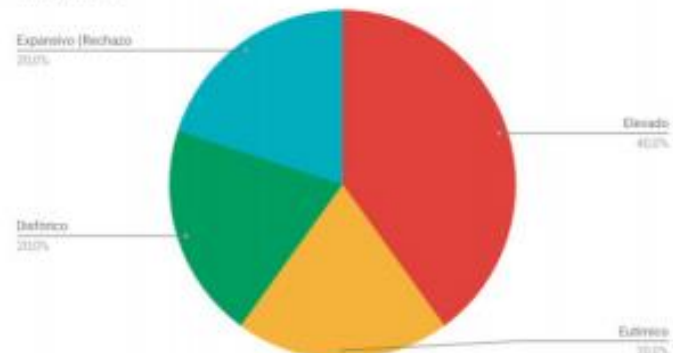


Gráfico 42. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #26

Imagen #27

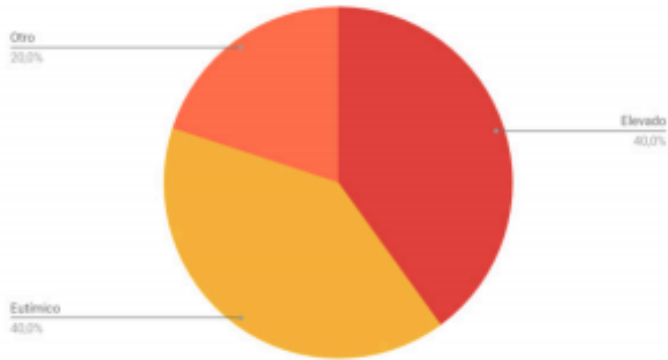


Gráfico 43. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #27

Imagen #29



Gráfico 45. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #29

Imagen #28

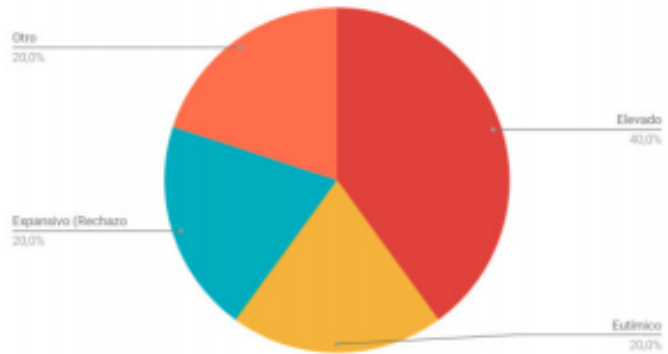


Gráfico 44. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #28

Imagen #30

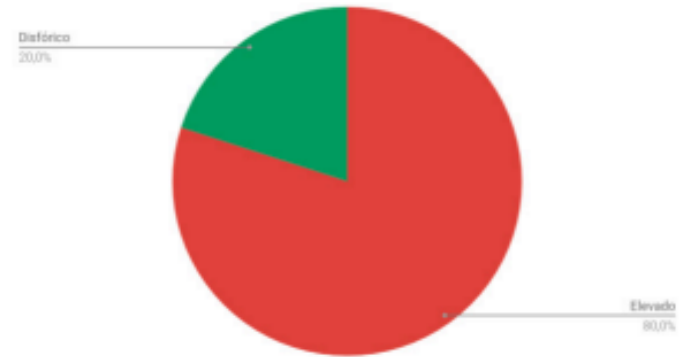


Gráfico 46. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #30

Imagen #31

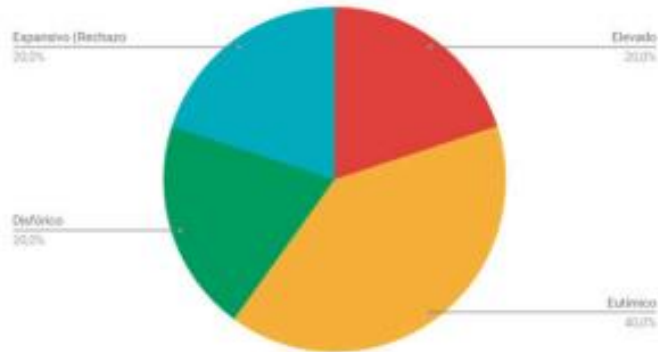


Gráfico 47. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #31

Imagen #33

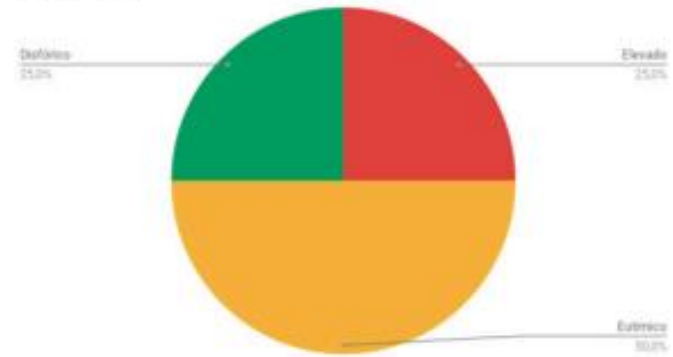


Gráfico 49. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #33

Imagen # 32

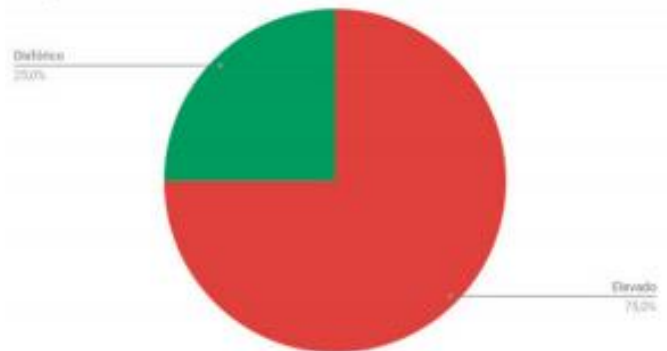


Gráfico 48. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #32

Imagen #34

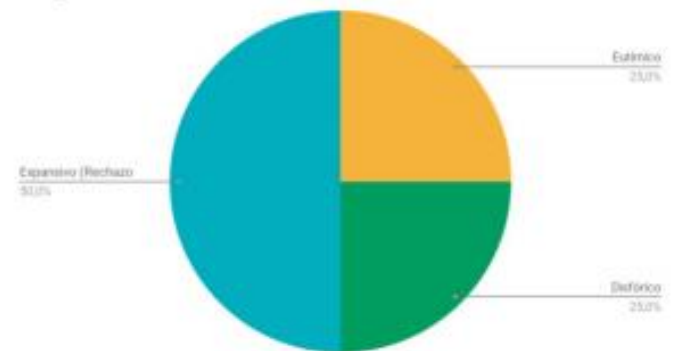


Gráfico 50. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #34

Imagen #35

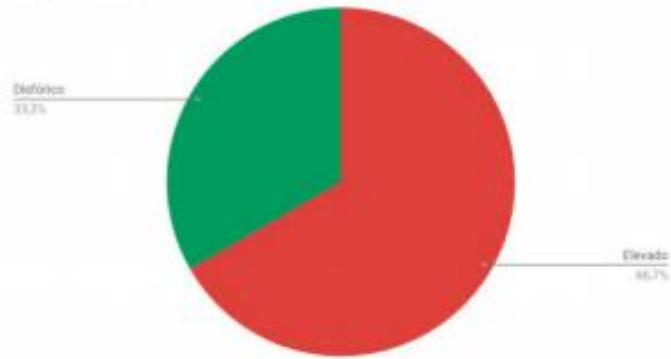


Gráfico 51. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #35

Imagen #37



Gráfico 53. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #37

Imagen #36



Gráfico 52. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #36

Imagen #38



Gráfico 54. Evaluación de imágenes estáticas Grupo A: Imagen #38

Instrumento 4: Arte Zentangle

Grupo A

Cantidad de elementos

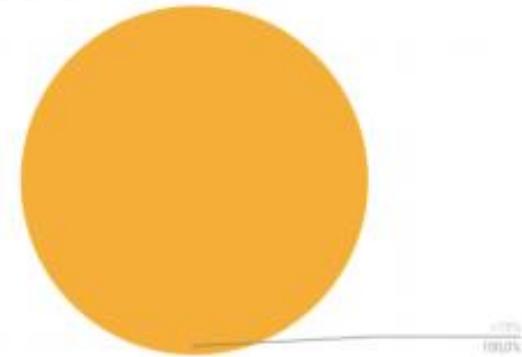


Gráfico 93. Arte Zentangle Grupo A: Cantidad de elementos

Cantidad de divisiones



Gráfico 94. Arte Zentangle Grupo A: Cantidad de divisiones

Imagen #39

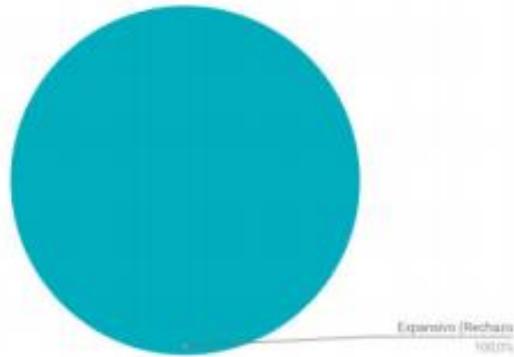


Gráfico 91. Evaluación de imágenes estáticas Grupo B: Imagen #39

Imagen #40

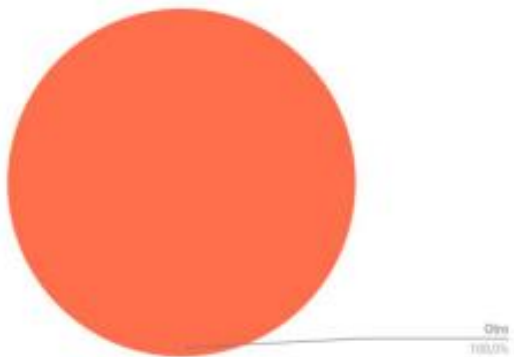


Gráfico 92. Evaluación de imágenes estáticas Grupo B: Imagen #40

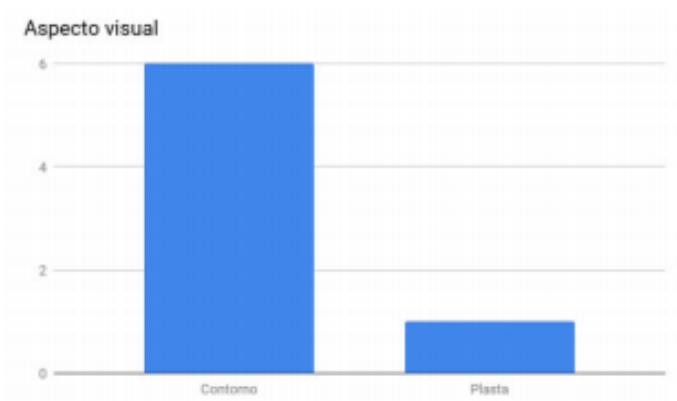


Gráfico 95. Arte Zentangle Grupo A: Aspecto visual

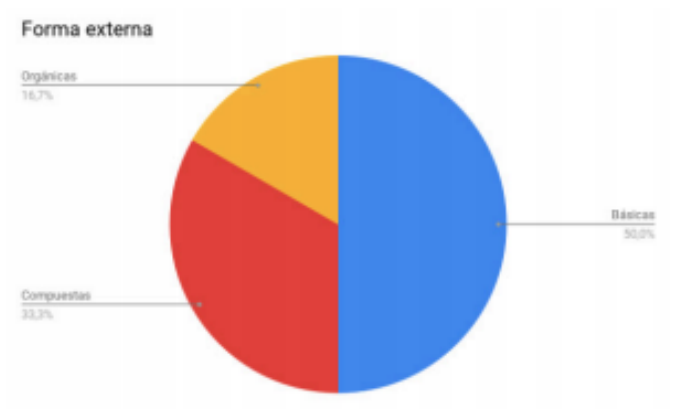


Gráfico 97. Arte Zentangle Grupo A: Forma externa

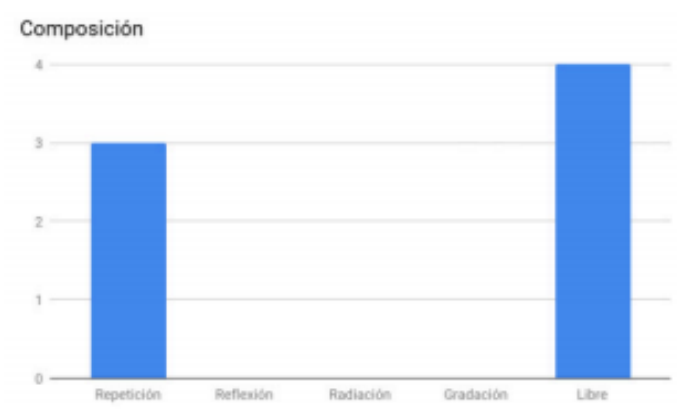
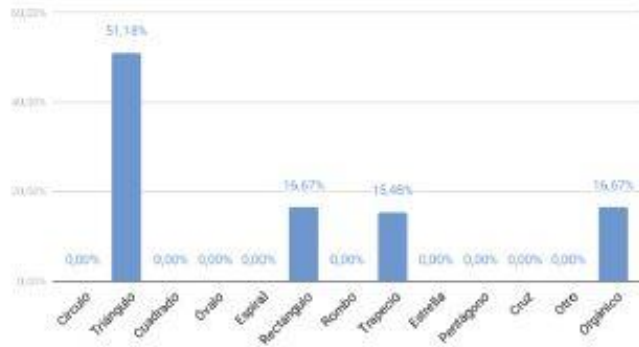


Gráfico 96. Arte Zentangle Grupo A: Composición



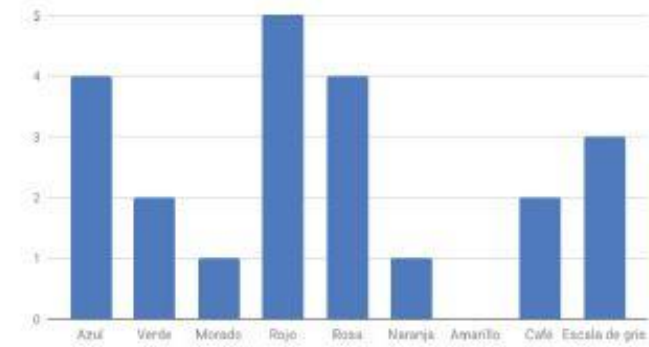
Gráfico 98. Arte Zentangle Grupo A: Terminación de forma externa

Forma Interna (divisiones)



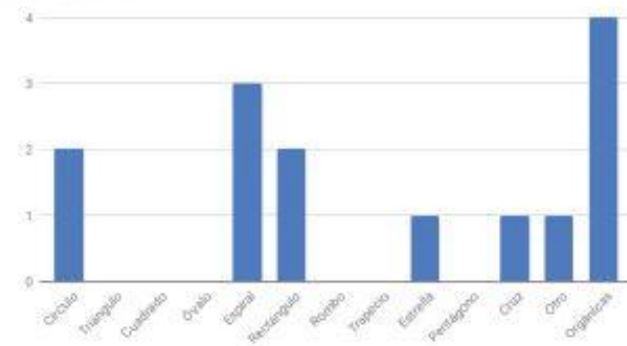
**Gráfico 99. Arte Zentangle Grupo A:
Forma interna (divisiones)**

Color



**Gráfico 101. Arte Zentangle Grupo A:
Terminación de formas internas.**

Formas internas



**Gráfico 100. Arte Zentangle Grupo A:
Forma interna.**

Luminosidad



Gráfico 102. Arte Zentangle Grupo A: Color.

Instrumento 4: Arte Zentangle

Grupo B

Cantidad de elementos



Gráfico 103. Arte Zentangle Grupo B: Cantidad de elementos.

Aspecto visual

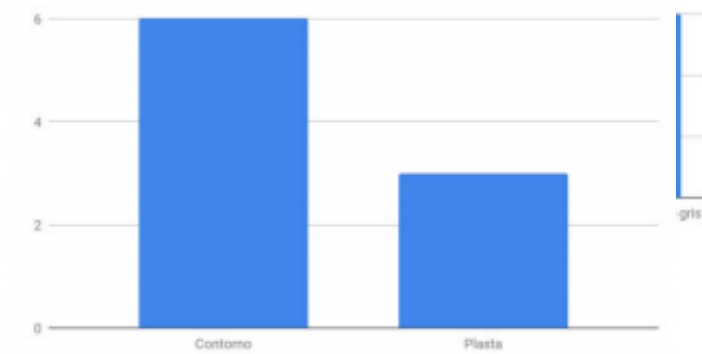


Gráfico 105. Arte Zentangle Grupo B: Aspecto visual.

Cantidad de divisiones

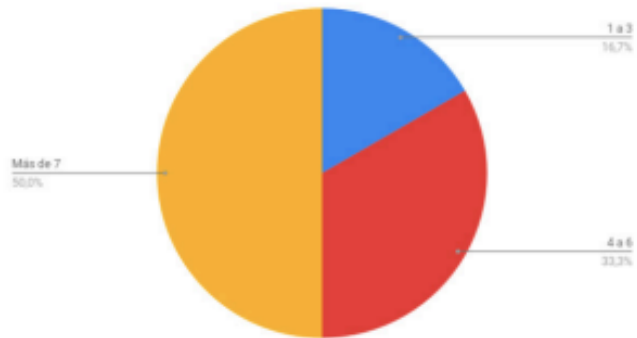


Gráfico 104. Arte Zentangle Grupo B: Cantidad de divisiones.

Composición



Gráfico 106. Arte Zentangle Grupo B: Composición.

Forma externa



Gráfico 107. Arte Zentangle Grupo B:
Forma externa

Forma interna (divisiones)

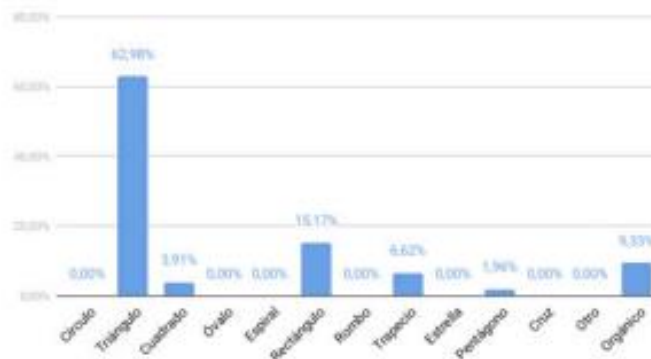


Gráfico 109. Arte Zentangle Grupo B:
Forma interna (divisiones).

Forma externa

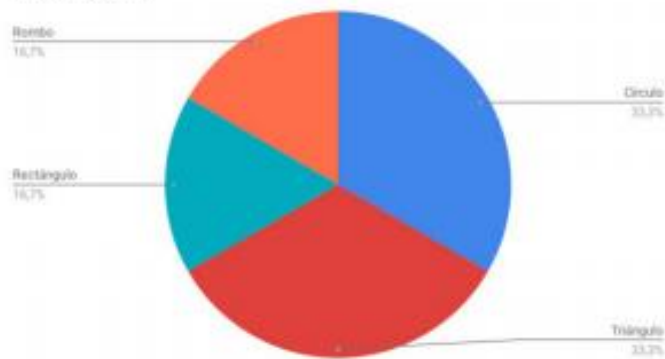


Gráfico 108. Arte Zentangle Grupo B:
Terminación de forma externa

Formas internas

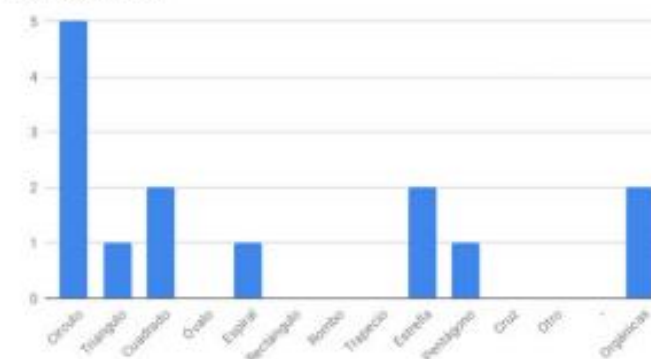


Gráfico 110. Arte Zentangle Grupo B:
Formas internas.

Instrumento 5: Evaluación de imágenes

Grupo A

Imagen 001

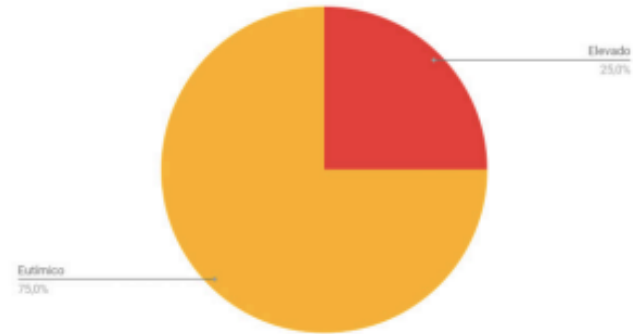


Gráfico 113. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo A: Imagen 001

Terminación de formas internas

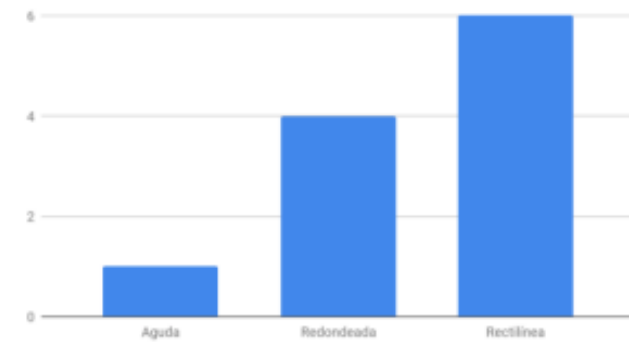


Gráfico 111. Arte Zentangle Grupo B:
Terminación de formas internas.

Color

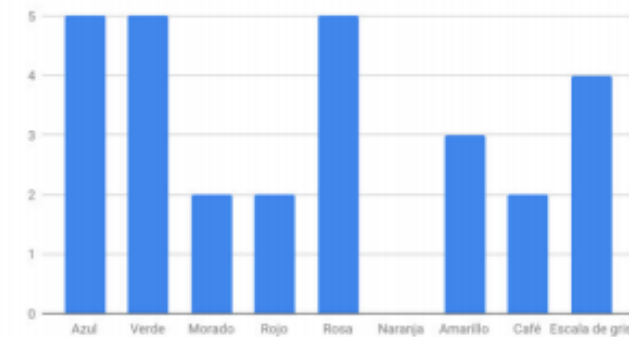


Gráfico 112. Arte Zentangle Grupo B:
Color.

Tiempo de visualización Imagen 001



Gráfico 114. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo A: Imagen 001

Imagen 002

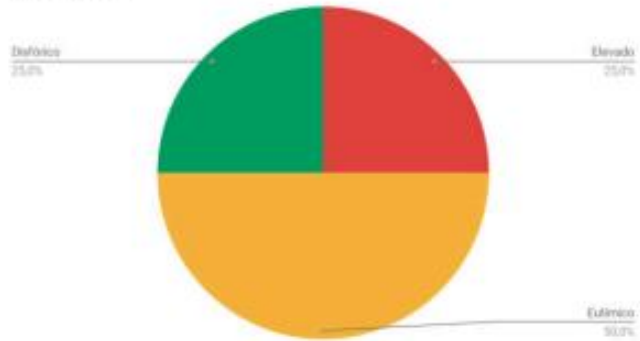


Gráfico 115. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo A: Imagen 002

Imagen 003

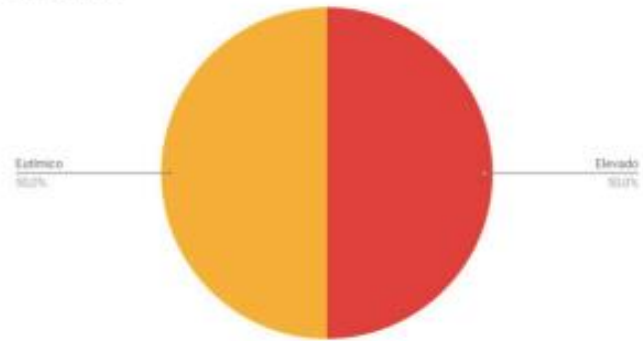


Gráfico 117. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo A: Imagen 003

Tiempo de visualización Imagen 002



Gráfico 116. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo A: Imagen 002

Tiempo de visualización Imagen 003 :

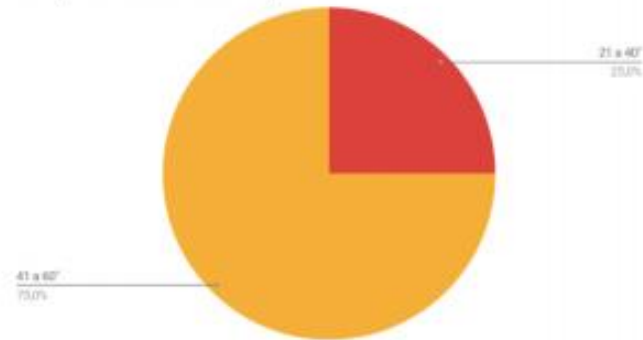


Gráfico 118. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo A: Imagen 003

Instrumento 5: Evaluación de imágenes

Grupo B

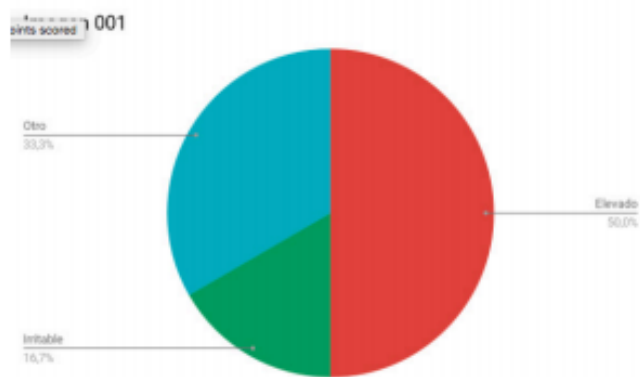


Gráfico 119. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo B: Imagen 001



Gráfico 121. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo B: Imagen 002



Gráfico 120. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo B: Imagen 001



Gráfico 122. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo B: Imagen 002

Imagen 003

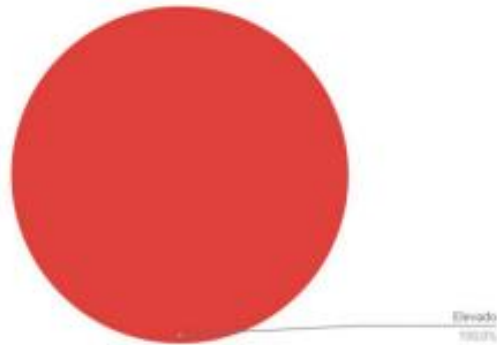


Gráfico 123. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo B: Imagen 003

Tiempo de visualización Imagen 003



Gráfico 124. Evaluación de imágenes en movimiento
Grupo B: Imagen 003

Muestra 4

En este apartado se encuentran las gráficas obtenidas a partir de la interpretación de los resultados de los instrumentos de evaluación relacionados a los elementos de diseño gráfico, haciendo una comparativa entre el Grupo A y el Grupo B.

Instrumento 2: Técnica de imaginación

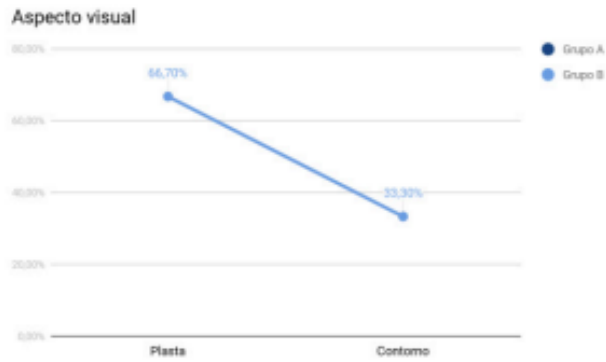


Gráfico 124. Comparativa Técnica de imaginación: Aspecto visual

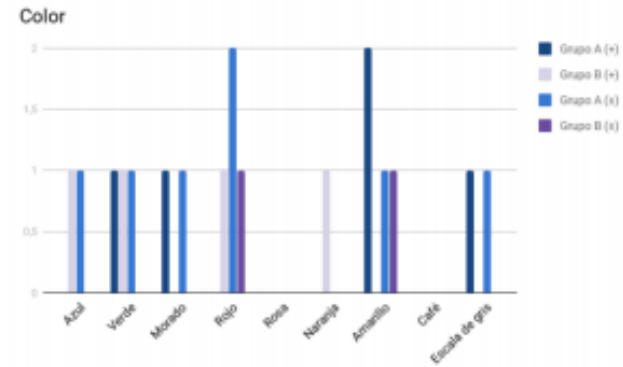


Gráfico 126. Comparativa Técnica de imaginación: Color

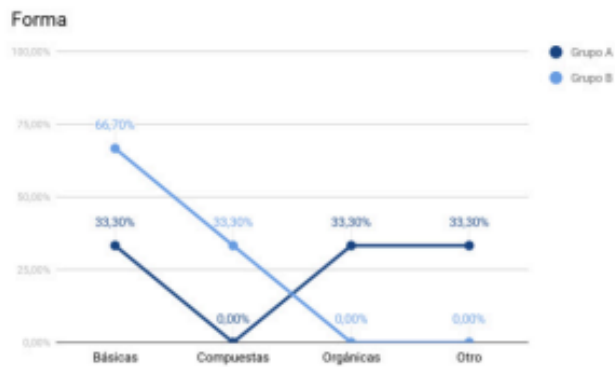


Gráfico 125. Comparativa Técnica de imaginación: Forma

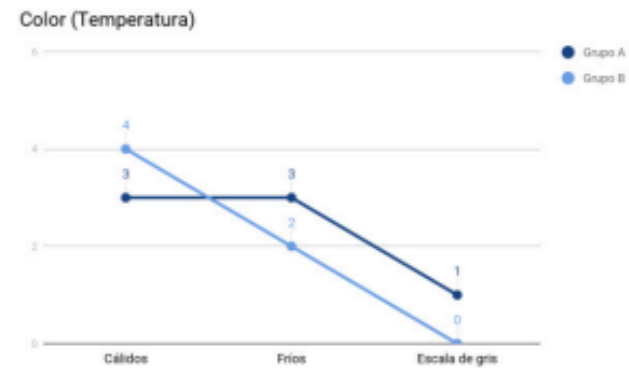


Gráfico 127. Comparativa Técnica de imaginación: Color (temperatura)

Instrumento 3: Evaluación de imágenes estáticas

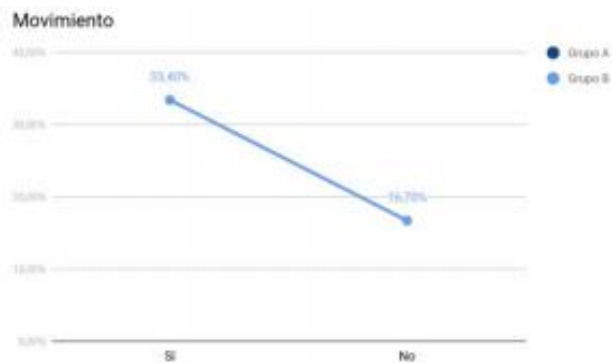


Gráfico 128. Comparativa Técnica de imaginación: Movimiento

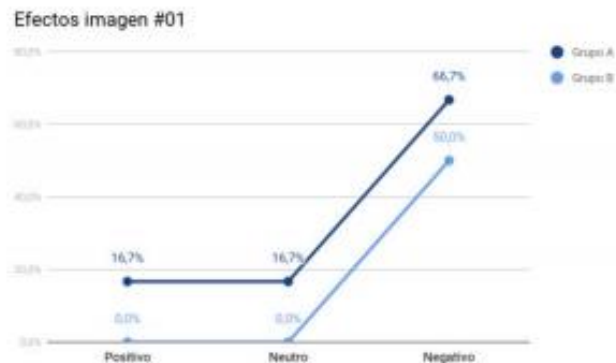


Gráfico 130. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #01

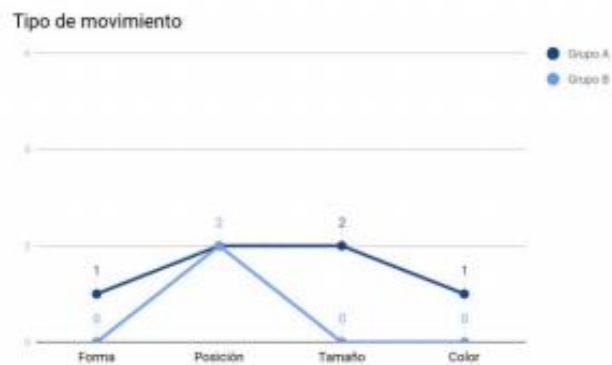


Gráfico 129. Comparativa Técnica de imaginación: Tipo de movimiento

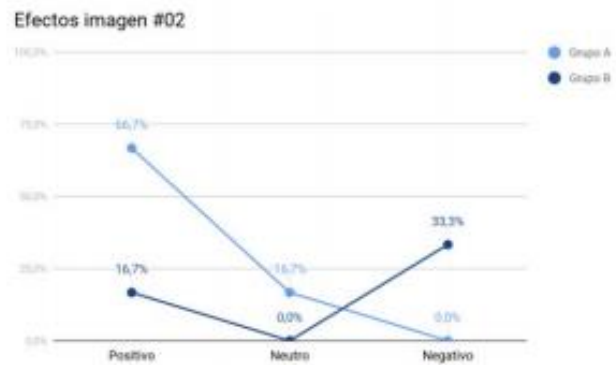


Gráfico 131. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #02

Efectos imagen #03

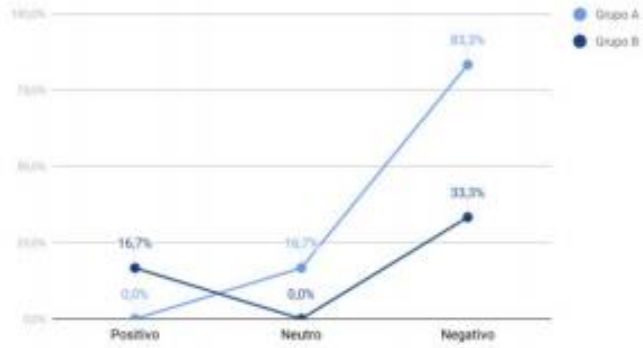


Gráfico 132. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #03

Efectos imagen #05

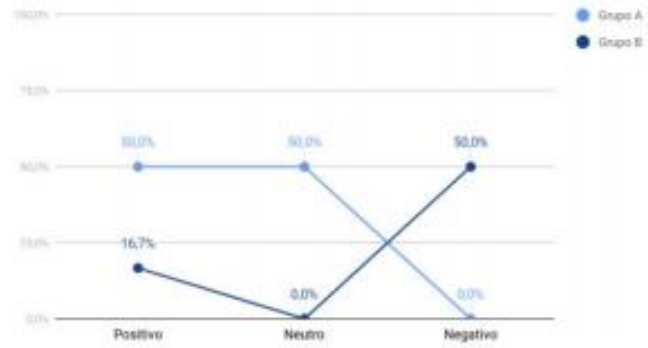


Gráfico 134. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #05

Efectos imagen #04

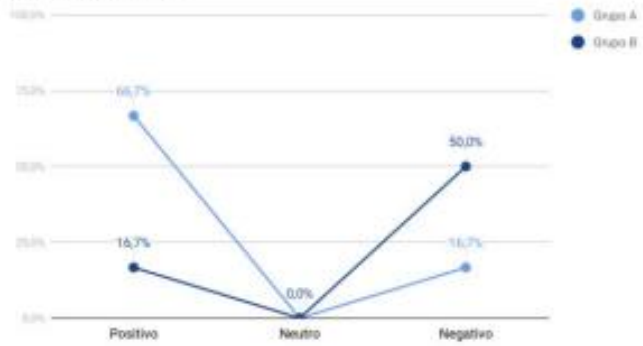


Gráfico 133. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #04

Efectos imagen #06

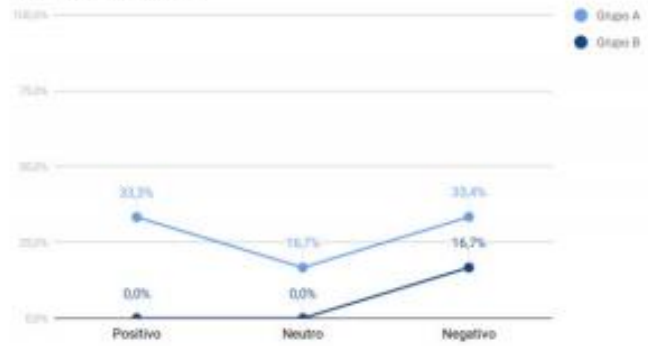


Gráfico 135. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #06

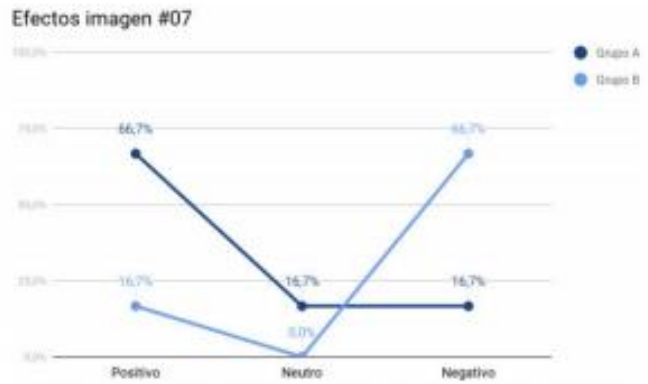


Gráfico 136. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #07

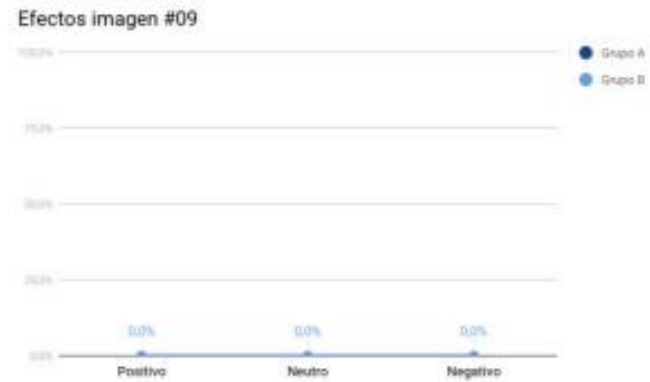


Gráfico 138. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #09

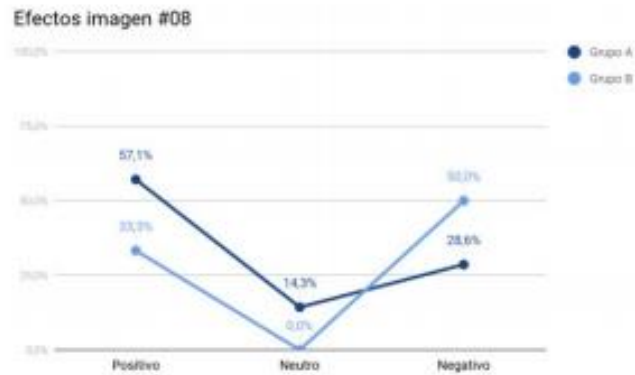


Gráfico 137. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #08

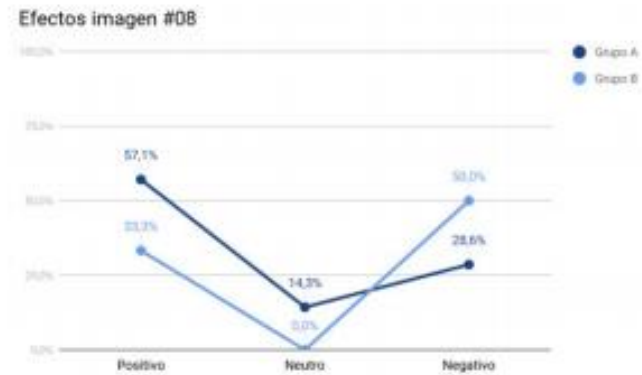


Gráfico 137. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #08

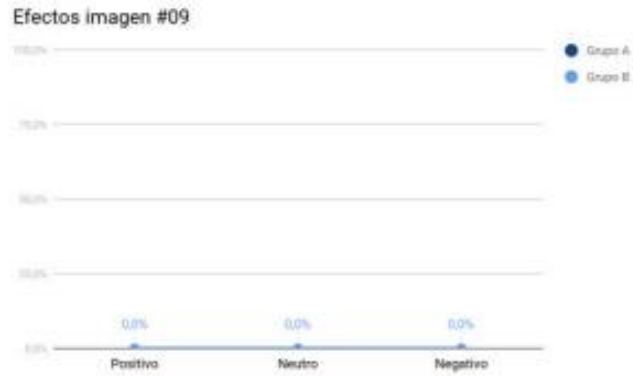


Gráfico 138. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #09

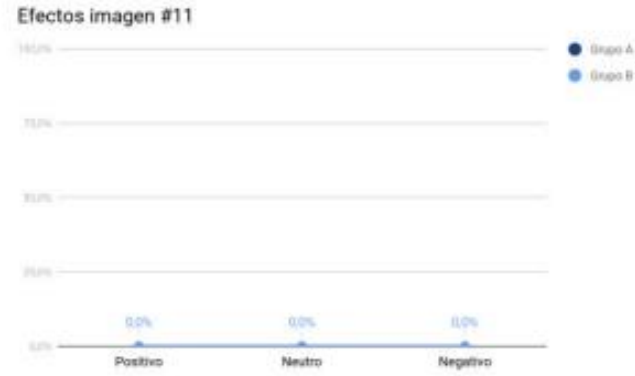


Gráfico 140. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #11

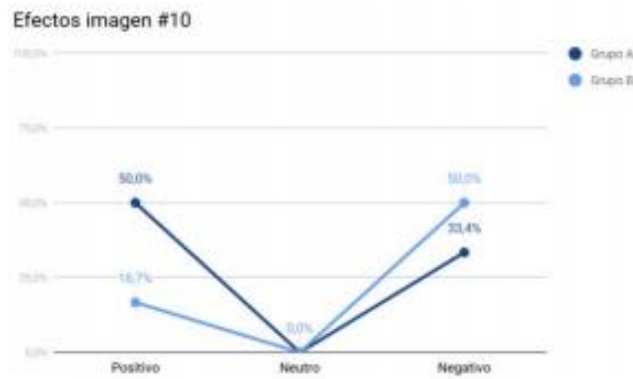


Gráfico 139. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #10

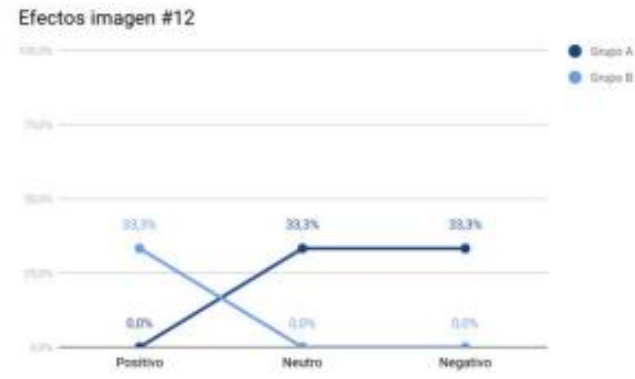


Gráfico 141. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #12

Efectos imagen #13

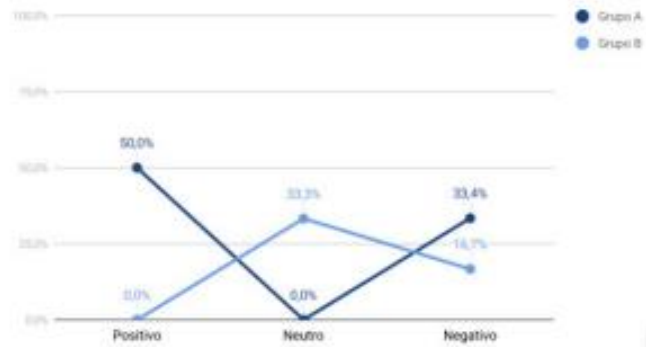


Gráfico 142. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #13

Efectos imagen #15

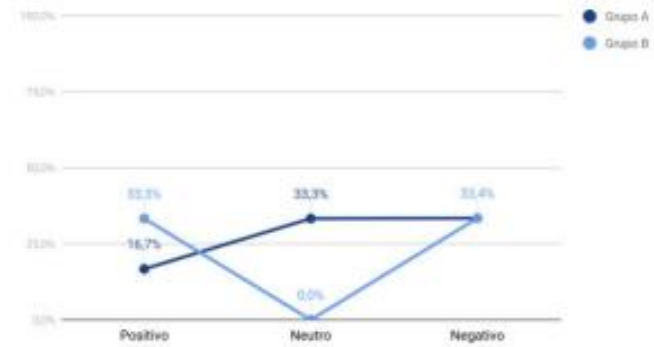


Gráfico 144. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #15

Efectos imagen #14

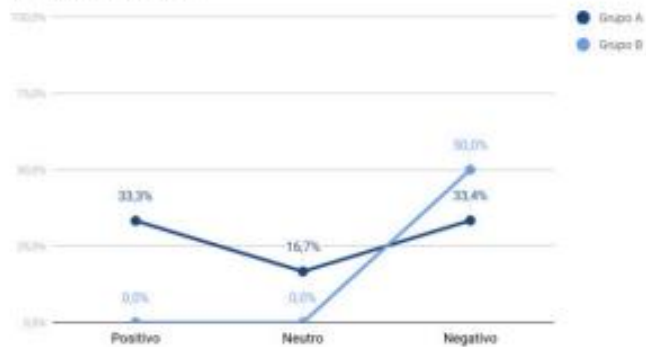


Gráfico 143. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #14

Efectos imagen #16

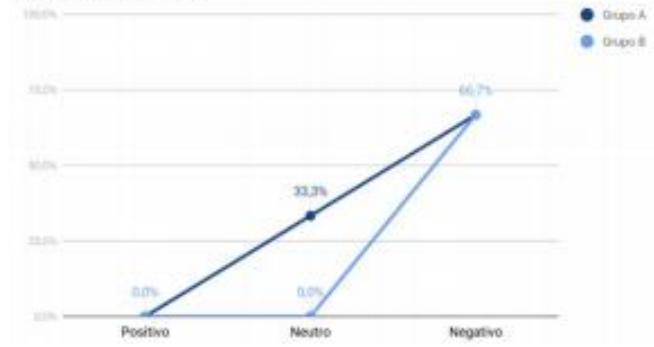


Gráfico 145. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #16

Efectos imagen #17

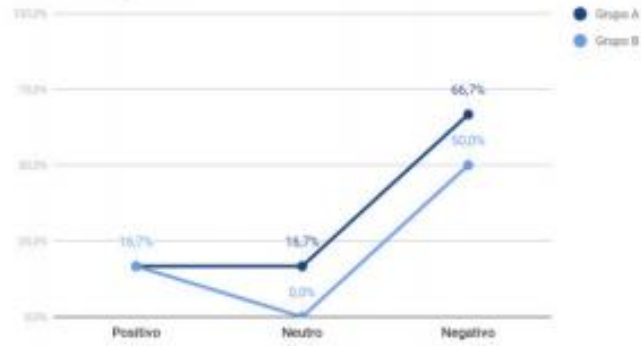


Gráfico 146. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #17

Efectos imagen #19

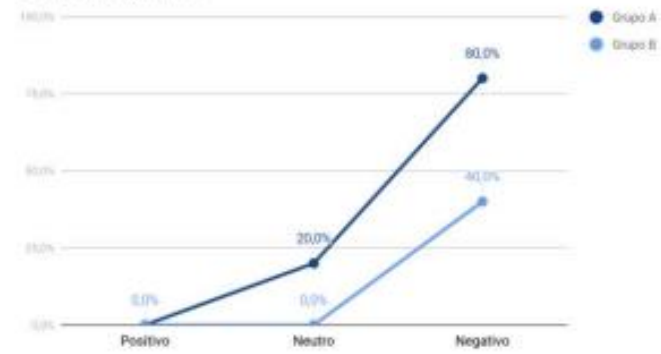


Gráfico 148. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #19

Efectos imagen #18

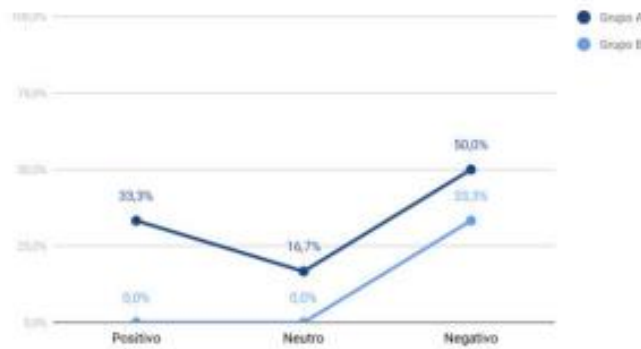


Gráfico 147. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #18

Efectos imagen #20

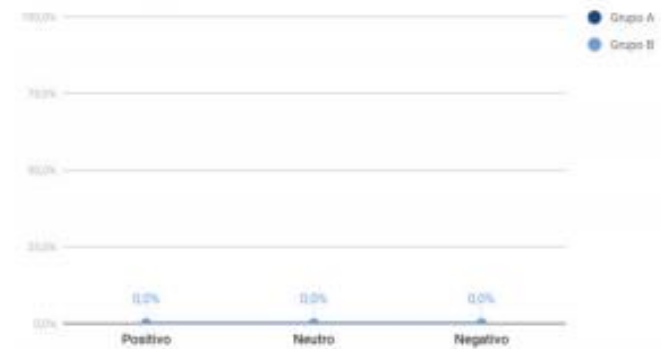


Gráfico 149. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #20

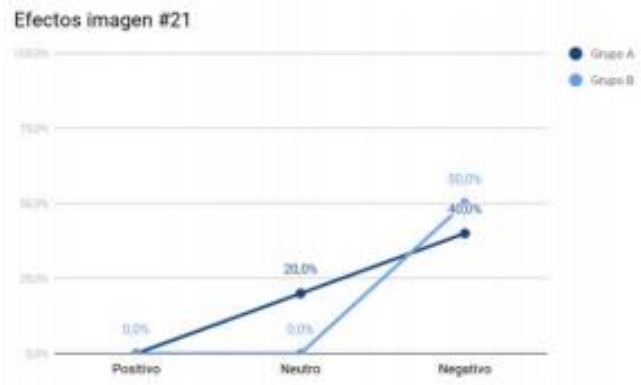


Gráfico 150. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #21

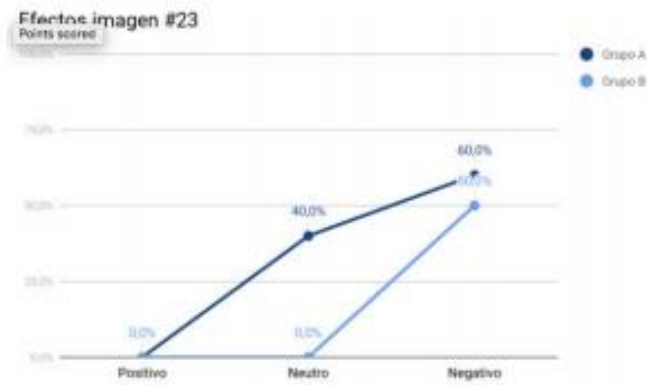


Gráfico 152. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #23

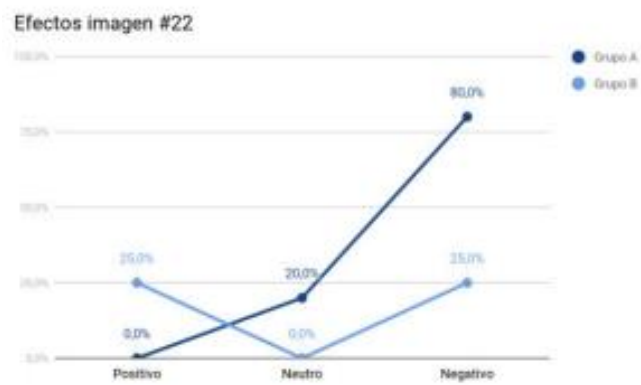


Gráfico 151. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #22

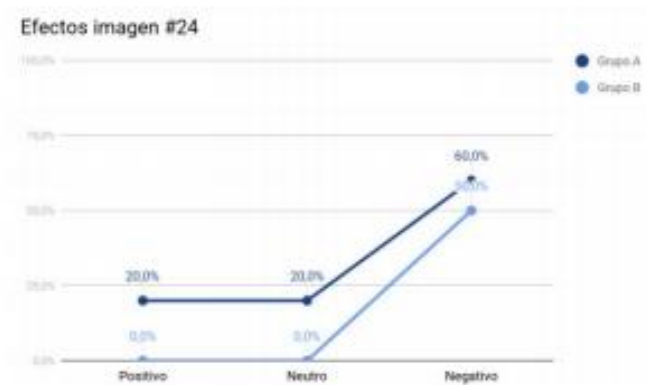


Gráfico 153. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #24

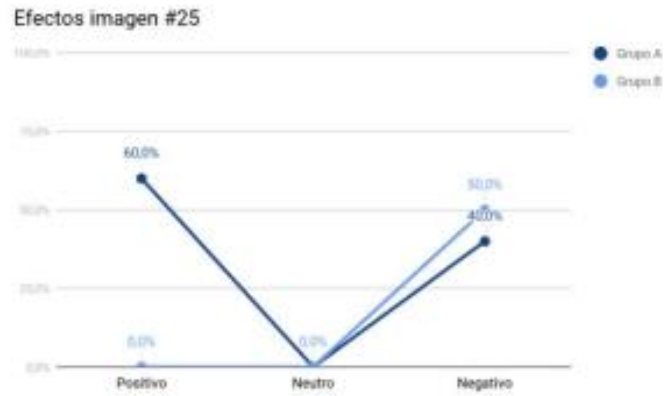


Gráfico 154. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #25



Gráfico 156. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #27

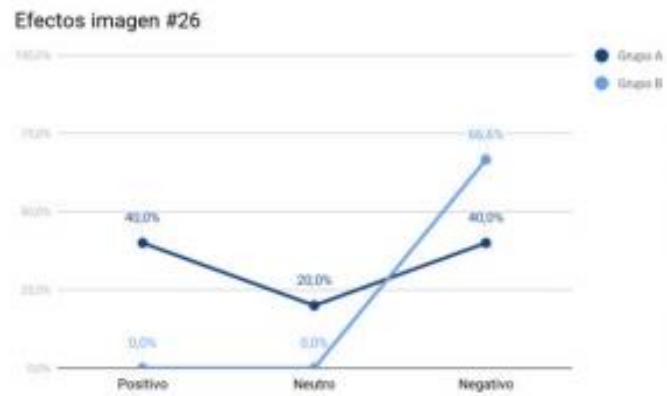


Gráfico 155. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #26

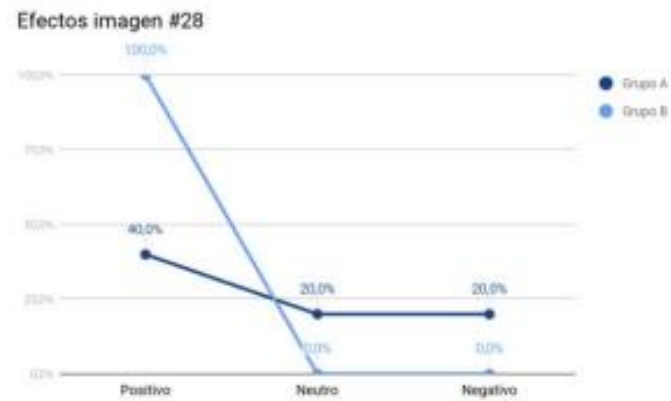


Gráfico 157. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #28

Efectos imagen #29

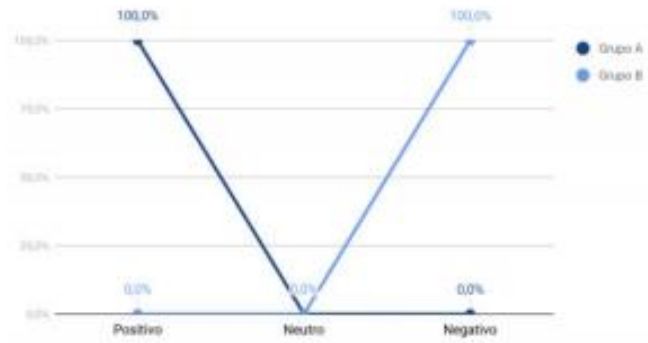


Gráfico 158. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #29

Efectos imagen #31

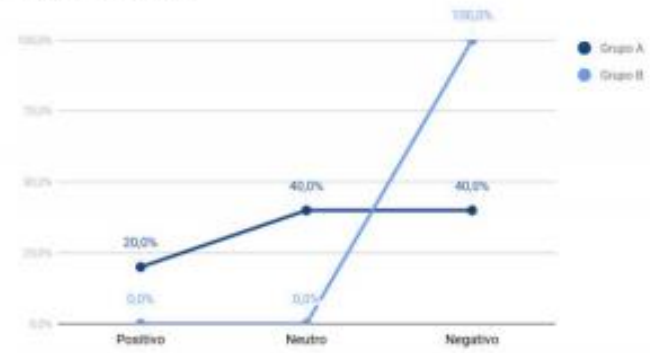


Gráfico 160. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #31

Efectos imagen #30

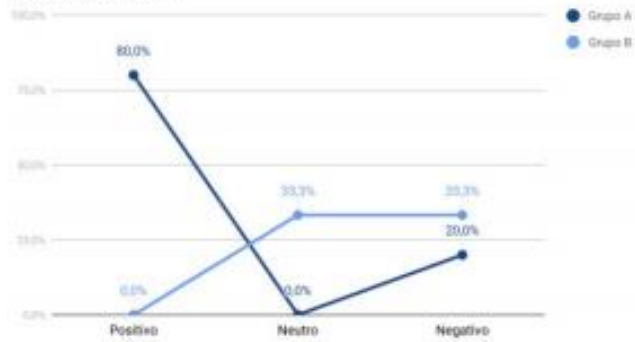


Gráfico 159. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #30

Efectos imagen #32

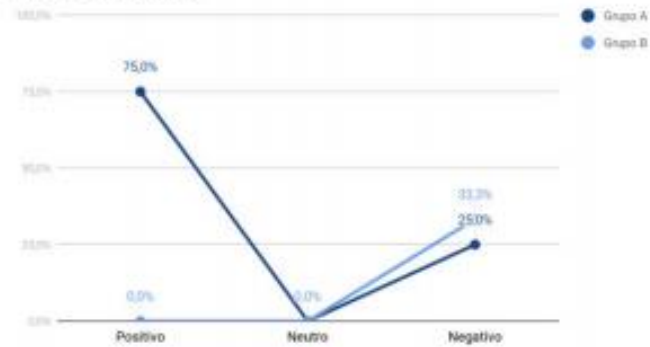


Gráfico 162. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #33

Efectos imagen #33

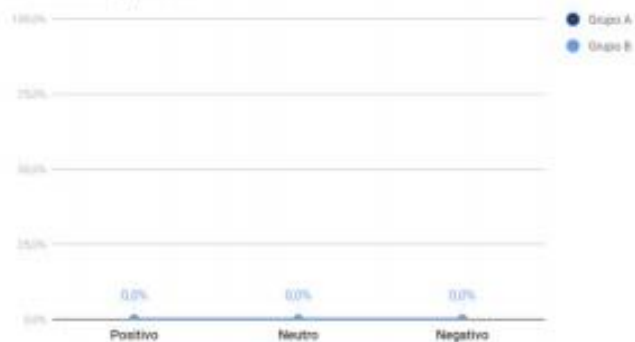


Gráfico 163. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #34

Efectos imagen #35

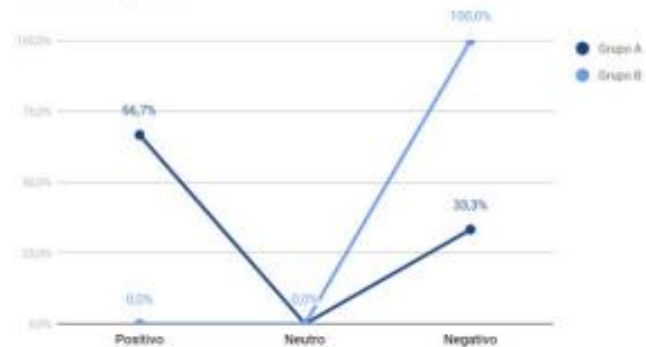


Gráfico 165. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #36

Efectos imagen #34

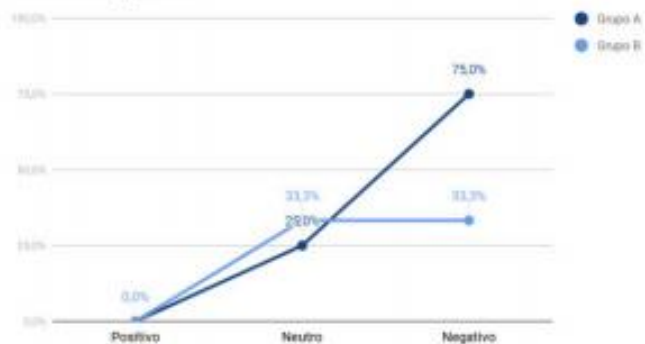


Gráfico 164. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #35

Efectos imagen #36

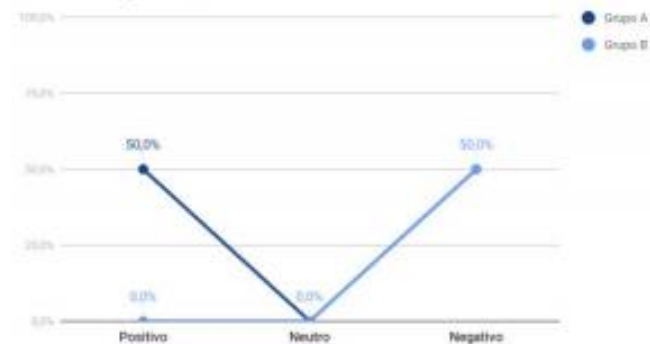


Gráfico 166. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #37

Efectos imagen #38

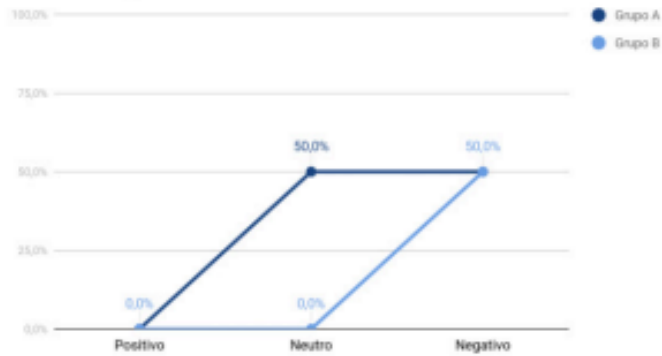


Gráfico 167. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #38

Efectos imagen #40

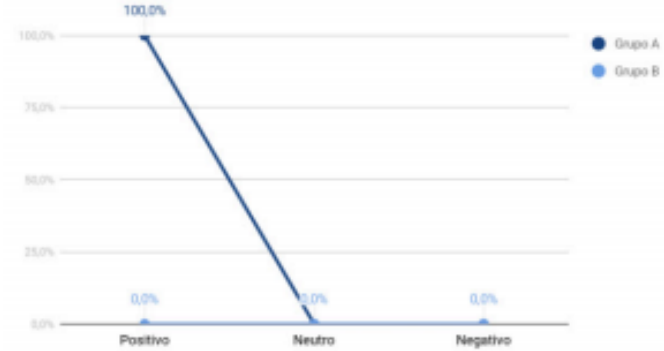


Gráfico 169. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #40

Efectos imagen #39

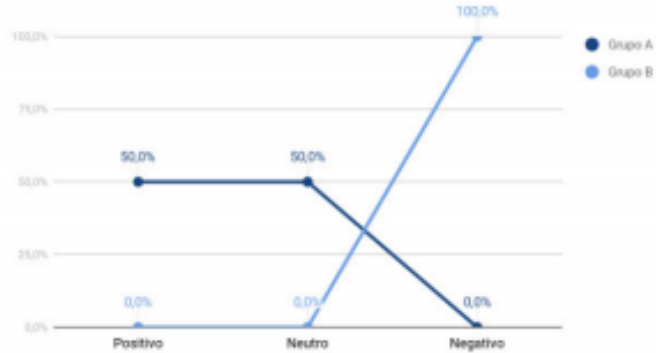


Gráfico 168. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Efectos Imagen #39

Cantidad de participantes

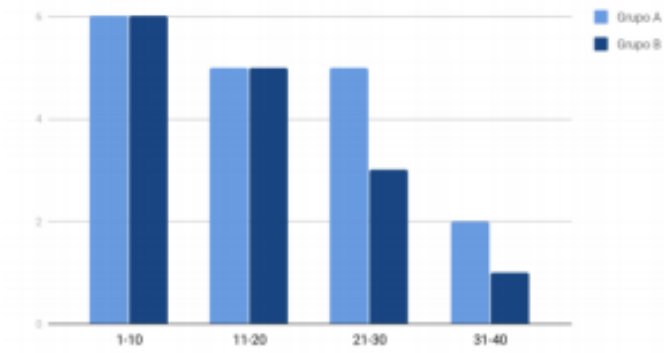


Gráfico 170. Comparativa Evaluación de imágenes estáticas: Comparación de tolerancia de visualización.

Instrumento 4: Dinámica de Arte Zentangle

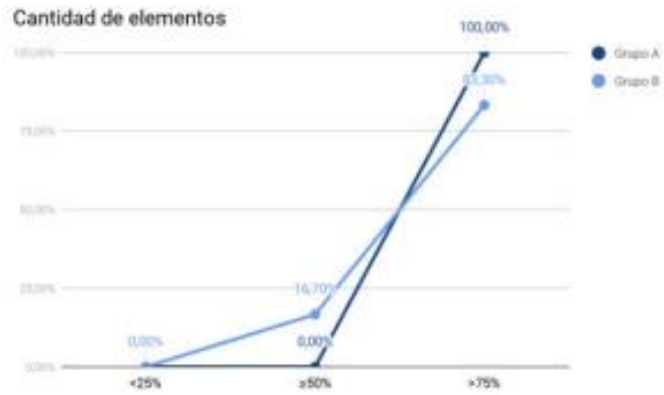


Gráfico 171. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Cantidad de elementos.

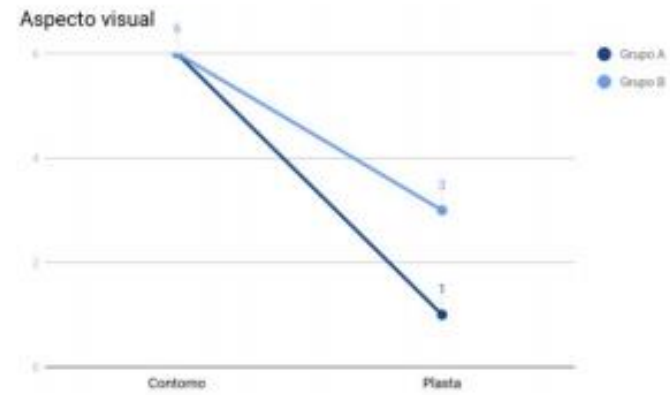
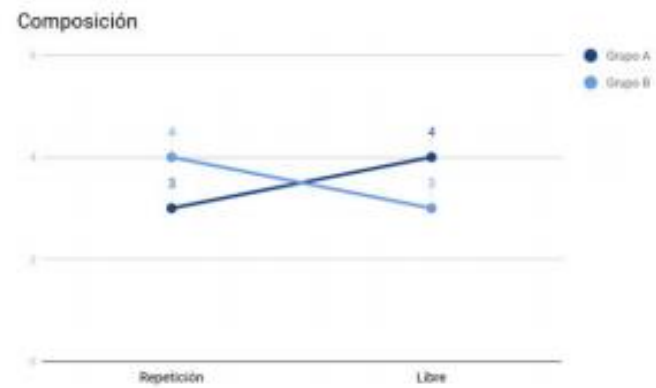
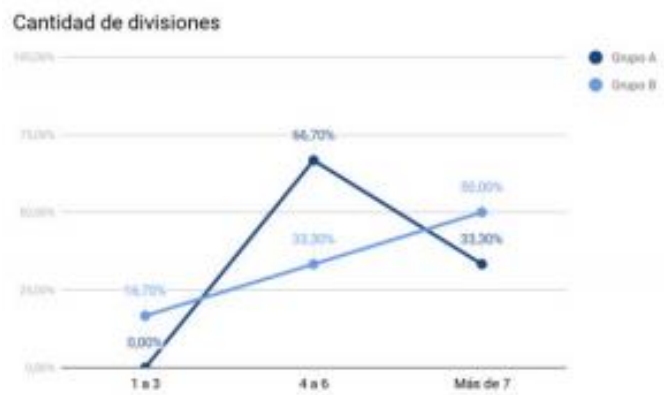


Gráfico 173. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Aspecto Visual.



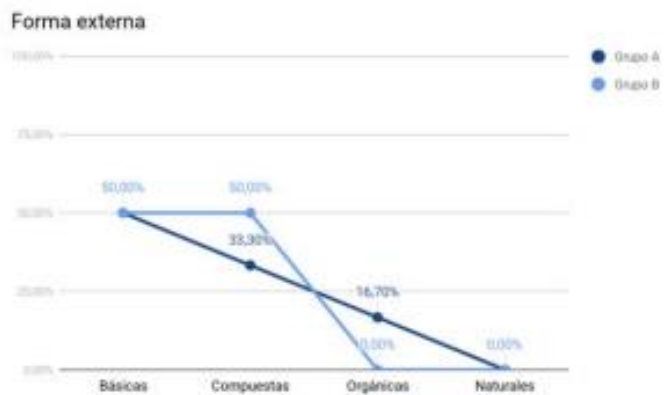


Gráfico 175. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Forma externa

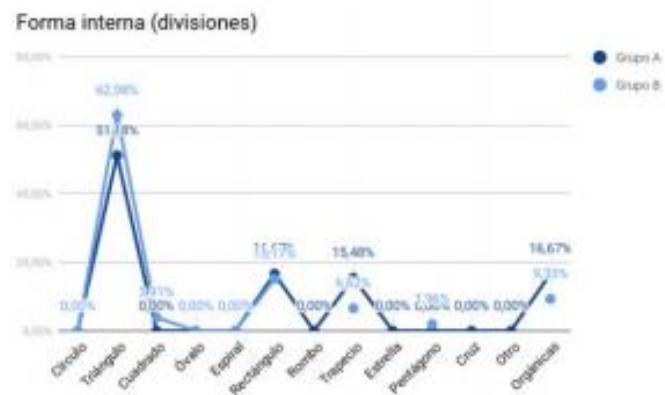


Gráfico 177. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Forma interna (divisiones).

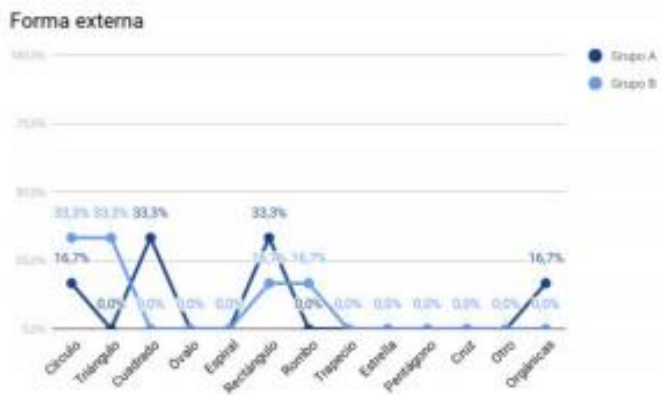


Gráfico 176. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Tipo de formas externas.

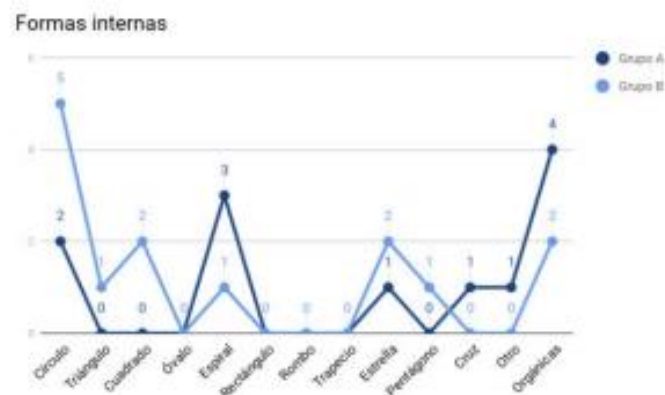


Gráfico 178. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Formas internas.

Instrumento 5: Evaluación de imágenes en movimiento

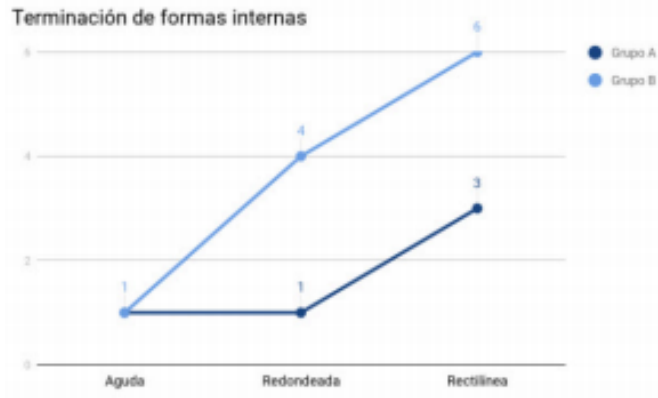


Gráfico 179. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Terminación de formas internas.

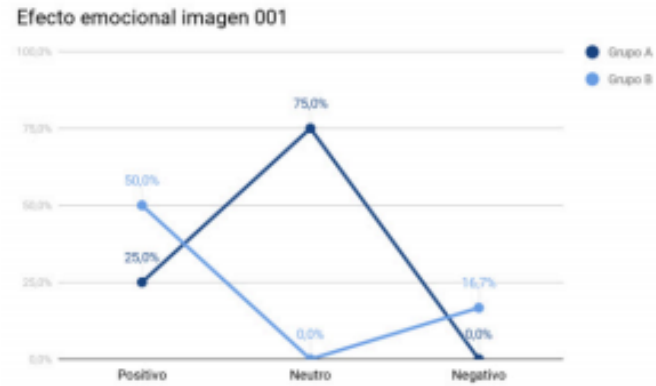


Gráfico 181. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Efectos Imagen 001.

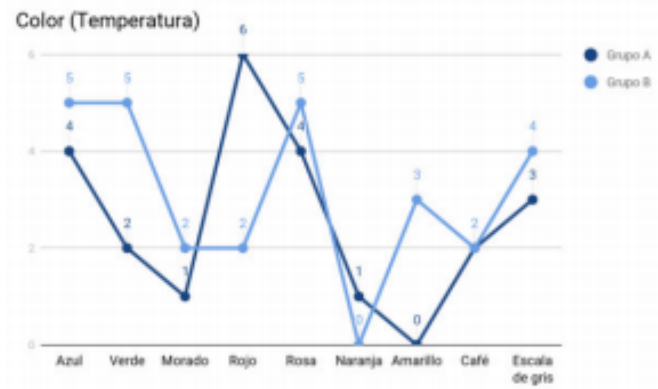


Gráfico 180. Comparativa Dinámica de Arte Zentangle: Color.

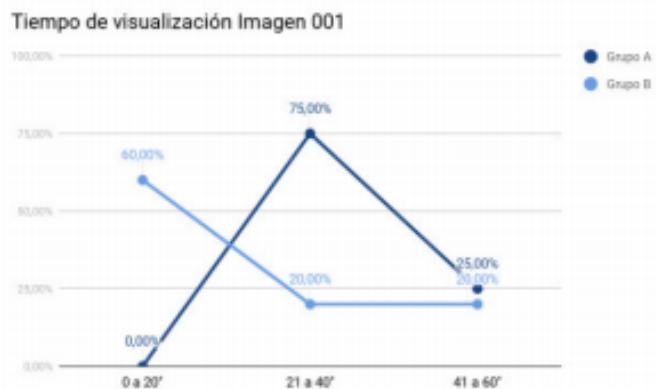


Gráfico 182. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Tiempo de visualización Imagen 001.

Efecto emocional imagen 002

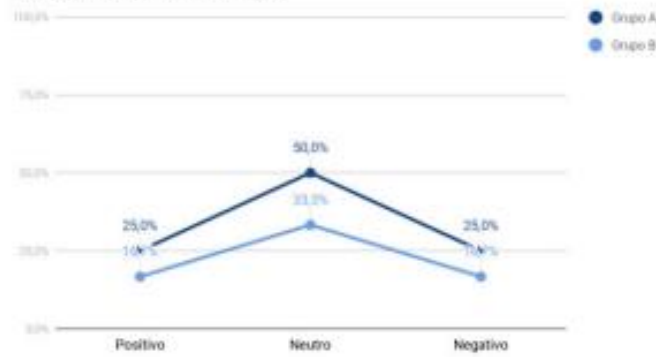


Gráfico 183. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Efectos Imagen 002.

Efecto emocional imagen 003

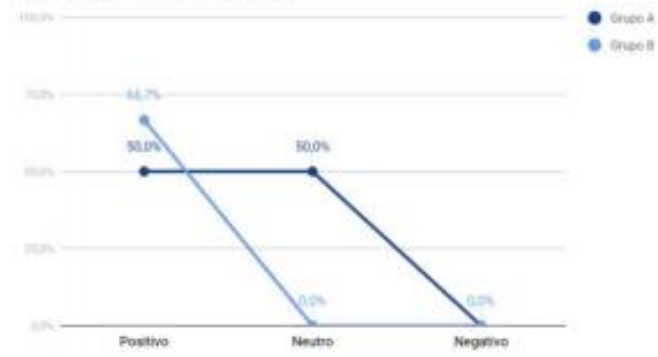


Gráfico 185. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Efectos Imagen 003.

Tiempo de visualización Imagen 002

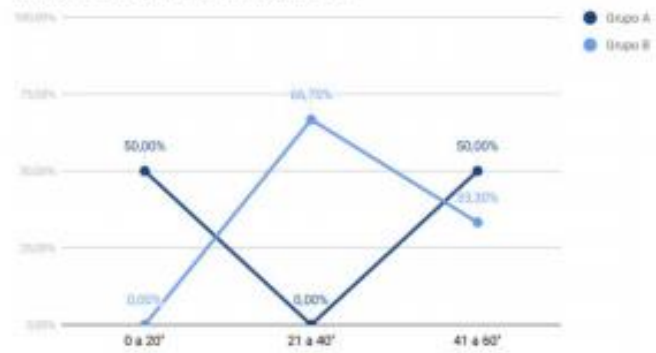


Gráfico 184. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Tiempo de visualización Imagen 002.

Tiempo de visualización Imagen 003

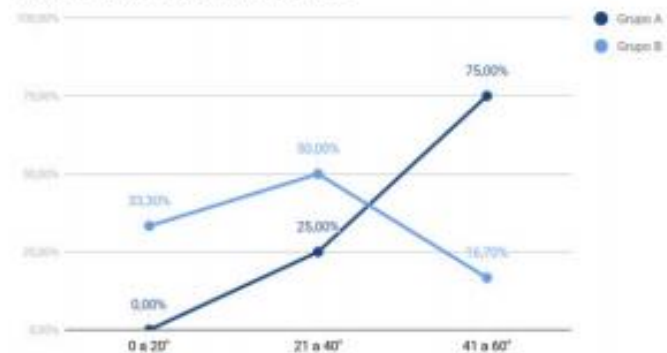


Gráfico 186. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Tiempo de visualización Imagen 003.

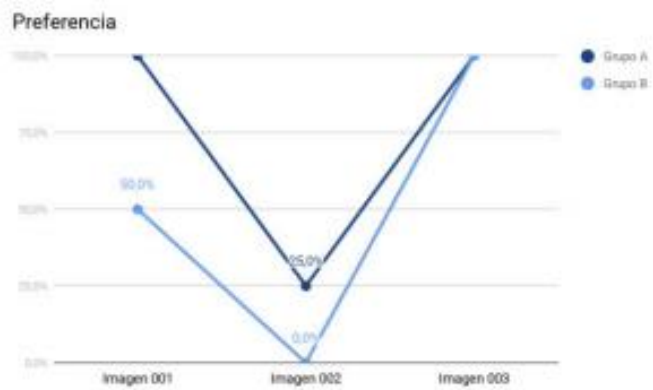


Gráfico 187. Comparativa Evaluación de imágenes en movimiento: Tiempo de visualización.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Fuentes de referencia Bibliográficas

- Aparici, R., García, A., Fernández, J. y Osuna, S. (2006) *La imagen. Análisis y Representación de la realidad*. Editorial Gedisa: España.
- Arnheim, R. (2006) *Arte y percepción visual*. Madrid: Alianza Forma
- Bruce Golstein, E. (2011) *Sensación y percepción, octava edición*. CENGAGE Learning: México.
- Damasio, A. (1994) *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Chile: Editorial Andrés Bello.
- Frascara, J. (2000) *Diseño gráfico y comunicación*. Argentina: Ediciones Infinito.
- Frascara, J. (2006) *El diseño de comunicación*. Biblioteca de Diseño. Ediciones Infinito.
- Leborg, C. (2013) *Gramática Visual*. Editorial Gustavo Gili: México
- Minter, Sarah (2015) *Ojo en rotación. Imágenes en movimiento 1981-2015*. Museo Universitario Arte Contemporáneo, UNAM: México.
- Moia, J. L. (1968) *Cómo se proyecta una vivienda*. Editorial Gustavo Gili: Barcelona.
- Norman, D. (2005) *Diseño emocional. Por qué nos gustan (o no) los objetos cotidianos*. Barcelona: Paidós.
- Ortiz Hernández, G. (2008) *Forma, color y significados*. Trillas.: México, D.F.
- Smith, M. (1987) *Libérese de sus miedos. Utilice los reflejos automáticos orientadores para vencer sus fobias y ansiedades negativas*. Grijalbo: México, D.F.
- Thayer, R. (2003) *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food [Energía tranquila: cómo las personas regulan el estado de ánimo con comida]*. Nueva York: Oxford University Press.
- Timothy, S. (2007) *Design Elements. A Graphic Style Manual [Elementos de diseño. Un manual de estilo gráfico]*. China: RockPort Publishers.
- Villafañe, J. (2006) *Introducción a la Teoría de la Imagen*. Ediciones Pirámide: Madrid.
- Wong, W. (1991) *Fundamentos del diseño*. México: G. Gili.

Fuentes de referencia Electrónicas

- Alanís Navarro, S., Saavedra Solano, N. y Berenzon Gorn, S. (2009). *El uso de las terapias alternativas y complementarias en población mexicana con trastornos depresivos y de ansiedad: Resultados de una encuesta en la Ciudad de México*. *Salud Mental*, Marzo-Abril, 107-115.
Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=58212275003>
- Anónimo (s. f.) *La psicología de la emoción*. En PSICOCODE.
Recuperado de <http://www.psicocode.com/resumenes/2EMOCION.pdf>
- Anónimo (s.f.) *Trastorno de pánico y tratamiento*.
Recuperado de <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/articulo%20webs%202,%203,%205.pdf>
- Anónimo (s.f.) *Los lenguajes visuales*.
Recuperado de <http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448181883.pdf>
- Anónimo (2015) *La psicología de la geometría aplicada al diseño de logos*.
En Paredro. Recuperado de <http://www.paredro.com/la-psicologia-de-la-geometria-aplicada-al-diseno-de-logos-tips/>
- Anónimo (2016) *Emociones negativas*.
Recuperado de <http://universodeemociones.com/emociones-negativas/>
- Anónimo (2016) *Cómo dibujar un mandala*.
Recuperado de <http://www.mandalaweb.com/?Que-es-un-mandala/icomopintar-un-mandala.html>
- Anónimo. (2017) *Neurodiseño*. En Paredro.
Recuperado de <http://www.paredro.com/neurodiseno/>
- Asociación de Mentes Abiertas (s. f.) *Trastorno de Ansiedad*.
Recuperado de <http://www.mentesabiertas.org/trastornos-de-ansiedad/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>
- Asociación Mentes Abiertas (s. f.) *Trastornos del estado de ánimo*.
Recuperado de <http://www.mentesabiertas.org/trastornos-del-estado-de-animo/depresion/bipolar/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>

- Barragán Estrada, A. y Morales Martínez, C. (2014) *Psicología de las emociones positivas: Generalidades beneficios*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Battarbee, K; Fulton, J. y Gibbs, S. (2014) *Empathy on the edge [Empatía en el borde]*. Recuperado de http://5a5f89b8e10a225a44accbed124c38c4f7a3066210c073e7d55.r9.cf1.rackcdn.com/files/pdfs/news/Empathy_on_the_Edge.pdf
- Bujalil Palafox, M. y Sanz Abbud, M. (s. f.) *La empatía como posibilidad de inclusión en el diseño*. Recuperado de http://www.academia.edu/16851314/La_empat%C3%ADa_como_posibilidad_de_inclusi%C3%B3n_en_el_dise%C3%B1o
- Carlos Villalobos (2017) *7 Elementos esenciales de diseño gráfico que debes saber y cómo aplicarlos*. Recuperado de <https://blog.hubspot.es/marketing/elementos-diseno-grafico>
- Corbin, J. A. (s. f.) *Los 16 tipos de sentimientos y su función psicológica. En psicología y mente*. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/psicologia/tipos-de-sentimientos#!>
- Diccionario de la Real Academia Española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=DglqVCc>
- Diccionario de Términos Psicológicos. Recuperado de <https://www.psicoinformacion.com/diccionario/diccionario-de-psicologia.htm>
- Dorothy, L. (s. f.) *Spark Innovation Through Empathic Design [La chispa de la innovación a través del diseño de empatía]*. en Harvard Business Review. Recuperado de <https://hbr.org/1997/11/spark-innovation-through-empathic-design>
- Elmansy, R. (s. f.) *Empathic Design: The Most Difficult Simple Approach to Successful Design [Diseño de empatía: El Enfoque más Difícil para un Diseño Exitoso]*. En Designorate. Recuperado de <http://www.designorate.com/empathic-design-approach-to-successful-design/>
- García Higuera, J. A. (2013) *Ansiedad*. En Psicoterapeutas. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/ansiedad.htm>
- Godoy Bailey, G. (2013) *El mandala como herramienta terapéutica para personas en duelo. (Tesina para diplomado)* Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., México, D.F. Recuperado de <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/108%20El%20mandala.pdf>

- Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2008. *Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS No 2006/10*. Recuperado de http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- Heinze G, Camacho PV. (2010). *Guía clínica para el Manejo de Ansiedad*. Ed. S Berenzon, J Del Bosque, J Alfaro, ME Medina-Mora. México: Instituto Nacional de Psiquiatría. (Serie: Guías Clínicas para la Atención de Trastornos Mentales). Recuperado de http://www.inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/manejo_ansiedad.pdf
- Ma. del Mar Sánchez Vera (s.f.) *Imagen en movimiento*. Contenido a partir de trabajo del GITE. Recuperado el 25 de septiembre de 2019 de http://miuras.inf.um.es/~oele/objetos/imagen_en_movimiento.html
- Martínez González, A.; Piqueras Rodríguez, J. y Ramos Linares, V. (2009) *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Muñoz, J. L. (s.f.) *Hacia un neurodiseño gráfico*. Recuperado de <http://aureavisurarevista.fad.unam.mx/?p=2035>
- Muñoz, J. L. (2012) *La enseñanza del neurodiseño*. Recuperado de <https://foroalfa.org/articulos/la-ensenanza-del-neurodiseno/>
- Muñoz, J. L. (2015) *Aplicaciones del Neurodiseño*. Recuperado de <http://www.comunidadfad.com.mx/aplicaciones-del-neurodiseno/>
- Musée d'Orsay (s.f.) *Movimientos del aire, Etienne-Jules Marey (1830-1904) fotógrafo de los fluidos*. Recuperado de [https://www.musee-orsay.fr/es/eventos/exposiciones/archivos/exposiciones-archivos/browse/9/article/mouvements-de-lair-etienne-jules-marey-1830-1904-photographe-des-fluides-4216.html?tx_ttnews\[backPid\]=252&cHash=56192a17bf](https://www.musee-orsay.fr/es/eventos/exposiciones/archivos/exposiciones-archivos/browse/9/article/mouvements-de-lair-etienne-jules-marey-1830-1904-photographe-des-fluides-4216.html?tx_ttnews[backPid]=252&cHash=56192a17bf)
- Muzio, G. (2013) *La teoría del Cerebro Triuno*. En WordPress. Recuperado de <https://bluesmarteurope.wordpress.com/2013/01/22/la-teoria-del-cerebro-triuno/>
- Notimex. (10 de octubre de 2016) *Ansiedad, enfermedad mental más común en México*. En La Jornada. Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2016/10/10/ansiedad-enfermedad-mental-mas-comun-en-mexico>
- Prácticas Sociales del Lenguaje (2012) *Denotación y Connotación*. Recuperado de <https://irzsa.wordpress.com/2012/06/09/denotacion-y-connotacion/>

- Rivera Berrío, R. y Brakke, A. (2016) *En Busca del movimiento de la imagen en movimiento*. XIII Foro Académico de Diseño: Festival internacional de la imagen, Manizales, Colombia.
Recuperado de https://www.academia.edu/33202971/En_busca_del_movimiento_de_la_imagen_en_movimiento
- Rodríguez Gómez, A. (2011) *El contacto con la naturaleza aumenta la salud humana*.
Recuperado de http://www.tendencias21.net/El-contacto-con-la-naturaleza-aumenta-la-salud-humana_a6404.html
- Secretaría de Salud (2010) *Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto*, México.
Recuperado de <http://www.cenetec.salud.gob.mx/interior/gpc.html>
- Secretaría de Salud (2012) *Perfil Epidemiológico de la Salud Mental en México*. México.
Recuperado de http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/publicaciones/2012/Monografias8_Salud_Mental_Mex_ago12.pdf
- Sutil Martín, L. (2013) *Neurociencia, empresa y Marketing*. Pozuelo de Alarcón, Madrid: ESIC Editorial en Espinosa Valencia, C. (2016) *Herramientas del Neuromanagement*. En Roastbrief.
Recuperado de <http://www.roastbrief.com.mx/2016/08/herramientas-del-neuromanagement/>
- Torres, A. (s. f.) *Diferencias entre las emociones y los sentimientos*. En *Psicología y Mente*.
Recuperado de <https://psicologiaymente.net/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>
- Universidad del Zulia (s. f.) *Figura y forma*.
Recuperado de <https://sites.google.com/site/pdgluz/Home/tema-4-la-figura-la-forma-y-el-fondo>
- Velasco, G. (2014) *Las emociones positivas de Barbara Fredrickson*.
Recuperado de <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-fredrickson/>
- Visser, F. K. (2009) *A framework for empathy in design: stepping into and out of the user's life* [Un marco para la empatía en el diseño: entrar y salir de la vida del usuario].
Recuperado de <http://studiolab.io.tudelft.nl/manila/gems/sleeswijkvisser/koupriesleeswijkemp.pdf>
- Walzer, Alejandra. (s/f) *Teoría de la imagen*.
Recuperado de https://www.academia.edu/8365836/TEORÍA_DE_LA_IMAGEN
- Winning, A. (2016) *El mundo como peligro constante: la ansiedad cambia nuestra percepción de la realidad*. En RT.
Recuperado de <https://actualidad.rt.com/ciencias/202026-peligro-eterno-ansiedad-cambia-percepcion>

.AVI: Son las iniciales de “Audio Video Interleaved”, Audio-vídeo entrelazado, un formato de video de Microsoft “Video for Windows”, usado por bastantes cámaras digitales para registrar video. Formato en el cual se guardan los videos para ser reproducidos en dispositivos.

ACROMATISMO: Propiedad de un sistema de lentes que desvía un haz de luz blanca de forma que todos los colores que lo componen se enfocan en un mismo punto, con lo que se obtiene una imagen bien definida.

ANIMACIÓN: Método por el cual se consigue que determinados dibujos u objetos generen el efecto óptico de movimiento.

ARTE FINAL: Se llama así a la creación final del diseño gráfico. El arte final está apto para su impresión o reproducción.

BICROMIA: Separación de dos colores.

BOCETO: Dibujo rápido y esquemático que se hace para representar las líneas generales de una obra, idea o plan, y que pueden ir desde un esquema burdo hasta un esquema más representativo y realista.

BRILLO: Capacidad de una superficie para reflejar la luz.

CALEIDOSCOPIO: Tubo ennegrecido interiormente, que encierra dos o tres espejos inclinados y en un extremo dos láminas de vidrio, entre las cuales hay varios objetos de forma

irregular, cuyas imágenes se ven multiplicadas simétricamente al ir volteando el tubo, a la vez que se mira por el extremo opuesto.

CÍRCULO CROMÁTICO: Representación circular del espectro cromático.

COLORES FRÍOS: Son los colores que te hacen pensar en temperaturas frías, como los azules, verdes, violetas, etc.

COMPOSICIÓN: Formación de un todo o un conjunto unificado uniendo con cierto orden una serie de elementos.

CONCÉNTRICO/A: Que tiene el mismo centro que otro.

CONNOTACIÓN: Conllevar, además de su significado propio o específico, otro de tipo expresivo o apelativo.

CONTRASTE: Es el grado de diferencia entre dos elementos yuxtapuestos.

DEGRADADO: Transición gradual de un color a otro en una imagen.

DENOTACIÓN: Indicar, anunciar, significar. Dicho de una palabra o de una expresión: Significar objetivamente. Se opone a connotar.

DISEÑO EXPERIMENTAL: Procedimiento de planeación y conducción de experimentos, así como la definición del análisis

estadístico para evaluar los resultados, con el objetivo de tener conclusiones válidas y objetivas. El procedimiento incluye la definición de factores a modificar, la manera de su aplicación y el número de pruebas a realizar.

EFFECTO ALBERT: Obtención de una segunda imagen en una película expuesta por tratamiento con ácido crómico y posterior exposición a la luz, como al colocar gasolina en el agua se logra el efecto deseado.

ESCALA DE GRISES: Imagen en tonos de grises, blanco y negro. También se refiere al brillo de un píxel, expresado como un valor de luminosidad que va del negro al blanco.

ESPACIO DE COLOR: El espacio de color es el modelo con el que se teoriza sobre cómo los humanos percibimos los colores.

FIGURA GEOMÉTRICA: Figuras construidas matemáticamente.

FIGURA ORGÁNICA: Redondeadas por curvas libres que sugieren fluidez y desarrollo.

FIGURA RECTILÍNEA: Se limita por líneas rectas que no están relacionadas matemáticamente entre sí.

FLUCTUACIÓN: Variación de intensidad, de medida o de cualidad.

FORMATO: Forma, tamaño y modo de presentación de una cosa, especialmente de un libro o publicación semejante.

FOTOGRAFÍA DE STOCK O ARCHIVO: Es una fotografía tomada profesionalmente y que se encuentra disponible en línea para la concesión de licencias.

FOTOGRAMA (EN INGLÉS FRAME): Es cada una de las imágenes que se suceden en una película cinematográfica.

HIPERREFLEXIA: Es una reacción anormal y exagerada del sistema nervioso involuntario (autónomo) a la estimulación.

ÍCONO: Signo que mantiene relación con el significado.

ILUSIÓN ÓPTICA: Fenómeno que consiste en una percepción visual errónea de la forma, de las dimensiones o del color de un objeto.

INCONSTANCIA DE COLOR: Cuando percibimos los colores de diferente manera según la luz, estamos frente a un fenómeno de inconstancia de color. Es cuando el color tiene una escasez de balance y tiene una falta de color.

OPACIDAD: Es el grado de transparencia que tiene un elemento. Entre más baja sea la opacidad, más transparente será el elemento.

PALETA DE COLOR: Herramienta que se utiliza para crear combinaciones de color seleccionados para un fin determinado.

PATRÓN: Dibujos repetitivos que se aplican a una superficie y se clasifican según su composición o estilo.

PARESTESIA: Sensación o conjunto de sensaciones anormales de cosquilleo, calor o frío que experimentan en la piel ciertos enfermos del sistema nervioso o circulatorio.

PERCEPCIÓN: Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos.

RECURSOS HOLÍSTICOS: Toda aquella educación o prácticas basadas en el ideal de encontrar su identidad personal y el sentido de la vida a través de nexos sociales, con el mundo natural y valores como la compasión y la paz, buscando despertar una devoción completa por la vida y pasión al aprendizaje.

RESOLUCIÓN: Es la cantidad de detalle de una imagen, entre más alta sea la resolución, mejor apariencia tendrán tus imágenes y más detalles se procesarán, mientras que las imágenes o gráficos con menores resoluciones tienden a verse borrosas, pixeladas o turbias.

SATURACIÓN: Es la intensidad de un matiz específico, y se basa en la pureza de un determinado color.

SERIE DE IMÁGENES: Secuencia de fotogramas de una película cinematográfica.

SIMBOLOGÍA: Conjunto y relación de identidad con una realidad, generalmente abstracta, a la que evoca o representa.

SIMETRÍA: Transformación que invierte un objeto o que copia una versión inversa del mismo a lo largo de un eje especificado.

SINCOPE: Pérdida pasajera del conocimiento que va acompañada de una paralización momentánea de los movimientos del corazón y de la respiración y que es debida a una falta de irrigación sanguínea en el cerebro.

TEMPERATURA DE COLOR: Es un método de medición en Kelvin, que compara el color de una fuente de luz dentro de un espectro luminoso, respecto al color que emitirá en un cuerpo negro.

