



Herramienta tacto-visual como técnica de relajación.

Andrés Felipe Correal Rojas

Jeferson Duván Guzmán Ladino

Laura Valeria Ortiz Mendoza

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Oriente

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Comunicación Visual

2025

Herramienta tacto-visual como técnica de relajación.

Andrés Felipe Correal Rojas

Jeferson Duván Guzmán Ladino

Laura Valeria Ortiz Mendoza

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Comunicador Visual

Asesores

Diana Patricia Orozco Castro

Profesional en Mercadeo y Publicidad

José Luis Hernández Pantoja

Diseñador Industrial

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Oriente

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Comunicación Visual

2025

Agradecimientos

Este proyecto no habría sido posible sin el apoyo y la dedicación de muchas personas. Agradecemos profundamente a los docentes Diana Orozco y José Hernández por su guía y enseñanzas, que fueron fundamentales en este proceso. Al profesor Jhonatan Giraldo y a los estudiantes del semillero Psicoviva por su guía al inicio del proyecto. A nuestros compañeros del semillero Desdoblando Cuentos, en especial a Avril Morales, por sus ideas y colaboración en la creación de este proyecto. A los profesionales de la UNIMINUTO que nos apoyaron en los procesos de corrección y verificación de la información alojada en este libro. A nuestras familias, por su paciencia, apoyo y ayuda con el financiamiento para su realización. Finalmente, a los lectores que le han dado una oportunidad a este libro.

Contenido

Contenido	4
Lista de tablas	6
Lista de figuras	7
Resumen	8
Abstract	9
Líneas de investigación	10
Introducción.....	11
CAPÍTULO I.....	14
1 Resumen ejecutivo.....	14
2 Planteamiento del problema	15
3 Formulación del problema	17
4 Objetivos.....	18
4.1 Objetivo general	18
4.2 Objetivos específicos	18
5 Justificación e impacto central del proyecto.....	19
6 Marco referencial y antecedentes	21
6.1 Marco teórico	21
6.1.1 Cultura visual	21
6.1.2 Psicología del color	21
6.1.3 Teoría de la forma (psicología de la Gestalt).....	22
6.1.4 Composición	22
6.2 Marco conceptual	23
6.2.1 Ansiedad	23
6.2.2 Técnica de relajación.....	23
6.2.3 Mindfulness	23
6.2.4 Estímulo sensorial	24
6.2.5 Herramienta tacto-visual	25
6.2.6 Técnica Pop-up.....	25
6.3 Antecedentes.....	26
6.3.1 Intensamente (2015)	26
6.3.2 Gris (2018)	26

6.3.3	Esfera Aurora (2021)	27
6.3.4	Cabina de Bienestar (2024)	27
7	Tipo de Investigación	29
8	Muestra	31
9	Instrumentos/técnicas de recolección de información	32
CAPÍTULO II		33
10	Procedimiento	33
10.1	Etapa 1: Inmersión de conocimiento (Empatizar)	33
10.2	Etapa 2: Construcción de mundo narrativo (Definición e ideación)	34
10.3	Etapa 3: De lo narrativo a lo material (Prototipado)	35
10.4	Etapa 4: Del prototipo a la versión definitiva (Prueba)	48
11	Análisis de datos	50
12	Resumen analítico RAE	52
13	Conclusiones	60
14	Recomendaciones	61
Referencias		62

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Distribución interna de patologías y asignación de equipos</i>	33
Tabla 2. <i>Características técnicas Herramienta tacto-visual</i>	34

Lista de figuras

Figura 1 <i>Primeros Diseños de Personaje</i>	36
Figura 2 <i>Diseños de Personaje Preliminar</i>	36
Figura 3 <i>Diseños de Personajes Final</i>	37
Figura 4. <i>Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 1</i>	40
Figura 5 <i>Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 2</i>	40
Figura 6 <i>Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 3</i>	41
Figura 7 <i>Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 4</i>	41
Figura 8 <i>Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 5</i>	42
Figura 9 <i>Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 6</i>	42
Figura 10 <i>Machote “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 1</i>	43
Figura 11 <i>Machote “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 2</i>	43
Figura 12 <i>Machote “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 3</i>	44
Figura 13 <i>Machote “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 4</i>	44
Figura 14 <i>Machote “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 5</i>	45
Figura 15 <i>Primer boceto</i>	45
Figura 16 <i>Digitalización de ilustraciones</i>	46
Figura 17 <i>Prototipo “¿Qué tal estamos? Ansiedad”, parte 1</i>	46
Figura 18 <i>Prototipo “¿Qué tal estamos? Ansiedad”, parte 2</i>	47
Figura 19 <i>Prototipo “¿Qué tal estamos? Ansiedad”, parte 1</i>	47
Figura 20 <i>Primera validación</i>	48
Ilustración 21 <i>Segunda validación</i>	49

Resumen

En el presente proyecto se aborda la ansiedad desde una perspectiva en el manejo de sus síntomas, utilizando estímulos sensoriales de la vista y el tacto que pueden ser generados por productos artísticos, de manera que se integren los conocimientos del área de la comunicación y la cultura visual.

Desde el semillero “Desdoblado Cuentos”, donde participa el programa de Comunicación Visual, se toma la iniciativa de producir un libro ilustrado, como una herramienta tacto-visual que implemente la técnica de Pop-Up, que pueda ser utilizado por los estudiantes que por situaciones universitarias presenten síntomas de ansiedad en la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Villavicencio.

Los resultados obtenidos a través de la validación con profesionales en psicología de UNIMINUTO establecen que la herramienta diseñada es válida y aplicable en el espacio universitario para el que fue desarrollada, estableciendo la posibilidad de llegar a otros públicos fuera del ambiente académico y hacia el campo laboral.

Se concluye que la técnica Pop-Up puede en un medio oportuno para comunicar narrativas relacionadas con la ansiedad y la salud mental, pudiendo ser apto para dirigirse a públicos de múltiples rangos de edad, siendo trabajado con la correcta terminología y diseño.

Palabras clave: Cultura Visual; Psicología del color, composición y forma; Técnica Pop-Up; Estímulo Sensorial; Herramienta tacto-visual; Ansiedad; Técnica de relajación.

Abstract

This Project approaches anxiety from the management of its symptoms, using visual and tactile sensory stimuli that can be generated by artistic products, implementing knowledge from communication and visual culture.

From the research group for undergraduates “Desdoblado Cuentos”, where the Visual Communication program participates, the initiative is proposed to create an illustrated book, as a tactile-visual tool that implements the Pop-Up technique, to be used by students who, due to university circumstances, present anxiety symptoms at the Corporación Universitaria Minuto de Dios Villavicencio.

The results obtained by validation with UNIMINUTO professionals in psychology, establish that the designed tool is valid, showing the possibility of reaching other audiences outside the university environment and towards the work field.

It is concluded that the Pop-Up technique can be an opportune mean to communicate narratives related to anxiety and mental health, being suitable to address audiences of multiple age ranges, if worked with the appropriated terminology and design.

Keywords: Visual Culture; Psychology of Color, Composition and Form; Pop-Up Technique; Sensory Stimulus; Visual-Touch Tool; Anxiety; Relaxation Technique.

Líneas de investigación

Línea 2. Desarrollo Humano y Comunicación

Sublínea 1. Comunicación y Cultura

Introducción

Este proyecto es el resultado de una propuesta que se genera desde el semillero “Desdoblado Cuentos” para la creación de una saga de cuatro libros ilustrados en Pop-Up, cada uno con un enfoque distinto, pero conectados por el universo narrativo y visual establecido. Esta investigación está centrada en el desarrollo de un libro ilustrado en Pop-Up tomando como temática la ansiedad en estudiantes universitarios.

La ansiedad es parte de la existencia humana, que puede manifestarse de forma física o mental (Sierrai et al., 1980). Puede generarse al pasar por situaciones que se consideran como amenaza o riesgo, suele acompañar el proceso de crecimiento individual, los cambios y las nuevas experiencias (Schlatter, 2003).

Existen estrategias usadas para el manejo de los síntomas de la ansiedad, entre los que se encuentran el implemento de estímulos sensoriales, los cuales son usados como técnica de relajación. La Real Academia de la Lengua Española, define los estímulos como cualquier agente que provoque una reacción en un organismo. De este modo, los estímulos sensoriales hacen referencia a la reacción que se genera en el organismo al recibir una señal proveniente de los sentidos.

Según un artículo publicado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017), se estima que la prevalencia de patologías que afectan la salud mental en la región de las Américas varía entre 18,7 y 24,2%; en cuanto al trastorno de ansiedad se estima una relación entre 9,3 y 16,1%.

Para Colombia, en un informe del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), utilizando datos de la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social del año 2015, se establece que alrededor del 52,2% de los jóvenes encuestados presentaban uno o dos síntomas de ansiedad. Estos datos son importantes debido a que se busca impactar a los jóvenes universitarios a través de este proyecto, por lo que se ve relevante el crear herramientas que apoyen en

los procesos de manejo de la ansiedad que sean implementados por las instituciones educativas que estén dirigidos a este público.

Existe una gran variedad de situaciones que pueden generar síntomas de ansiedad, relacionados con los distintos contextos que rodean a la persona. En los jóvenes es posible que durante la vida universitaria se presenten momentos que produzcan sentimientos de inquietud o de preocupación alta debido a la expectativa, a la carga académica y el nuevo entorno. Esto puede que tenga un impacto negativo en las relaciones sociales y el rendimiento académico de la persona (Schlatter, 2003).

Para las situaciones que generan estos sentimientos de inquietud se pueden utilizar estrategias que ayudan a su manejo. Algunas investigaciones utilizan diferentes métodos en los que se incluye el uso de estímulos sensoriales. Como en el caso de Cendales et al (s.f) se propone el establecimiento de un “Chill Zone” en favor de los estudiantes universitarios, para la realización de meditación junto al uso de diferentes aromas y música relajante.

Con el trabajo de Vivas y Paredes (2021), se desarrolla una aplicación móvil que ayuda al manejo del tiempo, se incluye con esta un producto que denominan “Esfera Aurora” que posee un sistema integrado de luces y sonidos, que irá cambiando de acuerdo con la emoción del usuario a través de la aplicación.

Se establece que los estímulos sensoriales pueden afectar a los individuos y, por tanto, esta investigación se desarrolló con el interés de explorar la manera en que los conocimientos de la comunicación visual y el Pop-Up se apliquen en otros ámbitos con resultados favorables mediante su articulación con otras áreas del conocimiento, como ocurre en los trabajos mencionados anteriormente. Este proceso nos permitió crear una herramienta tacto-visual en la forma de libro ilustrado en Pop-Up que se presenta como propuesta para implementar en el espacio universitario de UNIMINUTO, sede Villavicencio.

Para esto, se destacan las teorías pertinentes del área del diseño, como lo son la Psicología del color, que también es aplicada en el trabajo realizado de “Esfera Aurora”, las teorías de la composición y forma, y la cultura visual. Las cuales también involucran la subjetividad y la interpretación de las personas ante imágenes y diseños presentados a ellos.

Consecuentemente, el presente trabajo sigue una línea de investigación cualitativa, donde se realizaron consultas con un profesor de psicología y estudiantes del semillero Psicoviva de UNIMINUTO sede Villavicencio, junto a la consulta de *documentos, artefactos y materiales diversos* para comprender y aprender sobre la ansiedad, técnicas de relajación, y la técnica Pop-Up. Además de *grupos focales* con profesionales en psicología de la universidad, para validar la forma en que los mecanismos y el diseño es interpretado y utilizados. Durante estos, se obtuvieron comentarios positivos y sugerencias de otros espacios en los que puede ser aplicado.

CAPÍTULO I

1 Resumen ejecutivo

El presente proyecto de investigación explora cómo los libros ilustrados en Pop-Up se pueden convertir en una herramienta tacto-visual que implemente estímulos sensoriales centrados en la vista y el tacto, como técnica de relajación para apoyar del manejo de los síntomas de ansiedad. Mezclando los conocimientos de la comunicación visual con el objetivo de crear una herramienta que responda al problema formulado.

El proyecto implementó una metodología cualitativa, con el estudio de *documentos, artefactos y materiales diversos*, junto a *grupos focales* para obtener y estudiar datos referentes a la percepción e interpretación, mecanismos Pop-Up y técnicas de relajación.

Los hallazgos que se obtuvieron muestran una respuesta positiva, indicando como aplicable en el espacio universitario que se tenía planteado como público objetivo para implementar la herramienta diseñada durante la investigación. Se concluye como favorable la utilización de libros ilustrados en Pop-Up para transmitir y explorar temas relacionados con la ansiedad y la salud mental.

Se recomienda en futuras investigaciones explorar otros materiales y formatos que puedan combinarse con la técnica Pop-Up, de manera que la interacción sea más completa y la experiencia del lector sea más impactante.

2 Planteamiento del problema

En el contexto de una ciudad en desarrollo como lo es Villavicencio, los ciudadanos se tienen que enfrentar a situaciones que los ponen en una posición de vulnerabilidad emocional. Desde inicios de 2024 se han evidenciado 412 casos de personas que presentan alteración emocional y crisis de ansiedad debido a circunstancias de su vida personal. (Alcaldía de Villavicencio, 2024).

En casos relacionados con el espacio universitario se pueden encontrar variables como la carga académica, el entorno social y la incertidumbre vocacional, lo que puede ocasionar la aparición de síntomas de ansiedad. Esto lleva a problemas de desempeño en el proceso educativo, en el desarrollo profesional y en algunos casos a la deserción académica.

Desde el área del diseño se han desarrollado distintos productos con los que se abordan temas relacionados con la ansiedad y la salud mental. Un ejemplo de esto, se encuentran proyectos como la “Cabina de Bienestar” (2024), una estrategia desarrollada en el aeropuerto El Dorado, se implementa el diseño, el desarrollo de personajes y el uso de colores, para un producto audiovisual que sirve como herramienta para validar y gestionar emociones en momentos de inquietud emocional, transmitiendo formas con las que manejarlas en ocasiones posteriores.

Otros proyectos, como “Esfera Aurora” desarrollado en la Pontificia Universidad Javeriana, implementan el diseño con la cromoterapia para crear una herramienta que permite acompañar y apoyar a las personas en momentos de ansiedad.

En la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Villavicencio, desde la experiencia personal se han observado situaciones en las que compañeros universitarios se han enfrentado a síntomas de ansiedad a causa de la carga e incertidumbre, siendo acompañados por otros estudiantes sin contar con herramientas claras para prestar una ayuda oportuna.

Es por esto que desde el semillero “Desdoblado Cuentos”, donde participa el programa de Comunicación Visual, se toma la iniciativa de producir una herramienta tacto-visual con la técnica de

Pop-Up como una herramienta que pueda ser utilizado por los estudiantes que participan en los distintos espacios ofrecidos en la sede San Juan Eudes, para manejar estos episodios de alteración emocional y ansiedad.

Es pertinente contar con este tipo de herramientas para educar en cuanto al manejo emocional propio, y apoyar a las personas en este tipo de situaciones, además de difundir y compartir información referente al cuidado de la salud mental para contrarrestar los prejuicios que se tienen contra los tratamientos psicológicos.

3 Formulación del problema

De acuerdo con lo planteado, para la presente investigación es importante conocer: ¿Cómo los libros ilustrados en Pop-Up se pueden convertir en una herramienta tacto-visual que implemente estímulos sensoriales centrados en la vista y el tacto, como técnica de relajación para apoyar del manejo de los síntomas de ansiedad?

4 Objetivos

4.1 Objetivo general

Crear una herramienta tacto-visual con Pop-Up que implemente estímulos sensoriales, centrados en la vista y el tacto, que funcionen como técnica de relajación para apoyar en los procesos de manejo de síntomas de la ansiedad.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar los estímulos sensoriales que podrían funcionar como técnica de relajación.
- Definir qué estímulos sensoriales pueden ser implementados en una herramienta tacto-visual con Pop-Up para que funcionen como técnica de relajación en el manejo de síntomas de ansiedad.
- Diseñar una herramienta tacto-visual implementando mecanismos de la técnica pop-up seleccionados que funcionan como técnica de relajación.

5 Justificación e impacto central del proyecto

Los síntomas de la ansiedad pueden generar diferentes afectaciones en los contextos que rodean a las personas, como puede suceder en el caso de jóvenes universitarios, donde pueden presentarse y producir un impacto negativo en su rendimiento académico y sus relaciones sociales. Para estas situaciones se pueden implementar diferentes estrategias que permitan su manejo, como lo son el uso de estímulos sensoriales. Es por esto por lo que en distintos estudios se implementan actividades que involucran el uso de herramientas que utilizan estímulos sensoriales.

Como ocurre en la Pontificia Universidad Javeriana, en el estudio de Cendales et al (s.f), donde se propone la implementación de la “Chill zone”, un espacio en el que se utiliza la aromaterapia, arte terapia, el trabajo de respiración, la psicoterapia orientada al cuerpo y la visualización guiada. De este modo, involucran múltiples estímulos sensoriales para una intervención grupal en salud mental.

En el trabajo realizado con “Esfera Aurora” por Vivas y Paredes (2021), se implementan los conocimientos en cuanto diseño para desarrollar una herramienta que apoya a los estudiantes universitarios en la realización de sus actividades académicas y personales, además de implementar estímulos sensoriales como la vista y la audición, utilizando colores y música. De esta manera, la esfera se vuelve un acompañante que apoya a los estudiantes a lo largo del día según su estado de ánimo.

La Cabina de Bienestar desarrollada por Cuéntame (2024) para su utilización en el aeropuerto El Dorado, es otra herramienta que utiliza estímulos visuales y auditivos, implementando un recurso audiovisual en formato de vídeo para apoyar en momentos donde los pasajeros sienten ansiedad o incertidumbre a la hora de tomar un vuelo.

A partir de esto, se encuentra el uso de estímulos sensoriales como beneficioso para el manejo de síntomas de ansiedad. En este caso se propone una herramienta análoga con la finalidad de que sea una experiencia autónoma a la cual se pueda asistir de manera directa y sencilla, siendo un método tangible y más personal para el usuario. Por ello se encuentra pertinente que se involucren de manera

principal los sentidos de la vista y el tacto, implementado las técnicas de Pop-Up y conocimientos de diseño y cultura visual.

A partir de lo anterior, se propone el desarrollo de esta investigación para determinar la forma en la que los estímulos sensoriales, centrados en la vista y el tacto, pueden implementarse con la técnica Pop-Up en una herramienta gráfica, de manera que funcionen como técnica de relajación para el manejo de síntomas de la ansiedad.

Para esto, se seguirán las líneas teóricas de la cultura visual y elementos de estudio del área del diseño, como lo son la Psicología del color, de la forma y composición de la imagen. Esto con la finalidad de que estos conocimientos ayuden a generar una experiencia visual favorable para el lector y que sea beneficiosa en el manejo de síntomas de la ansiedad. De igual forma, se usará la técnica análoga del Pop-Up o ingeniería del papel, por su carácter atractivo e interactivo, de forma que el lector utilice su sentido del tacto y realice ejercicios sencillos que le sirva para la relajación.

6 Marco referencial y antecedentes

6.1 Marco teórico

6.1.1 *Cultura visual*

La Cultura Visual es definida por Bermúdez (2010) como un “aporte teórico para el análisis de imágenes e iconografías”, tomando las imágenes como un documento de estudio portador de un sistema semiótico, y, por tanto, un objetivo de comunicación, en el que se pueden leer códigos de lo pre-aprehendido.

También es definida como las realidades visuales que expresan y moldean la forma de pensar y vivir del hombre en su vida cotidiana (Universitat Carlemany, 2023).

Gillian Rose en su libro “Metodologías visuales. Una introducción a la investigación con materiales visuales.” (2019), presenta la “Cultura Visual” como un campo de estudio dónde la imagen, y cualquier material visual, es interpretada de formas diferentes de acuerdo con el contexto en el que se encuentra el observador y al formato o material en el que es presentado.

En esta investigación, se toma la “Cultura Visual” como la forma de interpretar las imágenes de acuerdo con significantes colectivos que se deben tener en cuenta para una correcta comunicación y entendimiento de la herramienta tacto-visual desarrollado.

6.1.2 *Psicología del color*

Cañellas (1979) establece que el color habla a los sentidos de una forma precisa, provocando una reacción en los individuos al recibir un significado emocional y simbólico.

La psicología del color es una disciplina que estudia cómo los colores influyen en las emociones, pensamientos y comportamientos de las personas. Por ello, pueden ser utilizados para causar impacto y, a su vez, estimular la creatividad, calmar la ansiedad o aumentar la energía. Sin embargo, los contextos sociales y culturales, la psicología humana y las tendencias de moda son factores que afectan la forma en que los colores son vistos, sentidos e interpretados. (Borrero, 2024).

Los colores presentan significados y simbolismos colectivos, pudiendo ser implementados con determinadas intenciones comunicativas. Sin embargo, esto no garantiza que se trate de un proceso con igual impacto en todos los individuos, al estar sujeto a una interpretación subjetiva por parte de cada persona. De igual manera, resulta importante su utilización para un correcto diseño de la herramienta tacto-visual.

6.1.3 Teoría de la forma (psicología de la Gestalt)

Principalmente conocida con el nombre de “Gestalt”, término del alemán que significa “forma”, es un movimiento psicológico altamente ligado al arte, donde se organiza la percepción mediante la interrelación de los elementos, determinando como una totalidad (Barranchina, 2015).

La psicología de la Gestalt está centrada en el estudio del conocimiento, la percepción y los procesos mentales como la interpretación, donde se involucran aspectos como la memoria, el conocimiento y la cultura (Alberich et al., 2014).

La Gestalt nutre la práctica artística y genera productos de mejor calidad al establecer unas bases que, si bien no son completamente universales, son importantes para establecer diseños que transmitan mensajes de manera más efectiva.

6.1.4 Composición

De acuerdo con Alberich et al. (2013), el uso del color, la forma o la disposición y ubicación de elementos varía de acuerdo con las intenciones del autor y los factores culturales que intervienen en la composición de las imágenes.

Dondis (1997) define la composición como el resultado de la interrelación entre los colores, contornos, texturas, tonos y proporciones.

La composición sería el resultado de la disposición y relación entre los diferentes elementos que conforman un diseño. Para transmitir de manera efectiva un mensaje, es importante tener en cuenta no solo qué elementos se utilizan, sino su organización en el espacio.

6.2 Marco conceptual

6.2.1 *Ansiedad*

Según Javier Schlatver, en su libro “la ansiedad: un enemigo sin rostro” (2003), define a ésta como una sensación subjetiva que experimenta el ser humano ante situaciones que el cerebro percibe como de amenaza o riesgo, ya sea por ser imprevista o novedosa, a lo cual se emite una señal de alerta desde el cerebro a todo el cuerpo, de forma automática o consciente. Básicamente, la ansiedad es un fenómeno que ha acompañado a la humanidad desde los inicios de la evolución, cuya finalidad es activar el instinto de supervivencia y utilizar los recursos al máximo para enfrentar las situaciones amenazantes.

Sin embargo, el autor también explica que existe un tipo de ansiedad patológica, que se caracteriza por ser una respuesta de alerta desproporcionada ante situaciones reales o imaginarias. Este tipo de ansiedad se prolonga excesivamente en el tiempo o se presenta sin motivo aparente. A niveles normales, la ansiedad suele ayudar a acompañar los procesos de crecimiento individual, los cambios y las nuevas experiencias a lo largo de la vida.

6.2.2 *Técnica de relajación*

De acuerdo con Jara (2008) la relajación constituye un proceso psicofisiológico donde lo fisiológico y lo psicológico interactúan siendo partes integrantes del proceso. Determina las técnicas de relajación como una forma de dotar a las personas con la habilidad de hacer frente a situaciones cotidianas que provocan tensión o ansiedad.

6.2.3 *Mindfulness*

El mindfulness es descrito por Pareja (2006) como atención y conciencia plena, que pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, sin intervenir ni valorar lo que se siente en cada momento. La intención es que la persona se deje llevar por las sensaciones que percibe.

Es utilizado como procedimiento de control fisiológico-emocional para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos.

6.2.4 Estímulo sensorial

Según la enciclopedia médica de MedlinePlus (2023), un estímulo es cualquier factor que pueda desencadenar un cambio físico o de conducta de un organismo. Estos estímulos pueden clasificarse en externos o internos, dependiendo de su origen. Un estímulo externo ocurre cuando el cuerpo responde a factores del ambiente, como la vista, olores, sonidos o cambios de temperatura. Por el contrario, un estímulo interno proviene de reacciones dentro del cuerpo.

En el contexto del presente trabajo, el término sensorial se tomará referente a los estímulos que activan los sentidos. Entre estos destacan los visuales y los táctiles, los cuales resultan importantes para captar la atención y generar una respuesta en los individuos.

Prieto E. (2023) en un artículo de la Southern New Hampshire University, define el término visual como la relación con la percepción y transmisión de información a través de elementos que captan el ojo, tales como imágenes, formas y otros signos gráficos. A esto se le conoce como el lenguaje visual y se distingue por ser intuitivo y universal, permitiendo representar conceptos de manera directa. Esto se convierte en una herramienta esencial en la comunicación y el diseño gráfico para transmitir mensajes claros y efectivos.

Finalmente, Ferrando E. (2019), relaciona el término “táctil” directamente con el sentido del tacto, el cual permite determinar y percibir información sobre superficies mediante el contacto físico. En el contexto de este proyecto “Táctil” se relaciona estrechamente con la técnica analógica del pop-up, una forma artística con movimiento y acciones como tirar de lengüetas, girar elementos o manipular las estructuras (Lovell, 2015), de modo que se genere la necesidad de la interacción directa del uso de las manos y sentido del tacto, obteniendo así una experiencia sensorial e interactiva.

6.2.5 Herramienta tacto-visual

Actualmente, no existe una definición exacta para “Herramienta tacto-visual” en fuentes académicas. Sin embargo, podemos desglosar el término:

De acuerdo con Álvarez y Viltard, (2016), una herramienta se puede definir en términos metodológicos como un artículo de análisis estratégico, donde se incluyen modelos y metodologías que ayudan en la planificación y ejecución de estrategias. Además, Medina Cabrera (2016) define las herramientas como objetos o dispositivos que se utilizan para realizar una tarea específica, que se emplean para facilitar el trabajo o la resolución de problemas en diversas disciplinas, como en la educación, donde una herramienta puede ser un libro de texto, una aplicación educativa o un recurso didáctico digital. Las herramientas son recursos importantes para la obtención precisa y relevante que permite cumplir con los objetivos de estudio.

Por otra parte, se abordará el concepto tacto-visual. Como previamente se definió, en este proyecto los estímulos sensoriales seleccionados son la vista y el tacto, debido a que ambos son fundamentales para activar los sentidos. La visión se refiere a la relación entre la percepción y la transmisión de información a través del ojo (Prieto E, 2023), esté guiado por el lenguaje y las teorías del diseño. Mientras que el tacto está relacionado con la percepción y determinación de superficies mediante el contacto (Ferrando E, 2019), complementado con la Técnica Pop-up.

Por consiguiente, una herramienta tacto visual, sería un objeto o dispositivo diseñado específicamente para estimular tanto los sentidos del tacto como de la vista, integrando ambos estímulos en una experiencia interactiva.

6.2.6 Técnica Pop-up

Se denomina “Pop-up” o “ingeniería de papel” a cualquier obra artística análoga, como un libro, tarjeta u objeto que contiene figuras creadas a partir de un despliegue producido por dobleces internos que producen una figura en tres dimensiones. En los libros pop-up los movimientos o despliegues se

generan al dar vuelta a la página, hacer girar una rueda o simplemente tirar de una lengüeta. El término Pop-up, proviene del idioma inglés y se utiliza para describir algo que sale del plano en donde se encontraba. (Lovell, 2015)

6.3 Antecedentes

6.3.1 *Intensamente (2015)*

“Intensamente” es una película animada realizada por el estudio Pixar en julio del 2015. En ella cuenta la historia Riley una niña de tan solo 11 años, quien es desarraigada de su vida y comienza una nueva en San Francisco debido al nuevo trabajo del padre. En el mundo de la película se muestra que todas las personas están guiadas por sus emociones básicas de alegría, miedo, ira, asco y tristeza, todas ellas viven en el cuartel general centro donde ayudan y aconsejan a través de la vida cotidiana. Mientras, Riley y sus emociones luchan para adaptarse a una nueva vida en San Francisco (Pixar, 2015).

La importancia de intensamente en este proyecto radica en su construcción de mundos, de que la película, en su momento, destacó por utilizar elementos complejos como las emociones y la mente humana. Además, sobresale por sus decisiones creativas en el diseño de personaje y en la representación de conceptos psicológicos. También es relevante mencionar las técnicas de animación y el uso de color que fueron innovadores para su época.

6.3.2 *Gris (2018)*

“Gris” es un videojuego creado por Nómada Studio y publicado por Devolver Digital en diciembre del 2018. En el que se narra la historia de una joven llamada Gris quien, perdida en su propio mundo, lidia con una experiencia dolorosa en su vida. A lo largo del juego, emprenderá un viaje a través de la tristeza, la cual se manifiesta con su vestido que le otorga habilidades especiales conforme avanza la historia. Gris crecerá emocionalmente y experimentará el mundo de una manera diferente, descubriendo nuevos caminos a medida que utiliza sus habilidades. “Gris” es una experiencia libre de peligros o frustraciones, permitiendo que los jugadores exploren un mundo meticulosamente diseñado,

que cobra vida gracias a su arte delicado, animación detallada y una elegante banda sonora (Nómada Studio, 2018).

La relevancia de “Gris” en este proyecto está directamente vinculada con su expresión artística y su aspecto visual. El uso del color juega un papel crucial al reflejar el estado emocional de la protagonista, un detalle destacado por los jugadores quienes experimentan una gratificación debido a su estética única. El segundo elemento fundamental es la historia, que narra la transición emocional de Gris a lo largo de su viaje. Estos 2 pilares del juego enriquecen la experiencia que aporta este proyecto

6.3.3 Esfera Aurora (2021)

La “Esfera Aurora” es parte del proyecto “Aurora: Sistema para manejo de ansiedad en jóvenes universitarios colombianos” realizado por Vivas y Paredes en 2021. En este se presenta una aplicación móvil que brinda acompañamiento con expertos en salud en momentos de ansiedad, además de servir como una aplicación para el manejo del tiempo a través de recordatorios y seguimiento de tareas. Esta se podrá conectar a la “Esfera Aurora”, que utiliza la cromoterapia y musicoterapia para acompañar a los usuarios y generará un ambiente tranquilo que ayude a la productividad (Vivas y Paredes, 2021).

Este trabajo resulta relevante por su aplicación del color, al ser un aspecto de importancia para el acompañamiento en los momentos de ansiedad por los que pasan los usuarios y su enfoque en la ayuda terapéutica. Además de ser un proyecto cercano al contexto nacional y de jóvenes universitarios.

6.3.4 Cabina de Bienestar (2024)

La “Cabina de Bienestar” es una estrategia que desarrolló Cuéntame, una plataforma de bienestar y salud mental, en alianza con el aeropuerto El Dorado. Estas cabinas se presentan con un espacio en el que los viajeros pueden acercarse para identificar y validar sus emociones. Al igual que en una cabina telefónica, se levanta el teléfono para escuchar con claridad los audios que acompañan los videos que se presentan en una pantalla. Se cuenta con cuatro botones que presentan diferentes

temáticas, cada una con un vídeo diferente que ayuda a gestionar la emoción que se siente en ese momento (Cuéntame, 2024).

La “Cabina de Bienestar” resulta relevante para este proyecto por su utilización del diseño a través de un producto audiovisual que es además interactivo, con el que se presenta a las personas con un espacio y una herramienta que permite validar y gestionar sus emociones en un momento de inquietud emocional, además de transmitir formas con las que manejarlas en otro momento.

7 Tipo de Investigación

El diseño implementado en la investigación es de carácter cualitativo, donde los datos que se obtendrán y estudiarán están relacionadas con la percepción e interpretación de los estímulos sensoriales utilizados en la herramienta tacto-visual con Pop-Up.

- Etapa 1: Inmersión de conocimiento (Empatizar).
 - Reunión con profesionales de psicología.
 - Búsqueda independiente de información.
 - Exploración de mecanismos Pop-Up.
- Etapa 2: Construcción de mundo narrativo (Definición e ideación).
 - Propuestas técnicas del libro.
 - Propuestas de trasfondos para la saga.
 - Planteamiento del universo narrativo.
 - Planteamiento del universo visual.
- Etapa 3: De lo narrativo a lo material (Prototipado).
 - Propuesta de diseño de personaje.
 - Propuesta de historia.
 - Exploración de mecanismos Pop-Up que harán parte de la herramienta.
 - Pruebas de imprenta.
 - Producción del primer prototipo.
- Etapa 4: Del prototipo a la versión definitiva (Prueba).
 - Grupo focal con profesores de psicología de UNIMINUTO sede Villavicencio.
 - Implementación de ajustes de acuerdo con los comentarios y sugerencias recibidos.
 - Grupo focal con profesionales de Bienestar Universitario.

- o Realización de ajustes para el prototipo final de acuerdo con los comentarios y sugerencias previamente recibidos.

8 Muestra

Para este trabajo se tomará como muestras profesionales que se desempeñan en el área de la psicología, para verificar la información incluida en el libro, además de su pertinencia y funcionalidad.

La recolección de estos datos se realizará en el periodo académico 2025-1 con 5 profesionales voluntarios.

9 Instrumentos/técnicas de recolección de información

Se utiliza una metodología de carácter cualitativo. Se establece el uso de *documentos*, *materiales y artefactos diversos*, para obtener información relacionada con la ansiedad, técnicas de relajación, el lenguaje visual, la composición y mecanismos Pop-up.

De igual manera, se implementarán dos *grupos focales*, el primero a profesores de la carrera de psicología de la sede Villavicencio para validar los estímulos sensoriales y los mecanismos pop-up utilizados en la herramienta tacto-visual desarrollada; el segundo será a profesionales del área de Bienestar, para aprobar la pertinencia de la herramienta diseñada. En ambas ocasiones se empleará la *observación* y las *anotaciones* para registrar las reacciones, los comentarios y sugerencias que den los profesionales.

CAPÍTULO II

10 Procedimiento

10.1 Etapa 1: Inmersión de conocimiento (Empatizar)

Para la realización de esta investigación, se tuvo en cuenta un proceso de entendimiento sobre la temática planteada. Para esto, se tuvo una reunión con un profesor de la carrera de psicología de la universidad, quien nos dio una primera explicación sobre emociones y patologías que se suelen presentar en estudiantes universitarios. A partir de esto, se llevó a cabo la selección de temática por cada grupo.

Tabla 1.

Distribución interna de patologías y asignación de equipos

Patologías	Equipos
Ansiedad	Andrés Felipe Correal Rojas Jeferson Duván Guzmán Ladino Laura Valeria Ortiz Mendoza
Estrés	Avril Nicoll Morales Ruge Paula Andrea Méndez Plazas Paula Valentina Roa Reyes
Depresión	David Andrés Briceño Mendoza Fabián Mauricio Cardona Rodríguez
Trastorno afectivo bipolar	Paula Gabriela Osorio Rodríguez Laura Sofía Ortiz Quiroga

Fuente: Elaboración propia basada en los autores mencionados.

Para tener un mejor entendimiento de la temática seleccionada, se estableció una reunión con estudiantes del semillero Psicoviva, quienes dieron una explicación más específica y detallada sobre la ansiedad: sus causas, síntomas y tratamientos.

De igual manera, y de forma independiente, se realizó una búsqueda de información sobre la patología, de manera que se tuviera una idea más clara de lo que implica para desarrollar la herramienta de mejor manera.

A su vez, se realizó una exploración de distintos mecanismos Pop-up, para entender la forma en la que funcionan, y determinar aquellos que podrían ser utilizados en el desarrollo de la herramienta.

10.2 Etapa 2: Construcción de mundo narrativo (Definición e ideación)

Para el diseño de la herramienta, se tuvo en primera instancia la propuesta de trabajar en un libro de bolsillo. Sin embargo, dada la intención que se tenía con este y la dificultad de trabajar en un tamaño reducido, se decidió por establecer un tamaño de lienzo de 20 cm x 20 cm. Siendo un tamaño que sería cómodo de cargar, y que permitiría trabajar con una amplia variedad de mecanismos Pop-Up. También se determina que el material a utilizar es papel opalina.

Tabla 2.

Características técnicas Herramienta tacto-visual

Características	Descripción
Título:	¿Qué tal estamos? Ansiedad.
Formato:	20 cm x 20 cm
Número de páginas:	24
Tipo de encuadernación:	Tapa dura
Material de portada:	Vinilo adhesivo
Material de páginas:	Opalina 250 gr
Técnica narrativa:	Historia ilustrada con Pop-up
Técnica gráfica:	Impresión digital
Estilo visual:	Ilustración <i>Cartoon</i> minimalista
Mecanismos Pop-up:	Ventana horizontal Ventana vertical Cascada Disolver Círculo giratorio Círculo giratorio con eje Puerta <i>Saloon</i>

Fuente: Los autores

Durante la primera propuesta se plantea la idea de que la historia siga a un viajero, estableciéndolo como el personaje principal que vincularía todas las historias. Esta propuesta es luego reemplazada por una en la que cada libro tiene su propio personaje protagonista, conectados entre si al desarrollarse en el mismo espacio: una empresa en la que todos trabajan.

Finalmente, se toma la decisión de que los personajes sean estudiantes realizando sus prácticas profesionales en la misma empresa “Pato Editorial”, de manera que los estudiantes universitarios a los que van dirigidos los libros puedan sentirse mayormente identificados con la historia y sus personajes.

Se determina, además, la propuesta de establecer un personaje secundario que pueda ser compartido en cada historia, de ser necesario, para establecer una conexión más fuerte entre ellas. De esto sale “Cinco”, quien obtiene su nombre por ser el quinto personaje que sería diseñado para la saga de 4 libros. “Cinco” es luego reemplazado por “Zin” (propuesto y diseñado por el grupo encargado de trastorno bipolar afectivo) y “Ko” (propuesto y diseñado por el grupo encargado de estrés), dos personajes cuyos diseños fueron igualmente favorecidos.

Se determinó que los personajes serían antropomórficos, y cada libro tendría la libertad de establecer su estilo de ilustración. Sin embargo, cada uno debía determinar una paleta de color característica, que lo distinguiera de los demás personajes.

10.3 Etapa 3: De lo narrativo a lo material (Prototipado)

Para el diseño del personaje correspondiente al libro que se desarrolla como herramienta en esta investigación, se tuvo diferentes propuestas. La idea que se mantuvo es que el diseño fuera simple, amigable y agradable a la vista, con pocos detalles que pudieran ser distractores o causar algún tipo de molestia visual.

Figura 1

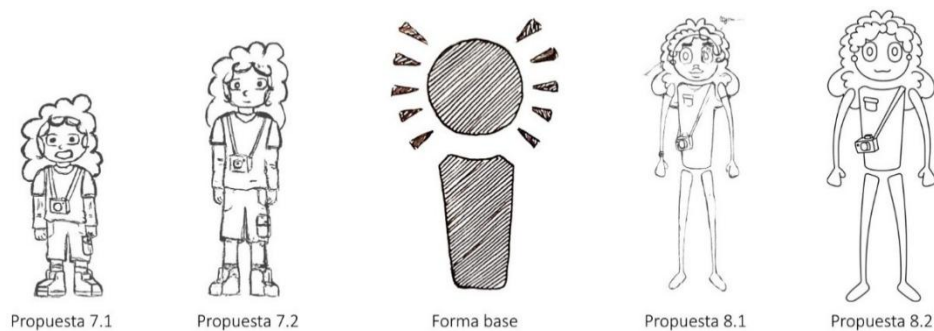
Primeros Diseños de Personaje



Fuente: Los autores.

Figura 2

Diseños de Personaje Preliminar



Fuente: Ilustración de Jeferson Duván Guzmán Ladino

Durante el proceso, también se pensó en proponer un diseño basado en algún animal, idea que luego fue descartada y reemplazada por la búsqueda de conceptos que fueran asociados con la ansiedad y que pudieran ser utilizados para determinar la forma del personaje.

En el trabajo realizado por Martínez Benito (2011) sobre Kandinsky, se describe al círculo como una línea curva en tensión que está en constante movimiento, aunque también es referida como una figura estable, quieta y precisa, dotándola de dualidad, “El círculo es, en potencia, cualquier sensación”.

En “El ABC de la Bauhaus: la Bauhaus y la teoría del diseño” (Lupton et al., 2019), se habla del círculo como una forma equivalente a la mujer.

Serrano Soriano (2024), atribuye a las líneas curvas fluidez y naturalidad, dando una sensación de dinamismo y cambio constante.

Figura 3

Diseños de Personajes Final



Fuente: Ilustración de Jeferson Duván Guzmán Ladino

Se tomó la decisión de que en el diseño de personaje predominaran las formas curvas y circulares, dada su relación con la feminidad, y la estabilidad, llevándola a ser una figura que transmite una sensación de tranquilidad. Esto con la idea de que el personaje fuera percibido como amigable, y sencillo de relacionar. Con esto, forma básica del personaje está basada en un signo de exclamación, por su asociación con la alerta.

En el libro “Psicología del Color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón” de Eva Heller (2000), se menciona que el azul se relaciona principalmente con sentimientos e impresiones como la lejanía, la pasividad, el descanso, la confianza, la independencia, la inteligencia y la paz.

En el mismo libro, el verde se asocia con la tranquilidad, al igual que el azul y el blanco. Además, este color puede adquirir diferentes significados según las combinaciones en las que se encuentre. Con el azul y el amarillo, forma el acorde de la esperanza; con el rojo, representa lo saludable; y con el

violeta, se relaciona con lo venenoso. Asimismo, el verde simboliza conceptos positivos como la seguridad, la naturaleza, la juventud y lo agradable, pero también puede tener connotaciones negativas, como la envidia, los celos o el veneno. Esta dualidad lo convierte en un color complejo, cuyo significado varía según el contexto en el que se utilice.

Para la creación del personaje, se tomó en cuenta estos colores acordes a la simbología colectiva que hace parte de la cultura visual relacionada con el color: el azul, por su relación con la paz y el descanso; el verde, dado su vínculo con la seguridad y lo agradable. Esto con la idea de que el personaje fuera visualmente atractivo, y que resultará cómodo a lo largo de la lectura.

Los colores también fueron seleccionados debido a su armonía, al tratarse de una paleta análoga. Se decidió usar matices claros, ya que son percibidos como agradables y asociados con la sensación de calma. Esta decisión en el color vendría a favorecer debido a al contraste frío-calor que se genera entre los personajes de Nic (Tonos fríos), y Zin y Ko (Tonos cálidos), que ayuda a reafirmar visualmente los roles de Zin y Ko de ayudar a Nic con calidez y cercanía.

Adicionalmente, el azul se ha relacionado con lo femenino, debido a su carácter apacible, pasivo e introvertido. En el simbolismo clásico, se asocia con elementos naturales como el agua, que históricamente también se han relacionado con lo femenino. (Heller, 2000)

Para facilitar la lectura y la recordación del personaje, se tomó la decisión de que el nombre debía ser corto y sencillo de escribir. Como propuesta inicial se tuvo el nombre de “Mel”, un nombre de tres letras simple y de fácil lectura. Sin embargo, tras algunas revisiones, se decidió cambiarlo por “Nic”, tomándolo de la palabra “Pánico”, término que se asocia con la ansiedad.

Durante el desarrollo del prototipo de la herramienta tacto-visual, se decidió por utilizar mecanismos planos, con ventanas, círculos giratorios, y lengüetas, de forma que se priorizara la interactividad con el lector. La historia desarrollada para la herramienta se basó en una situación que

podría enfrentar un practicante universitario, de manera que el lector pueda sentirse identificado y comprender el problema descrito.

Finalmente, se establece que la herramienta tacto-visual tendrá como personaje principal a Nic, una practicante universitaria. Con un diseño basado en un signo de exclamación, donde priman las formas circulares y curvas, de manera que sea agradable y amigable para el lector. Los colores utilizados para el personaje son el azul, dado su asociación con lo apacible, introvertido y femenino; y el verde, por su relación con la tranquilidad y la juventud. Además de establecer como mecanismos pop-up principales los que permiten mayor interactividad con el lector para una mejor experiencia y comprensión durante la lectura.

En la historia, Nic es establecida como una estudiante que realiza sus prácticas en el área de fotografía en la empresa "Pato Editorial", y que empieza a experimentar síntomas de ansiedad al verse por primera vez con una mayor responsabilidad: es dejada a cargo de organizar y realizar una sesión de fotográfica.

A partir de la realización del primer manuscrito con esta premisa, se empieza a realizar un guion gráfico, donde se establece de forma preliminar los textos, el diseño de las ilustraciones y los mecanismos que irían en cada una de las páginas. De forma que se tuviera una idea más clara de la cantidad de páginas por las que estaría compuesto, y empezar con los primeros bocetos de ilustraciones.

Figura 4.

Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 1

AUTORÍA DE		LIBRO ILUSTRADO		SEMILLERO	
Andrés Felipe Correal Rojas, Jeferson Duván Guzmán Ladino, Laura Valeria Ortiz Mendoza		¿Qué tal estamos?: Ansiedad		"Desdoblando Cuentos"	
PÁGINA	ILUSTRACIÓN	DIALOGO	STORYBOARD		
11	Escena	1	En una mañana de lunes en "Pato Editorial", Nic se encontraba en su oficina editando algunas fotografías. De repente, recibió un correo electrónico de su jefe que anunciaba la visita de Gloria, una famosa fotógrafa a quien Nic debía hacerle una sesión de fotos el miércoles a primera hora. Esta noticia la tomó por sorpresa, pero también la emocionó mucho, ya que se trataba de alguien a quien admiraba		
	Plano	1			
	Set	Oficina de Nic			
	Cámara	PG de Nic trabajando en su escritorio			
	Mecanismo	Ventana a mitad de la página, Nic emocionada, la notificación de correo y el correo del jefe			
Descripción	NIC (20), vista de frente trabajando en su escritorio				
PÁGINA	ILUSTRACIÓN	DIALOGO	STORYBOARD		
12	Escena	2	Entusiasmada empezó a planear la sesión de fotos, pensó de manera creativa en la utilería, los planos, la iluminación. Sin embargo, cada una de sus ideas carecían de la calidad que ella buscaba. Por lo que una tras otra iba siendo descartada. Además de esto, pensaba en cómo presentarse, cómo entablar una conversación fluida y sobre todo cómo mantener su admiración bajo control.		
	Plano	2			
	Set	Oficina de Nic/Fondo imaginario de un solo color			
	Cámara	PM de Nic			
	Mecanismo	Rueda con ventana, Mostrando el estado emocional de la Nic			
Descripción	Nic en el centro de la página, donde está bocetando en la libreta que tiene en la mano, alrededor de ella al girar el mecanismo aparecen dibujos de ella más simplificados de su cambio de emociones ante la situación.				
PÁGINA	ILUSTRACIÓN	DIALOGO	STORYBOARD		
13	Escena	3	En la tarde del martes, Nic pasó primero a la cafetería a tomar algo antes de irse a casa. Allí se encontró con Zin, que estaba barriendo, y Ko quien tomó su pedido luego de que se sentará en una de las mesas.		
	Plano	3			
	Set	Cafetería			
	Cámara	PG desde la espalda Nic hacia la cafetería.			
	Mecanismo	N/A			
Descripción	Nic desde la puerta de la cafetería ve a Zin y Ko haciendo sus labores.				

Fuente: Los autores.

Figura 5




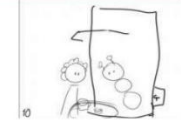
Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 2

PÁGINA	ILUSTRACIÓN	DIALOGO	STORYBOARD
14	Escena	3	
	Plano	4	
	Set	Cafetería	
	Cámara	PM de Nic	
	Mecanismo	N/A	
Descripción	Nic se encuentra sentada en una mesa de la cafetería distraída en su libreta y Ko la atiende.		
14	Escena	3	
	Plano	5	
	Set	Cafetería	
	Cámara	PM de Nic y Ko	
	Mecanismo	Persiana de un corte	
Descripción	Nic sentada en la silla viendo de frente a Ko que está parado.		
15	Escena	3	
	Plano	6	
	Set	Cafetería	
	Cámara	PM de nic y Ko sentados en 3/4	
	Mecanismo	Ascensor	
Descripción	Nic sentada viendo a ko mientras este se ve de espaldas, ambos están siguiendo la conversación de antes, al bajarse la ventana se ve como nic está recostando su cabeza en la mesa.		
16	Escena	3	
	Plano	7	
	Set	Cafetería	
	Cámara	PM de Ko y Nic sentados en 3/4	
	Mecanismo	N/A	
Descripción	Nic y Ko continúan hablando, y vemos a Nic de espaldas viendo a ko que le está entregando algo, en la esquina superior derecha está la ilustración de como saca el objeto que le entrega a Nic de su detantal.		

Fuente: Los autores

Figura 6

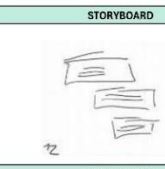
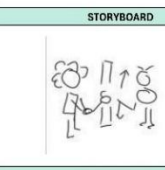
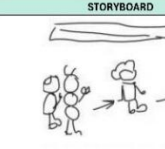
Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 3

PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
17	Escena	3	Esto es algo que puedes usar para calmarte un poco. Si quieres intenta girarlo. Nic prueba el juguete y se siente más tranquila.	
	Plano	8		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PD del juguete		
	Mecanismo	Ilusión óptica		
Descripción	En el centro se ve el juguete que le paso Ko a Nic, en la parte superior estaría el comentario de Ko insistiendo que gire el juguete y en la parte inferior esta Nic disfrutando usar el juguete.			
18	Escena	3	En ese momento Zin se acerca a la mesa con un pocillo en la mano. Oye Ko, ¿será que puedes sacar la basura? Ko asiente y va a hacerlo, Zin toma su lugar sentándose al lado de Nic para hablarle.	
	Plano	9		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PG de Nic y Ko sentados		
	Mecanismo	Ventana		
Descripción	Después de Nic usar el juguete se acerca Zin, le habla a Ko.			
19	Escena	3	Mira qué pena mi intrusión, pero escuché tu conversación con Ko y te traje esto - Zin deja el pocillo con aromática frente a ella.	
	Plano	10		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PM de Zin		
	Mecanismo	N/A		
Descripción	Zin empatiza con Nic y le ofrece una taza de té.			
20	Escena	3	Se que quieres dar lo mejor de ti, pero debes de pensar primero en ti misma, la aromática te calmará, pero debes autorregular tus emociones y yo sé el ejercicio preciso para estas situaciones Zin se levanta y le pide a Nic que haga lo mismo, luego la toma de las manos.	
	Plano	11		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PM de Nic y Zin		
	Mecanismo	Ventana vertical		
Descripción	Zin continúa aconsejando a Nic y le ofrece hacer un ejercicio de respiración.			

Fuente: Los autores

Figura 7


Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 4

PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
21	Escena	3	Cierra los ojos, concéntrate únicamente en tu respiración. Está bien si te cuesta dejar los otros pensamientos de lado, pero intenta centrarte en el ahora, en el lugar en el que te encuentras, en lo que escuchas a tu alrededor, en como estas respirando. Inhala mientras cuentas hasta cuatro, despacio, manténlo otra vez hasta cuatro, y luego exhala contando hasta seis. Hazlo tantas veces como lo veas necesario.	
	Plano	12		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PP de Nic con los ojos cerrados		
	Mecanismo	Cascada		
Descripción	Explicación de Zin sobre del Mindfulness Fondo oscuro, letras con la ilustración en PP donde se mire a nic con los ojos cerrados escuchando a Zin, mientras la escucha			
22	Escena	3	La respiración ayuda a calmarnos	
	Plano	12		
	Set	Cafetería		
	Cámara	N/A		
	Mecanismo	Mecanismo circular		
Descripción	Zin y Nic de pie empiezan a realizar el ejercicio de respiración.			
23	Escena	2	N/A	
	Plano	13		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PG de Nic y Zin		
	Mecanismo	N/A		
Descripción	Nic y Zin tranquilas después del ejercicio de respiración, Nic tiene los ojos abiertos			
24	Escena	3	Al terminar y sintiéndose más tranquila, termina su comida. Al salir le agradece a Zin y Ko por su preocupación y apoyo, yéndose a su casa.	
	Plano	14		
	Set	Cafetería		
	Cámara	PM de Nic terminando de comer en la mesa		
	Mecanismo	N/A		
Descripción				

Fuente: Los autores

Figura 8

Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 5

PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
25	Escena	4		
	Plano	15		
	Set	Piso de fotografía		
	Cámara	PG NIC		
	Mecanismo	Persiana		
	Descripción	15A: PG Nic abrazada de Zin y Ko. 15B: PG Nic yéndose de la cafetería		
PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
26	Escena	4	Al día siguiente Nic estaba en la puerta del estudio de fotografía, hace un ejercicio de respiración para calmarse y entra al estudio.	
	Plano	16		
	Set	Piso de fotografía		
	Cámara	PG NIC		
	Mecanismo	N/A		
	Descripción	Picado		
PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
27	Escena	4		
	Plano	17		
	Set	Piso de fotografía		
	Cámara	PM de Nic Respirando		
	Mecanismo	N/A		
	Descripción			

Fuente: Los autores

Figura 9

Guion gráfico “¿Qué tal estamos? Ansiedad” Parte 6

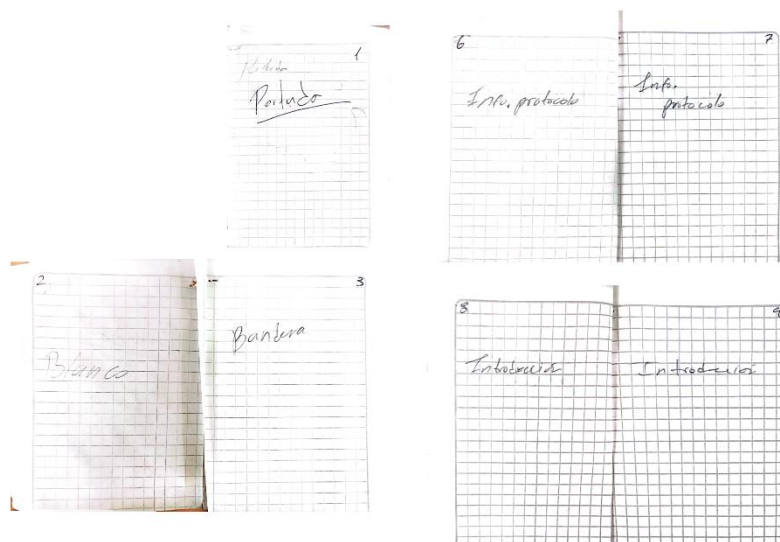
PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
28	Escena	5		
	Plano	18		
	Set	Fondo abstracto		
	Cámara	PD de revista		
	Mecanismo	N/A Diafragma de papel		
	Descripción			
PÁGINA	ILUSTRACIÓN		DIALOGO	STORYBOARD
29	Escena	5		
	Plano	19		
	Set	Fondo abstracto		
	Cámara	N/A		
	Mecanismo	N/A		
	Descripción	Dedicatoria.		

Fuente: Los autores

Una vez desarrollado el guion gráfico, se realizó el primer machote, donde se podría visualizar con mayor facilidad la cantidad de páginas y su organización en formato físico. Para ello, se tomaron hojas de papel que se enumeraron de acuerdo con lo establecido por el guion gráfico, y a partir del cual se realizaron cambios en las propuestas de ilustraciones y mecanismos.

Figura 10

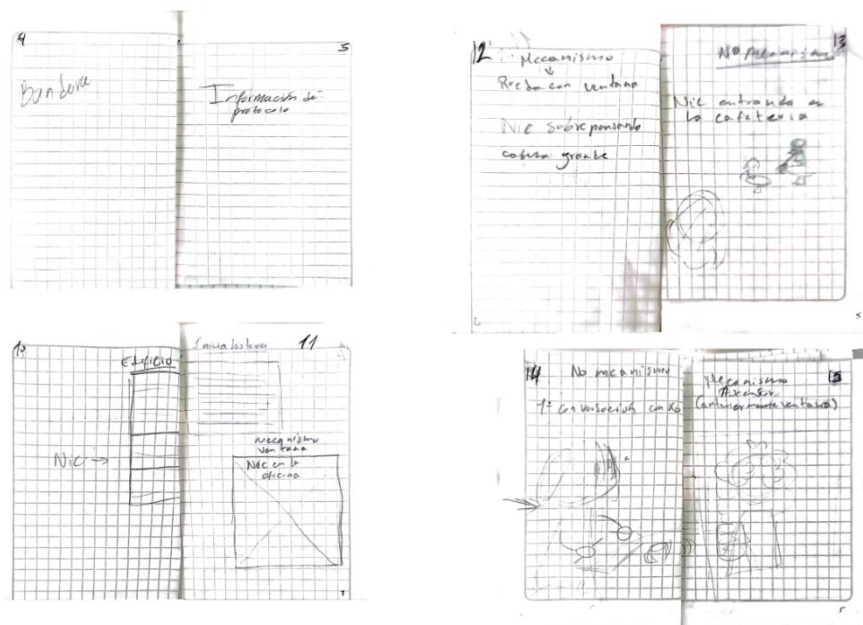
Machote "¿Qué tal estamos? Ansiedad" Parte 1



Fuente: Laura Valeria Ortiz Mendoza

Figura 11

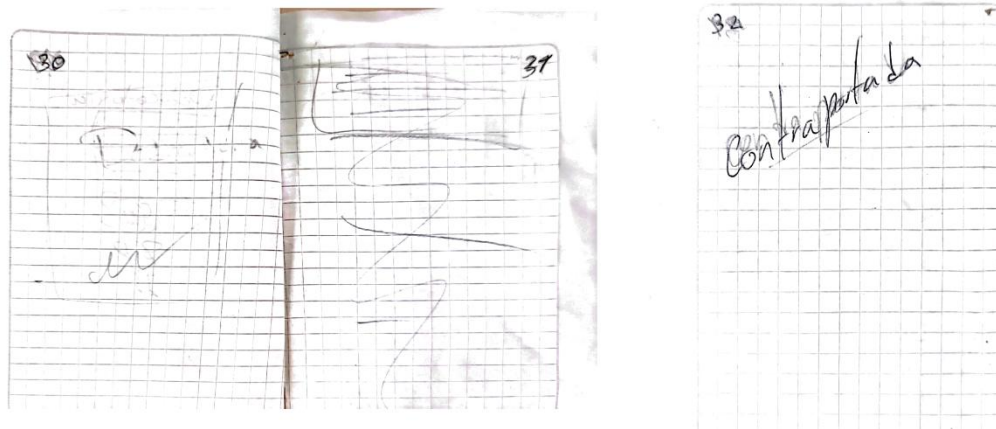
Machote "¿Qué tal estamos? Ansiedad" Parte 2



Fuente: Laura Valeria Ortiz Mendoza

Figura 14

Machote "¿Qué tal estamos? Ansiedad" Parte 5

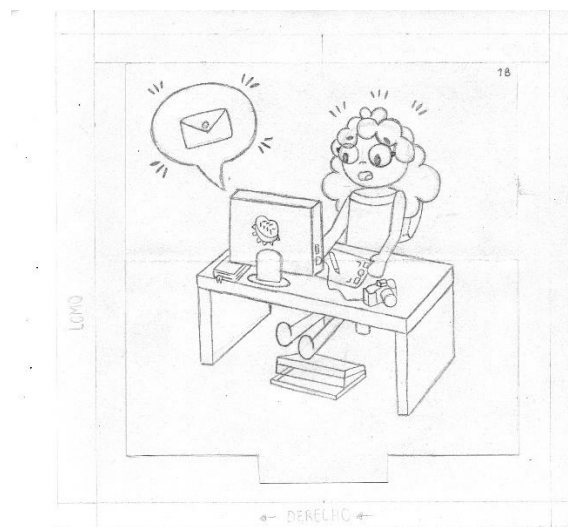


Fuente: Laura Valeria Ortiz Mendoza

Con los primeros bocetos hechos a mano, se empieza la realización de las ilustraciones en digital, y las primeras pruebas de imprenta en papel opalina. Estas fueron realizadas en impresora casera, y se utilizaron para formar el primer prototipo de libro ilustrado en Pop-Up.

Figura 15

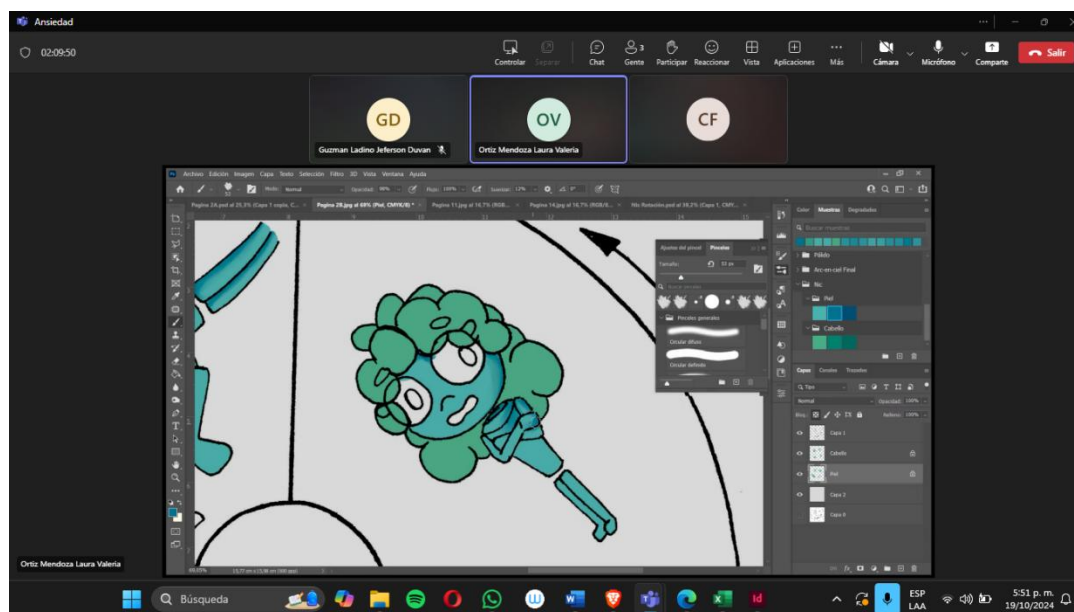
Primer boceto



Fuente: Boceto hecho por Jeferson Duván Guzmán Ladino

Figura 16

Digitalización de ilustraciones



Fuente: Los autores

Figura 17

Prototipo “¿Qué tal estamos? Ansiedad”, parte 1



Fuente: Los autores.

Figura 18

Prototipo “¿Qué tal estamos? Ansiedad”, parte 2



Fuente: Los autores.

Figura 19

Prototipo “¿Qué tal estamos? Ansiedad”, parte 1



Fuente: Los autores

10.4 Etapa 4: Del prototipo a la versión definitiva (Prueba)

Con el primer prototipo desarrollado, se realizó una primera validación con un profesor de psicología de la UNIMINUTO, sede Villavicencio. Para esto, se le dio el prototipo al profesor para que interactuara de forma independiente con el prototipo. Para las validaciones se siguió la mecánica de entregar el prototipo al validador sin dar ninguna indicación y que él pueda realizar su propia exploración, con el fin de observar su uso y de recibir sus comentarios.

Luego de esto, se tuvo una charla con el profesor, donde se recibieron comentarios sobre la experiencia en su uso, y sugerencias de mejora en algunos aspectos para hacer más claras las indicaciones.

Figura 20

Primera validación



Fuente: Fotografía tomada por Laura Valeria Ortiz Mendoza

A partir de estos comentarios, se hicieron ajustes para una segunda validación con una profesional de Bienestar Universitario, con quien se realizó el mismo proceso.

Al finalizar cada una de las validaciones, se les entregó un formato que debían llenar, donde respondían preguntas sobre su experiencia y las observaciones que tenían con respecto a la herramienta.

Ilustración 21

Segunda validación



Fuente: Fotografía tomada por Andrés Felipe Correal Rojas

Una vez recibidos estos comentarios, se desarrolló un prototipo final de la herramienta donde se implementan los cambios sugeridos para asegurar una buena experiencia de usuario.

11 Análisis de datos

Con la realización del primer prototipo, se empieza los procesos de validación con profesionales en psicología y Bienestar Universitario. Para esta finalidad, se permitió que los profesionales interactuaran de forma autónoma con la herramienta, observando como utilizaban los mecanismos sin instrucciones adicionales. Posteriormente, se escucharon los comentarios, sugerencias y correcciones en cuanto a la información contenida, y su opinión en cuanto a la experiencia de usuario.

Durante la primera validación, con un profesor de la facultad de psicología de UNIMINUTO sede Villavicencio, se observaron dificultades con la interacción con dos mecanismos: en la página 10, con el mecanismo de círculo giratorio, donde no se comprendía la dirección de giro; y la página 15, con el mecanismo de disolver, donde se identificó la necesidad de agregar una flecha a modo de instrucción. Además de la necesidad de revisar dos mecanismos con problemas en su correcto funcionamiento.

En la validación con el profesional, se mencionó la necesidad de agregar un texto para aclarar la transición narrativa. La información fue identificada como adecuada, las actitudes que presenta el personaje son correctos y las técnicas presentadas son aplicables.

En general, los colores, los mecanismos y la información contenida en la narrativa se encontró como apropiada, y la herramienta se ve como válida y aplicable en el ámbito universitario.

En la segunda validación, con la profesional de Bienestar Universitario, se observó la necesidad de corregir las indicaciones de algunos mecanismos para que sea más clara la forma de interactuar con ellos.

Durante la retroalimentación, la información de la narrativa se identificó como adecuada y clara, y los procesos de manejo de explicados en el texto como aplicables y prácticos, los colores y el diseño también fue clasificado como apropiado.

En general, la herramienta fue vista como ajustada a la realidad y entendible para los estudiantes, por lo que es vista como apropiada y aplicable en el ámbito universitario. De igual manera,

se mencionó que podría ser adecuada para personal profesional, quienes también pueden enfrentar este tipo de situaciones, y para estudiantes de bachillerato se pueden encontrar con sus primeras experiencias profesionales.

12 Resumen analítico RAE

1. Información General	
Tema	Crear una herramienta tacto-visual con Pop-Up que implemente estímulos sensoriales para que funcione como técnica de relajación. Este tema se enmarca en dentro de la comunicación visual al ser tratado desde una perspectiva que integra los conocimientos del diseño, la comunicación y la cultura visual.
Título	Herramienta Tacto-Visual como Técnica de Relajación
Autores	Andrés Felipe Correal Rojas Jeferson Duván Guzmán Ladino Laura Valeria Ortiz Mendoza
Director	Diana Patricia Orozco Castro
Fuente Bibliográfica	<p>En esta investigación se referencian 34 fuentes, algunas de las más pertinentes al desarrollar esta investigación son:</p> <p>Alberich, J., Gómez, D., & Ferrer, A. (2013). Conceptos básicos de diseño gráfico. Universitat Oberta de Catalunya. Creative Commons</p> <p>Barrachina Tormo, A. (2015). El engaño visual en el arte: análisis de la percepción visual y las leyes de la Gestalt (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).</p> <p>Bedoya Gallego, T., & Ramírez Gaviria, C. (2018). La ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia-Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017</p> <p>Bermúdez Castillo, J. A. (2010). Cultura visual.</p>

	<p>Borrero, G. S. (2024). Psicología y uso del color: Transformación, reinterpretación y creación de nuevos significados sociales. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación, (224).</p> <p>Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Revista Cúpula, 35(1), 23-36</p> <p>Dondis, D. A. (1986). La sintaxis de la imagen. Introducción al alfabeto visual.</p> <p>Ferrando Pérez, E. (2019) Art Toolkit Textura - universitat Oberta de Catalunya</p> <p>Heller, E. (2000). Psicología del Color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón, Gustavo Gili.</p> <p>Jara, S. (2008). Técnicas de relajación e imaginación. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur.</p> <p>Lovell, D. (2015). Relación entre la producción industrial y la artesanal en los libros móviles/pop-up (Tesis de grado). Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Ciencias de la Comunicación.</p> <p>Martínez Benito, J. (2011). Kandinsky y la abstracción: nuevas interpretaciones.</p> <p>Kandinsky y la abstracción: nuevas interpretaciones</p> <p>Rose, Gillian. (2019). Metodologías visuales. Una introducción a la investigación con materiales visuales. Murcia: CEN-Centro de Documentación y Estudios Avanzados de Arte Contemporáneo</p>
Año	2025
Resumen	En el presente proyecto se aborda la ansiedad desde una perspectiva en el manejo de sus síntomas, utilizando estímulos sensoriales de la vista y el tacto que pueden

	<p>ser generados por productos artísticos, de manera que se integren los conocimientos del área de la comunicación y la cultura visual.</p> <p>Desde el semillero “Desdoblado Cuentos”, donde participa el programa de Comunicación Visual, se toma la iniciativa de producir un libro ilustrado, como una herramienta tacto-visual que implemente la técnica de Pop-Up, que pueda ser utilizado por los estudiantes que por situaciones universitarias presenten síntomas de ansiedad en la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Villavicencio.</p> <p>Los resultados obtenidos a través de la validación con profesionales en psicología de UNIMINUTO establecen que la herramienta diseñada es válida y aplicable en el espacio universitario para el que fue desarrollada, estableciendo la posibilidad de llegar a otros públicos fuera del ambiente académico y hacia el campo laboral.</p> <p>Se concluye que la técnica Pop-Up puede en un medio oportuno para comunicar narrativas relacionadas con la ansiedad y la salud mental, pudiendo ser apto para dirigirse a públicos de múltiples rangos de edad, siendo trabajado con la correcta terminología y diseño.</p>
Palabras Claves	Cultura Visual; Psicología del color, composición y forma; Técnica Pop-Up; Estímulo Sensorial; Herramienta tacto-visual; Ansiedad; Técnica de relajación.
Contenidos	<p>Lista de tablas</p> <p>Lista de figuras</p> <p>Lista de Anexos</p> <p>Resumen Abstract</p> <p>Líneas de investigación</p> <p>Introducción</p> <p>CAPÍTULO I</p>

	1 Resumen ejecutivo
	2 Planteamiento del problema
	3 Formulación del problema
	4 Objetivos
	4.1 Objetivo general
	4.2 Objetivos específicos
	5 Justificación e impacto central del proyecto
	6 Marco referencial y antecedente
	6.1 Marco teórico
	6.1.1 Cultura visual
	6.1.2 Psicología del color
	6.1.3 Teoría de la forma (psicología de la Gestalt)
	6.1.4 Composición
	6.2 Marco conceptual
	6.2.1 Ansiedad
	6.2.2 Técnica de relajación
	6.2.3 Mindfulness
	6.2.4 Estímulo sensorial
	6.2.5 Herramienta tacto-visual
	6.2.6 Técnica Pop-up
	6.3 Antecedentes
	6.3.1 Intensamente (2015)
	6.3.2 Gris (2018)
	6.3.3 Esfera Aurora (2021)

	6.3.4 Cabina de Bienestar (2024)
	7 Tipo de Investigación
	8 Muestra
	9 Instrumentos/técnicas de recolección de información
	CAPÍTULO II
	10 Procedimiento
	10.1 Etapa 1: Inmersión de conocimiento (Empatizar)
	10.2 Etapa 2: Construcción de mundo narrativo (Definición e ideación)
	10.3 Etapa 3: De lo narrativo a lo material (Prototipado)
	10.4 Etapa 4: Del prototipo a la versión definitiva (Prueba)
	11 Análisis de datos
	12 Resumen analítico RAE
	13 Conclusiones
	14 Recomendaciones
	Referencias

2. Descripción del problema de investigación

En el contexto de una ciudad en desarrollo como lo es Villavicencio, los ciudadanos se tienen que enfrentar a situaciones que los ponen en una posición de vulnerabilidad emocional. En casos relacionados con el espacio universitario se pueden encontrar variables como la carga académica, el entorno social y la incertidumbre vocacional, lo que puede ocasionar la aparición de síntomas de la ansiedad.

En la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Villavicencio, desde la experiencia personal, se han observado situaciones en las que compañeros universitarios se han enfrentado a síntomas de

ansiedad a causa de la carga e incertidumbre, siendo acompañados por otros estudiantes sin contar con herramientas claras para prestar una ayuda oportuna. Por ello desde el semillero “Desdoblado Cuentos”, donde participa el programa de Comunicación Visual, se toma la iniciativa de producir una herramienta tacto-visual con la técnica de Pop-Up para que pueda ser utilizado por los estudiantes que participan en los distintos espacios ofrecidos en la sede San Juan Eudes, para manejar estos episodios de alteración emocional y ansiedad.

Es pertinente contar con este tipo de herramientas para educar en cuanto al manejo emocional propio, y apoyar a las personas en este tipo de situaciones, además de difundir y compartir información referente al cuidado de la salud mental para contrarrestar los prejuicios que se tienen contra los tratamientos psicológicos.

3. Objetivos

Objetivo general del trabajo

Crear una herramienta tacto-visual con Pop-Up que implemente estímulos sensoriales, centrados en la vista y el tacto, que funcionen como técnica de relajación para apoyar en los procesos de manejo de síntomas de la ansiedad.

Objetivos específicos

Identificar los estímulos sensoriales que podrían funcionar como técnica de relajación.

Definir que estímulos sensoriales pueden ser implementados en una herramienta tacto-visual con Pop-Up para que funcionen como técnica de relajación en el manejo de síntomas de la ansiedad.

Diseñar una herramienta tacto-visual implementando mecanismos de la técnica pop-up seleccionados que funcionan como técnica de relajación.

4. Metodología

Se establece el uso de una metodología de carácter cualitativo, con el uso de documentos, materiales y artefactos diversos, para obtener información relacionada con ansiedad, técnicas de relajación, lenguaje visual, la composición y mecanismos Pop-up.

De igual manera, se implementarán grupos focales con profesionales en psicología, para validar la pertinencia y funcionalidad de la herramienta tacto-visual diseñada. Utilizando la observación y anotaciones para registrar las reacciones, comentarios y sugerencias de los profesionales

5. Referentes teóricos

Se consultan diferentes fuentes y se consulta sobre teorías pertinentes al diseño y la comunicación visual, como *cultura visual, psicología del color, teoría de la forma y composición*.

6. Referentes conceptuales

Se consultan conceptos pertinentes a la comunicación visual y a la psicología para una mejor comprensión del tema a desarrollar, como lo son *ansiedad, mindfulness, estímulo sensorial, herramienta tacto-visual, y técnica pop-up*.

7. Resultados

Durante las validaciones se dieron resultados positivos, la herramienta fue vista como pertinente, clara y aplicable tanto para estudiantes que se encuentren realizando sus prácticas profesionales, que estén por realizarlas y personas que se encuentren desempeñándose en su vida laboral.

8. Conclusiones

Los mecanismos Pop-Up son una técnica apropiada para el desarrollo de herramientas o libros relacionados con la ansiedad y la salud mental. Ya que permiten la interacción con el usuario y resultan un medio adecuado para trabajar con la narrativa de una historia.

La herramienta desarrollada es adecuada y aplicable con estudiantes universitarios y de bachiller que estén por enfrentar su primer acercamiento con la práctica profesional, como con profesionales que ya cuenten con experiencia en el campo laboral, ya que se presentan la información de manera clara, y se presenta una situación con la que ambos tipos de lectores se pueden relacionar, al ser acorde con la realidad.

Se establece que los medios diseñados con la técnica Pop-Up pueden ser un medio adecuado para trabajar con este tipo de temáticas dirigidas a públicos que se enfrenten a distintas situaciones como estudiantes que viven solos lejos de sus lugares de origen para poder estudiar, o estudiantes que estén por empezar la vida universitaria. Esto debido a que se presenta como un método que permite la claridad de la información y una interacción autónoma que resulta más personal con los lectores.

13 Conclusiones

A partir de todo el proceso que se tuvo en esta investigación, se determinan las siguientes conclusiones:

- Los mecanismos Pop-Up son una técnica apropiada para el desarrollo de herramientas o libros relacionados con la ansiedad y la salud mental. Ya que permiten la interacción con el usuario y resultan un medio adecuado para trabajar con la narrativa de una historia.
- La herramienta desarrollada es adecuada y aplicable con estudiantes universitarios y de bachiller que estén por enfrentar su primer acercamiento con la práctica profesional, como con profesionales que ya cuenten con experiencia en el campo laboral, ya que se presentan la información de manera clara, y se presenta una situación con la que ambos tipos de lectores se pueden relacionar, al ser acorde con la realidad.
- Se establece que los medios diseñados con la técnica Pop-Up pueden ser un medio adecuado para trabajar con este tipo de temáticas dirigidas a públicos que se enfrenten a distintas situaciones como estudiantes que viven solos lejos de sus lugares de origen para poder estudiar, o estudiantes que estén por empezar la vida universitaria. Esto debido a que se presenta como un método que permite la claridad de la información y una interacción autónoma que resulta más personal con los lectores.

14 Recomendaciones

A partir de la experiencia en este proyecto, se determinan las siguientes recomendaciones:

- Utilizar materiales resistentes que garanticen el uso y la funcionalidad de los mecanismos.
- Continuar explorando el medio tradicional para buscar otras temáticas en las que el medio de los libros en físico y la técnica Pop-Up pueden ser utilizados.
- Se puede considerar la posibilidad de implementar otro tipo de formatos para expandir la experiencia del usuario.
- Se puede explorar la mezcla de otros materiales físicos, que permitan una producción con una experiencia sensorial más impactante.

Referencias

- Alberich, J., Gómez, D., & Ferrer, A. (2013). Conceptos básicos de diseño gráfico. Universitat Oberta de Catalunya. Creative Commons [PID_00191347].
https://www.academia.edu/download/56233521/Diseno_grafico_Modulo_4-2.pdf
- Alberich, J., Gómez, D., & Ferrer, A. (2014). Percepción visual. España: Universitat Oberta De Catalunya.
<https://www.academia.edu/download/50512466/Percepcion-Visual.pdf>
- Alcaldía De Villavicencio. (2024). Más de 400 personas han acudido a la línea de apoyo 'yo te escucho' por crisis de ansiedad y alteración emocional. Alcaldía De Villavicencio.
<https://villavicencio.gov.co/mas-de-400-personas-han-acudido-a-la-linea-de-apoyo-yo-te-escucho-por-crisis-de-ansiedad-y-alteracion-emocional/>
- Álvarez Peralta, D., & Viltard, L. A. (2016). Herramientas de análisis estratégico: Una propuesta para la Pequeña y Mediana Empresa (Pyme) Fundación Universidad de Palermo.
<https://www.palermo.edu>
- Barrachina Tormo, A. (2015). El engaño visual en el arte: análisis de la percepción visual y las leyes de la Gestalt (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).
<https://riunet.upv.es/handle/10251/45868>
- Bedoya Gallego, T., & Ramírez Gaviria, C. (2018). La ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia-Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16285>
- Bermúdez Castillo, J. A. (2010). Cultura visual.
<http://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/handle/20.500.12010/10316>

- Borrero, G. S. (2024). Psicología y uso del color: Transformación, reinterpretación y creación de nuevos significados sociales. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación, (224).
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cdc/article/download/11290/19425>
- Cañellas, A. M. (1979). Psicología del color. Maina, 35-37.
<https://www.raco.cat/index.php/maina/article/download/104120/148287>
- Cendales, A. S., De La Cuadra, I. M. T., Fajardo, A. P. R., Rodríguez, M. V., & Palencia-Sánchez, F. (s.f).
Protocolo para implementación de la “chill zone” como intervención para favorecer el bienestar de estudiantes de pregrado y posgrado en una universidad en Colombia.
<https://psyarxiv.com/fhpxj/download/?format=pdf>
- Cuéntame. (2024). Cabinas de Bienestar El Dorado [Video].
https://es.linkedin.com/posts/cu%C3%A9ntame_cabinas-de-bienestar-eldorado-activity-7268204968594001920-16Ho
- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Revista Cúpula, 35(1), 23-36.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Dondis, D. A. (1986). La sintaxis de la imagen. Introducción al alfabeto visual.
- Ferrando Pérez, E. (2019) Art Toolkit Textura - universitat Oberta de Catalunya. <https://art-toolkit.recursos.uoc.edu/es/textura-2/>
- Gantiva, C., Toro, R., Ballesteros, L., Salcedo, D., Vargas, R., Gutiérrez, Y., & Montes, K. (2012). Atención y motivación ante estímulos afectivos en personas con ansiedad social. CES Psicología, 5(2), 79-87.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802012000200007&script=sci_arttext
- Heller, E. (2000). Psicología del Color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón, Gustavo Gili.

- Jara, S. (2008). Técnicas de relajación e imaginería. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur.
https://www.academia.edu/download/45753146/tecnicas_de_le_relajacion_de_imagineria.pdf
- Lovell, D. (2015). Relación entre la producción industrial y la artesanal en los libros móviles/pop-up (Tesis de grado). Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Ciencias de la Comunicación.
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC120815.pdf>
- Lupton, E. Abbott Miller, J. & Olcina i Aya, E. (Trad.). (2019). El ABC de la Bauhaus: la Bauhaus y la teoría del diseño: (ed.). Editorial GG. <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/210873?page=60>
- Martínez Benito, J. (2011). Kandinsky y la abstracción: nuevas interpretaciones. Kandinsky y la abstracción: nuevas interpretaciones
- Medina Cabrera, F. (2016). Representaciones Gráficas de Datos (2016). Universidad Nacional Autónoma de México.
https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/prof/matdidac/sitpro/exp/bio/guia-biologia3/Anexo_5.pdf
- MedlinePlus. (s.f.). Estimulación y respuesta. MedlinePlus. Recuperado el 29 de septiembre de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002309.htm>
- Nómada Studio. (2018). Gris game. Nómada Studio. <https://nomada.studio/gris-game/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Estado de salud de la población. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-mentales.html>
- Pareja, M. Á. V. (2006). Mindfulness. Papeles del psicólogo, 27(2), 92-99.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827204.pdf>
- Pixar. (2015). Inside out. Pixar. <https://www.pixar.com/inside-out>
- Prieto, E. (2023). Conoce qué es la Comunicación Visual y cuáles son sus características - Southern New Hampshire University. SNHU. <https://es.snhu.edu/blog/que-es-la-comunicacion-visual>

- Real Academia Española. (s.f). Estímulo. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/est%C3%ADmulo>
- Rose, Gillian. (2019). Metodologías visuales. Una introducción a la investigación con materiales visuales. Murcia: CEN-Centro de Documentación y Estudios Avanzados de Arte Contemporáneo.
- Schlatter Navarro, J. (2003). La ansiedad: un enemigo sin rostro. EUNSA.
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/46939?page=12>
- Serrano Soriano, E. (2024). Línea y plano sin el punto.
- Sierrai, J., Ortegaii, V., & Zubeidatiii, I. (1980). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. In Borkovek, Weerts y Berstein. Lazarus. <https://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Ansiedad-angustia-y-estres.pdf>
- Universitat Carlemany. (2023). ¿Qué es la cultura visual y por qué es tan importante? UCMA.
<https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/cultura-visual-que-es/>
- Vivas Luzardo, T. M., & Paredes Carrizosa, M. C. (2021). Aurora: sistema para manejo de ansiedad en jóvenes universitarios colombianos. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54316>