

# Prospectiva del diseño

**Redefiniendo el futuro disciplinar**  
**Volumen 2**

**León Felipe Irigoyen**  
**Erika Rogel Villalba**  
**(Coordinadores)**



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"





# Prospectiva del diseño

Redefiniendo el futuro disciplinar  
Volumen 2

León Felipe Irigoyen  
Erika Rogel Villalba  
(Coordinadores)



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

Obra dictaminada por:

Cynthia Lizette Hurtado Espinosa, Universidad de Guadalajara (México)  
Javier Alfonso López Morales, Universidad Católica de Pereira (Colombia)  
Gustavo Peña Marín, Universidad Católica de Pereira (Colombia)

**Prospectiva del diseño**  
**Redefiniendo el futuro disciplinar**  
**Volumen 2**

I era. edición, septiembre 2021

ISBN de la obra completa: 978-607-518-432-6

ISBN del volumen 2: 978-607-518-434-0

D.R. © 2021. Universidad de Sonora  
Blvd. Luis Encinas y Rosales s/n Col. Centro  
Hermosillo, Sonora 83000 México  
<http://www.unison.mx>

Edición y diseño editorial: Qartuppi, S. de R.L. de C.V.  
Ilustración de portada: Arym Susej Hernández Shepperd

Editado con Proyecto PROFEXE 2020.

# Tabla de contenido

## Volumen 2

9      Presentación

### Parte 3 - Nuevas relaciones multi, trans e interdisciplinarias

15      Capítulo 16  
Conceptos de filosofía griega y su posible aplicación metodológica  
en el diseño de marcas y logotipos  
*León Felipe Irigoyen*  
Universidad de Sonora (México)

37      Capítulo 17  
Un enfoque diverso sobre la educación de un diseño gráfico  
socialmente responsable. Caso de estudio, la atención temprana de  
la ansiedad en adultos  
*Guadalupe Chihuahua Sida y Erika Rogel Villalba*  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México)

59      Capítulo 18  
Cómo influye en un proyecto de investigación de diseño  
la adopción del enfoque instrumentalista de Kuhn  
*Rebeca Isadora Lozano Castro*  
Universidad Autónoma de Tamaulipas (México)

- 72      **Capítulo 19**  
**Estrategias para pensar diseño y ciudad**  
*Edward Jimeno Guerrero Chinome*  
Universidad de Granada (España)
- 89      **Capítulo 20**  
**Diseñadores gráficos y la industria maquiladora.**  
**Un ejercicio de vinculación prospectiva**  
*Salvador E. Valdovinos*  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México)
- 120     **Capítulo 21**  
**Diseño para la visualización de información y fútbol.**  
**Dispositivos visuales, cultura visual y comunicación.**  
**Caso: Mundial de Fútbol Rusia 2018**  
*Hugo Plazas*  
Universidad de Nariño (Colombia)
- 141     **Capítulo 22**  
**Interdisciplinariedad y diseño gráfico, exploración de un caso**  
**mexicano**  
*Arodi Morales Holguín*  
Universidad de Sonora (México)

- 155 **Capítulo 23**  
Las dinámicas culturales de un territorio como motor  
para el desarrollo de productos y servicios innovadores  
*Ana Patricia Timarán Rivera y María Cristina Ascuntar Rivera*  
Universidad de Nariño (Colombia)
- 176 **Capítulo 24**  
El usuario dentro del método no unidisciplinar  
para la intervención en problemas complejos  
*Zennia Berenice Ruiz Rodríguez y Leonardo Andrés Moreno Toledano*  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México)
- 191 **Capítulo 25**  
La prospección estética en los procesos de investigación  
para la creación  
*Erika María Gómez Bermeo*  
Fundación Universitaria del Área Andina (Colombia)

#### Parte 4 - Situaciones contemporáneas y procesos educativos alternativos

- 207 **Capítulo 26**  
Diseño a distancia. Exploraciones para el aprendizaje no presencial  
*Mónica Susana de la Barrera Medina*  
Universidad Autónoma de Aguascalientes (México)

- 226 **Capítulo 27**  
**La comunicación efectiva y afectiva en la educación a distancia en el diseño**  
*Jenny Segoviano García*  
Universidad Nacional Autónoma de México (México)
- 243 **Capítulo 28**  
**Procesos educativos a distancia en una asignatura presencial**  
*Martha Georgina Margarita Hickman Iglesias, Miguel Ángel López Veloz, Cristóbal Eduardo Maciel Carbajal y Rosalba Orozco Villaseñor*  
Universidad de Guadalajara (México)
- 265 **Capítulo 29**  
**Elaboración e implementación de una propuesta metodológica para el análisis de componentes visuales en objetos gráficos**  
*Ramón Rodríguez Esquer y Jorge Alberto Cid-Cruz*  
Universidad Autónoma de Baja California, Campus Mexicali (México)



# Presentación

*León Felipe Irigoyen, Universidad de Sonora (México)*

*Erika Rogel Villalba, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México)*

## Capítulo 17

# Un enfoque diverso sobre la educación de un diseño gráfico socialmente responsable. Caso de estudio, la atención temprana de la ansiedad en adultos

*Guadalupe Chihuahua Sida y Erika Rogel Villalba*  
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México)

El diseño es una actividad proyectual relacionada con la evolución del hombre. La generación de un mundo artificial ha cobrado un papel importante en el desarrollo del ser humano y la actividad que hoy conocemos como diseño; siendo este un proceso que se implementa para buscar e integrar las necesidades del hombre a través del diseño de objetos o servicios de comunicación y del espacio. Debido a la complejidad que esto representa, es importante señalar que hay una gran responsabilidad depositada en el trabajo del diseñador, por lo cual deberá considerarse al diseño como una búsqueda sistemática, cuyo objetivo sea lograr un crecimiento sobre la configuración, la composición y los sistemas hechos por el hombre (Archer, 1981 citado por Bayazit, 2004). Cuando se aborda el diseño a nivel disciplinar, este deberá involucrar su trabajo en procesos detallados de investigación, que acompañen y sustenten el desarrollo de sus propuestas; además, de realizar un trabajo colaborativo con otras disciplinas que apoyen o potencialicen al diseño.

En México, en las instituciones de educación superior, existen diferentes concepciones del diseño gráfico, lo cual ha generado diversos enfoques en los programas educativos, así como dudas sobre el quehacer del diseñador.

De acuerdo con Frascara (2004), “el diseño de comunicación visual puede ser un medio importante para encarar problemas sociales” (p.15). El diseño es una manifestación de las situaciones sociales culturales, ambientales, políticas y económicas, debido a que está inmerso y vive de la sociedad. Por ello, es necesario contar con un mismo discurso sobre el quehacer del diseño. El simple hecho de encarar un problema social, lo sitúa en una complejidad multifactorial, en donde tendrá que valerse de metodologías bien diseñadas.

Por otro lado, Whiteley (1998) señaló que: “¿Si el diseño fuera una persona sería un adulto maduro tomando responsabilidades de sus acciones no de un gimoteo adolescente, inseguro y luchando para estar en términos con el mundo exterior?” (párr.2). Por ello, la urgente necesidad de reconocer al diseño como una disciplina científica, socialmente responsable de su actividad. Los individuos y su entorno se vuelven cada vez más complejos, por lo tanto, las problemáticas requieren de investigaciones, procesos y métodos más robustos, llevados a cabo con responsabilidad y ética. El diseño, en colaboración con otras disciplinas, debe buscar cambiar actitudes y comportamientos, para contribuir a mejorar la calidad de vida de la sociedad.

El diseño gráfico, como disciplina,<sup>1</sup> resuelve problemas de comunicación visual, siguiendo procesos y métodos que permiten definir y conocer su configuración. Del mismo modo que la tecnología evoluciona, la creatividad del diseñador va adquiriendo una mayor trascendencia dentro de los esquemas culturales de cada época, asumiendo un papel de importancia creciente en las distintas ramas del desarrollo socio-multidisciplinario.

### Cambiando el enfoque en la educación del diseño gráfico

A través de un caso de estudio se explora una nueva perspectiva del diseño gráfico y su rol en la sociedad, como una herramienta en la educación, enfocada a proponer soluciones con un impacto social, con estudiantes del Programa de Diseño Gráfico de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ). La investigación presupone que, al sensibilizar a los estudiantes, estos podrían utilizar las herramientas desde la disciplina del diseño para contribuir en la reducción de problemáticas en su entorno.

De acuerdo con Ekblom (2001), la prevención es una estrategia crucial en la búsqueda de la reducción de acontecimientos violentos. Si agregamos el punto de vista de Frascara (2004), quien menciona que el objetivo del mensaje persuasivo es cambiar la conducta de un grupo de individuos, motivándolos e impulsándolos

---

<sup>1</sup> Se entiende por disciplina a la capacidad de actuar siguiendo un orden y los lineamientos que permitan lograr de manera más acertada el alcance de un objetivo.

para pensar, juzgar y desarrollarse por sí mismos, se podría entonces considerar, que dicha persuasión impacta de la misma forma un mensaje positivo que uno negativo. El poder del diseño puede actuar como una herramienta social donde su papel puede ser informativo o educativo, para proponer un cambio de percepciones.

Aprender a reconocer la fuerza y el impacto que tiene el diseño gráfico, puede iniciar desde la formación, por lo tanto, la UACJ ha hecho un gran esfuerzo por incluir la visión de un diseño socialmente responsable, a través del desarrollo de proyectos con los estudiantes, incluyendo diversas temáticas relevantes para el entorno en el que se desenvuelven. Para poder entender la complejidad de las diferentes problemáticas, es necesario conocerlas a fondo y considerar las diversas posibilidades de solución en las que el diseño gráfico podría contribuir. Para ello, es importante establecer la situación en torno al problema.

## El diseño como herramienta para la atención temprana de la ansiedad en adultos

### Análisis de la situación en torno al problema

El trastorno de ansiedad es un concepto que no tiene una definición concreta, la mayoría los seres humanos se encuentran familiarizados con el término, pero pocos logran entender qué es y cuáles son sus síntomas. Es común pensar que todos pueden tener cierto grado de ansiedad, sin embargo, se convierte en un problema cuando interfiere con la vida cotidiana. Es un trastorno que puede llegar a afectar a cualquier persona sin importar su edad. De acuerdo con Gudiño (2018), en un estudio realizado a nivel nacional por la Secretaría de Salud y Salud Mental, se indicó que, en los últimos cinco años, los casos de ansiedad aumentaron un 75%, y que en México el 28.6% de la población adulta padecía algún trastorno mental y, dentro de ellos, la ansiedad encabezaba la lista con el 14.3%.

En Ciudad Juárez, además de la ansiedad, la depresión es uno de los problemas más grandes que afecta a la población. De acuerdo con Mariana Salcido (citada por González, 2019), responsable del Departamento de Salud Mental de la Jurisdicción Sanitaria II, los hombres son quienes más padecen alguna de estos dos trastornos y quienes más se rehúsan a buscar atención, por lo que sus padecimientos se vuelven crónicos.

Bajo esta premisa, se delineó el proyecto de investigación con el objetivo de proponer al diseño gráfico como una herramienta en el ámbito audiovisual para informar sobre la ansiedad en los adultos. Este tema resultó relevante, ya que el 28.6% de los mexicanos padece algún tipo de trastorno mental, los más afectados son las personas entre 15 y 65 años. Se dió atención psicológica a más de 5000 personas dentro de los primeros cuatro meses del 2019, registrando un aumento comparado con el año anterior.

La ansiedad puede tener efectos negativos tanto en la salud mental como física; por ejemplo, una persona con ansiedad puede tener reacciones cutáneas, como enrojecimiento de las mejillas, debido a que el sistema nervioso envía más sangre a los músculos, provocando cierto nivel de enrojecimiento, que por lo general viene acompañado de sudoración. Además, algunos estudios indican que el asma tiene una relación estrecha con la ansiedad; una persona con asma es mucho más propensa a sufrir un ataque de pánico. En el cerebro, la ansiedad afecta la memoria a corto y largo plazo, debido a varias sustancias químicas que se generan, lo cual puede causar algún tipo de desequilibrio mental. Si la ansiedad no es tratada a tiempo, es muy probable que la persona desarrolle depresión, y una de las consecuencias fatales que tiene este tipo de trastorno es el suicidio. Debido a que la mayoría de las personas no conocen este tipo de información, suelen ignorar los síntomas y simplemente aprenden a vivir con lo que sienten.

Respecto al diseño gráfico, una premisa es que, a través de los proyectos audiovisuales, podría ser una herramienta positiva para informar de estos síntomas. Los proyectos audiovisuales enfocados en la ansiedad siguen siendo muy pocos. En una entrevista informal en febrero del 2020, una Licenciada en Psicología comentó que los índices de ansiedad han aumentado no solo por el nivel de estrés de las personas, también porque en la actualidad, ya se le puede poner un nombre a lo que las personas padecen y se detectan los síntomas con mayor facilidad. Además, explicó que cuando una persona con ansiedad no conoce la razón por la cual se encuentra padeciéndola y, en consecuencia, no recibe el tratamiento adecuado, pueden desencadenarse diferentes tipos de ansiedad como, por ejemplo, trastorno de pánico, agorafobia, desorden de ansiedad generalizada, entre otros. La

misma psicóloga mencionó que uno de los temas más importantes que se podría desarrollar en el proyecto sería cómo se detecta la ansiedad en los estudiantes, cuáles serían sus posibles soluciones y descartar los tipos de ansiedad que los estudiantes lleguen a padecer. Esto sumado a algunas preguntas interesantes de considerar como: ¿Quiénes son los más propensos a sufrir ansiedad?, ¿Cuál es el tratamiento actual para la ansiedad?, ¿De qué manera el diseño gráfico contribuye a la información?

### Contextualización de la temática

Si bien es cierto que todos los seres humanos nacen con un ligero grado de ansiedad, eso va cambiando conforme el individuo crece y vive diferentes experiencias; algunas lo dejan marcado, elevando su nivel de ansiedad; si no se identifica la causa pueden presentarse niveles de ansiedad más elevados como, por ejemplo, la agorafobia, el trastorno de pánico o la ansiedad social.

Todos los seres humanos tenemos problemas, dificultades o debilidades; la forma como los afrontamos es la diferencia; pero siempre habrá algunas situaciones que nos generen mayor dificultad para manejarlas. Así, se puede definir la ansiedad como una reacción ante una circunstancia en la cual creemos que se corre un riesgo o algún tipo de amenaza.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria, causada por un evento estresante (tal como hablar en público o una primera cita amorosa), de acuerdo con el *National Institute of Mental Health* (NIH, 2017), los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan. Estos ocurren comúnmente junto con otras enfermedades mentales o físicas, incluyendo abuso del consumo de alcohol o sustancias, lo cual puede enmascarar los síntomas de la ansiedad o empeorarlos.

Cabe destacar que cada uno de los trastornos de ansiedad cuenta con sus propios síntomas, pero lo que tienen en común es el miedo, el temor o el pavor irracional, extremo y excesivo. Los síntomas como temor extremo, falta de aire, taquicardia, insomnio, náuseas, temblores y mareos son comunes en este tipo de trastorno. Aunque pueden producirse en cualquier momento, los trastornos de

ansiedad surgen con frecuencia en la adolescencia o en el inicio de la adultez. Hay evidencias de que los trastornos de ansiedad son hereditarios. “Aparentemente, los genes, así como las primeras experiencias de aprendizaje en las familias, hacen que algunas personas sean más propensas que otras a padecer estos trastornos” (*American Psychological Association [APA], 2010*).

Existe un tipo de ansiedad denominada ansiedad flotante, del inglés *free floating anxiety*, en la cual el individuo presenta una situación de ansiedad intensa, que puede ocurrir de manera inesperada y sin motivo alguno; la persona comienza a sentirse bajo mucho estrés, pero no detecta qué lo causó, es decir, no sabe por qué se encuentra estresado. Cuando la persona pierde el control total de una situación y alcanza un nivel increíblemente alto de ansiedad, experimenta otra clase de ansiedad conocida como pánico; las personas que presentan desajustes emocionales llegan a vivir en un constante estado de pánico.

Otro tipo de ansiedad es la *agorafobia*, definida por la APA (2010) como el miedo a estar en lugares o situaciones de los cuales puede ser difícil o embarazoso escapar o en los cuales puede no disponerse de ayuda. Una persona con agorafobia tiende a evitar situaciones que son potencialmente ansiógenas como, por ejemplo, salir de casa, usar el transporte público o salir a hacer las compras, lo que genera un gran problema en su vida, ya que vive la mayor parte de su vida encerrado en su casa y, al decidir abandonarla, sufre grandes crisis de ansiedad, llegando a tener un ataque de pánico. Debido a que las causas específicas se desconocen, tampoco existe una serie de medidas para prevenir su aparición, pero se sabe que tratar las causas específicas que pueden provocar angustia, en muchas ocasiones puede prevenir la agorafobia.

Por su parte, el trastorno de pánico es un trastorno psiquiátrico con manifestaciones físicas y psíquicas que consiste en la aparición, aparentemente sin causa, de dos o más crisis de pánico. Según el NIH (2017), es una enfermedad real que se puede tratar satisfactoriamente. Luego de sufrir crisis, la persona teme en forma persistente que las mismas se repitan o que le provoquen consecuencias catastróficas, como volverse loco, perder el control o sufrir un infarto. Las personas con trastorno de pánico tienen sentimientos de terror repentinos que se repiten en



forma impredecible. Es la aparición repentina de miedo o malestar intenso, que se acompaña de por lo menos cuatro de los siguientes síntomas: palpitaciones o taquicardia, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de ahogo, sensación de atragantarse, opresión o malestar en el pecho, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad, mareo o sensación de desmayo, sensación de irrealidad o de estar separado del propio cuerpo, miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir, hormigueos, escalofríos o sofocaciones.

La máxima intensidad generalmente se manifiesta dentro de los primeros diez minutos, aunque el malestar puede continuar, en algunos casos, por horas. Las crisis de pánico se presentan en varios trastornos psiquiátricos y clínicos. Para diagnosticar trastorno de angustia o pánico es necesario que las crisis se repitan y que parezcan *venir de la nada*. Frecuentemente, luego de tener crisis de pánico, el paciente comienza a desarrollar agorafobia. Los ataques de pánico son miedo a una fatalidad inminente, o miedo de perder el control (Myers, 2006).

De acuerdo con el NIH (2017), también están las personas que sufren de ansiedad social, que son aquellas que tiene miedo intenso y persistente a ser observadas juzgadas o de avergonzarse enfrente del resto de las personas, llegando a pasar días o semanas preocupadas por una situación que les causa dicho temor. Puede ser tan intenso, que interfiere en su vida, trabajo, escuela y dificulta el hacer amistades nuevas o mantener a las que ya se tiene. Aunque las personas con fobia social son conscientes de que sus miedos de estar con la gente son excesivos o irracionales, son incapaces de superarlos. Incluso en el caso de que logren enfrentar sus temores y logren estar rodeadas de otras personas, con frecuencia se sienten muy ansiosas, incómodas durante el encuentro y siguen preocupadas muchas horas después acerca de cómo fueron juzgadas por el resto de las personas.

Finalmente, de acuerdo con Silván (2016), “El trastorno mixto ansioso-depresivo es una condición en la que los pacientes presentan tanto síntomas de ansiedad como de depresión en igual medida, pero de forma menos intensa” (párr.1). Por lo general, los síntomas de ansiedad son más acentuados que los de depresión. Esta clasificación es relativamente nueva y poco estudiada, ya que parece funcionar como *comodín* para los que no encajan con otros criterios de diagnóstico. “Sin

embargo, está claro que constituye una enfermedad que afecta a la salud mental de la persona y, por tanto, repercute en su funcionamiento diario” (párr.3). Más del 50% de los pacientes con depresión presentan un trastorno de ansiedad y menos de la mitad de ellos presentan depresión.

### La ansiedad en los adultos del siglo XXI

Las variables socioculturales tienen un rol fundamental en la salud mental, son diferentes los factores que pueden generar situaciones estresantes capaces de desencadenar algún tipo de ansiedad. Como algunos otros problemas relacionados con la salud mental, la ansiedad está relacionada con la genética, no solo con el entorno en el que se desarrolla el individuo, el cual tiene un rol muy importante en el aumento de la ansiedad. Hay que resaltar que no se hace referencia a cuadros transitorios de ansiedad, miedo, angustia o tristeza, se habla de desórdenes que diferencian los cuadros habituales por presentar signos más fuertes y permanentes como los son los trastornos de ansiedad y de depresión, que impiden el desarrollo habitual de la persona y deben ser diagnosticados por un profesional. La pérdida de algún ser querido, la ruptura amorosa o el desempleo son algunos de los factores que provocan alguno de los trastornos; “Diferentes estudios demostraron que las crisis económicas son fuertes situaciones estresantes capaces de provocar un impacto negativo en la salud mental de la población” (Chavez, 2018, párr.16).

La vida multitarea es otro factor que puede causar ansiedad. Actualmente, con mayor frecuencia, las personas realizan múltiples tareas a la vez, por ejemplo, utilizan varias pantallas al mismo tiempo —ven televisión mientras utilizan la computadora o el celular—, hacen tareas domésticas mientras se habla por teléfono, envían correos mientras se habla con otras personas; este comportamiento, lejos de ayudar, perjudica (Rizaldo, 2016). En esta situación, las personas son menos productivas, se cansan más rápido y sus niveles de estrés aumentan; realizar actividades de esta forma baja el rendimiento cognitivo de manera significativa. El estrés diario de mantenerse activo en redes sociales, enviar correos, contestar mensajes en WhatsApp o Messenger, o ver videos en YouTube, desvía la atención

de las personas y evita cumplir con eficacia las tareas que debe realizar, el cerebro no es eficiente en la multitarea. Algunos de los inconvenientes son: disminución de la eficacia, bajo rendimiento, estrés y problemas de la memoria (Rizaldo, 2016).

### El encierro, la inactividad física y la ansiedad

Ante la crisis que se está viviendo debido al confinamiento por la COVID-19, la población se ha visto privada de disfrutar de salidas al aire libre, manteniéndose en sus hogares, algunas personas solas o en compañía de familia, pareja o con quien compartan casa. El confinamiento puede causar sensaciones de malestar y altibajos emocionales, lo cual es normal —hasta cierto punto— como respuesta del ser humano para afrontar la situación; sin embargo, puede causar bloqueos físicos y emocionales, además de generar ataques de pánico.

La incertidumbre, la falta de información, la sobreinformación y el comportamiento irracional de la sociedad pueden causar inseguridad y sensación de falta de control de la situación, generando crisis de ansiedad. En un documento publicado por la Universidad de Navarra en España, se indica una forma de retomar el control de la situación y mantener la calma.

Si mantenemos la calma, pensamos de forma lógica los problemas y buscamos información objetiva, podemos recuperar el control de la situación. Pero algunas veces nos dejamos llevar por la impulsividad, por lo que hace la mayoría o por lo que parece más fácil sin pensar que quizá eso no solucione nuestro miedo y nos vuelva más caóticos aún. (Universidad de Navarra, 2020, p.4)

Aunque cada ser humano tiene una rutina de vida diferente y hay algunos que ya estaban acostumbrados a vivir la mayor parte de su día en casa, no quiere decir que se encuentren excluidos de tener pensamientos negativos, que los pueda llevar a tener una crisis de ansiedad. Sin embargo, como indica la Universidad de Navarra (2020), hay que mantener la calma y concentrarse en diversas actividades para mantener la mente ocupada.

Al confinamiento, se le puede sumar la inactividad o mínima actividad física que todos presentan, especialmente quienes toman clases en línea o hacen *home office*; la mayor parte del tiempo la pasan frente a sus computadoras, sin hacer pausas. De acuerdo con Guillamón (2008), el ejercicio físico puede contribuir en la prevención y tratamiento a los problemas de ansiedad y depresión.

Por su parte, Pineda (2020), respecto a la salud mental de los deportistas tras el confinamiento, menciona que “La salud mental del deportista está relacionada con su habilidad para controlar emociones, manejar el estrés y hacer frente a las lesiones y a los excesos de entrenamiento y competiciones” (párr. 15). Esta autora también menciona una lista de consecuencias que ocurren al permanecer un tiempo prolongado con inactividad física, los cuales son disminución de la actividad cerebral, decremento de la vitalidad, aumento de la tensión muscular, incremento de la actividad simpática, aumento de los niveles de ansiedad, estrés y depresión, e incremento del estado emocional negativo: confusión, ira, fatiga, entre otros.

### El diseño como herramienta de lenguaje y la comunicación audiovisual

El lenguaje audiovisual es una forma de expresión que se compone del lenguaje verbal —escrito o hablado— y del lenguaje visual de las imágenes estáticas, en los diferentes grados de iconicidad<sup>2</sup> y todos los elementos del lenguaje sonoro, además de aportar los criterios propios del lenguaje de imágenes en movimiento. Hoy en día, un diseñador gráfico puede participar en cualquier proyecto audiovisual, aportando un gran valor al equipo de trabajo, ya que este es un campo en donde se puede desarrollar de manera satisfactoria creando una propuesta totalmente innovadora.

Un diseñador gráfico se encarga de la creación y manipulación de imágenes, mientras que un productor es el encargado de contar historias utilizando imágenes, logotipos, títulos, mapas, entre otros ejemplos, que fueron creadas por un diseñador gráfico. Cuando se tiene que crear, grabar y editar un video, el socio perfecto de un productor es un diseñador gráfico, ambas partes contribuyen para obtener un producto final de calidad, con un mensaje claro y conciso (Lola, 2018).

---

2 Relación de parecido o similitud entre un signo y un objeto.

Cuando se está trabajando en un video, el productor debe estar preparado y conocer la resolución necesaria para que el video no se vea con una mala calidad, saber sobre la corrección de color, las formas y las composiciones, saber manejar el brillo y el contraste, las consecuencias de la combinación de dos o más imágenes, el peso visual, el sonido, los planos, entre otros (Lola, 2018).

Todos estos conceptos se deben de conocer de manera profunda antes de iniciar con las grabaciones de una serie de televisión, película, documental, video musical, telenovelas o cualquier otro proyecto del campo audiovisual. Al hacer el uso correcto de todos estos elementos se logran transmitir emociones, mensajes y sentimientos que provocan que el espectador se sienta identificado y pueda captar una narrativa coherente y fluida.

Los efectos especiales son potentes herramientas al momento de contar las historias, y en ocasiones un diseñador gráfico es quien los utiliza y crea. “Los efectos visuales y especiales se usan para mejorar las producciones de vídeo y de muchas maneras diferentes, como por ejemplo, se pueden aplicar efectos visuales para establecer el estado de ánimo, agregar claridad a su historia o aumentar la emoción” (Lola, 2018, párr. 11).

Si los efectos están realizados correctamente, pueden elevar el contenido de la marca, es por lo que actualmente son muy utilizados en la televisión, en el cine, el teatro y los videojuegos. Hay que remarcar que los efectos no son solo explosiones, realmente son muy versátiles, ofrecen sin duda una gran cantidad de beneficios, se pueden utilizar incluso en videos en vivo de manera muy realista. La forma de ver la producción se encuentra muy relacionada con la manera de entender lo audiovisual; las obras audiovisuales poseen un aspecto muy amplio que involucra realidades que son completamente diversas y hasta contradictorias entre sí, creando infinitas posibilidades para trabajar.

## Metodología

El diseño metodológico para el desarrollo del proyecto, se basó en el método E-Rogel, el cual establece cinco áreas de desarrollo:

1. Protocolo de investigación: en esta área se definen el problema, los objetivos y el alcance de la investigación. Es importante conocer a fondo la problemática, tener un acercamiento con el posible grupo de trabajo a través de una investigación de campo, así como definir la metodología general que compondrá al diseño del proyecto.
2. Marco teórico: se fundamenta un marco conceptual que ahonda en el conocimiento de los temas a desarrollar, esbozando un perfil de la posible información para ser considerada, de acuerdo con el grupo de estudio.
3. Diseño metodológico: se estructura un método flexible para el diseño de la propuesta. En este caso de estudio, se propuso el diseño de un video para ser difundido entre los jóvenes de la UACJ.
4. Desarrollo de propuesta: se presenta el desarrollo del producto.
5. Evaluación de propuesta: se define un esquema para evaluar dicho producto.

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. Según Fernández y Díaz (2002), la diferencia cuantitativa y cualitativa es la siguiente:

La diferencia fundamental entre ambas metodologías es que la cuantitativa estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas y la cualitativa lo hace en contextos estructurales y situacionales. La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica. (Fernández & Díaz, 2002, p.1)

### Propuesta gráfica

Para la realización de cualquier tipo de metraje es necesario pasar por tres etapas, que son: preproducción, producción y postproducción. Se define a este tipo de fases como todos los procesos técnicos y artísticos por los que se tiene que pasar desde el surgimiento de la idea hasta que el público logra tener acceso a los resultados. Los procesos técnicos involucran cámaras filmadoras, elementos de

sonido, iluminación, programas de edición, entre otros, y los procesos artísticos se refieren a la parte creativa, como la idea y la elección del tema, los planos, la música, el enfoque, etc.

La preproducción es la etapa más larga e importante de todo el proceso, debido a que es la base de todo el proyecto; además ayuda a evitar errores, optimizando costos y tiempo. Entre sus máximos objetivos está asegurarse de que las condiciones sean óptimas para desarrollar el metraje.

En esta etapa se realiza el guion y se organiza la producción, que consiste en asignar el equipo de trabajo, la distribución de roles, el presupuesto, la financiación, la locación, la redacción del proyecto, el plan de locación-rodaje, etc. El guion incluye el contenido del video y las condiciones necesarias para su rodaje (figura 1).

Poner las ideas sobre el papel obliga a definir las, precisarlas y estructurarlas para visualizar el producto final. Es elegir un tema y trazar una estructura flexible para su encuentro con la realidad, también es el relato cronológico del desarrollo del video, es la forma escrita del producto audiovisual.

Cuando ya se tiene listo el guion y el plan para las grabaciones, se inicia con la producción, que es la etapa del rodaje, considerada la más importante por el volumen del trabajo y las consideraciones del costo que podría tener.

## Figura 1

### Extracto del guion del video

**Guion ansiedad**  
Personaje de 24-29 años de edad  
La crisis se desencadena y avanza rápido  
La ansiedad como personaje extra o voz en off  
El protagonista intenta tomar control de la situación  
Se realiza en un solo lugar?  
Sería de día  
Que desencadena la ansiedad?  
En donde sería  
Que le calma la crisis de ansiedad?  
Se mostrará historia detrás del protagonista?  
Como es la personalidad del protagonista?  
Hombre o mujer?  
  
Empieza de día, Antes de las 12:00 am, todo pasa en un lapso de una hora aproximadamente



Alex  
¿Qué? ¿De verdad? No sabía eso.  
Rubén  
Sí, no sé qué pasó ese día, pero logré hablar en público como todo un profesional, ¿eh? Podrías intentar, pensar que estás hablando con esas personas de nuevo, puede que te ayude a calmarte.  
Alex  
Te, podría funcionar.  
(Plano general) Sobre el celular de Rubén y al sonido de su helix del portátil se cara cambia a sintió al ver la pantalla.  
RUBÉN  
Un rayo México ya se imprimió, Alex que si me lo llevo ahora mismo en una pista va decirle a mamá le voy que se viene su auto.  
Alex ríe y junto con Rubén continúan a caminar fuera de la casa.  
Alex  
Quiero conocer esa historia.  
Fin

En el rodaje se realiza el proceso completo de grabar o filmar; se unen tanto el personal humano como los recursos técnicos necesarios para la captura de las imágenes y el sonido para darle forma a lo que se quiere comunicar (figura 2). En esta etapa, el rol del director es fundamental.

Una producción exitosa es el resultado de una buena planeación, se comienza a documentar las imágenes, contando con la ayuda de los diferentes colaboradores (camarógrafo, ayudante, iluminador, director, sonidista, entre otros).

La última etapa es la postproducción, en esta se realiza el montaje, la sonorización y los retoques; se considera terminada cuando el producto está listo para entrar en el mercado. También se realiza la edición de todos los clips recopilados en la etapa de la producción. Primero, se hace una revisión y acomodo previo de cómo serán integrados todos los clips para darle forma al metraje creado. El resultado de esta fase es lo que se muestra al público.

En este caso, la sinopsis oficial del cortometraje es:

*“Alex un joven de 25 años, padece ansiedad desde hace varios años. La mañana de un sábado se despierta para ir a dar una conferencia ante cientos de personas, lo cual desencadena en él una crisis de ansiedad”* (figura 3).

## Figura 2

*Pruebas de sonido, voz y efectos especiales*





### Figura 3

*Escenas de video, personajes centrales*



### Resultados

El objetivo de este proyecto fue generar empatía con las personas que padecen ansiedad, además, informar sobre los síntomas y el proceso que vive una persona con este trastorno, durante todo el tiempo en el que se genera una crisis de este tipo. Se espera informar sobre algunos mitos que existen respecto a la ansiedad y sobre su tratamiento.

Se comenzó a trabajar con el guion del cortometraje, realizando una lista con distintas ideas, sobre las características del protagonista (edad, género, etc.), las características básicas de la locación y cuántos personajes se necesitarían para contar la historia. También, se concluyó que la ansiedad sería una voz en *off*, dentro de los pensamientos del personaje principal (Alex), para darle un poco más de realismo; ya que presentarlo como un personaje físico podría desviar un poco el objetivo de generar empatía con las personas que viven día a día con este trastorno.

La versión final del cortometraje se subió a la plataforma de YouTube, para compartirlo con distintas personas de una manera mucho más fácil. Antes de publicarlo en redes sociales, fue revisado por dos expertos en el área de psicología; uno de ellos dijo que la temática del video parecía estar relacionada a problemas de autoestima, uno de los derivados de la ansiedad. El otro experto comentó que era una buena representación de lo que es la ansiedad, ya que muchas veces así es; es como tener una pequeña voz en el interior, diciendo constantemente que pase lo que pase, se haga lo que se haga, siempre se va a fracasar, es un miedo enorme a realizar las cosas.

El enlace del video fue compartido con los estudiantes del Instituto de Arquitectura, Diseño y Arte y del Instituto de Ingeniería y Tecnología de la UACJ, por medio de grupos de Facebook. Al finalizar el video, se les pidió que contestaran una encuesta de cinco preguntas para determinar si el objetivo del video había sido cumplido, informar sobre la ansiedad.

Respecto a la pregunta ¿Sabes cómo actuar en caso de que algún familiar o amigo tenga una crisis ansiosa? El 23.5% dijo que sí sabía cómo actuar en esos casos, el 29.4% dijo que tal vez, y el 47.1% dijo que no sabía qué hacer (figura 4).

**Figura 4**

*¿Sabes cómo actuar en caso de que algún familiar o amigo tenga una crisis ansiosa?*

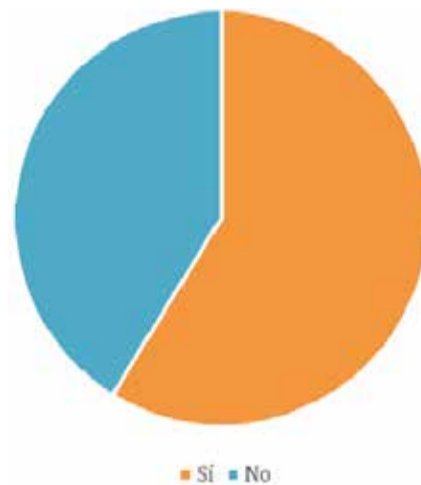


La pregunta para crear una comparativa con la pregunta anterior fue: Después de ver el video, ¿Sabes cómo actuar en caso de que algún familiar o amigo tenga una crisis ansiosa? El 58.8% indicó que sí sabía, mientras que el 41.2% seguía sin saber cómo actuar (figura 5). Esto indica que un 11.7% de los encuestados conoció una forma para ayudar alguien a enfrentar una crisis ansiosa.

Al preguntar: ¿Qué harías en caso de que esa persona enfrente una crisis de ansiedad? La mayoría contestó que, de estar en esa situación, tratarían de demostrar a esa persona que no está sola, hacerle ver su realidad y tratar que se enfoque en otras cosas que no sean los pensamientos negativos que tiene en su mente, además de demostrarle que es muy importante y darle un abrazo.

### Figura 5

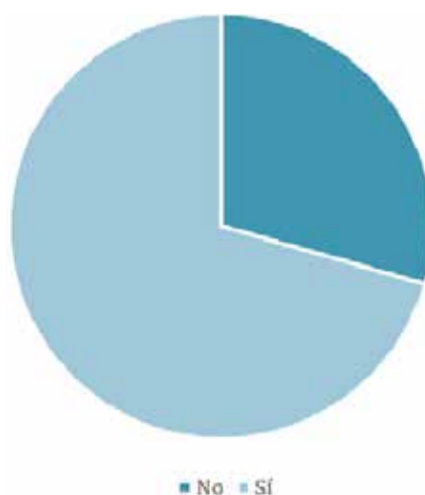
*Después de ver el video, ¿Sabes cómo actuar en caso de que algún familiar o amigo tenga una crisis ansiosa?*



Se les preguntó: ¿Consideras que el video informa correctamente qué es la ansiedad? ¿Por qué? el 29.4% respondió que no lo hacía, que podía representar otros trastornos psicológicos como la esquizofrenia; también mencionaron que podría tratarse de un video sobre la baja autoestima, o que les quedaba claro cómo era una crisis ansiosa, pero no qué era realmente la ansiedad. El 70.6% dijo que sí informa, ya que explica a detalle lo que puede provocar un ataque de ansiedad, y se muestra cómo la persona crea pensamientos negativos, pensando cada movimiento que hace y cómo sufre con la situación que vive (figura 6).

### Figura 6

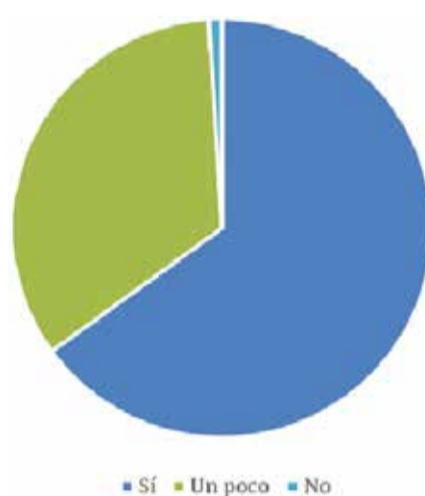
*¿Consideras que el video informa correctamente qué es la ansiedad?*



Además, se les hizo la siguiente pregunta: ¿Consideras que el video cuenta la realidad de una persona ansiosa? ¿Por qué? El 65% de los encuestados respondieron que sí, incluso algunos de ellos respondieron que padecen de ansiedad o que tiene un hijo o un amigo que la padece y que muchas de las veces así se sienten. Mientras que el 34% contestó que cuenta solo un poco de la realidad de una persona ansiosa; el 1% restante contestó que no lo hace, pero al igual que los que contestaron un poco, justifican que es porque una crisis de ansiedad abarca más síntomas, como la sudoración o la falta de concentración (figura 7).

### Figura 7

*¿Consideras que el video refleja la realidad de una persona ansiosa?*



Para finalizar se les solicitó que evaluaran de manera general el video. El 17.6% dijo que era excelente, hubo un empate en la calificación de bueno y regular con un 41.2%.

### Conclusiones

El diseño gráfico se ha enfocado en el desarrollo de logos, empaques animaciones o anuncios para generar un mayor consumo de productos. Es necesario reconsiderar la visión de esta disciplina y enfocarse mayormente a la resolución de problemáticas sociales, ya que cuenta con los elementos necesarios para incidir en cambios conductuales.

Ciudad Juárez, al ser una localidad con un alto índice de problemáticas sociales, dio origen al estudio y aplicación del diseño que es visualizado desde la perspectiva de resolución de problemas, los cuales requieren del uso sistemático de la investigación y de un alto compromiso ético y social.

En este proyecto, se pudo apreciar que, cuando los estudiantes se involucran en la búsqueda de soluciones a problemáticas sociales, se genera un cambio profundo con alcances posibles de desarrollo. Por ello, es necesario acercar a los estudiantes a problemáticas reales vinculadas con su entorno; donde sean capaces de aplicar sus conocimientos y habilidades para su solución. Este método invita a una profunda reflexión sobre las áreas del diseño y su impacto en el ámbito social.

## Referencias

- American Psychological Association. (2010). *Transtorno de Ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz*. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tratamiento>
- Bayazit, N. (2004). Investigating Design: A Review of Forty Years of Design Research. *Design Issues*, 20(1), 16-30.
- Chavez, V. (2018). *¿Ansioso se nace o se hace? Cómo el estilo de vida actual afecta la salud mental*. Recuperado de <https://www.infobae.com/salud/2018/09/17/ansioso-se-nace-o-se-hace-como-el-estilo-de-vida-actual-afecta-la-salud-mental/>
- Ekblom, P. (2001). Less Crime by Design. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 539(1), 114-129. <https://doi.org/10.1177/0002716295539001009>
- Fernández, P., & Díaz, P. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Recuperado de [https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti\\_cuali/cuanti\\_cuali2.pdf](https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf)
- Frascara, J. (2004). *Diseño Gráfico para la gente. Comunicaciones de masa y cambio social*. Buenos Aires: Ediciones Infinito.
- Lola. (2018). El diseño gráfico en la producción de vídeos. *Gender-Budgets. Igualdad y actualidad*. Recuperado de <http://www.gender-budgets.org/el-diseno-grafico-en-la-produccion-de-videos/>
- Gonzalez, M. (2019). Sufren juarenses de ansiedad y depresión. *El Diario*. Recuperado de <https://diario.mx/juarez/sufren-juarenses-de-ansiedad-y-depresion-20190521-1518214>
- Gudiño, A. (2018). Ansiedad aumenta 75% en los últimos cinco años en México. *Milenio*. Recupeardo de [https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/ansiedad-aumenta-75-en-los-ultimos-cinco-anos-en-mexico?fbclid=IwAR02uOq3ny\\_rBY477Pmln5NOIX7lQaB-zEUGjxkDOv4GVM5tSISjvxIFlvo](https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/ansiedad-aumenta-75-en-los-ultimos-cinco-anos-en-mexico?fbclid=IwAR02uOq3ny_rBY477Pmln5NOIX7lQaB-zEUGjxkDOv4GVM5tSISjvxIFlvo)
- Guillamón, N. (2008). Ansiedad y ejercicio físico. *Clínica de La Ansiedad. Psicólogos En Barcelona y Madrid. Especialistas en el tratamiento de la ansiedad*. Recuperado de <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/ansiedad>

- Myers, D. (2006). Transtornos de ansiedad. En *Psicología* (pp. 627-634). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- National Institute of Mental Health. (2017). *Trastorno de pánico: cuando el miedo agobia*. Recuperado de [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia/sqfl6-4679\\_155003.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia/sqfl6-4679_155003.pdf)
- Pineda, S. (2020). *Cerebro y confinamiento: cómo combatir la privación de ejercicio físico*. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/cerebro-y-confinamiento/>
- Rizaldo, M. (2016). *Multitarea ¿Es recomendable?* Recuperado de <https://www.rizaldos.com/2016/01/10/multitarea-es-recomendable/>
- Silván, C. (2016). *Trastorno Mixto Ansioso-Depresivo: Síntomas, Causas*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/trastorno-mixto-ansioso-depresivo/>
- Universidad de Navarra. (2020). *¿Cómo afrontar la crisis con normalidad? Claves prácticas para tu bienestar psicológico en tiempos del COVID-19*. Recuperado de <https://www.unav.edu/documents/3787555/22264358/afrontar-crisis-normalidad-EyP.pdf>
- Whiteley, N. (1998). Introducción. En *Design for Society*. Londres: Reaktion Books.