

Licenciatura en Diseño de la Comunicación Gráfica

DES
ESTRÉS
ATE

Universidad
Autónoma
Metropolitana



Casa abierta al tiempo **Azcapotzalco**

Alumna: Karen Escobar
Asesora: María Teresa Olalde Ramos
México, 2022



*El estrés no es más que una enfermedad
mental socialmente aceptada...*

Richard Carlson



Índice

Introducción	5	4. Propuesta	
1. El estrés		Identidad	30
¿Qué es el estrés?	8	Objetivo	33
¿Por qué me estreso?	9	Público	34
¿Qué sucede cuando me estreso?	10	5. Difusión	
2. Problema		Redes sociales	38
Estrés en México	13	Conclusión	39
Estadísticas	14	Bibliografía	40
Justificación	17		
3. Metodología			
Temas	19		
Productos	20		
Proceso de producción	23		

Introducción

Desestrésate es un proyecto que quiere contribuir a la mejora del bienestar emocional de los estudiantes universitarios que han hecho del estrés parte de su vida y que han llegado a altos niveles, perjudicando tanto su salud física, como emocional.

Nuestro proyecto es una luz de esperanza para aquell@s que desean mejorar su calidad de vida, que están seguros de que vivir bajo estrés constante no es vivir de la mejor manera y para aquellos que lamentablemente han sufrido las consecuencias de esta, que bien podría ser considerada como una enfermedad.

Desestrésate quiere cumplir con su objetivo empezando porque entendamos de dónde y cómo es que surge el estrés a través de videos cortos

y animados explicados de manera sencilla donde te iremos narrando a través de voz, texto e imágenes, todo lo que necesitas saber sobre el estrés.

Y si no cuentas con tiempo disponible para ver todos nuestros videos, creamos una guía interactiva en la que podrás encontrar toda la información de manera resumida, didáctica y gráfica.

Esta guía estará disponible en la web, así que podrás consultarla cuantas veces quieras y desde cualquier dispositivo. Además de que cada semana podrás encontrar información diferente, ya que el objetivo de esta guía es ofrecerte distintas estrategias para que aprendas a enfrentar el estrés de diferente manera y utilizar lo que mejor se acomode a tu

Introducción

personalidad o estilo de vida.

Finalmente y tomando en cuenta el alcance que tienen las redes sociales hoy en día, decidimos difundir nuestro contenido a través de la plataforma de Instagram, pues es un medio a través del cuál, la difusión de datos, tips, listas informativas, etc., ha ganado gran popularidad y queremos que nuestro contenido se tome con la seriedad que se requiere para poder influir en las personas.

Todo nuestro contenido se encuentra interconectado a través de links o botones. En la descripción de cada video encontrarás el link que te dirigirá a nuestra guía interactiva y a nuestra página de instagram. De igual forma, desde nuestro instagram podrás acceder a nuestro canal de youtube y en la guía interac-

tiva también podrás encontrar toda nuestra información de contacto.

Otra manera en la que podrás conocer nuestro proyecto y acceder a nuestro contenido cada que lo desees, es a través de stickers impresos con código QR que podrás escanear con tu celular y que te dirigirán a una infografía con la información principal de nuestro proyecto en la cuál podrás encontrar botones que te llevarán a nuestros videos y a la guía interactiva.

Desestrésate y yo, nos preocupamos por nuestro propio bienestar y el de los demás. Espero que este tema te interese tanto como a mi.



El estrés

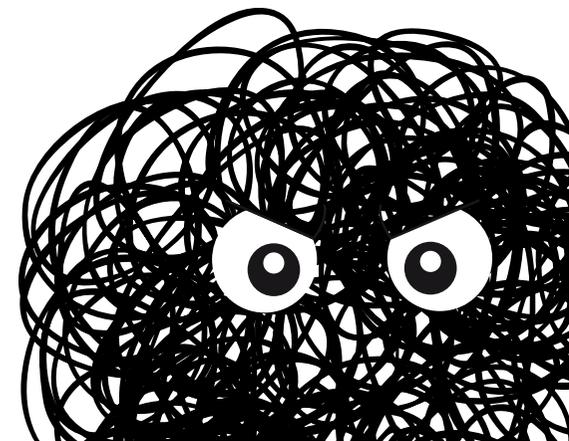
¿Qué es el estrés?

Para poder entender qué es el estrés, es necesario que conozcamos los diferentes enfoques con los que se ha tratado este tema tan recurrente y presente en nuestras vidas.

El estrés puede ser entendido como una respuesta fisiológica ante situaciones que percibimos como amenazantes, pero también se le atribuye cierta responsabilidad a estímulos y eventos externos que nos pueden llevar a ese estado.

Por otro lado y aunque a muchos de nosotros nos cueste aceptar y tomar responsabilidad de ello, el estrés puede originarse a partir de nuestras propias evaluaciones cognitivas antes esas situaciones difíciles o que nosotros consideramos como eventos estresantes (Naranjo, 2009).

Lo cierto es que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia que nos permita encontrar la verdadera causa, integrando y analizando cada uno de los distintos enfoques para poder encontrar la solución que más se ajuste a nuestra particularidad.



¿Por qué me estreso?

Tomando en cuenta nuestra definición anterior en donde entendimos que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta nuestro organismo, podemos decir que la causa son aquellas situaciones que logramos percibir como demandantes o amenazantes y cuya magnitud excede nuestra capacidad de afrontamiento poniendo en riesgo nuestro bienestar físico y emocional.

Pero no todas las causas de estrés son externas y conocidas. Hay factores inconscientes que solo se pueden descubrir mediante análisis y reflexiones.

Fobias y otros trastornos no tratados también nos pueden causar estrés. Frustración, temor, sentimiento de insatisfacción, ausencia de motiva-

ción y de sentido de la vida son causas que también pueden ser inconscientes y mantenernos en tensión psicológica constante.

Distintos autores asocian las causas del estrés y sus distintos tipos de afrontamiento de acuerdo a diferentes tipos de personalidad. Ellos contemplan tres tipos con sus diferentes características con las cuáles se les puede facilitar o complicar más el proceso de entendimiento y resolución de factores estresantes.

Por otro lado, experiencias traumáticas causadas por catástrofes naturales o por humanos nos pueden dejar bajo constante estrés durante y después de los acontecimientos.

Molestias cotidianas, toma de decisiones e interactividades sociales

complicadas pueden ser situaciones, que si se presentan con mucha frecuencia y nos afectan de manera nociva, nos pueden llevar a niveles muy altos de estrés.

¿Qué sucede cuando me estreso?

10

Nuestro organismo tiene la capacidad de detectar cuando algo nos está causando estrés, pero este no aparece de forma repentina, el estrés puede aumentar o disminuir de manera gradual dependiendo las capacidades de control de cada persona, es por ello que los efectos varían en función de la fase en la que nos encontramos y de nuestro propio organismo.

En la primera fase, nuestro cerebro detecta al agente estresante y envía señales al cuerpo para ponernos en estado de alerta. Podemos saber que estamos en esta fase porque nuestro pulso se acelera, nuestra sudoración aumenta, el corazón palpita fuertemente, nuestro estómago se contrae, músculos de brazos y piernas se tensan, nuestra respiración es rápida y entrecortada, apretamos

los dientes y tenemos emociones intensas.

Estos efectos preparan a nuestro cuerpo para enfrentar cualquier peligro que se nos presente, ya sea real o imaginario pero son reacciones temporales, pues nuestro cuerpo no está preparado para mantenerse en ese estado por mucho tiempo.

Por otro lado, el estrés también puede provocarnos cambios de conducta; perdemos la capacidad para concentrarnos, se nos dificulta tomar decisiones (incluso decisiones muy sencillas), perdemos la confianza en nosotros mismos, nos ponemos irritables, generamos ansiedad y preocupaciones, temores irracionales y hasta podemos entrar en pánico. También podemos reaccionar emocionalmente generando sentimien-

¿Qué sucede cuando me estreso?

11

tos de ira, exaltación o depresión.

Como podemos ver, el estrés no sólo nos afecta físicamente. Encontrarnos constantemente en este estado puede afectar nuestra salud física y emocional.

El estrés puede llevarnos a consumir más medicamentos, desarrollar tics nerviosos, encontrarnos más distraídos, ser más proclives a accidentes, comer en exceso o no tener apetito, dormir demasiado o sufrir de insomnio, aumentar el consumo de alcohol y drogas, incluso a ser más agresivos e impulsivos.

Enfermedades crónicas o psicósomáticas como acné, alopecia, urticaria, dolores de espalda, calambres musculares, asma, alergias, rinitis, bronquitis, impotencia, síndrome

premenstrual, obesidad, entre muchas otras, las podemos generar a través de las emociones y de afrontamiento inadecuado del estrés.

2

Problema

Estrés en México

Sabemos que el tema de la salud mental siempre ha sido un tema de interés y preocupación debido al impacto que pueden generar muchas de las enfermedades en nuestra salud física y mental afectando diversas áreas en nuestra vida.

Todos hemos escuchado hablar sobre trastornos como la depresión y la ansiedad que ya se han vuelto muy comunes en la población, pero poco se habla sobre las grandes afectaciones que el estrés puede provocar en nuestra vida; alteraciones digestivas, respiratorias, dermatológicas, musculares, cardiovasculares, psicológicas, etc.

Lamentablemente, estos padecimientos han aumentado con la llegada de la pandemia global que trajo consigo grandes cambios a

nuestra vida.

Cuarentenas largas, miedo al contagio, frustración, aburrimiento, preocupación, información masiva, alarmista y hasta a veces falsa, pérdidas financieras, despidos, quiebres de negocios particulares, son sólo algunas situaciones que nos han provocado cambios emocionales considerables.

Hoy en día y debido a la pandemia por COVID-19, México ocupa el primer lugar a nivel mundial de estrés laboral (OMS).

Y esto debido a factores relacionados con el horario y el entorno laboral agravados por el "home office".

De acuerdo a encuestas realizadas por la Asociación de Internet MX y

OCC Mundial, antes de la pandemia, el estrés laboral ya afectaba a más del 40% de trabajadores en México, mismo que se elevó a un 50% después de año y medio de pandemia. (Moguel, 2021).

También se habla de que sólo la mitad de las empresas contribuyó a disminuir el estrés en sus empleados, por lo cuál, muchos de ellos tuvieron que utilizar sus propios recursos para reducirlo.

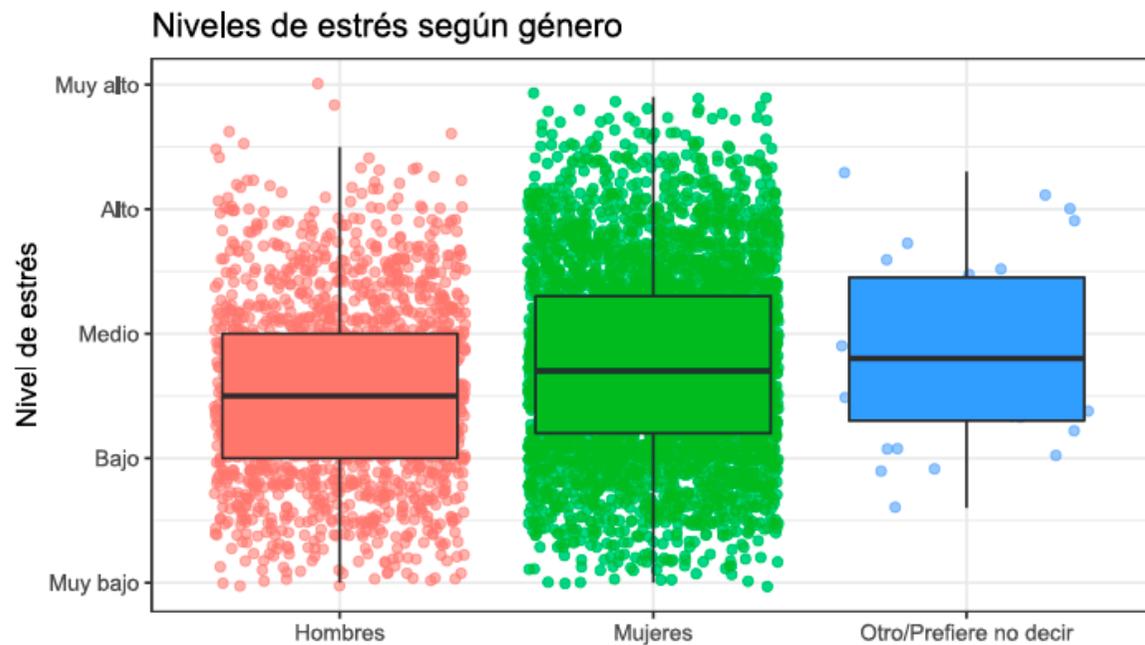
A continuación te mostraremos algunas gráficas con información relevante sobre el impacto que ha generado la pandemia en la población mexicana.

Niveles de estrés

POR GÉNERO

Por género, las mujeres reportan mayores niveles de estrés que los hombres.

Por otro lado, las personas que se identifican de forma no binaria reportan niveles más altos en relación con los grupos anteriores.

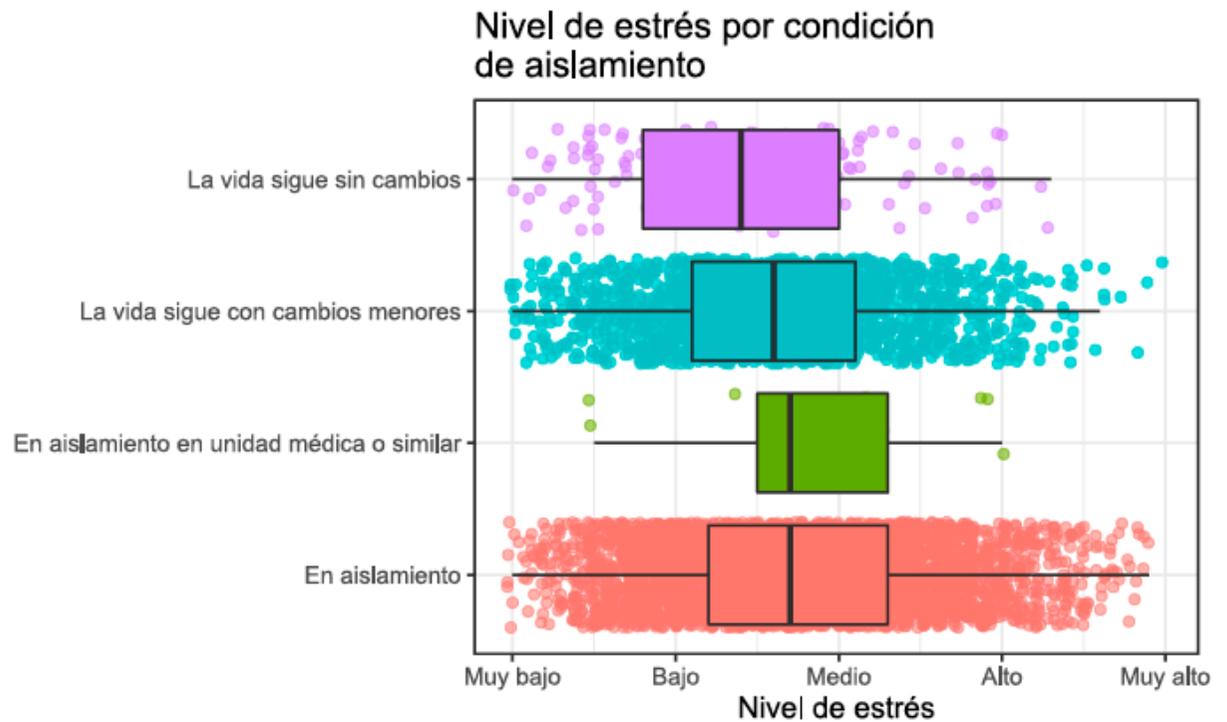


TheCOVID-StressInternationalCollaboration (2020).

Niveles de estrés

POR CONDICIÓN DE AISLAMIENTO

Se observa que quienes reportaron estar en aislamiento (66.5%) reportaron mayores niveles de estrés que quienes dijeron seguir su vida sin cambios (2%).



TheCOVID-StressInternationalCollaboration (2020).

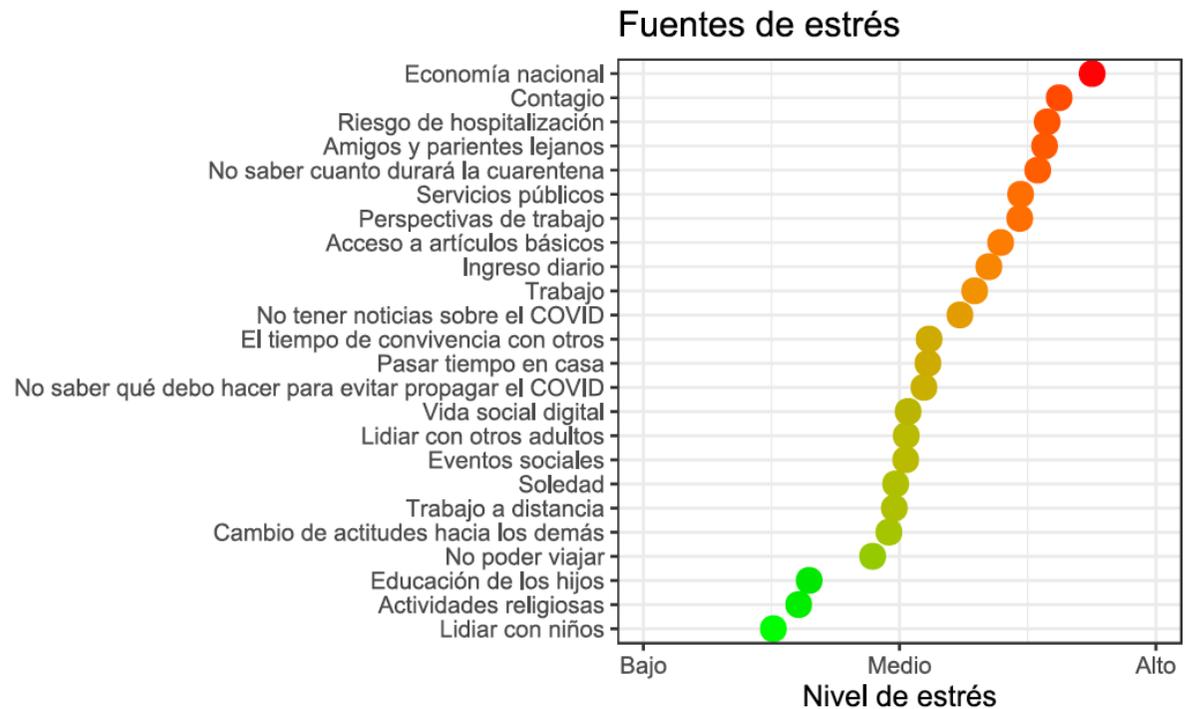
Fuentes de estrés

Los mexicanos que respondieron a la encuesta reportan mayor nivel de estrés por:

1. La economía nacional.
2. El riesgo de contagio por COVID.
3. El riesgo de hospitalización.
4. La preocupación por amigos y parientes que viven lejos.

Lidiar con niños durante la cuarentena y la educación de los hijos (puntos verdes), no parecen ser una fuente importante de preocupación entre los mexicanos.

El mayor estresor es la economía nacional que coincide con las encuestas realizadas por la Asociación de Internet MX y OCC Mundial.



TheCOVID-StressInternationalCollaboration (2020).

Justificación

La OMS incorporó el “burnout” (síndrome del trabajador quemado) a la clasificación internacional de enfermedades que se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que puede llegar a alterar la personalidad y autoestima de la persona.

Si bien el estrés puede tener una connotación positiva en nuestra vida, nuestro ritmo de vida actual y la problemática de la pandemia han provocado un descontrol en los niveles de estrés, llevándolos más allá de lo que nuestro cuerpo puede soportar.

Las reacciones que presenta nuestro cuerpo al sentirse amenazado nos prepara para poder enfrentar la situación, sin embargo, nuestra mente ya ha registrado muchas situa-

ciones de nuestra vida diaria como estresantes y tenemos que entender que nuestro cuerpo no está preparado para ello.

Nuestro sistema inmune se debilita al igual que nuestros órganos vitales y por eso es que podemos desencadenar muchas enfermedades, mismas que pueden ser crónicas y originar enfermedades más graves.

Además de entender cómo y porqué se origina el estrés en nuestro cuerpo, es importante observar cómo es que lo llevamos a niveles más altos sin darnos cuenta.

Conocer las fases del estrés nos ayudará a prevenirlo antes de agravarlo más y más hasta llegar al punto en donde nos será más difícil controlarlo.

En este proyecto nos preocupamos por el bienestar físico y mental de las personas atacando un problema que se ha vuelto muy común y al que no le damos mucha importancia.

Las personas tienen que saber que pueden mejorar su calidad de vida, que pueden sentir más paz y tranquilidad.

Pueden ser más felices y disfrutar más sus actividades mediante estrategias que además de disminuir tu estrés, te ayudarán a tener una vida más plena contigo mismo y con los demás.

3

Metodología

En este proyecto te explicaremos de manera sencilla y animada qué es el **estrés**, así cómo también, las posibles **causas** que provoca que nuestro cuerpo entre en estado de alerta y posteriormente llegue a las **fases** más peligrosas donde las afectaciones a nuestra salud física y emocional pueden ser más graves.

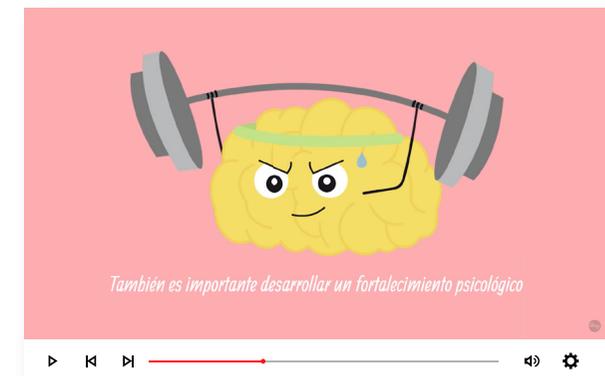
Por lo cuál, te brindaremos algunas **estrategias** que te ayudarán a observarte y controlarte cuando entres en este estado.

Productos

Videos animados

Se realizaron 4 videos abordando los temas principales sobre el estrés:

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Sabes cómo se manifiesta el estrés en nuestro cuerpo?
3. Fases del estrés.
4. ¿Cómo ir en contra del estrés?



Infografía

¿QUÉ ES?
El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Existen diversas formas tanto de prevenir como de aprender a controlar el estrés:

- Fortalece tu mente
- Fortalece tu cuerpo
- Organízate

¿CÓMO SUCEDE?
Generalmente el estrés no aparece de manera repentina. Antes de llegar a niveles peligrosos pasamos por tres etapas:

Alarma — Resistencia — Agotamiento

¿QUÉ ME SUCEDE?
pone tu cuerpo en estado necesario, también corres el riesgo de desarrollar:

- Enfermedades crónicas
- Problemas emocionales
- Problemas conductuales

¿TE GUSTARÍA SABER MÁS?
Héchale un ojo a nuestra guía interactiva

BÁJALE A TU ESTRÉS

VER VIDEO ▶

CLIC AQUÍ ★

Botón que te conducirá al video del canal en youtube

Botón que te conducirá a la guía interactiva

DES ESTRÉS ATE

Productos

Guía interactiva

Aquí podrás encontrar la información más importante sobre el tema del estrés, navegando de una manera fácil, rápida e interactiva desde tu celular, tablet o computadora.



Proceso de producción

Paleta de color

El color es un componente fundamental para el proyecto de Deses-trésate.

La gama de colores parte de los 3 colores primarios, a excepción del color morado que pertenecería a los colores secundarios.

Estos se combinan entre sí tomando en cuenta el contraste de figura fondo con el fin de no saturar la vista de los usuarios y favorecer la legibilidad de los textos.

Colores principales



#96D0FE
R 150 G 208 B 254



#BAE077
R 186 G 224 B 119



#BEAAF6
R 190 G 170 B 246



#FFA3A7
R 225 G 163 B 167



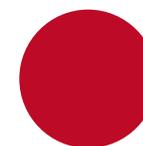
#F5DC51
R 254 G 220 B 81

Proceso de producción

Paleta de color

Esta gama de colores con tonos más oscuros la utilizamos mayormente para textos y elementos gráficos que nos ayuden a resaltar los elementos principales.

Colores secundarios



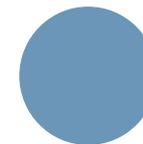
#BD0926
R 189 G 9 B 38



#3D3D3F
R 61 G 61 B 63



#ADABAC
R 173 G 171 B 172



#6C96B8
R 108 G 150 B 184

Proceso de producción

Estilo gráfico

Se tomó de referencia el diseño del personaje principal que se realizó con formas básicas, esquinas redondeadas, color uniforme y gestos simples.

Siguiendo estos mismos principios se realizaron todos los íconos que se encuentran en los productos de diseño, así como también, globos para textos y botones.

Todo sigue el mismo código de contraste color/fondo con la paleta de colores principal que se eligió, a excepción de algunas ilustraciones más complejas que se realizaron utilizando la paleta de colores secundaria con el fin de resaltar gráficamente algún tema importante.

Proceso de producción

Tipografía

Contrail one

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
1234567890

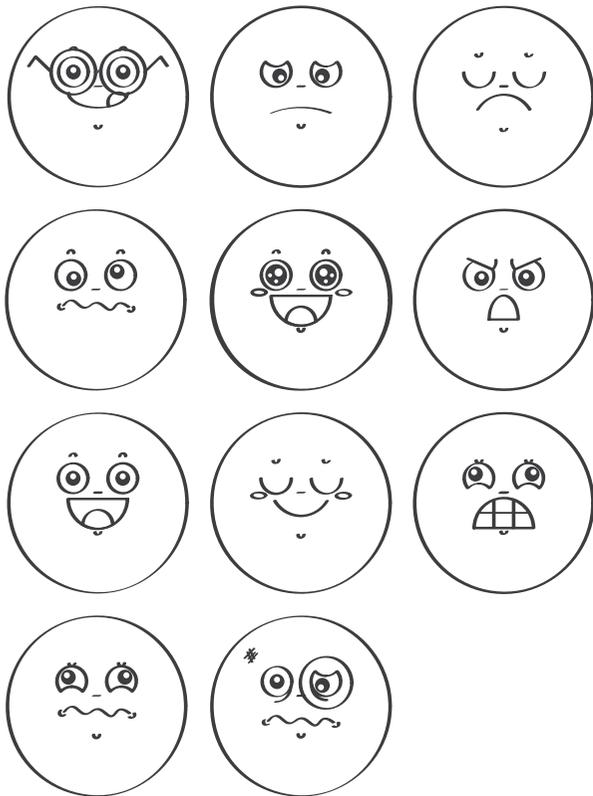
Allan

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmñopqrstuvwxyz
1234567890



Proceso de producción

Personaje



Bocetaje



Proceso de producción





Propuesta

Isologotipo

El imagotipo de *Desestrésate* como representación gráfica del proyecto está compuesto por tres elementos; la tipografía Petita palo seco y la tipografía Panic Stricken con las cuales se busca representar el proceso de estrés.

Y con el fin de hacer más consistente la composición tipográfica se ha introducido en un círculo con el cuál el logotipo se vuelve un poco más volátil al tener la oportunidad de cambiarlo de color a medida que cambiamos el color de fondo en nuestros productos gráficos.



Identidad



Marca de agua - negro 30%

Tipografía

Petita

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Panic Stricken

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

Objetivo

El proyecto *Desestrésate* tiene como objetivo brindar algunas herramientas a las personas con las que puedan aprender a controlar el estrés de manera gradual a través de videos explicativos, infografías, post en instagram y una guía interactiva donde podrán encontrar actividades y hábitos que puedan implementar en su vida diaria con el objetivo de disminuir sus episodios de estrés.

Originalmente este proyecto iba dirigido hacia estudiantes universitarios, pues el estrés es un tema muy recurrente dentro de este ámbito por diversos factores que comparto con ellos y que me preocupan, sin embargo, el diseño integral del proyecto tiene la finalidad de dar a conocer la información de manera sencilla, sin el uso de lenguajes técnicos/científicos para que cualquier persona pueda entender los temas.

El diseño de *Desestrésate* puede llamar tanto la atención de estudiantes universitarios como de personas que se encuentren en el factor laboral que es el que más se encuentra afectado actualmente.

Los gráficos están pensados para no aturdir los sentidos de los usuarios que estén interesados en la informa-

ción.

Desestrésate se preocupa por tu bienestar mental.



DEESTRÉSATE



- Salud
- ¿Cómo es el control del estrés?
- ¿Cómo se controla el estrés?





DES
ESTRÉS
ATE

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Empezar

5

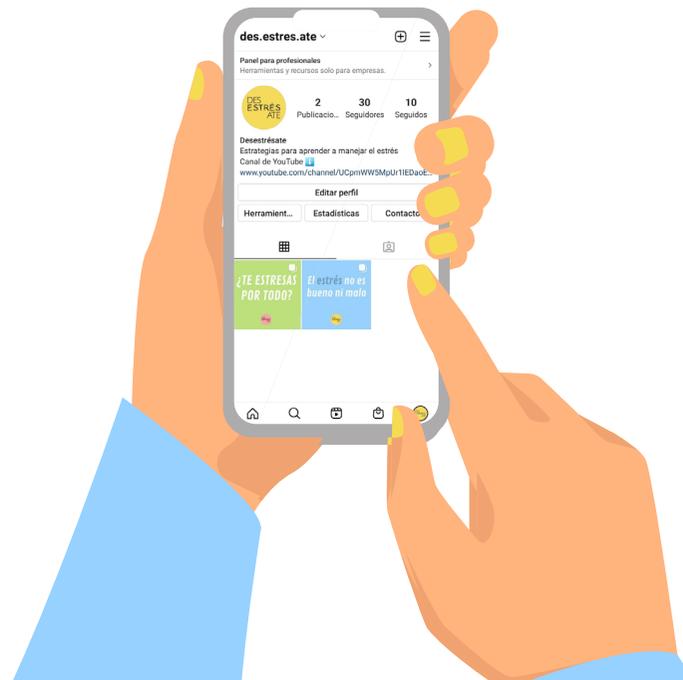
Difusión

Redes Sociales

Instagram

Se creó una cuenta en Instagram en la que se publicará contenido sobre el estrés que nos ayude a entender cómo surge y cómo podemos enfrentarlo.

En la biografía de la cuenta también podrás encontrar el link que te dirigirá a nuestro canal de Youtube.



¿TE ESTRESAS POR TODO?

Checa nuestra **GUÍA DIGITAL**

RELAJACIÓN RÁPIDA BASADA EN LA RESPIRACIÓN

La práctica de la relajación concede una sensación placentera de gran tranquilidad mental y distensión muscular completa.

Cuando la tensión es muy fuerte, la relajación tiene que ser más profunda para que sea eficaz.

CAMBIA TU PENSAMIENTO

Pregúntate qué estás pensando y cómo estás interpretando esa situación que te está causando estrés

Conclusiones

Los estudiantes de la licenciatura en Diseño de la Comunicación Gráfica, no sólo contamos con conocimientos técnicos sobre el uso de elementos visuales; colores, formas, composición, ilustración, etc. sabemos que para realizar este tipo de proyectos se requiere de una mayor disposición a profundizar en cada problemática que se presenta, porque sabemos que una solución gráfica no es suficiente.

Nosotros investigamos más sobre cada tema y es por eso que nuestras soluciones gráficas no sólo están ejecutadas con la perfección técnica que se requiere, si no que pensamos minuciosamente en la función que va a desempeñar cada elemento dentro de todo un sistema.

Cada elemento gráfico de este pro-

yecto está realizado en función de la problemática principal, es decir que existe una coherencia entre lo que se desea cumplir, con la manera en la que se ejecutó.

En este proyecto pueden ver que no sólo la ilustración juega un papel importante; los colores, el fondo, las animaciones, la música, la voz, todos y cada uno de los elementos se unifican persiguiendo un mismo propósito.

Como diseñadores de la comunicación gráfica, el tema a tratar no es lo que más nos importa si no la manera en la que nosotros podamos explicarlo tanto gráficamente, como teóricamente, pues como lo he mencionado, nosotros tenemos que ir más allá de una solución técnica, tenemos que encontrar la me-

jor manera de poder comunicar lo que queremos de la manera en la que queremos.

La solución gráfica de este proyecto está basada, no sólo en los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos a lo largo de la carrera. En la licenciatura, nos motivan a tener un entendimiento más amplio sobre las problemáticas que nos permitan encontrar las soluciones más prácticas y con los mejores resultados posibles.

Bibliografía

Naranjo Pereira, María Luisa (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2),171-190. [fecha de Consulta 30 de Enero de 2022]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Correponsal, M. Y. (2021, 3 noviembre). México es el país con mayor estrés laboral y sí: la pandemia le dio un 'empujoncito'. *El Financiero*. <https://www.elfinanciero.com.mx/salud/2021/11/02/mexico-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-y-si-la-pandemia-le-dio-un-empujoncito/>

Pérez-Gay Juárez, F. , Reynoso Alcántara, V., Flores González. R., Contreras, C., López-Castro, C., Martínez, L. &The-

COVID-StressInternationalCollaboration (2020). Evaluación del Estrés frente a la Pandemia del COVID-19 en población mexicana. Reporte de los resultados de la encuesta global COVIDISTRESS.

Hernández Marin, I. E., Gutiérrez López, L. P., CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD, SECRETARIA ADMINISTRATIVA, COORDINACIÓN DE SERVICIOS GENERALES, & UNIDAD INTERNA DE PROTECCIÓN CIVIL. (2014, julio). MANUAL BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS. UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA.

ATENCIÓN

Este material tiene fines pedagógicos y su función es servir como apoyo en las prácticas educativas que se llevan a cabo en las licenciaturas que se imparten en la División de Ciencias y Artes para el Diseño de la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Azcapotzalco. En este sentido, el único fin de esta obra es generar y compartir material de apoyo para el proceso de enseñanza-aprendizaje en el campo del diseño.

Asimismo, el autor de esta presentación es responsable de todo su contenido y la obra se encuentra protegida bajo una licencia de Creative Commons 4.0.

Para más información se puede consultar el sitio <https://creativecommons.org/>.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

