



Nombre de alumno: Francisco de Jesús Marto González.

Nombre del profesor: María Eugenia Pedrueza Cano.

Nombre del trabajo: Diseño Juego Didáctico.

Materia: Comunicación Visual II.

Grado: Quinto Cuatrimestre.

Fecha: 21/01/2023

- Planteamiento del problema.

Diseño de juego didáctico.

- Investigación del problema.

Paola Jacqueline Albarrán Santos, Lic. en psicología general, egresada de la Universidad UDS.

Es una persona que le gusta mucho disfrutar de la naturaleza, le gusta escribir, escuchar música, bailar, dedicarle tiempo a su familia, amigos, y sobre todo a sí misma.

Cuando tiene la posibilidad trata de apoyar a los perritos de la calle.

Disfruta mucho de su trabajo, su profesión y siempre le pone el empeño que se necesita.

De niña siempre fue muy alegre, activa, con mucha imaginación, y a pesar de su corta edad siempre tenía liderazgo.

Es por eso que Cuenta con un consultorio, Centro de Psicología ARSAEM (Artes, Sabiduría y Emociones),

Que ofrece los servicios de terapias psicológicas, también imparten ponencias, talleres y clases.

trabaja con pacientes de todas las edades, niños, Adultos, Adolescentes, Pareja y familias.

➤ Síntesis y Análisis.

Psicología: La psicología es una ciencia social y una disciplina académica enfocadas en el análisis y la comprensión de la conducta humana y de los procesos mentales experimentados por individuos y por grupos sociales durante momentos y situaciones determinadas, esta ciencia social se interesa por los procesos de la percepción, la motivación, la atención, la inteligencia, el aprendizaje, el pensamiento, la personalidad, el amor, la conciencia y la inconsciencia, pero también por las relaciones interpersonales y por el funcionamiento bioquímico del cerebro.

Terapia: La terapia es una forma de recibir ayuda ante un problema. Si vas a terapia, te reunirás con tu terapeuta para hablar. El terapeuta te hará preguntas y te escuchará. Eso ayudará al terapeuta a saber qué es lo que necesitas.

Arte: La definición de arte es la manifestación o expresión de cualquier actividad creativa y estética por parte de los seres humanos, donde se plasman sus emociones, sentimientos y percepciones sobre su entorno, sus vivencias o aquello que imagina sobre la realidad con fines estéticos y simbólicos.

Sabiduría: La sabiduría o experiencia¹ es un carácter que se desarrolla con la aplicación de la inteligencia en la experiencia propia, obteniendo conclusiones que nos dan un mayor entendimiento, que a su vez nos capacitan para reflexionar, sacando conclusiones que nos dan discernimiento de la verdad, lo bueno y lo malo. La sabiduría y la moral se interrelacionan dando como resultado un individuo que actúa con buen juicio

Es una virtud muy apreciada que se va construyendo a partir de los intereses, la disciplina y la experiencia de cada persona.

Emociones: Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Así, las emociones aparecen ante eventos tanto internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, otra emoción...) como externos (lugares, personas, situaciones...). Cuando responden a eventos internos, pueden hacer

referencia a eventos pasados, presentes o futuros. Para dar significado a la emoción necesitamos saber a qué evento responde (momento temporal) y si esta respuesta se ajustada a él en nivel de intensidad (saludable o no saludable). Por lo general, las emociones aparecen de tres formas simultáneas.

1. Sensaciones corporales.
2. Pensamientos.
3. Impulsos o pautas de acción.

Liderazgo: El liderazgo se basa en la autenticidad, la integridad y un conjunto de competencias básicas que contribuyen al éxito en todas las áreas de la vida, desde la gestión y la investigación, hasta la simple realización de tareas cotidianas y la forma en que maneja su vida privada.

Salud Mental: La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones

Símbolo Psi: Psi es la vigesimotercera letra del alfabeto griego y su fonema permitió la articulación de diversas palabras en griego y latín; una de ellas es psyche- ψυχή-ής, ή (psique). Su origen está ligado a la idea que tenían los romanos sobre el alma. Ellos creían que cuando una persona moría, durante la última exhalación su alma dejaba el cuerpo en forma de mariposa.

¿Por qué en forma de mariposa?

Quizá porque este insecto representa perfectamente el proceso de metamorfosis, pasando de huevo a oruga, después crisálida y, por último, mariposa.

La palabra psyche (psique) tuvo una larga evolución: primero se relacionó con las "mariposas", después con "aliento", "ánimo", "soplo de viento", "aire frío", y más tarde con "alma" y "mente". Psicosis, psiquiatría, psicología, psicoanálisis, psicópata, psicoterapia y psique, entre otras, son palabras con origen en psyche.

El símbolo de Psi Ψ puede apreciarse como el dibujo estilizado de una mariposa. El centro es el cuerpo de la mariposa y los giros al exterior representan el sentido dinámico de las alas o de la mente.

Hombre: El hombre según la psicología se entiende como un individuo que tiene consciencia y que va aprendiendo a través de sus experiencias a sobrevivir. El ser humano como ser sociable por naturaleza, al tener una conciencia y conocer que nuestros semejantes también cuentan con una, nos lleva a crecer como una comunidad, cosa que se ha visto a lo largo de la historia. "El hombre es una unidad histórico-bio-económica-psíquica-y-social"

Mujer: Del latín *mulier*, una mujer es una persona del sexo femenino. Se trata de un término que se utiliza en contraste a hombre o varón, conceptos que nombran a los seres humanos de sexo masculino.

El uso más específico de la palabra mujer está vinculado a la persona del sexo femenino que ya ha llegado a la pubertad o a la edad adulta. Por lo tanto, la niña se convierte en mujer, según los parámetros culturales, a partir de su primera menstruación.

Cerebro: El cerebro es el que controla los movimientos voluntarios, el habla, la inteligencia, la memoria, las emociones y procesa la información que recibe a través de los sentidos.

- Planteamiento del problema.

Diseño de juego didáctico (Cartel Social)

- Investigación del problema.

La técnica del semáforo.

(Detente, Piensa y Actúa)

A menudo cuando interactuamos con otros nos dejamos llevar por nuestras emociones. En muchas ocasiones, estas emociones son intensas y pueden llegar a ocasionarnos algún tipo de conflicto con los demás o con nosotros mismos. La técnica del semáforo trata de una técnica muy útil para el control emocional y para mejorar nuestras interacciones y comunicación.

La técnica del semáforo en psicología se utiliza muy a menudo con niños para enseñarles a gestionar sus emociones, pero en terapia puede ser utilizado en pacientes (adolescentes y adultos). Ya que siendo adultos no siempre sabemos gestionar nuestras emociones de manera adecuada.

¿En qué consiste la técnica del semáforo?

Todos conocemos lo que indican los diferentes colores de un semáforo: cuando está en rojo significa "no pasar", cuando está en ámbar quiere decir "precaución" y cuando está en verde, "pasar" o "adelante". Pues bien, la técnica del semáforo es una herramienta que está basada en esta simbología y puede resultar muy útil para *aprender a gestionar las emociones* y para *fomentar momentos adecuados para la comunicación*.

Para aprender a gestionar las emociones podemos traducir los colores del semáforo a lo siguiente, permitiéndonos asociar nuestras emociones a los colores de este:

- **ROJO = PARAR:** Cuando sientas una emoción fuerte (enfado, ira, rabia, miedo, ...) párate de la misma forma que lo harías si fueras en el coche y vieras un

semáforo en rojo. En este momento deberás identificar cuál es la emoción y qué estás sintiendo.

- **AMBAR = PENSAR:** Una vez que hayas parado, piensa y reflexiona qué comportamientos alternativos pueden ayudarte a solucionar esa situación.
- **VERDE =ACTÚA:** Lleva a cabo la mejor solución.

el objetivo de esta técnica es aprender a identificar la ira o la rabia. Hay que ayudar a los pacientes a ser conscientes de que estamos experimentando esta emoción y por qué se produce. Por eso, debemos ayudarlos a identificar las señales que aparecen cuando están entrando en ese proceso de rabia o de [frustración](#) (nerviosismo, tensión muscular, respiración agitada, etc.).

Debemos tener en cuenta que gestionar las **emociones negativas** es un trabajo complicado que, en muchas ocasiones, supone una tarea pendiente incluso para los adultos, por lo que **debemos tener paciencia** y entender que poder recurrir a esta técnica no significa que vayamos a poder acabar con las [rabietas](#) y los enfados de los niños como por arte de magia.

➤ Síntesis y Análisis.

Semáforo: Los semáforos son señales luminosas que indican quién debe pasar o detenerse, en el caso de un peatón cuándo debe cruzar una calle o en el caso de un conductor cuándo debe esperar porque es el turno de los peatones o cuándo circular. Existen **diferentes tipos de semáforo** según a quién estén indicando el paso, si es a los peatones, de los coches o de los ciclistas.

Tipos de semáforos:

- **Semáforo para peatones:** tiene dibujado en su interior la silueta de un peatón y tiene 2 colores: verde y rojo; y dos tipos de posiciones: fija e intermitente:
 - **Luz verde fija:** en forma de peatón en marcha. Indica a los peatones que pueden comenzar a atravesar la calzada.
 - **Luz roja fija:** en forma de peatón inmóvil. Indica a los peatones que no deben cruzar la calzada.
 - **Luz verde intermitente:** Significa que el tiempo para que los peatones terminen de atravesar la calzada está a punto de finalizar y que se va a encender la luz roja.

Si la silueta del peatón se enciende de forma intermitente y ya se ha comenzado a cruzar, es necesario darse prisa para llegar a la otra acera lo antes posible. Si todavía no se ha comenzado a cruzar, se debe esperar subidos en la acera hasta que nuevamente la silueta del peatón esté verde de forma fija.

En cruces con semáforo sólo para vehículos, se puede cruzar cuando los vehículos se encuentran detenidos con su semáforo en rojo.

- **Semáforo para viajeros:** regulan el paso de los vehículos a motor como los coches, motocicletas, camiones, Este tipo de semáforos tienen 3 luces diferentes: verde, amarilla y roja. Como en el caso de los semáforos de peatones la **luz verde** indica vía libre para el viajero, la **luz roja** indica que deben detenerse, y la **luz amarilla** significa precaución, ya que próximamente se cambiará a rojo.

Rojo: El color rojo es uno de los más intensos en la paleta cromática y provoca emociones como la valentía, el amor, la pasión, la fuerza, el crecimiento y la iniciativa. Se utiliza para llamar la atención, destacar y avisar sobre alguna situación.

El color rojo se encuentra en un extremo del espectro visible justo antes de la luz infrarroja, la que el ojo humano no es capaz de percibir. La luz infrarroja produce calor; de aquí vienen ciertas asociaciones del color con el fuego, así como con la pasión, la ira y la impulsividad.

el color rojo estimula el sistema nervioso, provocando la producción de adrenalina, aumenta la temperatura corporal y la presión sanguínea, y acelera el pulso. En los restaurantes de comida rápida, se utiliza como un estimulante del apetito, con la finalidad de que consumas más y te retires. El rojo nos mantiene en alerta; es eficaz para llamar la atención del espectador. Se usa en avisos cuando es requerido que la gente actúe rápido y en algunos casos significa peligro o prohibición. Lo encontramos en anuncios de ofertas, notificaciones de errores y mensajes no leídos o no enviados, señales de tránsito, sirenas de ambulancia, y más.

Los tonos del color Rojo:

- Rojo cereza: La imagen de esta fruta evoca sensualidad, pasión y fuego.
- Rojo borgoña: Una mezcla de café y rojo con tonalidades moradas se asocia al vino de esa región francesa y simboliza poder y ambición.
- Rojo carmesí: Brinda energía y se relaciona con la fuerza, el emprendimiento y la acción.
- Rojo sangre: Se vincula con la excitación, el odio y la violencia.
- Rojo vino: Transmite alegría y elegancia. Por ser el color de la bebida, se usa frecuentemente en la industria gastronómica.

Ámbar: El ámbar es un tono cálido que puede obtenerse con la combinación de amarillo y naranja, aunque el ámbar de la resina es un color brillante que podría lograrse incorporando algunos toques de oro.

En la paleta de colores se estandariza este tono como un amarillo oscuro, muy parecido a las tonalidades doradas como el brillo del sol. Su intensidad y atractivo de

color se ha empleado para ser referencia a elemento como la coloración de los ojos más oscuros que la miel, incluso para ella misma en sus tonalidades más oscuras.

El color ámbar es un tono amarillo más cálido, más profundo y más dorado, perfecto para agregar acentos vibrantes en los diseños. Combine su tono cálido con marrones profundos y rojos, y conseguirás una paleta vívida y terrosa.

Alternativamente, combínelo con profundos tonos de verde para un efecto natural inspirado en el otoño. Se cree que el ámbar simboliza y promueve la [energía](#), la confianza y la seguridad.

Este color es usado en objetos como semáforos y las señales de giro. Además, es un tono simbólico el cual proyecta energía que está vinculado con el zoroastrismo debido a su práctica de adoración del fuego en templos de fuego.

En ocasiones puedes encontrar bebidas que pueden tener el ámbar, como es el caso de zumo de manzana, las bebidas refrescantes con sabor a manzanas, la sidra y algunos tipos de cerveza que cuentan con este tono.

El ámbar es un tono que promueve la seguridad y la confianza. Las personas que se identifican con este tono suelen ser calmadas, alegres y pacifistas. Son excelentes en sus trabajos, ya que les gustan que las cosas salgan perfectamente ya que son muy detallistas.

Verde: El ojo humano tiene mayor precisión a la hora de detectar diferentes tonalidades del verde; no necesita ajustarse, puesto que el verde se encuentra en el centro del espectro de colores y resulta cómodo para la vista. Si retomamos una concepción evolucionista, nuestros antepasados desarrollaron habilidades de supervivencia en el entorno natural, rodeados de color verde, y es por eso que este color genera sensación de seguridad y calma.

Según la psicología, es el punto de equilibrio entre el corazón, las emociones y la mente. Se asocia a la frescura, salud, crecimiento y renovación de energía.

Generalmente, se usa en el diseño y decoración de ambientes para relajarse: salas de

espera, spas y salones terapéuticos. El verde es el color predominante del reino vegetal; está relacionado con la primavera y el medio ambiente.

Verde en sus diversas tonalidades:

Para obtener una tonalidad necesaria de un color, le agregamos tintes y subimos o bajamos la saturación. De aquí derivan los diversos tonos del verde; repasemos sus significados más comunes.

- Verde esmeralda: Se identifica con la piedra que da origen a este tono; significa claridad y creatividad, y proporciona sensación de bienestar.
- Verde lima: Es amarillento, vivo y brillante. Su nombre deriva de las cáscaras de lima y evoca frescura, energía y vitalidad.
- Verde oscuro: Se asocia al dólar, la moneda internacional, por lo tanto, está relacionado con las finanzas, la economía y la prosperidad.
- Verde oliva/aceituna: Como menciona su nombre, este tono deriva de los árboles de olivo. Significa fertilidad, equilibrio y longevidad, ya que estos árboles pueden vivir más de 2000 años, incluso en condiciones adversas.
- Verde musgo: Al estar matizado con gris, simboliza elegancia y aporta equilibrio, calma y paz en los ambientes donde se lo aplica.
- Verde agua: Es el color de la frescura; nos evoca pureza asociada al mundo marino.

Emociones: Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Así, las emociones aparecen ante eventos tanto internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, otra emoción...) como externos (lugares, personas, situaciones...). Cuando responden a eventos internos, pueden hacer referencia a eventos pasados, presentes o futuros. Para dar significado a la emoción necesitamos saber a qué evento responde (momento temporal) y si esta respuesta se ajustada a él en nivel de intensidad (saludable o no saludable). Por lo general, las emociones aparecen de tres formas simultáneas.

4. Sensaciones corporales.

5. Pensamientos.

6. Impulsos o pautas de acción.

Pensar:

1. Consideraciones mentales capaces de guiar la opinión, decisión o comportamiento de la persona respecto de algo o alguien en base a lo que se cree o juzga.

2. Idea o conclusión expresada verbalmente después de reflexionar sobre una cosa, persona o situación.

3. Recuerdo desencadenado por una conversación o situación.

4. Intención de hacer una cosa determinada originada por un pensamiento.

5. Obsesión por un tema específico. Ejemplo: Marcos solo piensa en comida.

6. Reflexión realizada con cuidado y dirigida hacia un fin. a) opinar b) juzgar c) recordar d) planificar e) imaginar f) decidir g) sospechar.

Actuar: Tu forma de actuar condiciona la forma en que te sientes y actúas. Si te obligas a sonreír (por ejemplo, poniéndote un lápiz en la boca) (acción), te va a llevar a sentirte bien, aunque antes estuvieras enfadado (emoción) y tu cerebro empezará a pensar de forma más positiva y más creativa (pensamiento).

Brief.

Nombre: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Profesión: Lic. en psicología general

Una pequeña historia de quien es, su niñez, algunos gustos en general, etc.

-Soy una chica de 22 años, me gusta mucho la naturaleza, escribir, escuchar música, bailar, verme bien, dedicarle tiempo a mi familia, amigos y sobre todo a mí. Trato de apoyar a los perritos de la calle mientras tenga la posibilidad, disfruto mi trabajo y le pongo el empeño que necesita.

-Si empre fui una niña muy alegre, activa, con mucha imaginación, obediente y a pesar de mi corta edad tenía liderazgo.

- ¿Qué productos y/o servicios ofrece como Psicóloga?

Terapia psicológica, ponencias, talleres.

Impartir clases.

- ¿A qué tipo de pacientes ofrece su producto y/o servicio, o en que pacientes se especializa más?

Adultos

Adolescentes

Niños

Pareja

Familiar

- ¿Algún área de la psicología en especial?

Se trabajan distintos métodos y áreas.

- ¿Qué paleta de colores prefiere y por qué?

Últimamente hemos usado el verde turqués con gris, por el área de la salud. Sin embargo, considero que nos hace falta más conocimiento de la paleta de colores.

- ¿Hay Algún elemento que quiere que aparezca en su marca personal?

El tridente de la psicología. (Actualmente está integrado el tridente de la psicología, el cerebro humano y el hombre y la mujer).

- Algunos logotipos, imágenes, tipografía o símbolos que le guste. (Anexar)

(Anexo al final)

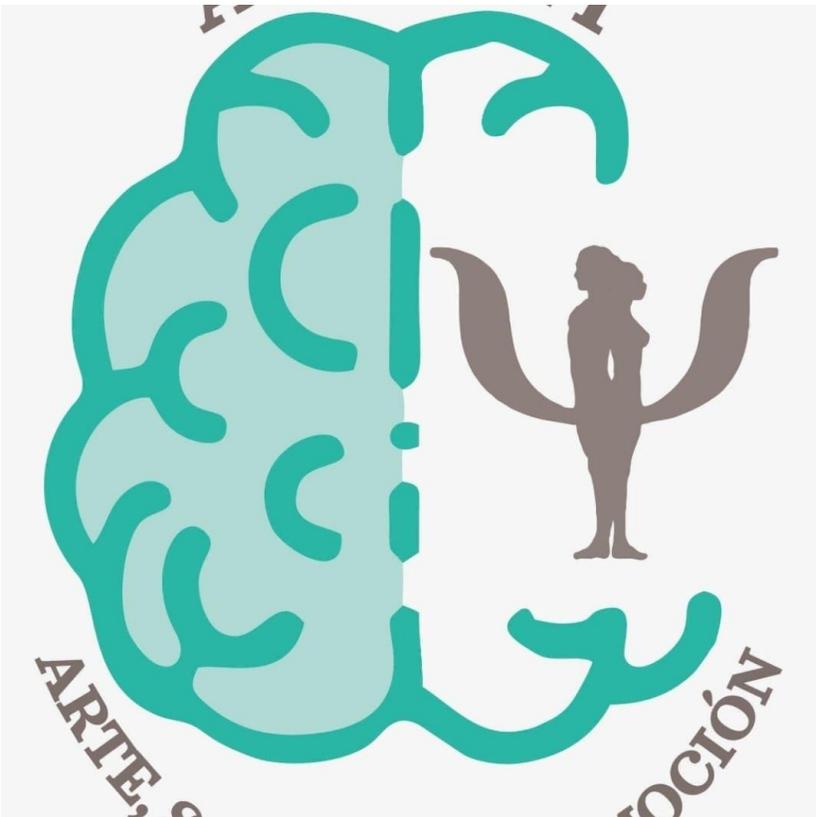
- Redes sociales.

Centro de Psicología Arsaem (Facebook)

centrodepsicologíaarsaem (Instagram)

9631600596

9631043056





CENTRO DE PSICOLOGÍA
ARSAEM
Construyendo tu bienestar

Terapia psicológica a:

- . Niños**
- . Adolescentes**
- . Adultos**
- . Pareja**
- . Familiar**

Horarios:

*** lunes a viernes**
10:00 a.m. a 2:00 p.m.

y de

4:00 p.m. a 7:00 p.m

*** Sabados**

10:00 a.m. a 2:00 p.m.



963 163 09 99 y 963 104 30 56