



Pontificia Universidad Católica de Chile
Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos
Escuela de Diseño

SOMBRA

Narrativa ilustrada sobre la angustia

Autor: María Jesús Parker Toro
Profesor guía: Javier Cancino

Tesis presentada a la Escuela de Diseño
de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñador.

Diciembre 2018.
Santiago, Chile.



Pontificia Universidad Católica de Chile
Facultad de Arquitectura, Diseño y Estudios Urbanos
Escuela de Diseño

SOMBRA

Narrativa ilustrada sobre la angustia

Autor: María Jesús Parker Toro
Profesor guía: Javier Cancino

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad
Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador.

Diciembre 2018.
Santiago, Chile.

Gracias al profesor Javier Cancino por guiarme y apoyarme en la creación de este proyecto, por su consejo y por permitir que me acercara al diseño desde lo que más me apasiona. A Francisco Gálvez: por prestarme su tipografía, por su gran disposición como profesor y diseñador, por su entusiasmo, y por contagiarme su amor por la tipografía y los libros.

Al doctor Rodrigo Santis, por siempre estar dispuesto a escuchar y a ayudar desde su expertise. A Elenita, por compartir conmigo el valor de escribir y el poder del relato en la vida de las personas.

A mi familia, por acompañarme en este camino. A mis hermanos por su interés y por las bromas que me calmaban en momentos de estrés. A mi papá por recordarme que no todo es trabajar, y a mi mamá por creer siempre en mis habilidades y mi pasión.

A Cori, por ser un pilar de apoyo incluso en la distancia.

A mis amigos, que me acompañaron en todo momento, durante los 5 años de carrera en lo bueno y en lo malo, siempre saliendo adelante juntos: Silvi, Flo, Fran, Gaby, Carla, Micho, Cristóbal y Nacha. ¡Gracias!

«Hacer arte, antes:
Espero que me veas a mí.

Hacer arte, ahora:
Espero que te veas a ti mismo.

Y espero que te guste lo que ves».

Citra Marina
You're not as alone as you think. 2018

Contenidos

11	• Motivación personal	
13	• LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN	
	<i>Ansiedad</i>	
14	• Trastornos de ansiedad hoy	
16	• Angustia normal y anormal	
17	• Estigmas	
	<i>Relato y empatía</i>	
20	• El poder del relato: empatizar y conectar	
23	• La empatía humana	
	<i>Relatar en imágenes</i>	
25	• Diseño de personajes	
28	• Libro álbum	
31	• FORMULACIÓN DEL PROYECTO	
33	• Oportunidad de diseño	
34	• Formulación	
35	• Objetivos	
36	• Usuario y contexto	
38	• Antecedentes	
42	• Referentes	
47	• PROCESO DE DISEÑO	
48	• Plan de desarrollo del proyecto	
50	• Conceptualización del personaje	
55	• Personaje: la persona y su sombra	
56	• Creación del relato	
60	• Storyboards	
62	• Desarrollo de las ilustraciones	
66	• Elección tipográfica	
67	• Composición	
68	• Testeo y rediseño	
77	• RESULTADO FINAL	
78	• Tengo una sombra...	
84	• Las tapas	
88	• Costos y proyección	
90	• Conclusión	
93	• Referencias	

Motivación personal

Hace aproximadamente tres años tuve mi primer ataque de pánico. Fui diagnosticada con un episodio de depresión mayor con trastorno de pánico. Fue la primera vez que alguien me pudo explicar por qué me sentía tan mal como me sentía.

En un principio, no tenía idea de lo que me estaba pasando. Cuando te pasan esas cosas, puede ser bastante confuso y frustrante, y me aparecieron un montón de preguntas que no sabía responder: ¿qué me está pasando? ¿Por qué? ¿Cómo puedo dejar de sentirme así? ¿Cómo es que no supe antes? ¿Cómo puede ser que tenga algo así, que el resto del mundo funcione tan bien mientras que yo no puedo encontrar la fuerza para levantarme en las mañanas y hacer las cosas de siempre? Fue un proceso largo de caídas, crisis, llantos, miedos, dudas, incertidumbre... Y no pude evitar sentirme muy sola. Rara. Sabía que lo sentía, pero no lograba aceptarlo como válido o real.

Sentía que nadie lo entendía, nadie más lo tenía. Estaba todo en mi cabeza, estaba exagerando, dándole demasiada importancia— así trataba de convencerme de lo que me pasaba no era real, no era válido.

Con el tiempo aprendí que sí lo era. Aprendí sobre mi angustia, aprendí herramientas para manejarla. Para funcionar. Para sentirme bien. Aprendí que no era la única; que es mucho más común de lo que creí.

Hace unos meses, fui dada de alta. Pero hay mucha gente allá afuera que pasó, está pasando o pasará en algún momento por esa angustia; gente que se siente igual de sola que yo me sentí. Este proyecto es para esas personas, para ayudarlos a darse cuenta de que sí es válida su angustia, que no son los únicos, que hay otros que se han sentido igual que ellos y han aprendido a aceptar y vivir con su angustia.

También para sus seres queridos, aquellos que los ven sufrir su angustia pero no pueden entenderla por completo, porque no les ha tocado. Para los que quieren entender, quieren aprender, acompañar y empatizar.

Mi motivación nace de la búsqueda de esa empatía, combinando las cosas que más me apasionan: los libros, los personajes, la narrativa, y dibujar para comunicar. Nace de aplicar el diseño a lo más personal, lo más íntimo de las personas, para representar experiencias y crear vínculos desde lo que nos hace humanos: el **sentir**.

**LEVANTAMIENTO
DE INFORMACIÓN**

Trastornos de ansiedad hoy

Actualmente vivimos en una sociedad exitista, de movimiento muy rápido y frecuente, globalizada, con sobreexposición a la información y necesidad de mantenerse al nivel de los demás: una sociedad cuyo objetivo es la obtención del éxito y de la mayor productividad aparente posible. Estas características de nuestro act contexto social, económico y culturla son la causa de que se cree una noción (no necesariamente acertada) de lo que es bueno, exitoso, mejor, normal: expectativas que llegan a ser incluso exageradas, estereotipadas e inalcanzables. Se crea en el inconsciente colectivo una imagen ideal, un arquetipo a imitar: pero cuando no se logra cumplir con dichas expectativas o seguir el ritmo de todo sin quedarse atrás, o incluso cuando se logra pero implica una autoexigencia superior a la capacidad de la persona, se produce lo que se llama ansiedad.

La ansiedad es la reacción natural ante una situación de estrés o peligro: podría decirse que es la emoción resultante del instinto de supervivencia que posee todo ser vivo (e intrínsecamente ligada a este instinto), que gatilla la respuesta de enfrentamiento o huida (*fight or flight*) frente a un peligro inminente. Desde el sistema nervioso el cuerpo responde ante el estrés provocando varias reacciones en cadena en el organismo tales como frecuencia cardíaca alta, aumento de la presión sanguínea, respiración rápida, agudización de los sentidos del olfato, vista y audición, entre otros. Todas estas reacciones físicas llevan a la persona a un estado de alerta hasta que el peligro pase o sea erradicado, lo cual también se manifiesta en otras múltiples sensaciones y emociones dependiendo de la persona afectada. Pero, ¿qué pasa cuando esa reacción permanece en el tiempo? Cuando la

inseguridad y el miedo sobrepasan el nivel común y comienzan a interferir con las actividades cotidianas diarias de la persona, se debe a un trastorno de ansiedad. En general se diagnostica cuando el sentimiento de ansiedad se mantiene durante 6 meses o más.

El término «trastorno de ansiedad» se ocupa para agrupar una serie de trastornos del ánimo conectados a un sentimiento de angustia que prevalece en el tiempo, aun cuando el peligro no es aparente o inmediato, creando un estado de estrés permanente en el sujeto que se manifiesta de diversas maneras tanto en lo físico como lo emocional y sicológico. Entre ellos se encuentra el trastorno de pánico, el síndrome de estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada, y las fobias tales como la fobia social y agorafobia.

Según la OMS (2017), un 6,5% de la población chilena estaría diagnosticada con diferentes trastornos de ansiedad. Pero, según el siquiatra de la Red Salud UC Rodrigo Santis, esta cifra sería un estimado que no representa la prevalencia real de trastornos de la ansiedad en los chilenos, pues estudios anteriores de mayor profundidad indican que la prevalencia de la ansiedad en la población chilena es aún mayor: como indica el Estudio de Prevalencia de Patologías Psiquiátricas en Chile (EPCP) realizado el año 2002, los trastornos de ansiedad son uno de los grupos de trastornos siquiátricos con mayor prevalencia en la población chilena, con un **17,9% en prevalencia de vida** (incluyendo el error estándar). Es decir, más de un sexto de la población chilena vive con algún tipo de trastorno ansioso durante la mayor parte de su vida.

Si bien los trastornos de ansiedad son tratables, sucede que, según el doctor Daniel Pine, médico siquiatra estadounidense de los NIH (National Institutes of Health), «*la mayoría de las personas que tienen estos problemas no reciben los tratamientos que realmente podrían ayudarlos*». Otros estudios coinciden en que la ansiedad está infra-diagnosticada. ¿Por qué? Según una investigación de la Universitat de Barcelona, existen 2 razones aparentes: primero, la enfermedad no es apreciada como tal por la persona que la padece; y segundo, la misma persona oculta su ansiedad del resto del mundo al ser vista como «una debilidad o defecto de su propia personalidad» (García, J. et al., 2012). Es decir, existe un estigma con respecto a la ansiedad, que se deriva en el esconder la propia condición y, también, en ignorancia y falta de empatía por parte de los pares y el entorno.

Uno de los grupos con mayor riesgo a los trastornos de ansiedad son los jóvenes adultos (dígase universitarios y recién egresados que comienzan su inserción en el mundo laboral), debido a las exigencias académicas, laborales, y sociales a las que se ven expuestos en el día a día (Cardona-Arias, J. 2014).

Tabla 2. Prevalencia de vida y 6 meses de los trastornos psiquiátricos en Chile según DSM-III-R

	Masculino				Femenino				Total			
	Vida		6 meses		Vida		6 meses		Vida		6 meses	
	%	EE**	%	EE**	%	EE**	%	EE**	%	EE**	%	EE**
Trastornos afectivos*	9,8	1,1	4,9	0,7	19,7	1,6	10,7	1,2	15,0	1,1	7,9	0,8
– T depresivo mayor	6,4	0,7	3,0	0,5	11,3	1,1	6,0	0,6	9,0	0,6	4,6	0,4
– Trastorno bipolar	1,8	0,7	0,7	0,3	2,5	0,5	2,1	0,5	2,2	0,5	1,4	0,3
– Distimia	3,5	0,7	1,5	0,5	12,1	1,3	4,8	1,1	8,0	0,8	3,2	0,6
Trastornos ansiosos*	8,7	2,0	2,6	0,7	23,1	2,0	12,8	1,3	16,2	1,6	7,9	0,8
– Trastorno de pánico	0,7	0,3	0,4	0,2	2,5	0,6	1,0	0,4	1,6	0,4	0,7	0,3
– Agorafobia sin pánico	6,0	1,4	1,5	0,5	15,9	1,9	8,5	1,4	11,1	1,4	5,1	0,8
– Ansiedad generalizada	0,9	0,4	0,4	0,2	4,1	0,7	2,0	0,5	2,6	0,5	1,2	0,3
– Estrés postraumático	2,5	1,1	0,7	0,4	6,2	0,8	3,1	0,6	4,4	0,5	1,9	0,3
Uso de sustancias*	20,7	2,2	13,8	1,5	8,7	1,3	6,2	1,1	14,4	1,4	9,8	1,0
– Abuso de alcohol	6,2	1,4	3,5	0,7	1,2	0,4	0,7	0,3	3,6	0,8	2,0	0,3
– Dependencia alcohol	11,0	1,5	7,6	1,1	2,1	0,6	1,4	0,5	6,4	0,7	4,3	0,6
– Abuso de drogas	1,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,3	0,2
– Dependencia de drogas	1,9	0,5	1,0	0,5	3,2	0,9	1,7	0,6	2,6	0,5	1,3	0,4
– Dependencia nicotina	4,0	0,8	1,4	0,7	3,7	0,9	1,6	0,8	3,9	0,5	2,9	0,5
Otros trastornos												
– Trast por somatización	2,7	0,8	1,8	0,6	4,3	0,7	3,8	0,7	3,5	0,6	2,8	0,5
– Esquizofrenia	0,6	0,3	0,01	0,01	1,1	0,2	0,7	0,2	0,9	0,2	0,3	0,1
– Trastorno esquizomorfo	1,0	0,4	0,2	0,1	0,7	0,3	0,1	0,1	0,9	0,2	0,2	0,1
– Personalidad antisocial	2,2	0,5	1,5	0,4	1,1	0,6	0,5	0,3	1,6	0,3	1,0	0,2
– Desórdenes cognitivos	4,0	1,1			3,4	0,8			3,7	0,9		
Cualquier desorden ECPP	32,0	2,4	20,7	2,0	39,5	2,2	24,3	2,0	36,0	2,0	22,6	1,5

*Agrupaciones diagnósticas para las que se ha calculado prevalencias. **EE: error estándar.

Tabla de prevalencia realizada por el estudio Estudio Chileno de Prevalencia de Patología Siquiátrica (2002).

El total de cada valor es la suma de porcentaje (%) y error estándar (EE).

Angustia normal y anormal

Según el médico siquiatra Rodrigo Santis, y confirmado por las publicaciones del sicoanalista Omar Arrué y del médico siquiatra Sergio Peña y Lillo, el factor común de los trastornos ansiosos sería la angustia: la emoción que predomina y determina los síntomas y sensaciones que se producen en este tipo de trastornos, como explica Peña y Lillo en su libro: *«La angustia es un eslabón sicopatológico intermedio y un supuesto, casi obligado, en la mayoría de los modelos patogénicos de la enfermedad mental»* (1981, p. 14-15).

La angustia es una reacción biológica, se caracteriza por estar necesariamente ligada al cuerpo. Ojeda afirma que la angustia *«es posiblemente la emoción que más directamente depende de lo corporal. [...] corresponde a una experiencia consciente y, como hemos dicho, a una sensopercepción. [...] constituye una experiencia psíquica y somática de raíz neurovegetativa. La angustia se encuentra, por así decirlo, anclada en el cuerpo»* (Ojeda, p.107-108).

Esta emoción se encuentra directamente conectada al sistema nervioso autónomo, que controla las reacciones involuntarias del cuerpo ante ciertas situaciones. En el caso de la angustia, es la reacción natural en situaciones de estrés y peligro y provoca experiencias físicas determinadas, como aumento de la presión sanguínea, incremento de los niveles corporales de adrenalina, dificultad al respirar, entre otros. Es una *«conducta adaptativa, un mecanismo defensivo contra los peligros que amenazan la existencia»*, como describe el doctor Peña y Lillo. *«En el hombre [...] esta amenaza no es meramente biológica, sino que supone también todos aquellos peligros que interfieren la ejecución de los proyectos de vida y bloquean las posibilidades del desarrollo personal»* (1981, p. 25).

¿Por qué nos afecta tanto la ansiedad, si es un mecanismo natural ante el estrés? Cuando una persona sufre de algún tipo de trastorno ansioso,

esa reacción se encuentra por sobre los niveles de lo que se llama angustia normal: es decir, el nivel de angustia social y culturalmente aceptable ante una determinada situación. La angustia se prolonga e incrementa de tal manera que se crea un estado de incertidumbre y temor constante, incluso aun si el objeto o circunstancia de peligro no está presente de forma literal e inmediata.

La angustia anormal o patológica, que es el tipo de angustia presente al sufrir de trastornos ansiosos, *«desorganiza la conducta y puede incluso llevar al bloqueo y a la paralización completa de la actividad del organismo»* (Peña y Lillo, S., 1981, p. 45-46). En su libro describe esta angustia como paralizante, bloqueadora de la ejecución en la persona, amenazante y que deja al sujeto sin defensas. Es decir, que se vuelve incapacitante y afecta en la ejecución de acciones diarias, e interfiere incluso con sus actividades de interés y ocio. La angustia, por tanto, no es

solamente una reacción emocional o un miedo, y tampoco se le puede llamar subjetiva: es una experiencia tan física como es psicológica, sin poder separar ambas experiencias, y se convierte en un problema constante para el paciente. Es un síntoma clínico, que corresponde a una sensopercepción, una experiencia consciente del sujeto que la padece. Afecta a su salud mental, física y a su desempeño diario con todos los entornos que implica: familiar, académico, laboral, social, etc.

Estigmas

«La inadecuación de la angustia anormal no sólo se establece por el hecho de resultar incomprendible para el observador, sino que también es vivida por el propio enfermo como algo desproporcionado a la situación».

Según Peña y Lillo, el observador (persona que no padece de un trastorno ansioso) es incapaz de comprender la verdadera situación y perspectiva de una persona que sí lo padece. Al mismo tiempo, éste último percibe su propia reacción como desmedida ya que sabe que no se encuentra dentro de lo normalmente aceptado. Concuerta en esto una investigación realizada por la Universitat de Barcelona, que asevera que *«en la sociedad actual, en la que cualidades como el vigor y la energía están muy valoradas, la persona ansiosa se siente avergonzada y culpable por su estado».* Esto provoca que, en muchos casos, la enfermedad no pueda ser diagnosticada y tratada adecuadamente, y al mismo tiempo se produce una falla de comunicación entre tres grupos: tratantes (siquiatras, psicólogos, terapeutas), pacientes (personas con algún tipo de trastorno de ansiedad) y observadores (personas que sólo sienten angustia normal y no padecen de trastorno). Entre tratantes

y pacientes, se crea una barrera que impide el diagnóstico y tratamiento del trastorno ya que el paciente esconde su propio trastorno por miedo a la estigmatización. Entre los pacientes y los observadores, hay una ignorancia por parte del observador al no conocer la experiencia de angustia anormal, y el paciente nuevamente no desea compartir su experiencia por temor a los estigmas o la falta de comprensión, lo que sólo logra prolongar la ignorancia de aquellos que no padecen trastornos de ansiedad: esto se deriva en la preconcepción y categorización del trastorno (estereotipo) por parte de los observadores, y en una falta de empatía por parte de éstos al no poder entender la experiencia de angustia anormal que, a su tiempo, hace que el paciente tienda a sentirse incomprendido, inseguro, y que se rehúse más aún a compartir su experiencia o buscar ayuda. *«A partir de un solo dato, el estado afectivo (ser ansioso), las personas son capaces de atribuir características*

de la personalidad sobre un individuo o grupo más allá de los datos objetivamente disponibles, así las características ausentes serán suministradas según las teorías implícitas de la personalidad o estereotipos del perceptor, sobre la base del propio sentido común, de manera que el estado afectivo puede provocar una estigmatización de la persona ansiosa» (García, J. et al., 2012).

En las entrevistas realizadas se repite la falta de empatía y el «mirar en menos» como un factor reconocido: *«hay mucha ignorancia y la gente tiende a, o no darle importancia para nada, o exagerarlo demasiado»*, *«se ve como algo negativo, como que la gente le tiene miedo a la ansiedad»*, *«lo ponen como una situación muy light»*, son algunas de las descripciones que dan los entrevistados al preguntar cómo creen que el resto de las personas perciben la ansiedad. Esto, según lo percibido, se traduce en incompreensión e incluso intolerancia que afecta también en el mismo estado anímico de las personas con trastorno ansioso, llevando a que también desvalorizen su experiencia y su propia angustia.

Entonces, las mismas personas con trastorno de ansiedad terminan por sentirse incomprendidas por su entorno y las personas que los rodean: esto lleva a un estado de incertidumbre y de malestar significativo en la persona ansiosa: la estigmatización y falta de empatía por parte de terceros, provocan en el paciente un malestar que resulta en subestimar su propia enfermedad, creer que sus reacciones son irracionales y completamente desproporcionadas, llevándolo a la autoinvalidación de su experiencia, sensaciones y sentimientos.

«Te sientes como el raro».

«No es como amanecer resfriado y tomarse un Tapsin y se te pasa al tiro. Es más complejo».

«Hay mucha ignorancia y la gente tiende a, o no darle importancia para nada, o exagerarlo demasiado».

«No es una excusa: es un estado que te afecta en todo lo que haces».

«Lo ponen como una situación muy light».

«Ojalá fueran más tolerantes con los que sí tienen esa angustia, que comprendieran la individualidad de la ansiedad y no le bajen el peso a la experiencia de uno».

«Se ve como algo negativo, como que la gente le tiene miedo a la ansiedad».

«La misma gente con ansiedad también se mira en menos».

El poder del relato: empatizar y conectar

«*Connection, the ability to feel connected, is –neurobiologically that's how we're wired– it's why we're here.*»

Brown, B. 2010.

El relato ha sido una de las formas de comunicación preferidas por el ser humano desde sus orígenes. Fue la primera instancia que permitió al ser humano transmitir sus experiencias a través del lenguaje que nace de una necesidad propia de nuestra especie: la necesidad de comunicarse y conectar con los propios pares. El ser humano es, ante todo, un ser social y de comunidad, y desde nuestros inicios hemos tenido la urgencia de comunicarnos y encontrar conexión emocional con aquellos que nos rodean y nos importan. El arte de contar historias se ha convertido en hábito y tradición, desde tiempos de antaño hasta el día de hoy. Como asevera la doctora Pamela Rutledge, directora del Media Psychology Research Center: «*they connect us to a larger self and universal truths. Stories are about collaboration and connection. They transcend generations, they engage us through emotions, and they connect us to others. Through stories we share passions, sadness, hardships and joys. We share meaning and purpose.*»

Stories are the common ground that allows people to communicate, overcoming our defenses and our differences. Stories allow us to understand ourselves better and to find our commonality with others» (2011).

Compartir experiencias propias a través de un relato es y siempre ha sido una forma altamente eficaz de crear un sentimiento de comunidad y empatía con el prójimo. Las historias nos involucran desde lo más profundo: evocan en nosotros emoción y sentimiento; nos permiten entender al que cuenta la historia, identificarnos personalmente con lo que relata, provocan catarsis. Un buen relato es capaz de generar aprendizaje y opinión, y da la oportunidad a sus oyentes de expandir su conocimiento y, así, su forma de ver las cosas, las personas y temas de alto impacto. La tradición humana de compartir historias encuentra su origen en tiempos prehistóricos, en el arte rupestre, y ha trascendido y evolucionado en el tiempo convirtiéndose en mitos,

leyendas, canciones, gestas, poemas, cuentos, crónicas, reportajes, discursos, hasta llegar al día de hoy. En su desarrollo, el relato no se ha quedado solamente en el lenguaje verbal sino que se ha expandido también a lo visual e interactivo. Actualmente, gracias a la tecnología y a los nuevos medios, vemos relatos en todos lados: transmedia, el discurso de una marca o empresa, los comerciales que vemos en televisión, los reportajes en los periódicos, novelas, películas (tanto de acción real como animadas), cómics, etc. Hoy en día es especialmente popular el relato visual, debido a su gran versatilidad y la calidad que tiene de ser entendido por gente alrededor de todo el mundo, como se indica en el libro *Lovely Language* de Ed Annink: «*Today, however, the language which is understood world-wide probably consists, not of words, but of images. We live in an increasingly 'visual' world, in which 'visual' does not simply mean 'things we can see' but 'things we recognize as having a specific meaning'»* (2008).

El relato visual es tan estéticamente atractivo como flexible en su manera de comunicar historias al espectador. Tiene una gran variedad de formatos (animación, videojuegos, novela visual, ilustración, cómic, novela gráfica, libro álbum, afiches, etc.) que lo hacen versátil y permite elegir aquel que sea más adecuado dependiendo del tema a comunicar y el público al que se quiere llegar.



Relato visual histórico:
pintura rupestre en
Tassili n'Ajjer, Algeria.



Relato visual histórico:
Tapiz de Bayeux.
Siglo XI.



Relato visual hoy:
Es así, Paloma Valdívia.
2010, Chile.



Cita de Brené Brown,
ilustración de DesignHaus.

La empatía humana

«Empathy is feeling with people».

Brown, B. 2010.

La empatía es la capacidad humana de entender los sentimientos de otros: es decir, ser capaz de abrirse a la experiencia de otros individuos (sin necesariamente haber vivido la misma), intentar entender y aprender de la situación del otro para hacerlo sentir comprendido y no juzgado, y crear una conexión. A diferencia de la lástima, la empatía busca entender y aceptar la experiencia de otro sin generar un juicio que desvalore o malentienda el sentimiento del otro. La empatía es humanizadora, permite la apertura al diálogo entre individuos, permite conexión entre ellos.

«Empathy is one of the most effective tools at our disposal for shifting us from a 'self-interest frame' of thinking to a 'common-interest frame', where our underlying mode of thought is structured by a concern for both ourselves and others» (Krznaric, 2014). En su investigación llamada The Empathy Effect, Roman Krznaric describe la empatía

como un valor intrínseco del ser humano que funciona una fuerza de cambio social al conectar en lo afectivo y cognitivo a distintos individuos, y promover implicación a nivel profundamente personal con los propios pares.

Una sociedad en la que se promueve y enseña la empatía, es una sociedad donde priman la comunicación constructiva y la colaboración entre sus miembros en la generación de cambios y políticas sociales y culturales para el bienestar común. Krznaric plantea 3 estrategias que acercan al ser humano a una actitud empática para generar cambios en su entorno y a través de las cuales variadas campañas e iniciativas actuales apelan al lado afectivo de su público objetivo:

- 1. Experiencia:** este primer método posibilita vivir en carne propia la experiencia o sufrimiento de otros (al estilo Un día en la vida de...). Si bien es una aproximación que causa un muy alto impacto en la persona, es muy difícil de organizar a mayores escalas.
- 2. Conversación:** crear instancias de diálogo entre divisiones sociales para expandir la conexión empática.
- 3. Cultura:** Este método valoriza el rol de herramientas como el arte, el cine, el teatro, la literatura y medios interactivos –especialmente aquellos que implican historias y testimonios personales– para ayudar al público a ponerse en los zapatos de la persona o grupo de la que trata el relato.

CHARACTER DESIGN IN ALL ITS INCARNATIONS CAN BE SEEN AS A THESAURUS FOR THE TRANSMISSION OF MEANING BEYOND ALPHABETICAL SYNTAX. THE CHARACTERS BECOME AN IDEAL CONTAINER OF OUR LONGINGS AND EXPLORATIONS. THEY ARE THE CORE STIMULUS OF TODAY'S VISUAL WORLD.

Pictoplasma, 2016.

Diseño de personajes

El término diseño de personajes tiene sus raíces en el mundo de la animación, pero actualmente se aplica no sólo a éste sino a variados rubros: se ha propagado a cómics y juegos, al diseño de interfaces y servicios, incluso al marketing y difusión de marcas. En un aspecto básico y práctico, la función primaria del diseño de personajes es definir el set de figuras básicas fundamentales para la innumerable repetición de un personaje dibujado para asegurar fidelidad de reproducción, como define la enciclopedia de diseño de personajes Pictoplasma en su segunda edición.

Peter Thaler, curador de Pictoplasma y animador de profesión, asegura que el diseño de personajes tiene una función más compleja, y que conforma un ámbito del lenguaje gráfico con un importante rol actual: «*character design is the most universal of graphic languages. Characters work independent of cultural context and narrative structure.*

[...] Whether used as corporate logos or icons – their significance stretches far beyond their function as mascots. Character design not only produces a universally recognizable identity, it also manages to link viewer and concept on an emotional level» (2001).

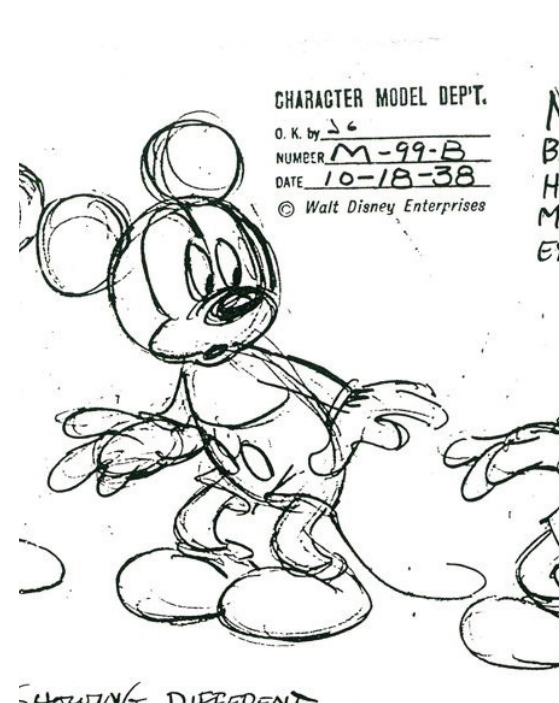
En la tercera edición de la enciclopedia, habla de cómo el diseño de personaje tiene una lógica similar al logotipo: se maneja desde la abstracción de conceptos y emociones, densidad metafórica y un juego visual que atrapa la atención del espectador y cobra vida propia para transmitir experiencias, emociones y reacciones a situaciones reales o ficticias, al mismo tiempo que genera un vínculo de significado con el espectador en formas que van más allá que sólo el lenguaje verbal, sino que aplican simbología, gesto y estética para difundir un mensaje determinado.

Friends With You, colectivo de arte creado el año 2002, explica la importancia del vínculo mutuo que se genera

entre personaje y persona: «*exploring these characters within their world helps create relationships with the giant scope of the collective unconscious. They are everything to us and describe us perfectly. Anybody who connects with characters feels them reflecting something about themselves*». Lo describe como «la forma más humana del arte.» El diseño de personajes posee ciertas cualidades que le otorgan una ventaja en el diseño de narrativas– características que le permiten llegar a las personas a un nivel emocional y personal que otras formas de representación visual no poseen.

Hoy existe una necesidad por ver las propias experiencias y sentimientos representados y validados, y de tener un sentimiento de pertenencia y normalidad con lo que se nos muestra: el diseño de personajes ha probado a través de los años su eficacia en satisfacer esta necesidad. Es capaz de representar conceptos tan abstractos y complejos

como las emociones humanas, representación de marcas y campañas (desde los medios de entretenimiento que vemos todos los días como películas, libros y videojuegos hasta personajes representativos de ciertos valores, campañas o empresas como son las mascotas de equipos deportivos, personajes publicitarios, etc.).

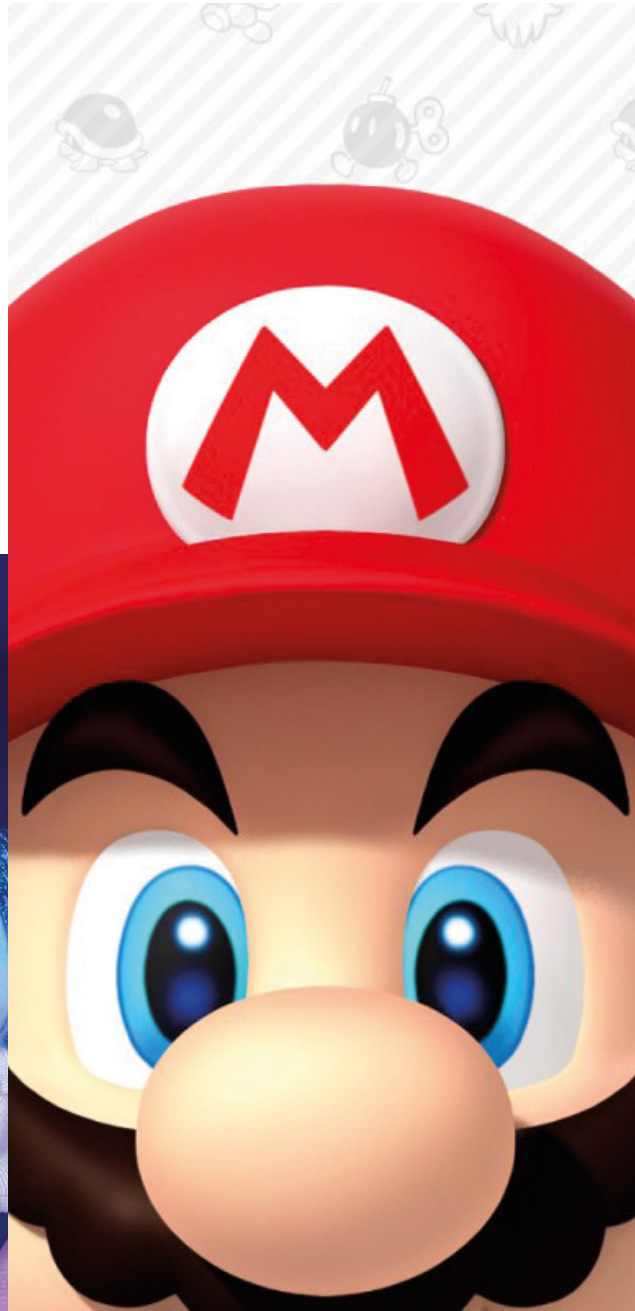


SHOWING DIFFERENT SHAPES MICKEY'S BODY CAN ASSUME - STILL CONTAINING

SAME WEIGHT -

«One thing we learn from today's world is the meaning and importance of the visual representation of feelings. The Japanese are so proficient in this skill that everything from television to octopus balls has its sacred character. It's something that everyone can relate to immediately. It's the square root to conveying a feeling that can't be represented as well in any other way. It's about archetypes and icons, the main ingredients that formulate all culture».

Pictoplasma, 2006.



- Un personaje **invoca la experiencia de muchos** individuos en un solo elemento o sujeto representativo.
- **Genera catarsis** en el propio autor y en el público para el que se diseñó.
- Es un diseño enfocado en **evocar emociones y narrar la experiencia humana**.
- El personaje y su historia es **potencial catalizador de cambio en la actitud y opinión** de las personas sobre temas cotidianos y de alto impacto social.
- El personaje tiene una alta capacidad de **pregnancia** en las personas: por su atractivo estético y la abstracción del concepto en el personaje, es capaz de **crear una impresión en la memoria del público**.

Libro álbum

El libro álbum es un género literario que combina texto escrito e ilustración para crear una narrativa, donde el texto corto y la imagen actúan como cómplices para la entrega de un mensaje (García-Huidobro, E. 2018). En el libro álbum, la imagen y el texto conviven de manera que no es un elemento secundario al otro, sino que se basa en la compatibilidad de ambos para crear una historia: se debe interpretar tanto el texto como la imagen con igual importancia y protagonismo para comprender el relato en su totalidad.

Si bien el libro álbum tiene sus orígenes en la literatura infantil, hoy es un género que apela a todas las edades: su trabajo del relato corto y la imagen como medio de la narrativa, permite que sea leído tanto por los que tienen el hábito de leer, como los que no. La versatilidad del género le permite tocar desde cuentos infantiles hasta temas contemporáneos de alto impacto. No establece un límite etario. Invita a todo aquel que quiera

ver y leer, apelando a la capacidad de interpretación e inteligencia emocional de cada lector.

Una imagen vale más que mil palabras: la ilustración toma, como elemento de diseño, un protagonismo en la comunicación hacia el que la vea. La ilustración como herramienta de narrativa visual conlleva un proceso de estudio, selección y síntesis de la idea que se busca representar, para narrarla de la mejor manera posible, en compañía de un relato escrito breve y atractivo, y de sus respectivas decisiones de color, composición, tipografía, entre otros. Desde el formato del libro álbum se permite ese diálogo entre texto, imagen y diseño para dar vida a narrativas que nos toquen en lo más profundo y personal de cada uno.

Otro aspecto importante del libro álbum es el formato: usualmente son libros de reducido número de páginas, pero de formato grande, muy contrarios

a los criterios del libro de bolsillo. Por esto, el libro álbum permite una interacción clave: ver y leer de a dos. Es un formato que está pensado para leerse en compañía, para compartir su lectura con alguien más.



«Nobody Understands»
Ilustración del libro álbum
El Árbol Rojo.
Shaun Tan, 2001.

**FORMULACIÓN
DEL PROYECTO**

Oportunidad de diseño

La oportunidad del proyecto se origina en la alta prevalencia de trastornos de ansiedad hoy en Chile (siendo más de un sexto de la población chilena la que sufre de algún tipo de trastorno de ansiedad), junto con los estigmas que provienen de éstos, los cuales crean una barrera comunicacional y interpersonal entre aquellas personas que sufren de estos trastornos y los que los rodean. Esta situación genera una serie de necesidades: en primer lugar, la comprensión individual de la propia angustia, la urgencia por entender lo que nos sucede interna y externamente, sentirse representado, para promover la comprensión y aceptación del yo, validando así su propia experiencia. En segundo lugar, está la necesidad de compartir con otros lo que sentimos, para sentirnos apoyados y no juzgados. En tercer lugar, está el deseo del otro por entender lo que le está pasando a ese ser querido que padece de un trastorno ansioso y debe adaptar su vida

alrededor de éste, para empatizar con él/ella libre de prejuicios y buscar la manera de aliviar su carga o acompañarlos en el proceso que significa aprender a manejar y regular su angustia.

De los puntos anteriores se deriva la necesidad de traspasar conceptos siquiátricos, síntomas, emociones y actitudes humanas complejas provocadas por la angustia a un lenguaje simple, amigable y comprensible para todo aquel que desee acceder a dicha información, sin necesidad de haber recibido formación siquiátrica previa o de ser instruido y preparado para entender la información que va a recibir.

QUÉ

Narrativa ilustrada que represente la experiencia de la angustia desde el punto de vista de quienes padecen trastorno de ansiedad, a través del desarrollo de diseño de personajes y del libro álbum.

POR QUÉ

Existen estigmas y prejuicios adjudicados a la angustia presente en trastornos de ansiedad que limitan el entendimiento de quienes no lo padecen, lo que a su vez lleva a las personas con trastorno a la autoinvalidación, autoestigmatización y una falta de comunicación entre quienes viven angustia anormal y aquellos que no la experimentan. Esto se traduce en un sentimiento de incompreensión que genera una barrera limitante de la capacidad de empatía entre los dos grupos.

PARA QUÉ

Promover una actitud empática entre personas con trastornos ansiosos y personas sin trastorno, generando tanto una instancia representativa a nivel personal, como una invitación a conocer más sobre la angustia anormal y sus cualidades de una forma cercana personal, fácil de acceder, comprender, interpretar e internalizar; fomentando así una actitud empática, apertura al diálogo y apoyo mutuo.

OBJETIVOS

~~Narrar~~ Representar la experiencia de la angustia a través de texto corto e ilustraciones, para generar una experiencia de empatía y autovalidación.

1.

Disminuir prejuicios sobre los trastornos de ansiedad y la angustia.

2.

Desmitificar la experiencia de la angustia anormal a través de una narrativa basada en su desarrollo general y cotidiano.

3.

Aumentar el conocimiento sobre las sensaciones y situaciones causadas por la angustia anormal tanto para los que la tienen como en terceros por medio del uso de metáforas visuales.

4.

Generar representación a nivel personal del receptor a través de la narrativa y los personajes diseñados.

5.

Provocar sensaciones en el lector que permitan comprender y empatizar con la experiencia de la angustia, tengan o no tengan trastorno.

Usuario y contexto

Para determinar el sujeto de análisis y las interacciones críticas correspondientes, se realizaron entrevistas a 8 personas entre 17 y 35 años con distintos niveles de ansiedad: dentro de las personas entrevistadas, 4 de ellas han sido diagnosticadas con algún tipo de trastorno ansioso (trastorno de ansiedad generalizada, TOC, fobia social y síndrome de estrés postraumático) y se han sometido a algún tipo de tratamiento médico o terapia psicológica; el resto no han recibido tratamiento por razones personales (por elección propia, no les gusta ir al psicólogo, no están dispuestos o no pueden gastar los recursos necesarios en consultas o medicamentos, entre otros). De las entrevistas se sacaron las conclusiones a continuación.

Este proyecto constará de **dos grupos de público objetivo** que interactúan entre sí: por un lado está **la persona ansiosa** que se ve afectada por esta

angustia de manera constante o anormalmente frecuente, volviéndose un factor determinante de su vida diaria, sus actividades normales y hasta su propia forma de ser. El segundo grupo consiste de aquellas **personas que no sufren de trastorno ansioso pero que son parte de la vida diaria del sujeto que sí lo sufre** (contexto familiar, social, académico y laboral).

Un entorno común une a ambos grupos, pero se ven al mismo tiempo separados debido a la gran diferencia que existe entre sus experiencias personales, con respecto a las reacciones que cada uno tiene frente a las situaciones que se les pone delante día a día: en el primer grupo, estas reacciones se ven altamente influenciadas por el sentimiento de angustia constante, mientras que en el otro esa angustia no es patente. Esta distancia entre sus experiencias crea un obstáculo en el entendimiento y comunicación entre ambos grupos,

pues aquella persona que no padece de un trastorno ansioso es incapaz de comprender el nivel de angustia que la persona ansiosa vive diariamente puesto que no se ha visto expuesto a dicha perspectiva en carne propia: y al no entender dicha experiencia, la persona sin angustia es incapaz de sentir empatía por la otra. Simultáneamente, al no sentirse comprendido por la gente que lo rodea, el individuo ansioso se auto-invalida y auto-estigmatiza (comienza a cuestionarse la normalidad y validez de su situación, su personalidad y su experiencia diaria con respecto a la angustia), ya que si bien puede que posea una red de apoyo más o menos estable, su entorno no llega a comprender ni aceptar la angustia como su situación cotidiana, y como un trastorno real y válido.

Con respecto al público con T.A. (trastornos ansiosos), se enfocará en usuarios en un rango de edad de 18 a 28 años (universitarios, personas que están ingresando al mercado laboral o que se insertaron en el mercado laboral hace pocos años): grupo etario con alta prevalencia en trastornos de ansiedad por las altas exigencias, cargas y cambios que se dan en su contexto social-académico-laboral, y los grupos de adultos jóvenes se identifican como aquellos con mayor riesgo a presentar trastornos psicopatológicos (Vicente, B., 2002). En cuanto al público no ansioso, el objetivo es llegar un grupo familiar cercano y laboral-social que interactúa diariamente con el sujeto ansioso: es un público que no comprende la experiencia de la angustia del otro, pero que quiere aprender sobre ella para entender y empatizar con las personas ansiosas presentes en su vida.

Hay un tercer individuo involucrado que funciona como proveedor o agente aproximador al proyecto: el **sujeto tratante** (médico psiquiatra, psicólogo, sicoterapeuta). Este individuo será esencial en la primera aproximación del usuario al proyecto, ya que este busca ser entregado o recomendado al usuario ansioso por parte del tratante, como una herramienta que le permita auto-validarse en su experiencia, y traspasar ese conocimiento al segundo usuario no ansioso con potencial de empatía.

Este proyecto busca ser un puente entre los grupos usuarios, para que la persona ansiosa se pueda sentir representada, comprendida y acompañada, y la persona no ansiosa pueda comprender la emoción de angustia anormal incluso sin haberla experimentado a nivel de trastorno.



Antecedentes



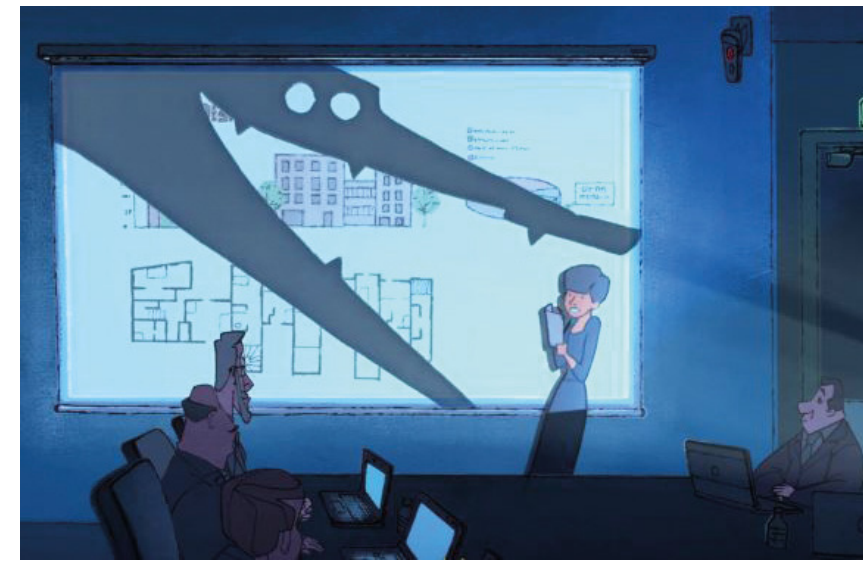
TZADIK

Tzadik es un cortometraje animado mudo del animador Oriel Berkovits, estudiante de la academia de arte y diseño Bezalel de Israel. El corto es una reflexión e interpretación de la lucha contra la depresión/episodios depresivos, representando el proceso emocional de la depresión a través de la creación de personajes animados y el uso de la metáfora visual.



PATHWAY THROUGH CARE

El estudio de diseño y animación Wonderlust diseñó un video para la campaña *Pathway Through Care*, perteneciente al grupo canadiense *Teen Mental Health*, que a través de la narrativa audiovisual y personajes animados explica el modelo de la campaña que promueve la salud mental en adolescentes y el apoyo de familiares y cercanos.



IN BETWEEN

Este corto animado realizado por alumnos de la facultad de animación de la escuela francesa Gobelins narra la historia de una mujer que intenta enfrentarse a su propia timidez, personificando esta sensación en un cocodrilo que la sigue a todos lados e interfiere en todas sus actividades diarias, tanto en el trabajo como en sus relaciones personales.



LA CABEZA EN LA BOLSA

Libro álbum de la ilustradora francesa Marjorie Pourchet, que relata la experiencia de Adela, una mujer tan tímida que todo el tiempo mantiene la cabeza escondida dentro de una bolsa.



SAD ANIMATIONS

Luego de caer en un episodio depresivo, esta la diseñadora e ilustradora luxemburguesa-chilena Irina Mir decidió ilustrar cómo se sentía durante su depresión, en un set de stickers animados para utilizar en aplicaciones de chat y redes sociales. *Sad Animations* se puede obtener para cualquier dispositivo Apple desde AppStore.

ANXIETY FOX

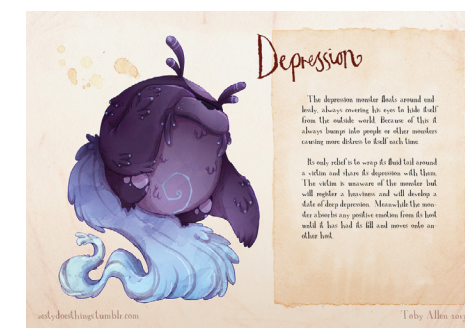
La ilustradora Naomi Romero, quien ha trabajado para varios estudios incluyendo Nickelodeon, Illumination Studios y Boom! Studios, creó el proyecto denominado *Anxiety Fox* que ilustra su trastorno de ansiedad generalizada a través de un personaje de su propia invención: un pequeño zorro blanco. Si bien este personaje nace del dibujo, también lo llevó a productos (peluches, broches, colgantes, etc.).

Naomi lanzó una campaña Kickstarter entre el 3 de marzo y el 2 de abril del 2017 para financiar la producción: la campaña alcanzó 1.165 patrocinadores y recaudó USD \$55.000, superando con creces su meta inicial de USD \$8.150.



REAL MONSTERS

Dentro del ámbito de la ilustración y el diseño de personajes, el ilustrador británico Toby Allen, creó una serie de ilustraciones llamada *Real Monsters* como proyecto personal, buscando representar distintos trastornos de salud mental a través de creaturas/monstruos, y narrando los síntomas y sensaciones que cada uno provoca en las personas en una breve descripción.



Referentes



«Eric»
Ilustraciones del cuento publicado en «Tales of Outer Suburbia.»

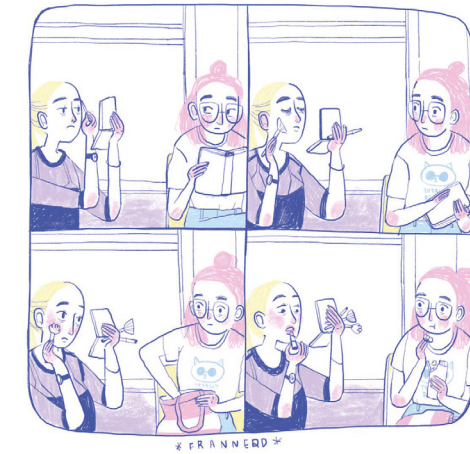
SHAUN TAN

Ilustrador, *concept artist* y autor de origen australiano, que dedica gran parte de su trabajo a los libros ilustrados y libros álbum, particularmente aquellos de su propia autoría. Su trabajo inspira tanto a través de los formatos utilizados para sus libros álbum (pocas páginas + gran formato), como en el rescate de técnicas de dibujo tradicional (lápiz grafito, lápices de colores y óleos) para generar distintos ambientes consecuentes con cada libro y su temática, con su respectiva emocionalidad y complejidad.



«El árbol rojo»
Ilustración del libro álbum El árbol rojo, 2001.

WEB: shauntan.net

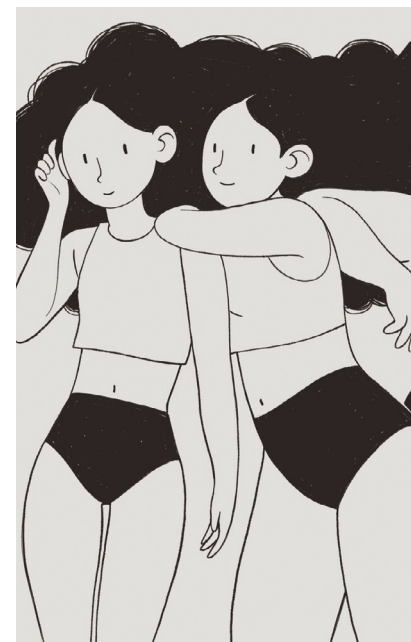
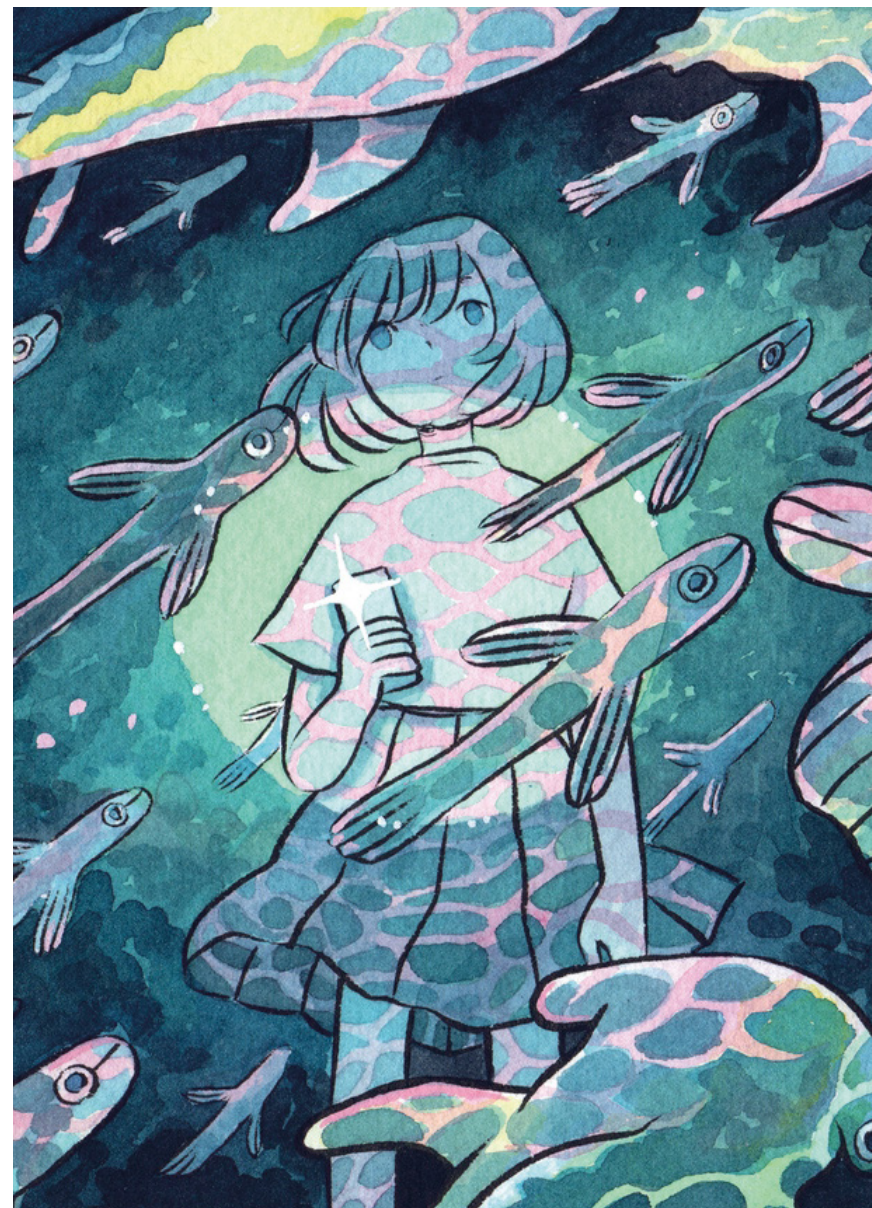


Frannerd publica cada semana viñetas cómicas que hacen referencia a su vida diaria.

FRANNERD

Francisca Meneses es una ilustradora chilena que reside actualmente en Nueva York. Sus dibujos se caracterizan por un trazo irregular y por su personalidad que les dan un aire cercano, cotidiano y relajado, y por tocar temas de su vida diaria. También destaca que, a pesar de ser dibujo digital, los colores sólidos no son realmente sólidos, sino que son rellenados con el mismo trazo en vez de utilizar la opción de relleno rápido: esto mantiene cercanía con el resultado de dibujos creados con medios tradicionales, aprovechando las herramientas del medio digital.

INSTAGRAM: [@frannerd](https://www.instagram.com/frannerd)



Acuarelas por la ilustradora Heikala.

HEIKALA

Ilustradora independiente finlandesa, que crea ilustraciones en base a tinta y acualera.

INSTAGRAM: [@heikala](#)

FLAVIA CECCARELLI

Ilustradora y diseñadora, directora de arte en Supersolid Ltd., basada en Londres.

INSTAGRAM: [@flaviarelli](#)

De ambos referentes se toma el trabajo de estilización de personaje, el uso de curvas suaves y fluidez en la forma para simplificar el cuerpo humano de una manera más sencilla que se aleja del realismo, así como la simplicidad del trazo. Además, de Ceccarelli se rescata el uso de negros no rellenados, sino pintados manualmente para crear un efecto de negros incompletos, pero aun así sólidos.

Selección de dibujos de Flavia Ceccarelli, publicados en su perfil de Instagram (desafío Inktober 2018).

**PROCESO
DE DISEÑO**

Plan de desarrollo del proyecto

Para desarrollar el proyecto se dividió el proceso en 3 partes:

1. Levantamiento de información: fase de levantamiento, observación e investigación llevada a cabo en la etapa de Seminario.

2. Decisiones de diseño: Etapa inicial de diseño de proyecto, de exploración y composición tanto de la narrativa como del formato.

3. Desarrollo y rediseño: Etapa de desarrollo de las ilustraciones y diagramación del libro, seguida por testeo y evaluación del proyecto, y los ajustes correspondientes para su rediseño e impresión final.

Durante este proceso, se mantuvo constante contacto con otros profesionales para asegurar verosimilitud y buen desarrollo del proyecto: el levantamiento de información fue

asesorado por el dr. Rodrigo Santis, médico siquiatra de la Red Salud UC Christus. Con él se confirmó la relevancia y consecuencia de las fuentes revisadas durante la investigación; también brindó asesoría para la realización de la pauta de las entrevistas, además de asistir en la confirmación de datos y descripciones para la base del proyecto.

Elena García-Huidobro, profesora de Castellano y cuentacuentos, asesoró durante las fases 2 y 3 de diseño y rediseño: con ella se revisó la investigación y el material obtenido durante la etapa de Seminario para crear el personaje; luego, en la etapa de redacción y *storyboarding*, se revisó y corrigió el guión bajo su supervisión.

Este proceso, si bien se dividió en partes, no fue de desarrollo lineal: esto debido a que, a medida que se iba revisando con los distintos grupos, inmediatamente se hacían correcciones de la narrativa, las ilustraciones, el guión,

composición y formato. Fue un proceso reiterativo de constantes revisiones, correcciones, nuevas decisiones de diseño y rediseño cada vez que se obtuvo nuevo *feedback*, para ir avanzando de forma gradual y mejorando el proyecto para llegar así a un resultado más efectivo y preciso, que lograra cumplir con los objetivos propuestos

LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

- Aspectos generales de la angustia
 - ↳ *Asociación con médico siquiatra Rodrigo Santis*
- Entrevistas
- Recopilación de material visual conceptual
- Estudio de referentes y antecedentes (directos e indirectos)
 - ↳ *Diseño de personajes y libro álbum*

DECISIONES DE DISEÑO

- Exploración y conceptos de personaje
- Creación del relato
 - ↳ *Revisión con Elena G-H.*
- Composición y storyboard
- Técnica ilustrativa (revisión de referentes)
- Elección del formato

DESARROLLO Y REDISEÑO

- Desarrollo de las ilustraciones
- Composición de texto con ilustración en formato real
- Pruebas y maqueta
- Testeos con el usuario
 - ↳ *Comprensión de conceptos, cumplimiento de objetivos*
 - ↳ *Evaluación con siquiатras y psicólogos*
- Corrección y rediseño
- Impresión y encuadernación

Conceptualización del personaje

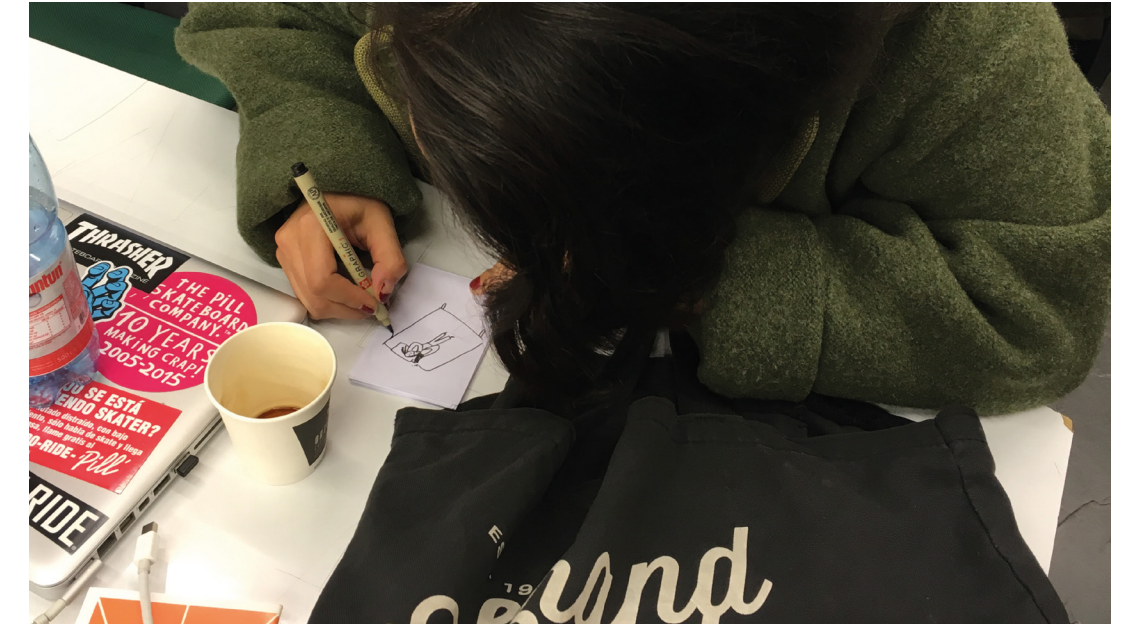
El proceso de diseño del personaje para la narrativa se basó en dos tipos de información adquirida durante la fase de levantamiento.

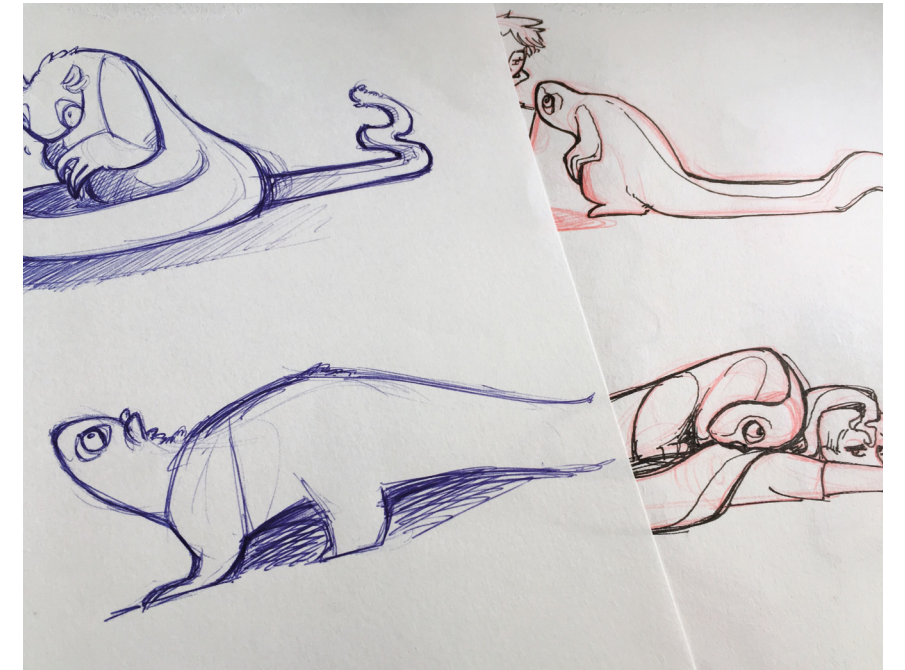
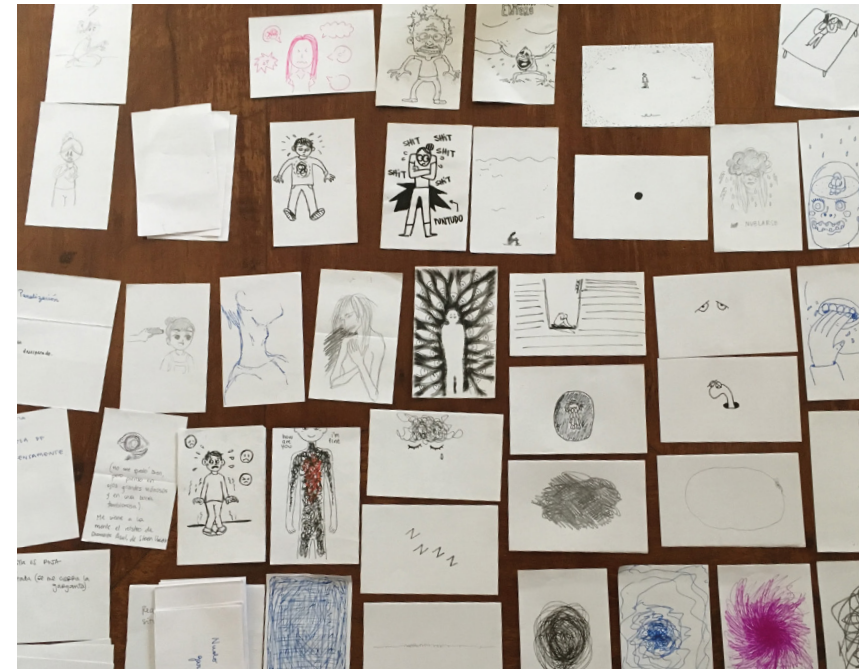
En primer lugar, se tomaron las descripciones obtenidas de las entrevistas a personas que han experimentado angustia anormal (diagnosticadas y no diagnosticadas con algún tipo de T.A.). Se entrevistó a 8 individuos (a petición de los entrevistados se decidió no tomar fotografías y mantener anonimato), entre las edades de 17 y 35 años, cada uno con su propio testimonio con respecto a la angustia.

En segundo lugar, se realizó una recopilación de información de la cual participó voluntariamente un grupo aleatorio de 50 personas, sin restricción de edad ni género. Para la actividad, se presentó a los participantes la siguiente pregunta: **¿CÓMO SE VE LA ANGUSTIA?**

De este experimento se obtuvo una serie de descripciones breves y bocetos con distintas visiones personales y perspectivas de la angustia, los cuáles se analizaron para detectar patrones comunes y representaciones repetidas. Se notó la reiteración de ciertos conceptos como peso, soledad, desesperación, aparición de la misma persona: también se observó una repetición y similitud en el trazo de algunos bocetos para representar la emoción en cuestión.

Estos aspectos comunes en la visión de un grupo heterogéneo de personas fueron la base fundamental para la conceptualización del personaje, y también de la selección de ciertos elementos a ilustrar/representar más adelante en el relato textual.



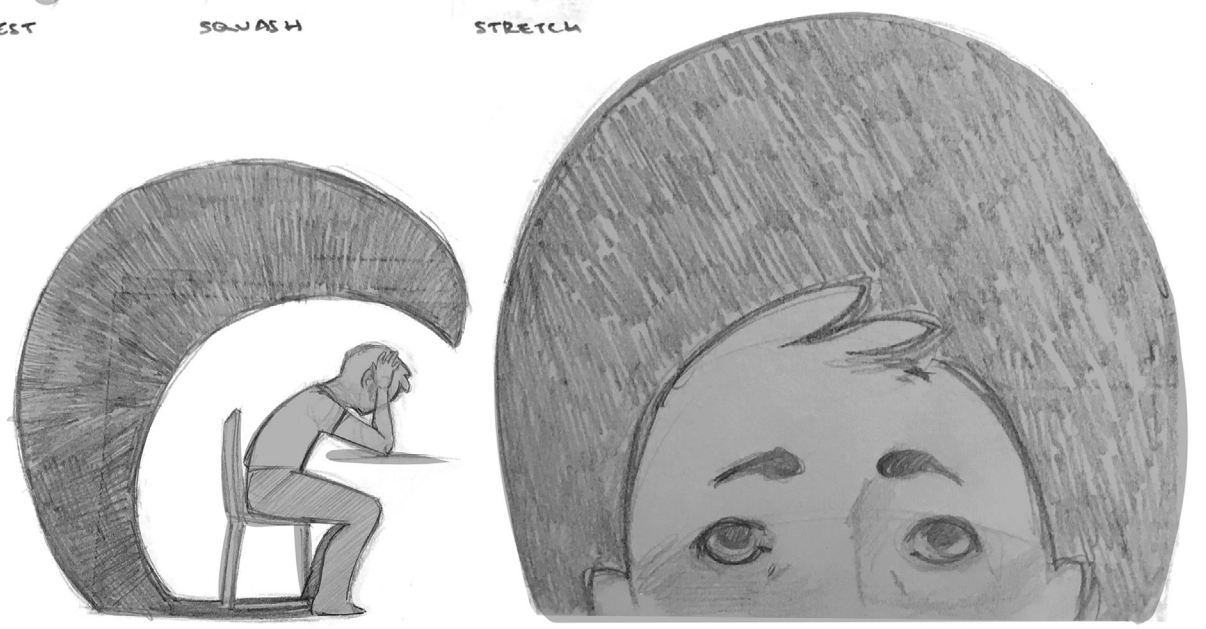


Una vez obtenido el material, se realizó una revisión de éste en conjunto con Elena García-Huidobro, para tomar decisiones de diseño de personajes y elementos a representar en las ilustraciones del libro.

Se hizo una primera exploración de personajes, desde la cual se descartó a los personajes animales, monstruosos y fantasiosos: en primer lugar, porque no se trata de una fábula, leyenda ni de una novela fantástica. Además, la presencia de personajes animales y monstruosos tiende a la asociación de ciertos arquetipos y estereotipos, además de tender a una infantilización y comicidad de la narrativa y la experiencia que busca representar— lo cual

no era lo deseado ya que el público lector es de un rango etario joven-adulto, no infantil, y se buscó crear una narrativa humana, no satírica, y lo más empática y representativa posible, ya que dentro de los objetivos del proyecto se busca evitar los estereotipos y prejuicios a los que se podría inclinar el pensamiento al hablar de un trastorno psicopatológico, sus síntomas y consecuencias.

- Humano (evitar animales x estereotipos, No es fábula)
- Mantener cierta noción de proporciones adultas (no es libro para niños)
- Género neutral ??
- Capaz de expr. corporal y facial !!
- "Relatable"
- Un cuerpo que sea fácil de mover ;w;



Personaje: la persona y su sombra

Basándose en las entrevistas, el análisis de los bocetos y frases recopiladas, la información obtenida de la investigación sobre la angustia, y las decisiones tomadas durante la revisión con Elena, se decidió que el personaje principal debía ser humano para no perder el foco de la narrativa (basada en la experiencia humana, que busca humanizar y empatizar). La angustia debía compartir una relación íntima con el factor humano del personaje.

Finalmente, se decidió representar la angustia a través de la sombra como segundo personaje. La figura de sombra se utiliza como metáfora visual y símil, y se basa en ciertas observaciones que vienen del proceso de investigación:

ANGUSTIA

- Parte del repertorio emocional básico: todo ser humano la tiene y se percibe en lo físico y lo psicológico.
- Su manifestación depende de cada individuo, pero los síntomas generales se mantienen y repiten independiente del caso.
- Por ser una emoción no se puede curar ni eliminar: sólo regular y manejar.

SOMBRA

- Todo ser tiene su propia sombra. Está «pegada» al cuerpo.
- Es propia de cada persona, toma la forma de su fuente y se adapta a ésta, pero es algo que tenemos todos.
- No puedes escapar de tu sombra: crece o disminuye dependiendo de la fuente de luz.

Creación del relato

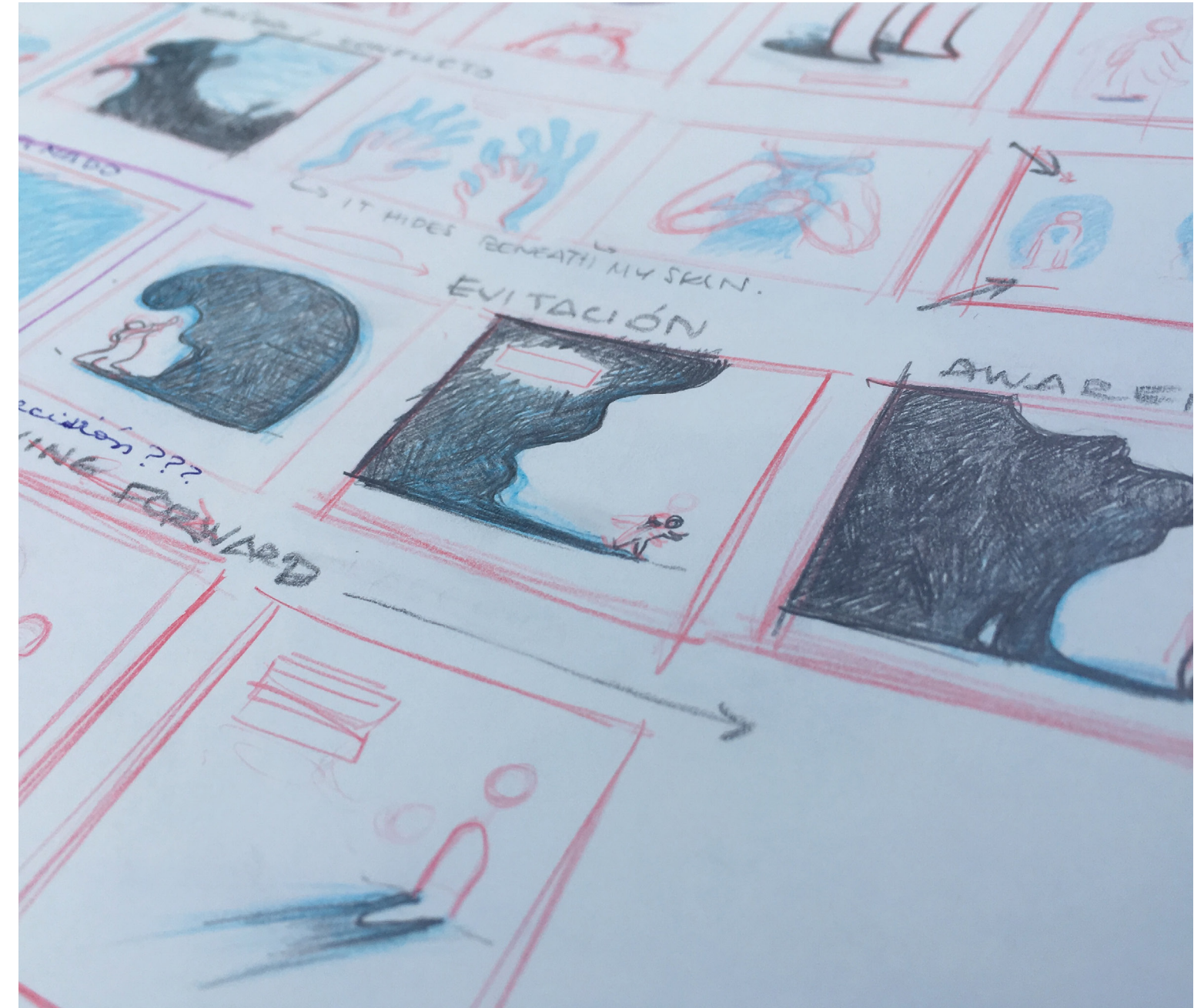
Dado el formato de libro álbum, en la que las imágenes/ilustraciones son las principales comunicadoras del mensaje, en vez de crear el relato a partir de un texto inicial, se realizó en base a una primera etapa de *storyboarding*: se determinó un rango de páginas (mínimo de 24, máximo de 60) y se dibujaron bocetos rápidos. A partir de éstos, se determinó cual debía ser el ritmo del relato en su totalidad, la división en partes y la cronología de la narrativa.

En un inicio, se tenía considerada una narrativa de 3 partes: inicio o introducción a la angustia, clímax y cierre. Se boceteó un primer *storyboard*, sin guión escrito pero una narrativa visual definida con sus respectivas partes. Esta primera aproximación al relato fue revisada en el mes de octubre, junto con Elena García-Huidobro, para determinar la efectividad de la estructura narrativa y que fuera adecuado como libro álbum tanto en su extensión como en el impacto del relato.

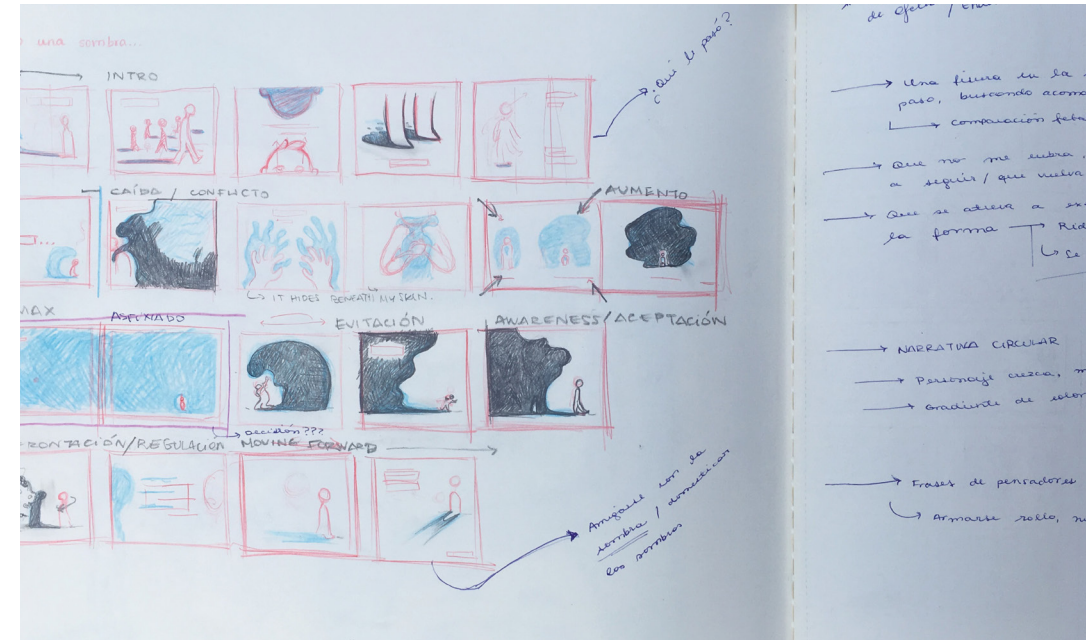
Hasta entonces, el relato era de estructura lineal, con un cierre concluyente. Pero debido a que la emoción de la angustia no se puede eliminar (ya que es parte del repertorio básico de emociones humanas), sino que se puede aprender a manejarla, se determinó que la narrativa no debía tener un cierre determinante: el final debía ser abierto, para no forzar al lector a pensar que la angustia termina o se resuelve de una manera específica y exclusiva para todos. Esto, para no invalidar la experiencia personal de cada uno, o las estrategias de manejo que cada individuo asume para regular su propia angustia.

Al tomar la decisión de un final abierto, se cambió la narrativa inicial de estructura lineal, por una narrativa circular, que representara la experiencia de la angustia como un proceso cíclico, que se puede repetir indefinidamente con sus buenos momentos, recaídas, avances y triunfos. De esta manera, el inicio y final del libro debían estar conectados,

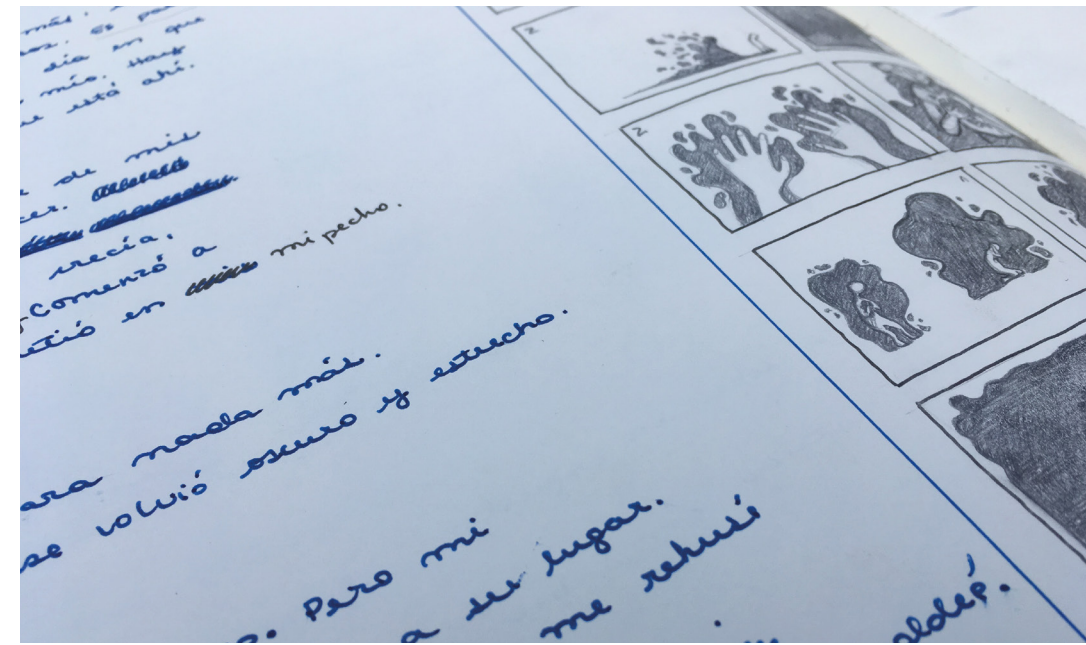
ya fuera por el relato textual y/o el visual. Fue en base a esta revisión con Elena y las decisiones de estructura que se tomaron con ella, que se escribió el guión con la nueva estructura narrativa.



Primer storyboard, realizado en el mes de septiembre.



Revisión y corrección del primer storyboard, con la cuentacuentos Elena.



Guión y storyboard rediseñado post-revisión

Una vez resuelto el guión, sus nuevas partes y su orden, se generó un nuevo storyboard. Durante este proceso, el libro se extendió de sus 24 páginas iniciales, a 40 páginas.

El relato se dividió en **6 partes**:

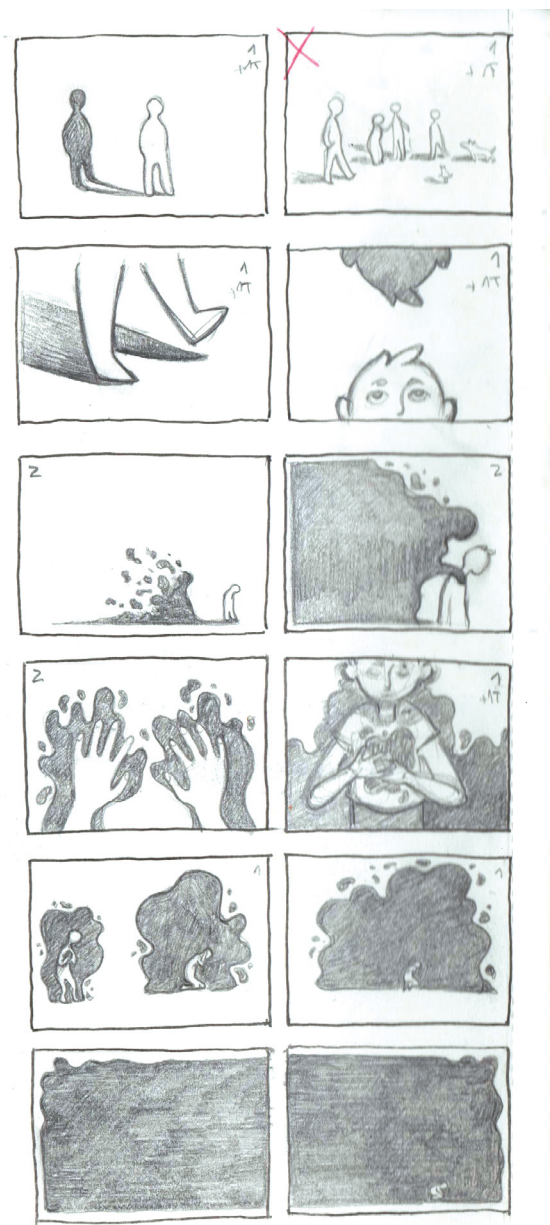
1. Introducción a la sombra
2. Recorrido por la angustia
3. Clímax o momento de mayor angustia
4. Quiebre (awareness y decisión)
5. Manejo
6. Final abierto con retorno al inicio

Tengo una sombra.
 Es una sombra como todas las demás: estó
 siempre conmigo e imita mis pasos. Es parte
 de mí, inseparable. No recuerdo el día en que
 apareció: ha estado siempre detrás mío. Hay
 veces en que ni siquiera noto que está ahí.

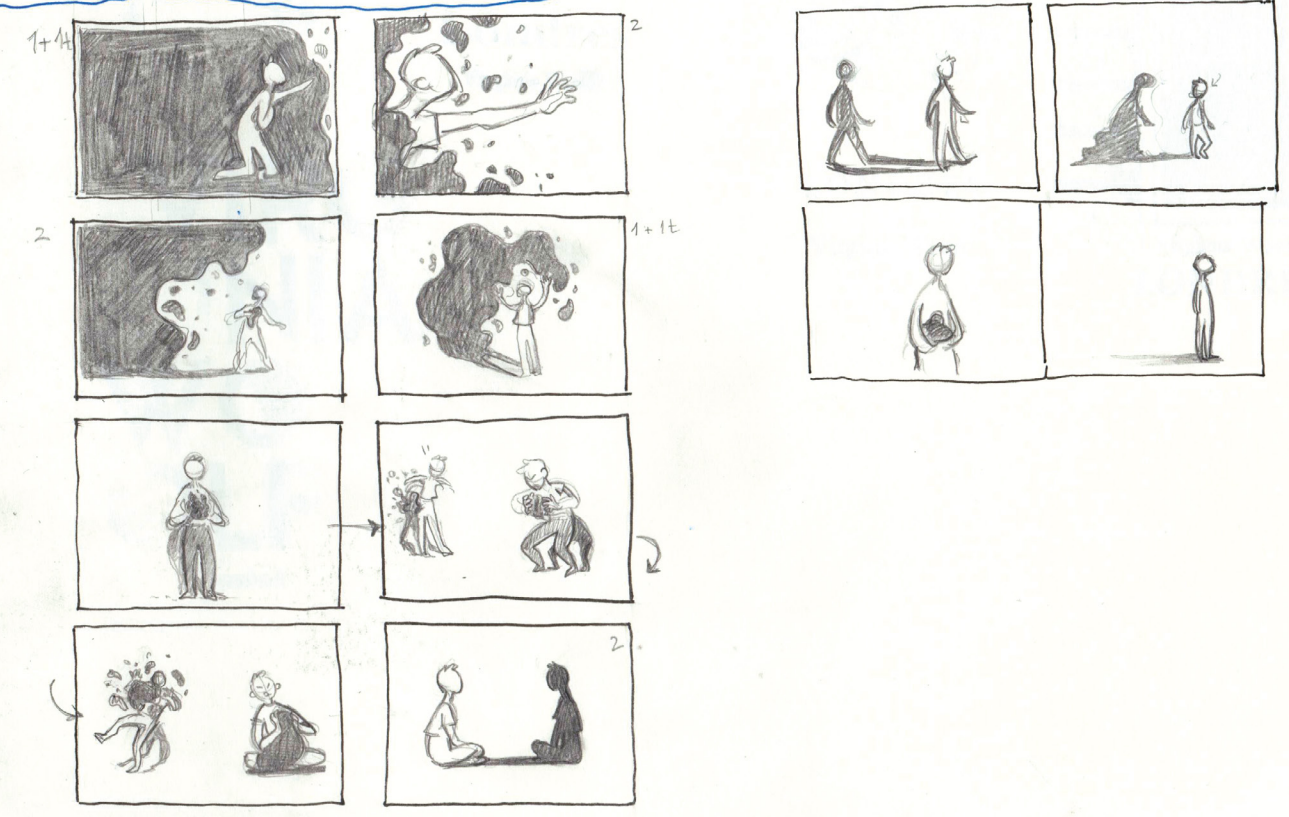
Pero un día...
 Un día comenzó a alimentarse de mis
 pensamientos, y empezó a crecer. ~~Al principio~~
~~era una mancha~~ ~~de color negro~~ ~~que se expandía~~
 A medida que crecía,
 olvidaba como se debía ver. Comenzó a
 esconderse bajo mi piel, se metió en ~~mis~~ mi pecho.
~~me sofocaba.~~

Y creció; y creció; y creció...
 Hasta no dejar hueco para nada más.
 No había salida. ~~Todo~~ Todo se volvió oscuro y estrecho.
 Asfixiante.
 Necesitaba respirar.

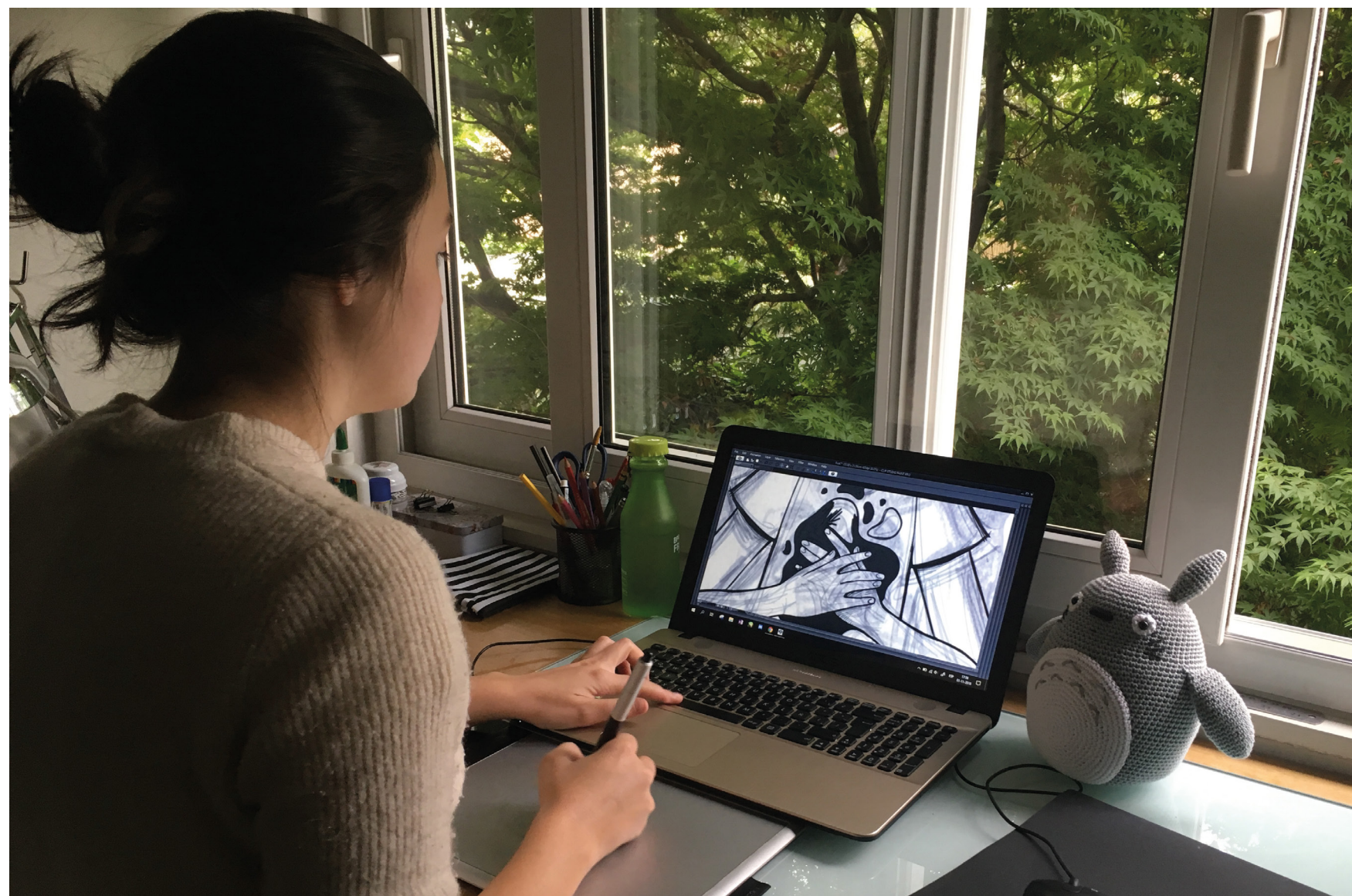
Poco a poco, con esfuerzo, me abrí paso. Pero mi
 sombra no quería achicarse y volver a su lugar.
 Quería seguir siendo grande, pero yo ~~me~~ me rebulé
 a rendirme ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~ ~~me~~
 ayudarla a volver...
 La tomé en mis manos para ~~ayudarla a volver...~~
 La escondí. La apreté. La solté. ~~se~~ ~~enfrentó~~. La maldecí.
 Hasta que por fin...
~~me~~ ~~se~~ ~~enfrentó~~ ~~me~~ ~~se~~ ~~enfrentó~~



Por fin nos entendimos; ~~ella~~ volvió a ser mi sombra.
 Volvió a seguirme.
 Hay días en que ~~ella~~ regresa su deseo por crecer.
~~Me obliga a dejar las cosas que quiero hacer.~~
~~Me obliga a hacer cosas que no quiero.~~
 Pero ahora sí que ~~se~~ ~~can~~, aunque crezca, puedo
 volver a tomarla y ~~controlarla~~ ~~porque~~ ~~que~~ ~~quiero~~
 darle forma...
 Y así ^{vuelvo.} ~~vuelvo~~ a respirar.



Desarrollo de las ilustraciones



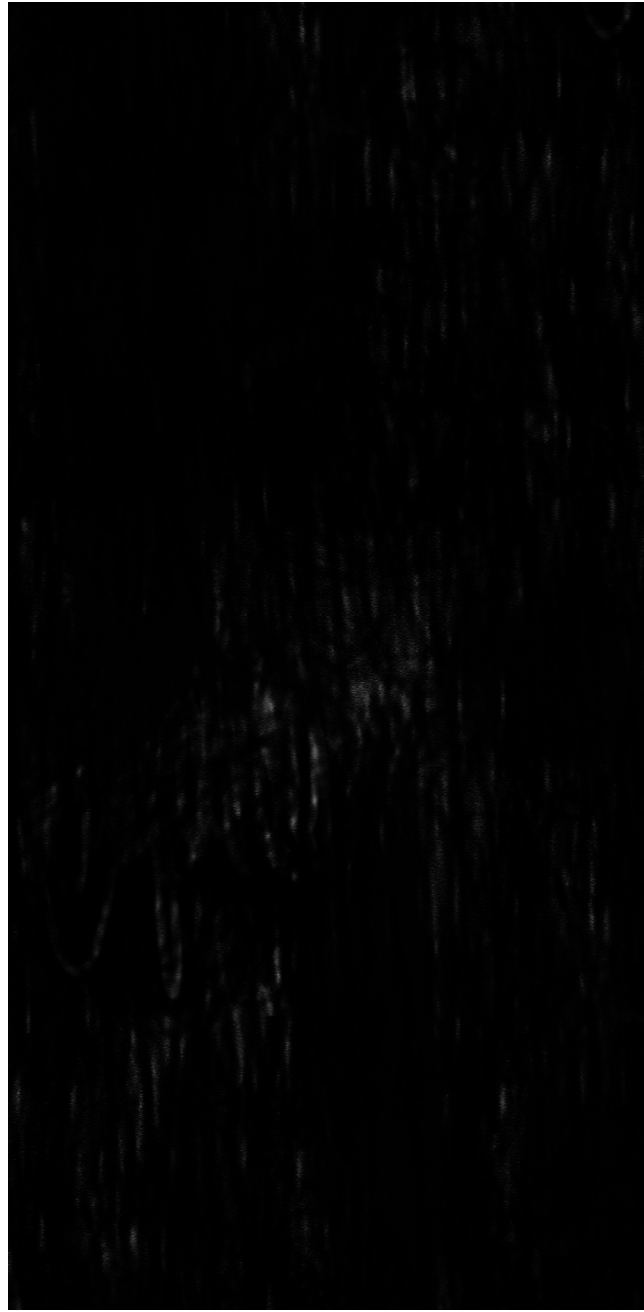
Las ilustraciones para el libro se bocetaron y dibujaron a partir del nuevo *storyboard* y guión. Se realizaron de manera completamente digital, utilizando el software para creación de cómics e ilustraciones Clip Studio Paint (elegido por su alta variedad de herramientas que permiten crear dibujo digital a la vez que imita aspectos del dibujo análogo, por medio de pinceles y texturas especiales).

En total se realizaron 18 ilustraciones para el interior del libro. En un principio, se dibujaron en tamaño carta apaisado (para seguir la idea del gran formato que pudiera ser leído por dos personas en forma simultánea), pero resultó ser un tamaño que complejizaba su impresión y encuadernación de una manera en la que las ilustraciones se pudieran apreciar en su totalidad (ya que para esto, era necesario que el libro se abriera por completo, por lo que el empaste *hot melt* no era una opción viable). Por esto, posteriormente se

cambió el tamaño del formato: de carta apaisado (216 × 279 mm), se redujo a un tamaño que cupiera en su extensión completa dentro de hojas doble carta (279 × 431 mm), quedando así el libro en formato extendido de 160 × 420 mm, y formato cerrado de 160 × 210 mm. Esta decisión más tarde se reafirmó en la revisión y validación del proyecto con el grupo de sicólogas, por razones que se explican más adelante en la sección de testeo y rediseño.

Se tomó la decisión de hacer las ilustraciones en blanco y negro: esto, porque los colores, si bien puede acarrear simbolismo y significado para las personas, esos significados no son iguales ni generales para todos, y la simbología del color tampoco es la misma todo el tiempo, sino que depende del contexto y área al que refiera. «[...]color meanings and, therefore, color effects are context specific. The same color can have different meanings in different contexts, leading to different implications» (Elliot, A. & Maier, M., 2014).

Se eligió blanco y negro como «colores neutrales», para dar la libertad al lector de interpretar las ilustraciones de manera personal, sin la carga de colores no neutros que pudieran imponer significados quizás no tan relacionados a la experiencia y lectura individual y personal de cada usuario.



Las ilustraciones, si bien fueron dibujadas directamente de manera digital, mantienen el trazo, la textura y fluidez del dibujo análogo, particularmente de las técnicas con lápiz grafito y carboncillo.

Elección tipográfica

Para la composición del texto en el libro, se necesitaba una tipografía de fácil lectura, pero con un carácter similar al de las ilustraciones para que ambos se mantuvieran dentro del mismo lenguaje y tono: sencilla, cercana, humana, con un aire análogo. Debía ser una tipografía que funcionara para textos en cuerpos pequeños y grandes, sin necesidad, legible pero no demasiado formal.

En un inicio se consideró escribir el libro a mano por medios digitales, pero se descartó la opción por temas de tiempo y de constancia en el libro, además de la posibilidad de errores de construcción e impresión.

Francisco Gálvez Pizarro, diseñador y profesor de tipografía, ofreció una fuente diseñada por él para la realización del proyecto.

RunRun Sans tiene 3 variantes de peso (liviana, media y oscura), un total de 766 caracteres, y la opción de colocar alternativas contextuales aleatorias, las cuales sustituyen ciertos caracteres dentro de una misma frase o párrafo, por un carácter con sutiles variaciones, dándole variedad a la textura del texto y dinamismo a la lectura de éste— y, al mismo tiempo, proporciona el efecto de escritura a mano alzada que se buscaba tener en el relato escrito del libro.

La tipografía no está disponible para venta al público: hasta ahora es de uso personal de Francisco Gálvez, por lo que se pudo adquirir de forma gratuita y directamente de su autor. Si en el futuro el diseñador decide ponerla a la venta, se pagará la suma correspondiente a la licencia de uso.

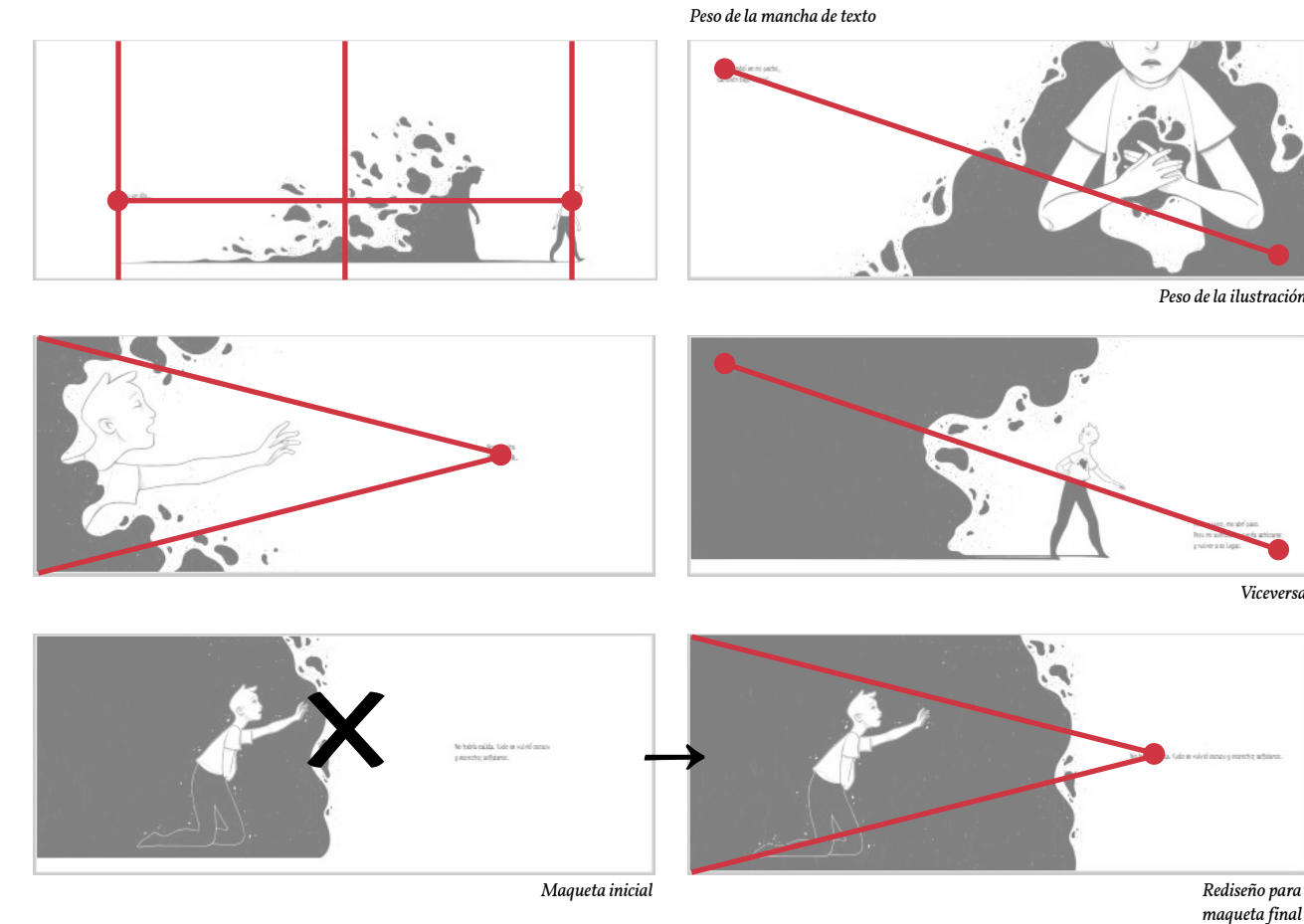
RUNRUN SANS

Liviana / Media / Oscura

A A A A A a a a a a B B B B B b b b b b
 C C C C C c c c c c D D D D D d d d d d
 E E E E E e e e e e F F F F F f f f f f
 G G G G G g g g g g H H H H H h h h h h
 I i i i i i i i i i J J J J J j j j j j
 K K K K K k k k k k L L L L L l l l l l
 M M M M M m m m m m N N N N N n n n n n
 O O O O O o o o o o P P P P P p p p p p
 Q Q Q Q Q q q q q q R R R R R r r r r r
 S S S S S s s s s s T T T T T t t t t t
 U U U U U u u u u u V V V V V v v v v v
 W W W W W w w w w w X X X X X x x x x x
 Y Y Y Y Y y y y y y Z Z Z Z Z z z z z z
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 . , : ; ... ¡ ! ¿ ?
 - - — fi fl ll ra rt

Esta muestra corresponde sólo algunos caracteres básicos y alternativas contextuales de la fuente.

Composición: el texto y la ilustración



La composición del texto para el libro no sigue las mismas reglas macrotipográficas de un libro de texto continuo: al ser libro álbum, el texto y la ilustración debían formar parte de una misma composición armónica, y por ésto se los trató a ambos no como texto e imagen por separado, sino como manchas en el blanco de la página, y a partir de eso se compuso. La composición del texto debía ser complementaria y armónica a la de la imagen, y para dar un ritmo a la lectura se le otorgaron amplios espacios blancos. Además, los textos se posicionaron de manera distinta en cada página, para equilibrarse con la mancha de su ilustración correspondiente.

Se mantuvo un criterio de al menos 1 línea (corta o larga) pero no más de 4 líneas de texto cortas por doble página, correspondiente a un rango entre 1 a 3 frases por ilustración.

Testeo y rediseño

Para el testeo, se realizó una especie de validación modificada para testear el proyecto— no para testear los aspectos físicos del soporte, sino para probar el cumplimiento de los objetivos y el funcionamiento tanto de la narrativa como de las ilustraciones.

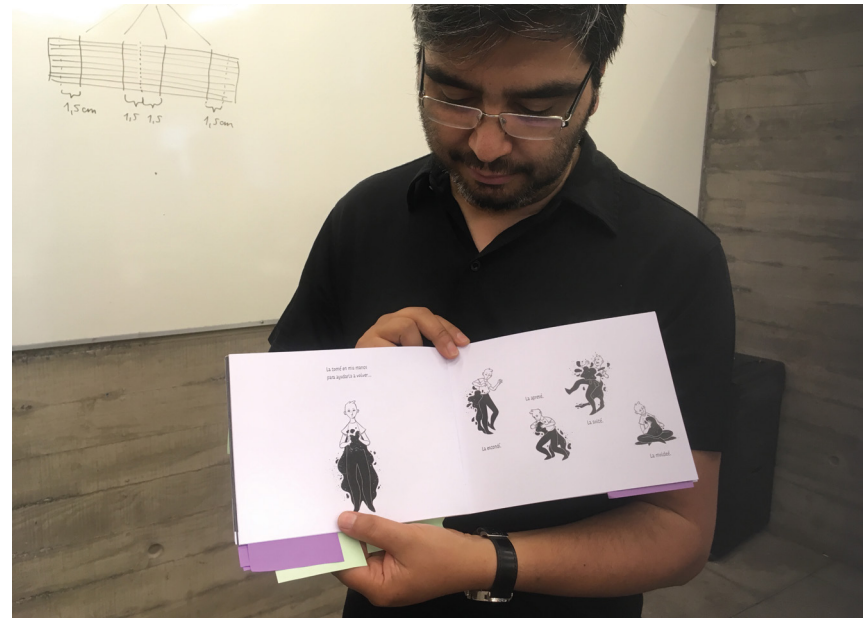
La validación se dividió en 2 fases:

1. Lectura y revisión con grupo de 4 sicólogas (Ignacia Donoso, Isadora Miranda, Laura Inostroza y Rosario Carraha).
2. Participación de usuarios de primer y segundo nivel (personas con algún tipo de TA, y personas sin TA).

De forma aparte a las fases de validación, también se solicitó a Francisco Gálvez la revisión de la composición, diagramación y tipografía de la maqueta inicial del libro, para comprobar su funcionamiento efectivo y sugerir cambios y mejoras pertinentes al proyecto.



Revisión de la composición y relación texto-ilustración con el profesor F. Gálvez.



Para cada revisión, se colocaron post-its con los comentarios en la maqueta, en las páginas correspondientes a cada comentario. Los post-its modrados corresponden a comentarios del grupo de sicólogas, mientras que los de color verde corresponden a feedback dado por Francisco Gálvez y los usuarios con los que se testó.



→ La revisión con el grupo de sicólogas se realizó el 10 de noviembre. Se les pasó la maqueta para que pudieran leerla, y se les explicó de a poco de qué trataba el proyecto. El objetivo principal de esta revisión era validar el funcionamiento del libro como herramienta para pacientes, desde la perspectiva del sujeto tratante experto en el ámbito sicopatológico.

Las sicólogas se vieron muy interesadas en el proyecto, y dieron feedback con respecto al tono de la narrativa, qué tan pertinente era para su uso con el usuario objetivo (jóven-adulto), el lenguaje utilizado e incluso del formato de la maqueta.

«El tamaño es ideal para leerlo con un paciente: es lo suficientemente grande para leerlo de a dos, pero sin ser un obstáculo cuando lo tienes en la mano».

«Ayuda mucho que sea flexible, se puede manejar muy bien. He trabajado con libro álbum antes y hay veces que es tan grande y tan duro que es un problema mostrárselo al que está al lado».

«Es bueno que no haya negación, hay aceptación y enfrentamiento de la situación».

«Las expresiones del personaje están muy buenas: es súper gradual, y al final se nota que no está eufórico y todo bien, sino que está cansado, pero en calma».

→ La segunda fase de la validación se realizó con usuarios de primer y segundo nivel (con TA y sin TA). Durante esta etapa, se entregó la maqueta a los participantes –sin explicar de qué trataba el proyecto ni sus bases, de manera de no condicionar la lectura–, para que la leyeran solos o entre dos.

El objetivo de esta segunda etapa de validación era probar aspectos de la narrativa, su pertinencia en cronología y significado para cada individuo, entendimiento y asociación de los conceptos fundamentales de la narrativa y del personaje, así como las sensaciones y reacciones obtenidas de los participantes durante la lectura y posterior a ésta, para así medir de manera cualitativa el cumplimiento de los objetivos del proyecto determinados en la formulación.

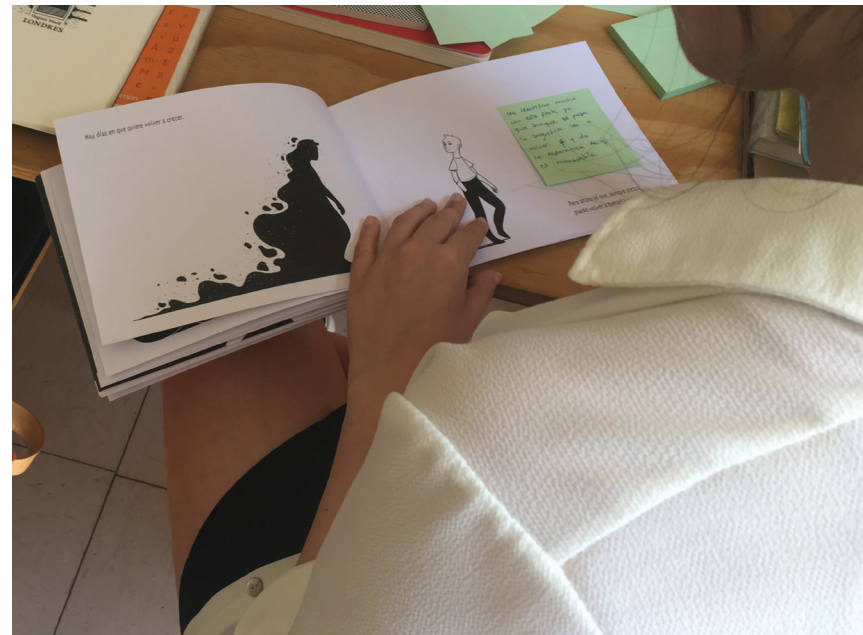
Entre aquellos que leyeron en pareja, efectivamente se produjo una instancia de diálogo como se especificó en los objetivos del proyecto: mientras leían,

comentaban con el otro lector aquellas sensaciones que les provocaba la narrativa, o compartían con el del lado situaciones específicas y personales que habían vivido, las cuales recordaron al leer la maqueta del libro.

En cuanto a los participantes que leyeron en solitario, ese diálogo sólo se dio conmigo (la diseñadora) durante y post lectura: aun se notó un deseo y disposición a compartir y comunicar a medida que avanzaban en la lectura, a pesar de carecer de un segundo lector acompañante con quien conversar.

En ambos casos se notó un entendimiento de la narrativa e internalización de ésta, generándose en los participantes la identificación con los significados de la narrativa y con el mismo personaje.





«Sentí una sensación muy de guata, como cuando ves la parte emocional de una película».

«El relato es cuático, emotivo. Pasa de lo mental a lo físico».

«Sentí que alguien me entendía, en especial en estos días que he estado con mucha ansiedad y no logro encontrar a alguien que me entienda».

«Me sentí como el personaje».

«En algunas partes se podría potenciar más el tema de la sombra, que se vea más estrecho».

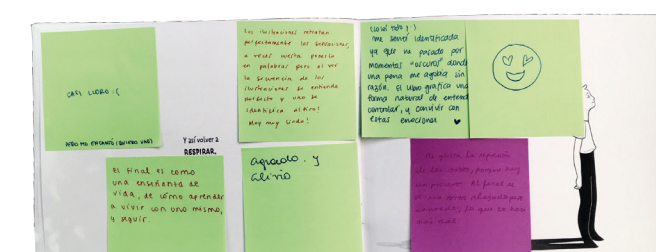
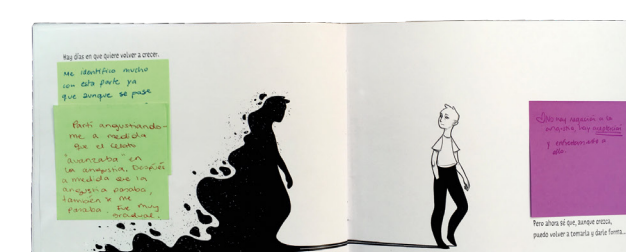
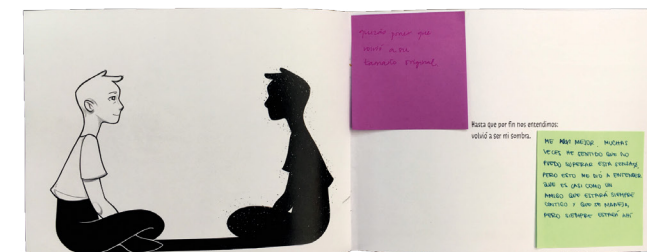
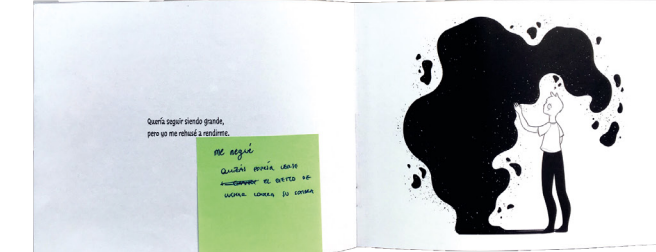
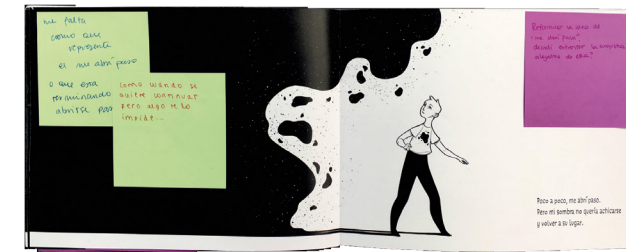
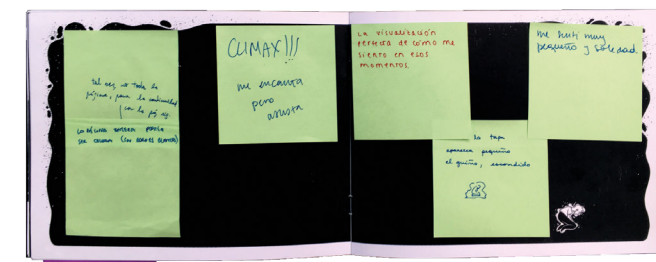
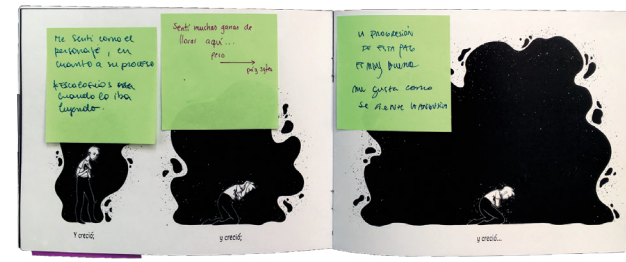
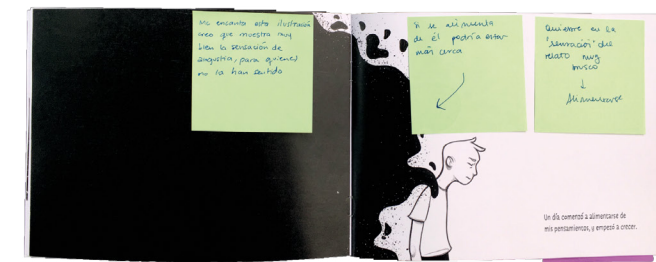
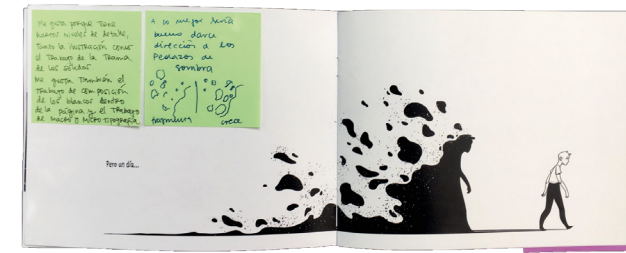
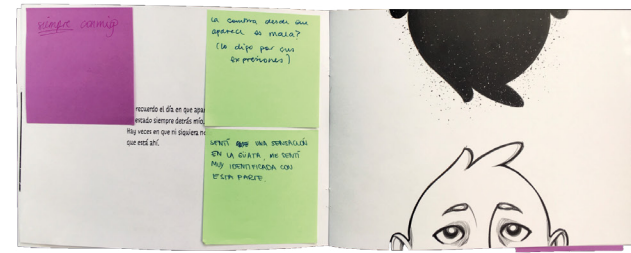
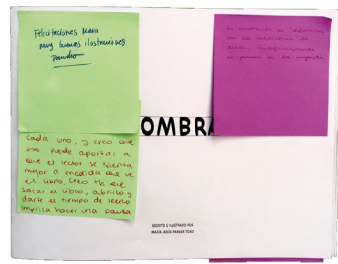
«Es un proceso, y uno lo sigue con el personaje y su sombra».

«Me sentí mucho mejor. Muchas veces he sentido que no puedo superar esta sensación, pero esto me dio a entender que es casi como un amigo que estará siempre contigo y que se maneja, pero siempre estará ahí».

«Partí angustiandome a medida que el relato avanzaba en la angustia. Después, a medida que la angustia pasaba, también se me pasaba. Fue muy gradual».

«El final es como una enseñanza de vida, de cómo aprender a vivir con uno mismo».

«El ritmo que se marca al cambiar las páginas es muy propio de cada uno, y creo que eso puede aportar a que el lector se sienta mejor a medida que ve el libro. También sacar el libro, abrirlo y darte el tiempo de leerlo implica hacer una pausa».



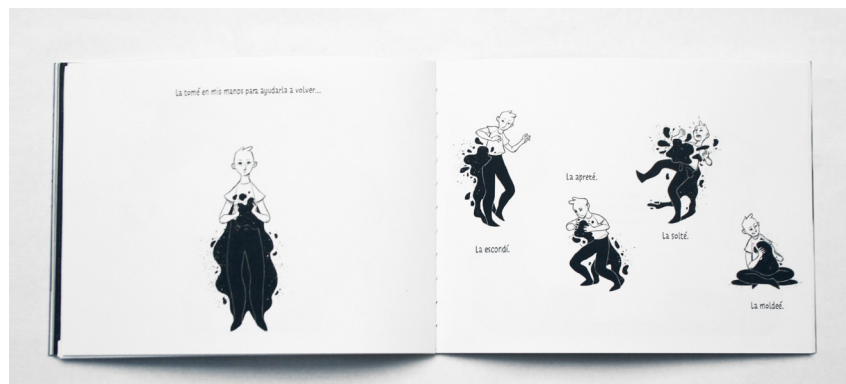
Una vez concluidas ambas fases de validación, se tomaron los comentarios y se determinaron cuáles eran pertinentes al cumplimiento de los objetivos del proyecto, y aquellos puntos del feedback recibido que necesitaban rediseño. Ninguno de los comentarios recibidos exigió un cambio drástico en la narrativa y su estructura, ya que ésta tuvo un recibimiento positivo por parte de los participantes.

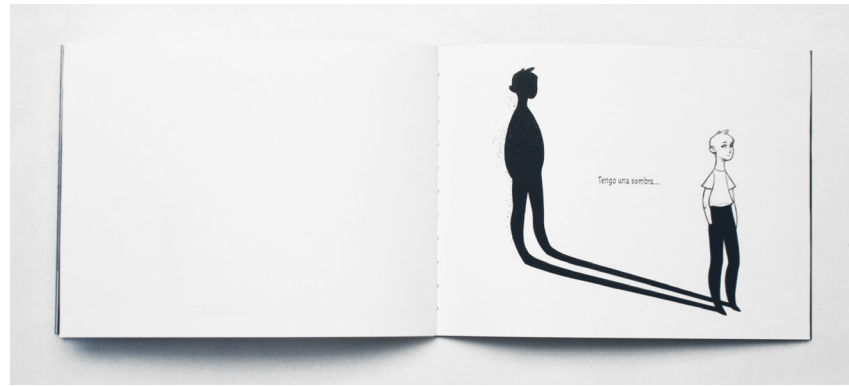
Para el rediseño, se realizaron cambios menores en detalles del guión, las ilustraciones y la composición del texto, de acuerdo a las críticas y comentarios que se obtuvieron en la etapa de testeo.

**RESULTADO
FINAL**

Tengo una sombra...







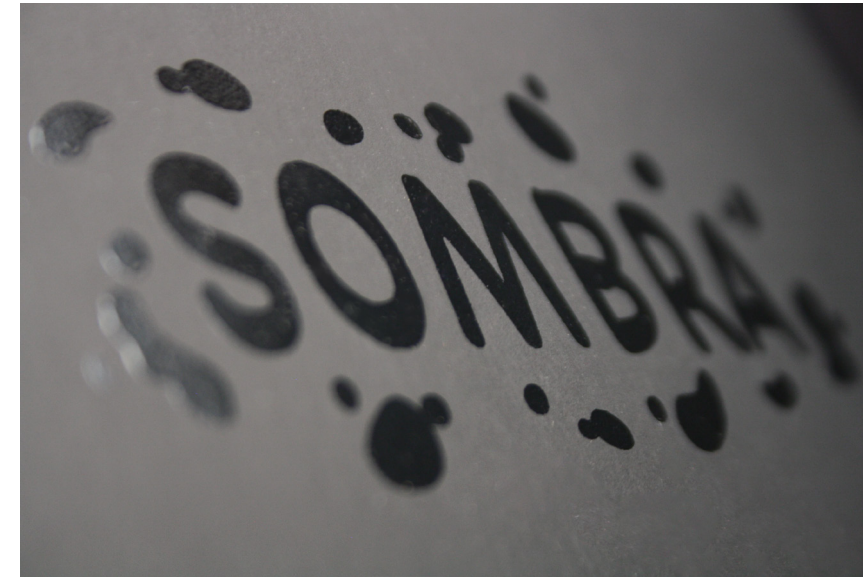
El interior del libro consta de 18 ilustraciones y un total de 40 páginas. Fue impreso en tinta negra sobre papel blanco hilado de 140 gramos.

Las copias impresas fueron encuadernadas a mano por la diseñadora, con costura al lomo con hilo de algodón.

Al final el libro se presenta el colofón con la información correspondiente al diseño del libro, incluyendo los agentes que participaron de la creación de éste (Dr. Rodrigo Santis por su asesoría en la investigación, Elena García-Huidobro por la revisión del guión, y el profesor Francisco Gálvez por la tipografía).



Las tapas



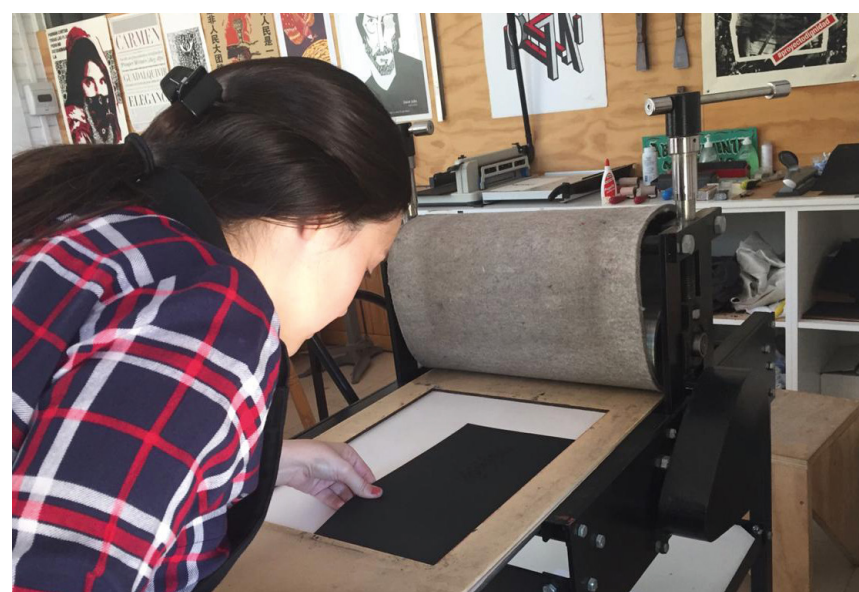
Las tapas fueron impresas con tinta offset de color negro brillante, sobre papel negro opaco Curious Skin Black de 270 gramos.

El diseño de las tapas fue pensado como una aproximación al interior del libro y a la narrativa que contiene, pero sólo a través de guiños (las manchas alrededor del título en la tapa, y la silueta del personaje en la contratapa) de manera que no se develara el relato del interior de manera inmediata.

La tinta negra brillante sobre papel opaco genera un efecto dependiente de la luz, un guiño un poco más sutil a la narrativa: entre el reflejo de luces y sombras, se revela la parte entintada

para mostrar el título del libro. El brillo de la tinta y la opacidad del papel otorgan un contraste que permite que no se pierda lecturabilidad ni legibilidad del título en la tapa.

Las tapas fueron impresas en el taller gráfico The Factory de la Facultad de Diseño. Las matrices utilizadas se realizaron en corte láser en el Fabhaus de la misma facultad, y luego la impresión se realizó por la misma diseñadora.



Costos y proyección

SERVICIOS GRAFICOS MORIS LIMITADA
RUT 77.564.260-2
ALDUNATE 1645- SANTIAGO
Fono : 225559502-225554004



COTIZACION Nº : 9604

Estimado(s) Sr(es)

MARIA PARKER

De Acuerdo a lo Solicitado, Nos es Muy Grato Cotizarle lo Siguiete :

Fecha Emision : 27 de noviembre de 2018

CANT.	CODIGO	DESCRIPCION DEL PRODUCTO	VALOR	TOTAL
5.000		LIBROS DE 40 PAGINAS 1/1 COLOR, EN PAPEL BOND 140 GRS.TAPA 4/0 COLOR EN PAPEL COUCHE DE 300 GRS.MEDIDA 16 X 21 CMS. CERRADO. 16 X 42 CMS.EXTENDIDO. ENCUADERNACION PUR.	589,00	2.945.000
5.000		LIBROS DE 40 PAGINAS IMPRESOS IDEM. TAPA DURA CON FOLIA.	795,00	3.975.000

Cotización realizada en Imprenta Moris para impresión del libro. Se cotizó la impresión en offset: 5000 unidades con encuadernación en tapa blanda, y 5000 en tapa dura respectivamente.

Valor unitario tapa blanda: \$589 (+I.V.A = \$700,91)

Valor unitario tapa dura: \$795 (+I.V.A = \$946,05)

Sub Total \$	6.920.000
Desc. Gral. \$	
NETO \$	6.920.000
I.V.A 19% \$	1.314.800
TOTAL \$	8.234.800

Condiciones Comerciales

Vencimiento : 27 de noviembre de 2018

Forma de Pago : CHEQUE

A la Espera de una Buena Acogida, le Saluda muy Atentamente.

LUIS MORIS JIMENEZ

Como proyección para el futuro financiamiento del libro y su distribución, se tienen consideradas las siguientes opciones:

FONDO NACIONAL DE FOMENTO DEL LIBRO Y LA LECTURA

Fondo del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio que tiene como objetivo fomentar y apoyar proyectos de creación literaria y obras de la industria del libro no publicadas en ningún tipo de formato ni total ni parcialmente (incluido internet). «Sombra» entra en la línea de Creación del concurso, en la categoría de libro álbum. El monto máximo financiado por el CNCA dependerá de la cantidad de puntos obtenidos en la etapa de evaluación. Este monto varía entre los \$4.444.444 (81-90 puntos) y los \$6.666.666 (100 puntos) para los proyectos postulados a esta categoría.

EDITORIALES

Se tiene considerada la posibilidad de publicar a través de editoriales chilenas que tengan una trayectoria en la publicación de libros ilustrados y libro álbum, como Zig-Zag, Ekaré Sur, Quilombo, Hueders, Catalonia, Amanuta, entre otras.

SIQUIATRAS Y SICÓLOGOS

Está la posibilidad de crear una alianza con centros de consulta siquiátrica (como el área de Siquiatría de la Red de Salud UC Christus), y centros de terapia psicológica (como el Grupo DBT Chile dedicado a la terapia conductual-dialéctica) para distribuir el libro en su formato de bajo costo (tapa blanda, con un precio unitario menor a los \$800) a pacientes con transtorno ansioso en sesiones de consulta o terapia.

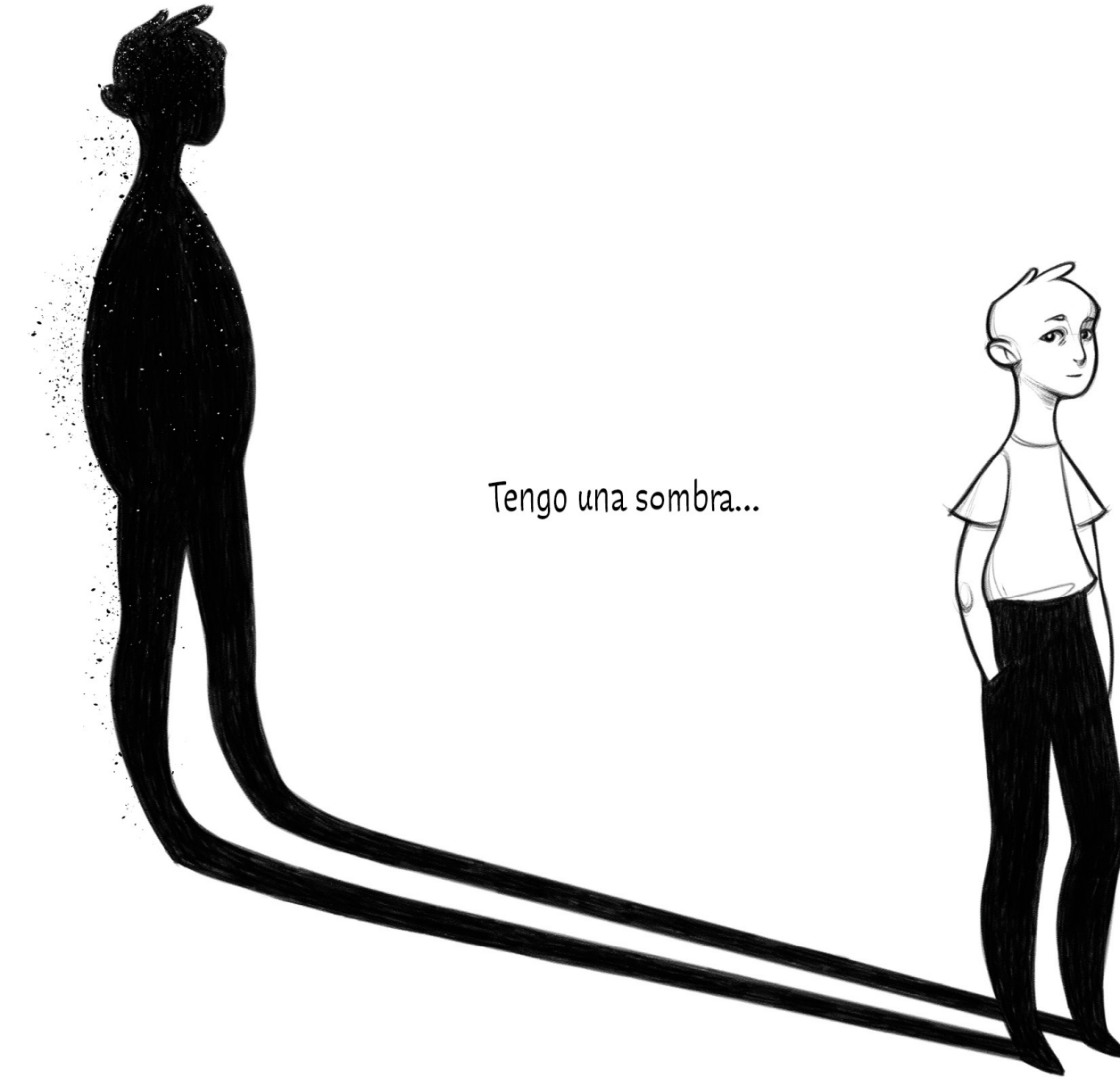
Conclusión

La idea basal de este proyecto nació de la experiencia personal de mi angustia, pero salió de lo personal y se convirtió en experiencia para otros. Es un proyecto que busca, desde sus inicios, apelar a lo más humano de cada uno de nosotros, a nuestra capacidad y potencial de sentir y de empatizar con los demás. La conversión de esa experiencia y necesidad tan íntimas en un proyecto dirigido a otras personas fue un gran desafío, que si bien significó enfrentar obstáculos tanto como diseñadora, como persona individual, creo que valió la pena al ver el resultado y todo el proceso necesario para llegar a éste.

Agradezco enormemente la oportunidad de crear «Sombra»— de probarme a mí misma y a otros que sí, la ilustración, los personajes y la narrativa, aplicados al diseño sí son capaces de movernos desde lo más personal, y también desde la empatía con los otros. Son herramientas que nos permiten comunicar, conectar, compartir.

Yo creo que el diseño existe para comunicar, y para mejorar la experiencia humana. El diseño no es sólo la búsqueda de soluciones a problemas prácticos; es también experiencias, cotidianidad, sentimiento. No diseñamos solamente para 'usuarios' (que usan): diseñamos para personas. Y ésto fue fundamental entenderlo para la realización de este proyecto. Nada supera la reacción de las personas que leyeron el libro, que viajaron junto al personaje y su sombra. Los apretones de pecho, los comentarios positivos y las críticas; pero más que nada el interés por el mensaje, y la disposición a sentir, entender, e incluso encontrarse a sí mismos y a sus propias emociones a través de «Sombra».

Fue un proceso largo y exigente, pero lleno de recompensas y aprendizaje que me permitió aplicar los conocimientos que obtuve durante estos 5 años, de una manera que realmente me apasiona y me llena como diseñadora.



Referencias

REFERENCIAS ESCRITAS

- Annink, E. & Bruinsma, M. (2008). *Lovely Language: Words Divide Images Unite*. Rotterdam, Países Bajos: Veenman Publishers.
- Arrué, O., Berwart, H., Boetsch, J., Flores, L., Peña y Lillo, S. & Silva, H. (1983) *La Corporalidad y las Perturbaciones Psíquicas* (1ª edición). Compilación de Ojeda, C. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Cheng, K. (2012). *See What I Mean – How to use comics to communicate ideas*. Nueva York, Estados Unidos: Louis Rosenfeld.
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). *Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios*. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 11 (1), 79-89. Bogotá, Colombia: Universidad Santo Tomás.
- Cía, A. (2002). *La Ansiedad y sus Trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico* (1ª edición). Buenos Aires, Argentina: Editorial Polemos.
- García, J., Muiños, R., Ferrer-García, M. & Tous Ral, J. (2012) *La ansiedad como estigma: el estereotipo de la persona ansiosa en la población clínica, sanitaria y general*. Barcelona, España: Universitat de Barcelona.
- Llenas, A. (2015). *Vacío*. Bárbara Fiore Editora: Jerez de la Frontera, España.
- McCloud, S. (1993). *Understanding Comics*. Northampton, Estados Unidos: Kitchen Sink Press.
- McCloud, S. (2000). *Reinventing Comics*. Nueva York, Estados Unidos: Perennial.
- McCloud, S. (2006). *Making Comics: storytelling secrets of comics, manga and graphic novels*. Nueva York, Estados Unidos: Harper.
- Peña y Lillo, S. (1981). *La Angustia. Antropología y Clínica* (1ª edición). Santiago, Chile: Editorial Universitaria.
- Pose, C. (2003). *El Contexto de la Salud Mental*. Organización Mental de la Salud. Asturias, España: Editores Médicos, S.A. EDIMSA.
- Pourchet, M. (2005) *La cabeza en la bolsa*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Tan, S. (2007). *El árbol rojo*. Bárbara Fiore Editora: Jerez de la Frontera, España.
- Tan, S. (2007). *Emigrantes*. Bárbara Fiore Editora: Jerez de la Frontera, España.
- Tan, S. (2008). *Cuentos de la periferia*. Bárbara Fiore Editora: Jerez de la Frontera, España.
- Thaler, P. (2001). *Pictoplasma*. Berlín, Alemania: Die Gestalten Verlag.
- Thaler, P. & Denicke, L. (2005). *Pictoplasma – Characters in Motion*. Berlín, Alemania: Pictoplasma Publishing.
- Thaler, P. & Denicke, L. (2006). *Pictoplasma – The Character Encyclopedia*. Berlín, Alemania: Pictoplasma Publishing.
- Vicente, B., Rioseco, P., Saldivia, S., Kohn, R. & Torres, S. (2002) *Estudio chileno de prevalencia de patología psiquiátrica (DSM-III-R/CIDI) (ECPP)*. Rev. méd. Chile v.130 n.5. Santiago, Chile.

REFERENCIAS DIGITALES

- Cáceres, C. (10/06/2015). OCDE: Chile entre los países con mayores jornadas de trabajo y menor productividad. La Tercera (edición impresa). Recuperado en marzo de 2018. Disponible en <http://diario.latercera.com/edicionimpresa/ocde-chile-entre-los-paises-con-mayores-jornadas-de-trabajo-y-menor-productividad/>
- Castañeda, L. (2013) *Chile es uno de los países con más acuerdos comerciales, según OMC. Economía y Negocios*. Recuperado en marzo de 2018. Disponible en <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=114049>
- Chiuminatto, M. (2011). *Relaciones texto-imagen en el libro álbum*. Universum. Recuperado en junio de 2018. Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So718-23762011000100004&lng=en&nrm=iso
- Elliot, A. & Maier, M. (2014). *Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans*. Annual Review of Psychology, Volume 65, p. 95-120. Recuperado en octubre de 2018. Disponible en <https://www-annualreviews-org.pucdechile.idm.oclc.org/doi/full/10.1146/annurev-psych-010213-115035>
- Flores, M. (2016). *Por qué Chile se mantiene en el top 5 de los países con más horas de trabajo de la OCDE*. Emol.com. Recuperado en marzo de 2018. Disponible en <http://www.emol.com/noticias/Economia/2016/07/07/811390/Chile-se-mantiene-como-el-quinto-pais-de-la-OCDE-con-la-mayor-cantidad-de-horas-de-trabajo-al-ano.html>
- Gowin, J. (2011). *Why Sharing Stories Brings People Together. Psychology Today*. Recuperado en mayo de 2018. Disponible en <https://www.psychologytoday.com/us/blog/you-illuminated/201106/why-sharing-stories-brings-people-together?collection=67103>
- Hunley, S. (2017). *Smartphone use and its relationship to anxiety and depression*. Anxiety.org. Recuperado en mayo de 2018. Disponible en <https://www.anxiety.org/smartphone-use-and-its-relationship-to-anxiety-and-depression>
- Ipsos (2016). *La Situación Económica en Latinoamérica. La opinión de prensa y los líderes de opinión*. Ipsos Public Affairs. Recuperado en marzo de 2018. Disponible en http://media.biobiochile.cl/wp-content/uploads/2016/02/estudio_economia_latam_ipsos_2016.pdf
- Krznaric, R. (2014). *The Empathy Effect. How Empathy Drives Common Values, Social Justice and Environmental Action*. Recuperado en abril de 2018. Big Ideas: Friends of the Earth. Disponible en <https://friendsoftheearth.uk/sites/default/files/downloads/empathy-effect-roman-krznaric-76075.pdf>
- Lange, G-M., Wodon, Q. & Carey, K. (2018) *The Changing Wealth of Nations 2018: Building a Sustainable Future*. Washington, DC.: World Bank. Recuperado en marzo de 2018. Disponible en <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/29001>
- Nieminen, M. (2017). *Psychology in Character Design – Creation of a Character Design Tool*. Bachelor's thesis Degree programme in Design. South-Eastern Finland University of Applied Sciences, Finlandia. Recuperado en mayo de 2018. Disponible en http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126784/MarikaNieminen_Thesis.pdf
- Rutledge, P. (2011). *The Psychological Power of Storytelling*. Psychology Today. Recuperado en mayo de 2018. Disponible en <https://www.psychologytoday.com/us/blog/positively-media/201101/the-psychological-power-storytelling>
- Sepúlveda, P. (07/07/2014). *¿Por qué Chile es el país “más bueno” de Sudamérica?* La Tercera (online). Recuperado en marzo de 2018. Disponible en <http://www2.latercera.com/noticia/por-que-chile-es-el-pais-mas-bueno-de-sudamerica/>
- Tan, S. (2002). *Picture Books: Who Are They For?* Recuperado en junio de 2018. Disponible en <http://www.shauntan.net/essay1.html>
- Tan, S. (2010). *Words and Pictures, an Intimate Distance*. Recuperado en junio de 2018. Disponible en <http://www.shauntan.net/images/essay%20Lingua%20Franca.html>
- Trahar, Sheila (2009). *Beyond the Story Itself: Narrative Inquiry and Autoethnography in Intercultural Research in Higher Education*. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research. Recuperado en octubre de 2018. Disponible en <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1218/2653#gcit>

VIDEOS Y CHARLAS

- Brown, B. (2010). *The Power of Vulnerability*. TEDxHouston. Recuperado en abril de 2018. Video y transcripción disponibles en https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability
- The RSA (10/12/2013). *Brené Brown on Empathy*. Recuperado en abril de 2018. Video disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

COMUNICACIÓN PERSONAL

- García-Huidobro, E. Comunicación personal. Junio-noviembre, 2018.
- Santis, R. Comunicación personal. Abril-noviembre, 2018.

