



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



DÍAS NUBLADOS

RETRATANDO LA ANSIEDAD SOCIAL

Javiera Antonia Romero Valiente
Profesor Guía / Ximena Ulibarri

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

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

DÍAS NUBLADOS

RETRATANDO LA ANSIEDAD SOCIAL

Javiera Antonia Romero Valiente
Profesora guía / Ximena Ulibarri

Escuela de Diseño, Facultad de Arquitectura,
Diseño y Estudios Urbanos.

*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.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

07	Motivación Personal
08	Introducción
09	MARCO TEÓRICO
10	La Ansiedad como Patología
11	Trastorno de Ansiedad Social
13	Percepción del TAS en la Actualidad
14	TAS en Chile
16	Oportunidad de Diseño
17	Diseño y Comunicación Visual
19	La Ilustración
20	Narración Gráfica
22	Medicina Gráfica
25	Investigación desde las Artes
26	Investigación basada en las Artes
28	El Diseñador como Investigador Narrativo
29	FORMULACIÓN DEL PROYECTO
31	Formulación y Objetivos
32	Usuario y Contexto
33	Plan de Desarrollo
34	Antecedentes
37	Referentes
39	DESARROLLO DEL PROYECTO
41	Levantamiento de Información
43	Metodología
44	Entrevistas
48	Análisis de Información
52	Dibujo Etnográfico
59	Proceso de Diseño
61	Carácter del Proyecto
62	Creación del Relato
65	Estilo Gráfico
66	Diseño de Personajes
72	Composición
75	Aplicación de Textos
76	Construcción de Páginas
78	Postales Etnográficas
80	Diseño de Portada
82	Testeo Prototipo Impreso
85	Características del Formato
86	Recepción
90	Resultado Final
99	IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO
100	Estrategia de Difusión
103	Publicación y Proyecciones
104	Distribución
105	CONCLUSIONES
107	Reflexión Final
109	BIBLIOGRAFÍA
114	ANEXOS

Agradecimientos

A mi mamá que siempre, siempre ha estado ahí, hasta en los días más nublados.

A Ximena Ulibarri, por darme los espacios de expresión que tanto necesité en la carrera, confiar en mis ideas y enseñarme constantemente a vincularlas con el Diseño desde su inmenso conocimiento y sensibilidad.

A Gerardo Mora, por su enorme disposición para aclararme y escucharme cuando perdía el rumbo.

A Constanza Miralles, por aportar desde el ámbito de la psicología a la realización del proyecto.

A mis queridísimos amigos que soportan diariamente mis audios eternos de crisis.

Y a todas las personas con TAS que colaboraron en este proyecto y me confiaron sus historias, a pesar del temor.



LAS INFALTABLES
LÁGRIMAS DE
ESTUDIANTE DE
DISEÑO ←

VÍCTOR ♡

→ FLEETWOOD MAC
DE FONDO

MOTIVACIÓN PERSONAL

Tanto el dibujo como la ansiedad social han sido dos factores que me han condicionado a lo largo de mi vida, aunque evidentemente siempre estuve más agradecida y también consciente del primero de éstos. Durante mucho tiempo sentí que el poder dibujar me validaba ante los demás, aún cuando pudiera sentirme incómoda a la hora de relacionarme con varios de ellos sin entender muy bien por qué. Sin embargo, con el paso de los años (luego de investigar sobre el tema, conversarlo y entenderlo) me di cuenta de que saber dibujar probablemente nunca habría arreglado del todo la sensación de no saber cómo actuar ante otra persona...

Pero aún así, al comenzar este proyecto, decidí plantearme cómo dentro del marco del Diseño el dibujo sí podía ser útil para transmitir, comunicar y visibilizar una realidad

que finalmente no sólo me había acompañado a mí durante algún tiempo, sino que también a muchas otras personas en su día a día de manera silenciosa, y posiblemente de formas mucho más severas y limitantes.

En ese sentido, mi visión del proyecto explicado a lo largo de este informe tendrá que ver con el entendimiento del Diseño como una disciplina versátil, que no sólo permite articular realidades a través de la comunicación visual y las herramientas que como diseñadores tenemos a nuestra disposición, sino que también generar puentes y conexiones con otras temáticas y disciplinas aparentemente ajenas a nuestro rubro. De esta forma, como diseñadores podemos incidir directamente en la vida de personas, no sólo desde un ámbito funcional, sino que también sensible y personal.



INTRODUCCIÓN

Sentir ansiedad o temor al momento de conocer a alguien nuevo y/o relacionarnos con nuestros pares es una sensación que todos hemos sentido alguna vez. Este nerviosismo parece bastante lógico, entendiendo que como humanos consideramos nuestros lazos con las demás personas como un bien sumamente valioso, que no sólo nos ha permitido desarrollarnos como sociedad hasta el día de hoy en un aspecto comunitario, sino que también mejorar nuestro bienestar emocional desde un ámbito de individuo. Así, la ansiedad nos ayuda a rendir de manera óptima ante los demás, permitiéndonos conservar estos lazos.

Pero, ¿qué ocurre cuando esta ansiedad o temor al enfrentarnos a los demás no disminuye a lo largo del tiempo? ¿cuando estar tan pendientes de lo que piensa el otro empieza a influir en nuestro desempeño, y en vez de acercarnos, nos aleja?

El Trastorno de Ansiedad Social (TAS) o fobia social refiere al miedo o ansiedad intensa ante una o más situaciones sociales, al estar expuesto al posible examen por parte de otras personas, llevando incluso a evitarlas (American Psychiatric Association, 2014). Si bien esta patología logró posicionarse en el tercer lugar de los trastornos de salud mental más diagnosticados en Estados Unidos (Robins y Regier, 1991) y además registrar tasas de prevalencia entre el 3% y el 13% a nivel global (American Psychiatric Association, 1994), en Chile aún se mantiene como un fenómeno invisibilizado y poco investigado, donde no existen cifras claras al respecto.

Estos últimos puntos se vuelven sumamente complejos dentro de la problemática, considerando que el TAS conlleva múltiples limitaciones en el día a día y consecuencias a largo plazo para quienes lo padecen. El desconocimiento, estigma y trivialización en torno al tema pueden volverlo una experiencia aún más solitaria y compleja de lo que ya es.

Bajo esta premisa, *Días Nublados* se plantea como un proyecto que busca visibilizar el Trastorno de Ansiedad Social en Chile mediante la narración y la ilustración, con el fin de dar a conocer esta patología y empatizar con ella desde otra mirada, a la vez que se genera un espacio donde quienes padecen TAS puedan verse reflejados.

Así, a lo largo de este informe se expondrá al TAS como tema de estudio, exhibiendo y analizando sus problemáticas y a quienes afectan mediante distintas aproximaciones teóricas y de estudio de campo. En base a esto, luego se analizarán herramientas y referentes propios de la comunicación visual que se vuelven de utilidad para el proyecto, como la ilustración y la narración gráfica. Se recurre a estas áreas entendiendo que pueden impactar directamente en la forma en la cual se perciben las enfermedades mediante su representación, tanto para los afectados como para su entorno.

Finalmente, y tomando como base todos estos puntos, se presentará el desarrollo completo del proyecto realizado, pasando por sus etapas de levantamiento de información, proceso de diseño y análisis de sus resultados finales.



**MARCO
TEÓRICO**

0.1. LA ANSIEDAD COMO PATOLOGÍA

La ansiedad corresponde a una emoción psicobiológica básica, percibida como displacentera, que surge como una respuesta adaptativa y anticipativa ante un peligro externo presente o futuro, y que tiene como función motivar conductas apropiadas para superar dichas situaciones percibidas como peligros (Cía, 2002). Esta emoción es considerada una respuesta normal, que todos experimentan en mayor o menor medida en el día a día, y se ha ligado directamente al instinto de conservación de la especie, al igual que manifestaciones similares tales como el miedo y la angustia.

Sin embargo, la ansiedad también puede presentarse de formas más exageradas en ciertos individuos. En dichos casos, ésta se manifiesta de manera persistente, intensa, desproporcionada a los eventos que la causan y autónoma respecto a los estímulos externos, llegando a alterar y condicionar la conducta de quien la sufre y repercutiendo negativamente en su vida cotidiana.

Es ahí cuando comienza a categorizarse esta emoción como patológica, dando paso a los trastornos de ansiedad, un grupo de patologías que tienen en común características de miedo y ansiedad excesivos que derivan en alteraciones conductuales asociadas, pero que se diferencian entre sí según su sintomatología y el tipo de situaciones que los originan (American Psychiatric Association, 2014). A continuación se ahondará en un subtipo de estas patologías, el Trastorno de Ansiedad Social, el cual sirve de punto inicial para el proyecto.

TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL (TAS)

¿Qué es el TAS?

Dentro de los trastornos de ansiedad es posible encontrar al Trastorno de Ansiedad Social, también conocido como TAS o Fobia Social, cuya principal característica corresponde al «marcado o intenso miedo o ansiedad en las situaciones sociales en las que el individuo puede ser analizado por los demás» (American Psychiatric Association, 2014, p.202). Este temor comienza a interferir en la conducta de la persona llegando a condicionar su vida, razón por la cual pasa a catalogarse como un trastorno. Aún cuando las causas que gatillan la ansiedad social en las personas suelen variar de caso en caso, o incluso permanecer inciertas, es posible afirmar que la base del temor que sienten todos los afectados radica principalmente en la humillación o vergüenza que pudieran causarles sus acciones, ya sean relacionadas o no con los propios síntomas ansiosos, frente a otros; traduciéndose en un rechazo o valoración negativa por parte de su entorno.



Manifestaciones y Síntomas

La ansiedad social afecta a quienes la padecen no sólo a través de un estado emocional de tensión, sino que también mediante síntomas somáticos y conductas directamente ligadas a este estado, configurando una experiencia multidimensional, incómoda tanto en aspectos físicos como psicológicos. Lang (1971) plantea al respecto el siguiente modelo tripartito como la estructura base de la sintomatología ansiosa:

a) Componente subjetivo-cognitivo: estado emocional desagradable a partir de pensamientos, sentimientos o imágenes asociadas al temor, miedo a decir cosas que resulten "tontas" o aburridas, no saber qué decir, ser poco asertivo, etc.

b) Componente fisiológico-somático: cambios internos y externos generados por una actividad biológica del sistema nervioso; reflejado en taquicardia, enrojecimiento facial, temblores, sudoración, malestar abdominal.

c) Componente motor-conductual: asociado a respuestas observables de la conducta y el cuerpo, tales como temblores, tartamudeo, habla acelerada, estrategias de afrontamiento y conductas de escape o evitación de las situaciones temidas.

Todas estas respuestas se complementan entre sí y adentran a la persona en un círculo vicioso que acentúa cada vez más la ansiedad en las situaciones problemáticas, y luego es esta misma ansiedad anticipatoria la que conduce a evitar o resistir nuevas interacciones sociales. Dicha conducta evasiva a largo plazo se vuelve sumamente crítica en el ciclo de la patología, entendiéndose que las sensaciones de malestar que provoca suelen reducirse, paradójicamente, por la compañía de otras personas.

A su vez, es importante destacar que, a pesar de que la ansiedad se desencadena bajo un mismo sistema de respuesta en todos los individuos, la forma de experimentarla suele variar caso a caso dependiendo de cómo se combinen sus tres componentes. Debido a esto, es posible encontrar pacientes que experimentan más síntomas físicos, u otros casos donde priman más las manifestaciones asociadas al componente emocional. Esto se traduce en que el trastorno pueda expresarse en múltiples formas y grados, generando un espectro donde conviven casos menos severos, como personas que pueden ser poco asertivas al momento de interactuar pero que logran soportar las situaciones, hasta pacientes que poseen una imposibilidad casi completa de desenvolverse en público o grupos. Por otra parte, es importante destacar que la fobia social también puede dividirse en dos subtipos: generalizado, que aplica a los individuos que temen a la mayoría de las situaciones sociales; y específico, donde sólo algunas situaciones se perciben problemáticas para quien la padece.

De esta forma, es posible notar que el espectro de vivencias y manifestaciones del TAS pueden ser bastante amplias, ya que éste no sólo varía en su intensidad o tipo de síntomas, sino que también de acuerdo a los contextos en que ocurre. Por esta razón, el principal requisito para diagnosticar un caso de TAS es que la sintomatología asociada, cualquiera sea su origen, haya limitado la vida del paciente por más de 6 meses.

Evolución y Tratamiento

El TAS suele iniciarse a temprana edad, posiblemente por timidez en la infancia o aislamiento social en la adolescencia, y/o también como respuesta a una experiencia traumática (Zubeidat, 2005). A medida que la persona crece y con esto también la necesidad de relacionarse de manera autónoma con sus pares, la patología suele volverse crónica y durar toda la vida. Aún así, es importante aclarar que existen distintos métodos para tratar y aliviar los síntomas del trastorno:

a) Psicoterapia: dentro de esta área, la terapia cognitivo-conductual suele ser la de mayor utilidad para tratar el TAS, ya que combina estrategias como la reestructuración de significados, técnicas de relajación y otros métodos que fomentan la exposición y afrontamiento ante las situaciones temidas.

b) Farmacoterapia: los medicamentos se utilizan sobre todo en casos de TAS más

graves, ya que permiten reducir los síntomas, disminuir la ansiedad anticipatoria a los eventos problemáticos y en consecuencia también las conductas evitativas. De igual forma pueden ser útiles para tratar las condiciones comórbidas a la patología, como la depresión. Suelen complementarse con las terapias cognitivas.

c) Grupos de autoayuda: estas instancias se sustentan en la idea de compartir experiencias, vivencias y dificultades con otras personas que padezcan la misma condición, para así ayudar a superarlas en conjunto. Usualmente se complementan con la psicoeducación, es decir, la información brindada tanto al afectado como a sus familiares sobre la condición.

Es evidente que para acceder a estos tratamientos debe existir un diagnóstico previo para volver consciente al paciente de su condición. Esta premisa complejiza la situación ya que las personas que padecen TAS suelen tardar entre 15 y 25 años en pedir ayuda profesional, una decisión que surge luego de que ya han aparecido deterioros sociales significativos en sus vidas, asociados a problemas en relaciones interpersonales de pareja, trabajo, o experimentación de episodios de depresión (Echeberúa, 1993).

También existe la opción de trabajar el problema de manera autónoma, sin terapia ni fármacos complementarios. Sin embargo, este camino está estrechamente ligado a factores como la severidad del trastorno que posea la persona, el apoyo que reciba de su círculo social, y nuevamente, lo consciente e informado que esté sobre su condición.

Consecuencias

Las consecuencias del TAS pueden ser múltiples y manifestarse en cualquier etapa de la vida. Aún así, como se mencionó anteriormente la patología suele volverse más conflictiva al entrar en la etapa adulta, y con ello también sus repercusiones más evidentes. De acuerdo a Cía (2002), las principales problemáticas asociadas serían un bajo desempeño académico, limitaciones vocacionales y profesionales, dificultades en la comunicación interpersonal y social, limitaciones para formar y mantener una pareja o familia, dependencia económica, e incluso apariciones de otros cuadros secundarios al trastorno, como la depresión, abuso de alcohol u otras sustancias. De esta forma, el TAS repercute tanto el desarrollo individual como social de la persona.

PERCEPCIÓN DEL TAS EN LA ACTUALIDAD

«En el fondo, todos saben que hay algún síntoma ansioso en personas, pero se desconoce mucho el sufrimiento que hay detrás de una fobia social, (...) que una emoción pueda llegar a inhabilitarte tanto. (...) Encuentran que los fóbicos sociales pueden ser muy exagerados, agrandando algo que no es, como si fuera muy simple cambiarlo. Y no, cuando es un trastorno, es severo, y hay que trabajarlo. Pero efectivamente, se desconoce.»

María Paz Jana, Psicóloga del Equipo del Centro de Ansiedad UC

La empatía por parte de otros hacia la ansiedad social supone un problema, considerando que tardó mucho tiempo en ser reconocida como una patología como tal, llegando incluso a catalogarse como el trastorno de ansiedad más olvidado (Liebowitz, Gorman, Fyer, Klein; 1985). A pesar de que actualmente sí existe un mayor interés y conocimiento en torno al TAS, éste se limita en su mayoría a las áreas que se dedican a investigarlo más directamente, es decir, la psicología y la psiquiatría (Caballo, 2007). En cuanto a personas ajenas a dichos campos, su percepción del fenómeno continúa construyéndose a partir del desconocimiento y la trivialización (Cía, 2002).

Caballo (2007) plantea que existen múltiples razones para esto, entre ellas la naturaleza universal de la ansiedad social, que hace que las personas que no padecen el trastorno minimicen la situación; o el subdiagnóstico, asociado a «la comorbilidad con otros trastornos, que hace que se considere a la fobia social como una condición secundaria» (p.26). Cía (2002), por su parte, también asocia esta minimización a una confusión de términos entre la ansiedad social y la timidez, entre otros conceptos similares, los cuales pueden llegar a enmascarar el problema. Bajo esta idea, es importante destacar que alguien con ansiedad social no es en todos los casos una persona tímida, por lo que esta asociación sólo colabora a la generación de estereotipos, invisibilizando otros perfiles de individuo que puedan padecer TAS, además de afectar la evaluación y tratamiento del mismo (García, Muiños, Ferrer-García, Tous; 2012).

A este panorama, se suma también la estigmatización que existe en torno a los trastornos psicológicos y dentro de ellos los propios trastornos de ansiedad, que suelen vivirse con vergüenza y en secreto en la sociedad actual al ser percibidos como una debilidad o defecto de la propia personalidad. En este punto también hay que destacar la responsabilidad que adquiere nuestro contexto cultural en la construcción del estigma, considerando que para la cultura Occidental una persona tiene más posibilidades de ser considerada exitosa cuando es asertiva, elocuente y participativa en las interacciones sociales (Scott, 2016). Se induce así una mayor culpabilidad, exclusión social y malestar personal del individuo que padece una condición de este tipo (García et al., 2012), una situación que se vuelve problemática al entender que el porvenir de las personas con trastornos psicológicos no sólo depende de la atención psiquiátrica que puedan buscar, sino que también de la inclusión social que reciban (Minsal, 2017).

Todos estos factores contribuyen a que la persona con TAS intente ignorar, minimizar o esconder la patología, viviéndola así de manera muy solitaria, independiente de las repercusiones que ésta llegue a tener a nivel personal. Esto, sumado al evidente temor de interactuar con alguien desconocido, también dificulta la posibilidad de que el afectado busque apoyo en su entorno o en tratamientos especializados.

TAS EN CHILE

Definir cifras exactas en torno a la prevalencia del TAS en el mundo ha sido difícil a lo largo de tiempo por las múltiples variables que pueden incidir en sus instrumentos de medición, sumado al porcentaje de personas que no son contabilizadas por falta de diagnóstico. Debido a esto, es común que las estadísticas en torno al trastorno varíen de país en país de acuerdo a los estudios realizados (Zubeidat, 2005). Aún así, se estima que alrededor del 13% de la población mundial sufriría este problema.

En cuanto a Chile, las investigaciones al respecto aún se mantienen escasas. Por lo mismo no es posible determinar cuántas personas padecen TAS actualmente, un hecho que demuestra la poca atención que se ha prestado al problema hasta el día de hoy, contribuyendo a su invisibilización. Este panorama se vuelve aún más preocupante teniendo en cuenta que, de acuerdo al último estudio realizado por el Ministerio de Salud, los trastornos de ansiedad serían incluso más frecuentes que la depresión en nuestro país, y su prevalencia habría tenido un aumento considerable en las últimas décadas (Minsal, 2017).

Dentro de este contexto, se levantó información con el fin de comprobar si efectivamente la ansiedad social en Chile se manifiesta y enfrenta de forma similar a la que plantean académicos y estadísticas internacionales. Para lograr esto, se realizó una encuesta de elaboración propia* que buscaba revelar, a grandes rasgos, el grado de familiarización que las personas chilenas tienen en torno a la ansiedad social y cómo lidian con el tema; además de entrevistas en paralelo a individuos con TAS y sus cercanos. A continuación se presentan observaciones y comentarios rescatados de ambas instancias.

*La encuesta fue realizada a 374 personas en el mes de Abril del 2018, y se encuentra disponible en anexos.

1. Estigma y desconocimiento

Una de las preguntas de la encuesta apuntó a rastrear los conceptos que la muestra asociaba a una persona con TAS. Abajo se destacan los adjetivos más repetidos, los cuales confirman la existencia de un perfil bastante plano y estereotípico asociado a la patología, el cual se caracterizaría además por compartir características que nuestra cultura tiende a considerar como negativas, colaborando al estigma. Por otra parte, a través de las entrevistas realizadas en paralelo a personas con TAS se pudo ver que no sólo poseían un círculo social y deseos de socializar, sino que en muchos casos la patología pasaba inadvertida por su entorno ya que adoptaban estrategias para enfrentar las situaciones. En este sentido, efectivamente el estereotipo existente invisibiliza a los afectados que no calcen con él.

¿Cómo describirías o con que conceptos asocias a alguien que tiene ansiedad social?

<i>Antisocial</i>	<i>Inseguro</i>	<i>Callado</i>
<i>Desinteresado</i>	<i>Introverso</i>	
<i>Tímido</i>	<i>Irritable</i>	<i>Exagerado</i>
<i>Bajo Perfil</i>	<i>Incómodo</i>	
<i>Fome</i>	<i>Negativo</i>	<i>Pocos amigos</i>

2. Dificultad para verbalizar

Todos los entrevistados coinciden en que viven su problema de manera muy solitaria y personal, en algunos casos por vergüenza o miedo a ser juzgado, pero en la mayoría por no poder explicar con palabras lo que la ansiedad social los hace sentir, o cómo justificarlo ante otras personas. Esta situación se vuelve crítica ya que usualmente por lo menos un cercano al afectado demuestra gran interés por ayudar, pero no logra hacerlo por falta de información y por no entender realmente cómo se vive el problema. De este modo, se está perdiendo una instancia privada de diálogo y apoyo que el afectado quiere y necesita por no poder comunicar sus pensamientos a través de las herramientas que dispone.

Comentarios de personas con TAS

«No sé como explicar lo que me pasa.»

«Es como que me voy para adentro.»

«Nunca lo habia escuchado pero leyendo su definición me identifico claramente con ella.»

Comentarios de cercanos a personas con TAS

«No sé como abordarlo porque no lo entiendo, sospecho que mi hermana tiene ansiedad social, ya que nisiquiera puede comprarse ropa sola.»

«Trato de no juzgar ya que a veces es bien difícil de comprender. »

«Creo que lo dejo ser no más, siempre creí que era parte de su personalidad, así como hay gente enojona, celosa, etc»

3. Necesidad de identificación

Debido a que muchas veces el afectado no está consciente de su trastorno, y por lo tanto no sabe a qué atribuir su malestar, es que usualmente cree que esto es una vivencia aislada y que sólo le ocurre a él. En este sentido, cuando las personas con TAS encuentran a alguien que sufre el mismo problema que ellos les genera mucho alivio a nivel emocional, evidenciando la necesidad de ver sus propias emociones reflejadas en otro, hecho que también se demuestra en la búsqueda de información respecto a lo que les pasa en distintos medios.

Comentarios de personas con TAS

«Me gusta conversarlo con quienes lo tienen o no. Es un trastorno más común de lo que parece y eso ayuda a superarlo.»

«La verdad con la mayoría de mis amigos que tiene alguna enfermedad de este tipo lo hablamos abiertamente y evitamos situaciones de riesgo.»

«Traté de buscar información sobre el tema porque pensé que podría sufrir de él un poco.»

«Como no tengo mucha información sobre el tema, siempre lo consideré algo normal en mí, más allá de los problemas que me causaba.»

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

Problemática

El Trastorno de Ansiedad Social corresponde a un problema ligado directamente a la salud, tanto mental como física. Aún así, esta condición ha permanecido invisibilizada en Chile hasta el día de hoy, principalmente debido a las propias características de la patología, las cuales favorecen mantenerla oculta por quienes la sufren al ser compleja de verbalizar; acompañadas de una sociedad que ha trivializado y estigmatizado sus manifestaciones en base a su desconocimiento. Sumado a esto, los escasos estudios en torno al trastorno a nivel país tampoco han aportado a la exposición y reconocimiento del problema para quienes se ven afectados por él pero que no están conscientes realmente de su situación, contribuyendo a la reacción tardía en torno a la posible búsqueda de tratamientos que pudieran ayudar a aliviar el problema y sus consecuencias.

Oportunidad de Diseño

Visibilización de TAS a través de la Comunicación Visual

El TAS se vuelve una condición compleja no sólo por sus implicancias fisiológicas, sino que también por la manera en la cual se está percibiendo, manejando y comunicando tanto a nivel social como individual. Así, las consecuencias descritas sustentan la idea de que este trastorno es una temática pertinente de revisar más allá de las cifras, y no sólo desde la psicología, área que usualmente se encarga de este tipo de patologías; sino que también desde el diseño, disciplina que permite abordar y profundizar en problemáticas como éstas a través de herramientas o estrategias distintas de aquellas actualmente en uso, donde prevalece un estudio de carácter teórico.

0.2. DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL

De acuerdo a Frascara (2004), toda pieza de comunicación visual nace de la necesidad de transmitir un mensaje en específico a alguien. Considerando que el objetivo principal del Diseño corresponde a la búsqueda de soluciones para problemas, el cómo comunicar y transmitir dichos mensajes se volverá una tarea pertinente a la disciplina, a través de una diversidad de herramientas ligadas al lenguaje visual.

Sin embargo, es importante recordar que en esta entrega de un mensaje no participará sólo un emisor, sino que también un receptor, cuyo conocimiento, actitud y comportamiento será afectado por el mensaje que reciba. De ahí que el Diseño de Comunicación Visual tenga el poder de impactar y transformar una realidad existente en una deseada, y que con esto surja la responsabilidad de que cada mensaje exista con un propósito, el cual guiará las decisiones y estrategias para crearlo. Bajo esta mirada, el rol de un diseñador en una época donde nos rodean masivamente las imágenes no es pasivo, por el contrario, puede llegar a cambiar la forma en las que las personas entienden y reaccionan ante su entorno, adquiriendo un rol político.

Así, es posible afirmar que esta área del Diseño no se reducirá meramente a generar piezas gráficas atractivas, sino que se propondrá plantear soluciones que eduquen, informen y sensibilicen a la comunidad desde la comunicación, potenciando un cambio social.



Vida y Color / Isidro Ferrer

LA ILUSTRACIÓN

«La ilustración es una potente herramienta que sirve de soporte al hecho comunicativo, ya que es reclamo visual, superficie ornamental, portadora de significados y captadora de miradas, mostrándose como un recurso fundamental para cualquier estrategia que persiga la emisión de un mensaje.»

(Velasco, 2017, p.131)

Posicionar la ilustración como una disciplina autónoma y digna de ser valorada ha sido una tarea compleja a lo largo de los años para quienes se dedican al rubro, por distintas razones (Zeegen, 2012). Una de ellas ha sido la constante aproximación al término desde una perspectiva tradicional: en un contexto de inicios de la imprenta, la ilustración era entendida simplemente como una imagen usualmente ligada a la técnica del dibujo, cuya función era acompañar o adornar un texto en una publicación. Esta visión de la disciplina hizo que se percibiera hasta hace poco como algo secundario y casi prescindible, declarando al texto como el principal portador de información y lo más importante de un libro.

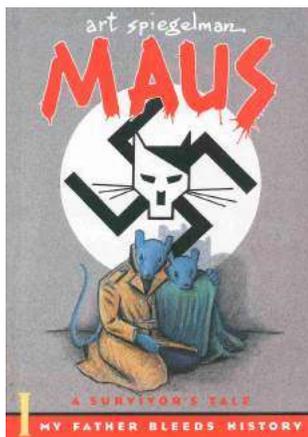
Por otro lado, aún cuando la ilustración ha transitado constantemente entre el mundo del Diseño y el Arte, durante mucho tiempo ambos áreas habrían contribuido activamente a posicionarla como un arte menor dentro del campo laboral: pareciera ser que esta práctica era demasiado artística para los diseñadores, y por otro lado, demasiado concreta para los artistas.

No obstante, ha sido la propia historia del hombre la que ha demostrado que la ilustración está lejos de ser un oficio menor: desde la primera pintura rupestre hasta los miles de estímulos visuales que nos rodean actualmente en la llamada cultura de la imagen, la ilustración siempre se ha encontrado directamente ligada a la necesidad humana de narrar y contar vivencias a través de las imágenes. Este atributo narrativo fue el que le permitió adentrarse también en el terreno de la educación y la entrega de información, razón por la cual la disciplina se ha mantenido vigente hasta el día de hoy, aún cuando su contenido ha ido variando de acuerdo a las demandas y necesidades de diferentes épocas.

Bajo esta mirada, parece evidente que el fin de este tipo de imagen no es adornar. Por el contrario, aún cuando conviva con distintos textos, la ilustración es una herramienta que en muchos casos llega a ser autónoma al proporcionar nuevas ideas al receptor para dar luces sobre un tema o situación que no necesariamente podría haber sido explicitada a través de la palabra. Por otro lado, también es importante destacar la capacidad de la ilustración de otorgar sensaciones y enriquecer visualmente la manera en que se pueden entender las cosas, apelando no sólo a un valor comunicacional, sino que también a un valor estético y visceral.

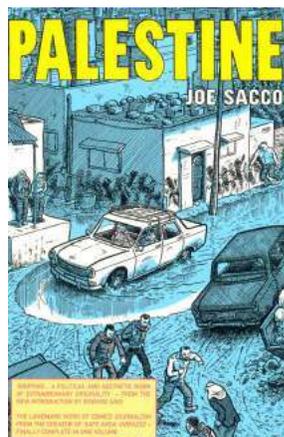
Así, para la realización de este proyecto y desde un enfoque ligado al Diseño, se entenderá este término como una herramienta que adquiere un rol de comunicador gráfico, al ser un vehículo de ideas o información objetivo (Eisner, 1998), pero que aún así tiene la capacidad de explorar y representar conceptos visualmente de una manera sensible y expresiva, abriéndose a distintas temáticas y permitiendo a quien la ve descubrir cosas que sin la imagen no lograría percibir. La ilustración así se plantea como un lenguaje que complementa lo visual y lo narrativo, y que perseguirá la emisión de un mensaje.

NARRACIÓN GRÁFICA



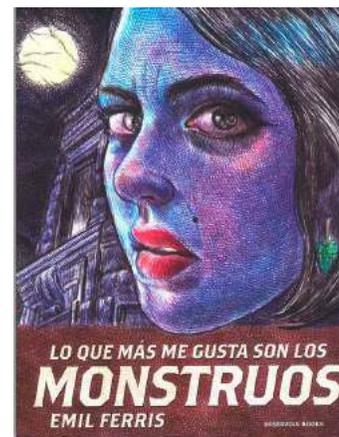
Maus
Art Spiegelman, 1986

Primera parte de la obra MAUS, la cual expone vivencias y reflexiones del padre judío del autor quien fue un sobreviviente del holocausto.



Palestine
Joe Sacco, 1996

Crónica periodística plasmada en una novela gráfica, que retrata las experiencias del autor en la franja de Gaza, Palestina.



Lo que más me gusta son los monstruos, Emil Ferris, 2017

Ferris trata temas sobre el nazismo, la vida cotidiana y la orientación sexual a través de los ojos de una niña de 10 años, jugando a ser detective.

La narración gráfica corresponde a un tipo de comunicación visual y es un fenómeno que comienza a desarrollarse en la mitad de siglo XX, en el cual hubo un crecimiento más progresivo y consciente del uso de la imagen para dirigirse a la población. Este cambio de paradigma supuso que el alfabeto visual debiera incorporarse a las habilidades que requería la comunicación del siglo (Eisner, 1998), característica que repercute hasta el día de hoy en lo que consumimos diariamente.

Definiendo más concretamente la narración gráfica como una «descripción genérica de cualquier narrativa que se sirva de la imagen para transmitir una idea» (p.6), es que se subentiende que dentro del rubro pueden explorarse y convivir múltiples formatos derivados de distintas disciplinas, por ejemplo películas, obras literarias, cómics, etc. Dentro de esta variedad, el presente proyecto se centrará en los formatos de narración gráfica ejecutados desde el dibujo, técnica que encontró un lugar protagónico dentro de este fenómeno principalmente a través del cómic.

Del Cómic a la Novela Gráfica

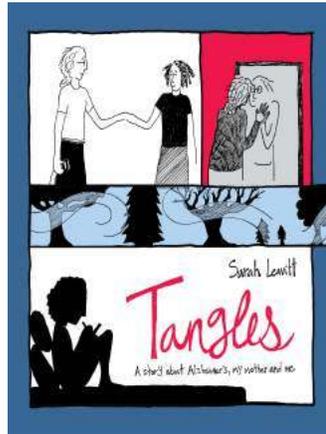
En sus inicios, el cómic se enfocó en divulgar un contenido fácil de digerir, plasmado en una corta extensión y directamente relacionado al humor. Si se suma a dicha idea la facilitación

que suponen las imágenes para entregar un mensaje, es entendible que durante décadas el cómic no fuera validado como un medio reflexivo o complejo sobre todo por grupos más intelectuales, al considerar que no planteaba ningún aporte en términos de contenido literario, ni esfuerzo a la hora de leer sus páginas.

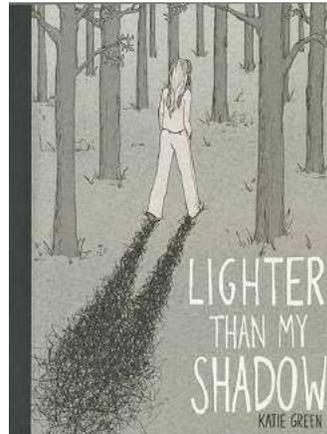
Sin embargo, gracias a la constante publicación y recopilación de tiras periódicas, el cómic no tardó en evolucionar hasta historias más largas; al mismo tiempo, el rubro comenzaría a madurar entre 1960 y 1990 gracias al movimiento underground de dibujantes y guionistas que deseaban exponer nuevas temáticas. Así, estas nuevas publicaciones comenzaron a cruzarse con la autobiografía, la contingencia social, las relaciones humanas y los hechos históricos, mas de todas formas fueron capaces de entrar al mercado gracias a los esfuerzos de sus autores. Por todas estas variables, el público al que apuntaban los cómics no sólo se expandió y comenzó a enfocarse en una edad más adulta, sino que también llamó la atención de nuevos dibujantes que querían plasmar realidades que hasta entonces no habían sido mostradas, replanteando el rubro y alejándose de la comedia. Desde ahí se asientan las primeras bases para la aparición del concepto novela gráfica, formato de publicación que permitiría al cómic adentrarse en una nueva era y posicionarlo como un medio expresivo para abordar la realidad hasta el día de hoy.



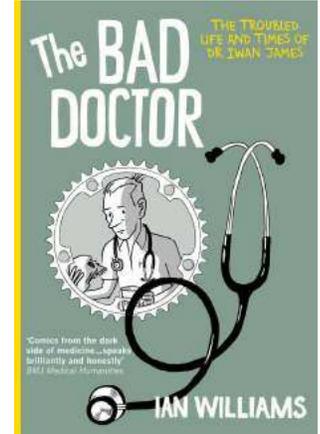
Binky Brown Meets the Holy Virgin Mary, Justin Green, 1972
 Historia en torno a crecer con un Trastorno Obsesivo Compulsivo dentro una crianza católica. Se considera el primer cómic que trata una patología mental.



Tangles Sarah Leavitt, 2010
 La autora narra a través del dibujo el Alzheimer de su madre y cómo este cambia su vida y la de su familia para siempre, obligándolos a enfrentar la negociación, el miedo, y la frustración.



Lighter Than My Shadow Katie Green, 2013
 Memoria autobiográfica sobre los desordenes alimenticios que sufre la autora desde sus niñez, empleando el dibujo a modo de terapia y recuperación.



The Bad Doctor Ian Williams, 2014
 Este libro más que enfocarse en una enfermedad, plasma la mirada de un médico sobre su vida personal y cómo ésta afecta su ética de trabajo.

La Salud en la Novela Gráfica

Los tópicos que comenzaron a explorar estas publicaciones independientes, a pesar de haber sido marginalizados durante mucho tiempo, eran socialmente muy relevantes. Dentro de estas temáticas se encontraba el tema de la salud, el cual inspiró el subgénero de las llamadas «patografías gráficas», o novelas gráficas sobre enfermedades.

No obstante, la aparición de estas publicaciones no se remontó únicamente al contexto de contracultura de la historieta. Por el contrario, estos cómics también se vieron sustentados por el concepto de Narrativa Médica, el cual a su vez se había gestado desde el movimiento de las Humanidades Médicas, una rama interdisciplinar de la medicina dedicada a entender mejor la experiencia de los pacientes a través de la literatura, las artes, el cine, las ciencias sociales, etc. Dentro de este contexto, las Humanidades Médicas destacaron e implementaron las capacidades de la narrativa para así «ganar conocimiento sobre la condición humana (...), e intentar acortar la brecha entre lo que se sabe sobre una enfermedad y el real entendimiento de la experiencia del paciente que vive dicha enfermedad» (Squier, 1998, p.128).

Al mismo tiempo, este movimiento también puso en valor el rol terapéutico que adquiriría el contar la propia historia, no solo para uno mismo sino que para los demás, bajo la idea de que «como individuos heridos, las personas enfermas deben ser cuidadas, pero como contadoras de historias, estas personas pasan a cuidar a otros» (Frank, 1995, p. 12).

Sin embargo, y en la medida en que muchas veces las palabras no parecían ser suficientes para poder narrar todas las dimensiones en las que se vive una enfermedad, sobre todo en términos emocionales o psicológicos, es que la narrativa médica vio la necesidad de ser complementada por la imagen para hacer presentes atributos que el lenguaje de las palabras no lograba abordar. Gracias a estos factores se impulsó el uso del cómic para continuar compartiendo las experiencias de pacientes, pero aprovechando beneficios y características intrínsecas del formato, como por ejemplo la capacidad de abordar la narración a través de una secuencia de imágenes y la posibilidad de combinar «sentimientos y percepciones subjetivas a través de la representación visual objetiva» (Czerwec et al., 2015, p. 19). De esta forma, comienza a consolidarse un rubro que más tarde se bautizaría como Medicina Gráfica.

MEDICINA GRÁFICA

«Más allá de ser sólo un mero instrumento pedagógico que genera conciencia sobre una enfermedad en específico, la Medicina Gráfica ofrece metáforas visuales a la persona enferma para reconstruir su experiencia de la enfermedad, y al hacer esto no sólo se constituye una nueva forma de conocimiento, sino que a la vez se empodera a los pacientes a través de la organización gráfica de sus vivencias traumáticas.»

(Kasthuri y Venkatesan, 2015, p.16)

Sintetizando lo mencionado anteriormente y de acuerdo al Manifiesto de Medicina Gráfica (Czerwiec et al., 2015), este concepto refiere a la combinación de «los principios de la narrativa médica junto a la exploración de los sistemas visuales del arte del cómic, que cuestionan la representación de los síntomas físicos y emocionales a través del medio» (p.1). Así, a través de la unión del relato y los dibujos, es posible generar «una ventana a las realidades subjetivas de otros dolientes» (Williams, 2012, p.25).

La Medicina Gráfica adquirió su nombre oficial hace una década gracias al lanzamiento de www.graphicmedicine.org, sitio web creado por el doctor y artista de cómics Ian Williams, lo que supuso un aumento en la popularidad y reconocimiento del género. Desde entonces, no sólo se ha abierto un espacio para difundir reseñas y autores, sino que también se han organizado múltiples conferencias anuales en torno al tema, se han publicado más novelas gráficas al respecto, y en consecuencia, también se han podido establecer con mayor claridad sus beneficios para distintas personas gracias a investigaciones de académicos.

Entre dichas utilidades, se puede destacar la capacidad de la Medicina Gráfica para abordar distintas dimensiones de la experiencia del enfermo, como lo es la dimensión psicológica. Esto se vuelve una característica útil sobre todo para explorar las llamadas patologías invisibles, las cuales implican dolencias internas para el enfermo, complejas de vivir y sobre todo de explicar, y que por lo mismo pasan desapercibidas por su entorno en la vida diaria (Lipford, 2017). Dentro de este perfil, se pueden clasificar evidentemente los trastornos psicológicos.

Otra característica importante que tienen estos relatos gráficos según Williams (2013), es el poder de modificar la llamada iconografía oficial de la enfermedad que tratan, es decir, cómo se

visualiza e informa a la sociedad respecto a ésta. Forjar una nueva iconografía articulada a través de la experiencia subjetiva o autobiográfica, puede llegar a cambiar la manera en que una persona experimenta su enfermedad. Esto refuerza nuevamente la idea de la narrativa como «un acto de autodefinición y construcción» (p.74) para las personas, solo que en los cómics la construcción de estas identidades se da a través de las imágenes.

Al mismo tiempo, y nuevamente adoptando un rol terapéutico, la publicación de estas historias supone para las personas que padecen patologías una «compañía a través de la experiencia compartida, de una manera más inmediata que uniéndose a un grupo de autoayuda o leyendo información en panfletos de paciente» (Williams, 2012, p.25). Bajo esta idea, es posible plantear la construcción de comunidades como una estrategia central de la Medicina Gráfica (Venkatesan y Peter, 2018).

Finalmente, la Medicina Gráfica también cumple un rol educacional, siendo estos cómics instrumentos que «desafían el monopolio del conocimiento médico constituyendo una nueva forma de aprendizaje, que es predicado desde la realización subjetiva de la enfermedad» (Kasthuri y Venkatesan, 2015, p.14), además de permitir a cuidadores o cercanos al enfermo entender de mejor manera su patología, y por lo tanto, empatizar.

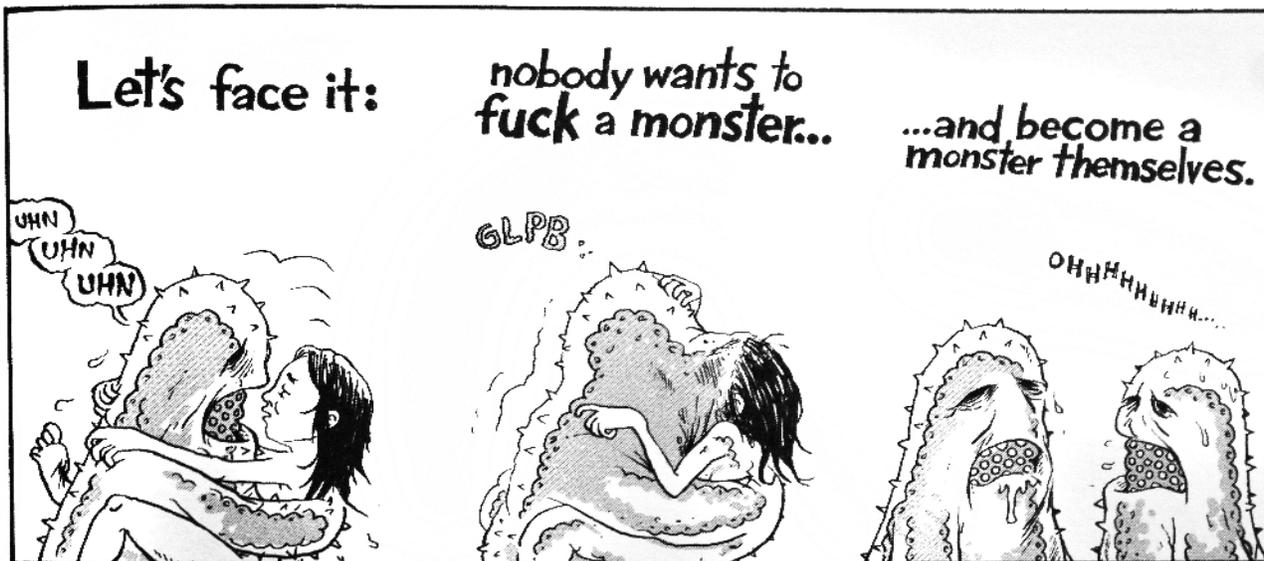
REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA DEPRESIÓN

But more often than not, he would come out on top. Going down became easier than getting up again.

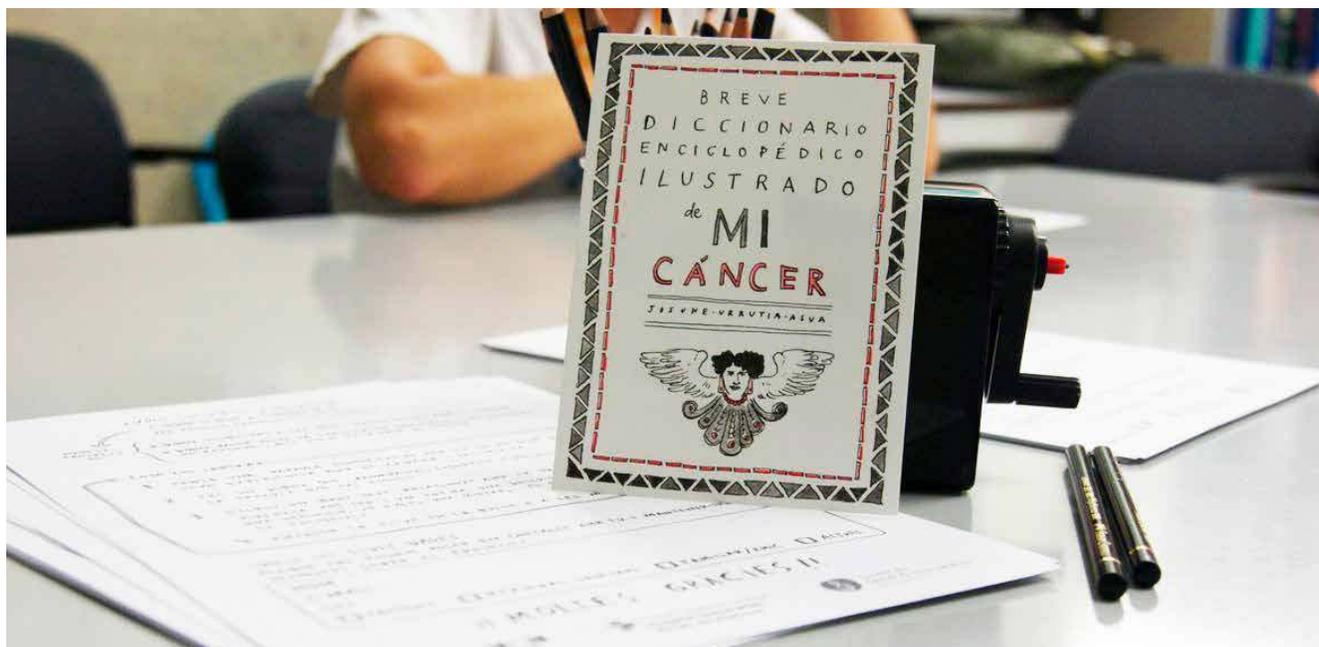


I had a Black Dog / Matthew Johnstone

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL HERPES



Monsters / Ken Dahl



Breve Diccionario Enciclopédico Ilustrado de mi Cáncer / Josune Urrutia

Medicina Gráfica Colaborativa

En la reciente conferencia “Graphic Medicine 2018: The Ways We Work” realizada en Agosto del 2018, Susan Squier (2018) planteó que el rubro lentamente habría comenzado a alejarse de los trabajos meramente autobiográficos para explorar nuevos proyectos interdisciplinarios y colaborativos. Esto quiere decir que, si bien la Medicina Gráfica siempre se ha definido como un campo híbrido, en el último tiempo se han generado instancias de trabajo con profesionales de otras áreas, como por ejemplo la antropología, para crear publicaciones gráficas en base a investigaciones y material de campo etnográfico.

Esto puede verse reflejado en obras como *Lissa*, publicación debut de las series *EthnoGRAPHIC* de la Universidad de Toronto, en la cual antropólogas e ilustradoras realizaron un estudio de campo con ciudadanos de Estados Unidos y Egipto, lugares donde se desarrolla la historia, para así evidenciar cómo las decisiones en torno a la salud cambiaban de acuerdo a su contexto. Se genera así una etno-ficción, ya que sus personajes son ficcionalizados, pero su contexto histórico, político y cultural no lo es, al estar basado en situaciones reales.

Estas nuevas vías han permitido que tanto ilustradores como académicos puedan no sólo plasmar realidades que quizás no han sido directamente vividas por ellos, sino que también complementar las experiencias propias con la de otros afectados sobre un mismo tema, ampliando las posibilidades del rubro y diversificando sus resultados.



▲ DE LA REALIDAD AL DIBUJO

Arriba se puede apreciar una ilustración de la novela *Lissa*, junto con la fotografía que la inspiró tomada en el estudio de campo.

0.3. INVESTIGACIÓN DESDE LAS ARTES

Como se mencionó anteriormente, la Medicina Gráfica por mucho tiempo se mantuvo ligada meramente al componente autobiográfico. No obstante, el empleo de nuevas estrategias para la creación de estas publicaciones permitió incorporar el aspecto colaborativo en su proceso, enriqueciéndolo con más miradas además de la personal.

Dicho camino supuso un punto de interés por las múltiples maneras en las que la ansiedad social podía experimentarse; por esta razón, se toma la decisión de adentrarse en metodologías pertinentes al Diseño para acceder y registrar vivencias de otras personas bajo los focos del proyecto: lo narrativo, lo personal y lo visual.

Dentro de este contexto, a continuación se ahondará en conceptos ligados a la metodología implementada para realizar *Días Nublados*, con el fin de facilitar su posterior comprensión en los capítulos del proceso de Diseño.

INVESTIGACIÓN BASADA EN LAS ARTES

«La práctica de interpretar y dar sentido a las cosas que descubrimos tiene una naturaleza tanto artística como política.»

(Denzin y Lincoln, 2008, p.35)

¿Por qué las Artes?

Leavy (2017) plantea que el potencial educativo del arte es inmediato, en la medida en que las prácticas artísticas pueden llamar nuestra atención de maneras viscerales, emocionales y psicológicas, incluso antes que intelectuales. Por lo mismo, nuestra respuesta ante el arte suele ser más profunda, lo que la hace perdurar en el tiempo.

Bajo esta premisa, la Investigación basada en las Artes busca generar conocimiento mediante el uso de las prácticas artísticas en contextos de investigación, en cualquiera de sus etapas: planteamiento del problema, recolección de datos, análisis, interpretación o representación (Leavy, 2009). Las disciplinas a utilizar en este sentido también pueden ser múltiples, pasando por la literatura (historias, guiones, poesía, etc.), la performance (música, danza, teatro, etc.), las artes visuales (pintura, fotografía, collage, escultura, etc.), lo audiovisual (películas o videos), lo multimedia (novelas gráficas, instalación) y multimétodos (combinación de varias técnicas).

Algunos teóricos consideran la Investigación basada en las Artes como un campo metodológico dentro del paradigma cualitativo; otros, un paradigma en sí mismo. Lo cierto es que, al igual que en el paradigma cualitativo, una Investigación basada en las Artes no aspira a capturar una realidad objetiva y absoluta. Por el contrario, valorará la riqueza de la subjetividad, y es gracias a esto que las principales características de la práctica estarán asociadas a su capacidad de generar empatía y reflexión, compartir verdades que generen conciencia sobre la realidad de otros, además de valorar e incorporar formas sensoriales, emocionales y perceptuales de conocer el mundo.

La Investigación Narrativa

Sin importar si la forma que adquiere una historia es escrita, oral o visual, lo cierto es que conocemos el mundo a través de lo que contamos sobre él, otorgando sentido a las cosas de forma retrospectiva y ordenando así la experiencia pasada (Chase, 2008). En este sentido, no sólo las personas generan narrativas, sino que las narrativas generan personas. (Bruner, 2000).

Dentro del campo de la Investigación basada en las Artes es posible encontrar la Investigación Narrativa, un tipo de investigación cualitativa a la cual Susan Chase (2008) define como una amalgama de diversos lentes y aproximaciones interdisciplinarias, en conjunto con métodos tanto tradicionales como innovadores, que se centran en un interés por lo biográfico narrado por quienes lo viven.

Así, esta práctica busca profundizar en torno a fenómenos a partir de la recolección de historias que se cuentan sobre éstos, las cuales pueden ser recopiladas a través de distintos métodos de recolección. Para fines de este proyecto se volverán importantes dos de éstos últimos, uno ligado a lo visual y otro a lo verbal, pero ambos con un gran potencial narrativo: el dibujo etnográfico y la entrevista respectivamente.



▲ **A CIDADE DAS PUTAS** / Dibujos etnográficos que son parte de una investigación realizada por José Miguel Nieto Olivari, en torno a la reflexión del cuerpo, género y sexualidad; basándose en la experiencia de mujeres que trabajaban como prostitutas en Porto Alegre.

Dibujo Etnográfico

Tanto la antropología como el dibujo son formas de ver y conocer el mundo, generando investigación y obteniendo conocimiento (Kushnir, 2012). Esto recae en la idea del acto de dibujar como «una conversación con el objeto que está siendo dibujado, que involucra una inmersión completa y prolongada» (Berger, 2005, p.70), brindando una instancia para tratar de entender el objeto en cuestión; y por el otro lado, del entendimiento de la etnografía como una metodología que involucra la observación participante en una comunidad durante cierto periodo de tiempo, para luego interpretar lo observado desde la propia vivencia del investigador (Denzin y Lincoln, 2011).

Dentro del campo etnográfico, Kushnir (2016) plantea que el dibujo funciona como una técnica reveladora, en la medida en que no sólo «permite documentar objetos e información visual» (p.123), sino que también «dimensiones abstractas de la vida social (...) creando imágenes que refieren a relaciones, sentimientos, motivaciones» (p.124). Al mismo tiempo, se destaca de esta técnica su carácter poco invasivo, pero que aún así permite potenciar el aspecto colaborativo de los métodos de investigación, al favorecer a través de la discusión de los bosquejos con los informantes o entrevistados la recuperación de detalles y elementos de sus memorias que no logran ser alcanzados con otros métodos.

Dentro de este contexto, el dibujo no adquiere importancia por su estética o estilo gráfico. Por el contrario, su valor radica principalmente en la capacidad de traer de vuelta y hacer presente un momento pasado (Berger, 2005). Y si bien esta técnica no produce la misma certeza que otras como la fotografía, sí tiene la capacidad de estructurar la realidad desde la perspectiva del

dibujante (Taussig, 2011), pudiendo discriminar partes concretas de una situación y examinar dichas selecciones en mayor profundidad, de acuerdo al interés propio.

Por otro lado, las discusiones de los dibujos no sólo permiten estimular la memoria que las entrevistas, por ejemplo, no logran alcanzar; sino que también redibujan las situaciones de una manera más fiel al relato del informante, otorgándole control e involucrándolo activamente en la representación de sí mismo (Wadle, 2012). Por último, si se recuerda que la narrativa puede cambiar la manera en que una persona se ve y entiende a sí misma, esta instancia puede presentarse como utilitaria y provechosa no sólo en términos investigativos, sino que también terapéuticos (Dominguez & Herrera, 2013).

Entrevista

A pesar de que la entrevista puede llegar a estar subvalorada por lo expuestos que nos encontramos a ésta diariamente en los medios, su utilidad para adquirir narrativas valiosas es innegable, ya que es un texto negociado donde distintas miradas pueden intersectarse. En este sentido, ésta no es una herramienta neutral, ya que se genera una instancia para construir una realidad sobre una situación entre dos personas, en la cual las características del entrevistador influyen sin duda dicha interacción. Por otro lado, la entrevista requiere que ambas personas se abran y conecten emocionalmente con el otro para así desarrollar una relación con la temática. De esta forma, tanto el entrevistador como el entrevistado se vuelven co-creadores, llevando la conversación hacia tópicos mutuamente relevantes y usualmente críticos biográficamente. Dentro de este marco, esta herramienta se vuelve un espacio para el storytelling (Denzin y Lincoln, 2008).

EL DISEÑADOR COMO INVESTIGADOR NARRATIVO

Finalmente, si analizamos este tipo de investigación bajo la mirada del Diseño, es posible encontrar múltiples puntos en común que son de interés e importancia para ambas áreas:

1. El rol comunicativo de las voces:

Cuando alguien relata algo, construye y experimenta una realidad, y es gracias a su voz que podemos entender su posición en la sociedad. Bajo esta idea, en una Investigación Narrativa existen al menos 2 voces: la del o los participantes que cuentan su historia, los llamados «**narradores heridos**»* que comparten su experiencia personal; y la voz del investigador, quien interpreta las voces de sus participantes y busca formas de publicarlas y presentarlas a una audiencia.

2. La acción política y el cambio social:

El narrar un evento significativo puede traer cambios positivos tanto para quien lo cuenta como para quien lo escucha, sobre todo cuando se trata de enfermedades o contextos asociados a marginalidad, considerando que ambos actores necesitan escuchar versiones alternativas de lo sucedido para así poder darle un nuevo significado. Este empoderamiento del narrador puede al mismo tiempo motivar a otros a contar su historia, transformando lo personal en político.

3. Formas de representación y público:

Entendiendo su potencial político, una investigación narrativa debe considerar quién necesita escuchar lo investigado, y a la vez cómo conectar a los narradores con distintas audiencias. Al mismo tiempo, se vuelve necesario considerar qué formas debieran tomar los resultados y cómo volver disponible el trabajo a otras personas, más allá de los académicos o los involucrados.

Así, es posible evidenciar que esta metodología posee múltiples aristas que la vuelven pertinente para generar cruces con la disciplina del diseñador y este proyecto en particular, abarcando aspectos comunicacionales, políticos y formales.

*El concepto «narrador herido» es planteado por Arthur Frank (1995) y refiere a la persona que padece una enfermedad, y por lo tanto tiene una historia para contar en torno a ésta.



**FORMULACIÓN
DEL PROYECTO**

DÍAS NUBLADOS

RETRATANDO LA ANSIEDAD SOCIAL

QUÉ Novela de Medicina Gráfica que a través de la ilustración y el dibujo, registra y transforma experiencias en torno al Trastorno de Ansiedad Social en conocimiento e información visual sobre la patología.

POR QUÉ Porque en la actualidad existe una trivialización y desconocimiento de este trastorno, lo cual sumado a la complejidad que supone el poder explicarlo con palabras, se traduce en que las personas afectadas tengan problemas tanto para pedir ayuda como para recibir apoyo, sintiéndose aisladas.

PARA QUÉ Para brindar un espacio de identificación a quienes padecen el trastorno, al mismo tiempo que se fomenta la empatía y educación en torno al tema mediante la comprensión de la ansiedad social a través de la narración, la entrega de información y la representación visual.

OBJETIVO GENERAL

Contribuir por medio de la narración gráfica y la ilustración a visibilizar el Trastorno de Ansiedad Social en Chile.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Proveer un espacio de identificación para personas que se sientan afectadas por el TAS, diagnosticadas o no, mediante la representación de uno o más relatos en torno a la patología.

Entrevista post-lectura en las que personas con TAS sugieran la identificación con el material gráfico revisado.

2. Generar contenidos a partir de la recopilación de experiencias en torno al TAS para visibilizar las problemáticas cotidianas que supone el TAS.

Existencia de contenidos creados a partir de experiencias que ayuden a evidenciar las problemáticas diarias que conlleva el TAS.

3. Representar a través del dibujo los ámbitos físicos y psicológicos del TAS, para así transmitir la experiencia a alguien que no la padezca y fomentar mayor empatía y comprensión al respecto.

Entrevistas posteriores a la lectura del relato a personas que no tengan TAS, para verificar si los estados y situaciones representadas visualmente repercuten en su percepción del problema.

4. Entregar información concreta respecto al TAS dentro de la estrategia narrativa para así informar al lector sobre la patología.

Reconocimiento de la existencia y atributos del TAS (término, síntomas, consecuencias, etc.) por parte de el lector posterior a la lectura.

USUARIO

Personas con TAS

Individuos que padecen síntomas de ansiedad social, sin necesariamente saber que dichas emociones y conductas están asociadas a un trastorno psicológico en específico. Ven dificultades al sentirse incomprendidos y no saber cómo justificarse gran parte del tiempo; por lo mismo tienen interés por entender lo que les pasa y reflexionar sobre el tema para poder tomar medidas. Considerando que el TAS comienza a interferir de forma más severa entre la adolescencia y la entrada a la etapa adulta, es que se considera como primer usuario a **jóvenes entre 15 a 30 años, con el fin de que puedan volverse conscientes de su condición a tiempo y buscar tratamiento.** Sin embargo, esto no quiere decir que el material no pueda ser de interés para alguien ya diagnosticado, o de mayor edad.

Círculo Social de personas con TAS

Muchas veces personas del entorno de alguien con TAS tienen interés por brindar apoyo, pero no saben bien cómo hacerlo ya que les es difícil empatizar. A esto se suma el desconocimiento total o parcial que tienen sobre la condición, lo cual tampoco colabora al entendimiento del fenómeno. Considerando que la empatía y el apoyo por parte del entorno es indispensable para que el afectado con TAS se sienta acompañado y contenido, es que el proyecto también busca llamar la atención de amigos, colegas, familia y cercanos del afectado, no sólo a través del libro sino que también mediante estrategias de difusión paralelas que permitan fomentar la empatía.

Comunidad Médica

Como usuario secundario, se plantean a psicólogos o psiquiatras que puedan utilizar el material como herramienta de trabajo o investigación en torno al TAS, para acceder a otra mirada de la patología.

CONTEXTO

TAS invisibilizado en Chile

Actualmente en Chile no existen fundaciones ni organizaciones que estén generando material orientado a la visibilización y educación sobre esta patología. Esta falencia que se refleja en un desconocimiento de las personas en general en torno al tema, incluyendo los mismos afectados.

Medicina Gráfica en vías de crecimiento

La Medicina Gráfica ha comenzado a consolidarse en otros países como una herramienta de conocimiento vigente tanto para la comunidad médica como para quienes padecen las enfermedades retratadas. A pesar de que en Chile ésta aún no se ha instaurado de manera explícita, sus características visuales y narrativas se consideran sumamente pertinentes para diseñar una propuesta que ayude a evidenciar vivencias del TAS.

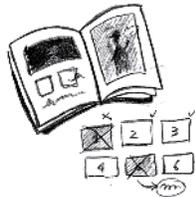
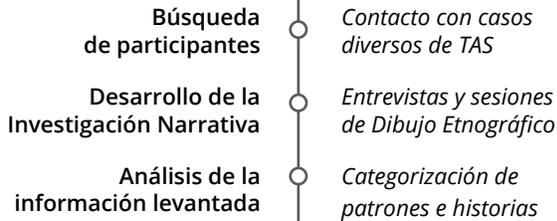
Inexistencia de material creado por los afectados

El registro de vivencias reales de personas con TAS supone un material que enriquecería las actuales fuentes de información en torno al tema, considerando que actualmente éstas se conforman en su mayoría por textos académicos escritos por profesionales del área de la Psiquiatría. Otorgar la posibilidad de contar su historia a las propias personas que padecen la condición puede ofrecer una nueva mirada al problema, humanizándolo.

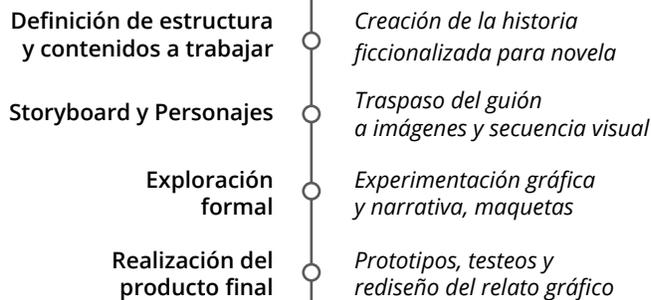
PLAN DE DESARROLLO



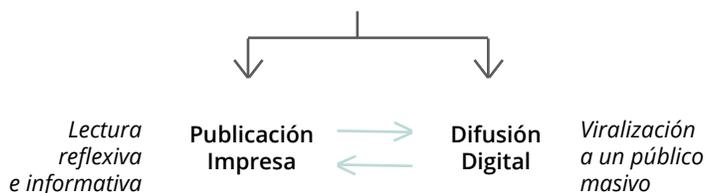
1. LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN



2. PROCESO DE DISEÑO



3. IMPLEMENTACIÓN Y RESULTADOS



Proceso y Contenido

Se plantea como resultado principal del proyecto la creación de un libro enmarcado dentro del campo de la Medicina Gráfica, orientado a brindar una representación visual de lo que es vivir con TAS desde la propia mirada de los afectados. Para lograr esto, se apela a la generación de contenidos con metodologías colaborativas, incorporando en el proceso a personas que padezcan la patología y deseen compartir sus vivencias. En este sentido, son estos mismos datos, historias y observaciones recopiladas en conjunto las que inspirarán posteriormente el contenido visual y literario del producto.

Formato

El soporte impreso adquiere valor para este proyecto en particular ya que no sólo conserva el contenido de manera permanente y durable, sino que también permite una interacción íntima y personal con el usuario favoreciendo internalizar la información de manera calma y reflexiva.

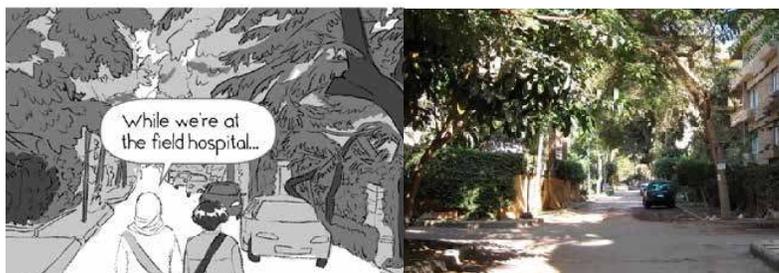
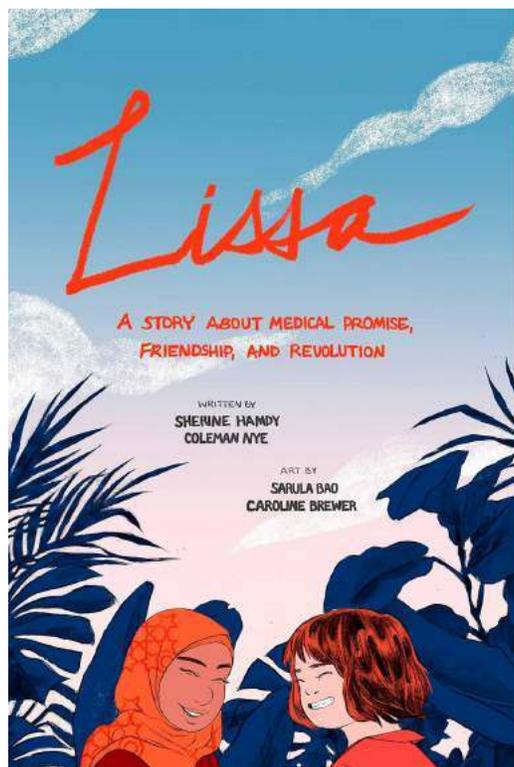
No obstante, valorando también los beneficios de la era digital y considerando que la temática a tratar es relevante socialmente, también se considera pertinente que este material pueda verse apoyado por una estrategia de difusión vía redes sociales. De esta forma se vuelve posible evidenciar la existencia del proyecto, compartir contenido relacionado y además visibilizar la patología a mayor cantidad de público.

Así, a pesar de que el producto final apela sobre todo a generar un impacto a nivel de individuo, se pretende que mediante su difusión y uso permita dar a conocer el problema de manera progresiva a mayor cantidad de personas.

Etapas del Proyecto

En el diagrama ubicado al costado se presenta el plan de desarrollo definido para el proyecto, de acuerdo a lo descrito anteriormente. Los puntos que permiten guiar y organizar el proceso del proyecto se estructuran teniendo en cuenta las etapas clave que articulan la propuesta.

ANTECEDENTES



Portada e Imágenes del proceso de diseño de *Lissa*

LISSA: A STORY ABOUT MEDICAL PROMISE, FRIENDSHIP, AND REVOLUTION (2017)

Escrita por Sherine Hamdy y Coleman Nye e ilustrada por Sarula Bao y Caroline Brewer

Novela gráfica de etno-ficción realizada por un equipo interdisciplinario que narra la amistad entre dos amigas de distintas culturas, quienes confrontan temáticas de enfermedad, religión y resistencia política en el contexto de la Primavera Árabe en Egipto. El proyecto surge de las investigaciones individuales de las dos académicas presentes en el equipo, realizadas en Estados Unidos y otra en Egipto respectivamente. Los procesos y hallazgos de cada profesional se juntaron después en *Lissa*, gracias a la creación de un guión y personajes diseñados en base a rasgos rescatados en entrevistas e investigación antropológica previa. Así, tanto la trama como los diálogos surgen de un trabajo de campo y de la observación.

FICCIONALIZACIÓN DE LO INVESTIGADO

Se destaca de este trabajo la capacidad de traspasar material etnográfico hacia el formato cómic a través de un nuevo relato, mezclando técnicas académicas con una narrativa rica visualmente que ayuda a comprender un fenómeno complejo. La estrategia de **ficcionalizar** tanto partes de la trama como personajes ofrece así un grado de flexibilidad a la hora de interpretar los hechos. Este recurso se vuelve útil no sólo en pos de volver coherente la historia, sino que también para favorecer la entrega de información o la creación de ilustraciones más atractivas. De esta forma se pueden ordenar y jerarquizar los datos recolectados de acuerdo a las necesidades del diseño final.



Talleres de Dibujo / Josune Urrutia

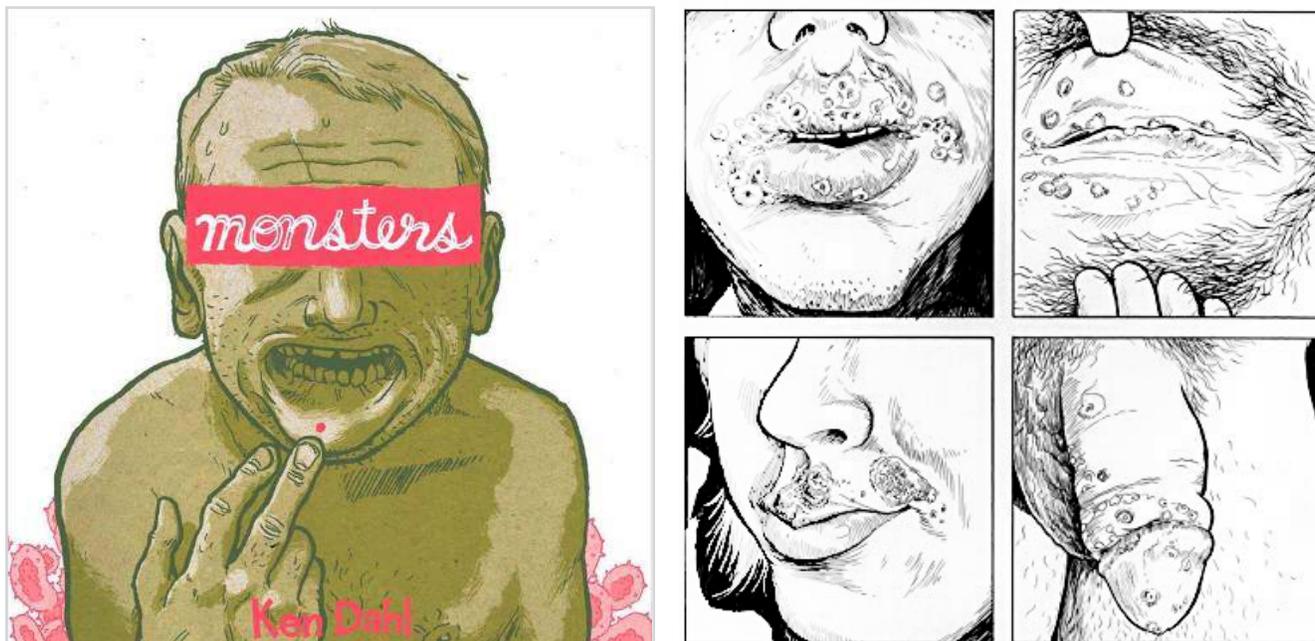
BREVE DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO ILUSTRADO DE MI CÁNCER (2018)

Josune Urrutia y Programa Radiación +++
del Hospital Universitario Arnau de Vilanova

Este proyecto surge como un relato autobiográfico escrito por Urrutia, el cual luego da pie a distintas instancias de dibujo para pacientes con Cáncer del programa Radiación +++. Así, se realizan talleres donde los afectados, sus familiares y personal del hospital conversan sobre el tema, buscando palabras clave para poder compartir información y desmentir o corroborar aspectos de la enfermedad. Luego estas fichas son publicadas a modo de exhibición en el mismo hospital.

METODOLOGÍA Y FORMATOS PARALELOS

Se rescata de este trabajo, en primer lugar, el cómo un primer ejercicio de Medicina Gráfica lleva a otro, retroalimentándose y permitiendo potenciar el proyecto y también crear otros nuevos. Al mismo tiempo, también se detecta una estrategia metodológica que permite guiar a los pacientes para identificar ideas y vivencias en torno al tema por medio del dibujo, la ideación de conceptos y textos. De esta forma todos estos medios pueden complementarse para reconstruir la experiencia.



Portada e ilustraciones interiores de *Monsters* / Ken Dahl

MONSTERS (2008)

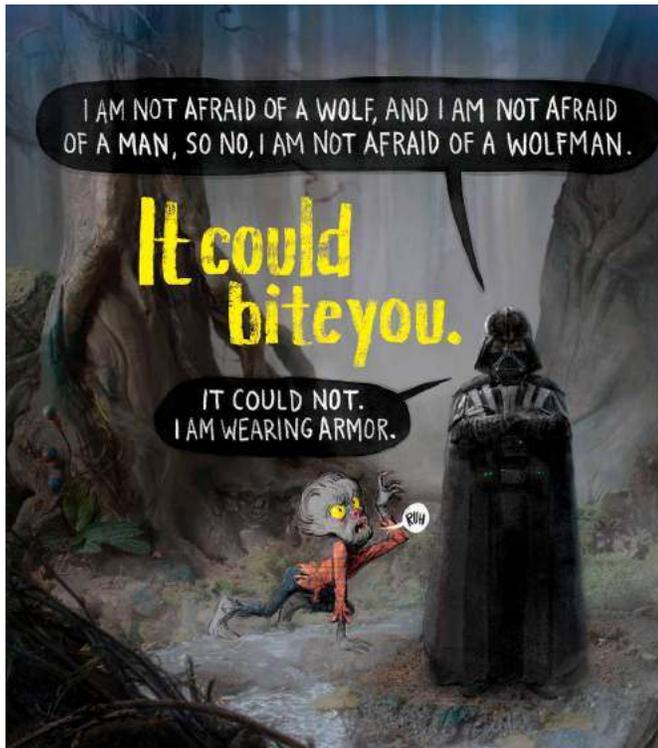
Ken Dahl

Monsters es un libro autobiográfico creado por el ilustrador Ken Dahl, sobre la enfermedad del Herpes. La novela ha sido aclamada no sólo por el talento de Dahl para exponer síntomas físicos y psicológicos del Herpes a través de metáforas visuales, sino que también por el relato que las complementa. Este último propone una mirada sumamente honesta y cruda en cuanto a las problemáticas que conlleva la enfermedad en el día a día, en términos personales, sociales, sexuales, etc. Al mismo tiempo, *Monsters* logra entregar información y datos duros del Herpes dentro de la estrategia narrativa, enseñando al lector sobre el tema. Finalmente, la novela concluye con un final esperanzador e incluso cómico.

NARRACIÓN HONESTA Y RESOLUTIVA

Monsters se constituye como un excelente ejemplo de Medicina Gráfica, en la medida en que logra exponer de forma atractiva pero honesta una enfermedad empleando una vivencia personal, al mismo tiempo que educa al lector sobre ella. En ese sentido, *Monsters* no busca embellecer la patología a través de la ilustración para que se vuelva más digerible, sino realmente transmitir a través de las imágenes su dolor y complejidad. Aún así, también explora el proceso de afrontamiento del problema a través de la búsqueda de soluciones, lo que deja al lector con una sensación de alivio. Es en la exposición de ambos lados del problema, el trauma emocional que causa la patología y cómo el protagonista logra superarla, donde radica el valor de esta publicación.

REFERENTES



Página interior del libro "Are You Scared, Darth Vader?" / Adam Rex



Ilustración de "The True Meaning of Smekday" / Adam Rex

ADAM REX

Adam Rex es un ilustrador y escritor de libros estadounidense, principalmente enfocado a la literatura infantil. A pesar de esto, gracias a la calidad y características de su dibujo, su trabajo también ha logrado ser de interés para un público adolescente y adulto.

ESTILO DE DIBUJO

Aún cuando Rex trabaja tanto la figura humana como otros elementos de las escenas desde la caricaturización, mantiene una anatomía y proporciones relativamente correctas en su imaginario. Esto otorga una sensación de realismo a las imágenes que favorece que el lector sienta que está viviendo lo representado.

EL GESTO DE LO ANÁLOGO

Sin importar si los medios que utiliza son análogos o digitales, en todos los trabajos de Rex es posible notar el gesto de lo hecho a mano, aportando una atmósfera particular al producto final. Lo mismo ocurre con los textos de sus libros, en los cuales mezcla tanto tipografía como lettering, generando un resultado dinámico y atractivo sobre todo para un público juvenil.



Escena de "Dear Evan Hansen" en Broadway

DEAR EVAN HANSEN (2016)

Pasek & Paul y Steven Levenson

Dear Evan Hansen es un musical que trata sobre un estudiante que padece justamente Trastorno de Ansiedad Social, y que se ve involucrado en el caos mediático que conlleva la muerte de un compañero de clase. El musical ha sido sumamente aclamado no sólo por sus piezas musicales, sino por las distintas temáticas que explora ligadas a la adolescencia y también la salud mental.

RETRATO DE SÍNTOMALOGÍA Y CONDUCTAS

Si bien a primera vista pareciera que Evan se encierra físicamente en el típico estereotipo de alumno estadounidense, al ver el musical se puede notar que la caracterización que emplea el actor en torno a los síntomas y conductas referidas al TAS son excelentes. Debido a esto, se rescatan del referente las distintas capas que otorga el actor al personaje a través de la postura, la forma de caminar, el habla acelerada, y el desvío de la mirada entre muchos otros gestos. Estos atributos colaboran a otorgar mayor credibilidad del relato, retratando la patología de manera verídica.



**DESARROLLO
DEL PROYECTO**



BENJA

DAVID #1

ville



Diversificado
y claro

más profundo,
grasas, más
más oscuras.

DAVID

MW #1150



DANI

RECORDAR
REFERENTE
SÍNTESIS LÍNEAS

ARTICIPANTES

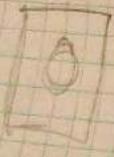
SALIDA

SALIDA →



EU MA MI JU VI SA DO

YAZ
LINES
BY ERKAR



¿DÓNDE ESTUVO D'UNA?





LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

Metodología
Investigación Narrativa
Entrevistas
Dibujos Etnográficos

METODOLOGÍA

Tal como se mencionó en el marco teórico, se decidió realizar una Investigación Narrativa con el fin de producir contenidos para el proyecto a partir del material recopilado. Recordando que esta práctica se rige por un enfoque cualitativo, es que primero se definieron ciertos aspectos básicos requeridos para una investigación de este tipo, utilizando las etapas establecidas por Denzin y Lincoln (2003) en el libro *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*:

1) El investigador (Diseñador):

En este caso, el investigador proviene de la disciplina del diseño, valiéndose de medios comunicativos para luego interpretar lo observado. Además, es importante destacar que no es un actor totalmente ajeno a la problemática, ya que había vivido la situación antes aunque de maneras distintas.

2) Paradigma a utilizar:

Un paradigma debe ser establecido considerando que toda investigación es interpretativa y se guía por la manera en la cual el investigador ve, entiende y actúa en el mundo, influenciando su postura de cómo estudiarlo. Se define así un enfoque constructivista, en el cual se asume que existen distintas realidades en torno a un fenómeno, y que se construyen tanto por el investigador como por el participante, generando una co-creación a partir de distintos procedimientos metodológicos.

3) Estrategias de Investigación:

Las estrategias de investigación dirigen al investigador desde el paradigma hasta los métodos de recolección. En este caso, las aproximaciones abordadas fueron la Etnográfica y la de Historia de Vida. Esto implica que la investigación se centró en una pequeña cantidad de participantes, con la que se compartió directamente para generar resultados en conjunto.

4) Métodos de recolección y Análisis (Trabajo de campo):

Refiere los métodos a utilizar para recopilar los datos que luego serán interpretados y transformados en información. Entendiendo que combinar materiales para intentar comprender un fenómeno le otorga riqueza y profundidad a una investigación, se trabajó a partir de entrevistas individuales semi-estructuradas y sesiones de dibujo etnográfico en conjunto.

5) Interpretación y Evaluación (Diseño del producto final):

En esta etapa, el investigador genera anotaciones sobre el material cualitativo recolectado, que luego complementa con textos académicos para generar un documento interpretativo dando sentido a todo lo aprendido del fenómeno. Luego, este material se traduce en un formato que será destinado a un público. Para efectos de este proyecto, el material interpretado fue traducido en un guión ficcionalizado para una novela gráfica, estructurado a partir de un análisis tanto de los patrones en común de las entrevistas realizadas, como de sus rasgos distintivos. En paralelo, se realizaron 8 dibujos etnográficos traducidos en postales ilustradas, impresas y viralizadas en una plataforma digital.

INVESTIGACIÓN NARRATIVA

Muestra

La unidad muestral para esta investigación fueron hombres y mujeres chilenos que padecieran síntomas de TAS y que hubieran visto limitadas sus actividades en algún momento de sus vidas por dicha condición. Considerando que gran parte de las personas que padecen esta patología no llegan necesariamente a consulta, es que no se exigió haber recibido un diagnóstico, pero sí haber padecido los síntomas por más de 6 meses.

Por otro lado, y entendiendo que el principal requisito para ser parte de la investigación podría dificultar el conseguir entrevistas en persona, es que se captó a los participantes bajo la estrategia de muestreo por conveniencia, apelando a su interés de participar en el proyecto. Dentro de este contexto, el tamaño de la muestra se compuso entonces por 8 personas: 6 mujeres y 2 hombres, de un rango etario entre 20 y 30 años.

Etapa 1: Entrevistas

Se inicia el levantamiento de información mediante entrevistas con el fin de detectar no sólo patrones en común respecto a implicancias cotidianas de la patología, sino que también medidas personales que los afectados adoptaran para poder relacionarse con su entorno y desempeñar sus actividades de acuerdo a las distintas dificultades que vivían.

La elección de la entrevista como primer método de recolección para la investigación tuvo el fin de otorgar confidencialidad y mayor confianza a los participantes, entendiendo que podrían ser instancias delicadas para ellos; además de ir generando un co-relato. Al mismo tiempo, este primer encuentro cara a cara se consideró primordial para generar un lazo con los entrevistados y que así se motivaran a participar en la siguiente etapa de dibujo. Así, las entrevistas se realizaron a partir de una pauta semi-estructurada, en lugares que cada participante estimara conveniente para que se sintiera lo más cómodo posible, y tuvieron aproximadamente una hora de duración. La estructura abordó los siguientes puntos, establecidos de acuerdo al carácter crónico de la patología:

Posibles causas
Evolución en el tiempo
Problemáticas asociadas
Reflexión y proyecciones

Dado el carácter flexible de la pauta, los entrevistados muchas veces orientaron la conversación libremente hacia tópicos de interés en un orden y funcionalidad que fueran coherentes con su relato, favoreciendo la aparición de nuevas preguntas.

Resultados Entrevistas

Participantes diagnosticados (5) y no diagnosticados (3)



P1 / 20 años

Diagnosticada a los 12 años con TAS generalizada

Ocupación:

Estudiante

Motivo para iniciar terapia:

Dificultad a la hora de generar amistades en su curso.

Manifestaciones: Sudoración excesiva, falta de aire, dolor estomacal, sensación de disforia, evasión de situaciones.

Resumen:

Desde su diagnóstico, la participante comenzó un tratamiento que combinó terapias de relajación, uso de medicamentos y la ejecución de pequeñas metas (salir a comprar, generar hábitos como mirar a los ojos y saludar, etc.) para llegar a un grado mínimo de desempeño social que le permitiera ser independiente acorde a su edad en ese entonces. Aún padece ansiedad social pero la trabaja de manera autónoma.



P2 / 29 años

Diagnosticada a los 22 años con TAS específico (evaluaciones)

Ocupación:

Diseñadora

Motivo para iniciar terapia:

Imposibilidad de rendir exámenes o evaluaciones orales.

Manifestaciones: Sensación de disforia y despersonalización, llanto, taquicardia, pérdida de voz, tartamudeo, temblor corporal, sudoración excesiva, falta de aire.

Resumen:

El principal impedimento que significó el TAS para esta participante fue la imposibilidad de continuar sus estudios, primero en canto lírico y luego en Derecho, debido a los ataques de ansiedad que padecía cada vez que debía someterse a contextos evaluación. Eventualmente abandona ambas carreras para estudiar Diseño, la cual termina, apoyándose con medicamentos para enfrentar las situaciones problemáticas. Hoy en día no manifiesta síntomas al no estar expuesta a evaluaciones.



P3 / 22 años

Diagnosticada a los 21 años con TAS generalizado

Ocupación:

Estudiante

Motivo para iniciar terapia:

Situaciones personales.

Manifestaciones: Sensación de disforia, evasión de situaciones.

Resumen:

Su ansiedad social se origina en la adolescencia, pero minimiza el problema atribuyéndolo a la pubertad. Al verse acomplejada en la edad adulta, sobre todo en ámbitos cotidianos, decide asistir al psicólogo donde recibe un diagnóstico y le permite volverse más consciente de sus actitudes. Actualmente trabaja el problema de manera autónoma siendo sus mayores limitaciones el conocer nuevas personas (potenciales parejas o amigos) o también asistir a lugares donde su círculo social se desenvuelve.



P5 / 23 años

Diagnosticada a los 8 años con TAS generalizado

Ocupación:

Diseñadora

Motivo para iniciar terapia:

Dificultad a la hora de generar relaciones en su curso.

Manifestaciones: Sensación de disforia, evasión de situaciones, crisis de pánico.

Resumen:

La participante recuerda haber tenido problemas para relacionarse desde pequeña, por los cuales ha asistido a terapia desde entonces. El temor a las interacciones sociales con el paso de los años desembocó en múltiples diagnósticos de distintos tipo. Hoy en día, su mayor motivación para continuar trabajando su ansiedad social son sus propios intereses y motivaciones académicos y laborales, que la incitan a enfrentar dificultades que el día a día pueda suponer.



P6 / 26 años

Diagnosticada a los 21 años con TAS generalizado

Ocupación:

Estudiante

Motivo para iniciar terapia:

Problemas universitarios.

Manifestaciones: Sensación de disforia, evasión de situaciones, cansancio excesivo,

Resumen:

Su ansiedad social explota debido a problemas asociados a un cambio de universidad, pero las manifestaciones terminan afectando ámbitos familiares y de pareja. En terapia descubre que poseía rasgos de la patología desde muy pequeña que no había detectado. Con el tiempo y trabajando a partir de distintas estrategias de racionalización, ha logrado enfrentar situaciones que antes evadía, y aprender de ellas.



P7 / 25 años

Sin diagnóstico

Ocupación:

Periodista

Manifestaciones: Sensación de disforia, falta de aire, cansancio excesivo.

Resumen:

Su ansiedad social se origina en la época escolar, y la relaciona a haber estado en un colegio de hombres con un ambiente hostil. Actualmente la condición lo acompleja sobre todo en un ámbito cotidiano, pero ha generado distintas estrategias para sobrellevarlo, como por ejemplo el generar «un personaje» para asistir a los eventos sociales. A pesar de esto, lo considera una solución agotadora tanto física como emocionalmente debido a la sintomatología.



P8/ 25 años

Sin diagnóstico

Ocupación:
Agrónomo

Manifestaciones: Sensación de disforia, taquicardia, tartamudeo, temblores, falta de aire, dolor estómecal, hormigueo, sudoración excesiva, evasión de situaciones.

Resumen:
El participante asocia este problema a un cambio de colegio en su adolescencia, al cual considera no logró adaptarse adecuadamente. Aún así, decide hacer caso omiso a su ansiedad social hasta el año pasado, momento en que su sintomatología comenzó a volverse extremadamente severa y su círculo social más reducido, limitando sus actividades. Actualmente ha comenzado poco a poco a trabajar el problema asistiendo a terapias grupales y conversándolo con otras personas.



P9 / 25 años

Sin diagnóstico

Ocupación:
Estudiante

Manifestaciones: Sensación de disforia, evasión de situaciones.

Resumen:
La participante se desenvuelve la mayoría de su infancia acompañada por su hermana gemela, ambas se brindan seguridad, pero ven complicaciones a la hora de conocer nuevas personas. Afirma que el cambio radical que supuso la universidad la ayudó a enfrentar su temor, pero aún considera que éste la limita al realizar actividades que le interesan, y sobre todo generar lazos más estrechos con otras personas en el ámbito cotidiano y laboral. Conocer otras personas que padezcan la condición en su entorno le ha ayudado a reflexionar sobre el tema.

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

A continuación se identifican y explican a modo de síntesis varios puntos en común que surgen de los testimonios. Estos patrones se asociaron de manera natural en las entrevistas a las distintas etapas de desarrollo de una persona, partiendo comúnmente con la niñez como el inicio del problema, luego el desarrollo más agudo del TAS en la adolescencia; y finalmente la adultez, estado actual de los participantes, como un momento crítico para hacerse cargo de la condición.

Niñez (6-12 años)

Caracterización de la etapa

La mayoría de los participantes recuerda haber tenido rasgos de TAS en la niñez, sobre todo en el ciclo básico de la época escolar, a pesar de no haber estado tan conscientes de éstos en el momento. El colegio en este sentido era un desafío, pero aún así no perciben la niñez como la etapa más problemática. Esto posiblemente se da ya que de alguna forma aún no existía una necesidad real para ellos de relacionarse con los demás, y además se sentían contenidos por miembros de su círculo familiar que les inspiraban confianza, los contenían o incluso hacían las cosas por ellos.

Usualmente este círculo normalizaba sus conductas, o por el contrario, los obligaba a salir de manera forzosa de estas; ambas opciones se recuerdan de manera negativa por los participantes. Nadie del círculo reconoce realmente un posible indicio de TAS, a menos que hayan vivido el problema personalmente, entendiendo que el TAS tiene una alta predisposición a ser heredado.

Comentarios de Participantes

«Me ponía súper nerviosa la gente nueva, nivel llanto mal, querer irme del lugar, no querer ir a cumpleaños.»

«No podía comprar en el super, (...), no podía salir sola a la calle, onda hacer cosas por mí misma, no podía. Siempre tenía que hacer las cosas acompañadas por alguien.»

«Los primeros rasgos los identifiqué de cuando era chica junto al psicólogo y me di cuenta que lo tenía de antes, siempre me costó más de lo normal hacer cosas sola en público.»

«En el colegio como estábamos con mi hermana siempre estuve en una especie de burbuja, y por eso me he cuestionado harto qué pasaría si hiciera todo de nuevo, qué hubiera pasado si mi papá me hubiera llevado a un psicólogo antes para ayudarme.»

Contextos problemáticos

-Sala de clases, Cumpleaños

«No era capaz de decirle hola al compañero que se sentaba al lado.»

Personas Importantes

· Familiares

«Mi hermana gemela siempre fue mi yunta. Cuando íbamos al colegio estábamos juntas, y si trataban de separarnos y yo era la que más sufría.»

Adolescencia (12-18 años)

Caracterización de la etapa

La adolescencia se recuerda como una época sumamente difícil para todos los entrevistados con TAS generalizado, ya que existe un gran sentimiento de culpabilidad e incertidumbre al no saber a que atribuir el malestar que sienten. Usualmente vinculan esta sensación a la pubertad, minimizando el problema a pesar de la sintomatología física.

Durante esta edad la mayoría de su círculo comienza a salir solo, sobre todo a fiestas para conocer personas nuevas, a las cuales las personas con TAS no se sienten capaces de asistir, o asisten pero con mucha angustia. Esto los lleva a potenciar sus conductas evasivas y aislarse del resto.

A esta sensación de quedarse atrás se suman los comentarios que comienza a hacer su entorno desde el desconocimiento, los cuales impactan directamente en su autoestima y los lleva a percibirse a sí mismos como personas aburridas y solitarias, a pesar de tener múltiples intereses, conocimientos y amigos.

Contextos problemáticos

-Fiestas o "carretes"

Personas Importantes

• El "confidente"

La mayoría de los entrevistados en esta edad ya cuentan con una persona que sabe sobre su incomodidad. Estas personas no sólo son quienes incitan a los afectados con TAS a salir, sino que al mismo tiempo los acompañan y alivian su día a día. Aún así, muchas veces el TAS también se vuelve una carga para ellos, ya que no entienden realmente qué sucede con sus amigos y no saben como ayudarlos. A veces comparten la condición.

Comentarios de Participantes

«Empezaba a ponerme paranoica, (...) ¿estoy en otra onda?, ¿será que yo no estoy cachando las cosas que me tienen que interesar o de lo que tengo que hablar? y eso a mí me angustiaba mucho. No sabía si yo estaba haciendo algo mal, o si las cosas funcionaban así.»

«Te terminas encerrando, yo busqué el encierro en los juegos, y por eso terminé perdiendo las habilidades sociales, puedes partir por un tema de incomodidad, pero te encierras tanto que te pierdes.»

«Y me da lata ser la persona que nunca está ahí, que no apaña para nada, o que cuando lo hace igual queda fuera. A veces me encuentro fome, y quizás desde algún punto de vista sí lo soy, pero obvio que te puedo contar algo dramático o divertido.»

«Me da susto cuando me dicen vamos a ir a este carrete con toda esta gente, prepárate, y yo quedo como, cresta, no.»

«Hay una amiga con la que me siento cómodo porque lo sabe todo, si encuentra algo raro en mí lo capta e intenta cambiar la situación.»

«Mi mejor amiga (...) había tenido experiencias del mismo estilo (...), y me ayudaba porque otros me decían "¿pero no crees que estás exagerando?", en cambio ella me decía ,mira, a mi también me pasa.»

Adulthood (18+)

Caracterización de la etapa

Al salir del colegio, el TAS deja de ser un problema asociado a salidas más casuales y comienza a interferir directamente en la participación de distintos contextos profesionales como el trabajo o la universidad. Aún así, se pudo notar que para la mayoría este cambio de contexto se ve como una oportunidad de cambio, intentando salir de la zona de confort. Mientras que algunos participantes logran progresar bastante si encuentran círculos sociales empáticos, en otros casos la ansiedad se agudiza y deben recurrir al uso de distintas estrategias de afrontamiento. Algunas de las comentadas fueron el uso de medicamentos, el alcohol, o el desarrollar una personalidad exterior muy acelerada intentando esconder la ansiedad. Por otra parte, a esta edad la mayoría ya ha podido «nombrar» el problema, ya sea por un diagnóstico, o por que otra persona conocía el término, racionalizándolo.

Contextos problemáticos

- Evaluaciones
- Prácticas profesionales
- Trabajos grupales

Personas Importantes

• **El Psicólogo:** Si bien esta figura apareció antes en la vida algunos participantes, las crisis que supone la edad adulta parecen ser el principal gatillante para intentar buscar ayuda profesional. En algunos casos niquiera se concluye la terapia, pero que alguien pueda explicar racionalmente la experiencia suele ser de gran alivio para las personas con TAS.

Comentarios de Participantes

“Ahora la tengo más aterrizada, ya sé lo que es, sé que no es un problema púber, siempre fue un problema real pero ahora lo tomo más seriamente. Antes pensaba que se iba a pasar con el tiempo, que igual puede pasar, pero haciendo cosas.”

«Esta apertura en la entrada a la universidad igual nació porque no quería volver a repetir esto, lo había pasado tan mal, que dije ¿sabís qué? No quiero esto por el resto de mi vida.»

«Creo que me ayudó enfrentarme a un mundo nuevo, la universidad siento que fue un cambio cero amigable, (...) me ayudó a superarlo porque tienes que forzarte a interactuar con otros, sino todo se te complejiza más.»

«Me cambié de carrera en parte porque me tocó hacer la práctica, sabía que iba a estar a cargo de gente real y no me la podía. (...) Eso me generó tal nivel de estrés que se me cayó el pelo, y ahí con mi psicólogo decidimos que yo no podía seguir ahí.»

«El progreso que yo puedo identificar es saber lo que es, no es normal pero hay más gente como tú, es más fácil. Porque te das cuenta de que no estás loco, es una condición, se puede tratar, es cómo “ah ya, esto es”. »

Sintomatología Mencionada

Física

- Tartamudeo
- Taquicardia
- Temblor corporal
- Sudoración excesiva
- Rubor
- Dolor estomacal
- Dificultad para respirar
- Llanto
- Crisis de Pánico

Emocional

- Disforia
- Sobrepensar las situaciones
- Irse a blanco
- Recordar una situación mínima por meses
- Sentir culpabilidad

Conductual

- Asistir a un lugar y desaparecer
- Evasión total de situaciones
- Estrategias de afrontamiento:
 - Consumo de Alcohol
 - Mentalizarse (planificar en exceso encuentros con anterioridad)
 - Habla acelerada
 - Medicamentos
 - Conductas de Seguridad (buscar refugios, recurrir a otros para que hagan cosas por ellos, apartar la mirada, no saludar, mantenerse serio, tensar los músculos)

Observaciones y Análisis

La información desprendida de las entrevistas suele coincidir en parte con los datos presentados en el Marco Teórico, sobre todo en el posicionamiento de la edad adulta como una etapa de crisis pero también de reflexión. Al mismo tiempo, también se pudo verificar el hecho de que las personas suelen buscar ayuda profesional ya pasados los 20 años de edad, lo que explica que el TAS logre llegar a situaciones límite en algunos participantes, o incluso al desarrollo de otros trastornos del ánimo.

Se destaca la identificación de la figura del «confidente» dentro del círculo social de la persona con TAS. Esta persona suele darse cuenta del problema de su conocido incluso antes o más que la familia en algunos casos, al vivir las situaciones problemáticas con el afectado.

Otro punto interesante también fue la diversidad de manifestaciones y conductas que surgen de la misma patología, sobre todo cuando se está en una etapa de transición y progreso. Las estrategias de afrontación que adoptan algunos participantes parecen enmascarar por completo el problema para su entorno, aún cuando ellos continúan viviéndolo de forma bastante dura.

INVESTIGACIÓN NARRATIVA



Etapa 2: Dibujo Etnográfico

Como segunda etapa de la Investigación, se realizaron sesiones de dibujo etnográfico con cada participante, para así profundizar en ciertas anécdotas y vivencias que hubieran surgido en su entrevista y también reflexionar en torno a la representación visual de la ansiedad. Es importante recordar que en esta instancia lo que primaba era la colaboración, ya que no sólo permitiría recordar más vívidamente los recuerdos, sino que también otorgarles un rol activo a las personas en la forma que eran dibujadas.

Así, luego de conversar personalmente con cada entrevistado para acordar una situación y conceptos que lo caracterizarían en el dibujo, se realizó también una ficha que todos debían rellenar. La pregunta principal fue "¿Cómo describirías gráficamente tu ansiedad?", con el fin de complementar el contexto problemático acordado con la percepción subjetiva de los síntomas en el dibujo final.

Para explicar sus ideas, se les dio la libertad a los participantes de trabajar con los medios con los que se sintieran más cómodos, ya fuera la escritura de un texto, dibujar, armar collages, moodboards, u otras herramientas que consideraran apropiadas*. La preferencia general de todo el grupo fue escribir un texto descriptivo en un comienzo, que luego fue complementado con imágenes referenciales a lo largo del proceso.

A partir de este material se realizaban interpretaciones en bocetos rápidos que luego eran mostrados a cada persona, recibiendo feedback y redibujándolos a partir de sus comentarios.* De esta forma se llegó a un dibujo final con el que cada participante se sintió conforme, al sentir que se retrataba de manera fiel su experiencia interna y/o externa. A continuación se presentan parte de los dibujos realizados, que fueron los que se conversaron con cada persona, entendiendo que para llegar a estas imágenes hubo varias pruebas personales de composición detrás.

*El material realizado por los participantes al igual que parte de su feedback, se encuentra disponible en anexos.

Resultados de Dibujos Etnográficos

Participante N°1 / 20 años



- **Contexto problemático:** conversaciones cotidianas, encuentros inesperados.
- **Conceptos clave:** búsqueda de opciones, irse a blanco, caos, colapso, parálisis.

“(...) me limito a decir lo que está guardado en los archivos en papel de mi mente, como respuestas automáticas de emergencia, pero si empeora mi cuerpo no responde, me paraliza y al final solo puedo escapar o colapsar”.»

Para estas imágenes se trabaja sobre la idea del caos y las opciones, la participante intenta mantener las cosas bajo control el mayor tiempo posible, pero ante cualquier interacción inesperada en la conversación se va a blanco. En un comienzo se explora la idea de un archivo de biblioteca dentro de la propia mente, mas cuesta mucho relacionar la la imagen a una sensación por lo tanto se descarta. Luego se prueban formas y puntos de vista de desbordar la cabeza de forma estructurada y racional, pero finalmente se opta por un desborde desordenado para demostrar el frenesí de la ansiedad, en contraposición a la mirada de parálisis.

Participante N°2/ 29 años



- **Contexto problemático:** exámenes.
- **Conceptos clave:** sentirse atrapado, parálisis y desconexión corporal, temor a ser el foco de atención, evaluación.

«Te estás viendo y te da susto tu propia voz. Ves a la gente que te evalúa, (...) amordazada, pero por tus mismas lágrimas y tu mismo cuerpo, como si tuviera frío (...). Como que el cuerpo no te dejara sacar lo que tienes dentro»

Esta participante era la única del grupo que poseía TAS específico, es decir, sólo ciertas situaciones la ponen en crisis. Debido a esto, en la realización de su dibujo el contexto era sumamente importante. Los principales cambios que se realizan a la imagen, en ese sentido, fueron incorporar un punto de vista que generara mayor tensión, como si la estuviéramos observando de cerca. También agregar contexto detrás de la protagonista, al ser el factor que gatilla la ansiedad, y por último, focalizar la composición en pos de la idea de estar encerrado dentro del propio cuerpo, más que ilustrar tanto los síntomas físicos.

Participante N°3 / 22 años



- **Contexto problemático:** fiestas, carretes.
- **Conceptos clave:** escape, parálisis, animal asustado, irse a blanco.

«Lo único que atino a hacer es irme de alguna manera, hay veces que uno encuentra una excusa, pero hay veces que literal me voy sin decir nada, (...) sólo desaparezco.»

Esta participante generó un moodboard del cual se rescataron en conjunto símbolos e ideas asociadas al escape y la amenaza. Tomando este concepto como base, se exploran ideas que puedan comunicar la sensación de alerta a quién vea la imagen. Debido a esto, las mayores modificaciones que sufren los bocetos son focalizar la atención sólo en la amenaza (persona que viene entrando), los pensamientos (avisos de escape) y la posición corporal rígida del personaje principal. También se vuelve importante en el dibujo la presencia del alcohol para sobrellevar la situación.

Participante N°4 / 23 años



- **Contexto problemático:** cotidianidad.
- **Conceptos clave:** pánico, "hacerse bolita", "irse para adentro", dejar de funcionar.

«Siempre digo que me hago bolita y me pongo a rodar. (...) Me pongo súper tensa y me da pánico interno, respiro terrible y todo me duele.»

Intentar ilustrar la sensación descrita por la participante fue un desafío para ambas, ya que le costaba mucho verbalizar cómo se sentía, y existían múltiples contextos que gatillaban su ansiedad. Debido a esto, se optó por concentrarse más en la emoción y no tanto en el contexto. A medida que se fueron conversando los dibujos aparecieron conceptos y se fue afinando la imagen, pasando de algo sumamente abstracto y oscuro que podía abarcar múltiples cosas, a una representación que comunicaba más directamente situaciones relacionadas.



- **Contexto problemático:** universidad.
- **Conceptos clave:** errar, círculo vicioso, persecución.

« (...) es como un círculo vicioso en el que estoy arreglando situaciones en las que siento que le fallé a alguien, pero después falto a otra cosa por arreglar la primera, (...) como vivir con la mitad del cuerpo en el lugar donde fallé...»

La descripción de esta participante apuntaba a la idea de cómo sus propios errores la perseguían y exponían ante los demás, generando un ciclo en el que intentaba cambiar pero eso le causaba más ansiedad aún. En un comienzo se generan imágenes más secuenciales a partir de la idea de tener una mitad del cuerpo en otra parte, pero finalmente es la propia entrevistada quien propone, a través de un dibujo a modo de diagrama, la composición circular para entender su visión de la sensación. Se interpreta finalmente una imagen más simbólica que figurativa.



- **Contexto problemático:** fiestas, carretes.
- **Conceptos clave:** máscara, personaje, entorno superior, actuación.

« Siempre es previo a una instancia social donde no conozco gente, (...), tengo miedo, me imagino a la gente mucho más alta que yo, y no les puedo ver la cara. (...) Quizás a esta persona le caigo mal y me va a pegar, así de visceral.»

Este dibujo se trabaja desde la idea de aparentar frente a un entorno en el cual uno se considera inferior, es decir, una estrategia de afrontación; por lo mismo los mayores cambios de dibujo refieren a la forma de retratar a los demás. Inicialmente se propuso que estas personas estuvieran borrosas, casi como si hubiera una interferencia, pero considerando que el participante tenía su atención muy puesta en ellas, esto parecía contradictorio. Así, se modifica el trazo hacia un gesto más definido, y se borran solo las caras al referir directamente a la identidad de los otros, a las cuales el participante considera no logra acceder para conectar.

Participante N°7/ 25 años

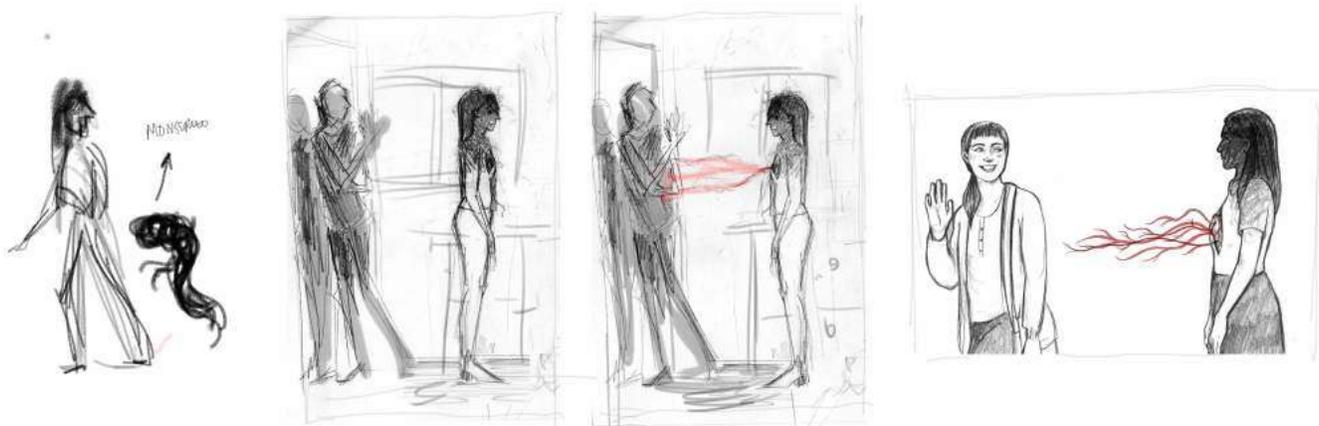


- **Contexto problemático:** espacios públicos.
- **Conceptos clave:** objetos como protección, evasión, aislamiento, calma, vacío.

“Terminé viviendo en una burbuja, aislado, con una sensación de vacío y oscuridad que a la larga terminé amando, pero que me hizo perder la habilidad de relacionarme (...)”

Se proponen imágenes secuenciales que den a entender el proceso de encerrarse en sí mismo. A pesar de que se valora el interés visual del personaje transicionando a negro, se acuerda alivianar el peso con el participante, ya que le otorga una carga psicológica que pareciera que no lo deja continuar con su día a día. Y si bien él modifica su conducta y evade, no desaparece, quiere surgir. Por otra parte, el entorno también se mantiene en las 3 viñetas de la imagen final, pero se vuelve más difuso. Se destacan objetos como el polerón, el gorro y los audífonos que calman a la persona.

Participante N°8/ 25 años



- **Contexto problemático:** Trabajo, universidad.
- **Conceptos clave:** ansias por generar lazos, pensamientos negativos, parálisis, aparente desinterés.

“Sería más como un globo de texto en tu cabeza donde aparecen todos tus defectos y en todo lo que podría pasar si saliera algo mal. Esos pensamientos te paralizan.”

A través de estos dibujos se pudo reflexionar sobre todo en torno a la relación visual entre la ansiedad y la propia persona. En un inicio, esta participante plantea la idea de un monstruo que la persigue diciéndole que todo saldrá mal; pero unos días después de ver la imagen dibujada cambia su percepción y la vincula más a la propia auto-conciencia, y cómo ésta le impide generar lazos. Por lo mismo, se elimina el contexto y se focaliza la ilustración sólo en la emoción. Estas imágenes en particular fueron de suma importancia para el posterior relato de *Días Nublados*, ya que evidencian un proceso de reconocimiento y responsabilidad propia ante el problema.

Observaciones y Análisis

Esta etapa fue sumamente provechosa ya que no sólo se pudieron experimentar distintas formas de representar aspectos conceptuales de la ansiedad social, sino que también permitió develar posturas corporales y relaciones entre el espacio y la persona. Si se analizan los dibujos, es posible notar que en algunos casos el foco estaba más centrado en el contexto, mientras que en otros el énfasis se dio más en la sensación general, lo cual también habla de la percepción de cada participante ante el tema.

Todo el proceso y reflexión que conllevó realizar estas imágenes, desde las conversaciones hasta la ilustración final, incidieron directamente en lo que sería el guión y la visualidad de la posterior novela gráfica.

Asimismo, también es importante destacar que fue crucial generar un balance entre la fidelidad del relato y ciertas nociones visuales que darían interés al dibujo final, considerando que luego serían publicados junto a la novela y debían ser entendidos por cualquier persona.



DÍAS NUEVOS

DÍAS...DOS





PROCESO DE DISEÑO

Carácter del Proyecto
Creación del Relato
Estilo Gráfico
Diseño de Personajes
Composición
Construcción de Páginas
Postales Etnográficas
Testeo y Rediseño
Recepción
Resultado Final

CARÁCTER DEL PROYECTO



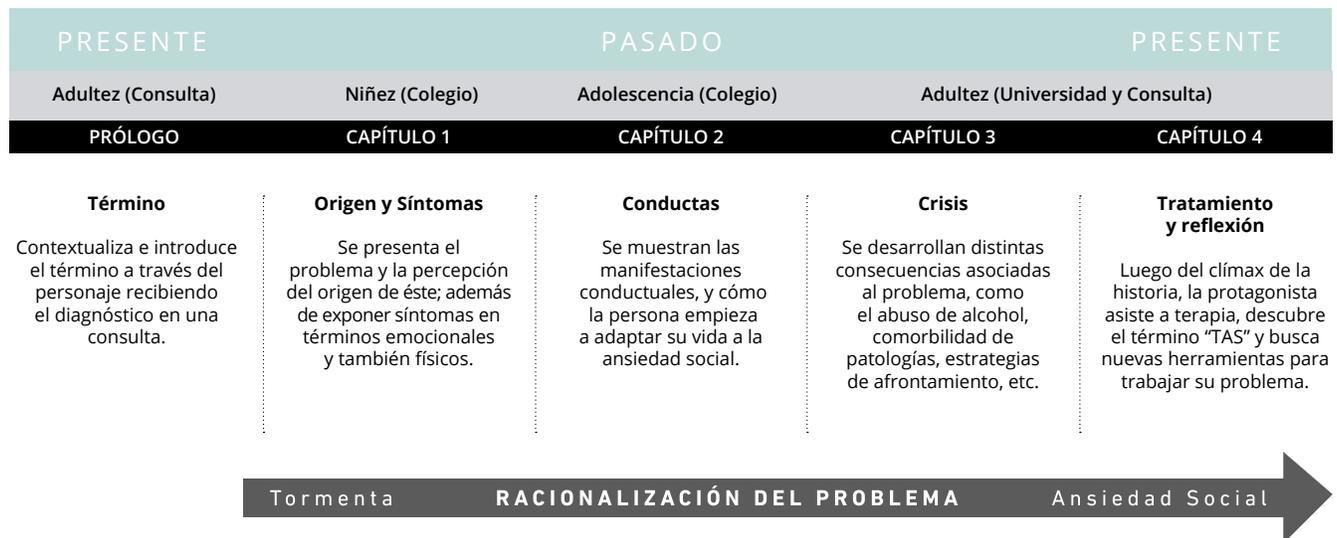
Concluida la etapa del levantamiento de información, comienza el proceso de interpretar lo observado para realizar la novela gráfica que plasmará los resultados al público objetivo. Si bien se opta por la estrategia de ficcionalizar la historia en una etapa temprana del proyecto, es posterior a la investigación donde se decide con qué voces se comunicará este relato, qué se quiere contar del fenómeno estudiado y cómo esto posicionará a los afectados ante los demás.

Para esto se toman en cuenta varios puntos, siendo el primero de ellos el contenido emocionalmente denso que deriva tanto de las historias como los dibujos desarrollados. Se vuelve evidente que el TAS supone una vivencia difícil para quienes lo sufren, y que parte de esta angustia debe ser plasmada en su posterior representación si es que se quiere dar peso al problema.

No obstante, se considera necesario también incorporar la postura reflexiva, analítica y madura que muestran los participantes al contar sus historias, la cual no lograban tener cuando eran más jóvenes. Esto permite alentar a otras personas que estén pasando por etapas difíciles de la patología a adoptar otra mirada.

Así, se declara que el relato de *Días Nublados* debe mostrar tanto **las dificultades y emociones complejas del día a día** para alguien con TAS, como una **mirada esperanzadora ante el problema**. Esta mirada se planteará a partir de un personaje con una voz universal, basada en patrones en común de los entrevistados. Sin embargo, y con el fin de no dejar de lado todas las diferencias que volvían únicas las vivencias del TAS para cada persona, se decide incorporar como complemento al libro el registro de los dibujos etnográficos y sus respectivos testimonios a través del formato postal. De esta forma, se pretende otorgar distintas voces complementarias al proyecto, todas valiosas para educar en torno al tema.

CREACIÓN DEL RELATO



Diseño de Narrativa

Dado que el relato de *Días Nublados* se inspira y construye a partir de las observaciones, situaciones, y anécdotas detectadas en el capítulo anterior, se decide contar la historia a partir de las distintas etapas de desarrollo de una persona, apelando al carácter crónico de la patología. Se genera un mayor foco en la adolescencia y la adultez considerando que se vuelven más reveladoras en términos de la sintomatología y limitaciones que conlleva el TAS en la vida de alguien.

Por otro lado, con el fin de generar una estrategia narrativa similar a las implementadas en el rubro de la Medicina Gráfica, se trabaja a partir de una metáfora visual que represente a la ansiedad. Esta representación corresponde a una nube, en la cual se ahondará con mayor profundidad más adelante. En base a esto, el argumento principal de la historia se plantea de la siguiente manera:

Una estudiante de 20 años es acompañada desde pequeña por una nube a la que llama Tormenta, la cual le impide relacionarse correctamente con los demás, limitando su día a día. Luego de una serie de eventualidades a lo largo de su vida, descubre su verdadero origen, ligado a la ansiedad social.

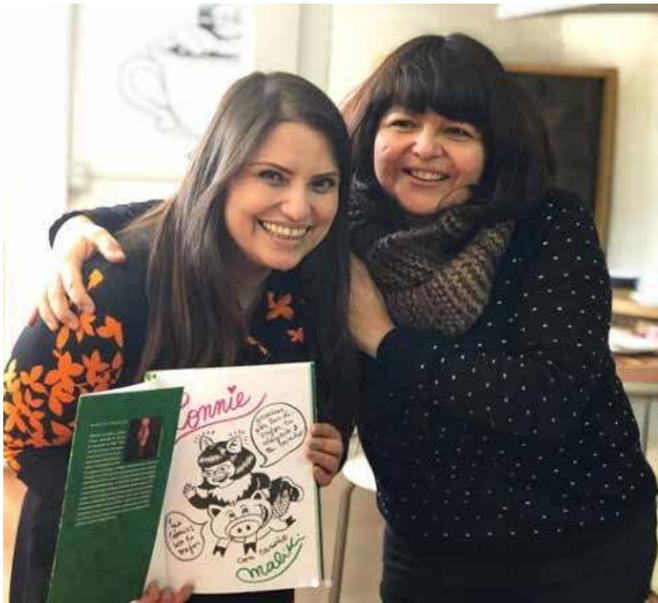
Estructura General

De acuerdo a Eisner (1998), para generar una historia se debe entender primero su estructura, la cual se conforma por un comienzo, un final y una sucesión de hechos que unifican ambos extremos. Entender este esqueleto permite mantener bajo control la narración, aún cuando el relato no vaya a mostrarse de manera cronológica.

También es importante destacar que la estructura final se basó en uno de los 3 esquemas planteados por Arthur Frank (1995) en torno a las narrativas de enfermedades, específicamente el «tipo búsqueda». En esta tipología, la persona lucha contra la experiencia traumática con el fin de poder aceptarla y así mirar de otra forma su vida, aún cuando la enfermedad no desaparezca del todo.

◀ ETAPAS

Estructura del guión dividida por capítulos y delimitando el espacio temporal donde ocurren los hechos. El relato no es 100% cronológico, sino que comienza por el final de la historia. De esta forma es posible contextualizar al lector sobre la temática de manera inmediata.



▲ Arriba una foto de Constanza, psicóloga que participó en el proyecto, junto a Marceja Trujillo alias «Maliki», importante referente femenino de la ilustración nacional. Constanza ha tomado diversos talleres y clases particulares instaurados por Marcela, dado su interés por el dibujo como herramienta terapéutica y comunicacional.

Guión

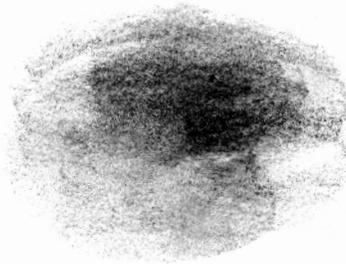
Una vez definida a grandes rasgos la estructura, se procede a escribir el guión literario. Esto con el fin de definir aspectos como la voz a contar la historia y los hechos a ilustrar. En esta etapa también se seleccionaron e interpretaron ideas y frases que surgieron de las entrevistas, para complementar y enriquecer tanto la trama como el personaje ficcionalizado. El narrador escogido finalmente para contar la historia se expresa en primera persona, para así favorecer la generación de un vínculo emocional con el lector que le ayude a empatizar o sentirse identificado.

El rol del psicólogo

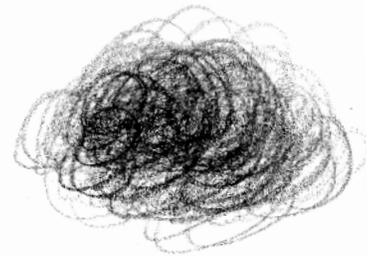
Uno de los principales valores atribuidos a la Medicina Gráfica es su capacidad de exponer realidades desde los puntos de vistas subjetivos de los pacientes, priorizando un relato construido a partir de la propia vivencia de la patología, y no solamente desde lo que dicen los libros. En este sentido, es común que el rubro en general se mantenga al margen de la visión más académica que pueden tener médicos y psicólogos sobre las patologías representadas. No obstante, y considerando que *Días Nublados* también se propone como objetivo entregar información más teórica dentro de la estrategia narrativa, es que se opta por contar con el apoyo de una profesional sobre todo para supervisar la información brindada en el cuarto capítulo, enfocado a racionalizar más la vivencia; además de resolver dudas generales en torno al relato.

Dentro de este contexto se decide establecer contacto con Constanza Miralles, psicóloga enfocada a la infancia y la adolescencia, quien actualmente se dedica no sólo a investigar en torno a la ansiedad social, sino que también a emplear el dibujo como herramienta de terapia y transmisión de conocimiento. Al estar ligada a las dos principales temáticas del proyecto, se consideró que Constanza sería una contraparte sumamente pertinente para su revisión.

Textura Carboncillo



Textura Grafito



◀ Los dibujos fueron trabajados y explorados uno por uno de manera análoga, completando 3 cuadernos.

ESTILO GRÁFICO

Una vez definido el relato a ilustrar, se inicia la búsqueda y exploración de un estilo gráfico que pudiera complementar la atmósfera de la historia, además de ser compatible con los tiempos del proyecto y las habilidades de la estudiante. Entendiendo que Días Nublados buscaba exponer y transmitir a terceros una vivencia compleja que no necesariamente conocían o habían vivido, es que se considera pertinente que el carácter de las imágenes sea lo más expresivo posible, y que realmente transmitan una sensación a quien las ve.

Es por esto que se recurre a los medios análogos, los cuales adquieren un valor no sólo por la textura que plasman en el papel, sino porque también permiten evidenciar imperfecciones que son parte del gesto humano. Esto le entrega una soltura y atmósfera expresiva al resultado que una técnica digital y de color plano difícilmente podría otorgar.

Finalmente y luego de varias exploraciones, se escoge trabajar con lápiz grafito, ya que permite tanto corregir errores como lograr una gama importante de tonos y valores que pronuncien el carácter emotivo de la historia. Este material también permitía ser complementado con otros medios como el carboncillo, generando registros más suaves y borrosos en contrapunto con otros más rígidos.

Materiales utilizados:
-Goma Retráctil
-Portaminas 0.7 para contornos
-Lápiz grafito 2B para colorear
-Carboncillo



Estilo Ilustrativo

El estilo ilustrativo a implementar apunta a una caricaturización relativa de los elementos, pero manteniendo proporciones más realistas. Esta decisión busca poder simular las situaciones desde una mirada en la cual el lector sienta que efectivamente las está viviendo. Al mismo tiempo, apuntar a un realismo que aún así pueda ser sintético permite despejar la página de detalles innecesarios para el entendimiento del relato.

Técnica Mixta

Si bien las ilustraciones fueron realizadas mayoritariamente de forma análoga, de igual forma se decide emplear un método de trabajo mixto en el cual luego éstas puedan ser retocadas con medios digitales. Esto otorgó distintas posibilidades que fueron de utilidad para el proceso y tiempo del trabajo, como por ejemplo recomponer partes de las imágenes, dar énfasis a ciertos elementos potenciando las texturas del grafito, etc.

Color

En una etapa inicial del proyecto se pensó utilizar sólo escala de grises, velando principalmente por los costos del libro final. Sin embargo, al comenzar a visualizar la totalidad de la publicación y también testearla con otras personas, se volvió evidente que se necesitaría incorporar el color para no volver tan monótona y densa la lectura.

Debido a esto se opta por agregar un color menta a algunas páginas para resaltar elementos y también alivianar la atmósfera, pero aún velando por un trabajo que luego pudiera ser cotizado y distribuido por un costo relativamente bajo.

DISEÑO DE PERSONAJES

Una vez esbozada la historia, se procede a realizar el diseño más específico de los personajes principales. En una etapa inicial del proyecto se pensó únicamente en la persona con TAS como la protagonista, pero a medida que se fue desarrollando el storyboard y forjando el carácter del libro, fue posible notar que la ansiedad social en sí misma también tenía el potencial de personificarse y no quedar solamente como una descripción de síntomas o metáforas visuales aisladas. De esta manera, la relación entre ambos personajes es la que comienza a entregar la dinámica al relato, tanto en términos narrativos como gráficos.

Protagonista ficcionalizada

Para contar la historia de Días Nublados se opta por generar una protagonista ficticia llamada Andrea, construida en base a características que compartían los entrevistados. Así, a través de esta estrategia se vuelve posible fusionar distintos aspectos de las historias recopiladas para generar un nuevo relato con un foco educativo, narrativo y visual.

Para establecer una guía que orientara las decisiones y acciones del personaje en el guión escrito y los dibujos, se construye un pequeño perfil al igual que se hizo con los participantes al comienzo del proceso. Por otra parte, también fue importante considerar el aspecto físico de Andrea a lo largo del libro. Esto último no apuntando a términos estéticos, sino considerando las posturas, expresiones, y gestos que evidenciaran su incomodidad ante ciertas situaciones.



Andrea / 19 años

Trastorno de Ansiedad Social Generalizado

Ocupación:

Estudiante

Manifestaciones: Sensación de disforia, sudoración excesiva, taquicardia, dolor abdominal, enrojecimiento facial, llanto, tartamudeo, evasión de situaciones.

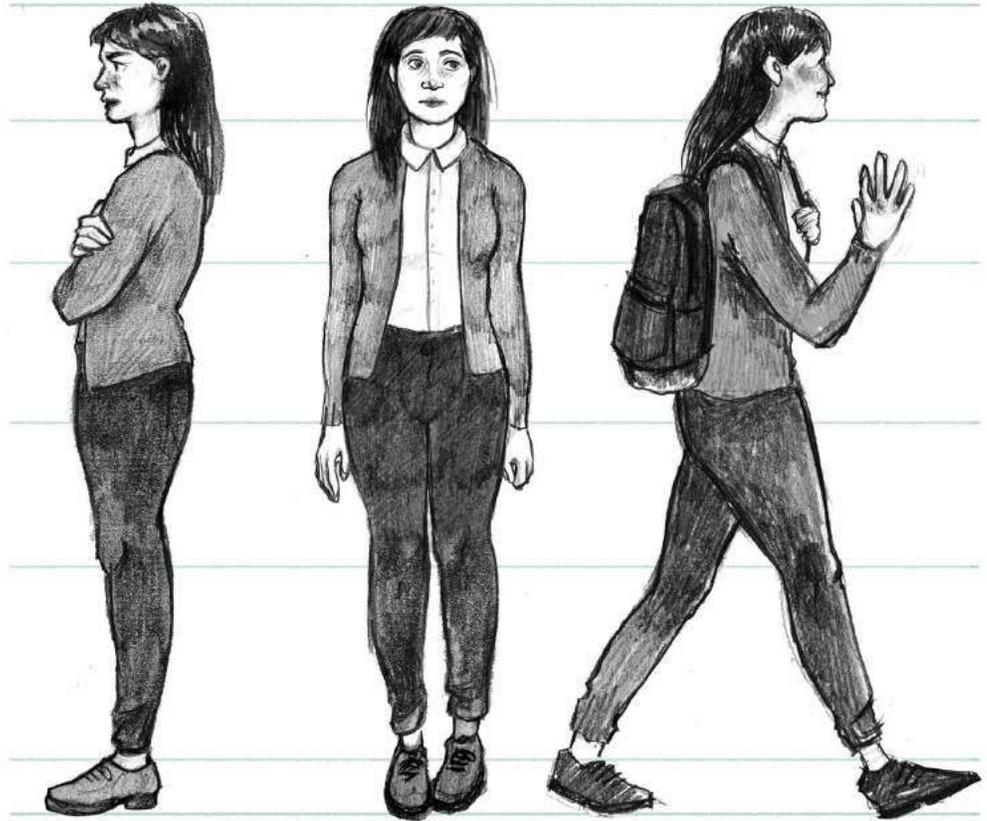
Resumen:

Andrea es una persona que se considera independiente para muchas cosas, pero desde pequeña se siente vulnerable frente a situaciones sociales, especialmente si hay desconocidos. La sensación se ha ido intensificando a medida que crece, pero no sabe a qué atribuirlo, lo que la hace sentir culpable y con mucha incertidumbre. Por otro lado, con sus seres queridos se muestra cercana, contenta e incluso presenta gran desplante. Tiene intereses marcados que le gustaría seguir en su futuro profesional, pero su temor a exponerse la aleja de ese camino. También le gustaría poder participar más en actividades en las que su círculo social se desenvuelve, pero no lo hace por temor a que descubran que hay algo "mal" en ella.

ANDREA

Considerando que la historia muestra hechos ocurridos en distintas etapas de la vida del personaje (infancia, adolescencia, y adultez), se debieron diseñar características y atributos distintivos para cada una de las respectivas edades, reflejadas en la ropa y el peinado.

Las 3 "versiones" del personaje se presentan en el primer capítulo para que el lector pueda diferenciarlas a lo largo del libro.



INFANCIA



ADOLESCENCIA



ADULTEZ

Representando la Ansiedad Social

Lograr plasmar la ansiedad social en un personaje o metáfora visual de manera atractiva, pero a la vez siendo coherente con la sensación, ameritó analizar las descripciones que las personas entrevistadas entregaron sobre su propia ansiedad. A partir de esto, se pudieron identificar 3 principales rasgos que el personaje o metáfora a escoger necesitaría representar.

Características

1) Aislamiento y parálisis:

Para la mayoría, la ansiedad social se percibía a través de 2 etapas. La primera era el momento previo a la situación temida, en el cual la persona sobre-analiza lo que está pasando y comienza a distanciarse emocionalmente del contexto donde está; y luego la crisis, descrita como una sensación de irse a blanco/negro (vacío), y no poder pensar o sentir de manera racional.

Comentarios de Participantes

«Tienes como dos etapas, la etapa previa cuando notas que viene y después cuando ya estás cagado. En el momento piensas que no te va a pasar nada, ya, me la puedo, estoy lista, y llega. Es muy curioso, te empiezas a escuchar, como si estuvieras disociado, te ves y te da susto tu propia voz. Ves a la gente que te evalúa, te escuchas, y te da susto escucharte. Y la segunda parte es como amordazado, pero por tus mismas lágrimas y tu mismo cuerpo, como si tuviera frío. Como que el cuerpo no te dejara sacar lo que tienes dentro.»

2) Estado cambiante:

El carácter cambiante se da porque la ansiedad social no se percibe con la misma intensidad en todas partes, o con todas las personas. No es una sensación estática, sino un estado cambiante que puede incomodar más o menos dependiendo de la situación, incluso desaparecer si se está con personas de confianza.

«Me cuestan los lugares nuevos. Me encanta conocer gente nueva, pero los lugares nuevos no. Por ejemplo yo puedo ir a la casa de una persona nueva pero no voy al baño. Siempre depende de si la gente es welcoming o grupo cerrado hablando de temas que uno no catcha. Me afecta mucho la recepción de las personas. Si siento que me están incorporando al grupo, se me hace más fácil y conozco gente, pero me abruma en el momento la sensación, ¿estarán hablando de mí? ¿les caí bien? ¿me están mirando la ropa?»

3) Percepción ambivalente del afectado:

Los participantes denotaron una relación ambivalente con la propia ansiedad, entendiéndola como algo negativo de lo que uno quiere deshacerse, pero a la vez como una característica propia a la cual es muy complicado dejar ir, casi como si fuera «una mascota» que puede cobijarlos o excusarlos de hacer cosas que no quieren. Esto también derivó en la discusión de si considerarían la representación de la ansiedad como un personaje externo o interno respecto a su propio cuerpo.

«La ansiedad para mí es algo que está fuera de ti, es algo de por sí, pero al mismo tiempo está conectado íntimamente contigo. Como si fuera un animalito que no puedes soltar, estás paseando tu perro pero no puedes soltar la correa, pero este perro te tira para un lado, el otro, te devuelve. No puedes soltarlo porque es tuyo, está linkeado a ti pero no eres tú. Tú no eres tu ansiedad social, pero tiene mucho que ver contigo.»

«Siempre he dicho que la ansiedad es como un monstruito que anda detrás tuyo, diciéndote cosas y haciéndote pensar cosas, que al final te paralizan un poco (...), pero leyendo algunos testimonios vi uno que me hizo mucho sentido con lo que yo siento, más que la idea del monstruito. (...) Tiene que ver con cómo uno genera lazos y conexiones. (...) A veces pasa que eres tan consciente de tí mismo, que tiendes a sobreanalizar todo.»

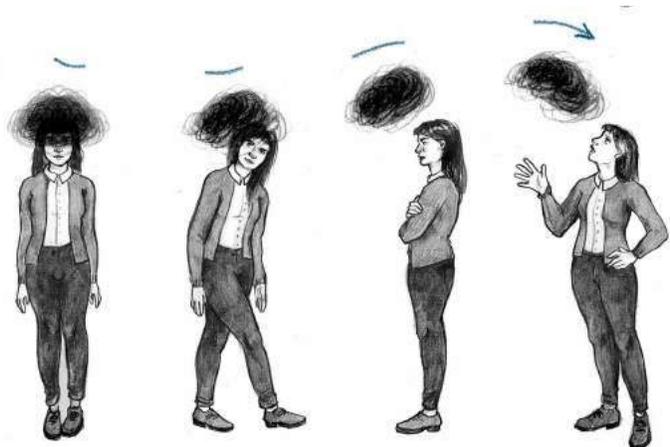


◀ El uso del carboncillo en conjunto con el rayado del lápiz grafito permite generar un amplio registro de tonalidades, las cuales se emplean a modo de metáfora para representar el estado de ansiedad en el relato.

Tormenta

Tomando como base estos tres aspectos, se decide representar la ansiedad social a través de una nube a la cual la protagonista llama «Tormenta». La elección de la nube como metáfora permitió, en primer lugar, asociar los cambios de estado meteorológicos al carácter cambiante de la ansiedad, llegando a desaparecer por completo, volverse más negra en momentos de mayor miedo, llover, etc. Por otro lado, la nube también brindaba la posibilidad tanto de encerrar al personaje y aislarlo, como de acompañarlo de manera externa y no interferir en las situaciones. Finalmente, también es posible ligar la construcción gráfica de la nube negra y lo que simboliza a los pensamientos negativos de quien padece ansiedad, evidenciando la dualidad interna/externa que percibían los entrevistados sobre la emoción.

De igual manera, es importante mencionar la estrategia de ponerle un nombre a este personaje, y no referirse a él como ansiedad. A través de esta decisión, se buscó exponer la etapa de desconocimiento que viven los afectados por el TAS sobre todo en la adolescencia, donde sólo les es posible referirse a la patología como una sensación que saben que no está del todo bien, pero que no logran explicar de manera racional a los demás.



FLUIDEZ ▶
Con el fin de no volver monótona la aparición de Tormenta, se exploran distintas formas de que fluya en las páginas de acuerdo a las distintas composiciones, además de generar varias nubes para no trabajar con la repetición de la misma figura todo el tiempo.

Personajes Secundarios

Los personajes secundarios de *Días Nublados* se conforman más que nada por el círculo social de Andrea, es decir, su familia y amigos. La aparición de extras en masas de personas u otras escenas críticas también es recurrente, ya que ayudan a demostrar el temor que siente la protagonista hacia los lugares concurridos, o ciertas situaciones amenazantes con desconocidos en particular.

Laura

Dentro de todos estos personajes, la más relevante es Laura, la mejor amiga de Andrea, quien se diseña en base a la figura del confidente descubierta en el levantamiento de información. Laura es de las pocas personas con las que la protagonista se siente cómoda, por lo mismo tiene la capacidad de ponerla en crisis si se aleja de ella. De acuerdo a los participantes, los confidentes solían caracterizarse por tomar la iniciativa e incitar a la persona con TAS a salir a distintos lugares, pero adaptándose a sus conductas evasivas en caso de ser necesario. Aún así, dado que la mayoría de las veces el confidente actúa sin saber realmente que pasa con su amigo, malinterpreta varias de sus conductas, sin saber cómo resolver las situaciones. Todos estos atributos caracterizan a este personaje, y es por esto que si bien su aparición se limita a pocas escenas del libro, todas se presentan como críticas, al sacar de su zona de confort a la protagonista.



▲ PERSONAJES
Arriba se muestran algunos personajes de *Días Nublados* que aparecen en el primer capítulo.



MASAS DE PERSONAS ▶
La escenas concurridas son bastante recurrentes en el libro, y se dibujan personas aleatorias.

COMPOSICIÓN



▲ PRIMER STORYBOARD

Esbozos realizados para las primeras 12 páginas del libro. Algunas de estas imágenes luego fueron modificadas, derivadas a otros capítulos para privilegiar cierto ritmo visual, o eliminadas definitivamente por no aportar a la historia.

Storyboard

Ya escrito el guión y definidos todos los personajes, se procede a traspasar el relato a imágenes con la ayuda de un storyboard. Esta herramienta se caracteriza por el uso de bosquejos rápidos que permiten visualizar y esquematizar nociones generales de ritmo de lectura, composición y textos. Es por esto que usualmente a lo largo del proceso de creación de una novela, los propios hallazgos realizados en cada cuadro del storyboard pueden alterar su orden de lectura, para adaptarse al sentido y coherencia visual de la totalidad de la publicación. En definitiva, esta etapa consiste en experimentar y probar las distintas formas en qué se podrá contar la historia.

La ANSIEDAD

Es una respuesta de alerta del organismo que aparece en situaciones amenazantes, es decir, donde tenemos algo que ganar o que perder... y esta sensación, al ser

ANTICIPATORIA

nos permite adoptar las medidas para reaccionar.

POR EJEMPLO...

ESTUDIAR PARA UN EXAMEN

AMENAZA! (IMAGINARIA)

REACCIÓN ESTUDIAR CON TIEMPO

ASI, HAY UNA DIRECTA RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y NUESTRO RENDIMIENTO:

RENDIMIENTO

ALGO DE ANSIEDAD NOS AYUDA Y ES BUENA...

...PERO CRUZANDO ESTE PUNTO...

activación óptima

...NOS PARALIZA Y DEJAMOS DE FUNCIONAR.

NIVEL NORMAL

NIVEL PATOLÓGICO

ANSIEDAD

* LEY de YERKES y DODSON

Lo SOCIAL

Si aplicamos esto a las situaciones sociales, ocurre lo mismo, la ansiedad aparece por temor a errar frente a nuestros pares y pensar que esto podría costarnos nuestros lazos afectivos con ellos...

* PIRÁMIDE de LAS NECESIDADES HUMANAS de MASLOW

AUTO REALIZACIÓN

RECONOCIMIENTO

SOCIAL

SEGURIDAD

FISIOLÓGICA

FAMILIA

AMIGOS

PAREJA

APLICACIÓN DE TEXTOS

A A a a B B b b C C c c
D D d d E E e e F F f f
G G g g H H h h I I i i
J J j j K K k k L L l l
M M m m N N n n O O o o
P P p p Q Q q q R R r r
S S s s T T t t U U u u
V V v v W W w w X X x x
Y Y y y Z Z z z ¿ ? ! ¡

PERO LA VERDAD ES QUE
SIEMPRE ESTUVO AHÍ...

Tipografía

Para los textos de la novela se optó por desarrollar una tipografía de carácter display que complementara adecuadamente el estilo de dibujo, imitando el gesto de la escritura a mano alzada.

Para lograr esto, primero se realizaron varias pruebas y ejercicios en papel, con el fin de encontrar el trazo y formas adecuadas para acompañar los dibujos. Luego, estas pruebas se escanean y digitalizan con una tableta de dibujo, corrigiendo errores y limpiando el resultado. Con el fin de remitir a la espontaneidad de la escritura a mano, también se generan caracteres alternativos para algunas letras, los cuales cambian de manera aleatoria al escribir.

Esta tipografía luego se dispone en líneas rectas en el libro, empleando cajas ordenadas que no distraigan de la ilustración.

Rotulación y Lettering

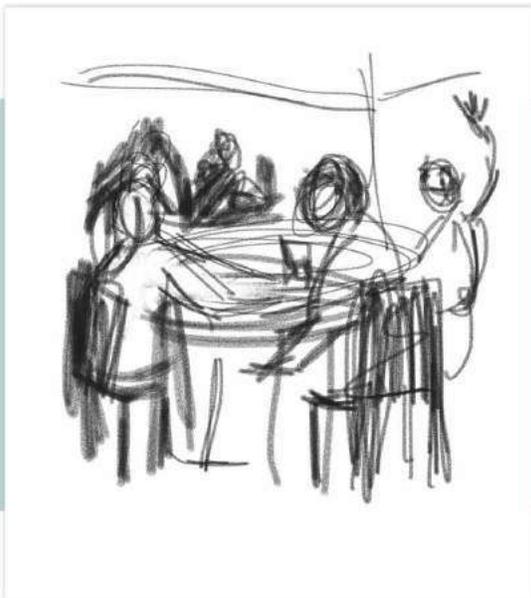
Para darle mayor fluidez a los textos en ciertas imágenes y además otorgar un carácter expresivo al relato, es que también se decide complementar la tipografía con el uso de distintos letterings. Si bien estos imitan la mano alzada en algunos casos, su construcción debió realizarse de manera cuidadosa y requirieron de varias correcciones para limpiar el resultado. Bajo esta idea, el método a seguir constaba de imprimir la ilustración ya compuesta, y con la ayuda de una mesa de luz situar la rotulación en pos de las imágenes. Luego, el lettering se corrige a partir de otras hojas superpuestas hasta llegar a un resultado considerado óptimo.

◀ PÁGINA INFORMATIVA

En esta página es posible ver cómo todas las aplicaciones de los textos conviven para generar una gráfica más gestual y dinámica.

CONSTRUCCIÓN DE PÁGINAS

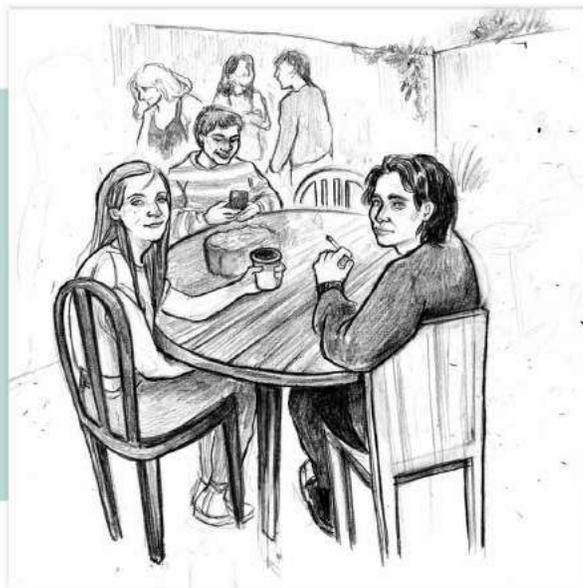
Habiendo desglosado y comprendido las distintas etapas y elementos necesarios para diseñar el relato visual, a continuación se presentan a grandes rasgos los pasos a seguir para ejecutar las ilustraciones de cada página del libro.



1. Bosquejo Inicial

Se realiza un bosquejo simple y rápido derivado del storyboard para entender nociones básicas de composición de la imagen, como por ejemplo qué se quiere mostrar o poner en énfasis en esta situación en particular, donde van los personajes y los textos, etc.

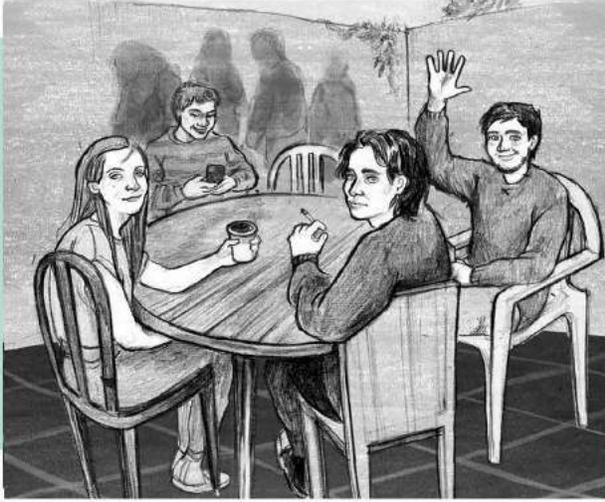
En el caso de una ilustración que sea más compleja, ya sea por tener una gran cantidad de detalles o requerir posibles cambios después, los elementos se dibujan por separado para luego moverlos libremente en Photoshop.



2. Ilustración a Grafito

Se delinea el bosquejo y se colorea con el lápiz, intentando dar profundidad y volumen a las ilustraciones. A partir de la escala de grises se busca establecer jerarquías, por ejemplo, dejar más limpias y blancas las caras de los personajes para que así resalten en los fondos más oscuros y no se confunda la expresión, o destacar partes de la escena que sean relevantes.

También es importante destacar que siempre se trabaja, dentro de lo posible, a tamaño real. Esto para evitar que al escanear los dibujos cambie su escala, lo que podría causar una pérdida en la definición de grosores de línea o texturas, generando un ruido visual posteriormente en la ilustración.



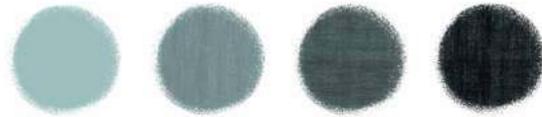
3. Retoque en Photoshop

Se escanea el dibujo y luego se corrige el brillo y contraste en Photoshop para llegar a un resultado limpio. También se arregla la composición en caso de ser necesario, redibujando encima con una tableta digitalizadora. Se agregan texturas de grafito escaneadas para los fondos, los cuales unifican todas las ilustraciones.



4. Diagramación y Color

De acuerdo a la diagramación establecida, se encuadra la imagen con un pincel de Photoshop especialmente creado para los márgenes, con terminaciones irregulares. Luego se agregan los textos, y finalmente, el color para destacar elementos importantes de la escena. Este último genera varios tonos al superponerse con la escala de grises.



POSTALES ETNOGRÁFICAS

Con el fin de volver evidente el proceso colaborativo de *Días Nublados*, y al mismo tiempo darle otras capas y voces al proyecto, es que se incorporan los testimonios verídicos que inspiraron el guión como complemento del libro. Para esto se debió pensar en un formato adecuado que permitiera mostrar las distintas metáforas y conceptos asociados a cada uno de los participantes. Bajo esta idea, se decide diseñar una colección de postales ilustradas, creadas a partir del dibujo etnográfico de cada persona.

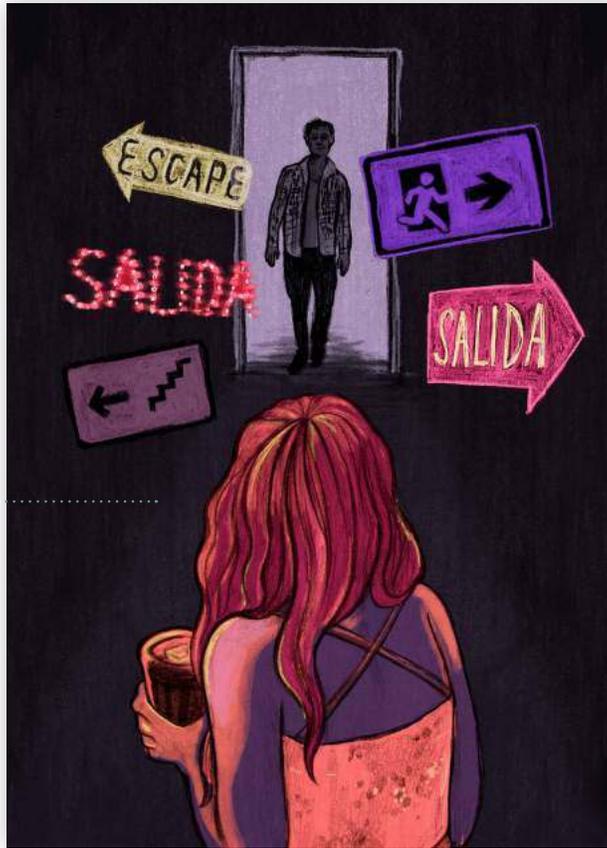
Las postales se presentan al final del libro y pretenden entregar una visión más completa de las distintas experiencias de cada participante, una vez finalizada la lectura. Es por esto que se conforman por una imagen frontal y un texto complementario por detrás.

Para reforzar el carácter único de cada vivencia también se decide integrar color a su visualización, dándoles una sensación distinta entre sí. Esta decisión también permite concluir la lectura del libro con una percepción más optimista y alegre visualmente, luego de haberse enfrentado a un relato y contenidos más densos. Al mismo tiempo, y considerando que las imágenes de las postales también son utilizadas para la posterior difusión del proyecto en redes sociales, es que el uso del color se vuelve un aporte para comunicar y viralizar el tema con una gráfica más llamativa.



ILUSTRACIÓN A COLOR

La imagen se pinta con la misma técnica que las páginas del libro, sólo que usando color, el cual busca reforzar la atmósfera de cada historia.



TIPO DE ANSIEDAD

Se incorpora la tipología de la ansiedad (general o específica) para categorizar las historias.

DÍAS NUBIADOS RETRATANDO LA ANSIEDAD SOCIAL



MAGDALENA

TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL GENERALIZADO

"Generalmente al momento de estar en una situación que me incomoda no hablo mucho. Me ha pasado que siento que no tengo nada que decir, porque la gente habla de temas o experiencias que han tenido y yo por el mismo TAS no las he vivido, entonces me quedo en nada. Una situación crítica para mí son los carretes, porque es la instancia para conocer gente nueva, y todo el concepto de tomar, yo tomo, pero creo que me escondo en lo mismo. Si no tomara, me sentiría peor. Y en las situaciones amorosas todo el joteo me pone muy incómoda, quedo como bloqueada mentalmente y sólo quiero salir corriendo.

Lo más probable es que me ves mal educada pero aún así no digo nada, me da vergüenza decir cualquier cosa, por eso desde la pubertad no llegué a nada tan íntimo. Y con el paso de los años siempre evité que pasara algo así. Solo me voy, hay veces en que encuentro una excusa, pero otras me voy sin decir nada, desaparezo. Generalmente después de estas situaciones no le contaba a nadie que había pasado, pero tampoco nadie nunca me preguntó. Sería bacán exteriorizar el problema, porque uno solo no puede salir. Y creo que está bien que nadie te obligue, pero si incitar a tener mini empujoncito"

RETRATO

Se decide incorporar un retrato de cada participante en su respectiva postal (con su permiso previo), con el fin de mostrar las distintas caras de quienes padecen ansiedad social.

EXTRACTO

Un breve texto complementa o inspira la ilustración, el cual es escrito por los mismos participantes en torno al tema, o extraído directamente de su entrevista.

DISEÑO DE PORTADA

Naming y Logotipo

Considerando que el proyecto buscaba tratar un tema ligado a la Salud Mental pero desde una mirada y representación alternativa a la académica, es que se opta por definir un nombre artístico y memorable en pos de generar una iconografía. Al mismo tiempo, esta decisión permite al producto competir dentro del rubro de la Medicina Gráfica y los libros ilustrados, los cuales se caracterizan por tener nombres más interpretativos.

Se define así «Días Nublados» como nombre de la publicación, haciendo alusión directa a la metáfora visual de la nube empleada para representar a la ansiedad social en el libro. A la vez, este nombre evidencia un periodo de tiempo, entendiendo que el TAS es una condición que suele acompañar a la persona por varios años, pero que tiene la posibilidad de cambiar al igual que el clima. El naming así puede tener varias lecturas dentro del mismo tema para quien lo lee, volviéndolo más sugerente. Por otro lado, y sin olvidar el carácter educativo del proyecto, se decide acompañar este nombre con una bajada que permita vincularlo más directamente al tema tratado.

Para el diseño del logo se optó por un lettering a mano alzada realizado con carboncillo, que no sólo fuera coherente con el lenguaje gráfico y materialidad empleada en las páginas interiores de la publicación, sino que también con el proceso metodológico ligado al dibujo. Para la bajada, se recurre a la tipografía diseñada para el libro.

Portada

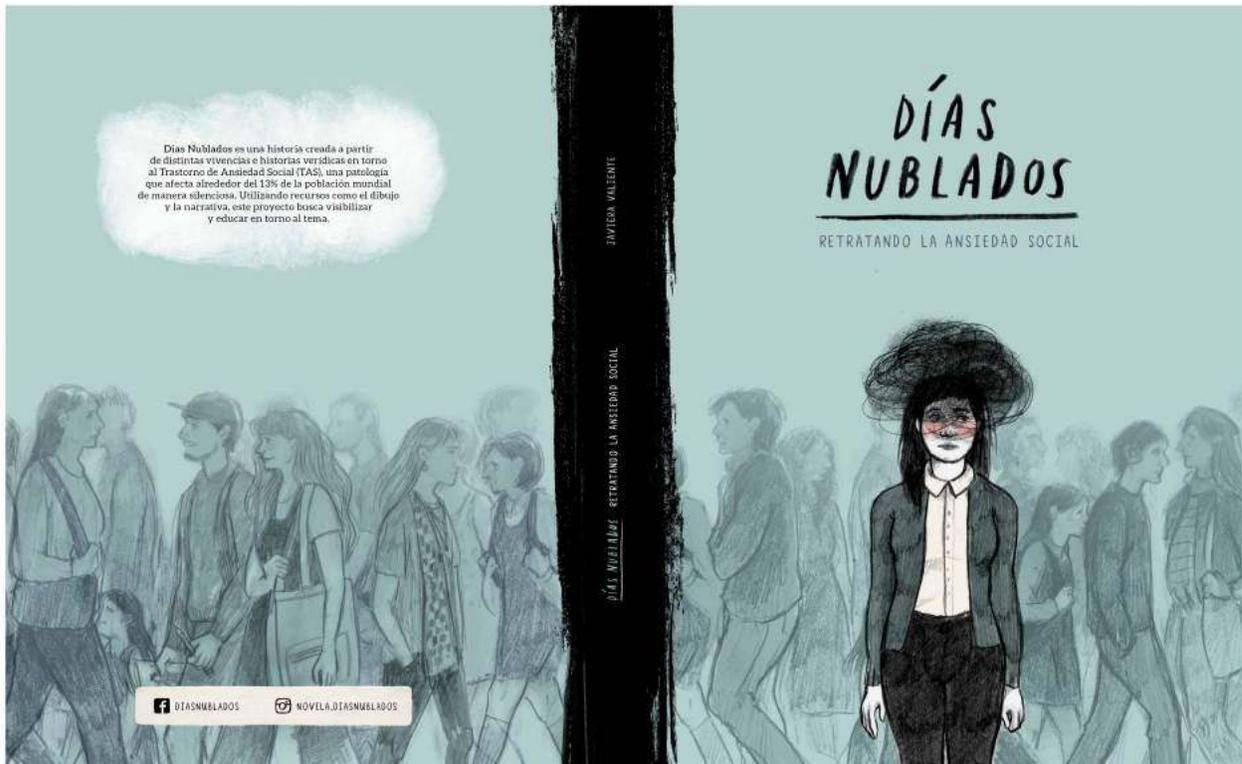
Habiendo escogido un nombre más sugerente para el libro, la ilustración creada para la portada busca contextualizar y presentar de manera más literal el problema a tratar. De esta forma un público que no conozca el proyecto pueda intuir más fácilmente la temática, independiente de su contexto de distribución.

Así, se trabaja una portada que presenta al personaje principal y a Tormenta en un primer plano, coloreados, y detrás a una gran masa de personas con menor opacidad, estableciendo una distancia visual y simbólica entre el personaje y quienes lo rodean. Esta imagen se acompaña del logo del proyecto en la parte superior. En cuanto al color, se escoge el mismo utilizado para destacar elementos al interior de las páginas, unificando visualmente el total y otorgando una primera impresión llamativa.

Como información adicional, se incluye también un breve texto atrás que introduce al proyecto.

DÍAS NUBLADOS

RETRATANDO LA ANSIEDAD SOCIAL



TESTEO PROTOTIPO IMPRESO

Una vez finalizado el diseño del primer capítulo, se decide realizar una sesión de testeo para obtener un primer feedback, y así mejorar el resultado final y tomar decisiones para la ejecución de los capítulos siguientes. Se genera así una maqueta impresa en el tamaño definitivo, complementada por las páginas informativas correspondientes al quinto capítulo, el set de postales y la portada, para que así los testeadores tuvieran una noción completa del producto. Se buscó a partir de este material validar los formatos, el entendimiento de las imágenes y conceptos, y también la gráfica aplicada.

Si bien la recepción por parte de los participantes fue en general positiva, aún así se detectaron algunos problemas a solucionar. A continuación se presentan las observaciones y rediseños propuestos respectivamente.



◀ Material utilizado para el testeo.

COLOR

Originalmente las ilustraciones se presentaban únicamente en blanco y negro para abaratar costos. Aún así, varios de los testeadores consideraron que esto volvía monótona la lectura e intensificaba demasiado la densidad emocional del contenido. Debido a esto se decide incorporar el color menta mencionado anteriormente, de manera que siguiera en la línea de la emoción representada, pero que a la vez pudiera dar más vida a las páginas.

PAPEL

Se presentaron varias opciones de papel que aportaran a la sensación de las imágenes. La mayoría del grupo prefirió un tono ahuesado ya que aliviana el contenido y se percibía más cercano y cálido.

FORMATO

Las dimensiones propuestas se consideraron adecuadas al ser un tamaño no invasivo pero que a la vez permitía ver bien las imágenes.

LEGIBILIDAD Y LETTERING

Otro aspecto a mejorar fue la legibilidad de algunos textos que se presentaban demasiado pequeños para el formato del libro, o se perdían por el fondo de la ilustración. Para solucionar este problema se agrandaron levemente los textos y se modifican algunas imágenes de los fondos. Por otra parte, el grupo testeador valoró muchísimo el recurso del lettering, y consideraron que podría potenciarse más en otras páginas del libro, una observación acogida para el rediseño.

POSTALES Y CONTENIDO

Finalmente, se pudo observar que las postales tuvieron muy buena recepción como complemento del libro, ya que no sólo otorgaban una mirada paralela al relato principal, sino que también causaban otro interés por sus colores saturados. Lo mismo ocurrió con las páginas informativas.



Maximiliano

«Sólo hablando de los colores, me transmite igual una sensación de algo triste por que sólo hay negro (...) Ahora, también creo que si estoy leyendo todo y al final llegan estas imágenes a color, igual me da como un respiro, es como un alivio al fin. Porque todo es bien duro al comienzo, me transmite sensaciones que no quisiera sentir, que siento que es el sentido y valor del libro. Y luego los colores le dan un cierre más feliz, aún cuando no sea un contenido muy distinto, me hace sentir aliviado.»

Joaquín

«Creo que el papel amarillo es menos chocante, como que el blanco le da un efecto más dramático quizás. El amarillo me da una sensación más tranquila, menos intensa.»

Jennifer

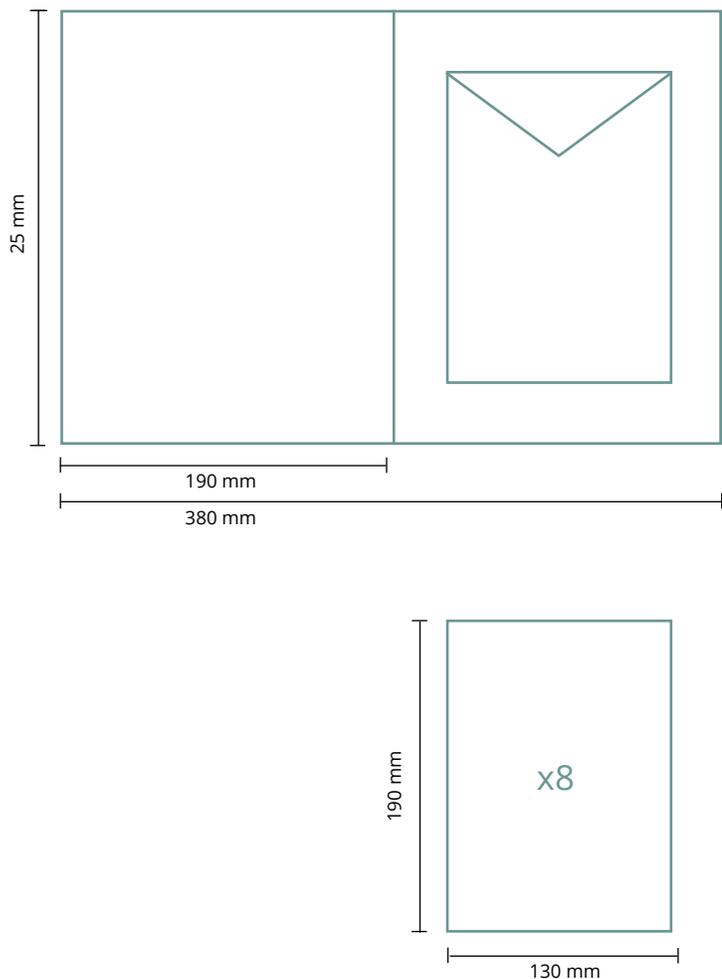
«Encuentro interesante que realmente parece hecho por un humano de verdad, por los escritos a mano alzada y el tipo de dibujo. Puedo notar que hubo una persona detrás haciendo este trabajo, que le da otro valor que si fuera una ilustración pasada a computador.»

Camila

«El tamaño del libro lo encuentro bien, no podría ser más grande que esto encuentro, ni más chico porque se perdería el dibujo. Es como un libro que puedo llevar en la mochila, mostrárselo a otra persona. Eso sí, creo que quizás me quedaría con el papel ahuesado, me aliviana un poco el contenido.»



CARACTERÍSTICAS DEL FORMATO



Las decisiones de formato se confirman posterior al testeo y se escogen considerando tanto la funcionalidad como la estética del libro, ambos aspectos relacionados entre sí. Bajo una mirada más funcional, dada la extensión y el contenido de la publicación ésta requirió un tamaño que permitiera una lectura cómoda para el usuario, favoreciendo la entrega de información y la apreciación del dibujo. Al mismo tiempo, este último punto también implicó que las dimensiones del objeto le dieran importancia y atractivo a la ilustración. También es importante recordar la presencia de las postales etnográficas al interior del libro, factor que también fue considerado en las decisiones de diseño.

Dimensiones

El formato definido para el libro fue 19x25cm cerrado y 38x25cm abierto, con el fin de poder visualizar correctamente las ilustraciones y la información, pero sin volverlo incómodo en su uso ni impedir transportarlo.

Encuadernación

Para la encuadernación se optó por el uso de cuadernillos cosidos, para que así el objeto pudiera tener una capacidad de apertura completa y desplegara óptimamente las imágenes. Por otra parte, la portada se diseña como una tapa rústica con solapa, con el fin de otorgarle flexibilidad al objeto. Al interior de la contraportada se incorpora un pequeño sobre impreso que contiene y protege las postales etnográficas, dándole mayor firmeza a la tapa trasera.

Papel

La elección del papel se basó en varias pruebas de impresión y testeos. Para la maqueta final, se escoge el papel Conqueror Connoisseur de 110gr, al poseer una textura que contribuye al carácter análogo del dibujo, pero sin interferir en la calidad y definición de la ilustración impresa. Los resultados de los testeos apuntaron a buscar un tono más ahuesado para aportar calidez al resultado final, por lo que se decide utilizar la versión «Neutral» de este mismo papel para su impresión. De igual forma es importante destacar que, si bien esta elección es considerada la ideal para presentar el proyecto, puede ser reemplazada a largo plazo por una opción similar del mismo tono, para abaratar costos. Finalmente, para la portada se utilizó una cartulina con acabado polimate para otorgar mayor firmeza a la publicación y protegerla.

CARACTERÍSTICAS LIBRO	
Formato	190x250 mm
Nº de Páginas	88
Papel	Conqueror Connoisseur 110gr
Encuadernación	Tapa rústica, cuadernillos cosidos
Terminaciones	Portada polimate, sobre al interior

CARACTERÍSTICAS POSTALES	
Formato	130x180 mm
Nº de Postales	8
Papel	Couché 300 gr

RECEPCIÓN

Comentarios

Una vez realizados los rediseños correspondientes y terminado el producto, se procede a exponerlo a los distintos tipos de público a los que apunta el proyecto, para así ver su reacción y recibir comentarios finales. De esta forma, la novela y las postales se mostraron a 3 grupos: personas con TAS (G1), personas que no poseían conocimientos en torno al TAS (G2) y finalmente, profesionales del área de la psicología. Como un cuarto grupo que podía entregar un feedback interesante y al cual el libro también podría causar interés, se consideró también a lectores y consumidores de novelas gráficas o productos ilustrados (G4).

Con el fin de categorizar las respuestas posteriormente, se definieron ciertos puntos mínimos a comentar:

- Narración
- Gráfica e Ilustración
- Empatía con el personaje
- Aprendizaje y contenidos

▼ PROTOTIPO

Maqueta impresa junto a las 8 postales etnográficas.



Narración

Catalina (G1)

«Me gustó que tuviera una aproximación más personal para la ansiedad, como el llamarla Tormenta al principio del libro cuando es sólo un malestar sin nombre para la protagonista. También me gustó mucho la parte de los síntomas, me sentí totalmente identificada. Ahora, para mí la ansiedad es super frenética, desmesurada, y creo que quizás tu narración es más controlada, me habría gustado que fuera más visceral. Quizás es el tema de los puntos suspensivos, que vuelven la narración más suave, se los sacaría para darle un ritmo más rápido. Me hace falta el frenesí, un poco más descontrolado, como que uno va a explotar. En ese sentido el diálogo más frenético de las nubes en el primer capítulo me identifica mucho.»

Marion (G1)

«Me parece bacán que la historia esté contada desde un narrador en primera persona. Creo que así es más fácil entender que el trastorno afecta a un ser humano real, y así es más fácil empatizar y generar una reacción.»

Benjamín (G2)

«Me gustó mucho que el libro partiera y concluyera con la ida al psicólogo, tipo "oh, esto es lo que pasaba". Quizás también personificaría aún más a Tormenta, porque me ayudó a empatizar mucho.»

Mario (G2)

«Al principio cuando vi que era un cómic me dio susto que fuera a contar el problema de manera infantil, pero la narración es bien adulta, me meto en el personaje y puedo seguirlo.»

Gráfica e Ilustración

Camila (G4)

«La parte narrativa está sintética pero angustiante, lo cual creo que es absolutamente necesario. (...) Visualmente está increíble, realmente creo que ocupaste muy bien los negros, los escenarios completos cuando hay que ocuparlos, otras cosas más sintéticas, me gusta la limpieza de las páginas. Incluso cuando hay fondos complejos logras ver altiro los personajes (...) y el estilo creo que es adecuado, porque colabora a la sensación, y además porque se ve como algo único y original, aún cuando yo conozco tu trabajo y sé que tuviste que sintetizar y adaptar la forma que dibujas en pos del proyecto.»

Marion (G1)

«Me encanta la forma en la que ilustraste, super realista, y con un trazo y forma de las tipografías que ayudan a entender el dolor y la angustia que siente una persona que sufre de ansiedad social. El uso de los colores también me parece súper acertado, como que la vida con trastornos mentales no suele ser muy colorida, al menos en mi caso, pero encuentro genial como usaste otro color para destacar ciertos aspectos y detalles, ayuda mucho a la lectura y no la vuelve monótona.»

Benjamín (G2)

«Encontré bacán que los dibujos sean como reales, caricaturezcos pero no tanto, algo pasa con ellos. También el hecho de que sea a blanco y negro pero con pequeños toques de color, aunque quizás aprovecharía otro más, rojo y celeste tal vez, sobre todo para la parte de los síntomas, que la cara se le pone bien roja.»

Wanda (G2)

«¡Me encantan los colores! encuentro que le dan como una melancolía que va muy bien con la historia, además que me transmite una cierta tristeza, pero que no siento que sea malo, sino que me vincula más con lo que estoy leyendo. Complementa muy bien lo que estoy leyendo con lo que veo.»

* Los comentarios completos se encuentran adjuntos en anexos.

Empatía con el Personaje

Sofía (G2)

«Me gusta que el relato tiene un carácter liberador, como que la protagonista tiene cierto grado de atrevimiento al hablar de lo que le pasa al fin. Mira lo que le pasa desde una versión asumida, entendida, como que dentro de todo está empoderada aún cuando continúa teniendo el problema al final del relato.»

Anath (G2)

«Uno en general no habla de temas de salud mental, y no tenía idea como se manifestaba la ansiedad social y que podía llegar a cosas tan extremas, siempre había pensado que se quedaba en algo sutil. Creo que además leer los testimonios de personas que lo padecen abre mucho los ojos, y comienzas a empatizar con este grupo de gente que no sabías que existía. Y pienso a cuanta gente cercana le pasará que uno no sabe y no puede ayudarlos, o a cuanta gente uno le habrá tildado de fome o de mala onda porque su ansiedad los obligaba a comportarse de esa manera.»

Camila (G4)

«Sentí mucha empatía, sobre todo por las expresiones de incomodidad del personaje, las situaciones donde no podía escapar, donde no quería presionar al otro, hasta la cara de incomodidad que ponen las personas que no lo entendían, realmente puedes sentirte en la situación.»

Contenidos y Aprendizaje

Marion (G1)

«Creo que lo que más se aprende con tu proyecto, no sólo con el libro sino con los testimonios, es a entender que la ansiedad social no se da de igual manera en todas las personas. Sí, obviamente va a haber síntomas comunes entre todos, pero yo soy de esas personas que cree que los trastornos mentales no tienen cara, cada persona los enfrenta y los vive de manera distinta y tu libro ilustra justamente ese aspecto.»

Camila (G4)

«Creo que en cuanto al aprendizaje, se logra bien lo de la empatía. Pero si bien los datos duros que presentas después me parecen apropiados, me chocó un poco que estuvieran todos seguidos en pocas páginas. (...) Preferí mil veces las páginas de textos cortos y en general el relato total que es mucho más fácil que digerir, porque se puede leer lento. En cambio los datos duros son súper interesantes, pero pasa lo que sucede hartito con los cómics, es tanta información que no lo proceso con el debido tiempo que necesita. Quizás lo habría desglosado más.»

Kathrine (G2)

«Me gustó hartito que se mencione en el libro que el círculo de la protagonista confunde su problema con timidez y que ella aclare que no es así, debiera ser súper importante saber distinguir entre ambos, algo que el libro también enseña.»



Desde la psicología

Alex Floreaches (G3)

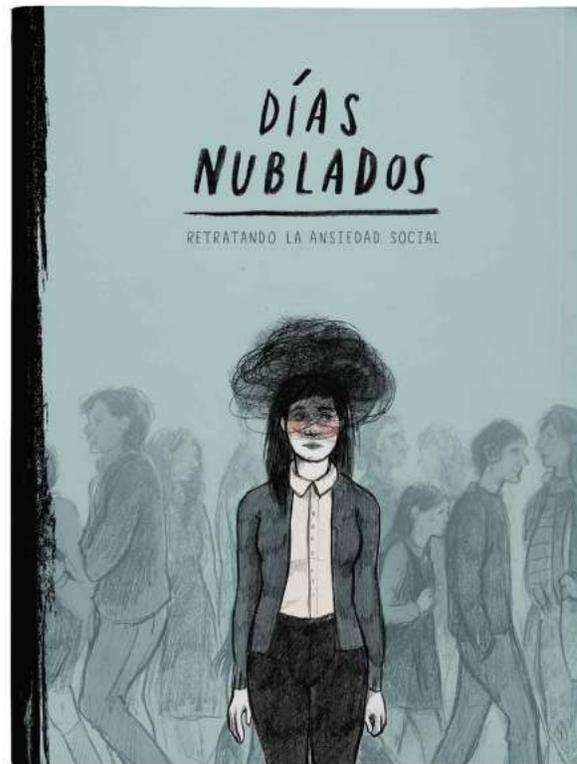
«La escena del carrito donde avanzan las horas creo que ayuda mucho a entender los niveles de ansiedad, cómo pareciera que el tiempo no pasa y la persona se mantiene en el problema. Por lo mismo se genera un buen nivel de empatía, sobre todo cuando comparas lo que los demás ven y cómo se siente ella en su interior. Y sobre el aprendizaje, creo que están bien apropiados los contenidos, que sean puros dibujos y entre medio hayan páginas explicativas, creo que lograste aterrizar eso bien. Alguien que no sabe nada del tema puede leer y entenderlo. (...) Y acá es donde yo lo veo de otro lugar que quizás no es tu objetivo, pero yo me imagino en terapia con un paciente revisando este libro. Siento que puede tener fines terapéuticos muy buenos, sobre todo porque la personaje dice que cuando era chica siempre supo que tenía esto y no sabía que era, le decía Tormenta. Es genial que alguien que no está entendiendo lo que le pasa pueda verse reflejado en un libro, pueda entender "sí, a mi me pasa esto, tenía un nombre", porque en tanto uno entiende el problema que tiene es mucho más fácil abordarlo.»

Constanza Miralles (G3)

«Me parece un muy buen resultado, creo que está maravilloso estéticamente y en contenido. Hay diálogos muy buenos, por ejemplo en la página 28 o el diálogo interno de la nube en la página 26. Aún creo que quizás sería necesario enfatizar con más fuerza el tema de querer escapar en ciertas partes, si bien está mencionado pienso que habría que ponerlo de manera mas potente en los textos tal vez. En las páginas informativas, poner como post-it de la diferencia entre ansiedad y timidez creo que también es muy psicoeducativo, al igual que la pirámide de Maslow y el gráfico de ansiedad de más a menos. Me gusta mucho el tipo de dibujo, tu paleta de color, eso me encanta.»

En las siguientes páginas se mostrarán algunas visualizaciones del interior del producto final.

RESULTADO FINAL



Desconocer el término no había evitado que esta sensación me acompañara durante años. Siempre la percibí como una rubia que iba y venía a la que yo llamaba, ingenuamente Tormenta.



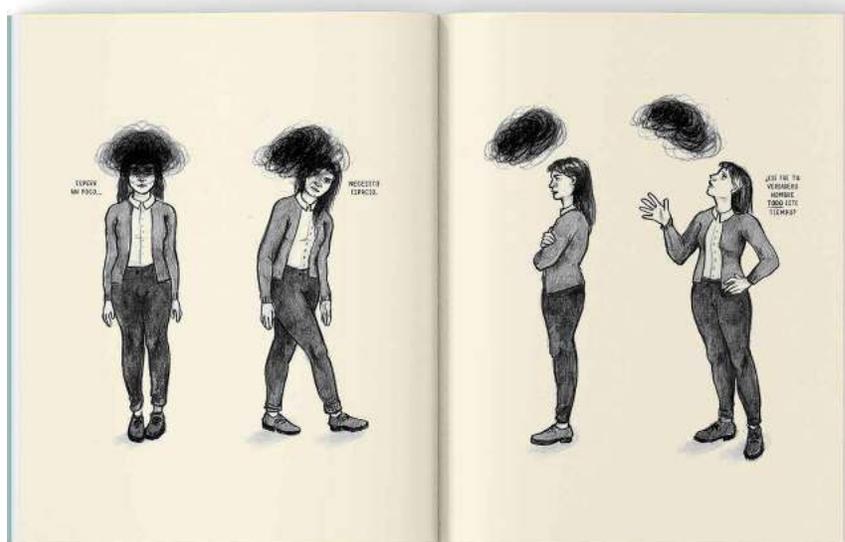
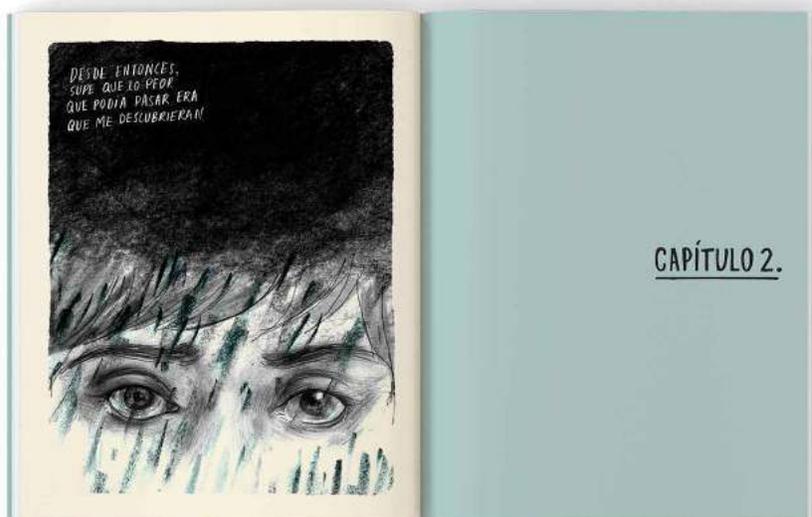
Tormenta me hacía sentir incómoda en distintas situaciones sociales desde pequeña...



...y la lista había ido aumentando a medida que crecía y me volvía independiente.





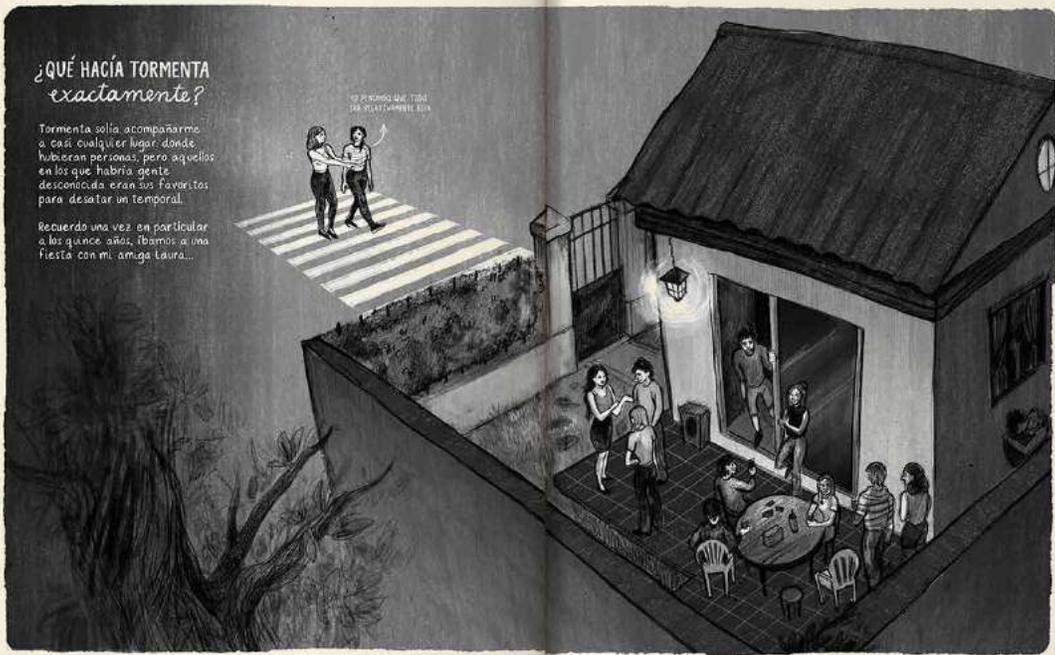


¿QUÉ HACÍA TORMENTA
exactamente?

Tormenta solía acompañarme a casi cualquier lugar donde hubieran personas, pero aquellos en los que habría gente desconocida eran sus favoritos para desatar un temporal.

Recuerdo una vez en particular a los quince años, íbamos a una fiesta con mi amiga Laura...

TO PUNTO DEL TEMA
DE PLATZEMBEK, BUN





Pero debo admitir que Terrence no siempre fue tan evidente para mí o para mi entorno. A veces intentaba encontrar su origen, la primera vez que apareció, pero me cuesta recordar con exactitud cómo se discriminaron cosas en mi vida.



SIEMPRE FUISE UNA NIÑA MUY TEMOROSA CON LOS DIFERENTES. ¿CÓMO PUDO DOCUMENTAR QUE UN NIÑO LE HUBIERA HECHO DIFERENCIA?



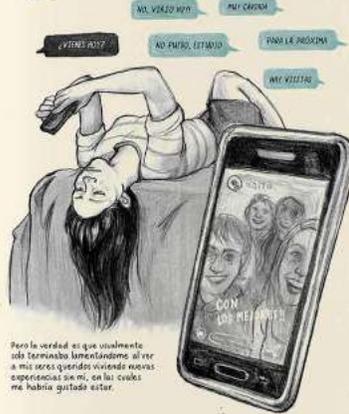
MANEJA BIEN LAS COSAS COMO PRESIONES SIEMPRE HACIA ATRÁS.



TE CUESTA MUCHO HACER COSAS DIFERENTES YO SOY TI.

AY HUIR:

La mayoría de estos lugares y eventos críticos aprendí a evadirlos, inventando excusas para no tener que asistir y enfrentar a Terrence, o yendo sólo un rato.

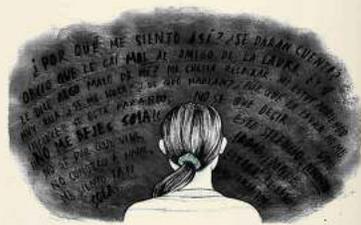


Pero la verdad es que usualmente sólo Terrence mencionábase al ver a mis seres queridos viviendo nuevas experiencias sin mí, en las cuales me habría gustado estar.

Se me nubla la vista, me voy hacia adentro.



Los pensamientos se multiplican, y con ellos crece la nube.



Viviendo todo negro.







**IMPLEMENTACIÓN
DEL PROYECTO**

ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

¿Cómo difundir la Medicina Gráfica?

Como se mencionó anteriormente, las memorias gráficas de enfermedades han existido hace ya varias décadas; no obstante, el campo de la Medicina Gráfica como tal aún posee varias interrogantes y problemáticas a resolver. Uno de los mayores desafíos actualmente es el cómo difundir y hacer que efectivamente el material realizado llegue a quienes lo necesitan, una problemática tan vigente que incluso ha sido ampliamente discutida en conferencias de Medicina Gráfica realizadas durante este año 2018.

La estrategia utilizada hasta el momento para difundir estas novelas se ha basado en presentarlas en las mismas ferias y congresos ligados al rubro. Lamentablemente, esta vía hace que las publicaciones sólo se difundan dentro del mismo nicho y no necesariamente a quienes las necesitan. Por otro lado, la distribución comercial se ha presentado como la forma más masiva y pertinente de difusión del material, pero se corre el riesgo de que éste se pierda dentro de la organización de los espacios sin una publicidad o categorización adecuada. Si bien estas instancias no se descartan para poder compartir *Días Nublados* a un público, de todas maneras se considera necesario complementarlas con otras estrategias de difusión, sobre todo considerando que el principal foco del proyecto es poner sobre la mesa una temática de Salud Mental que no está siendo discutida actualmente.

Bajo esta idea, se decide observar el contexto local, considerando que en el último tiempo Chile ha incrementado su interés por las novelas gráficas de distintos temas. Debido a esto, se considera pertinente observar de qué maneras estas publicaciones se están haciendo conocidas o promocionadas. Como casos de estudio, se pueden destacar libros como «El Libro de la Tristeza» de Gabriel Ebensperger, «Diario de un Solo» de Catalina Bu y «Al Sur de la Alameda: Diario de una Toma» de Lola Larra. Todos ellos utilizan distintas redes sociales para exponer y publicitar su contenido, ya sea a través de sus cuentas personales o de páginas oficiales. En base a esto se decide generar una plataforma digital para *Días Nublados*.

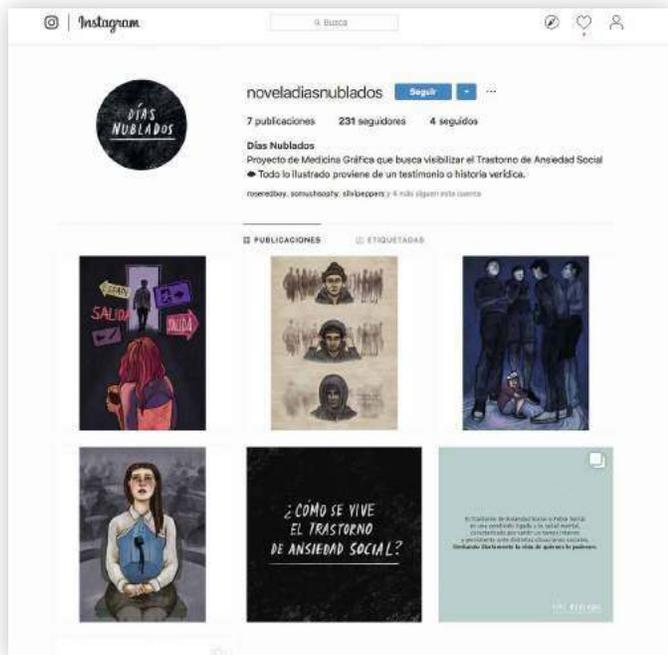
Plataformas a utilizar

Las redes sociales tienen un alcance del 92% en la población chilena, de acuerdo a la «Encuesta Nacional Bicentenario», realizado por la Pontificia Universidad Católica de Chile y GfK Adimark el año 2016. Dentro de éstas, Facebook e Instagram se consideran como las más utilizadas, y por lo tanto las escogidas para difundir el proyecto.

Estos espacios digitales se piensan en función de publicar distintos tipos de contenido, como las postales etnográficas con sus respectivos relatos, información sobre el tema e incluso gifs de las ilustraciones, explorando las posibilidades gráficas del medio digital. A partir de la distribución de este material se pretende no sólo publicitar el libro, sino también visibilizar el tema a más personas con una posibilidad de difusión del contenido, y recibir comentarios en torno al TAS y el propio proyecto. Otra ventaja de estos espacios es la posibilidad de rastrear a largo plazo las actividades de los usuarios, para chequear si se está llegando al público deseado, o incluso a otros inesperados.

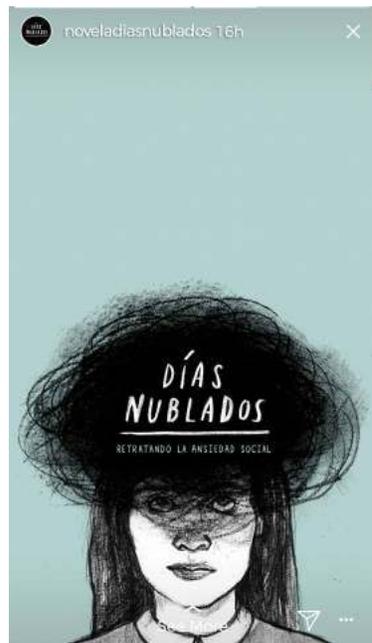
Es importante mencionar también que las redes sociales de *Días Nublados* se nombran en la propia publicación impresa, de esta manera tanto el objeto como la plataforma digital se vuelven **agentes complementarios**. Comprar y leer el libro puede llevar a seguir la plataforma, y la plataforma puede derivar en la compra del libro.

Por último, también es necesario destacar que la utilización de estos medios digitales **permite que el proyecto pueda crecer gracias a otros recursos a futuro**. Algunas iniciativas de este tipo podrían ser la publicación de relatos anónimos mediante un buzón, o la postulación a nuevas sesiones de dibujo etnográfico. De esta forma, es posible ver que si bien la primera bajada a terreno del proyecto se plantea como un libro, éste puede dar pie a otras posibilidades e instancias.



▲ INSTAGRAM DEL PROYECTO

HISTORIAS ANIMADAS ►
 Muchas de las ilustraciones realizadas tienen el potencial de poder animarse, con el fin de apropiarse y sacar provecho a los distintos formatos que ofrecen las plataformas digitales.



Recepción en Redes Sociales

Dentro de la cuenta de Instagram del proyecto se consultó sobre la apreciación que los seguidores tenían del material subido hasta entonces, para así poder tener una noción de las reacciones que provocaban las historias. Para ello, se consultó mediante la herramienta Preguntas de la plataforma sobre sus impresiones en torno al contenido. A continuación algunas respuestas:

«Las ilustraciones son excelentes y le dan un peso a la historia contada por la persona.»
 @alvarobrownie

«Muy potentes! Entiendo perfectamente las sensaciones, me llega a dar ansiedad a mí.»
 @silvipeppers

«Cuáticas, muy fuertes y sorprendentes.»
 @a.burdiles

«Creo que retratan intimidades muy reales, y hace bien visibilizar esta realidad a quienes no la conocíamos.»
 @vicentestraub

«Muy interesante, revelar un problema real pero muy escondido.»
 @franciscochis

«Sube más cosas, en verdad me he metido para ver nuevos posts, quiero leer la novela!»
 @agnesbtti

Al mismo tiempo, algunos usuarios que no conocían el término se mostraron identificados por él, demostrando el valor que puede llegar a tener el proyecto a nivel de visibilización:

«Personalmente me tocó mucho tu proyecto, específicamente la historia de Magdalena. Muchas veces no iba a la universidad por temor a mis compañeros y evitaba situaciones sociales por completo, (...) cuando era chica me escondía en el copete y cuando dejé de hacerlo me aislé de todo. Me ha costado mucho volver a retomar relaciones humanas, aún me cuesta y no tenía IDEA de que esto podía ser un diagnóstico de algo, incluso quiero pedir una hora. La cagó que siempre pensé que me pasaba solo a mí, y se siente la raja leer estas historias y ver que no es así.» -Anónimo



PUBLICACIÓN Y PROYECCIONES

Mercado Editorial en Chile

De acuerdo al informe estadístico de la agencia chilena ISNB de la Cámara del Libro del año 2017, la producción editorial registró un crecimiento de un 10.81% en relación al año 2016, con un total de 8.016 registros, lo que se ha reflejado en un aumento de librerías en el país a lo largo de la década.

Asimismo, sobre todo librerías independientes han demostrado su interés por el libro ilustrado y la novela gráfica. Esto se explica por una mayor demanda de estos productos, lo que a su vez ha otorgado la oportunidad de que nuevos ilustradores se animen a publicar sobre temas que son socialmente relevantes, pero que surgen muchas desde una problemática y mirada personal. Ejemplos chilenos de esto son «No Abuses de este Libro» de Natichuleta, quien trata el tema del abuso sexual; y «Gay Gigante» de Gabriel Ebensperger en torno a los derechos LGTB. Ambas publicaciones han logrado ingresar incluso a espacios más masivos como la Feria Chilena del Libro, en paralelo a las librerías de nicho como Galería Plop!.

Dentro de este contexto, la producción de Días Nublados hoy pareciera ser viable. Esto último considerando no sólo sus características formales que le permiten ser accesible y estandarizable, sino también su creación en un momento en el cual el consumo de productos ilustrados está cada día más vigente; y también abriéndose a distintos tópicos que impactan a la sociedad como efectivamente lo es la Salud Mental.

Costos

* Las cotizaciones correspondientes se encuentran adjuntas en anexos.

Para el desarrollo total de Días Nublados se asocian los siguientes costos, divididos en dos ámbitos, diseño e impresión. A continuación se presenta un cálculo aproximado tomando como referencia 1000 copias, y cotizando a partir de un papel más económico que permita abaratar costos y generar un producto más masivo:

- Ilustrador : \$ 2.000.000
- Diseñador editorial: \$ 500.000
- Edición de contenido: \$ 500.000
- Gastos operacionales: \$4.009.000

Esto daría un total de \$7.009.000 por lo que el costo de cada libro sería de \$7.009 pesos.

Financiamiento

Para publicar y realizar este tipo de proyectos se vuelven ideales los financiamientos externos a través de postulaciones a fondos concursables. Dentro de éstos, existen múltiples opciones:

· Fondo Nacional del Fomento del libro y la Lectura:

Esta línea de concurso tiene por objetivo apoyar a distintos creadores con financiamiento para finalizar obras literarias/ gráficas, que sean originales e inéditas escritas en español, dentro de la cual Días Nublados podría postular a la categoría de Cómico y Narrativa Gráfica. Dependiendo de la puntuación que reciba la obra a postular, ésta puede recibir un financiamiento desde \$6.666.666 hasta \$4.444.444.

· Ley de donaciones culturales:

Es posible presentar al Comité de Donaciones Culturales proyectos destinados a actividades de investigación, creación y difusión de la cultura, las artes y el patrimonio, con el fin de recibir financiamiento por medio de la inversión de privados. En este caso, la categoría a postular correspondería a «Libro o Publicación en la disciplina de Artes Visuales». Esto permitiría recibir donaciones de servicios incluyendo imprentas o empresas que permitan financiar la impresión de la publicación, sin embargo, es necesario postular bajo el acogimiento previo de una editorial que respaldara el proyecto.

De igual manera, existen otras vías por medios privados:

· Editoriales:

Por otro lado, con el fin de complementar estas alternativas sin dejar de tener presencia en el mercado, se propone también la opción de publicar el proyecto a través de una editorial. Dentro de este rubro existen múltiples opciones que priorizan el material ilustrado dentro de sus publicaciones, por ejemplo Hueders, Ocho Libros, Catalonia, entre otras.

DISTRIBUCIÓN



◀ **COMICS AND MEDICINE 2018**
Parte de la muestra realizada Vermont este año, incluyendo varios títulos inéditos.

Dado el carácter híbrido de Días Nublados, y considerando que además trata una patología universal, los lugares en los que se podría distribuir y exponer son variados:

• **Proceso de adquisición de libros de autores chilenos del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes:** Dentro de Chile, existe la oportunidad de postular a esta convocatoria creada por el Consejo Nacional del Libro y la Lectura, para promover y distribuir obras editadas de autores(as) nacionales en bibliotecas públicas del país en convenio con la Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos (DIBAM).

• **Bibliotecas Escolares y Universitarias:** Considerando que Días Nublados trata sobre una condición que puede ser crítica y desconocida sobre todo en la etapa de adolescencia y la entrada a la adultez, es que se considera pertinente que pudiera estar disponible en espacios donde estas personas de este rango etario se desenvuelven.

• **Congresos de Psicología:** La psicóloga que colaboró con Días Nublados planteó que si bien esta opción requeriría continuar desarrollando el proyecto por más tiempo y perfeccionándolo con ayuda de profesionales, este tipo de publicación también podría ser distribuidas en Congresos Profesionales de Psicología. Para esto, se debe pasar por la evaluación de la Sociedad Psiquiátrica que gestiona cada evento

respectivamente. De esta manera, al validarse el material también podría ser distribuido más masivamente en consultas médicas.

• **Congresos de Medicina Gráfica:** Los eventos dedicados a la Medicina Gráfica se realizan en distintos países. Suelen ser instancias donde se realizan charlas, ventas de cómics y actividades con distintos profesionales de medicina, ilustración y psicología, además de público ajeno al rubro. Dentro de las más importantes y concurridas se encuentran *Comics and Medicine Conference*, organizada cada año por el Centro de Estudios de Cómic en Vermont, la cual ya va en su novena versión; y también el «Congreso de Medicina Gráfica» en Zaragoza, organizado por el Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud IACS, la cual este año realizó su primera versión con gran éxito. La postulación a estos eventos es abierta y existe un jurado que escoge las obras a participar, las cuales suelen ser variadas.

• **Librerías Especializadas**
Días Nublados posee un valor artístico en sí mismo, más allá de la temática que trata. Es por esto que se considera pertinente su distribución en espacios que ponen en valor la narración gráfica y la ilustración local, como por ejemplo la Galería Plop!, pero también otras librerías donde existen otros tipos de ejemplares, como por ejemplo Antártica, Contrapunto, Qué Leo, entre otras.



CONCLUSIONES

REFLEXIÓN FINAL

Días Nublados comenzó como un proyecto que buscaba visibilizar el Trastorno de Ansiedad Social. Esto desde la premisa de que la experiencia subjetiva, complementada por la imagen, podía ayudar a dar más luces sobre el problema que sólo los datos duros o las cifras de la patología, las cuales además permanecen y probablemente permanecerán inexistentes en Chile hasta varios años más. Para lograr esto, se debieron resolver varios puntos, los cuales considero terminaron convirtiendo la propuesta en un proyecto muchísimo más integral de lo que se pensó en un comienzo.

En primer lugar, al momento de decidir generar una propuesta interdisciplinaria y cruzar el mundo de la Psicología con nuestra disciplina, se debieron asumir ciertas responsabilidades que como diseñadores debemos incorporar. Levantar información correctamente en torno a los temas con los que trabajamos entendiendo su impacto, asesorarse con profesionales del área para ver como llevar los procesos y qué visión estamos entregando, y ser responsables al momento de trabajar con otras personas; se vuelven consideraciones importantes en este sentido.

A partir de esta última idea surge otro de los mayores desafíos que conllevó Días Nublados desde sus inicios: lograr una instancia de trabajo colaborativa para acceder a historias, pensamientos y sentimientos verídicos de personas que no necesariamente se sentirían totalmente cómodas o en confianza conmigo, o incluso yo misma con ellas, durante un periodo de tiempo importante.

En este sentido, es imposible negar que siempre estuvo el temor personal a errar, y por consecuencia herir, a quienes me confiaban sus historias al momento de representarlas o conversarlas, entendiendo que cada persona está en un proceso distinto respecto a su propia condición. Aún así, me alegra sentir que finalmente este mismo temor fue un incentivo para llegar no sólo a una forma sensible de representación, sino que también a formar una relación basada en la empatía al momento de compartir mis ideas e impresiones a las personas y recibir su feedback, una habilidad que creo que como diseñadores (y personas comunes) tenemos el deber de desarrollar. De esta forma, el diseñador puede entablar más fácilmente puentes entre sus propias herramientas y las realidades de otras personas que necesitan ser comunicadas, sobre todo si éstas son temáticas tan delicadas como las ligadas a la Salud Mental.

En cuanto a aspectos más técnicos y relacionados al desarrollo de las imágenes, personalmente llevar a cabo un libro con tantas ilustraciones fue un enorme desafío. Entender la función de cada una de éstas y qué debían comunicar llevó a experimentar y desarrollar un lenguaje gráfico que finalmente creo que adquirió un valor tanto funcional e informativo como artístico, volviendo valioso el proyecto desde distintos puntos de vista.

Asimismo, fue esta propia toma de decisiones en torno al lenguaje la que permitió al producto finalmente cumplir los objetivos planteados, algo que pudo evidenciarse en los comentarios recibidos tanto por quienes fueron parte del proyecto, como por terceros ajenos al tema y/o ligados a la psicología. En este sentido, es posible afirmar que si bien Días Nublados puede seguir puliéndose mucho más en distintos aspectos, en su estado actual ya es capaz de transmitir parte de la realidad del TAS mediante lo visual, la mirada personal y la narración; fomentando la empatía y educando en torno a la patología.

Finalmente, y en base a todo lo expuesto, creo que es posible ver que Días Nublados no se reduce sólo un proyecto de ilustración, dibujo, o Diseño; sino que cruza muchas otras aristas, disciplinas y procesos que son las que le dieron forma y contenido.



BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5ta. ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Berger, J. (2005). Drawn to that moment. En J. Savage (Ed.), *Berger on Drawing* (pp. 67-72). Cork: Occasional Press.
- Bruner, J. (2000). *La educación, puerta de la Cultura*. Madrid: Visor.
- Chase, S. E. (2008). Narrative Inquiry: Multiple Lenses, Approaches, Voices. En N. Denzin, & Y. Lincoln, *Collecting and Interpreting Qualitative Materials* (3ª edición ed.). Thousand Oaks, California, Estados Unidos: SAGE Publications.
- Caballo, V. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 1: Trastornos por ansiedad sexuales, afectivos y psicóticos*. (2da. ed.). España: Siglo XXI.
- Cía, A. (2002). *La ansiedad y sus trastornos*. Buenos Aires: Editorial Polemos.
- Czerwiec, M. K., Williams, I., Squier, S. M., Green, M. J., Myers, K. R., & Smith, S. T. (2015). *Graphic medicine manifesto*. University Park, PN: The Pennsylvania State University Press.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2008). *Collecting and Interpreting Qualitative Materials* (3ª edición ed.). Thousand Oaks, California, Estados Unidos: SAGE Publications.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2011). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Estados Unidos: SAGE Publications.
- Domínguez, E. & Herrera, J. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología Desde El Caribe*, 30, (3), 620-641. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4455/6951>
- Echeburúa, E. (1993). *Fobia social*. Barcelona: Martínez Roca
- Eisner, W. (1998). *La narración gráfica*. Barcelona: Norma editorial.
- Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness, and ethics*. Chicago: University of Chicago Press.
- Frascara, J. (2004). *Diseño gráfico para la gente*. (3a ed.) Buenos Aires, Argentina: In nito.
- García Galindo, J.T; Muiños Martínez, R; Ferrer-García, M; Tous Ral, J.M. (2012). La ansiedad como estigma: el estereotipo de la persona ansiosa en la población clínica, sanitaria y general. *Anuario de Psicología*, 42, 113- 127. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/253526/340312>
- Kasthuri, R. & Venkatesan, S. (2015). *Picturing Illness: History, Poetics and Graphic Medicine*. *Research Humanities in Medical Education*, 2, 11-17. Recuperado de https://www.rhime.in/ojs/index.php?journal=rhime&page=article&op=view&path%5B%5D=9&path%5B%5D=pdf_4
- Kuschnir, K. (2012). Desenhando Cidades. *Sociologia & Antropologia*, 2, (4), 295-314. Recuperado de https://revistappgsa.ifcs.ufrj.br/wp-content/uploads/2015/05/v2n04_13.pdf
- Kuschnir, K. (2016). Ethnographic Drawing: Eleven Benefits of Using a Sketchbook for Fieldwork. *Visual Ethnography*, 5, (1), 103-134. Recuperado de <https://karinakuschnir.files.wordpress.com/2016/10/kuschnir-2016-visual-ethnography-article.pdf>
- Lang, P. (1971). *The application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behavior modification*. New York, NY: Wiley Publishers.

Leavy, P. (2009). *Method meets art: Arts-based research practice*. New York: Guilford Press.

Leavy, P. (2017). *Handbook of Arts-Based Research*. New York: Guilford Press.

Lipford, D. (2017). *Graphic medicine: Depicting invisible illnesses in comics*. (Tesis de Maestría). Wake Forest University, Carolina del Norte, EE.UU. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/608879c351c68786537169298e385bfe/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A.J. y Klein, D. F. (1985). Social phobia: review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.

Ministerio de Salud de Chile. (2017). *Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025*. Santiago, Chile: MINSAL.

Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: from social misfits to social fitness. *Sociology of Health and Illness*, 28 (1), 133-153. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2006.00485.x>

Squier, H.A. (1998). Teaching humanities in the undergraduate medical curriculum. En T. Greenhalgh & B. Hurwitz (Eds.), *Narrative Based Medicine* (pp. 128-140). Londres: BMJ Books.

Squier, S. (Agosto, 2018). Scaling Graphic Medicine: How We Collaborate. Ponencia presentada en *Comics and Conference 2018: The Ways We Work*, Vermont, Estados Unidos.

Taussig, M. (2011). *I swear I saw this: Drawings in Fieldwork Notebooks, Namely my own*. Chicago: University of Chicago Press.

Universidad Católica y GfK Adimark (2016). Encuesta Nacional Bicentenario. Recuperado de <https://encuestabicentenario.uc.cl/wp-content/uploads/2016/11/Encuesta-bicentenario-2016-Redes-Sociales.pdf>

Velasco, R. (2017). *La Ilustración gráfica aplicada al Diseño: La práctica de la Ilustración en la Artesanía y el Diseño*. (Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España). Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/27018581.pdf>

Venkatesan, S. & Peter, A.M (2018). I Want to Live, I Want to Draw: The Poetics of Drawing and Graphic Medicine. *Journal of Creative Communications*, 13, (2), 104-116. <https://doi.org/10.1177/0973258618761406>

Waddle, H. (2012). Anthropology goes Comics. Recuperado de <https://comicsforum.org/2012/02/03/anthropology-goes-comics-by-hannah-wadle/>

Williams, I. (2012). Graphic medicine: comics as medical narrative. *Medical Humanities*, 38, 21-27. <https://doi.org/10.1136/medhum-2011-010093>

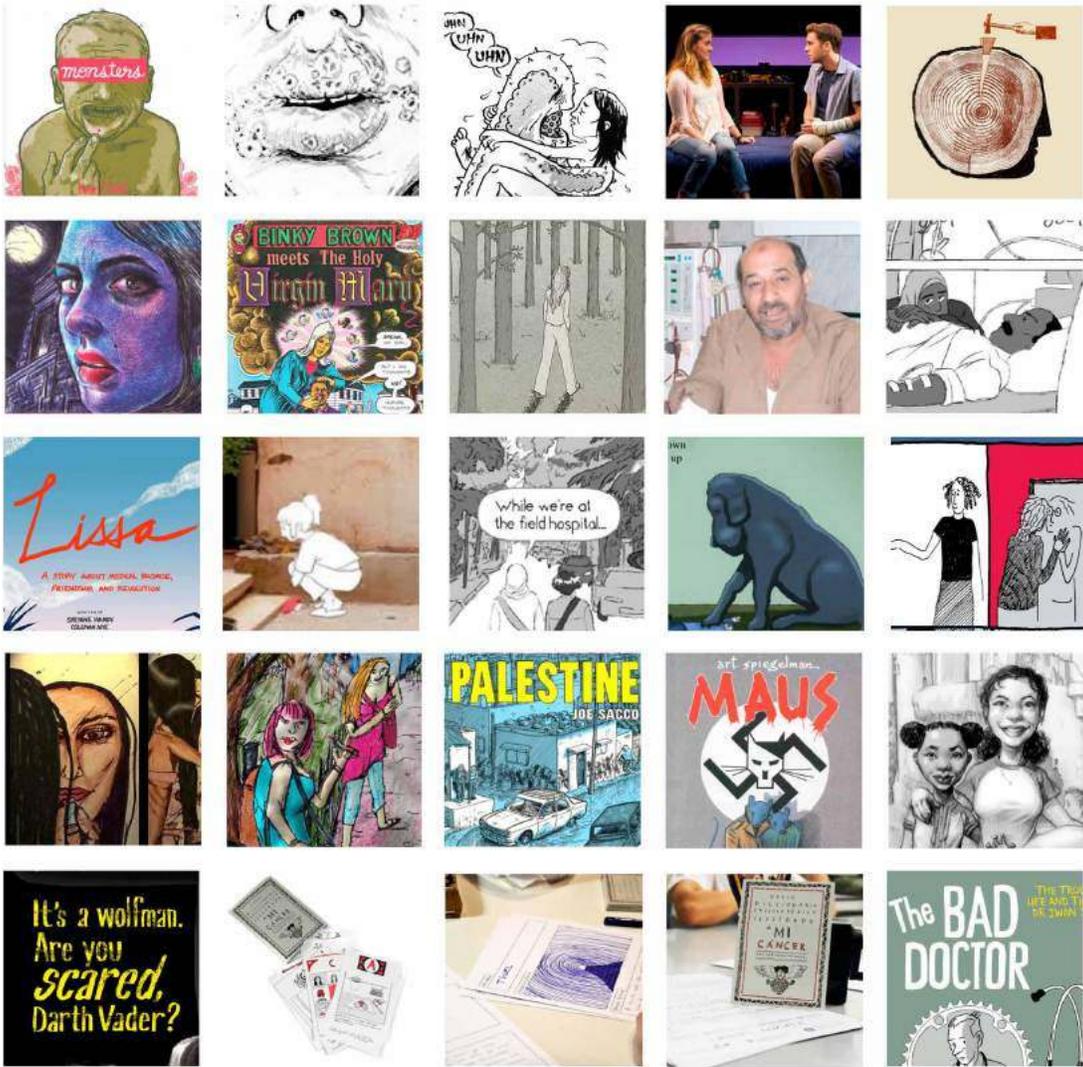
Williams, I. (2013). Graphic medicine. The Portrayal of Illness in underground and autobiographical comics. Case Study. En V. Bates, A. Bleakley & S. Goodman (Eds.), *Medicine, Health and the Arts: Approaches to the Medical Humanities* (pp. 64-84). Londres: Routledge. Recuperado de <https://books.google.cl/books?id=vSW4AQAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Zeegen, L. (2009). *Principios de ilustración*. (2a ed.) Singapur: Gustavo Gili, SL.

Zubeidat, I. (2005). *Evaluación de las características de la ansiedad social específica y generalizada en jóvenes*. (Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España). Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/653/1/15467715.pdf>

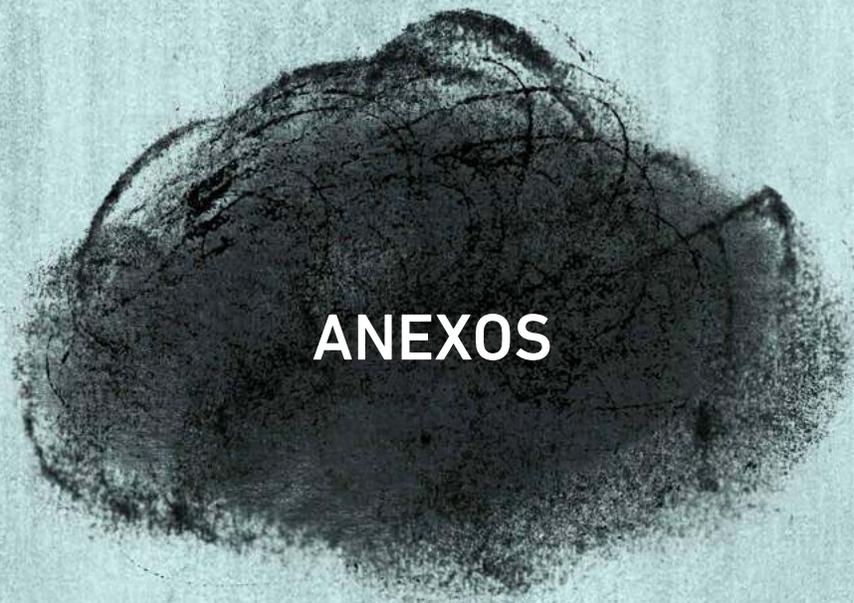
Entrevistas

Jana, M.P. Entrevista personal. Abril 27, 2018.



ÍNDICE DE IMÁGENES

- 1-2-3 Dahl, K. (2010). *Monsters*. New York: Secret Acres. Recuperado de: <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/71kCoFSfaCL.jpg>
4. *Dear Evan Hansen* [fotografía]. (2018). Recuperado de <https://www.movingtraditions.org/dear-evan-hansen/>
5. Ferrer, I. (2011). *Vida y Color* [Ilustración] Recuperado de <http://www.isidroferrer.com/>
6. Ferris, E. (2017). *Lo que más me gustan son los Monstruos*. Washington: Fantagraphics. Recuperado de <https://www.librosyeditores.com/tiendalemoine/11984/lo-que-mas-me-gusta-son-los-monstruos.jpg>
7. Green, J. (1972). *Binky Brown meets the Holy Virgin Mary*. San Francisco: Last Gasp Eco Funnies. Recuperado de: <https://www.graphicmedicine.org/wp-content/uploads/2016/08/Fig2-J-Green-Binky-Brown.jpg>
8. Green, K. (2013). *Lighter than my Shadow*. Londres: Random House. Recuperado de: https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51IO4rcznuL._SX258_BO1,204,203,200_.jpg
- 9-10-11-12-13 Hamdy, S., Nye, C., Bao, S., Brewer, C. (2017). *Lissa: A Story about Medical Promise, Friendship, and Revolution*. Recuperado de <http://lissagraphicnovel.com>
14. Johnstone, M. (2005). *I Had a Black Dog*. Reino Unido: Constable & Robinson. Recuperado de: <https://image.slidesharecdn.com/redhallihadablackdog-121115084514-phppp01/95/redhall-i-had-a-black-dog-22-638.jpg?cb=1415084597>
15. Leavitt, S. (2010). *Tangles: A story about Alzheimers, my mother, and me*. Alberta: Freehand. Recuperado de: https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51eQ2TL-QNL._SX258_BO1,204,203,200_.jpg
- 16-17 Nieto Olivar, J.M. (2007). Dibujando putas: reflexiones de una experiencia etnográfica con apariciones fenomenológicas. *Revista Chilena de Antropología Visual*, (10), 54-84. Recuperado de <http://www.rchav.cl/imagenes10/imprimir/nieto.pdf> y <https://www.flickr.com/photos/39057652@N03/albums/72157619115140467>
18. Sacco, J. (1996). *Palestine*. London: Jonathan Cape. Recuperado de: https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/613w3GLv-4L._SX326_BO1,204,203,200_.jpg
19. Spiegelman, A. (1986). *Maus: A Survivor's Tale*. New York :Pantheon Books. Recuperado de <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/A1RUVrZnlhL.jpg>
20. Rex, A. (2018). *Are You Scared, Darth Vader?*. California: Disney Lucasfilm Press. Recuperado de <https://ew.com/books/2018/07/03/inside-the-making-of-the-star-wars-storybook-are-you-scared-darth-vader/>
21. Rex, A. (2007). *The True Meaning of Smekday*. Nueva York: Hyperion Books for Children. Recuperado de <http://www.lawrence.com/weblogs/shelf-life/2016/jan/15/reading-with-adam-rex/?print>
- 22-23-24 Urrutia, J. (2018). *Breve Diccionario Ilustrado sobre mi Cáncer*. Recuperado de <https://twitter.com/mirardibujando>
25. Williams, I. (2014). *The Bad Doctor*. Brighton: Myriad Editions. Recuperado de <https://myriadeditions.com/books/the-bad-doctor/>



ANEXOS

MATERIAL INVESTIGACIÓN NARRATIVA

A continuación se adjuntan distintos documentos que forman parte del levantamiento de información de la Investigación Narrativa. Con el fin de facilitar su lectura en pos del proyecto, se desglosarán de acuerdo a cada participante. Es importante destacar que si bien aquí se muestra parte de las conversaciones llevadas a cabo vía web sobre los dibujos, también hubo muchas instancias cara a cara que no fueron registradas.

PARTICIPANTE 1

ENTREVISTA

¿Desde cuando padeces ansiedad social?

Lo tengo diagnosticado desde los 13, 12, pero tengo síntomas desde chica, tipo 8-9 años. Me di cuenta cuando me cambié de colegio que no era como normal, no podía hacer amigos, era muy callada... empecé tratamiento y todo. Me dieron de alta. No es que mi ansiedad social se fue, pero cumplí el mínimo para llevar una vida más o menos normal.

¿Cómo se manifestaba?

A ver, físico, siempre tengo sudoración excesiva, siento ansiedad, no podía comprar en el supermercado por ejemplo. No podía pedirle un snickers a una señora. No podía salir sola a la calle, onda hacer cosas por mí misma, no podía. Siempre tenía que hacer las cosas acompañadas por alguien, aunque ahora puedo hacer todas esas cosas. Estuve como 3 años en tratamiento. Si los síntomas son tan graves, te dan pastillas para bajarte la ansiedad, ansiolíticos y antidepresivos, bicarbonato para secarme las manos, terapias de relajación, y para superar miedos partes de lo más chico a lo más grande. Primero por ejemplo, cuando caminar por la calle, debía mirar hacia arriba, mirando la cara de las personas. Después, tenía que hacer gestos en el espejo, sonrisas, estar triste; también saludar y despedirme de la gente. De ahí uno va de a poco, al principio para mí todo eso era grande, me daba susto, después me acostumbré. Cuando empecé a comprar yo, al principio era ya, tú vas con tu mamá y ella compra, después van las dos pero tú compras, tú pasas las cosas y tu mamá habla, después tú, así. Eran como tareas.

¿En tu familia había antecedentes de esto?

He investigado e igual va en parte de como uno es. Yo normalmente soy tímida y callada, igual en mi infancia debe haber pasado algo que me causó inseguridad, de repente padres sobreprotectores, que te hacen desarrollar el trastorno. Porque igual uno se da cuenta después, en la adolescencia, en un entorno más cerrado entonces quizás no se da cuenta realmente de que lo tiene.

¿Qué situaciones son problemáticas para ti?

Odiaba ir al colegio, lo sigo odiando. Ir a clases no me gusta, cuando uno tienen que hacer viajes o hacer trámites no necesita hacer una relación con otra persona, en cambio cuando uno va a clases necesitas hacerte amigos.

¿Cómo lo abordabas?

En el colegio me di cuenta que no podía hacer amigos, llegué el primer día a colegio nuevo y me quedé parada en la sala, entré en colapso mental brígido. Me quede parada mucho rato, hasta que una niña fue lo suficientemente amable y atinó y me dijo "Ven a sentarte acá" y yo estaba así, para adentro. Desde ahí la gente como que se acerca a uno, intuición, o milagro no sé, hay gente que te acepta. Cachan que uno es más callado, te hacen preguntas. Otros dicen ah, esta persona está rayada y no te pescan. Siempre me pasa.

¿Qué te hace sentir tener ansiedad social?

Siento ansiedad. Lo primero. Después es frustrante, porque igual no estoy loca, soy bien consciente de lo que está pasando. Hay como una impotencia de no poder superarlo.

¿Por qué sientes que no puedes superarlo? Es un miedo muy grande, te paraliza, uno queda en blanco. Aunque le encontrara la raíz, no sé cual sería la solución. Ese no es mi problema, aunque cuando chica me hubiera pasado algo, no me importa. Tengo un problema ahora.

¿Cómo lo llevas en tu vida adulta, o en la u?

Ya aprendí, llego los primeros días y saludo, intentaba hablarle al compañero, conversar. Al final terminé haciendo igual poquitos amigos, después ya me rindo. Ahora voy en segundo y ya tengo mi grupo de amigas, tengo clases donde no están ellas de compañeros, los grupos ya están formado y no intento incluirme en eso.

¿Tus amigos saben que tienes AS? ¿Cómo lo perciben?

No, no se los he dicho. Creo que una sabe, a una se lo dije, pero a otra que no se lo he dicho una vez en un cumpleaños me comentó, porque yo estaba super callada, "oye Dani, porque estás tan callada si conmigo siempre hablas todo el rato y ahora no dices nada", y yo como, sorry. Como que la gente percibe que cuando estoy con otras personas me inhibo mucho más que con amigos. Yo no me había dado cuenta, para mí siempre soy callada.

¿Te gustaría que se dieran cuenta?

Ese sentimiento siempre lo he sentido contradictorio, porque siento que si saben me van a tratar como "oh, la enfermita mental, la retrasada", y no soy así cachai, no lo encuentro tan grave. Pero también me gustaría que la gente no fuera tan como "oh, esta niña no habla, esta niña es rara" y chao. No te pescan.

¿Qué rol toman tus familiares en tu terapia?

Mis amigos me mantienen...se me olvida que tengo esto, me siento normal. Con ellos puedo ser más yo. Siempre uno se siente más cómodo, puedo conversar, tirar la talla y no pasa nada, me siento bien. Cuando voy a la u me siento super triste, sino me junto con ellos cada cierto tiempo me voy sintiendo cada vez peor. Mi familia igual...sí, no sé, por lo menos mis papás no lo toman en serio. Le quitan peso, si yo les digo que estoy teniendo problemas porque me cuesta hacer amigos, me dicen "pero haz amigos, buena suerte". Creo que no comprenden, yo no soy capaz de explicarlo, y ellos tampoco han buscado información...igual es brígido.

¿Qué oportunidad sientes que perdiste por tener TAS?

Siempre es frustrante. Siempre he querido bailar, y fui a clases pero no era capaz de ir sola. Fui con mi hermana y a ella no le gustaron y no fue más, entonces yo pude seguir yendo, ahora quiero bailar y no sé hacerlo. También me hubiera gustado estudiar otra cosa, me habría gustado ser celista, pero las pruebas para mí son horripilantes, hay que tocar una pieza frente a tus compañeros y comisión, y yo no puedo hacer eso, me pongo a llorar. También me ha impedido tener una relación más cercana con mis amigos, me pongo barreras, ni siquiera los invito a mi casa.

¿Qué sientes que te da ese miedo?

Quizás es la opinión, lógicamente sé que es una tontera, pero me da miedo. Que me recriminen, me digan cosas pesadas, que sean muy mala onda conmigo. Soy muy autoexigente, como voy a ser aprobada si no te exiges.

¿Algún lugar donde te sientas más incómodo que en otros?

Lugares que no conozco, aunque siempre me siento incómodo. Necesito zonas de seguridad, en la universidad no me siento cómoda. Si llego sola siempre busca lugares donde esconderme, hay un sillón en el subterráneo, o en la biblioteca.

FICHA

para mí ▾

jue., 20 sept. 21:26 ☆ ↶ ⋮

–Me gusta comer colchones jajjja mentira, toco el violonchelo, juego handbol y me gusta leer o ver series (elige la o las que quieras).

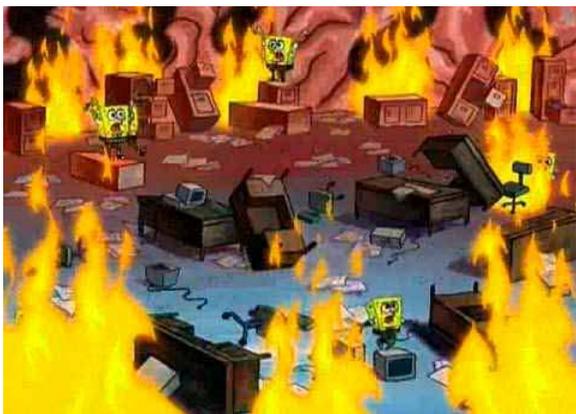
–Nombre: _____

–Edad: 21 años

–Diagnóstico: Varios, primero fobia social, después ansiedad generalizada y ahora transtorno ansioso (estoy en tratamiento)

–Mi ansiedad tiene niveles. Normalmente, es decir, todos los días desde que me levanto hasta que me duermo, físicamente siento una opresión en el pecho y apreto la mandíbula. Si ocurre algo que me estrese, como tener que conversar con amigos o dar una prueba escrita, se acelera mi ritmo cardíaco lo que hace que me duela más el pecho. Si aumenta, como el tener que conversar con personas que no conozco, participar en clase o realizar alguna presentación, mi mente se queda en blanco y solo puedo pensar en la angustia que me genera o también me pueden dar cólicos y tenga que ir al baño. Si no puedo controlar o no continúa la situación me cuesta respirar, necesitando más aire de lo normal hasta que termino alejándome de la situación o si termina el evento que lo provocó, al hacer esto las sensaciones se cortan de golpe lo que me provoca llorar, bueno, no todas, la sensación de opresión en el pecho y apretar la mandíbula siempre se mantiene. Mentalmente la visualizo como el capítulo de Bob Esponja cuando le colapsa el cerebro <https://www.youtube.com/watch?v=upL2HCdkBSc>, como que al principio no responde por lo que me limito a decir lo que está guardado en los archivos en papel de mi mente, como respuestas automáticas de emergencia, pero si empeora mi cuerpo no responde, me paraliza y al final solo puedo escapar o colapsar.

IMAGEN DE REFERENCIA PROPORCIONADA POR P1



PARTICIPANTE 2

ENTREVISTA

¿Cual es tu vínculo con el TAS?

Tengo diagnosticada un tipo de fobia social, no recuerdo el nombre pero tienen que ver con cuando te están evaluando. Si estoy en una situación bajo la cual me están poniendo nota o evaluando mis pares o socialmente, me da este ataque de ansiedad, y en general lo que suelo hacer es medicarme. Se me va la voz, me pongo a llorar, me dan palpitaciones...me voy para dentro. Primero empiezo a tartamudear, tiemblo mucho, se me acelera el corazón y siento que me voy a desmayar. Después definitivamente no puedo seguir hablando y me pongo a llorar por esta misma impotencia de no poder hablar. Por ejemplo, yo antes de estudiar diseño estudié Derecho, no estaba diagnosticada y todas mis pruebas eran orales. Para mi era un cuento, me sentaba a dar la prueba, me hacía una pregunta y me ponía a llorar, incluso a veces antes de que me la hicieran. Era un cacho porque los profesores pensaban que lloraba porque no sabía la respuesta, no porque tuviera un problema de ansiedad o fobia social. No tenía certificados en ese entonces que me dijera que tuviera esto y no podía dar pruebas orales, y en esa época no me medicaba.

¿A raíz de eso decidiste hacer algo?

No, es que yo tengo otros rollos entonces voy al psiquiatra siempre,

primero tenía una que no me pescaba así que me cambié, y salió el tema que me costaba hablar en público, pero súper específico cachai, porque ponte tú yo hago clases y no me cuesta hablar nada. Fui ayudante mucho tiempo, mi sueño es hacer clases en universidad, si me preguntabas que quería hacer cuando grande quería ser profesora. Y ahí soy super relajada, me río, no me están evaluando, nadie sabe más que yo en la sala. Me cambié de derecho en parte porque me tocó hacer la práctica, sabía que iba a estar a cargo de gente real y no me la podía. Osea, me iba bien en la u, pero iba a tener que ir a litigar para conseguir que a una señora le dieran plata y yo no iba a poder. Eso me generó tal nivel de estrés que se me cayó el pelo, y ahí con mi psicólogo decidimos que yo no podía seguir ahí. Me cambié de carrera y me ordené un poco más. Antes de estudiar derecho estudié canto lírico, y no podía. Osea, estaba todo bien, todo bien, todo bien y llegaba el día de la presentación y yo no podía salir a cantar. Estallaba en llanto. Ponte tú estaba mi profesora de coro que era la que me había llevado a las clases, y como me sentía evaluada por mis pares cantantes, mi profesora y mis papas, no podía, salía temblando completa las dos veces que me presenté, mal, descompensadísima. Mi papá falleció hace 5 meses y me dopé entera para dar el discurso, no por pena, obviamente tenía pena pero en el fondo ya llevaba todo el día hablando con gente y me daba lo mismo, pero sabía que si me paraba frente a una audiencia bajo ese nivel de presión no podría hablar. Y para el título, yo estaba completamente empastillada. Si no no hubiera podido hacerlo. Me cuestan los lugares nuevos. Me encanta conocer gente nueva, pero los lugares nuevos no. Por ejemplo yo puedo ir a la casa de una persona nueva pero no voy al baño. Siempre depende de si la gente es welcoming o grupo cerrado hablando de temas que uno no cacha. Me afecta mucho la recepción de las personas. Si siento que me están incorporando al grupo, se me hace más fácil y conozco gente. Me abruma en el momento la sensación, me empiezo a pasar rollos, ¿están hablando de mí? ¿no les caí bien? ¿me están mirando la ropa?, pensamientos ansiosos de no les caí bien. Por ejemplo, hay ciertos amigos de mi pololo que yo siento que me evalúan, ay la típica polola pesada, es complicado. O ponte tú, me cuesta tener amigas mujeres. Porque, como que me siento evaluada todo el tiempo. Llegar a un grupo de puras mujeres me cuesta muchísimo, siento que te ponen en duda más que un grupo de hombres, ahí si ya pasaste el límite de si eris rica o no da lo mismo, pasaste la primera barrera y después podís conocerlos y da lo mismo, en las mujeres hay más competencia a primera vista.

¿Tu entorno social sabe?

Mi pololo sabe porque me ha visto, llevamos 8 años, de hecho estamos juntos desde que yo estaba en Derecho así que vivió todo el proceso de yo llorando en todos los exámenes echándome un

semestre completo por no poder hablar. Él estuvo desde el principio ahí. Con mis amigos...es que con mis amigos es distinto porque para mis amigos yo soy la extrovertida del grupo, y es como raro porque yo soy tímida, pero con ellos como que yo adopto gente y no nos soltamos nunca más. Pero con ellos nada, yo creo que ellos no piensan que yo pueda tener ningún tipo de ansiedad social porque con ellos soy segura. Cuando me llevan a un grupo nuevo, en general entre comillas saben que tienen que introducirme para que yo pueda explayarme. Mi pololo sabe que me cuesta, sabe que hay situaciones donde yo no voy porque hay gente con la que no me siento cómoda. A veces igual es tema, si hay amigos de él, o no se qué, y yo no voy porque al final no lo paso bien, y si yo no lo paso bien él tampoco. Tenemos una relación especial igual, cada uno hace lo que quiere, nos juntamos los días que queremos, es super con espacio en todo sentido, tenemos muchas libertades. Entonces el que no quiere ir no va, a mi no me molesta que salga con esta gente que no logro congeniar...y ya ha pasado, osea si ya no voy es porque ha pasado que voy y no logro feeling con nadie, entonces me quedo en una esquina con cara de analizando la situación y no hablo. Entonces, como que él lo termina pasando mal también porque sabe que yo lo estoy pasando terrible. Y que a veces tampoco es que lo esté pasando terrible, sólo no me dan ganas de hablar, puedo escuchar lo que está pasando, no puede parecer hasta simpático pero mi cara repele a las demás personas porque tengo cara de que estoy para adentro. Y a lo mejor no lo estoy pasando ni mal, pero siento que no me están dando el espacio, o que voy a ser juzgada si hablo, me cuesta. Yo creo que lo de mi pololo es positivo porque no me fuerza a confrontarme con esta gente que no me afecta positivamente, es gente como típica persona que se cree super cool, es gente insegura que necesitan demostrar lo que son y luego intimidan al resto. A mi me molesta ser intimidada de esa forma, parte de esto es la no presión. Con mis amigos no sé a qué grupos voy a llegar si salgo en la noche, pero voy, por un tema de que yo funcione de noche.

¿Le has contado de tu AS a alguien directamente?

Sí, en la U. Tenía que presentar y alguien había hecho la gracia de sacar los remedios de adentro de la caja y meter otros, llegué allá y tenía cualquier cosa. Tenía una presentación del último taller de la u, y tuve que hacerlo igual, con una profe con la que había tenido problemas y me sentía super juzgada por ella. Onda, no podía comer frente a ella. Me dio ataque de llanto en la mitad de la presentación, ella me fue a ver y le dije que tenía fobia social y que me costaba, que no había traído mis medicamentos y que no podía hacerlo. Fue cuático porque lloré toda la tarde...no me sentía mal, me daba lo mismo que me pusieran mala nota porque yo sabía que mi profe guía estaba apoyándome entonces no tenía pena porque sabía que iba a pasar el ramo. No sentía nada pero mi cuerpo reaccionaba solo llorando, no podía parar, no me salía la voz, era super desagradable. Me decían "tranquila, si igual vas a pasar" y yo no podía hablarles para decirles onda "me da lo mismo, si igual voy a pasar, ese no es el tema". Impotencia porque quiero hablar contigo para decirte que no estoy mal, sólo llorando, pero no podís po. Ellos no se imaginan, en el momento piensan ella está llorando porque es exagerada, está con la regla, o cualquier cosa, nadie se imagina que puede ser una condición. Y no podís porque estai como amordazado, querís responder pero no podís.

¿Cómo definirías esta sensación?

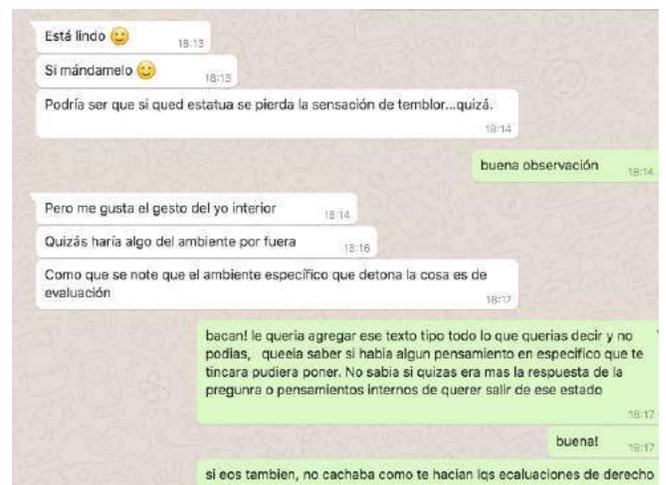
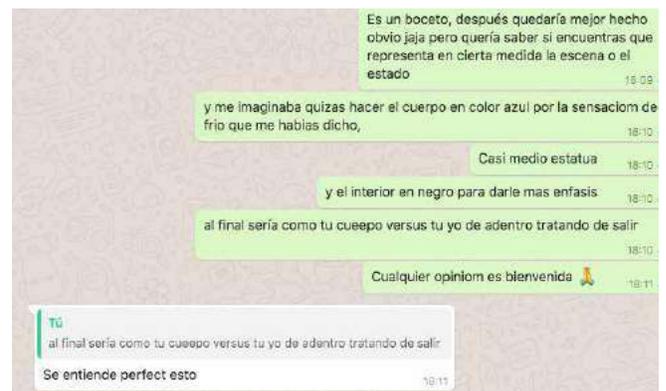
Amordazada cuando ya colapsé. Tienes como dos etapas, la etapa previa cuando cachai que viene y después cuando ya estai cagado. En el momento pensai que no te va a pasar nada, ya, me la puedo, estoy lista, y llega y te empezai a escuchar y cagué. Es muy curioso, te empezai escuchar, como si estuvierai disociado, te estai viendo y te da susto tu propia voz. Ves a la gente que te evalúa, te escuchas, y te da susto escucharte. Y la segunda parte es como amordazado, pero amordazado por tus mismas lágrimas y tu mismo cuerpo, como si

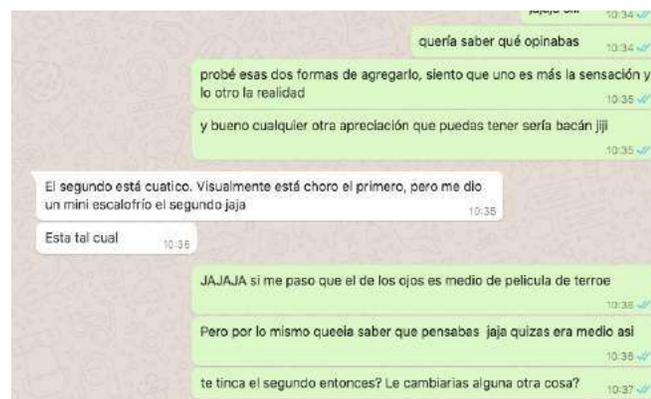
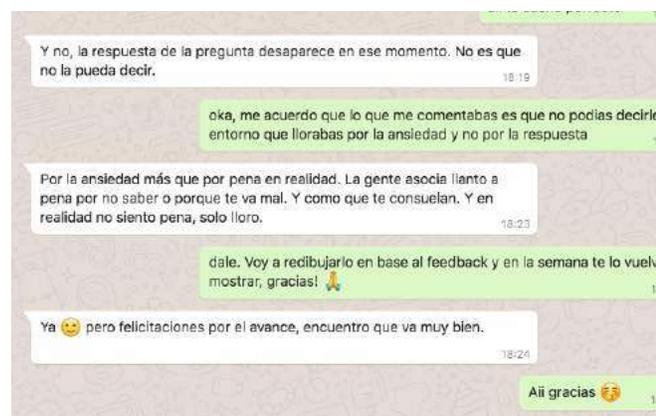
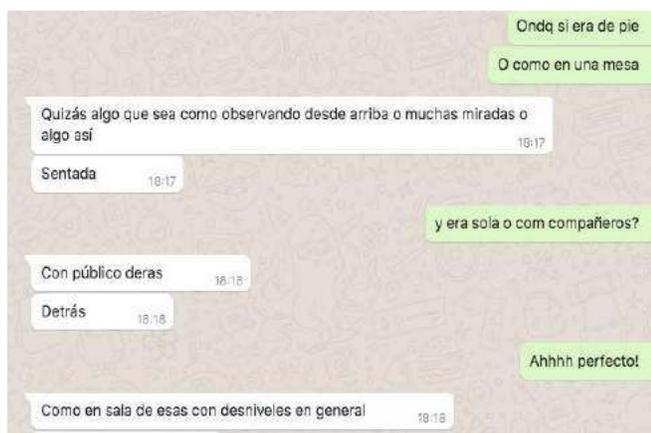
tuviera frío, estoy tratando de ponerlo lo más gráfico posible. Como que el cuerpo no te dejara sacar lo que tienes dentro.

¿Crees que ser adulta te cambia?

Lo único que me cambió a mi, por el tema de las notas, es que cuando me volví un adulto que trabajaba ya no había tanta evaluación. Tiene que ver con la situación más que con la edad, yo me siento igual de insegura ahora que hace 6 años u 8 años. El progreso que yo puedo identificar es saber lo que es, no es normal pero hay más gente como tú, es más fácil. Porque te dai cuenta de que no estai loco, es una condición, se puede tratar, es cómo "ah ya, eso es". Es como la gente que padece una enfermedad y no sabe lo que es pero cuando sabe, es como "ah ya, cómo lo combatimos". Antes de saber que tienes fobia social, o lo que sea que tengas, parte de la sensación de incertidumbre no es tan terrible, sabes a dónde vas y que alguien te puede ayudar, reconoces tu mismo estado. Me ha pasado con ilustraciones que he visto de ansiedad, depresión o mental health que cuando las veo dibujadas te juro que me siento más tranquila, hasta se las muestro a mi entorno, y como que les ayudó a entenderme un poco más.

EXTRACTO CONVERSACIONES SOBRE EL DIBUJO





PARTICIPANTE 3

ENTREVISTA

¿Desde cuando padeces Ansiedad Social?

Ahora estoy diagnosticada, pero yo creo que desde séptimo básico o más, la edad de la pubertad. Yo creo que notoriamente desde la pubertad, no soy una persona en teoría tímida...de hecho soy muy gritona, aunque depende para qué, pero en general puedo ser cero tímida, quizás si soy introvertida. Empezó por autoestima, de todas maneras, mi entorno era como el pico. La ciudad donde nació una mierda, el ambiente de mi colegio un poco tóxico, todas las minas iguales y trataban de seguir las mismas cosas...y yo igual traté de seguirlo de alguna forma: comprarse ropa, ser fashion, ser flaca. Obviamente yo no era flaca, y yo creo que ahí empezó todo.

¿Cuándo fuiste diagnosticada y a raíz de qué?

El año pasado, siempre tuve problemas incluso yo creo una depresión no diagnosticada. Me vine para acá (Santiago) y traté de tomar eso como una oportunidad, como la entrada a la universidad. Obviamente puede cambiar la situación, como yo misma puedo ser, como todo mi tema del autoestima que eso también se relaciona con lo social, puede mejorar algo. Y sí, mejoró algo, pero igual era tema mío, entonces no sé si mejoró totalmente, sigo en Narnia.

¿Cómo se manifiesta tu ansiedad social?

Más en carretes y cosas así, en situaciones normales por ejemplo como clases, quizás no me da tanto nervio hablar con gente, pero en los carretes o situaciones amorosas...nula. Me pongo demasiado incómoda, mentalmente. Más mental que físicamente. Por ejemplo si alguien me jotea en un carrete cualquiera, no sé qué hacer, le digo "me tengo que ir" y bye, soy como una runaway bride. O de repente busco algo, pero no sé qué hacer, no respondo nada. Yo creo que piensan "oh, la weona rara, a qué mina no le gusta esto", obvio.

¿Y te sucede solo en carretes?

Osea no solo en carretes pero yo creo que se nota más en eso, como que se ve más notorio. Yo creo que por el contexto social, aunque depende del carrete, pero si hay que ir a conocer gente nueva, o toda la weá de tomar...osea igual yo tomo pero creo que me escondo en los mismo. Si no tomara, estaría más en la mierda.

¿Alguien se da cuenta?

Yo creo que cachan, ponte tú con mis amigas más cercanas y yo creo que se dan cuenta pero jamás lo hemos hablado. En "El Ombligo" me acuerdo que fuimos a comer chorrillanas y me preguntaron que por qué nunca les contaba nada y yo así como es que nunca les voy a contar...como que obvio que saben, pero nunca lo he hablado con nadie bien. Me carga, al final igual es una enfermedad y todo, pero te ven como la hueona rara...a mil gente le pasa pero soy seca para evitar. He ido a psicólogo toda la vida, mi mamá es psicóloga de hecho y siempre me dijo anda, anda, anda, y yo he querido evitar que tuviera la razón. No me decía nunca así como "tienes ansiedad social" pero algún problema había cachai. Yo creo que da, no sé si vergüenza...pero da lata ser la hueona que nunca está ahí, que no apaña para nada, y no es que yo no apañe para nada en realidad, pero igual me quedo fuera. Hablar de las situaciones, es como pajero acordarse de eso.

¿Cómo te hace sentir padecer eso?

En el día a día quizás no me afecta tanto, pero ponte tú me dice que vamos a salir un día y yo como conchatumadre, se viene. Me da como susto, "vamos a ir a este carrete con toda esta gente, este día, prepárate" y yo quedo como cresta, no. Igual depende de qué evento sea, si hay gente que conozco bien, o no sé cuando chica ponte tú yo no tenía amigas. Haberme cambiado de ciudad fue lo mejor que pudo haberme pasado. Para todas esas fiestas de 15 yo ni cagando iba, igual la fiesta de graduación de 8vo...no sabía a quién invitar, al final invité a un amigo de mi hermano, me llamó el mismo día y al final me avisó una hora antes y me avisó que no iba a poder ir. Imagínate

la pubertad máxima donde estai hasta el pico, y el no iba a ir. Y ni siquiera era como que me importara ir con él, es como la presión social de tener que sacarte una foto, muy ridícula. Y al final pasaba en esas weas, muchas veces decía “ya bacán, esta es la oportunidad para hacer algo” y al final el día antes o el mismo día me echaba para atrás y me venía un ataque de pánico, y mi mamá me decía que tenía que ir y yo decía que no. Y eso, los eventos en general los evitaba siempre. Ahora no tanto, antes yo en verdad era una monja en claustro.

¿Qué te motivó a tratar de ir?

Yo creo que partió de la situación de mi misma, me di cuenta que saliendo de mi ciudad, que no sé qué hacía ahí. Al colegio que me vine para acá en cuarto medio era distinto, fue mejor, era la nueva, me pesaron demasiado que igual fue raro, y eso fue bueno porque me tocó un curso sobre acogedor y además eran puras minas, que lo encontré mejor. Entré ese día y me quería matar el primer día, porque más encima la profesora se equivocó y me presentó un curso que no era el mío. Casi me morí pero igual el curso que me tocó realmente era un amor.

¿Que haces para tranquilizarte en esas situaciones?

En situaciones de día, cotidianas, es más fácil superar el miedo. En el carrete es peor, no sé por qué, yo creo que soy demasiado mamona para conocer gente. Soy como cero de tomar la iniciativa, jamás me atrevo a hablarle a alguien, a menos que nunca más la vaya a ver. Si voy a algo y digo algo que suena raro, cambiaría la percepción de la gente.

¿Cuales han sido los mayores impedimentos?

La vida. Tener amigas, en el colegio nunca tuve. Situaciones amorosas en todos los sentidos, conocer gente. No es que me de lo mismo, quiero conocer gente, pero...no sé, mi mamá siempre me decía que fuera a lugares porque quizás conocía a alguien, pero no podía. Me cargaba que me dijera eso, me cargan los psicólogos, quizás por eso me costó tanto ir. Me carga hablar de mis cosas. Aunque me tranquilizaba que supiera del problema, porque si ya sabe es como ya, listo, pero si no saben te insisten, te insisten...

¿Quienes conforman tu círculo cercano y quienes saben?

Mi familia somos 5, achoclonados, amigas, amigos hombres casi nulos. Mi familia no sé si sabe que tengo ansiedad social, pero evidentemente saben que siempre he tenido problemas sociales, que no tenía amigas...aunque soy la más alegre de toda mi casa cachai, pero saben que me costaba afuera. Ahora cachan más, cuando más chica pensaban que solo era fome y no quería salir a carretear, ahora creo que entienden más...aunque no confío en nadie para hablarlo, mi familia igual es media fría también. Me serviría igual que superaran más, primero porque da paja, si hablai con alguien ya es un paso. Y uno igual está sola en esta weá, si alguien te entiende ya es como un paso más, ponte tú tengo una amiga que le pasa lo mismo, cachamos hace poco y fue bacán, casi que romántico encontrar a alguien que está en lo mismo que yo. Quizás igual yo antes de que me lo diagnosticaran no sabía el término, pero obvio que sentía los síntomas, tenía un problema. Pero me ayudó a relacionarlo con otras cosas, entiendo más lo que es, de donde viene. Igual no busqué al respecto cuando supe, también dejé de ir a la psicóloga, me decía que tenía todas las herramientas para superar esto, como que era divertida, pero que no entendía porque no usaba esto afuera. Pero yo me encuentro fome, soy más fome, pero obvio que te puedo contar algo dramático y divertido. Depende de mi nivel de comodidad, trabajar en grupo en la carrera me ayudó mucho a hacer amigos.

¿Cómo percibes tu ansiedad social de adulto?

Yo creo que la tengo más aterrizada, ya sé lo que es, sé que no es un problema púber weón, siempre fue un problema real pero ahora lo tomo más seriamente. Estoy más consciente, antes pensaba que era parte de que uno lo pasaba mal siempre por púber. Antes pensaba que se iba a pasar con el tiempo, que igual puede pasarse, pero claro

hay que hacer cosas. Yo partí yendo al psicólogo, aunque creo que no me sirvió tanto, mi mamá como que me obligó a ir porque entre medio tuve una operación que pensé que me iba a ayudar en el tema de la autoestima, pero me di cuenta que no, no lo hizo pasar. Fui mucho tiempo, pero no sé si me servía porque ya, le contaba todo pero no sé, me hacía hablar de cosas random y tener un cuadernito al principio, pero me decía que conocía gente que no podía hacer nada porque realmente no hablaba, tú gritas y tienes que saber usarlo. Y yo como bacán, no estoy tan en la mierda, pero no sé, me tranquilizaba que me dijeran que era entretenida pero después no fui más no más.

¿Qué crees que podría ayudarte a sobrellevar el problema?

No sé si sirve tanto guardarselo, creo que la gente tiene que saber qué es esto, que se entienda el problema. Por ejemplo escribir en un diario y guardarmelo para cortarme las venas, ya, bacán, pero si nadie lo ve y entiende por lo que uno está pasando no sirve de mucho. Sería bacán exteriorizar el problema, porque uno solo no puede salir. Creo que como base hay que entender el problema, para que te paren de decir weás, como por ejemplo “la weona fome”. Y creo que está bien que nadie te obligue, pero si incitar a tener la motivación de salir de ahí, un mini empujoncito, un punto de partida. Porque jamás va a pasar que yo diga ya, “hoy día está este carrete, voy a ir y voy a tener toda la perso del mundo”. Eso no va a pasar.

¿Cual es la oportunidad que más te dolió perder por esto?

Todo, siento que a mí me cagó la vida hasta 4to medio. Para mí lo más terrible ha sido el ámbito amoroso, no es que me muera por tener pololo, pero es heavy cuando te preguntan “¿Por qué todos pololean menos tú?”, igual da paja. Lo de tener amigos lo tengo solucionado un poco, pero lo otro lo tengo en transición.

PARTICIPANTE 4

ENTREVISTA

¿Desde cuando padeces TAS?

Desde sumamente chica, porque un rollo que siempre he tenido es el tema del rechazo. Voy a terapia desde prekinde, que tiene que ver con weás familiares y todo eso, y lo reflejé con el resto de las personas. No me llevaba mal con la gente, pero no era capaz de hablarles. Cuando me cambié de colegio fue de cuarto básico a cuarto medio, y en esos 10 años yo no era capaz de hablarles a la mitad de mis compañeros por el terror de qué fueran a pensar de mí. Yo no hablaba, no era capaz de decirle hola al compañero que se sentaba al lado. Y mi psicóloga de entonces me decía una weá muy estúpida, como que tenía que observar a mis compañeras populares y copiarlas. Debo haber estado 5 años con ella, y le decía que no podía hacer eso porque yo no era así, ella lo tomaba como que yo era solamente tímida. Y no dimensionaba el terror que yo tenía a relacionarme con la gente. Yo no era capaz de hablarle bien a mis papás tampoco. Y en el fondo eso lo reflejé con el resto de la gente...si tuviera que darte una fecha específica creo que te diría la básica, porque en prekinde creo que cuando eres más pendejo eras más suelto, no te preocupas tanto, igual me iba bien con los profes pero no me llevaba bien con mis compañeros. Pero de ahí cuando pasé a esta etapa donde ya tienes que hacerte tus amigos, ahí cagué.

¿Crees que esta presión de tener que hacer amigos se ha mantenido a lo largo del tiempo?

Sí, yo creo que ahora mis amigos son mi grupo chico, pero siempre he tenido el rollo estúpido de sentir que no tengo suficientes amigos. Y todos te van a decir que nadie tiene muchos amigos cercanos, que son pocos, tengo una amiga de hace 12 años que ha sido mi mejor amiga de toda la vida y después te los cuento con la mano, pero sí

FICHA PARTICIPANTE 3

dom., 23 sept. 15:02 ☆ ↶ ⋮

Foto (o fotos) de referencia para el retrato, la que más te guste!

-Intereses, ocupación o algunas cosas que te guste hacer para agregar al retrato:

Cocinar pastelitos, tomar tecito, coser ropa, bordar, comer cosas dulces

-Nombre: [REDACTED]

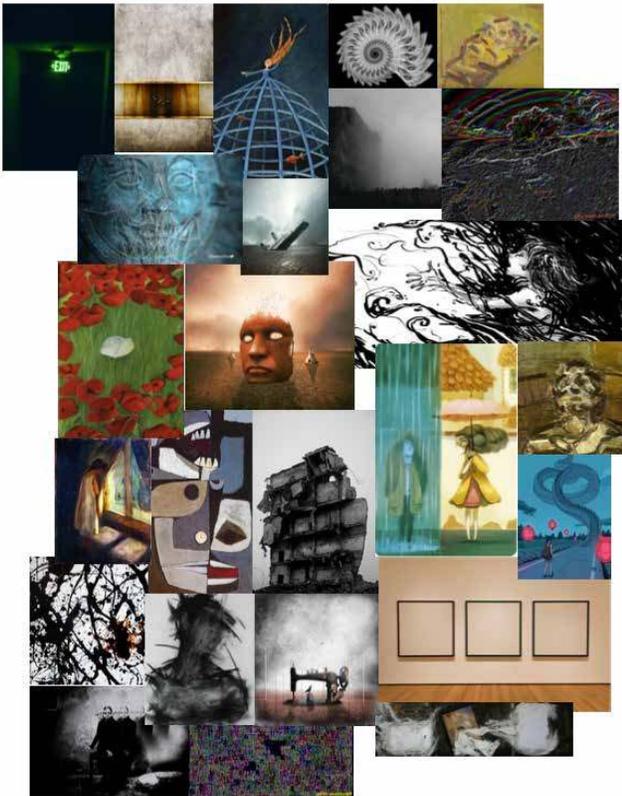
-Edad: 23

-Diagnostico: Ansiedad Social, diagnosticada por psicologa. (creo que hace varios años tengo ansiedad social, pero el 2017 fui diagnosticada y fui por un tiempo, pero luego no volví)

-Descripción gráfica de la sensación (mientras más exhaustiva, descriptiva, precisa, mejor!):

Generalmente al momento de estar es una situación que me incomoda no hablo mucho. Me ha pasado en situaciones donde por ejemplo pienso que no no tengo anda que decir, porque la gente habla de temas o experiencias que han tenido y por la misma ansiedad social yo no he tenido, entonces quedo en nada. En el caso de que sea la situación misma, más crítica por decirlo así, no se, por ejemplo me ha pasado que me empiezan a jotear y me pongo muy incomoda, no se que decir, me quedo como bloqueada mentalmente y lo único que quiero es salir corriendo. Lo mas probable es que me ponga rotísima (como siempre) pero no diga nada, quizás me daba vergüenza decir cualquier cosa, desde la pubertad no llegue a nada "tan íntimo"y con el paso de los años evite que pasara algo así. No se que responder. Lo único que atino a hacer es irme de alguna manera. hay veces que uno encuentra una excusa, pero hay veces que literal me voy sin decir nada. Onda desaparezco y chao. Generalmente después de estas situaciones no le contaba a nadie que había pasado, pero tampoco nadie me preguntó, quizás antes tenia ansiedad de una manera más brusca que antes, por ejemplo ahora me daría lo mismo decir que tengo ansiedad social. Es algo que ya asumí.

MOODBOARD GENERADO POR LA PARTICIPANTE 3



OTRAS IMÁGENES REVISADAS EN CONJUNTO



tengo el rollo estúpido y vergonzoso de que la gente no me pesca, por qué la gente no me pesca, super rallada, de que la gente me va a rechazar y no me va a pescar porque no tengo suficientes amigos, pero siempre esa presión de caerle bien al resto...esa weá. Yo igual a veces tiendo a ser pesada, pero esa weá es un rollo que también... es que mi mamá también tuvo todo esta tema, mi mamá era cuática, no podía sacar la voz. Eso le cagó el matrimonio. Y mi mamá siempre fue como "le tienes que caer bien a la gente", y a mi me da terror la gente. Entonces me da terror la gente y más encima no caerle bien a la gente. Ahora he tenido que trabajar eso, lo trabajé antes de salir del colegio, y cuando tuve que entrar a la universidad fue como "no conozco a nadie, no conozco a nadie, no conozco a nadie, tengo que hablarle a la gente, tengo que hablarle a la gente" y me terminé hablando a mi una persona y no la solté más. Pero si, esa weá de tener que hacerle amigo de todos, tener que caerle bien a la gente porque o si no...es una cuestión de mierda. Ahora de adulta lo he tenido que trabajar, lo hablo, el tema de hablarlo con mi psicóloga o quien sea, enfrentarlo...y si bien mi psicóloga me dice "el miedo tienes que enfrentarlo cagándote de susto". Ponte tú ahora en título que hay que hablar con ene personas, yo no fui capaz, no hablé con nadie. Porque no soy capaz ni de hablar por teléfono ponte tú, pero ponte tú mucha gente dice "yo no puedo pedir la pizza" y yo de verdad no puedo llamar a mi mamá. Me cuesta mandar un mail, un mensaje de texto, tocar un timbre. Todo me pasa por el tema del rechazo, me da miedo molestarlos y que me odien. Yo llevo dos años con mi pololo y me demoré un año entero en tocarle el timbre a la casa. Todas las veces le mandaba un mensaje, "ábreme". Me demoré un año entero en tocar el timbre, y en esa casa me adoran. Me da taquicardia. Cuando he tenido que ir a conversar con alguien por título y tengo que tocar el timbre, crisis de pánico. Presentaciones de la u, crisis de pánico. Llorando en el baño. Y ahí salir como si no te hubiera pasado nada, hacer cualquier cosa, lavarse la cara para que nadie se entere que tuviste una crisis de pánico. La universidad fue heavy en ese sentido porque fue como lanzarse a los tiburones, es parte de que no puedo darme el gusto de no hablarle a nadie que no me conozca. Porque después tengo que buscar pega, entrar a las prácticas, ir a la casa de alguien, cachai.

¿Pero a ti te gustaría por ejemplo interactuar más y tu ansiedad social te lo impide, o es un deseo tuyo propio de no querer socializar tanto?

Es que son dos cosas. Yo por ejemplo soy una persona muy cerrada, en parte. Y es como, me da paja socializar. Pero por otra parte, esa presión que he tenido toda la vida, de tener un círculo social. Por ejemplo en el colegio, todas mis compañeras eran regias, estupidas, con ocho mil pololos y amigos, todo el mundo las conocía, y yo era la weona que no invitaban a los carretes. Y si me invitaban me daban crisis porque, es súper estúpido, pero sacaban a mis amigas a bailar y a mi me dejaban sola y las esperaba en la esquina. Esa suma de cosas, que también probablemente eran como weón, no hay suficientes hombres para sacarnos a bailar a las 7 weonas, es que yo piense ahora que a mi como persona individual me hubiera rechazado, pero esas cosas...empecé a evitar soltarme tanto. Ahora lo he aprendido a manejar, onda si salgo a carretear que a estas alturas es ir solo a la casa de un amigo, filo, converso con un weón... pero es como eso, creo que por una parte es inevitable tener que conversar con la gente, aunque no lo quiera. Creo es que es algo de convivencia.

¿Qué partió primero?

Yo no hablaba. Creo que fue primero este tema al rechazo, en el colegio también tenía el rollo de que los hombres me daban pánico. Rayaba en el que voy a decir después, que voy a decir después, que voy a decir después. Ahí me comía entera y decía no, no digas esto que va a sonar estúpido, o qué dijiste. Era sobrepensar el día entero. Ahí me empecé a comer, a comer, a comer, que me sigue pasando, ante situaciones de estrés yo no hablo. Si discuto con mi pololo por lo

que sea, yo no soy capaz de responder. Tengo que trabajarlo ahora, también cuando discuto por mi mamá, o por pega, que ahí hay que defenderte. Y el chuparme me sigue pasando, por terror a como van a reaccionar, sea si yo estoy en lo correcto o no, pero es terror. Trato de sacar palabras y la garganta se me traba, y empieza la crisis de pánico.

¿Tu entorno sabe esto?

Me ha pasado que mi pololo me dice a veces, "pero si tú eres una persona que puede hablar con quien sea, con la media perso, que puede generar conversación" y yo como hermano, no. Puedo generar conversación con mis amigas cachai, me cago de la risa, pero llena de desconocidos me tengo que preparar mentalmente. Pero ponte tú creo que mi pololo lo nota más porque con él me dan las crisis de pánico, y el weón me ruega que le hable, que no me vaya para adentro. Mi mamá fue otro tema, porque ella se dio muy tarde que me daban crisis de pánico por esto. Quedó para la cagada, esto onda en 4to medio. Pero cuando ella cachó que yo tenía problemas para socializar cuando chica, ella lo sufrió mucho, porque había pasado por lo mismo. Mi papá no estaba ni ahí, no tenía idea hasta hoy. Mi mamá siempre me ha dicho, trato de empujarme a socializar, porque ella me decía "Yo no era capaz de emitir ningún sonido y lo pasaba muy mal". Pero ella tuvo la mala técnica de echarme a los tiburones nomás, y de una mala asesoría de una psicóloga también. Y es como eso, yo creo que mis amigos no se dan tanto cuenta, osea yo lo he hablado, el terror de tal wea, pero yo no hablo mucho del tema de cuando chica por ejemplo. Puede ser que ninguna de mis amigas ha estado cuando tengo una crisis de pánico, porque me las guardo, el único que me ha visto es mi pololo. Y trato de guardármelas igual, que es pésimo, pero lo hago. Son como dos situaciones, en la crisis de pánico como tal pierdo el control, me pongo a gritar, es bastante terrible verla, estresante. Y cuando me la aguanto, es decir no gritar, se refleja generalmente en daño físico, rascarme, apretarme con la uña, y nadie se da cuenta porque la hago piola. Es súper enfermo lo que te estoy diciendo, pero es así. me da vergüenza decir que tengo ese nivel de angustia. Mi pololo ha sido inevitable, porque siempre está conmigo, pero mis amigos nunca.

¿Cuando se pusieron a pololear él sabía esto?

Él sabía que yo estaba media rayada, pero no dimensionaba mi crisis. Yo a él lo conocí por un amigo, en un cumpleaños, y nos pusimos a pololear a las 3 semanas. Y él estoy segura que también tiene ansiedad social. Y lo hemos hablado, y que él lo tiene que trabajar, a su modo, toda la weá. Pero claro, mi pololo nunca dimensionó con la weá que se estaba metiendo. Le habría dicho aunque no me hubiera visto pero creo que no lo dimensionaría.

¿En qué momentos de tu vida ha sido un mayor impedimento?

Mi pololeo ha sido entender esta ansiedad que ambos tenemos. Pero yo llevo 15 años en terapia, debo estar mejorando. Pero yo creo que lo peor fue en el colegio, que derivó en cuadros depresivos, por la edad. La edad en donde te comparas mucho, me webeaban mucho en el colegio, ahí aprendí a ser pesada, eso jugó en el rechazo que me tenían mis compañeros. Pasaba siempre en mi casa, no salía, podía pasar días en mi casa viendo series, me jugó en contra. Tampoco sé si es como aprender a hacerte amigos, si no relacionarte con la gente por supervivencia, saber hablarle. Como te digo, la universidad para mí fue como puta, tenis que sobrellevar la weá o cagamos todos. Porque a mí me gusta la carrera, no puede ser que me sobrepase, que igual me sobrepasa a veces, por ejemplo contactarme con toda la gente vía mail para el título, lo pateé una semana. Solo por el hecho de tener que mentalizarme, de ahí ir a juntarme, voy tensa en la micro, y la gente que he hablado es muy piola, felices de participar y yo alteradísimas, al punto que se me olvidan las cosas que tengo que decir. Pero ha sido como puta, también toda la terapia que he tenido, tengo que enfrentarlo nomás. Tengo que sacar el proyecto, pero me da terror, ahora tengo que contactar gente que saque fotos y estoy alteradísimas,

no puedo dormir con la weá, no por el hecho de sacar mal o bien las fotos, sino porque tengo que contactar a alguien que no conozco, mandarle un mensaje o lo que sea, o incluso gente que conozco. Y no duermo. Me aterra. Y qué es lo máximo que me van a decir, no, no puedo. Y lo sé, pero me aterra.

¿Hay algo que no logres hacer?

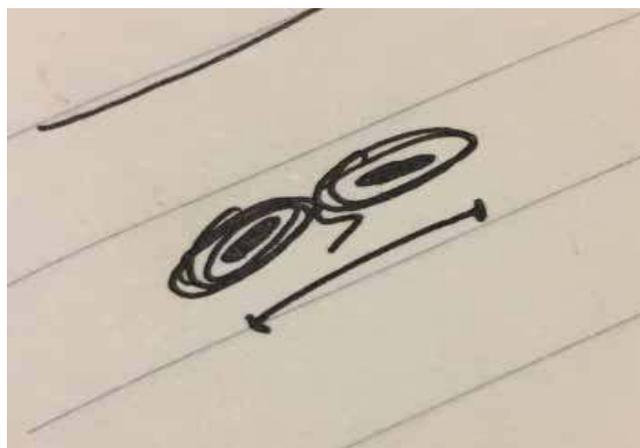
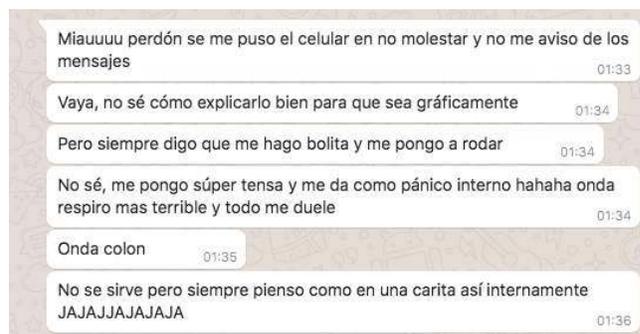
A mi me ofrecieron irme de intercambio en el colegio y la universidad, y no puedo. Siempre he querido irme de intercambio toda la vida, pero me sobrepasa. Con el colegio fue como, tener amigos, el tema de pololear...el día del hoyo. Mi pololo igual me persiguió a mi cachai, esto no fue como "ah ya, voy a hacerla, esta es la mía", no, y onda, en su caso, el terror que le dio a él jotearme a mí fue otra weá. El weón aterradísimo, para que te hagai una idea, la primera vez que fui a su casa ordenó la caja de los remedios del baño de la mamá, hizo la casa entera del terror que tenía que yo iba a pensar de su casa. Tengo muchas cosas, no haber salido a algún lado, muchos carretes que me habría gustado ir porque a mí me gusta salir, es chistoso porque siempre quiero ver a mis amigos, pero me dicen vamos carretear y yo no soy capaz. Pero obvio que me gustaría, si yo veo a estos weones y sus historias de instagram pero yo nicagando podría estar ahí. Compartir más con la gente que quiero me ha fallado, por el terror que me da estar con gente que no conozco, y me voy a una esquina así, y cagándome a mis amigos que no quieren estar pegados conmigo, porque qué fome cachai. Yo soy terrible de fome, no me gusta bailar, entonces es como "hola, quedémonos en la esquina con un vaso", además que no estoy tomando entonces más fome todavía. Y porque no sé, conocerán más gente, quieren conversar con otra gente...aunque yo lo asumo. El no salir más con mis amigos que quiero salir, y hay panorama, pero yo no me atrevo. Esa weá de preguntar "qué se hace hoy día" jamás.

¿Qué te habría ayudado a lidiar con esto?

Yo creo que el tema está no en que no se dimensiona a nivel de la mayoría, si no que uno no lo dimensiona. No se trata de como, tener mil amigos o hablar con todo el mundo, es tratar de superar alguno de los terrores. Que alguien me hubiera dicho "Calma, no es tan duro como tú lo piensas". La ansiedad social creo que tiene que ver con la autoestima, lo poco que me quiero, yo siempre he asumido que soy una persona fome, a todo el mundo lo agarro del brazo y le digo "¿lo estás pasando bien? ¿no estás aburrido conmigo?" y ellos como "¿ah?", siempre creo que me rechazarán por toda la weá, si no puedes ir a terapia creo que alguien debiera decirte calma, no te cierras. Porque eso pasa, uno se cierra, y te cegai, te cegai, te cegai...me banco igual esa para de "enfrenta el miedo cagándote de susto". Lo paso pésimo, sí, pero al mismo tiempo lo pienso y si no lo hago no saco el título. Entonces pienso qué es peor, ¿que me manden a la chucha? Un caso. O no sacar título, porque me cagué de susto. Y lo paso pésimo, estoy angustiada todo el día, lloro, lloro, lo paso pésimo, pero quiero tanto terminar la carrera que cagué. Al mismo tiempo muchas veces evito cosas, hay veces en que llego a lugares y me da terror tocar el timbre y me voy. Entonces yo creo que es esa weá de decir para de cerrar, no decir que le dai color, pero al mismo tiempo no puedes dejar que esa weá te gane. Si uno quiere ser una persona sola bacán cachai, pero es súper distinto querer ser una persona sola a una persona sola por terror. Yo soy feliz quedándome en mi casa de repente, pero a veces quiero y porque tengo terror no salgo a carretear, y ahí lo paso mal. Son cosas distintas, que a veces la gente lo tiende a asociar con "eres tímida", y es como no weón, hay días que no quiero salir, pero a veces estás solo y se nota que necesitai desahogarte, que alguien te haga un cariño, pedir que te traigan una pizza, pero por terror eso no lo haces, y ahí creo que está mal. Y ahí está el tema de la ansiedad. Esa weá de limitarte, va desde comprar una weá, conversar con alguien, preguntarte una dirección, te limitai esa weá. Y ahí si me preguntai que necesito que alguien me diga, lo peor y mejor que me pueden decir es vo' dale. Porque cómo le doy cachai, yo le digo a mi psicóloga pero cómo lo hago, como le digo, cual es la primera palabra que necesito decir y ella

me dice no sé cachai, pero vo' dale, y hay demasiadas opciones. Y ahí aparece la ansiedad. Yo literalmente pienso "pero cuál es la primera palabra que voy a decir", y weón, horas pensando. Le digo "¿Hola, como estás? ¿Hola, como estás? ¿Hola?". Horas pensando que decir. Y al final la angustia que me da, lo paso pésimo, la cantidad de weás que me han pasado por salud por esto ha sido heavy. Tuve problemas gastrointestinales, autoflagelación, subí y bajé de peso en algún momento, temas de piel, me enfermaba más, me dolía la cabeza todo el rato, tengo un magíster en somatizar. Pero si me preguntas, no sé cual es la respuesta correcta, no sé que necesito, pero si yo tomo a mi yo de 15, me carga esa weá de ya, si todo va a estar bien. Porque es mentira cachai, no va a estar todo bien. A mi yo de 15 no le diría que va a estar todo bien, porque sigo estresada. Pero si le diría como, vo' dale, los contras de las situaciones a las que no quieres enfrentarte no son tan terribles como las ves. Onda si le pides ayuda a alguien y te dice no, tú dices, bueno, ya. No te va a decir tonta, maraca, no te putean, sólo te van a decir no porque no tienen tiempo. Pero uno sobredimensiona.

EXTRACTO CONVERSACIONES SOBRE EL DIBUJO P4



PARTICIPANTE 5

ENTREVISTA

Siento que tengo algunos rasgos pequeños de ansiedad social desde muy chica, pero me explotó y me diagnosticaron el 2016. Los primeros rasgos que identifiqué de cuando era chica junto al psicólogo y que me di cuenta que lo tenía de antes, es que siempre me costó hacer cosas solas en público, comer sola por ejemplo, lo que no me impedía hacer mis cosas pero me ponía muy nerviosa y tenía que ejercitarlo. Entonces cuando era chica a pesar de que era independiente, sí tenía problema para hablar con extraños, preguntar la hora en la calle, me angustiaba hacer cosas sociales sola, a pesar de ser muy independiente en todos los otros ámbitos. Mucho calor, voz tiritona, antes de hacerlo lo pensaba mucho, me pasaba muchos rollos, sobre pensaba mucho antes de ejercer la acción. Me lo diagnosticaron cuando me cambié de U, tuve muchas malas experiencias en trabajos en grupo, en uno incluso me gritaban en el patio de forma muy violenta, y por cosas que según yo igual eran piola, tipo llegar un poco tarde a juntarse para trabajar, o si no les gustaba algo que hacía...yo no terminé ese curso por lo mismo. De ahí que tuve mucho susto a trabajar en grupo, entraba a la sala de clases y sufría, y antes no me pasaba. En mi otra U conocía mucha gente, mi ansiedad social muy baja...y eso se mezcló con otro problema que había tenido antes donde tuve un problema muy grave que denuncié y la fiscalía no me creyó. Desde ahí me costó salir de la casa, interactuar con mis amigos...se juntaron muchas cosas que no supe manejar bien, y ahí mi ansiedad social creció más. No me permitía hacerlas por susto, la ansiedad avanzaba un paso hacia mí y yo hacia atrás.

¿Por qué crees que en tu otra U no te era incómoda socialmente hablando?

En mi otra U funcionaba bien porque el inicio fue suave, primera entrada, primeros amigos, ramos donde siempre estuve en la misma sección, muy familiar. Aquí todo el mundo tenía clases y se iba, no se dan mucho las interacciones sociales. La ansiedad me explotó y me diagnosticaron depresión ansiosa con rasgos de ansiedad social, ahí empecé a manejarlo un poco mejor pero a la vez me volví más consciente de las interacciones que me costaban, y me ayudó un montón. Pero tuve una caída fuerte. Volví a la U, estuve un semestre y tuve que congelar porque no lo pude soportar. Siempre me quedaba sin grupo, nadie me conocía, y yo tenía que acercarme pero me costaba mucho porque además las veces que había trabajado con otra gente no les había gustado como hacía las cosas, o sentían que era desordenada, o faltaba una clase y no podían entenderlo. Todo el mundo me presionaba mucho por cosas que para mí no eran graves, entonces todo empezó a volverse grave por la presión social. Entonces ya no solo me estresaba por la nota, el encargo, la entrega, sino que además tenía que ser mega puntual, buena onda y bajo sus términos, y todo era importante para ellos.

¿En qué ámbitos sientes que te afectó esto?

En mi relación de pareja mucho, terminamos porque yo ya simplemente no podía relacionarme ni con él ni con otra gente. Con esa pareja éramos muy compañeros, compartía todo con él, y empecé a dejar de hacer cosas por miedo a lo que él pudiera decirme, o por cosas que me decía y me afectaban mucho. No confiaba tanto en él pero por un miedo mío. Retrocedí mucho socialmente. Y también académicamente para mí fue un cambio brusco, he perdido la práctica por hacer cosas que le van a agradar el grupo dejando de lado mis habilidades, me ha afectado un montón.

¿Cómo se manifiesta tu ansiedad?

Me siento muy cansada. Usualmente duermo 5 horas pero cuando estoy con mucha ansiedad necesito dormir 12 o 13. Siento que cuando más me da ansiedad en general es cuando tengo que empezar a trabajar en un grupo nuevo, empezar por escaleritas como a avanzar

con un grupo, cuando no funcionan las interacciones grupales, por ejemplo a veces cuando yo hago todo y no me apañan mucho pero no soy capaz de decirlo, entonces me siento mal porque tengo que hacer todo pero me siento mal también porque no lo dije. Antes me costaba mucho presentar también, pero ahora no tanto. Como que mientras más te expones a las situaciones más mejora igual, como que le voy perdiendo el susto, por ejemplo ahora para mí no es problema preguntarle algo a alguien en la calle, porque tuve que aprender a hacerlo si no no puedes tener una vida normal.

¿Hay algo que tú hayas dejado de hacer por la ansiedad social?

Sí, osea en un momento yo dejé de salir de mi casa para no interactuar con la gente. Hablaba con mi mamá, mi pareja y chao. Fueron como 4 meses donde solo salía una vez por semana de la casa. Logré salir porque tomé un curso de dirección de arte, que de hecho lo tomé porque sabía que si iba a tener que pagar un curso tendría que ir, y si es de algo que me gusta, tendré que salir 3 veces a la semana y fui saliendo cada vez más.

¿Cómo manejas las situaciones de ansiedad?

Primero entrar en pánico, es decir, pasarme rollos, ponerme nerviosa, sobrepensarlo, angustiarme, casi que hacer planes sabiendo que ninguno va a funcionar porque no los voy a ejecutar pero planearlos de todos modos. Y me dejo entrar en pánico, porque si no lo hago después exploto en angustia. Y después es racionalizar, ya, no es tan grave, solo tienes que hacer tal cosa para luego hacer la otra, haz la primera. Paso por paso. También he intentado jugar hartito a la empatía, porque me ha pasado hartas veces que he tenido ansiedad social por cosas que no son tan reales, como pucha, quizás esa persona no me quiso decir eso, o quizás esa persona no es pesada, pensar como si fuera la otra. Racionalizar, empatizar y he logrado salir de eso.

¿Esto lo aprendiste sola?

No, lo aprendí igual con mi psicóloga que es super metódica para sus cosas, y yo también entonces congeniamos super bien y ella me dice que vaya de a poco.

¿Cuántas personas de tu círculo sabían que tenías ansiedad social?

Súper pocas igual, antes de ser diagnosticada yo creo que quizás mi hermana, porque ella estudió psicología y vio mi cambio de actitud, después me empezó a ver menos y cachaba más los cambios. Y me dijo varias veces, "estás más para adentro" y cachó también que pasé de tener muchos amigos en el colegio a no tener a nadie en la U, cachó que cambiaron muchas cosas. Mi mamá también supo, me pagó las sesiones de la psicóloga, me preguntaba que me decía a grandes rasgos, yo igual le contaba porque estaba preocupada. Le contaba me diagnosticaron tal cosa y significa esto, pero ella no entiende mucho de psicología entonces me preguntaba así como pucha, ¿puedo hacer algo más por ti?, algo más lejano. En ese momento prefería que fuera así, no quería hablarlo con todo el mundo porque no lo tenía resuelto o definido, pero igual ahora a largo plazo siento que hubiera sido mejor para la relación hablarlo.

¿Compartías esto con alguien?

Sí, sobre todo con mi mejor amiga, que ella había tenido experiencias del mismo estilo, no ansiedad social pero sí ansiedad más generalizada. Me ayudaba porque otros amigos me decían "¿pero no crees que estás exagerando?", en cambio ella me decía, "mira, a mí también me pasa". Cuando eran cosas pequeñas, le decía a mis amigos sí, puede que esté exagerando, pero el que esté "exagerando" no evita que me sienta mal, y lo que me dices no me está ayudando, pero no me enojaba porque yo sé que hay gente poco empática, al final me iba a poner a pelear y iba a pasar por muchas emociones innecesarias donde lo iba a pasar mal yo. Pero sí eran cosas más importantes los frenaba, y de vuelta algunos reaccionaban como "ya, no sabía que era tan importante para ti", o otros me seguían diciendo que le ponía

color. Mi hermana también me escuchaba, antes de diagnosticarme tuve una crisis de pánico muy fuerte, la llamé llorando diciéndole que sentía que no podía arreglar nada y ella me dijo ya, estás teniendo un cuadro de ansiedad, necesitas buscar ayuda. Si sientes esto varias veces tienes que buscar ayuda, no se va a resolver solo con un libro de autoayuda, necesitas terapia. Ella lo maneja super bien desde un lado teórico, y entiende mis problemáticas ya que casi siempre son comunes, tenemos los mismos papás, pasamos por el mismo colegio, conoce el contexto. Creo que con mi pololo fue más complicado porque no pude relacionarme con él, él estaba muy mal por mi ansiedad, me vio varias veces en crisis, como cuando sientes que no puedes salir ni a comprar pan. El no sabía cómo manejarlo, se estresaba él y me terminaba estresando a mí, me decía como “ya, pero no hagas eso” y yo le decía que no podía evitarlo. Él se ponía a llorar y yo le decía “ayúdame”, y él no sabía qué hacer. Yo ya no sabía si estaba chato o enojado, y yo tampoco sabía qué hacer, creo que lo manejamos mal. La resolución fue que le dije que no sabía si acaso no le importaba o no lo entendía, o si ya estaba tan chato, pero que filo. Tampoco hubo respuesta de él así que cortamos todo, porque igual necesitaba manejar situaciones mías en ese momento. Yo creo que él sintió que era lo correcto, estaba cansado de que me pasara esto, que no podía controlarlo y que no pedí ayuda cuando la necesité. Fue raro, por un lado me da lata su reacción, pero yo también reaccioné super mal, no sabía cómo manejarlo tampoco, así que en ese sentido fue la mejor decisión. Los dos ya nos sentíamos muy responsables por el otro y no sabíamos qué hacer, pero uno tampoco tiene porque ser responsable de su pareja, se vuelve tóxico. Me habría gustado tener las herramientas para manejarlo.

¿Qué tipo de herramientas crees que te faltaron?

Me faltaba ponerle palabras a lo que me estaba pasando, en el sentido teórico, así como te pasan las ETS en el colegio, siento que me deberían haber pasado los trastornos psicológicos o algo de salud mental, porque no sabía que me estaba pasando, cómo identificarlo.

¿Cómo te hace sentir tener ansiedad social?

En gran parte me hace sentir estúpida, irracional, porque tengo como dos lados de mí y una se carga muy a la ansiedad y la otra a lo racional. Yo juzgo mucho a quien no encuentro inteligente, y cuando yo actúo de manera irracional me encuentro tonta, como que me da cosa decirlo porque conozco otras personas con ansiedad y decirlo así es decirnos tontos a todos, pero no es así. Yo me siento así, porque después lo racionalizo mucho. Desde afuera, creo que se basa en las experiencias, en la crianza, cómo los papás se desarrollaron con nosotros socialmente afecta mucho como después nosotros lo hacemos. También me siento débil, a veces media inútil, como que no puedo ejecutar cosas que los demás sí.

¿Crees que has progresado en torno a tu ansiedad social?

Sí, porque ahora en vez de arrancar de las situaciones que me dan susto, intento hacerlas, aunque salgan mal intento hacerlas. E identificar bien que a veces hago mal las cosas y no tiene que ver con mi ansiedad, es como cachar que hay cosas que hago mal y por eso obvio que van a salir mal. Diferenciar eso es importante.

¿Cómo crees que pudo hacerse más llevadera?

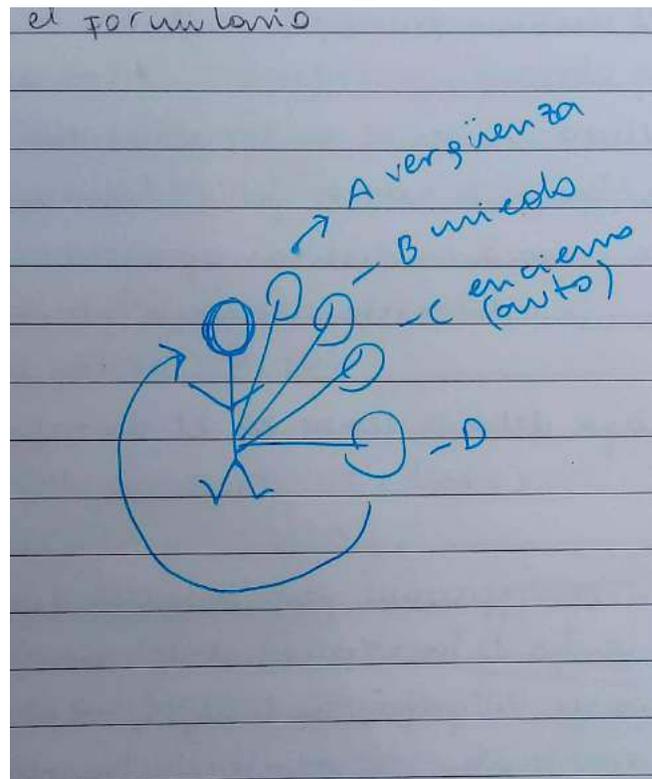
Haber sabido más de teoría, haber reaccionado a tiempo. Y hubiera sido soñado que no existiera el prejuicio de la ansiedad, por ejemplo de que si estás con psicólogo o psiquiatra eres enferma. Onda “pobrecita” en susurros, y eso no me está ayudando. Ojalá poder seguir evolucionando, en este momento le tengo mucho miedo a meterme a una oficina, lo intente una vez pero no pude soportarlo mucho, socialmente no pude relacionarme mucho, me llevaba bien pero no espectacular. Y también para mi estar encerrada es una interacción no deseable, necesito salir y no estar todo el rato con la misma gente. Y yo sé que tengo una cara que no es muy amigable, entonces me perciben

mala onda, pero realmente hay veces en que llevo mucho rato en un lugar y me quiero ir, estoy incómoda, ya no puedo tener una cara buena onda.

¿Cuál es la oportunidad que más te dolió perder por tener ansiedad social?

Yo postulé acá por admisión especial y fallé caleta en la entrevista por mi ansiedad social, me costó mucho desenvolverme. Me intimidó mucho que estuvieran las autoridades, dos cargos altos y además los dos hombres.

DIRAGAMA REALIZADO POR PARTICIPANTE 5



TEXTO ADICIONAL ESCRITO POR LA PARTICIPANTE 5

Descripción gráfica

Muchas veces la ansiedad social me ha hecho cancelar eventos sociales, compromisos o entregas de universidad o de pega y constantemente me decepciono de mi misma e intento hacer cosas por arreglar en lo que fallé por ansiedad, pero me termino atrasando en otras. Entonces es como un círculo vicioso en el que estoy arreglando situaciones en las que siento que le fallé a alguien, pero después falto a otra cosa por arreglar la primera. Es como vivir con la mitad del cuerpo en otro lugar, en el lugar donde fallé. Es difícil traer esa mitad al presente permanentemente, porque implica hacer explícito una falla hacia otra persona (o situación), sin tener tan claro el por qué fallaste. Siempre logro salir de este círculo, o sea en verdad es como una rueda, porque una vez dentro me tengo que dar varias vueltas antes de poder salir. Es como una rueda hermética, como las bolitas de los hámster, porque me siento encerrada en la rueda, por temor a enfrentarme a los demás. Aunque muchas veces son cosas pequeñas o solucionables al hablarlas, pero la ansiedad es más grande. Y es como una bolita de hámster-mochila, porque me la tengo que llevar a todas partes aunque no se la muestro a nadie.

Algo que no tiene que ver con la entrevista, pero tiene que ver con la ansiedad:

Aparte de las veces específicas en las que se me juntan muchas entregas o compromisos, siento que he logrado superar mi ansiedad y creo que es porque me he dado el tiempo de conocerme y ser más amable conmigo misma, creo que es importante que quien sea que esté pasando por esto, lo sepa. También es distinto a que te lo digan, que te des cuenta que necesitas hacer esto por ti, es importante entender que la única persona con la que vas a pasar el resto de tu vida, eres tú misma y es necesario llevarse bien con uno misma. La mayoría del tiempo sentimos ansiedad porque nos obligamos a hacer cosas que realmente no queremos hacer, pero que nos han enseñado que son cosas que debemos hacer, que es correcto hacerlas y que no hacerlas es ser casi subnormal y por eso mismo tampoco lo comentamos con otros. Muchas veces me encerré en la ansiedad porque no era feliz, sentía que nada me hacía feliz; pero me di cuenta que quizás la 'felicidad' no es el fin único de nuestras vidas. Para mí, la felicidad como meta es un mito, creo que es mucho mejor sentirse bien con uno misma, caerse bien y estar tranquila con lo que estés haciendo, porque es imposible (además de agotador) estar radiante de felicidad todos los días. Me di cuenta que cuando dejamos de exigirnos, innecesariamente la ansiedad se va.

IMÁGENES DE REFERENCIA PARTICIPANTE 6



Comentarios del audio:

"Igual me pasa que, como si toda la figura esté medio difuminada, sé que es un boceto pero me imagino los cuerpos más definidos. Mucho más como gente con caras vacías, más que no se vean, no como sombras."

PARTICIPANTE 6

ENTREVISTA

Nunca he sido diagnosticado, pero sospecho que tengo ansiedad social, o quizás una ansiedad más generalizada, desde que soy bien chico, porque siempre me costó mucho relacionarme en el colegio. Yo creo que fue un poco un trauma por estar en un colegio de hombres, los hombres en general son muy violentos, y sobre todo donde estaba yo, elitistas y un espacio hostil. Nunca pude desenvolverme bien. Yo lo noto como preocupación, muy de miedo, y de ritmo acelerado, de quedarme sin aire, normalmente es previo a juntarme con gente, cuando ya estoy en la situación he aprendido a lidiar con eso, pero siempre tengo como el pulso muy rápido, o respiro rápido, me acelerero. Y claro, siempre es previo a una instancia social donde no conozco gente, si voy a un carrete de los amigos de mi polola tengo miedo, siempre me imagino a la gente mucho más alta que yo. Y como que no les puedo ver la cara. Siempre siento que me van a juzgar, por eso me da este nerviosismo. Yo creo que viene de lo del colegio de hombres porque siempre me vi enfrentado a hueones más grandes, que se dedicaban a sacarte la mierda, hay mucho de bullying en eso, de eso se transmitió yo creo, cada vez que tengo que enfrentarme con alguien que no conozco, está la sensación de volver a primero básico. En volá a este weón le caigo mal y me va a pegar, es así de visceral. Con el tiempo aprendí a lidiar con eso, haciéndome una personalidad, una armadura. No sé si has visto las películas de batman, hay un personaje que se supone que es Robin, el punto es que este pendejo decía que era antisocial y decía que en algún punto empezó a practicar en el espejo como sonreír. Y es eso, es como practicar cómo desenvolverte, decir ya, porque en algún momento me di cuenta de que el mundo está diseñado para los extrovertidos, entonces dije como ya, tengo que saber ser eso. Y si no soy eso, tengo que poder aparentarlo. Mucho de eso, invéntate alguien quien ser. La gente me dice que soy súper extrovertido porque empecé a hacer cosas para posicionarme en la escala social y me dejaron de webear, esa es la estrategia que tengo. Te creí una personalidad hacia afuera, para que que si la gente se crea una buena imagen tuya antes, no van a poder pre-juzgarte. Ese es como mi mecanismo de defensa, es eso, y es actuar, toda tu vida, todo el día. Porque claro, cuando estoy con personas de más confianza soy muy distinto. Entonces tenís que inventar una persona pública con la que te enfrentas a las situaciones sociales, eso hago. Y si no lo logro, que pasa que a veces no lo lograi, lo que me ayuda siempre es como estar acompañado, en general por mi polola. En el fondo necesitai un abrazo y calma. No estai solito. Yo tengo mucho rollo de soledad, traumas de abandono, saber que no estoy solo me ayuda. Y como te decía, no sé, situaciones sociales...esto sí es interesante. Me pasa para situaciones sociales de distensión, en entrevistas de trabajo o presentaciones no me pasa, porque ahí la identidad de la persona secreta todo el mundo la hace, a pesar de que ahí es donde evidentemente hay alguien que te juzga. Para esas instancias me siento más preparado, me pasa solo en instancias donde se espera que tú seas tú mismo, ahí es donde más me cuesta.

Mi círculo cercano son amigos del colegio, de la U, del magíster, y en general no saben que me pasa esto. Muy pocos saben, los otros quizás se dan cuenta, pero nunca lo he conversado. Mi familia no tiene idea. No se meten en ese aspecto de mi vida. Y me pasa que como que no tendría problemas en conversarlo, porque soy abierto con este tipo de cosas. Pero nadie me pregunta, no se da el minuto. Y no sé, creo que en cierta medida casi todas las personas tienen ansiedad social, a todos nos da miedo lo desconocido. De una u otra manera, probablemente al resto del mundo no le pasa tanto como a mí, pero yo creo que es una weá bien humana. Creo que si tienes harta ansiedad social es prueba de que eres bastante humano, es una oportunidad, porque tener estas trabas te ayuda a superarlas y ser consciente, mantener una sensibilidad a ellas pero ver cómo sobrepasarlas. Yo soy muy sensible a la gente que le pasa este tipo de cosas, muy corporal, visceral de cómo siento la presencia del otro. Y como que grandes problemas,

no sé si me ha traído, yo creo que de las grandes dificultades que me ha traído es que a veces afecta harto en mi autoestima. Pierdo mucho tiempo en mentalizarme si salgo con gente nueva, tenís que ser de esta forma, una buena impresión, horas de preparación, horas. Es una dificultad grande, no me imagino cuales serán las diferencias entre que le pase a un hombre y una mujer, aunque me imagino que es distinto, igual lo mío va muy de la mano de una expectativa. Que yo siento que todos los hombres tienen, se espera de ellos que seai el hueón genial. Tu como hombre siempre tienes la presión de ser el héroe de la historia, y no todos somos así. Eso es fuerte, porque tienes que ser capaz de ser la estrella. Yo creo que quizás hay una presión en los hombres de rendir, de ser hueones bacanes, porque tienes que estar a cargo de tu vida y los demás, se espera que seas un líder. Y no todos lo son.

Me acuerdo que cuando era adolescente, antes de que empezara a ir al psicólogo por todas las hueas que tengo, antes de eso había veces en que me sobrepasaba, incluso en como círculos de confianza. El más antiguo que tengo, una vez estar en un cumpleaños, y que como mis más amigos no habían ido al cumpleaños, estaba pseudo solo con pura gente conocida. Y estaban jugando play, una weá así, y yo como que lentamente me fui caminando hacia atrás y me fui al jardín, me quedé solo haciendo nada mucho rato. Y después cuando crecí en el fondo, cuando era más adolescente, entre primero y cuarto medio, me paso en varios carretes o juntas, que em iba a caminar por la calle, para estar solo y no estar con gente. Sentía esta presión de estar rodeada, me calmaba un rato y volvía a ponerme el disfraz. Ahora, con lo de los amigos de mi polola...todo el proceso es bien solitario. Sabe que lo tengo y todo el rollo, me avisa, vamos tal día, son los amigos de mi polola que son de la pega, que yo no conozco. Son gente distinta a mí, tengo que hacer una preparación, y ella me dice, que va a estar conmigo y todo, y que si me quiero ir nos vamos. Además ella no tiende a quedarse hasta muy tarde, porque le da sueño temprano, y yo me esfuerzo lo más posible por quedarme hasta tarde, ella sabe que tengo que pasar el proceso solo.

Me dice para mentalizarme, voy y todo el rollo, y en el lugar hago mi show básicamente, y eventualmente me canso. Me empiezo a cansar, la ansiedad previa es como el tener susto, y la respiración acelerada, la gente tan arriba tan alta y con las caras invisibles, pero después cuando ya hice el show con personalidad, me empiezo a agotar, mucho. Me da sueño, y eventualmente cuando estoy al límite, por favor vámonos, porque me cansa físicamente...y el rollo con mi polola y amigos, los amigos del colegio es otro rollo, fue más que los conozco desde muy chicos. Con los de la u tuve un proceso consciente, yo voy para relacionarme con la gente tengo esta segunda capa que se va descascarando a poco. Evidentemente no se nota, ninguno lo nota, no saben. Y en el fondo, es como lo que alguien interpretaría de empezar a conocer a alguien, yo lo interpreto como ir sacándome el disfraz de a poco. Con la Javi llegué a pololear...fue raro, salimos solo una semana. Porque no sé, siempre estuve muy con ella, no sé, fue bien inmediato. Me siento tan seguro contigo que quiero quedarme contigo todo el rato. Y la aventura del pololeo ha tenido sus altibajos por estos temas, pero el método en enfrentar esta situación, con que la gente se vuelva amiga mía, es a través del disfraz de personalidad... porque cuando encantai a la gente como que la gente ya entra en confianza contigo. Y si la gente entra en confianza conmigo, yo soy capaz con ellos. Soy buen escuchador, puedo congeniar más fácil, pero necesito que ellos lleguen a mí. Y ahí vamos de a poco, y me voy ablandando.

PARTICIPANTE 7

ENTREVISTA

Por mucho tiempo ignoré todo lo que me pasaba, no le daba importancia, si me sucedía algo que me sintiera incómodo no le daba importancia. Pero en Julio del año pasado me pasó una situación que me hizo cambiar radicalmente, y empecé a prestar atención a todo lo que me pasaba en la vida. Ahí empecé a ver el tema de por qué me siento así con un grupo, no hablarle a la gente, la universidad es incómodo, o ahora incluso recordando lo incómodo que me venía en el metro. Yo creo que lo manifiesto evitando las situaciones, aunque cuando estás ahí ya, en el evento en sí, es imposible, pero por ejemplo en los viajes en metro me complicaba mucho estar rodeado de tanta gente, sentirme observado. Me generaba cansancio, mucho cansancio, se me dormían las piernas y desesperación de querer bajarme. Muy complicado, quería puro llegar, el viaje en metro lo peor. Llegaba cansado a las 8:30 de la mañana, y mi trayecto duraba nada, 20 minutos.

¿Desde cuando te sucede?

Desde siempre, siempre me ha incomodado acercarme a un grupo de gente, desde que estoy en el colegio. Es que cuando iba en 7mo básico hubo un cambio de colegio, no lo he analizado mucho, pero creo que me rompió un poco. En el colegio anterior webeaba en todos lados, pero sentía la confianza del profesor que estaba ahí apañando en todas, me sentía protegido, en confianza, hinchando todo el día. Me es imposible hacer eso ahora, me quedo sentado fijo en el lugar de siempre, pillo mi zona de confort ambiental y ahí ya no me muevo. Puedo sentarme en el mismo lugar siempre, buscai zonas donde te sientas lo menos vulnerable posible. Hay un patrón fijo, siempre estaba en un lugar donde nadie iba, o encerrado en la biblioteca, el lugar más piola posible, donde nadie me mirara. Ni siquiera fui a la inauguración de novatos el 2012, porque no quería estar rodeado de gente desconocido. Las primeras amistades las hice el segundo semestre, un grupo de personas me invitaron a estudiar y fueron las primeras personas con las que hablé. En esa instancia accedí, pero a veces quería estar solo, y yo no tenía la valentía de decir que quería estar solo. Me aguantaba la incomodidad de estar siempre en grupo, aguantarme siempre.

¿Pero querías estar solo para disfrutar a solas o estabas incómodo con ellos? Es que en esas situaciones siento que hay que hablar, como interactuar, y para mí esa previa de saber que hay que hacerlo me incomoda, por mí yo no hablaría nada.

¿Por qué crees que pasó eso en ese ambiente?

Cuando iba en el colegio empecé a recaer en todo y ha adentrarme en mí mismo, ya no me sentía cómodo con tanta gente, te terminai encerrando, yo busqué el encierro en los juegos. Terminé perdiendo habilidad social, puedes partir por un tema de que te sientes incómodo, pero te metes tanto en el tema que pierdes habilidades. Por ejemplo hablaba con alguien, pero después esa persona se fue a hablar con otra persona, porque yo no tenía la personalidad que el otro tenía y que buscaban. Yo era muy tranquilo ahí, no tenía la confianza con nadie, me retraí totalmente.

¿Algún otro síntoma?

Dolores de guata también, fijo. Ya venía con dolor de guata aquí en el metro, pero no era tanto, no tanto como en otras ocasiones, donde en verdad me dolía y no podía concentrarme en nada. Imaginate dar las pruebas, porque no me podía sentar donde quería, eso me sacaba de mí zona de confort...los dolores incrementaban, me sentía incómodo, observado. Una paranoia, aunque quizás te observan un segundo y ya, en general lo que estás haciendo o cómo, me mata. No me deja concentrarme.

¿Sientes que tiene que ver con ciertas actividades o con todas?

Cuando hay algo...es que me genero prejuicios. Si estamos trabajando en grupo y veo que la persona sabe más que yo me cohíbo caleta. En la pega igual, puedo hacerla, pero igual me complica que me estén mirando, por qué no se va, estoy todo el rato por qué no se va, por qué

no se va. Pero temas académicos es más complicada, prueba y error, no quiero cometer un error. Prefiero trabajar solo, aunque a veces es obligatorio trabajar en grupo. Soy malo para el tema de los ritmos, la idea que quiero llevar, si estoy trabajando. Lo que suelo hacer es evitar, el contacto mínimo, si puedo estar solo voy a estar solo. Ni saludar, me carga andar saludando, si fuera por mí llegaría a todos los lugares sin saludar. Pero ahí se mete el tema social, hay patrones, uno vive en sociedad y es super mal educado llegar sin saludar. Esa es mi batalla de ahora, estar en los estándares aunque me incomoda caleta, no lo quiero hacer, terminai haciéndolo igual de mala gana. O te genera que andai como de mal genio, recién levantado con todo el sueño, porque en verdad la sociedad te obliga tanto a hacer algo que no quieres, que andai de mala gana.

¿Cómo explicarías de manera gráfica esta sensación?

Intento encerrarme en mí mismo, imagino mucha rabia. Explotaría sabiendo y bajando a todo el mundo, haciéndolos explotar, desaparecer, para poder llegar a mi sala. Para evitarlos, porque te genera que en verdad no puedes disfrutar porque estás caminando, sientes que te van a hablar. Soy muy observador, y si hay alguien conocido cerca, lo evito, cambio de ruta, para evitar ese momento de interactuar con la persona.

¿Pero a ti te gustaría interactuar?

Sí, muchas veces sí, porque igual te terminas sintiendo súper solo, y a veces quieres...está la sensación de no querer interactuar por ciertas formalidades, luego está el tema de qué vas a decir, qué le vas a preguntar, cómo, está el tema de querer planear todo. Sí, sí quiero hablar con personas, pero está el tema de cómo me acerco, qué le pregunto, aunque quizás no hay que preguntarle nada, pero qué le pregunto. Para evitar el mal rato de estar incómodo sin hablar, prefiero evitar la acción.

¿Quiénes conforman tu círculo social?

Súper complicado. Por ejemplo ahora igual estoy cómodo y no te conozco. Pero sí, hay una amiga con la que me siento cómodo, el tema es que me entiende, si encuentra algo raro en mí lo capta e intenta cambiar la situación. El segundo semestre del año pasado había que hacer un proceso de hiberización, el curso era súper chico, era un trabajo práctico. Al principio estábamos todos reunidos, había super pocas zonas donde trabajar, muy apretado. No podía pensar nada, no podía ni leer la guía porque me sentía presionado, en esos momentos no siento nada, no me siento, solo quiero escapar de ahí, y no puedo. Estuve mal, no podía hacer nada, no podía hacer ni una mezcla de tierra que es muy sencillo, cómo hacerlo, cómo empezar, si es tan simple. Entonces captó, y me sacó, osea no me sacó pero nos fuimos a trabajar más alejados de los otros, y ahí me relajé y pude trabajar haciendo todo. Con ella me siento demasiado cómodo, en cualquier lugar, ella sabe todo. Eso es lo bacán, que te entiende, que tienes una ansiedad social, y no es como "simplemente tienes que acercarte", o cuando tienes depresión y te dicen "sonríe", no funciona así. Y eso te hace sentir cómodo. No sé como todo partió, aunque partió de Julio, en el tiempo que estuve ahí me centré en mí, totalmente, y acepté lo que me pasaba, sentía, tenía. Y empecé a darle vuelta. Y lo que encontré fue siendo sincero, lo que era y no ocultándolo, partí contándole lo que me pasaba. Y lo aceptó, pero te dai cuenta de que no todas las personas lo hacen, y tienes que ir filtrando también. O se alejan, tienes que mantenerte fuerte, porque siempre va a haber gente que se queda, en teoría. Nadie más, todo el resto ha sido muy esporádico. No hay más, tenía amigos del colegio pero terminaron alejándose porque empecé a manifestar estos comportamientos de manera más fuerte, de querer estar solo, de salir con ellos, porque simplemente quería estar encerrado, sin contacto. No lo entendieron y se alejaron, pero tampoco puedo andar buscándolos.

¿Alguien te ha enfrentado sobre tus conductas?

No, nunca me han preguntado nada. Pero, por ejemplo, empezai a sentirte incómodo en todo, y empezai a evitar, evitar, evitar. Hacer lo que sea, incluso el salir todo, porque igual irás a un lugar rodeado de gente y querrás evitarlo. Lo que viví yo fue eso, encerrarme en mí, encerrarme en mi casa, en mi pieza, encerrado en mi mundo. Quizás es un efecto secundario lo de los juegos, yo buscando otra salida. Me gustaba un

poco de antes, pero se afirmó cuando empecé a expresar esto con más fuerza. Me cuesta más jugar con conocidos, tengo a presión de que quizás hay que hablar, y eso me mata.

¿No hay nadie que te motive a hablar? ¿O te ha pasado que a veces haces algo y te das cuenta que no era tan aterrador? Después de que me pasó lo de Julio, he estado enfrentando más las cosas. Fui a hablar con una profe, y yo no hablo con ningún profe, ni siquiera en clases, pero me atreví y lo hice, varios días pensando cómo ir, salió todo mal pero fui. No tengo idea cómo interactuar como una persona. Me atreví a hacerlo, me costó varios días, pensando, cómo lo hago, le mando un mail, pero si después no tengo ganas de ir la voy a comprometer. Intenté meterle conversa, pero tartamudeé full, no podía expresarlo, se lo había comentado a varias personas, y a ella no le pude decir nada, no me salían las palabras. No pude, le comenté cosas pero no como yo las maravillaba o me conversaba yo mismo, yo hablo mucho conmigo mismo, no salió nada bien. Me sentí totalmente incómodo, lo único que quería era salir arrancando cuando sentía que no podía comunicarme bien. Yo creo que ella pensó que no sabía donde estaba parado, no fue buena onda, o quizás lo interpreté mal por lo incómodo que estaba. Y quedé en nada, perdí todas las ganas de intentar ir por segunda mes. También hay una profe, que tuve que ir a hablar con ella sobre falta a clases por lo de Julio, tardé como un mes en ir a la oficina pero fui, ella muy cercana, lo entendió mucho, había vivido algo parecido, me sentí muy cómodo porque me cuesta mucho hablar pero estuve como una hora. Entramos en el tema de los jardines de sanación, y ella me ayudó a concretizarlo, podríamos hacerlo como tema de tesis, metió caleta, en cambio con la otra no, me dijo al otro que solo podía ver diseño, que yo no puedo hablar con pacientes, etc. Me mató todo. Pero ella se fue un año a trabajar afuera, ya no está, así que no haré eso. Pero me sentí apoyado, que iba a actuar como una tutora, que me validaba, en cambio la otra profe me bajoneo entero. Lo otro, lo que empecé a reforzar cuando me cambié de u, fue lo de salirme de mi burbuja. Estar los 365 días del año con polerón, con gorro, con la música. Me cerré a todo, ya no sentía nada de lo que ocurría en el mundo, cuando empecé a sentir alivio y me estaba funcionando en el metro, se fue aliviando el tema del dolor, de querer llegar lo más rápido posible, con todo esto que hacía lo reforzaba aún más. Se formó un hábito lo del gorro, sin él no podía salir, sin audífonos tampoco, sin polerón tampoco, aunque hiciera calor. Mi cuerpo se adaptó un poco con los años, porque todos te miran raro, pero de verdad tu no sientes nada adentro, te sientes tan aislado. Ya no tanto, empecé a cambiar eso, ya no usaba gorro todos los días, polerón, a veces en la mañana, pero no tanto.

¿Y sientes un cambio con tu entorno?

Los audífonos tomaron un rol muy importante, era el hueón con audífonos, me conocían así, y decían que nunca me hablaban por lo mismo. Pero cuando me decían "oh, me quería acercar", igual me mataba, porque podría haber interactuado, conocido a alguien. Ellos me empezaron a decir después, años después, al principio me veían como el que se mantenía aislado. Luego empezaron a conocerme. Si estoy cómodo quizás si quiera conocer gente, pero a veces igual estoy con ellos y van a otros lados, a socializar, no tenía la fuerza de decir que me iba, pero por dentro era como "me quiero ir, me quiero ir, me quiero ir", me quedaba ahí sintiendo toda la incomodidad.

¿Cómo describirías tu incomodidad?

Qué le digo, me quedaría en blanco totalmente, no sé ni lo que están diciendo, entiendo lo que dicen, pero en mi cabeza sólo está "me quiero ir, me quiero ir, me quiero ir" y cómo salir de la situación. Entonces todo lo que está ocurriendo en ese ambiente, no tengo idea lo que pasa, por más que lo esté viendo, no estoy siendo consciente de eso. Quizás sí, empezai a sudar. O el poder que tiene el polerón, el gorro los audífonos toma más fuerza, quiero taparme más. Empiezo a ver el teléfono, y me empiezo a quedar atrás, si hay un círculo, me salgo, como que estuviera a punto de irme pero no lo hago. No sé si darán cuenta, nunca se los pregunté, quizás más adelante. Este año se me ha pasado muy rápido, hubiera sido un año atrás no habría venido acá, nicagando. Pero también esto me permite enfrentar lo que vivo, implementar nuevas herramientas para subsistir, no puedes vivir aislado siempre siento.

¿Cuales son tus proyecciones al respecto?

Un papel importante es el prejuicio antes de la situación, te pones a planearla, eso lo hacía mucho, intentar poner esa situación, imaginarla, quieras que ocurra tal cual lo pensaste y eso te juega en contra porque nunca pasa así. Ahora simplemente trato de hacerlo, puede tardar varias semanas pero intento atreverme. También fui a esto que hacían en la u, "Construyendo Relaciones." Ahí fui con todo, mi momento de empezar a salir al mundo. Lo tomé justo después de salir de la clínica, igual es bacán, no te sientes el bicho raro. El hueón que no es parte de la sociedad. Sí, eso no me sentía parte de la sociedad. Ahora yo vivo dentro de la sociedad según mi forma de ser, todos somos diferentes, y es un concepto bien complicado lo de la sociedad, puedes estar implantado dentro o que cada persona lo conforme, pero ahora no me siento el bicho raro. Pero bueno, al principio hablaba caleta en esto que fui, estaba bien revolucionado, quería hablar, expresar cómo las vivía, sentía, se supone que estábamos todos en lo mismo, que te da comodidad. La dinámica es que son un grupo de chicos en un círculo, sala cerrada, con una psicóloga. Al principio era enfocarte en un problema que tienes, y detectar. Los estudiantes te dan feedback, o tips de qué hacer, se integraba lo que decía la psicóloga y nosotros mismos. Yo no lo hice hasta el final, me compliqué, sentía que tenía demasiados problemas y no sabía cual elegir, me empecé a bloquear. Quizás las primera sesiones hablé mucho, pero las últimas me empecé a sentir perdido, algo que no debería sentir: que tienes más problemas que el otro. Y varias me quedé conversando, pero no pude afirmarme, totalmente perdido, ya no hablaba nada, intentaba salirme del círculo, y al final iba por compromiso pero no podía seguir porque lo estaba pasando fatal, hora y medio angustiado, con dolor de guata, en una sola cerrada, empezaba a usar el gorro porque necesitaba protegerme, el polerón. Eso es como un patrón, me siento incómodo y vuelvo al polerón, a los audífonos, lugar aislado. Pero ya he empezado a vivir otras cosas, no exigirme tanto a mí, intentar vivir tranquilo, igual me he enfocado en mí, estar más atento a cómo vivo cada cosa. Me siento más tranquilo que antes, pero tampoco iría a una fiesta. Intenté enfrentar eso alguna vez, pero una vez salí, no puedo más. Estaba todo cerrado pero no me podía arrancar.

EXTRACTO CONVERSACIONES SOBRE EL DIBUJO P7



Si solo veo la imagen sol9 veo negro jajajaj, por eso me tomé mas tiempo, y como que me metí en el dibujo y sentí eso. Ambas son validas pero son contextos distintos. En la primera representa el día habitual. Y la segunda son como los casos extremos (ahí imagino cuando estoy en una fiesta forzosamente, y ea un bloqueo total)



Claro. Hay ciertas ocasiones en que uno llega a ese extremo



Sentí brijieamente las imagenes, me llegaron

TEXTO ESCRITO POR PARTICIPANTE 7

Soy [REDACTED], tengo 25 años. El 2006 aproximadamente comenzó mi problema para poder relacionarme con las personas. Todo partió como algo muy leve, con cierto desagrado para relacionarme con algunas personas y con el tiempo se transformó en un desagrado total, esto último se manifestó debido a un mal termino de relación amorosa, en donde luego no quería ver a nadie y saber de nadie, por ejemplo, un simple viaje en metro era una tortura, me comenzaba a angustiarse antes de salir de casa, pensar en que tenía que viajar en metro me ponía mal, no me daban ganas de nada, me empezaba a sentir cansado. Ya en el metro iba con miedo, no quería toparme con nadie, que nadie me hablara, que no me miraran, junto a dolores de estómago, las piernas se me empezaban a dormir y el viaje se hacía extremadamente largo, buscaba las zonas con pared para apoyarme, y que nadie estuviera detrás. En las salas de clase era lo mismo, buscaba las zonas donde me sintiera más protegido antes el contacto o visión de humanos, era una tortura el simple hecho de tener que ver a familiares, los eventos anuales o familiares. Realmente esto fue un caos, pero pronto encontraría una puerta de salida (no necesariamente la correcta). Estas sensaciones se aliviaron cuando comencé a usar audífonos, sentí cierta comodidad, tranquilidad, me concentraba en la música y el mundo exterior desaparecía, luego a esto se le sumó el uso de polerón y el gorro de lana, que incrementaron aún más la sensación de comodidad y por último el uso más activo del celular terminó transformando todo, con este medio justo a las redes sociales la interacción con las personas en directo desapareció casi en su totalidad y mi comodidad antes los quehaceres habituales fue exponencial. Al final terminé viviendo en una burbuja aislado de las relaciones con una sensación de vacío y oscuridad que a la larga terminas amando, además perdiendo la habilidad de como relacionarme con las personas y no solo eso, sino que también me aislé de mí mismo. Estar así puede ser muy gratificante, satisfactorio, y obviamente cómodo con esto quiero decir que fui tan extremo que deje de hacer las cosas que me gustaban, que me apasionaban, simplemente para evitar cualquier contacto con otro humano, pasé de esconderme a sentir rechazo hacia las otras personas. Pero llega un punto en el que tu vida cambia, entras a la universidad y se vienen una millonada de trabajo en equipo o al mundo laboral al que sí o sí se llegará y se tendrá que compartir, discutir ideas, planificar, ejecutar, etc.

Como ya he mencionado, es súper cómodo vivir así, pero llega ese punto en el que no tienes la menor idea de cómo dirigirte a una persona y no solo eso, sino que también a saber recibir de manera correcta la información que el otro te entrega. No hay que sentirse raro, simplemente somos uno más de esta gran red social, cada ser con sus propias características. No tenemos que cambiar para convivir, solo hay que buscar la ayuda pertinente para que nos guíen y nos enseñen la herramientas justas y necesaria para poder hacer algo que parece tan simple como decir un "hola", encuentro que es tan protocolar e innecesario pero esas cuatro letras tienen la magia de abrir un mundo de posibilidades, de iniciar cualquier tipo de interacción de manera sana, eficiente y agradable.

Hoy en día, noviembre del 2018, llevo un mes y medio en tratamiento o terapia y estoy logrando disfrutar lo increíble que es conocerse a uno mismo, en solo este tiempo estoy disfrutando de experiencias placenteras. El inicio ha sido difícil, el obligarse a hacer algo, pero una vez hecho el placer o el goce que se siente al haber logrado hacer aquello es impagable. Nunca es tarde para buscar ayuda.

PARTICIPANTE 8

ENTREVISTA

¿Cuál es tu relación con la ansiedad social?

No lo tengo diagnosticado desde una perspectiva psiquiátrica, pero estuve yendo al psicólogo por este problema. Es un impedimento muy grande, que a mí me detiene de hacer ciertas cosas, siempre he dicho que la ansiedad es como un monstruito que anda detrás tuyo, diciéndote cosas y haciéndote pensar cosas, que al final te paralizan un poco. Lo mío es de muy chica, tengo anécdotas de mi papá que decía...es que hay muchas variantes. Yo tengo una hermana gemela que siempre fue mi yunta. Cuando íbamos al colegio estábamos en Kinder juntas, y trataban de separarnos y yo era la que más sufría. Me ponía a llorar, que por favor no me dejaran sola con esta gente. Mi papá tiene anécdotas de que no le hablábamos a las personas, sólo entre nosotras, no éramos niñas extrovertidas. Yo me considero introvertida, no tanto como antes. Igual lo que yo he conversado con el psicólogo es que lo mío se gatilla como por episodios de mi vida, hay carencias que han provocado que yo sea así, que no confíe tanto en las personas...pasa que mi papá era muy exigente, como que yo siempre tengo miedo a cómo me vayan a juzgar las personas. Mi ansiedad se gatilla en el que dirán. Ahora estábamos hablando con una amiga, y le dije "Oye, estoy segura que ahora esta persona me odia", y no tengo ninguna razón, pero son weás como que tú te empiezas a pasar rollo, tampoco vas a saber por qué porque tampoco vas a enfrentarlo. No sabría explicarlo.

¿En qué aspectos crees que esto te ha afectado?

No tengo síntomas físicos a menos que sea una situación muy extrema, de repente me sudan las manos, me duele la guata...pero no es tan común. Me doy cuenta porque nunca termino haciendo lo que quiero hacer, por ejemplo hablarle a alguien. Nunca lo hago. Por ejemplo me pasó que hice la práctica en un estudio de foto muy bacán, la gente era muy buena onda, pero yo nunca pude establecer relaciones satisfactorias para mí, yo iba a hacer la pega. Siento que no me vincule más allá de lo laboral. Un día me dijeron "podríamos ir a comer" y nunca pasó, y pensé al tiro que fue mi culpa, porque nunca se dio la instancia.

¿En qué situaciones te ocurre esto? Siento más ansiedad con gente que pseudo conozco que con gente que no, como con gente que voy a frecuentar más. Mi ansiedad se basa en el cómo la otra persona tal vez me ve a mí, no sé cómo explicarlo, por ejemplo a esta persona que te mencionaba la veo todos los días, siento que me mira feo, no sé, así es la ansiedad, pasa una weá y te perseguís al toque, algo pasó y asumo cosas. Tampoco salgo mucho, cuando lo hago tengo que enfrentarme a situaciones...no me dan muchas ganas de salir tampoco. Aunque no es que no veo lo atractivo en salir, no tengo energía. En el colegio como estábamos con mi hermana siempre estuve en una especie de burbuja, siempre me he cuestionado "qué pasa si hiciera todo de nuevo, qué pasa si mi papá me hubiera llevado a un psicólogo antes para ayudarme". Yo estuve en el kinder hasta cuarto medio con ella, no teníamos muchos amigos, los que tuvimos se cambiaron de colegio en un momento. Fue cuático porque teníamos que tratar de conversar con otras personas, pero no podíamos.

¿Y qué podría haber pasado?

Si me pongo a pensar en la cantidad de weás por la que la gente puede juzgarme, desde lo físico hasta mi personalidad, de repente digo será cómo me veo, será como soy, porque yo no soy pesada cachai, pero me paso rollos, de repente siento que soy como culiá...eso me pasa con la ansiedad, es como la depresión, no tiene cara y me tropiezo tratando de explicarlo.

¿Qué haces en las situaciones complejas?

Trato de respirar, pensar que al final todo va a salir bien, que no va a pasar nada malo, que será algo corto...cómo te lo puedo contextualizar. Yo creo que cuando supe que tenía un problema serio fue cuando hice la

práctica, yo llegaba y los saludaba y después decía "les hablo o les hablo, qué les digo", y al final no decía nada. O lo saludo o no lo saludo, me pasaba también que estaba el dueño del estudio, y era como ¿lo saludo? ¿lo tuteo? ¿le pregunto si lo tuteo? Al final te preguntas todo y terminas haciendo nada, y después te arrepientes. Igual lo he conversado con mi psicólogo y me dice que es lo peor que va a pasar, y si piensan algo de ti lo piensan nomás y era.

¿Quiénes conforman tu círculo cercano?

¿Saben que tienen ansiedad social?

Mi familia son mis dos hermanas, la pareja de mi hermana y mis dos sobrinos. Antes estaba mi papá pero ya se fue. Siempre han sabido que yo soy una persona que no le gusta mucho interactuar socialmente, que le cuesta. Yo creo que ellos lo normalizan, para ellos es normal, lo han visto tanto tiempo que creen que soy así. Pero me hubiera gustado que en algún momento se lo hubieran cuestionado y me dijeran "hey, esto no está bien, busquemos ayuda". Mi hermana en ese sentido es todo lo contrario a mí, mi papá quizás era más reservado, pero no es como yo que se me escapa de las manos.

¿Sientes que hubo un cambio en su percepción desde tu infancia a ahora que eres adulta?

Creo que sí, y siento que yo lo he superado un poco ahora. Ya no me da vergüenza hablarle a las personas, antes me daba todo. Creo que me ayudó enfrentarme a un mundo nuevo, la universidad siento que fue un cambio cero amigable, yo que vengo de un colegio no tan bueno, de una comuna de periferia, venir acá fue cuático, conocer gente distinta, eso me ayudó a superarlo porque tienes que forzarte a interactuar con otros si no todo se te complejiza más. Al final acá hay que trabajar en grupo, aunque te juro, si yo pudiera no le hablaría a nadie. Aunque me gustaría, si yo tuviera la oportunidad de ser chica de nuevo haría muchas cosas otra vez.

¿Tu entorno tiene alguna noción de la ansiedad social?

Yo creo que debe ser algo muy raro, la mayoría de la gente tiene noción de la depresión, como que no hay otro trastorno psicológico, al menos en mi familia no tienen idea. Una de mis amigas sabe porque ha estado con tratamiento, mi hermana gemela y tengo otra amiga que conoce el tema, que también tiene algo de ansiedad. Yo creo que ahí uno genera lazos con la gente que te entiende.

¿Y te has expuesto a alguna persona que no la entienda?

No sé si me ha pasado porque todos mis amigos son parecidos, quizás en la u ha pasado, o en matrimonios, cuando te quieren sacar a bailar y yo como por favor no, y dicen y por qué, y por qué, y por qué, y me da vergüenza, no sé si tiene que ver con la ansiedad social. En instancia de carrete me ha pasado, ex-compañeros de colegio hacen eventos y yo ni cagando voy a esa weá. Yo creo que igual entienden que no voy a ir, aunque me invitan igual. O quizás sí, hay personas que me dejan de invitar. Yo creo que mi entorno empatiza a medias, porque como te quieren sacar, pero cuando les dices que no entienden, tampoco es como "ah, la weona fome, no quiere salir".

¿Qué oportunidad sientes que has perdido por tener ansiedad social?

Típico para mí oportunidades amorosas, gente que a mí me ha gustado, que tal vez no iban a resultar, pero no hice el intento, nunca les hablé, y me habría gustado tener la satisfacción de haberlo intentado. También no tener un círculo de amigos tan amplio como quisiera, como decir que mi único amigo del colegio sea uno, igual me duele, siempre siento que es bueno tener gente ahí. Sé que perdí gente bacán por no querer hablarles, yo tampoco retomé el contacto.

¿Tienes más amigos o conocidos con ansiedad social?

Sí, a una amiga la conocí aquí, antes no éramos tan amigas pero el último año nos dimos cuenta que teníamos muchas cosas en común, me contó que tenía ansiedad social, aunque es más extrovertida. A mí no me genera impedimentos en nuestra relación porque la

FICHA

-Edad: 25 años

-Diagnostico: No estoy diagnosticada

-Descripción gráfica de la sensación (mientras más exhaustiva, descriptiva, precisa, mejor!) y si puedes agregar alguna referencia visual creada por tí (collage, dibujo, paleta de color, etc.) o otra cosa súper

La ansiedad social es el miedo a ser juzgado y evaluado negativamente por otras personas. Hace poco estuve leyendo algunos testimonios y había uno que me hizo mucho sentido con lo que yo usualmente siento, más que con el tema del monstruito que te había comentado antes. Tiene que ver con generar lazos y conexiones con personas. "Mi corazón quiere hablarle a todo el mundo, pero mi cerebro tiende a permanecer inmóvil" (My heart wants to talk to everyone but my brain tends to freeze). Hay algo que hace que te paralicen y no puedas hacer o decir todas esas cosas que realmente quieres. A veces pasa que eres tan como self conscious, que en mi caso tiendo como a sobre analizar todo. Si tuviera que dar una descripción gráfica, ahora que lo pienso, sería más como un globo de texto en tu cabeza donde aparecen todos tus defectos y en todo lo que podría pasar si saliera algo mal. Esos pensamientos te paralizan.

-Y solo si es que quieres, un texto de 300-400 palabras si es que te interesa compartir algo que no sea de la entrevista en torno al tema

Puede que esto lo haya mencionado en la entrevista, o que en la entrevista haya dicho algo mejor pero de todas formas lo escribo para complementar:

Vivir con ansiedad social es complicado, sobre todo porque se pierden conexiones valiosas con personas en el ámbito personal y profesional. Hay veces en que tienes muchas ganas de ser una persona "normal" pero la ansiedad te supera y te paraliza. Lo peor es que en tu cabeza, después piensas en todas esas oportunidades que desperdiciaste por no atreverte, piensas en cómo podrían haber ido las cosas si hubieses actuado diferente y eso al final te hace sentir peor. En lo personal, creo que paso a paso y a tu propio ritmo se puede ir mejorando y de a poco sentirte más cómodo con quien eres y las personas con las que interactúas día a día.

EXTRACTO COMENTARIOS

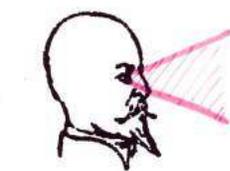


entiendo, aunque yo creo que cuando dos polos negativos se juntan es más negatividad, si uno tiene un amigo más extrovertido creo que te ayudan a salir de tu coraza. En cambio cuando estamos las dos iguales se potencia y es para mal, aunque con ella no me pasa. Porque ella es extrovertida, no le cuesta tanto, pero tengo otra amiga igual y cuando me junto con ella termino peor. Es como gente que se junta contigo a hablar de lo mal que está, y a mí me gusta tratar de olvidarme de lo malo que me pasa, que la ansiedad no me controle. Pero ella no, siempre que vamos a salir ella no se acerca ni a las cajeras, no pregunta cosas, y el control lo tomo yo porque ella no hace nada. Me molesta igual, porque yo nunca he sido así a pesar de mi ansiedad, aunque yo creo que otras personas pueden haberse sentido así conmigo. Pero ese es mi tema, creo que mi ansiedad se gatilla con...por ejemplo una cajera me da lo mismo, pero ponte tú, un mino sí. Me cuesta empatizar en ese sentido porque mi ansiedad se gatilla por otras cosas, pero hay otra gente que de verdad tiene ansiedad social más grave y no puede. Yo lo que intento es que si ella no quiere interactuar no la obligo a hacerlo, pero me molesta que ella no quiera mejorar. No con que ella sea una carga. Pero yo creo que ella progresa cuando la ayudo, como que se da cuenta que quizás no es tan terrible hacer esas cosas. A mí me molesta que yo sea así, me molesta no poder afrontar, no sé qué sentirá ella. Es raro, como que con estas enfermedades nada es blanco y negro. Explicarlo de una forma es complicado.

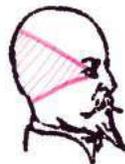
¿Qué crees tú que podría ayudarte con tu ansiedad social?

Me gustaría saber qué piensa la gente de uno cuando te ven. O quizás saber si la persona está tan dispuesta a conocerme a mí como yo a ella, mirar desde otra perspectiva.

IMÁGENES REFERENCIALES ENTREGADAS POR LA PARTICIPANTE

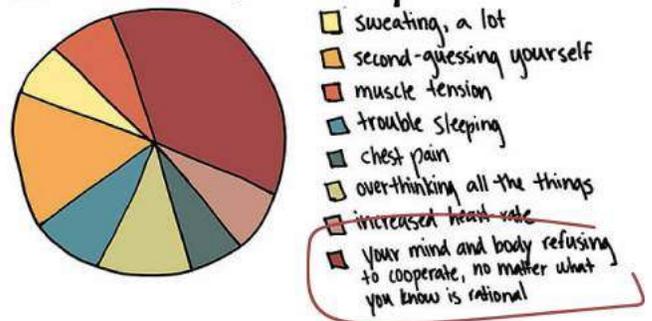


FIELD OF VISION FOR A normal PERSON



FIELD OF VISION FOR AN ANXIOUS PERSON

WHAT ANXIETY ACTUALLY FEELS LIKE



COTIZACIONES

A continuación se adjuntan las cotizaciones correspondientes a partir de dos tipos de papel, el utilizado para la maqueta, y otro más económico.



PRESUPUESTO

SEÑORES	N° 213184-1	Manuel Antonio Maira N° 1253
	FECHA Stgo, 23 de Noviembre de 2018	Providencia - Chile
	ATENCIÓN Sra. Javiera Romero	Fono: 470 8600
CANTIDAD	ESPECIFICACIONES	PRECIO
		Fax: 225 1272

Fichas
Formato: 13 x 18 cm
Son 8 motivos, 500 unidades de c/u.
En couche brillante de 250 grs impresas a 4/4 colores
Terminación: corte recto, alzada y mecanizada en libro

500 unidades,	\$ 402.000.- + IVA
1.000 unidades,	\$ 450.000.- + IVA



PRESUPUESTO

SEÑORES	N° 213182-3	Manuel Antonio Maira N° 1253
	FECHA Stgo, 26 de Noviembre de 2018	Providencia - Chile
	ATENCIÓN Sra. Javiera Romero	Fono: 470 8600
CANTIDAD	ESPECIFICACIONES	PRECIO
		Fax: 225 1272

Libro
Formato: 19 x 25 cm., ext 38 x 25 cm
Tapa formato 46 x 25 cm con una solapa de 8 cm en cartulina R/B 300 grs., a 4/4 colores + polimate por tiro.
Interior: 88 páginas en bond 140 grs impresas a 2/2 colores
Terminación: costura hilo, hotmelt.
Bolsillo formato cerrado de 18 x 24 cm pegado en tapa 3 con fuelle (tipo moleskine) en hilado de 180 grs impresas a 4/0 colores.

500 unidades,	\$ 2.823.000.- + IVA
1.000 unidades,	\$ 3.559.000.- + IVA



PRESUPUESTO

SEÑORES	N° 213182-1	Manuel Antonio Meira N° 1253
	FECHA Stgo, 26 de Noviembre de 2018	Providencia - Chile
	ATENCIÓN Sra. Javiera Romero	Fono: 470 8600
CANTIDAD	ESPECIFICACIONES	PRECIO
		Fax: 225 1272

Libro

Formato: 19 x 25 cm., ext 38 x 25 cm

Tapa formato 46 x 25 cm con una solapa de 8 cm en

cartulina R/B 300 grs., a 4/4 colores + polimate por tiro.

Interior: 88 páginas en conqueor cx 22 160 grs impresas a 2/2 colores

Terminación: costura hilo, hotmelt.

Bolsillo formato cerrado de 18 x 24 cm pegado en tapa 3 con fuelle

(tipo moleskine) en hilado de 180 grs impresas a 4/0 colores.

*** Presupuesto sujeto a stock ***

500 unidades,

\$ 9.220.000.- + IVA

1.000 unidades,

\$ 13.935.000.- + IVA

CONTACTO CON PSICÓLOGOS

Se adjuntan algunos mails de contacto, considerando que la mayoría del material se revisó y conversó en persona.

Texto Título Javi ▶ Recibidos ×



JAVIERA ROMERO VALIENTE <jaromero3@uc.cl>

sáb., 10 nov. 20:55



para Constanza ▼

Hola Constanza! ¿Como estás? Perdón la demora, aquí te adjunto la información con la que necesito ayuda...

Para contextualizarte un poco: finalmente estoy haciendo un cómic/novela gráfica con un guión que escribí, pero inspirado en los hechos y patrones en común que me contaron 8 personas que entrevisté. La historia la narra un personaje ficticio que se llama Andrea, quien suele estar acompañada por una nube llamada "Tormenta", la metáfora visual para graficar la Ansiedad Social.

Son 5 capítulos y se estructuran a modo de historia de vida, desde el pasado hasta el presente, y en cada capítulo se muestra a grandes rasgos una temática:

1. Introducción del problema y causas
2. Manifestaciones Físicas
3. Manifestaciones Conductuales
4. Consecuencias
5. Tratamiento

Lo que te envío sería el inicio del último capítulo (en texto para editar y en storyboard, junto a las imágenes), donde el personaje principal llega a la consulta y finalmente descubre que "Tormenta" es el Trastorno de Ansiedad Social, volviéndose consciente de la patología. Ahí surge una conversación donde la psicóloga le explica en términos generales características del TAS que podrían ser útiles para comprenderlo más teóricamente, que es lo que quiero chequear si está correcto o si te parece pertinente. La idea es que ese último capítulo ayude a racionalizar más el problema y salir de la mirada más subjetiva y de incertidumbre que tienen los capítulos anteriores, pero a la vez debe ser bien sintético para que no se escape de la narrativa del libro en general.

Aquí va el docs con el texto por si quieres editarlo y algunos comentarios míos sobre dudas puntuales:

<https://docs.google.com/document/d/1BPo4gRa8VABoa7u7JZQyADYIcL93ApHT4PuQuKR56P4/edit>

Y te adjunto el storyboard en pdf, para que puedas imaginarte más o menos como se complementa la información con los dibujos (está boceteado entonces puede ser que a veces no esté muy legible, pero creo que en general se debiera entender todo.)

Muchas, muchas gracias y quedo atenta a cualquier duda o comentario que puedas tener! Un abrazo!

2 archivos adjuntos



EXTRACTOS COMENTARIOS SOBRE CAPÍTULO 5 POR CONSTANZA MIRALLES

«Yo ocupo mucho la metáfora de que la ansiedad es como una telaraña, porque un bicho tiene todas las capacidades, pero en una telaraña se inmoviliza. Y a veces basta con sacar esa telaraña para que pueda volar. Entonces yo siento que esa metáfora, que no se me ocurrió a mí sino que la he leído varias veces, es muy pertinente. Porque la ansiedad es paralizante, así que con ese dibujo podrías hacer una metáfora, quizás una mariposa llena de colores en esta red. Porque tú acá estás relacionándolo con la aracnofobia, pero creo que puedes hablar de otro concepto que te sirve más. Hay otro gráfico que es super bueno, que te puede servir, de Yerkes y Dawson de la U invertida, que habla del rendimiento en la ansiedad. Creo que sería bueno que pongas el autor también, para referenciar la información. La pirámide de Maslow creo que está súper buena, el gráfico de normal más y menos también.»

ENTREVISTA MARÍA PAZ JANA, 27 DE ABRIL

Entrevista realizada a la psicóloga del Centro de Ansiedad UC María Paz Jana, con el fin de resolver ciertas dudas sobre el término durante el proceso de Seminario.

Cuando se está hablando de ansiedad social, ¿ya se está hablando del trastorno?

Hay una diferencia entre personas que tienen alguna dificultad con enfrentar relaciones sociales, de repente es uno a uno, de repente puede ser grupos pequeños o grupos grandes, va a variar. Una persona puede sentir ansiedad, pero aún así presentarse con el otro y hacer su vida normal. Cuando se le denomina una fobia social, o un trastorno de ansiedad social, que es lo mismo en el fondo, ahí se está hablando de una persona que ya tienen costos por esta fobia. No pueden presentarse debidamente en ciertos escenarios, se aíslan, pierden oportunidades de trabajo, de conocer a gente nueva, de salir a espacios más públicos. Lo que pasa es que se empiezan a limitar mucho. Ese es el costo y por eso se le empieza a denominar trastorno, porque la persona ya empieza a hacer su vida de tal forma que es muy rígida.

¿En ese sentido, las personas que afirman padecer de esta sensación de ansiedad social y lo pasan mal, pero aún así van a lugares y no se les nota, también encajan dentro del trastorno?

Es que depende. En el fondo una persona, puede ser un fóbico social, pero que ya esté en tratamiento o trabajando esta fobia.

¿Y si no lo está trabajando?

Puede ser que sólo sea sintomatología ansiosa ante los escenarios sociales. Porque está ahí. Un fóbico social probablemente no llega siquiera a un kiosco a comprar un dulce, es una severidad. (...) Yo hablaría de personas más ansiosas, y personas con ansiedad social. Una persona con TAS va a ser así en todos los ámbitos de lo social. En algunos entornos ellos generan más ansiedad, hay que ver el entorno y como está esa persona aislada en esa sensación. (...) Por eso te digo que es complejo, sobre todo porque de repente uno ve que una persona puede sobrellevar super bien una situación. Pero puede que esté en diagnóstico o depende de sus situaciones previas. (...)

¿Hay ciertas categorías dentro de este espectro?

Hay conductas aisladas. Hay conductas donde no me doy cuenta, y de repente me veo en una situación donde estoy actuando de una forma que no me reconozco, hay personas que tienden a ser de una forma sólo en situaciones 1:1, más individuales, o en situaciones más grupales, o a veces pasa con un solo grupo. Hay que tratar de clarificar si es con un solo grupo, o otro. Para que sea un trastorno tienen que ser algo que me acompaña a mí, no es el grupo que me influye y que me miraron feo un día y me cohibí y no voy a querer participar más, es mi forma de pararme ante la vida. Eso es un trastorno, me acompaña de manera más permanente. Es mi forma de enfrentar

problemas, enfrentar el mundo. No es algo puntual de un día de una ocasión con un grupo...

Es una persona que claro, tiene esta disposición a enfrentar las cosas sociales de esta manera.

Es que ahí tú empiezas a ver, cómo de repente, hay personas que tienen oportunidades para trabajarlo. A veces no es necesario un psicólogo o un psiquiatra para trabajarse, sino que la vida te va empujando según tus motivaciones y tus objetivos a lograr algo que tu quieres. Ahí tú decides trabajar internamente de alguna forma tu ansiedad social. Puede ser que en algún caso el objetivo de titularse sea más grande que la sintomatología. Puede ser que esa persona haya tenido un acercamiento previo, puede tener un diagnóstico, pero lo trabaja de cierta forma y ella logra avanzar y cumplir con sus objetivos. (...) Yo creo que cuando ya tienen costos o se sienten inhabilitados para ciertas cosas, yo podría hablar de alguien que tiene problemáticas dentro del marco del TAS. Lo viven muy intensamente, ellos lo relatan como un costo alto, algo que les cuesta mucho. Uno ve el sufrimiento en estas personas.

¿Hay alguna escala, o ciertas etapas definidas dentro del TAS?

Es algo que normalmente disminuye, pero no se elimina. Pero tú lo vas viendo en las conductas que ellos vayan teniendo, lo que nosotros trabajamos con pacientes con ansiedad social es que vayan sintiendo o trabajando la conducta que más les perjudica, con metas mínimas. Porque en el fondo hay cosas que deciden no trabajar porque les generan altos montos de ansiedad, entonces uno siempre parte por lo más pequeño. Para generar una sensación de éxito, para generar una sensación de que ellos pueden cambiar. Ajustando expectativas, si la ansiedad finalmente son personas con personalidades más ansiosas. Lo más probable es que ellos trabajen un área, pero dejen otras intactas, o que les siga costando el resto de la vida, o no. Pero así como escalas en orden, no hay. Uno va trabajando conductas. Su comportamiento siempre va a tender hacia lo más ansioso. Hacia las ganas de evitar, pero yo aprendo a enfrentar, aunque piense que me quiero ir.

Mucha gente asocia el ansioso social con alguien tímido o introvertido. ¿Cómo ves tú esta relación?

No tiene que ver, un tímido es una persona más retraída, quizás más callada, que le gusta y respeta sus espacios personales, no necesita estar con mucha gente, se siente tranquilo consigo mismo. A veces lo que le cuesta, porque es tímido, es que le da vergüenza hablar con otros, o no sabe cómo, le faltan habilidades, etc. Pero un fóbico social siente intensamente los síntomas de ansiedad, y eso es justamente lo que lo hace evitar. Un tímido enfrenta igual, con timidez, pero enfrenta. El fóbico sufre más, tiene un sufrimiento emocional que es mucho mayor, y se retrae más. Uno lo nota, como tú lo dices, tu sabes que estás frente a alguien con dificultades. Entonces, eso es lo que muchas veces los hace aislarse.

¿En ese sentido, alguien extrovertido, podría padecer ansiedad social?

Puede haber de todo, pero las probabilidades son menores, pero sí hay personas que tú dices "pero jamás me lo imaginaría", y por dentro están sufriendo mucho. Han trabajado la habilidad de enfrentar, pero lo que les pasa a ellos en un nivel de pensamiento y fisiológico, es algo que todavía no logran manejar. Si puede haber alguien que actúe de una forma, pero que lo acompaña esta sensación más profunda de ansiedad. Me acuerdo de un alumno que una vez me graficó un ejemplo, conocido, de The Big Bang Theory, con Raj. No sé si tú viste esa serie. Él al comienzo tenía su grupo de amigos, pero cuando se enfrentaba a mujeres, que era como un segmento, las mujeres, él enmudecía. Y le decía al otro que hablara por él, hasta que entre su grupo aparece una persona que le fomenta hablar, y le da seguridad, y empieza a trabajar. Y ahora habla más que todos. Pero el malestar está, es evidente.

Claro, de hecho todas las personas que he entrevistado tienen un “partner”, alguien que hace cosas por ellos, o que los saca un poco de su zona de confort. En ese sentido, ¿existe cierta problemática específica que tú detectes entre este ansioso social y la persona que lo acompaña, “el partner”?

Lo que nosotros vemos en los ansiosos que son más retraídos o más fóbicos, tiene mucha que ver con que hay alguien en su entorno que hace toda la pega por ellos. Que les responde, que dicen “No, no, no, no le preguntes que lo incomodas, ayer fue al colegio e hizo esto, fue a la universidad y le está yendo super bien”, como que contestan mucho por ellos.

¿Y eso es perjudicial o negativo?

Es negativo para la autoestima, y para los ansiosos. Porque no te está ayudando a enfrentar. Entonces cuando el otro siempre habla por ti, normalmente algún impacto negativo tiene. Ayuda en ese momento, pero es como la fobia a las arañas. Si tú le tienes fobia a las arañas, yo puedo ser super buena amiga tuya y decirte “No te preocupes, no mires, no está la araña, la mato”. Pero en ese minuto, potencia tu fobia. Porque yo debiera decirte, “mira, toma un papel, máatala tú”, para que tú aprendas a enfrentar ese tipo de situaciones. Si no, uno refuerza el evitar. Y además, entre líneas, esa persona está reforzando que uno es torpe, que por eso el otro lo hace mejor que yo.

Tiene que haber tanto un grado de empatía como de empuje.

Claro, tienen que combinar.

¿Cómo crees que la sociedad actual afecta a la ansiedad social y viceversa?

Yo creo que para todas las personalidades hay trabajos particulares, funciones que pueden ser muy llevaderas. Socialmente cada uno empieza a buscar su espacio, acorde a las habilidades que yo siento que tenga. También siento hoy día que la tecnología ha ayudado mucho a quienes son fóbicos sociales, al contrario de lo que se piensa, porque, antiguamente uno tenía que relacionarse siempre cara a cara, o llamando a la casa del otro, Y eso en sí, era super ansiógeno. Hoy día, yo puedo relacionarme con alguien a través de una pantalla. Y para el fóbico social, eso es un alivio. Le ayuda, muchas veces lo ayuda a potenciar esta habilidad de acercarse a otro. Yo encuentro que hoy hay distintos espacios que pueden compartir, distintas actividades que pueden hacer, conocer gente, pareja, con todas las aplicaciones que hay hoy en día. Para un fóbico social que no se arriesga a salir a un lugar de baile, sacar a bailar a alguien, e invitarla después a una cita amorosa, y que lo pueda hacer a través de una aplicación, eso hoy día se ha beneficiado. Y también creo que socialmente, hay trabajos para todos los perfiles de persona.

¿Y en cuanto a aspectos negativos?

Quizás lo de las redes también puede tener su parte negativa. Si bien te ayuda a generar relaciones con una persona, y poder hablar y entablar diálogos, tampoco fomenta que tengas una cercanía más física. Y a través de esa cercanía más física, es donde nosotros aprendemos otras habilidades, como la empatía, habilidades de comunicación, etc. Entonces por ahí puede ser, no veo mucho más que eso.

¿En Chile, como crees que se percibe este concepto?

Yo creo que, en el fondo, todos saben que hay algún síntoma ansioso en personas, pero se desconoce mucho el sufrimiento que hay detrás de una fobia social, o ansiedad social en inglés, en el fondo se desconoce que una emoción pueda llegar a inhabilitarte tanto. Eso es, que encuentran que los fóbicos sociales pueden ser muy exagerados, agrandando algo que no es, como si fuera muy simple cambiarlo. Y no, cuando es un trastorno, es severo, y hay que trabajarlo. Pero efectivamente se desconoce.

¿Y en ese sentido, que este desconocimiento lleve a no diagnosticarse conlleva más problemáticas?

Es problemático en la medida que pierde oportunidades, como te decía, para un fóbico social, seguir ascendiendo en su trabajo es igual a tomar un proyecto de título que tenga que ver con subir a un piso 16 si es que soy claustrofóbico, cosas como esas me empiezan a jugar en contra porque empiezo a reducirme mucho.

Entonces en la medida en que se trabaje, ya sea a partir de terapia, o con tu propia cotidianidad...

Yo creo que la vida nos ayuda a trabajar algo. Normalmente cuando el malestar es más severo, es cuando piden ayuda, y aprenden habilidades de cómo generar diálogos cortos, poder mirar más a los ojos, poder interactuar y hacer preguntas. Habilidades muy básicas. Pero no hay un riesgo. Es más que todo el malestar y el discomfort que sienten cuando se relacionan. Hay personas que no lo trabajan porque la vida no les exige trabajarlo. Pero no le va a pasar nada a esa persona más que perderse oportunidades que tampoco las quiere en ese momento, por eso depende.

En torno a la ansiedad social en la adultez, ¿cómo percibes tú trabajar este problema en dicha edad?

Tienen más oportunidades de trabajarlo como adulto. Porque en el colegio, muchas veces, culturalmente aquí no hay muchos cambios en la básica o en la media. Normalmente el alumno en el colegio toma un rol de callado, y no lo sacan de ahí. En cambio en la adultez, yo tengo que cambiar mis ramos semestralmente, tengo grupos nuevos semestralmente, tengo que pedir trabajo, tengo que socializar con compañeros. Empiezo a buscar pareja, entonces tengo otras demandas que son más sociales. Ahí hay muchas oportunidades, y es una mayor demanda para ellos también, de sentir si van a ser capaces o no. Toman más consciencia en la adultez, por lo que hay mayor probabilidad de que pidan apoyo.

PLANTILLA ENCUESTA

ANSIEDAD SOCIAL

¡HOLA! PARA MI PROYECTO DE TÍTULO ESTOY LEVANTANDO INFORMACIÓN EN TORNO A LA ansiedad social. TODO LO RECOPIADO EN LAS PRÓXIMAS PREGUNTAS SERÁ UTILIZADO DE MANERA ANÓNIMA. ¡GRACIAS!

EDAD:
OCUPACIÓN:
GÉNERO:

1. ¿CONOCES EL TÉRMINO "ANSIEDAD SOCIAL"?

- a) Sí
- b) No

2. ¿CÓMO LO DEFINIRÍAS BREVEMENTE?

3. ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS O CON QUÉ CONCEPTOS ASOCIAS A ALGUIEN QUE TIENE ANSIEDAD SOCIAL?

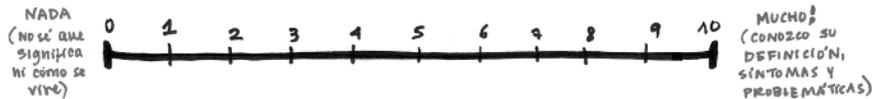
4. CONSIDERAS QUE LA ANSIEDAD SOCIAL ES:

- a) UN RASGO DE LA PERSONALIDAD
- b) UN TRASTORNO PSICOLÓGICO/PSIQUIÁTRICO
- c) UNA RESPUESTA NORMAL ANTE EXIGENCIAS SOCIALES COTIDIANAS
- d) OTRO: _____

TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL
"o fobia social"

→ "Miedo persistente y acusado ante una amplia variedad de situaciones sociales, en las que la persona puede ser evaluada negativamente por otros."

5. ¿CUÁNTO CREEES QUE SABES DE ESTE TRASTORNO?



6. ¿POR QUÉ CONSIDERAS QUE TIENES ESE GRADO DE CONOCIMIENTO?

7. ¿CONOCES A ALGUIEN QUE PADEZCA ANSIEDAD SOCIAL?

- a) SÍ, ME DIAGNOSTICARON ANSIEDAD SOCIAL
- b) SÍ, SOSPECHO QUE YO PODRÍA TENERLA (SIN DIAGNÓSTICO)
- c) SÍ, ALGUIEN QUE CONOSCO ESTÁ DIAGNOSTICADO
- d) SÍ, SOSPECHO QUE ALGUIEN QUE CONOSCO, AUNQUE NO ESTÁ DIAGNOSTICADO
- e) NO, NADIE!!

8. ¿CÓMO ABORDAS EL TEMA CON DICHA PERSONA? (ya seas tú mismo, un amigo o un familiar)

COMENTARIOS TESTEOS

Marion Sayado (G1)

Me parece bacán que la historia esté contada desde un narrador en primera persona. Creo que así es más fácil entender que el trastorno afecta a un ser humano real, y así es más fácil empatizar y generar una reacción. Cosas aparte, creo que después de escribir tanta cuestión pa la u estoy muy alerta con las faltas de ortografías y errores de redacción y noté algunas cosas que me hicieron ruido. No quiero sonar snob con esto ni nada, porque soy como la menos adecuada para corregir redacción y ortografía pero puede que te sirva jijí. En la postal dice en una parte "antes el contacto visual" en vez de ante y en la parte de la infografía, en la segunda hoja dice "el problema es cuando miedo no desaparece" y creo que se entendería mejor si dijera EL miedo. Sobre los dibujos, me encanta la forma en la que ilustras <3. Es como súper realista, y el trazo y la forma en que dibujaste las tipografías creo que ayudan a entender el dolor y la angustia que siente una persona que sufre de ansiedad social. El uso de los colores también me parece súper acertado, como que la vida con trastornos mentales no suele ser muy colorida (al menos en mi caso) pero encuentro genial como usaste otro color para destacar ciertos aspectos y detalles, ayuda mucho a la lectura y no la vuelve monótona. Sobre la empatía, ¡Creo que sirve mucho para empatizar! Creo que apelar a lo emocional te sirve mucho para empatizar con otras personas. Al final los seres humanos no somos robots, y los trastornos psicológicos no son sólo definiciones, estadísticas y datos duros. Involucra emociones súper reales y válidas y los relatos te proporcionan eso. Y finalmente sobre el aprendizaje, creo que lo que más van aprender las personas con tu proyecto Javi, es a entender que la ansiedad social no se da igual manera en todas las personas. Sí, obviamente va a ver síntomas comunes entre todos, pero yo soy de esas personas que cree que los trastornos mentales no tienen cara, y cada persona los enfrenta y los vive de manera distinta y tu libro ilustra justamente ese aspecto. Vemos caras pero no corazones.

Catalina Jiménez (G1)

Todo lo que tiene que ver con lo visual me encantó, me gustan mucho los colores porque la ansiedad es super oscura y creo que amerita que sea casi enteramente de dos colores, incluso para mí siento que funcionaría perfecto solo a blanco y negro. Amo los detalles, los rostros, que se note el lápiz. Las sombras que genera el grafito colaboran a la atmósfera oscura que tiene la ansiedad, y me encanta ese tono que tiene el proyecto que revela la sensación genuina, sin estigmatizar el tema. Habría sido super penca que después de todo lo difícil que uno cuenta, alguien hiciera algo super luminoso. Las infografías están súper claras, sobre todo en qué puntos la ansiedad deja de ser positiva y te paraliza., y amo tus dibujos de personas, siempre te he encontrado seca en captar los detalles de las expresiones y en este contexto sirve y se agradece caleta. Me gustó que tuviera una aproximación más personal para la ansiedad, como el llamarla Tormenta al principio del libro cuando es solo un malestar sin nombre para la protagonista. También me gustó mucho la parte de los síntomas, me sentí totalmente identificada. Sobre la narración, para mí la ansiedad es super frenética, desmesurada, y creo que quizás la narración es algo controlada en ese sentido, me habría gustado que fuera más visceral. Quizás es el tema de los puntos suspensivos, que vuelven la narración más suave, se los sacaría para darle un ritmo más rápido. Me hace falta el frenesí, un poco más descontrolado, como que uno va a explotar. En ese sentido el diálogo más frenético de las nubes me identifica mucho. El tono de otras partes de la narración lo siento más depresivo, calmo. La ansiedad social yo la siento oscura pero demente, alocada, mucho movimiento. También me gustó harto ese esquema de "cómo me ven" y "cómo me siento". Porque a veces todos te ven bajo control por fuera, callado, con todo en orden, cuando uno está muriendo por dentro.

Benjamín (G1)

Me gustó mucho que los dibujos sean como reales, caricaturezcos pero no tanto, algo pasa con ellos. También el hecho de que sea a

blanco y negro pero con pequeños toques de color, aunque quizás aprovecharía otro más, rojo y celeste tal vez, sobre todo para la parte de los síntomas, como que la cara se le pone bien roja. Me gustó mucho que el libro partiera y concluyera con la ida al psicólogo, tipo "oh, esto es lo que pasaba". Quizás también personificaría aún más a Tormenta, porque me ayudó a empatizar mucho. Que sea más personaje y menos fenómeno aún, como que al principio el personaje habla con ella pero a lo largo del libro a veces la trata de nube, y a veces de Tormenta. Lo decidiría, y ojalá tratar siempre a Tormenta como alguien más.

Wanda (G2)

Se entendía de manera bastante clara e interesante la narración. La comparación con la tormenta le daba un toque tierno y amigable para entender el tema, además que reflejaba muy bien el sentimiento.

Que narrara situaciones comunes lo te pone muy en los zapatos del personaje. El que se usaran frases muy coloquiales también le dio ese toque cercano que era agradable. Sobre la imagen, me encantan los colores!! encuentro que le dan como una melancolía que va muy bien con la historia, además que me transmite una cierta tristeza, pero que no siento que sea malo, sino que me vincula más con lo que estoy leyendo. Me complementa muy bien lo que estoy leyendo con lo que veo. También me agrada el personaje, me da mucha pena eso sí. Pero me hace entender lo que esta pasando y como que quiero apapacharla jajaja siento que me hace entender lo que vive día a día una persona con el trastorno, aunque en la última parte de datos siento que no queda muy claro o como que le falta un poquito más de especificación. Como en lo de la pirámide de maslow, como que quizás no queda claro para alguien que no conozca la pirámide y lo que significa.

Kathrine (G2)

Primero que nada, encuentro la raja los dibujos, transmiten la sensación y además son muy bonitos. Me gusta mucho que personifiques la ansiedad social como un personaje, lo hace más fácil, los seres humanos tendemos a poner buenos y malos, y al hacer que esta fenómeno se llame Tormenta tú te pones en los pies de la protagonista. Entonces no es como que Tormenta o ella sean súper malas, sino que es como oye, que lata que Tormenta le haga hacer estas cosas a esta persona y no puede evitarlo. Pude empatizar mucho con el personaje, y si bien habían varias partes que hablaban de síntomas de ansiedad social que uno puede sentir a veces, me hizo pensar mucho en lo difícil que debe ser que esto le pase a alguien todo el tiempo, que alguien pueda pasarlo tan mal por esto. Me gustó harto también que se mencione en el libro que el círculo de la protagonista confunde su problema con timidez y que ella aclare que no es así, debiera ser súper importante saber distinguir entre ambos, algo que el libro también enseña. Encuentro muy bueno el traspaso de datos que levantaste al resultado final, y las ilustraciones creo que están increíbles.

Anath (G2)

Me encantó poder escuchar distintas voces en tu proyecto y aprender. Creo que la salud mental es un tema muy importante. Y en general uno no habla de temas de salud mental, y no tenía idea como se manifestaba la ansiedad social y que podía llegar a cosas tan extremas, siempre había pensado que se quedaba en algo sutil. Creo que además leer los testimonios de personas que lo padecen abre mucho los ojos, y comienzas a empatizar con este grupo de gente que no sabías que existía. Y pienso a cuanta gente cercana le pasará que uno no sabe y no puede ayudarlos, o a cuanta gente uno le habrá tildado de fome o de mala onda porque su ansiedad los obligaba a comportarse de esa manera.

Mario Vega (G2)

Al principio cuando vi que era un cómic me dio susto que fuera a contar el problema de manera infantil, pero la narración es bien adulta, me meto en el personaje y puedo seguirlo, porque lo difícil de un cómic encuentro es que efectivamente puedas seguir la voz del personaje en tu cabeza. A veces siento que quedan super maqueteados, tipo "¡hola!", muy de cabro chico. Era mi miedo en las primeras páginas, pero se lee bien, se entiende. Y me gusta que la imagen acompaña a esta voz en off. Siento que hay páginas más interesantes que otras igual, por ejemplo esta se roba la película, esta otra es muy monótona. Pero en general amo la ilustración, siento que expresa muy bien lo que se quiere decir.

Alex Floreaches (G3)

Primero, a nivel general me gustó demasiado, está muy, muy bueno. La narración cumple el objetivo, lo narras de una forma cercana, se entiende de lo que hablas sin caer en ser academicista o sonar muy elevado, es un tú a tú. Cualquier persona que lo tome lo puede entender. También la gráfica me gusta, el estilo de la ilustración. Los colores me parecen sumamente apropiados, me gusta que la protagonista sea en blanco y negro y que los colores estén asociados a otros personajes, o que aparezcan de a poco. La escena del carrete donde avanzan las horas creo que ayuda mucho a entender los niveles de ansiedad, cómo pareciera que el tiempo no pasa y la persona se mantiene en el problema. Por lo mismo se genera un buen nivel de empatía, sobre todo cuando comparas lo que los demás ven y cómo se siente ella en su interior. Y sobre el aprendizaje, creo que están bien apropiados los contenidos, que sean puros dibujos y entre medio hayan páginas explicativas, creo que lograste aterrizar eso bien. Alguien que no sabe nada del tema puede leer y entenderlo. Y acá es donde yo lo veo de otro lugar que quizás no es tu objetivo, pero yo me imagino en terapia con un paciente revisando este libro. Siento que puede tener fines terapéuticos muy buenos, sobre todo porque la personaje dice que cuando era chica siempre supo que tenía esto y no sabía que era, le decía Tormenta. Es genial que alguien que no está entendiendo lo que le pasa pueda verse reflejado en un libro, pueda entender "sí, a mi me pasa esto, tenía un nombre", porque en tanto uno entiende el problema que tiene es mucho más fácil abordarlo.

Constanza Miralles (G3)

«Me parece un muy buen resultado, creo que está maravilloso estéticamente y en contenido. Hay diálogos muy buenos, por ejemplo en la página 28 o el diálogo interno de la nube en la página 26. Aún creo que quizás sería necesario enfatizar con más fuerza el tema de querer escapar en ciertas partes, si bien está mencionado pienso que habría que ponerlo de manera más potente en los textos tal vez. En las páginas informativas, poner como post-it de la diferencia entre ansiedad y timidez creo que también es muy psicoeducativo, al igual que la pirámide de Maslow y el gráfico de ansiedad de más a menos. Me gusta mucho el tipo de dibujo, tu paleta de color, eso me encanta.»

Camila Esparza (G4)

Creo que está maravilloso, la parte narrativa es sintética pero angustiante, lo cual creo que es absolutamente necesario.

A mi hace varios años me diagnosticaron ansiedad social, y creo que es genial la forma en que narraste visualmente la fiesta por ejemplo, una de las peores situaciones, donde todos la están pasando bien y uno no. Las situaciones en general están super bien escogidas y son cosas de las que no puedes escapar. Eso angustia más. Visualmente está increíble, realmente creo que ocupaste muy bien los negros, los escenarios completos cuando hay que ocuparlos, otras cosas más sintéticas, me gusta la limpieza de las páginas. Incluso cuando hay fondos complejos logras ver alto los personajes, realmente me encantó. El estilo creo que es adecuado, porque es una situación angustiante, y además porque se ve como algo único y original, aún cuando yo conozco tu trabajo y sé que tuviste que sintetizar y adaptar la forma que dibujas en pos del proyecto. La tipografía igual, la gracia que tiene como simulada a mano es que es como un diario del personaje. Sentí mucha empatía, sobre todo por las expresiones de incomodidad del personaje, las situaciones donde no podía escapar, donde no quería presionar al otro, hasta la cara de incomodidad que ponen las personas que no lo entendían, realmente puedes sentirte en la situación. Creo que en cuanto al aprendizaje, se logra bien lo de la empatía. Pero si bien los datos duros me parecen apropiados, me chocó un poco que estuvieran todos seguidos en pocas páginas. En ese sentido no sé si soy yo que soy más mañosa con eso, pero preferí mil veces las páginas de textos cortos y en general el relato total que es mucho más fácil que digerir, porque se puede leer lento. En cambio los datos duros son súper interesantes, pero pasa lo que sucede harto con los cómics, es tanta información que no lo proceso con el debido tiempo que necesita. Quizás lo habría desglosado más. Pero eso, realmente me encantó, incluso la maqueta se ve muy bonita.

Esta memoria fue diagramada con las familias
tipográficas Open Sans y Din Next LT Pro.
Fue impresa en July Impresiones el día
17 de diciembre del año 2018.

