

REFLEJOS

Reflexión introspectiva para
el cuidado emocional y mental



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

Trinidad Bunster Drápela
Profesor Guía: Ximena Ulibarri Lorenzini

Enero 2020, Santiago de Chile

Contenidos

Introducción

Motivación Personal

9 *I. Contexto teórico*

- 10** Entendiendo las implicancias de la salud mental
- 13** Aumento percibido de las patologías de salud mental
- 14** Análisis de causas que generan problematización
- 18** Estigmatización negativa
- 20** Soluciones desde las ciencias al problema
- 22** Rescatar elementos terapéuticos
- 26** Acercamiento a la propuesta

29 *II. Formulación*

- 30** Brief y objetivos
- 32** Antecedentes
- 34** Referentes
- 36** Usuario
- 37** Editorial Experimental

39	<i>III. Desarrollo y producción</i>
40	Búsqueda y estudio de contenido psicoterapéutico
42	Desarrollo de primeros prototipos para testeo
44	Primer testeo
46	Análisis de resultados para rediseño
50	Diseño identidad gráfica
54	Definición contenido y método reflexivo
56	Producción y manufactura
58	Publicaciones finales
61	<i>IV. Implementación</i>
62	Talleres introspectivos
66	Donación a centros de atención psicológica
70	Implementación en el contexto nacional
74	Implementación a fuente abierta
79	<i>V. Costos y Proyecciones</i>
80	Costos materiales
81	Tabla de costos
82	Proyecciones
84	Conclusión
87	<i>VI. Bibliografía</i>

Introducción

Desde que somos niños y niñas pequeños, antes de que podamos entender la totalidad del mundo y su realidad, es que oímos frases y consejos que nos motivan a una búsqueda por encontrar la felicidad en nuestra vida. El ser feliz, nos preguntan, ¿Qué vas a hacer para ser feliz? ¿Vas a estudiar lo que te gusta, o lo que te da más dinero? Debes estudiar, para trabajar, para formar una familia y así ser feliz... Entre otros.

Los distintos discursos que nos han acompañado plantean la felicidad como una meta a la que se debe llegar siguiendo una serie de pasos estrictos, y no como un estado emocional, alterable, el cual se debe trabajar día a día para vivirlo.

La salud mental es el ámbito de nuestras vidas que tiene que ver con la emocionalidad, con el sentir. Hoy en día es un área que solemos dejar de lado, inmersos en la rutina de nuestras ocupadas vidas y en los logros y fechas por cumplir. Tendemos a ignorar la importancia de darnos el espacio día a día de cuidarnos, de buscar el sentirnos bien, para que nuestra felicidad sea constante y no algo que logremos después de que ya hayamos vivido nuestros años.

En este proyecto se busca entregar pequeños pasos y luces de ayuda a que las personas podamos ser más conscientes de nuestro bienestar emocional y de lo que implica cuidarlo frecuentemente, sin dejarlo de lado por las preocupaciones de la rutina.



«Sé consciente de que en este momento estás creando. Estás creando tu próximo momento basado en lo que sientes y piensas. Eso es lo que es real» (Doc Childre)



«Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.» (Pablo Neruda)

Autora del proyecto durante implementación

Motivación personal

Nunca he asistido a una consulta psicológica. He querido hacerlo varias veces, en distintas etapas de mi vida, pero siempre han habido “peros”.

De niña quizá, al vivir momentos de soledad y rechazo en el colegio, donde quizás me hubiese venido bien, pensaba que el psicólogo era para un tema más grave. Los niños que asistían al psicólogo lo hacían porque eran desordenados, tenían que tomar pastillas, o sus papás se estaban separando.

De adolescente necesitaba alguien con quien hablar, que tuviera una “perspectiva superior” que pudiera explicarme lo que sentía, en etapas de duelo. Pero mi rebeldía ante buscar ayuda y la poca consciencia de esta necesidad que se me presentaba por parte de mis papás no lo hizo posible.

Hoy entiendo que la atención psicológica es mucho más que algo que debe ser utilizado en casos de crisis. Donde el día a día afecta nuestro sentir, nuestras emociones y la forma en que actuamos y vemos el mundo, y las cosas se pueden ir acumulando. Pero también entiendo que no sólo la ayuda externa de un profesional sirve, sino también nuestro propio compromiso con nuestro bienestar emocional.

Decidí enfocar mi proyecto de título en esta línea investigativa, buscando aprender más de mi propia necesidad de cuidado emocional y mental, y poder entregar herramientas desde el diseño, para un área social donde se requiere mucha atención y aún queda mucho camino por recorrer.

I.

Contexto Teórico

Entendiendo las implicancias de la salud mental

Aumento percibido de las patologías de salud mental

Análisis de causas que generan problematización

Estigmatización negativa

Soluciones desde las ciencias al problema

Rescatar elementos terapéuticos

Acercamiento a la propuesta

Entendiendo las implicancias de la Salud Mental

La salud es considerada una de los más importantes elementos básicos para la vida y su desempeño, según nuestra sociedad. Su deterioro o afección puede provocar que nuestras actividades rutinarias se vean afectadas o interrumpidas. La preocupación que existe en relación a salud física y alimenticia, es de reconocimiento público y suele ser considerada en las distintas áreas del entorno en que nos relacionamos. En políticas, medios de comunicación, contratos de trabajo, servicios y productos que consumimos, es común y recurrente ver involucrado de forma protagonista elementos que aporten a nuestro buen sistema de salud física y nutricional. Volviendo este tema recurrente, y parte de nuestras preocupaciones diarias y rutina.

Pero existe un área de salud que se suele tomar menos en cuenta: La salud mental y el bienestar emocional. Pese a que ha tenido un aumento de casos y crecimiento en la preocupación de la población adulta de la sociedad en los últimos años, es un tema que se ve sometido a distintos estigmas y dificultades para ser abarcado.

Relacionado directamente con el equilibrio de la mente, las emociones y el entorno social de la persona, la salud mental y bienestar emocional suelen ser tomados con poca consideración e incluso irrelevantes, debido a diversos factores sociales, estigmas negativos o el propio carácter subjetivo, y de difícil observación o medición de las consecuencias que estas afecciones pueden traer.

Existen diversos casos donde problemas de origen psicológico o mental terminan manifestándose con resultados somáticos (González & Landero, 2006) que son tratados como enfermedades físicas (por ejemplo colon irritable, migrañas severas, etc) cuando en realidad son afecciones originadas por la mente y no el cuerpo, y al no tratar el problema desde su origen éste puede no ser solucionado por completo.

El no atender debidamente este problema de malestares emocionales y mentales, crea una sociedad potencialmente patológica, desencadenando en problemas de producción laboral, comunicación, empatía, estado de la comunidad, entre otros, e imponiendo nuevos desafíos que deberán ser resueltos posteriormente por los sistemas de organización de salud.

Pirámide Maslow: Jerarquía de necesidades humanas



Según explican Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero (2009), la salud es un estado de bienestar físico, psicológico y social, que va más allá del nivel de organización celular e incluye aspectos subjetivos del comportamiento humano. Dónde salud no sólo significa la ausencia de patologías o enfermedades, sino un estado positivo que implica grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo. De esta forma, y centrándonos en específico en el ámbito de la salud mental, podemos esclarecer que las preocupaciones en torno a ésta no sólo se limitan a prevenir

enfermedades o hacerse cargo de ellas al momento de una crisis, sino a una búsqueda constante por un equilibrio y buen funcionamiento, de todas las partes de la vida humana, para sí mismo e involucrado con su entorno y sus pares dentro del ambiente social. Entendiendo que un equilibrio de salud emocional involucra diversos factores internos subjetivos, se desprende que las diversas implicancias externas de la vida pueden afectarlo fácilmente, volviendo una necesidad constante el análisis y estudio del estado emocional para su cuidado correcto.

En la figura, Pirámide Maslow de las necesidades básicas del ser humano, donde se destaca correlación con temas que afectan nuestra salud mental.
fuente: rincondelosocial.wordpress.com

Aumento en el número de personas atendidas en dispositivos de salud mental entre los años 1999, 2004 y 2012

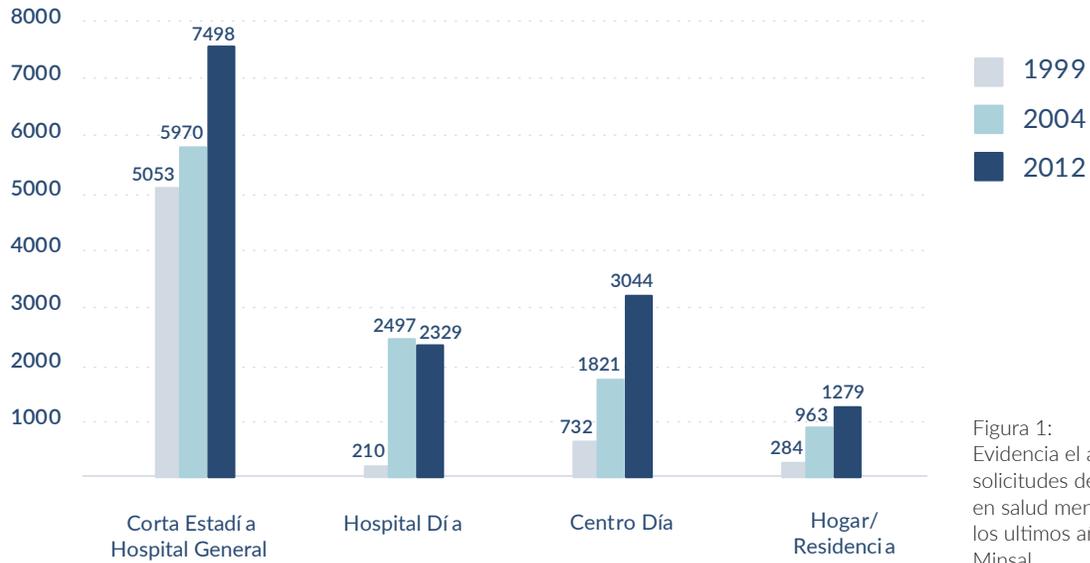


Figura 1: Evidencia el alza de solicitudes de atención en salud mental durante los últimos años. Fuente Minsal.

Distribución de licencias médicas tramitadas según diagnóstico en el año 2017

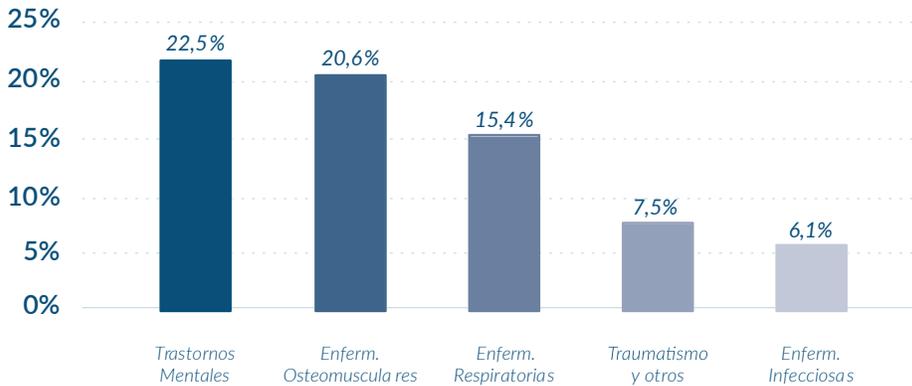


Figura 2: Solicitud de licencia médica por razones de salud mental es la más alta en Chile. (no se registran otros diagnósticos). Fuente Minsal.

Aumento percibido de las patologías en torno a la salud mental

Estudios plantean que nuestros actuales ritmos y estilos de vida son factores altamente influyentes en los índices de mortalidad y enfermedades mentales, por las condiciones psicosociales a las que nos vemos sometidos (Mebarak, et al., 2009). Las características de la forma actual de vida del ser humano van generando factores de riesgo que atacan directamente su condición de bienestar, poniendo en riesgo su salud y la de la población.

Actualmente, se observan cambios en la sociedad que han provocado altos índices de stress, preocupaciones, dolencias y presiones sociales en la población adulta y juvenil. Estas apremiaciones mentales suelen ser provocadas por una diversa combinación de factores de nuestra sociedad (Folk, 2017), desde el avance tecnológico, la instantaneidad de los medios, el desarrollo rápido económico de una nación, entre otros, que han ido moldeando la forma de percibir y comportarse en las personas, cambiando así también nuestra forma de sentir y cuidar nuestras emociones y pensamientos.

La prevalencia de los trastornos mentales en la población mundial ha ido en un aumento considerable durante el transcurso de las últimas décadas. La Organización Mundial de la salud ubica a Chile con una carga de morbilidad por enfermedades psiquiátricas de 23,2%, siendo uno de los más altos a nivel mundial. (Vicente, Saldivia & Pihan, 2016).

También el Ministerio de Salud indica que estas patologías presentan el grupo con mayor porcentaje de incidencia en la medición AVISA (Años de Vida Saludable Ajustados por Discapacidad), estudio que indica el impacto de las patologías y discapacidades a nivel de productividad económica. (Cumplido, 2017).

Análisis de causas que generan problematización de la salud mental

Para poder abarcar este alza en los problemas relacionados con la estabilidad mental en la población, es necesario entender que causas van afectando nuestra emocionalidad y la forma de relacionarnos. Existen diversos factores socio-culturales que han ido modificando nuestra calidad de vida y su percepción a lo largo de las últimas décadas.

Tecnología y conexión digital

La masificación de la red de internet ha traído múltiples avances comunicacionales a la humanidad, promoviendo el desarrollo y masificación de aparatos electrónicos, generando cambios globales en los paradigmas de intercomunicación, educación, registro, y tantas otras áreas. (Arab & Díaz, 2015)

Pero la velocidad de estas tecnologías ha puesto nuestras vidas en un ritmo altamente acelerado, donde se observan consecuencias en nuestra forma de procesar los estímulos del entorno. Como menciona Carr (2010), la mente de las personas espera absorber información de la misma forma en que la web la distribuye, en un flujo veloz. Y así mismo se espera que muchas cosas sucedan con la misma fluidez o instantaneidad, y al no ser esto

siempre posible se producen sentimientos de frustración, afectando las emociones y el bienestar natural.

El uso de internet y redes sociales puede generar sensaciones de aislamiento, ansiedad, temor y desconfianza ante relaciones interpersonales, llegando incluso a niveles patológicos. (Challco, Rodríguez & Jaimes, 2016). A largo plazo puede provocar descuido de deberes académicos, de salud e higiene personal. Las redes sociales actualmente tienen un impacto potente en el autoestima de las personas, siendo capaces de moldear y generar una percepción devaluada del autoconcepto, del aspecto físico e intelectual, deteriorando las percepciones propias. Al mismo tiempo, el uso en exceso de este tipo de redes comunicacionales en formato virtual va disminuyendo el tiempo que dedicamos al contacto real, tanto con otras personas como con nosotros mismos. Donde en tiempos muertos, tales como al transportarnos, elegimos estar conectados con el mundo, recibiendo constantemente información y procesando estímulos.



Ilustración de Paul Rogers

Análisis de causas que generan problematización de la salud mental

Individualismo y desarrollo social

Chile ha enfrentado rápidos cambios que lo han llevado de una sociedad colectivista a una individualista, (Cumplido, 2017) donde prima la exigencia y la competitividad. Se observa un deterioro de la vida en comunidad, formas de comunicación y lazos de apoyo.

Nos enfrentamos a una estructura social donde somos medidos por el éxito, volviéndose el alcance de éste una presión psicológica común al estar midiendonos y comparándonos a nosotros mismos y a otros.

Idealización de la vida y meritocracia

La vida moderna nos ha hecho altamente conscientes de las oportunidades y posibilidades más allá de nuestro entorno cercano, generando ansias y expectativas en las personas frente al éxito, social, laboral y económico. Idealizamos nuestro futuro y las cosas que deseamos obtener, dando paso a expectativas que al no cumplirse generan frustraciones.

Existe la creencia de que cualquier persona puede lograr sus objetivos en base al talento, al esfuerzo y dedicación (The School of Life, 2018) es asociado al término meritocracia. Esta creencia potencia el impulso a perseguir los sueños, pero deja de lado factores como la suerte o la procedencia, que también influyen en la obtención de logros. Por correspondencia, quien no logra sus objetivos se ve a sí mismo como un personaje flojo, sin talento, o que no se esforzó lo suficiente, autocondenándose por no llegar a sus objetivos y expectativas, y comparándose constantemente con sus pares que sí lo han logrado.

“Una explicación para la alta frecuencia de depresión y de trastornos de ansiedad, tiene que ver con la mayor exigencia a la que están sometidos nuestros jóvenes que les demanda ser eficientes y competitivos. En la actualidad, muchos enfrentan su vida creyendo que sólo son capaces y competentes si tienen la mejor nota o meten más goles” (Correa, 2018)



*“Una de las hipótesis básicas de la epidemiología social es que la absorción de las tensiones que aparecen en los procesos de modernización y crecimiento económico, están asociadas a la aparición de trastornos emocionales y de síntomas psiquiátricos y psicósomáticos”
(Jimenez & Radiszcz, 2012)*

Ilustración de Alfredo Cáceres.

Estigmatización negativa

Pese al alza de las cifras de personas afectadas con problemas relacionados a la estabilidad emocional, nos encontramos con la traba de que los problemas de la índole mental y psicológica actualmente se encuentran altamente trivializados y estigmatizados dentro de nuestra sociedad y rutina. Muchas veces se pueden escuchar comentarios minimizantes de estas vivencias, tales como “puedes salir adelante si sólo te animas”, y quien presenta una licencia médica por estas causas es desestimado y puede caer en prejuicios dentro de su entorno laboral, incluso ser despedido.

Estos estigmas negativos pueden entenderse mirando el contexto y pasado histórico, donde los enfermos mentales y afligidos han sido tratados horriblemente y sometidos a abusos hasta incluso no hace tantas décadas, siendo escondidos, aislados en hospitales psiquiátricos, donde se les encadenaba, azotaba y torturaba como métodos medicinales (Mebarak et al., 2009).

También las personas afectadas han servido de purgas, siendo culpados de hechicería, plagas, y otras problemáticas que en el momento las sociedades no tenían una mejor explicación que dar.

Esto se traduce en una sociedad que ha debido ir aprendiendo a aceptar, incluir, y tratar de la forma que corresponde a estos pacientes, desarrollando ciencias y estudios que puedan abarcar los problemas. Pero los aprendizajes no son instantáneos y todo cambio social es un proceso lento, donde perduran las huellas del pasado en forma de los estigmas mencionados, presentes tanto en ámbitos sociales como laborales, que limitan a las personas a reconocer sus dolencias, intentar tratarlas o buscar ayuda terapéutica, y llevan a minimizar los problemas propios e incluso los de sus pares, pudiendo tener alcances aún más dañinos.



Hospital psiquiátrico
Philippe Pinel, región de
Valparaíso, Años 90.
Fotografía de Paz Errazuriz.

Soluciones desde las ciencias al problema

Existen dos principales métodos de abarcar los problemas relacionados con el bienestar mental, entregados por las ramas de psiquiatría y psicología; la medicación y la psicoterapia.

La medicación, mediante elementos químicos busca re-equilibrar factores neuronales que puedan estar causando daños en las personas (Mental Health America, 2017). Es utilizada tras un diagnóstico otorgado por un profesional de psiquiatría, y generalmente están relacionada con una patología específica.

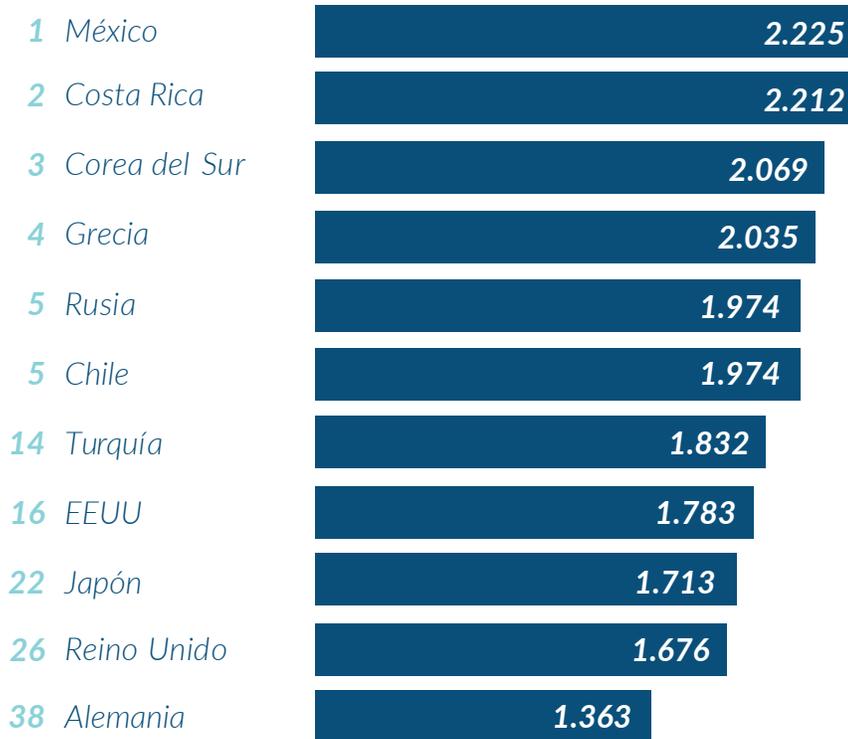
Por otro lado, la psicoterapia es un tratamiento impartido por un psicólogo, basado en técnicas que buscan guiar a la persona para tratar sus problemas desde el diálogo y la reflexión. De este tipo de terapia se han desarrollado diversas herramientas y ejercicios que pueden potenciar las capacidades del tratamiento. Algo que diferencia la psicoterapia de la medicación, es que puede ser utilizada en pacientes que no necesariamente presenten un diagnóstico patológico, y servir de modo preventivo ante las preocupaciones y presiones que el mundo de hoy presenta sobre la mente de las personas.

Ambos métodos han sido comprobados con buenos resultados, donde muchos pacientes declaran haber mejorado su estado tras los tratamientos. Sin embargo, sumado a los estigmas negativos mencionados previamente, que limitan a las personas a buscar tratamiento, otra dificultad para acceder a ellos es el alto costo económico que significan. Los gastos asociados a la atención psicológica o psiquiátrica no suelen estar cubiertos por casi ningún plan de salud, haciendo que estos se eleven, volviendolos en ocasiones inaccesibles. “En el 2018 uno de cada 5 personas en Chile reportó síntomas de depresión. A pesar de estos alarmantes datos, no existen planes de Isapres que cubran consultas para salud mental. Si uno hace un tratamiento particular, ir al psicólogo y pagar los remedios puede llegar costar un tercio del sueldo mínimo” (El Desconcierto,2018)

“Un psiquiatra con capacidad para prescribir medicación, por ejemplo, puede cobrar hasta \$90.000 por una sesión de 45 min. En contraste, un terapeuta cobra un promedio de entre \$20.000 y \$30.000”

fuentes: www.2x3.cl

Promedio de ho ras trabajadas por individuo cada año



En la figura, países OCDE con las jornadas laborales más extensas.

Por último, otra barrera ante los tratamientos de salud mental es la poca costumbre y capacidad de analizar para cuestionar lo que nos pasa. Vivimos inmersos en arduas rutinas que nos mantienen pensando en el futuro o en el trabajo, lo que tenemos pendiente, y donde casi nunca nos detenemos a pensar en nosotros mismos y nuestro estado, evitando así encontrar elementos dañinos en nuestro interior que puedan necesitar atención. “Las extensas jornadas, la precarización de la vida y el agotamiento

que esto produce en los trabajadores, que conlleva a problemas de salud físicos y mentales, no es casual, sino que es propio del modelo neoliberal que está implantado en Chile” (Ávila, 2019)

De esta forma se presenta un desafío en acercar tanto los beneficios de la terapia como la conciencia de su necesidad a una sociedad que estigmatiza, reniega y evade el problema, pero que se encuentra cada vez más afectada por éste.

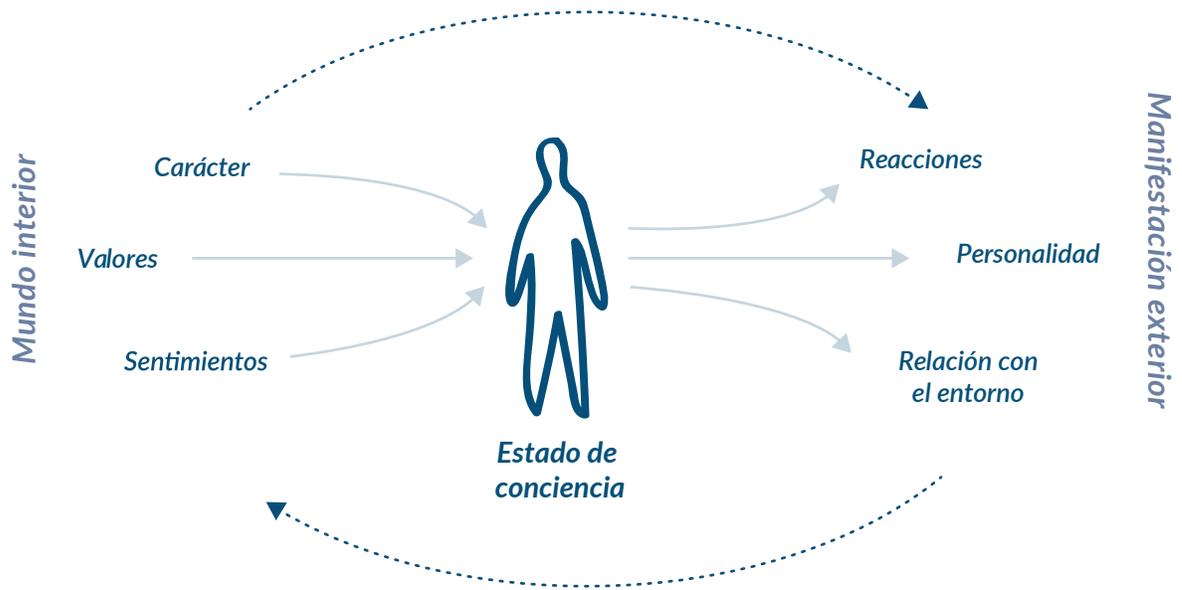
Rescatar elementos terapeuticos

Extrayendo conceptos y objetivos generales que se buscan desarrollar mediante las terapias que tratan los problemas de salud mental, destaca el lograr que las personas mismas puedan identificar sus miedos, traumas o pesares, y sean capaces de trabajarlos o dejarlos ir. Nacen conceptos como el awareness o también llamado darse cuenta, que basado en terapia gestáltica destaca por su importante agente curativo desde la reflexión propia. (Stevens, 1971) Bajo esta premisa, las personas tienen en sus propias manos la capacidad atender sus pesares desarrollando la capacidad del **autoconocimiento**.

Definido como la habilidad de reconocerse como un individuo, diferenciándose de su medio y otros individuos, el autoconocimiento comprende el esfuerzo por saber lo que sentimos, deseamos, lo que nos impulsa a actuar, lo que pensamos, los valores que defendemos, y en definitiva, quienes somos ante nuestros propios ojos, (Payá, 1992) una habilidad que se

desarrolla a través de la introspección, observando, reflexionando y analizando personalmente quien somos y cómo nos comportamos.

Distintos exponentes de la psicología señalan la importancia de la práctica introspectiva como un motor fundamental para el desarrollo del ser humano. Según Payá, 1992 “el razonamiento moral, la actitud crítica ante el entorno macrosocial, la relación interpersonal...necesitan de la proyección del conocimiento de sí” (p.69), siendo el análisis y procesamiento de las propias cualidades y valores claves para un desarrollo social óptimo y saludable. El evadir el manejo evaluado de la propia existencia podría proceder a causar problemas en la salud social de las personas, donde el autoconocimiento influye en el rendimiento, la motivación, condiciona las expectativas, y contribuye a la salud como equilibrio psíquico (Navarro, 2009).



Pero la práctica de conocerse no sólo consiste en poder definir los propios elementos del carácter. El descubrimiento de uno mismo posibilita destapar todo aquello que hace referencia a su persona, logrando aceptarse incluso en aquellos aspectos de su persona normalmente considerados defectos (Navarro, 2009) Y donde este descubrimiento también permite sentirse identificado, y de ser necesario optar por cambios en aquello que no se guste de la personalidad, la forma de actuar o de relacionarse.

Rescatar elementos terapeuticos

Resulta fundamental en la situación problemática de salud mental en que nos encontramos, incorporar las prácticas de autoconocimiento e introspección a nuestras vidas diarias, a modo de reflexionar y evaluar nuestro estado emocional. Nuestro flujo de consciencia contiene un confuso y complejo compilado de pistas sobre los problemas que nos afectan personalmente a nivel emocional (The school of life, 2016) y la única persona que tiene acceso a éste flujo es uno mismo a través de la autoevaluación, donde la mente se escucha a sí misma para poder entender con claridad las señales de nuestro estado. Si bien la capacidad de generar este autoconocimiento es natural en todas las personas, en ocasiones se pueden generar diagnósticos errados, culpando a cercanos de nuestras dolencias por no atribuir correctamente la fuente del problema, o ignorar los dolores, adormeciendo y buscando anestésicos, que reduzcan el malestar temporalmente pero fallan en atacar la causa, llevando a pérdida de tiempo, socavamiento del autoestima, etc. (The School of Life, 2016).

Por este motivo es recomendable considerar el uso de introspección de forma recurrente para el cuidado interpersonal, haciendo de éste un método de prevención de riesgos y no una medida de socorro de última instancia

“La salud es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante. Continuamente sufrimos alteraciones en nuestro medio interno, físico y psicológico, así como en nuestras relaciones interpersonales las cuales suponen permanentes reestructuraciones de nuestros esquemas internos” (Mebarak et al., 2009, p. 90).

De esta forma la preocupación del estado mental y emocional de la persona debe ser constante y frecuente, intentando hacer alcance del ritmo de vida y alteraciones que la sociedad y los procesos naturales suponen sobre nosotros, y hacer uso de las herramientas de reflexión interna e introspección para llevar a cabo la existencia de la forma más amena posible.



Resulta necesario encontrar métodos que potencien la práctica del autoconocimiento introspectivo en una instancia rutinaria, accesible, y sin un profesional, a modo de aportar en la mitigación de la problemática mental.

Los ejercicios de autoconocimiento presentan una tipología muy variada. Según Preston J. 1998, la práctica introspectiva puede desarrollarse fácilmente generando cuestionamientos o preguntas que guíen el camino de la reflexión. De esta forma la mente trabaja buscando una respuesta, analizando más profundamente para acertar con la definición, en vez de simplemente tratar de describirse desde cero. Además, es usual que un cuestiona-

miento lleve a otro, ampliando el ejercicio reflexivo y llevándolo a más caminos.

Otra técnica a la que se puede recurrir, es a procedimientos como el diario personal o la escritura autobiográfica, refiriéndose a acontecimientos especiales o rutinarios. (Payá, 1992). Escribir sobre la propia vida conforma una manera de trabajar la autoconstrucción personal, y puede ser también una manera de expresar los sentimientos, estados de ánimo o reacciones que hayamos tenido en situaciones o momentos determinados. Igualmente, es aconsejable verbalizar, conceptualizar el proceso, ya que de esta forma se facilita la toma de conciencia (Payá, 1992).

Acercamiento a la propuesta

Por otro lado, se ha visto un aumento en la tendencia al “journaling”, donde distintos expertos y usuarios que lo practican recomiendan hacer uso de la práctica de escritura libre sobre la vida diaria como método de procesamiento de las emociones y forma de ordenar la mente. Esta práctica es potenciabile a un proyecto, donde se busque a modo de contactar al usuario con sus emociones hacer uso del método de registro por sus beneficios en el cuidado emocional.

Se destaca también la herramienta visual como un potencial apoyo en tratamientos y cuidados emocionales, donde la medicina gráfica y el arteterapia han explorado los beneficios de incluir imagen e intervención dentro de un tratamiento (Brown, 2016). Haciendo uso de estas herramientas dentro del un tratamiento paleativo del distres emocional mediante la libertad de apropiación de un elemento análogo y personal se potencia la efectividad de los tratamientos y ejercicios introspectivos.

“Ya sea que estés buscando alivio del estrés, la depresión, la ansiedad, un trauma o sólo tus preocupaciones, intenta escribir y mantener un diario. Registrar tus pensamientos tendrá un impacto positivo en tu vida. A mi me gusta escribir porque me ayuda a frenar mi vida”

(Comentario de Anna S., tras participar en el desafío “Journaling for 30 days”)

Problemática

Chile es un país que ha experimentado una explosión de desarrollo en las últimas décadas. La modernidad y tecnología han traído grandes beneficios para las personas, mejorando y facilitando la comunicación, la investigación, entretenimiento, movilidad, etc. Sin embargo, la rapidez con la que se mueve el mundo y la cantidad de información que recibimos a diario tiene efectos adversos en nuestro bienestar emocional. Al estar siempre ocupados y preocupados del futuro, aumentar nuestras expectativas de vida con el contenido que consumimos a diario, sumado a las dificultades que una vida común lleva consigo, tales como el ámbito económico, educacional, entre otros, se ha percibido un aumento en las afecciones de salud mental y emocional, dando paso a altos índices de licencias médicas, problemas emocionales y hasta la tasa de suicidio nacional. La salud mental es un área que continúa siendo estigmatizada y muchas veces se transforma en tabú, dificultando el acceso a tratamientos que puedan contener el problema. Sin embargo, el tema comienza a llamar la atención de las nuevas generaciones, incentivando encontrar formas de aminorar el problema.

Oportunidad

Debido a la dificultad de acceder a terapias y el nuevo interés social por encontrar estrategias que puedan solucionar la problemática de la salud mental, en contraste con con la estigmatización negativa, se presenta la oportunidad de generar métodos que puedan aportar en el cuidado de la salud mental de las personas, tanto de quienes se interesen previamente por el tema como quienes no tengan percepción de la necesidad. Haciendo uso de métodos de terapia introspectiva se acerca, potencia y divulga el propio cuidado consciente del estado emocional y mental, tanto para quien recibe el material como para su difusión con cercanos.

Necesidad

Generar material intervenible y difundible que contenga un acercamiento a las posibilidades de reflexión personal a modo de crear conciencia y aporte en el cuidado emocional de las personas.

Impacto

Mayor conciencia sobre el problema, sus causas y efectos en la sociedad. Disminución de estigmas negativos. Incorporación de métodos de ayuda.

II. **Formulación**

Brief y objetivos

Antecedentes

Referentes

Usuario

Editorial Experimental

BRIEF

Qué

Proyecto editorial que mediante publicaciones invita a generar espacios de introspección, registro y reflexión personal entorno al autocuidado emocional y mental, basados en técnicas desglosadas de la psicología y psicoterapia.

Porqué

Porque los adultos y jóvenes no acostumbran a otorgarse instancias de reflexión ni a buscar herramientas que les proporcionen espacios de autocuidado y evaluación de su bienestar emocional y mental.

Para qué

Generar un aporte en la prevención, cuidado y concientización de la salud mental y emocional de la población adulto-juvenil, entregando un formato de uso simple y personal.

Objetivo general

Implementar un proyecto con herramientas que promuevan la importancia de la prevención y el cuidado rutinario de la salud mental en adultos en su contexto personal cotidiano.

Objetivos específicos

1 Desarrollar material que comprenda elementos introspectivos aplicados a la publicación impresa.

Existencia de materiales con contenido introspectivo en formato editorial, aprobado y analizado por terapeutas profesionales.

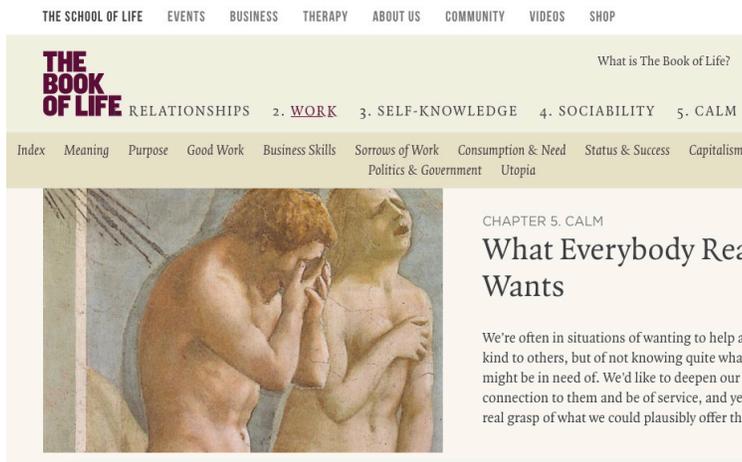
2 Aportar a la conciencia y percepción social de la importancia del problema.

Reconocimiento de la problemática y sus factores incidentes en la vida por parte de los participantes o usuarios y sus círculos.

3 Promover el diálogo y las actividades sobre esta problemática.

Existencia de un proyecto inicial con generación de contenido y que sirva de referente a posibles actividades futuras.

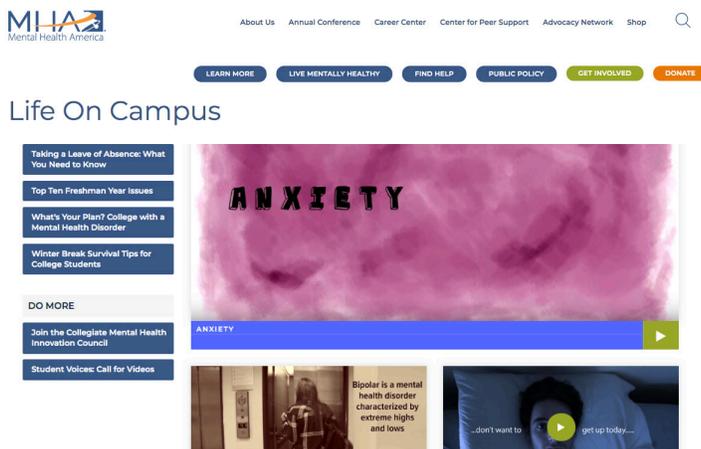
Antecedentes



→Rescatar: Selección de temas a trabajar que tienen importancia en la vida humana. Contenido escrito y meditativo, que genera reflexión.

The book of life

Blog que presenta temas relacionados con curación emocional a modo de libro, haciendo uso de capítulos y subtemas. De acceso gratuito en todo el mundo, siendo el principal limitante el idioma, el libro se reescribe y actualiza constantemente por muchos autores. Invita a ser leído regularmente debido a su carácter cambiante. Trabaja en 6 ejes principales de temas; Relaciones, Trabajo, Autoconocimiento, Sociabilidad, Calma y Ocio.



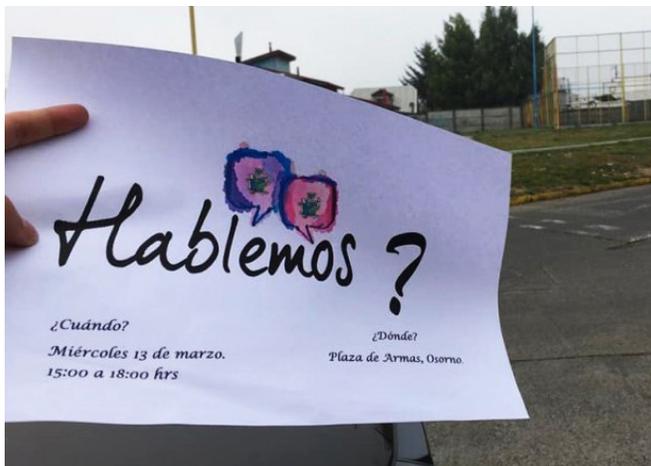
→Rescatar: Apoyo e interés en la problemática en un contexto de usuarios en riesgo.

Life on campus Programm

Programa desarrollado por la ONG Mental Health America, buscando promover, informar y entregar herramientas para mitigar el alza de problemas en torno a la salud mental de estudiantes universitarios. Desarrollan material audiovisual, animaciones, fonoayuda, blog informativo, intervenciones en distintos campus, etc.



→Rescatar: Se introduce en contexto rutinario del usuario, posibilidad de compartir, invitación breve a la pausa y reflexión.



→Rescatar: Intervención callejera, sentido de comunidad. Generar diálogo.

Cultura Positiva

Blog autogestionado que busca aportar en el día a día de las personas con una percepción positiva y reflexiones en torno a lo que se vive, mediante publicaciones diarias en redes sociales, volviéndose parte de la rutina de los usuarios. Utiliza frases simples y en pocas palabras, imágenes sencillas. Al funcionar en formato RRSS, permite el compartir en perfiles personales, enviar a amigos, etc. aumentando su difusión. Posee más de 3 millones de seguidores en IG.

¿Hablemos?

Intervención urbana realizada en la plaza de armas de Osorno, por la Comunidad Terapéutica Peulla. Busca como objetivo promover la salud mental y el autocuidado con énfasis en las relaciones sociales y el desarrollo emocional, y dar a conocer a la Comunidad Terapéutica a la ciudadanía como unidad de salud presente en Osorno por medio de la oportunidad de generar diálogos.

Referentes



→Rescatar: Registro como método terapéutico. Potencia tiempo de intimidad y reflexión autogestionada.

Writing as therapy Journals.

Set de diarios desarrollados para poner en perspectiva los sentimientos de dolor, ansiedad, arrepentimientos y preocupaciones mediante el ejercicio terapéutico de la escritura, invitando a desarrollar tiempos de intimidad con uno mismo. A través de la escritura la mente reconoce patrones, observa y crea estrategias. Es en última instancia una tarea de descubrimiento y desarrollo de lo que se piensa. La serie se subdivide en distintos temas a tratar en distintas libretas; Projects, Ideas, Night Thoughts, Memories, Journeys, y Self-Help.



→Rescatar: Publicación de contenido gráfico y Editorial independiente. Potencia instancias de reflexión en conexión con el medio ambiente.

Agenda lunar de Ediciones Granizo

Es una publicación de editorial independiente. Objetivo es conectar la vida diaria con un ejercicio contemplativo basado en los ciclos lunares y sus influencias en la tierra, en las personas y sus emociones. La agenda es un producto de diseño e incluye ilustración, calendarios, y frases reflexivas para apoyar las instancias de pensamiento. Desarrollado para el hemisferio sur.



Instrucciones para tratar la melancolía, Laura Varsky

Es un libro ilustrado en formato especial, desplegable. Una historia visual que propone al lector qué hacer cuando la melancolía nos atrapa. Instrucciones para seguir dando pasos, pequeñas recomendaciones y acciones que liberan y hacen sentir mejor.

→Rescatar: *Carácter de formato especial, conjunción entre ilustración y narración activa-reflexiva.*



Hiller Goodspeed, ilustraciones

Ilustrador originario de Vancouver, su trabajo ronda un tipo de ilustraciones simples y que se acercan a temas de la rutina, sentimientos, etc. desde una forma positiva, relajada y simple. Carácter de ilustración análoga, mano alzada, pocos detalles, donde se logra comunicar la simpleza de sus mismos temas.

→Rescatar: *Forma relajada de presentar temas emocionales, dibujos de carácter simple pero que impactan generando respuesta.*

Usuario



Adultos Jóvenes (entre 18 y 40 años)

- *Necesidades de apoyo en el área salud mental emocional*
- *Percepción de la problemática*
- *Practiquen o no terapia reflexiva*

El proyecto busca acercarse a una población poco informada de la urgencia de la problemática de la salud mental, o bien con una percepción de este pero sin conocimiento de los beneficios de las prácticas introspectivas pueden tener sobre el estado emocional, y sin costumbre de realizarlos.

Enfocado especialmente en adultos jóvenes, ya que pueden ser definidos como uno de los rangos etáreos susceptibles a problemas de salud mental, debido al contexto actual al cual se enfrentan diariamente como estrés laboral, alta competitividad, depresión, etc. Y las características generacionales que conforman a las personas de entre 18 y 40 años aproximadamente.

Sin embargo, la utilidad de este proyecto no se limita a este rango estrictamente, sinendo apto el uso para otras edades.

Por otro lado, esta generación conforma uno de los grupos que mayor interés tiene en formar parte de las mejoras y aportar en los requerimientos de la salud mental en la sociedad.

En un segundo acercamiento, el proyecto también está pensado en quienes participan o asistan a terapias, donde se haya experimentado (o esté experimentando) durante su vida alguna experiencia negativa en relación con su salud mental.

Edición experimental

El proyecto se basará en el concepto editorial de edición experimental, caracterizado por ser de bajo tiraje de publicaciones, de producción manual, temáticas divergentes y disidentes, autogestionados y de costo bajo.

En palabras de la Unión de Editoras experimentales: “Nos arriesgamos a cuestionarlas formas tradicionales de hacer libros, para proponer otras posibilidades de lectura. Elegimos utilizar papel; plegarlo, coserlo, rayarlo. Escogimos experimentar.” (Extracto de boletín N°2 UEE, primavera 2019, Santiago de Chile)

De esta manera se permite a la serie editorial libertad en el uso de materiales, técnicas, y contenido, entendiendo el libro como un concepto mas amplio y mas complejo que un objeto de sólo lectura.



Taller editorial Rara



Taller editorial Rara



Bestiario Ediciones

III.

Desarrollo y producción

*Búsqueda y estudio de contenido
psicoterapéutico*

*Desarrollo de primeros prototipos
para testeo*

Primer testeo

Análisis de resultados para rediseño

Diseño identidad gráfica

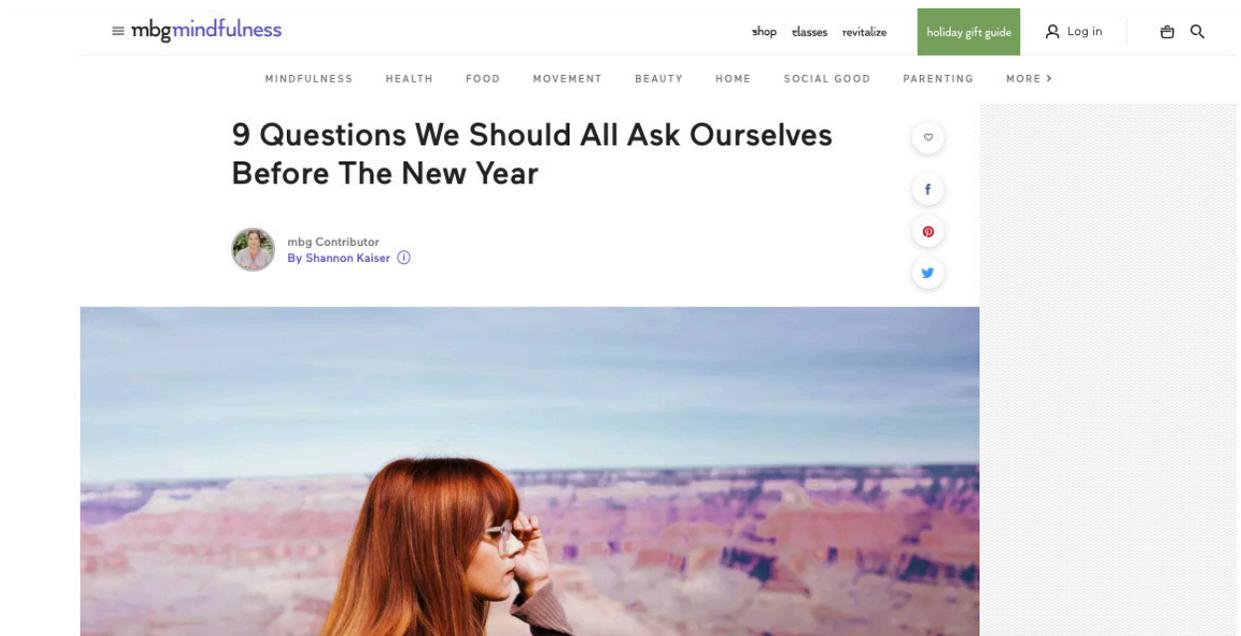
Definición contenido y método reflexivo

Producción y manufactura

Publicaciones finales

Desarrollo y creación del proyecto

Búsqueda y estudio de contenido psicoterapéutico



La primera etapa del desarrollo consiste en un estudio e investigación de contenido, técnicas, ejercicios y autores que apliquen la psicoterapia de manera no presencial (sin un especialista presente de intermediario, si no a través de lectura y otros ejercicios guiados). La búsqueda se desarrolla con apoyo de la Psicóloga Clínica Macarena Ojier, quien voluntariamente decide participar en el desarrollo del proyecto entregando su conocimiento y experiencia.

Durante esta indagación o exploración se busca encontrar elementos destacados que aporten en la realización de momentos introspectivos personales, y puedan ser aplicables al contexto del proyecto (impreso y de uso breve).

Con esta búsqueda se desea encontrar elementos que generan una interacción positiva a considerar en su uso/ aplicación del proyecto, para considerar a la hora de la redacción y creación del contenido.

Internet y las RRSS son el medio donde el usuario puede asociarse con este tipo de contenido. Foto extraída del sitio mindbodygreen.com

Los puntos claves descubiertos a considerar para la redacción y creación del contenido fueron:

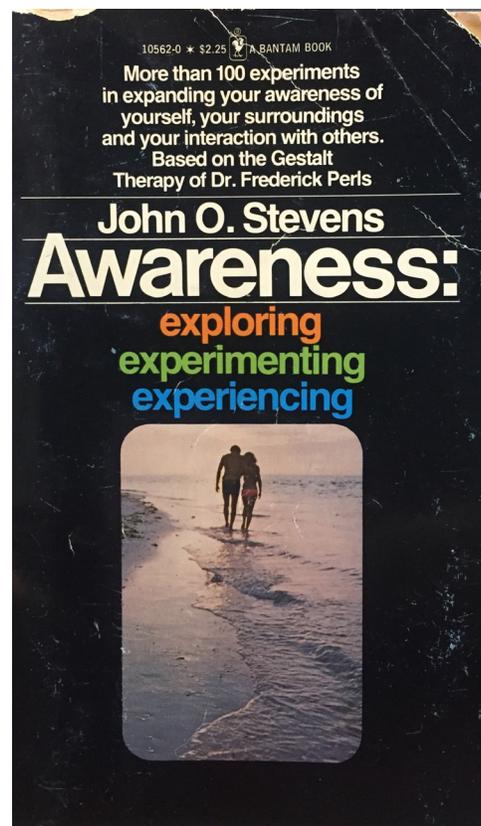
» **Redacción:** Se presenta como una acción importante en los ejercicios terapéuticos reflexivos al incorporar al cuerpo y no sólo la mente en la actividad, activando más conexiones neuronales.

» **Elementos visuales:** Colores, texturas y formas presentan un aporte en diversos ejercicios terapéuticos, por lo que se destaca como una característica a explotar.

» **Actividades acompañadas:** Macarena Ojier destaca la relevancia de incorporar a nuestros seres queridos en ejercicios de reflexión, donde ellos pueden tener aportes en miradas que el propio participante no percibe.

» **Invitaciones claras a interactuar:** Mostrando direccionalidad en la narración y espacio se facilita la participación activa de quien lee.

» **Incentivar los tiempos y la conexión con el cuerpo:** Invitar a que la reflexión se torne también en el sentir del cuerpo y otorgar los tiempos necesarios para cada actividad.



Se analizan trabajos como el de John Stevens, en su libro "El darse cuenta" trabaja la importancia de la autoreflexión para el cuidado y crecimiento emocional.

Desarrollo de primeros prototipos para testeo

Tras el reconocimiento de patrones de valor o utilidad en estos ejercicios, se seleccionan temáticas que según los especialistas tienen una fuerte carga emocional en la vida del usuario, y de ellos se eligen 2 para el desarrollo de prototipos para ser testeados con un grupo determinado de participantes.

Los temas elegidos para la primera instancia de evaluación con usuarios fueron, *Identidad y Emociones*. Dentro de estas publicaciones prototipadas se buscaba generar feedback respecto a su percepción, contenido y calidad material y visual. Algunas de las características que los prototipos debían poseer a modo de ser evaluados en el testeo correspondían a: calidad visual (llamativa pero no restrictiva), tamaño agradable para su uso, materialidad a juego con el proyecto (agradable y distintiva, pero de percepción no lujosa, permitiendo su intervención).

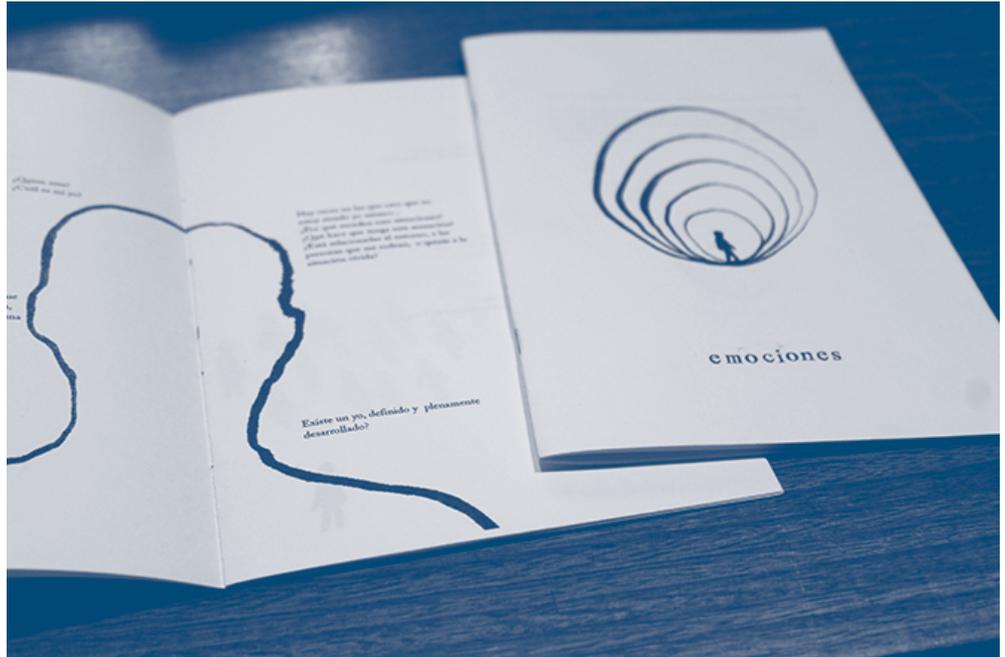
Cada prototipo presenta:

» Una **invitación** a navegar por el folleto de forma libre pero consciente, incitando a redactar y describir de forma profunda lo que se va reflexionando y sintiendo.

» Una **introducción** que presenta el contenido del folleto, entregando una pieza literaria breve, una definición estilo diccionario del contenido. Con esto se busca inducir en la reflexión, iniciando con un reconocimiento de lo que significa el tema que se va a tratar durante las páginas siguientes, y una pequeña entrega de lo que para otra persona ha hecho sentir o reflexionar mediante la pieza literaria.

» Ejercicios de **reflexión guiada**, una serie de preguntas en relación al tema y dirigidas al usuario/lector. Ideadas para ir desarrollando la reflexión en torno a distintos ejes o puntos de vista que pueda tener el tema en la vida de la persona participante.

Cada página de ejercicios es acompañada con ilustraciones análogas a tinta china, que buscan complementar la interacción, aportar en el imaginativo, e introducir en la reflexión. Las ilustraciones se inspiran en metáforas visuales y sensaciones que evoquen los ejercicios (por ejemplo, presión, compañía o soledad, salir de una caja, etc). Los prototipos se imprimen en formato media carta en papel bond ahuesado y son unidos por corchetes al lomo.



Primeros prototipos,
impresión inkjet.
Fotografías de autoría
propia.

Primer testeo

El primer testeo se planifica en pos de generar una instancia lo más parecida posible a lo que sería el uso e interacción del prototipo final, garantizando la posibilidad de observación, análisis y obtención de respuesta según los puntos necesarios a evaluar. Se genera un cuestionario para registro al término de éste.

El testeo se realizó con personas que en etapas previas de investigación (seminario) habían sido partícipes entregado información, respondiendo encuestas cualitativas. Para esta etapa se les solicita participar voluntariamente para continuar colaborando con el desarrollo del proyecto.

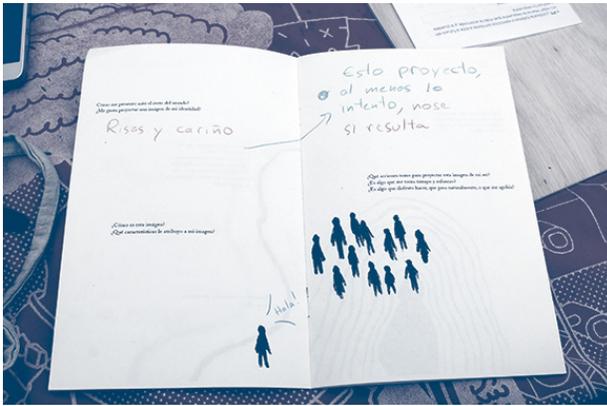
Se realiza una visita a la casa de cada uno de los participantes. Esto en pos de potenciar la comodidad y “normalidad” del espacio en que realizarán la intervención del folleto.

Se comenta brevemente la definición y objetivos del proyecto, relatando qué deben realizar ellos como participantes y sus derechos de abandonar la participación si así lo desean. Se les permite también elegir entre los dos prototipos cuál prefieren utilizar.

Objetivos por evaluar en el testeo

→ Interés por la participación y el contenido:
<ul style="list-style-type: none">-Estudiar interés y relevancia de los temas tratados.-Analizar satisfacción y sensaciones posterior al uso.-Evaluar intencionalidad y motivación por realizar los ejercicios.
→Funcionalidad y aporte del material gráfico:
<ul style="list-style-type: none">-Obtener feedback sobre el contenido visual (color, texturas, cantidad de ilustración, etc.)-Analizar aporte del contenido visual en la invitación a intervenir.
→Percepción de la materialidad y formato:
<ul style="list-style-type: none">-Obtención feedback sobre comodidad del formato.-Percepción sobre la división de los temas en distintos folletos o páginas para abordar.-Percepción del prototipo como objeto: necesidad de elementos extra que lo conformen (anexos, encuadernación)

Tabla de objetivos a ser analizados en las encuestas y conversaciones del testeo.



Publicaciones siendo intervenidas por los participantes y post testeo. Fotografías de autoría propia.

Se les entrega la instrucción simple de leer el material, realizar las reflexiones, e intervenir el prototipo según sientan libremente con los distintos lápices y materiales que se presentan para el testeo. (lápices pasta, de colores, acuarelas y pinceles, lápiz mina, etc).

La duración de cada visita y testeo es relativa debido a que se les indica a los participantes que tienen la libertad de tiempo y decisión a la hora de intervenir el prototipo, sin apuros.

Algunos participantes toman más o menos tiempo en reflexionar, escribir, dibujar etc. Sin embargo el tiempo total de intervención no supera los 40 minutos.

Posteriormente se les entrega una pauta de evaluación la cual se desarrolla en conjunto, entregando respuesta escrita y permitiendo guiar una conversación sobre cómo se sintieron y cómo perciben el prototipo y los distintos aspectos del proyecto.

Análisis de resultados para rediseño

Todos los participantes demostraron gran interés por el proyecto y tuvieron comentarios positivos respecto a la apreciación y utilidad de este. Sin embargo la suma de las respuestas de los participantes y las observaciones hechas durante el testeo y su registro permiten dar luz de los pasos a seguir y los posibles cambios que deben ejecutarse en el desarrollo producto.

Se toman decisiones formales para el rediseño del proyecto a modo de ser una guía al momento de desarrollar cada publicación.

» **Adaptación de formato media carta:** Se vuelve necesario alejar la percepción de la publicación a la hoja de papel de oficina (en este caso doblada) para otorgarle un carácter distinto y fuera de lo rutinario. Se prioriza un tamaño pequeño de 18x12cm, facilitando tanto su manipulación por parte del usuario como el proceso productivo donde se imprime en formato carta en impresoras convencionales y no de gran formato.

Resultados de análisis evaluativo

→ Interés por la participación y el contenido:

Los temas abordados son considerados pertinentes. Existe alto interés por participar y realizar los ejercicios. Las sensaciones post uso se relacionan a la satisfacción y felicidad de haber participado, pese al posible remezón emocional.

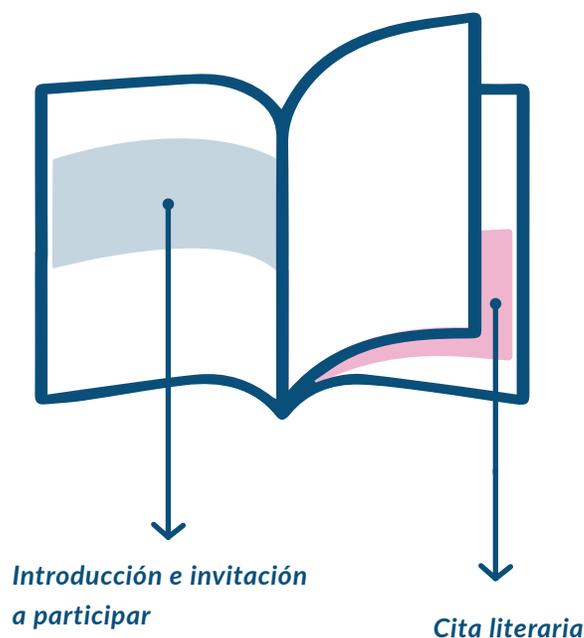
→ Funcionalidad y aporte del material gráfico:

La percepción de las ilustraciones y su color es positiva, donde destacan que éstas evocan emociones e ideas relacionadas con lo que se interroga, e invitan a intervenir y hacerlas parte del ejercicio.

→ Percepción de la materialidad y formato:

El formato se siente cómodo para los participantes permitiendo su lectura e intervención. El prototipo presenta problemas de suciedad al no tener una portada protectora de las páginas. División de subtemas por páginas considerada pertinente.

Tabla resumen de la percepción de los participantes respecto a los puntos evaluados.



Composición del juego de páginas en papel distinto para jerarquía y diferenciación.

» **Jerarquizar textos relevantes y niveles de información:** Donde la introducción, el cierre o colofón, y las cuñas literarias pasarán a ser juego de papelería interior en tamaño menor a la página, diferenciándose y entregando un carácter más lúdico y poco convencional (figura). Así mismo se opta por una tipografía distinta a la utilizada en los ejercicios.

» **Elección de papel:** Se requiere un papel de mayor gramaje y menos opacidad para las páginas convencionales, donde se disminuya la posible intervención del anverso y reverso de las páginas con las ilustraciones y el uso de lápices. Igualmente, un papel de mayor gramaje y textura generan una diferenciación con el papel de uso común.

» **Selección de carácter ilustrativo:** Se decide mantener el tipo de ilustración texturada y minimalista utilizada en el testeo debido a su buena percepción por los usuarios, sin embargo se toman tres consideraciones formales:

1. Evitar el centrado de imágenes, por el posible descalce entre compaginación que puede ser molesto a la vista.
2. Buscar unidad entre las ilustraciones a lo largo de la serie.
3. Potenciar el incentivo de las ilustraciones a la participación, mediante flechas, espacios en blanco, líneas, etc según sea posible.

Análisis de resultados para rediseño

» **Desarrollo de identidad gráfica:**

Volviendo al proyecto identificable, y comunicable, con una imagen y gama de colores propios.

» **Incorporación de portada cubierta:**

Con papelería de mayor gramaje y en color, permitiendo proteger y evitar suciedad al entrar en contacto con otras superficies, y representar el proyecto con un carácter unificado mediante la identidad gráfica.

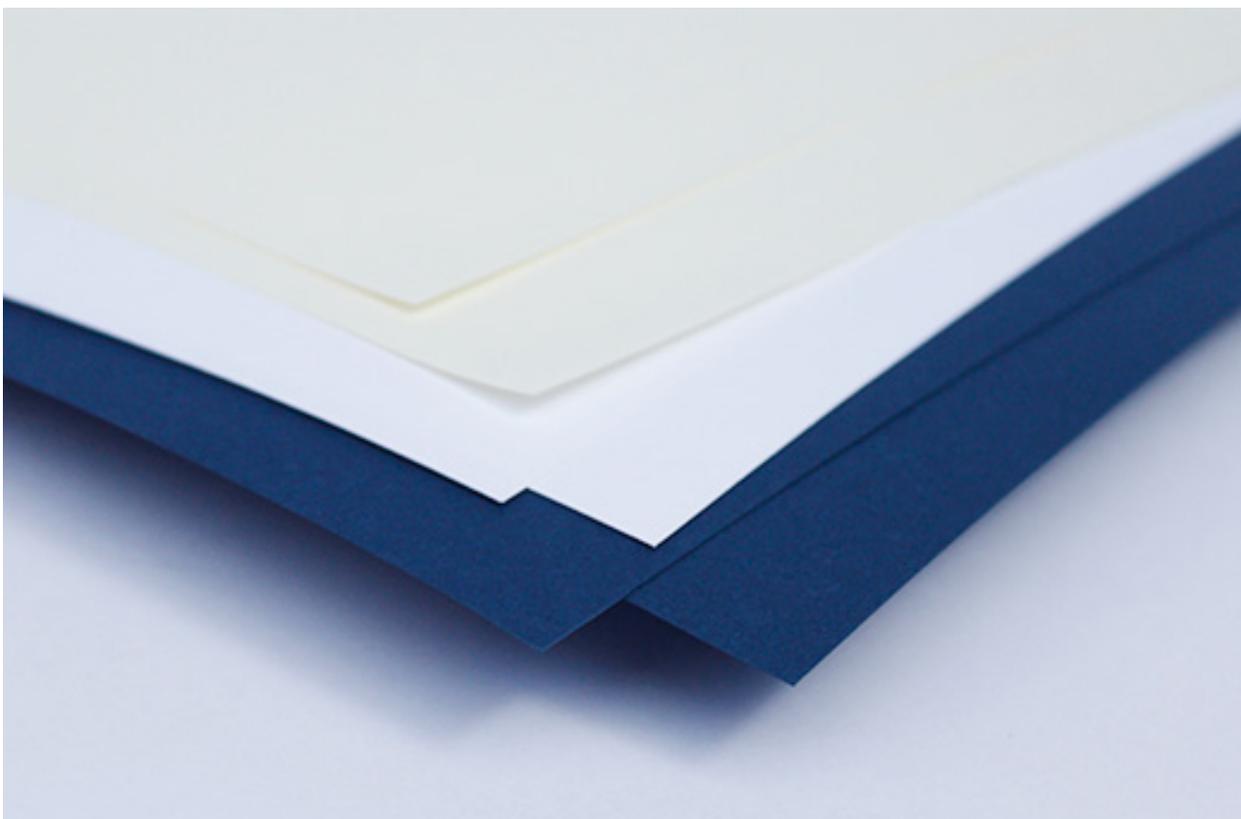
En colaboración y asesoría con Antalis Chile, se eligen los papeles: Olin Rough White de 120 gr para la confección de las páginas de las publicaciones. Este papel cumple con las necesidades previamente descritas, entregando un mayor gramaje y debido a la composición de sus fibras se disminuye el traspaso de la imagen de un lado a otro o a contraluz. Este gramaje también entrega una percepción más firme del objeto. Este papel es utilizado comúnmente en trabajos editoriales, por lo que su costo no es elevado, siendo congruente con la descripción del proyecto. Para las portadas se elige el papel Color Plus 240 gr en color Porto Seguro, un azul oscuro que participa en la percepción del objeto al mismo tiempo protegiendo el interior de su contenido.

» **Selección de temas a desarrollar:**

A modo de incorporar temas presentes en las preocupaciones de la vida moderna que tengan un aporte positivo dentro de la reflexión, se seleccionan 8 temas para generar 8 distintas publicaciones:

Serie Reflejos:

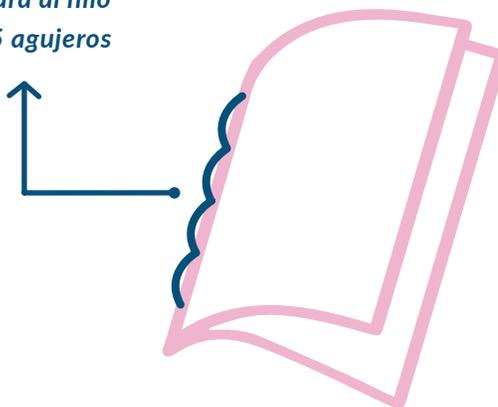
- 1. Identidad**
- 2. Trabajo**
- 3. Ansiedad**
- 4. Familia**
- 5. Soledad**
- 6. Comunicación**
- 7. Emociones**
- 8. Amor**



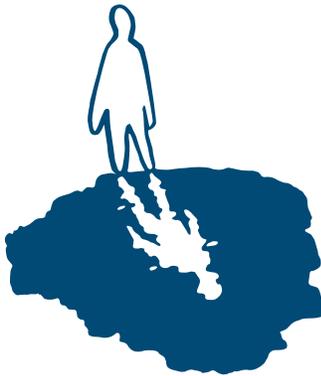
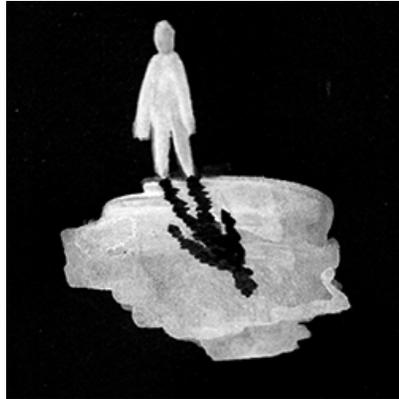
Papeles seleccionados para desarrollo de las publicaciones.

Al tratarse de publicaciones de no muy larga duración, se decide una encuadernación de 1 sólo cuartilla, cosida al lomo, permitiendo la unión del juego de páginas propuesto para las cuñas, introducción y cierre. El descalce de las páginas de gramaje al ser montadas una sobre otra para formar la cuartilla se estudia para evitar errores de edición, y posterior al encuadernado las publicaciones son guillotinas dejando los bordes rectos.

Costura al hilo con 5 agujeros



Diseño de identidad gráfica



El proyecto es nombrado *«reflejos»*, haciendo alusión a la capacidad de ciertos materiales de mostrar o reflejar una imagen. Esta idea se asocia con el principio de introspección donde “mirando” hacia nuestro interior podemos ver y descubrir cosas nuevas.

Se define una ilustración de estilo similar a las utilizadas dentro de las publicaciones. En esta se trabaja una silueta en contra de su reflejo frente al agua. La imagen es desarrollada pensando en su impresión en negativo, tinta color claro sobre oscuro.

Imagen referencial y proceso de desarrollo imagen para portadas.

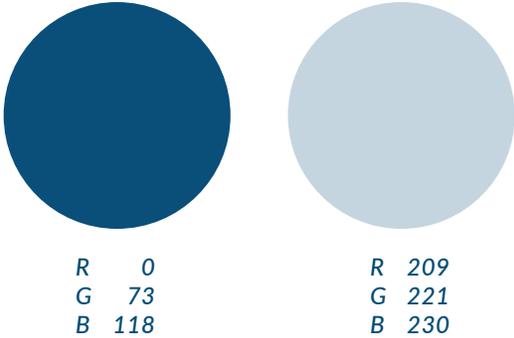
Para el desarrollo de la imagen que acompaña el nombre y será la portada de las publicaciones, se busca ilustrar el reflejo de una persona en alguna superficie.

Se define una paleta de color en azules, siendo estos asociados a modo general con la reflexión, paz y calma, y con elementos de la naturaleza que representan estas sensaciones. Existe una elección de colores de complemento para la visualización digital del proyecto, sin embargo el color principal, azul profundo se elige como respuesta a la selección del papel a utilizar en las portadas, generando una conexión inmediata.

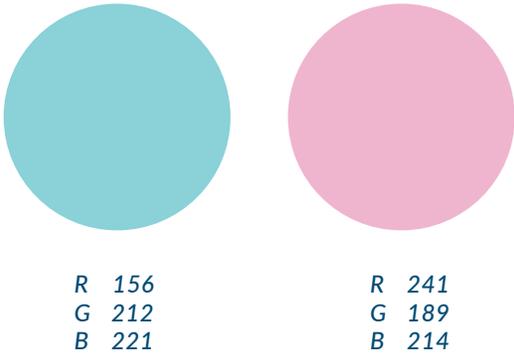
Como principio inicial se busca que las decisiones estéticas aporten a percibir el objeto como un espacio distante de lo que se encuentre en la rutina y el mundo moderno (smartphone, redes sociales, rapidez de los medios, etc). Bajo esta premisa se toman decisiones como el uso tipográfico, donde se opta por una tipografía serif o romana de estilo clásico, Adobe Caslon, aportando un enlace visual al libro, y no a la pantalla o elementos modernos. Adobe Caslon es utilizada para la diagramación completa de los ejercicios guiados.

A modo complementario y para generar distinción y jerarquía entre los textos, se elige la tipografía Lato, una sans serif de carácter humanista que se usaría para las páginas añadidas de las publicaciones.

Colores principales



Colores complementarios



Adobe Caslon
Adobe Caslon

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
abcdefghijklmnopqrstuvwxy

Lato
Lato

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
abcdefghijklmnopqrstuvwxy

Diseño de identidad gráfica

Para la identificación del proyecto se utilizan las mismas tipografías, Adobe Caslon Bold en altas para el título y creando una bajada introductoria que resume el contenido del proyecto usando la tipo complementaria Lato. La intención es entregar información sin sobrecargar lo que será la portada de las publicaciones, siguiendo la misma línea que el interior de éstas.

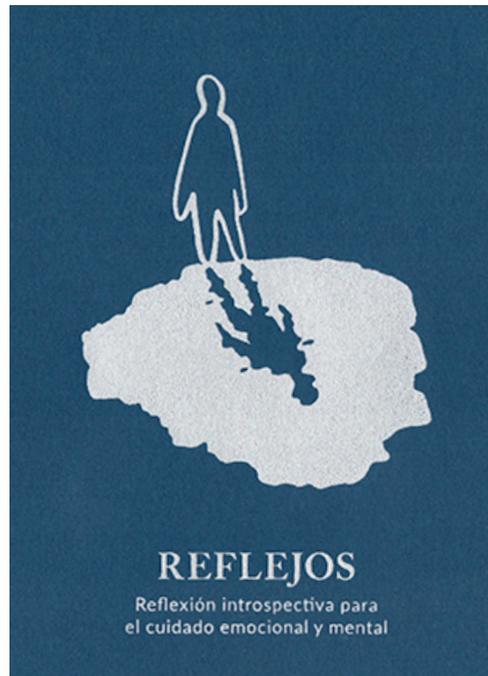
El diseño de las portadas se imprime en serigrafía, logrando una buena definición de la tipografía y la imagen en una tinta clara sobre fondo oscuro. Se elige color plateado aludiendo al nombre del proyecto y a la reflexión de la luz.

Se decide hacer uso de la letra inicial R, como ícono que identifica el proyecto, de manera de poder ser utilizado en pequeño formato, en negativo o positivo, etc, sin afectar la legibilidad de la imagen, y al ser simple y reconocible funciona como logotipo en caso de ser necesario su uso.

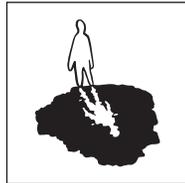
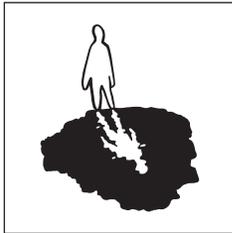
REFLEJOS

Reflexión introspectiva para el cuidado emocional y mental

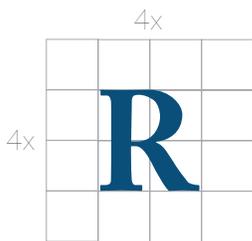
Diseño digital de portada, utilizando las tipografías seleccionadas.



Impresión diseño de portadas en serigrafía.

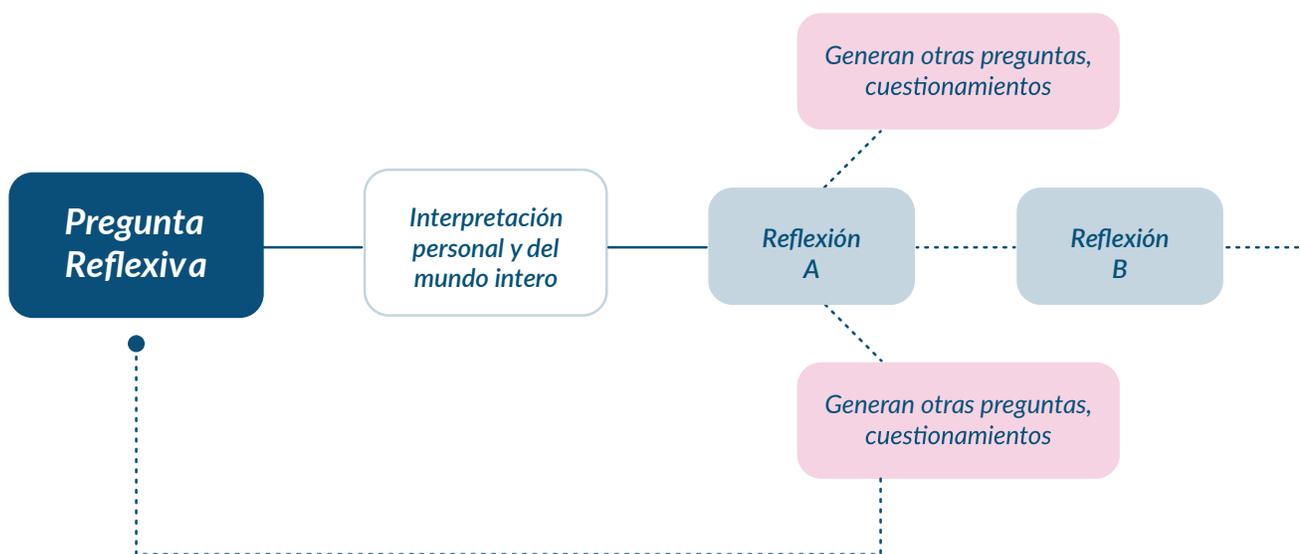


Pruebas de reducción demuestran la opción con mayor potencial para elegir un elemento como logotipo.



Demostración de formas de uso en contrastes y espacio de seguridad.

Definición contenido y método reflexivo



Como es recomendado por especialistas y observado de forma positiva en el comportamiento y recepción de los participantes en el testeo, se mantiene la metodología introspectiva de las publicaciones como una narración de preguntas guiadas, donde la voz en cuestionamiento ayuda a interiorizar la reflexión. Cada pregunta busca ser directa pero genérica, donde cada usuario interpreta según su condición y estado actual a qué aspecto de su vida debe referirse a la hora de reflexionar y responder en el papel. El contenido de cada publicación navega por distintas ramas o subtemas en torno al tema central, dando espacio a la

reflexión en torno a diversas áreas del mundo emocional del ser humano. Por ejemplo, la publicación "Amor" toma temas relacionados al Amor en pareja, amor propio, sentirse aceptado y querido en el entorno, amor fraternal, etc.

Para la definición de los subtemas por cada publicación, el contenido es revisado en conjunto con Psicóloga Macarena Ojier, quien entrega su experiencia y conocimiento sobre los distintos aspectos claves a desarrollar en cada publicación, que se repiten en las preocupaciones de sus pacientes.

Respuesta ciclica ante el cuestionamiento reflexivo mediante preguntas.

Serie Reflejos

Subtemas por cada publicación

Identidad

- ¿Quién soy?
- Dudas en la identidad
- Proyección de una imagen personal
- Diferenciarse y reconocerse entre los demás
- Contar tu historia
- Progresos en mi identidad
- Cambiar mi identidad
- Como me definen mis cercanos

Trabajo

- Mi ocupación en mi vida
- Sentirse bien en el trabajo
- Sueños, intereses a futuro
- Expectativas de vida
- Autoexigencia y sobrecarga
- Frustración
- Vida mas plena
- Mi trabajo ideal

Ansiedad

- Etapa de vida actual
- Esconder las preocupaciones
- Presión
- Manifestación de emociones en el cuerpo
- Temporalidad en la que vivo
- Futuro y preocupaciones
- Logros en mi vida
- Autosabotaje

Familia

- Etapa de vida actual
- Esconder las preocupaciones
- Presión
- Manifestación de emociones en el cuerpo
- Temporalidad en la que vivo
- Futuro y preocupaciones
- Logros en mi vida
- Autosabotaje

Soledad

- Respuesta ante la soledad
- Personas en mi vida
- Disfrutar mi soledad
- Soledad v/s compañía
- Sensación de abandono
- Mis amigos
- Trabajar la paz interior
- Como me doy a conocer
- Sentirse bien en el entorno

Comunicación

- Dificultad de comunicar
- Cosas no dichas
- Escuchar a los demás
- Entregar en el diálogo
- Comunicación sin habla
- Cargas por no comunicarse
- Mala comunicación
- Amistades
- La verdad
- Guardar secretos

Emociones

- Energía para la vida
- Interpretación de emociones
- Cargas emocionales
- Momentos de felicidad
- Momentos difíciles de superar
- Sentir la soledad
- Control y manifestación de las emociones
- Emociones en el cuerpo

Amor

- Amor en mi entorno
- Falta de amor
- Expectativas de pareja
- Amor en otras relaciones
- Miedo a relacionarse
- Amor tóxico
- Identidad en el amor
- Mis errores
- Amor propio
- Estimulación intelectual en la relación de pareja

Producción y manufactura de las publicaciones

A los distintos elementos definidos previamente que conforman cada publicación, se decide agregar un ejercicio que difiere de las actividades previas, donde se invita al usuario lector a salir un poco del encuentro personal con el libro, invitando a otras personas cercanas a participar, teniendo una intervención mayor en el espacio emocional. Estas actividades presentan beneficios al entregar una oportunidad distinta de interactuar con sus cercanos, y logra transmitir de cierta forma el proyecto a más público. Si estos ejercicios requieren de material de apoyo (ej papel para escribir una nota al usuario) este viene incorporado en el folleto, de esta forma se diseña la interacción, definiendo claramente lo que se solicita e incentivando la participación. A modo de mantener estos agregados en su lugar se diseña una huincha con el nombre de la publicación, cerrando sus páginas y permitiendo su identificación.

Posterior a la definición de los subtemas a abordar se procede a la redacción puntual de los ejercicios y la conexión entre ellos. Al ser aprobados por la especialista comienza la etapa diagramación, que consiste en ilustrar las imágenes que acompañan cada parte de la publicación para luego ordenarlas en la página junto con la narrativa de introspección.

Desarrollo Publicaciones





Arriba: serie terminada. Abajo: proceso de ilustración y guillotinado. Fotografías de autoría propia.

Para las ilustraciones se mantiene el carácter texturado remite al análogo, buscando representar de manera simple los aspectos que se relacionan con el punto principal del ejercicio.

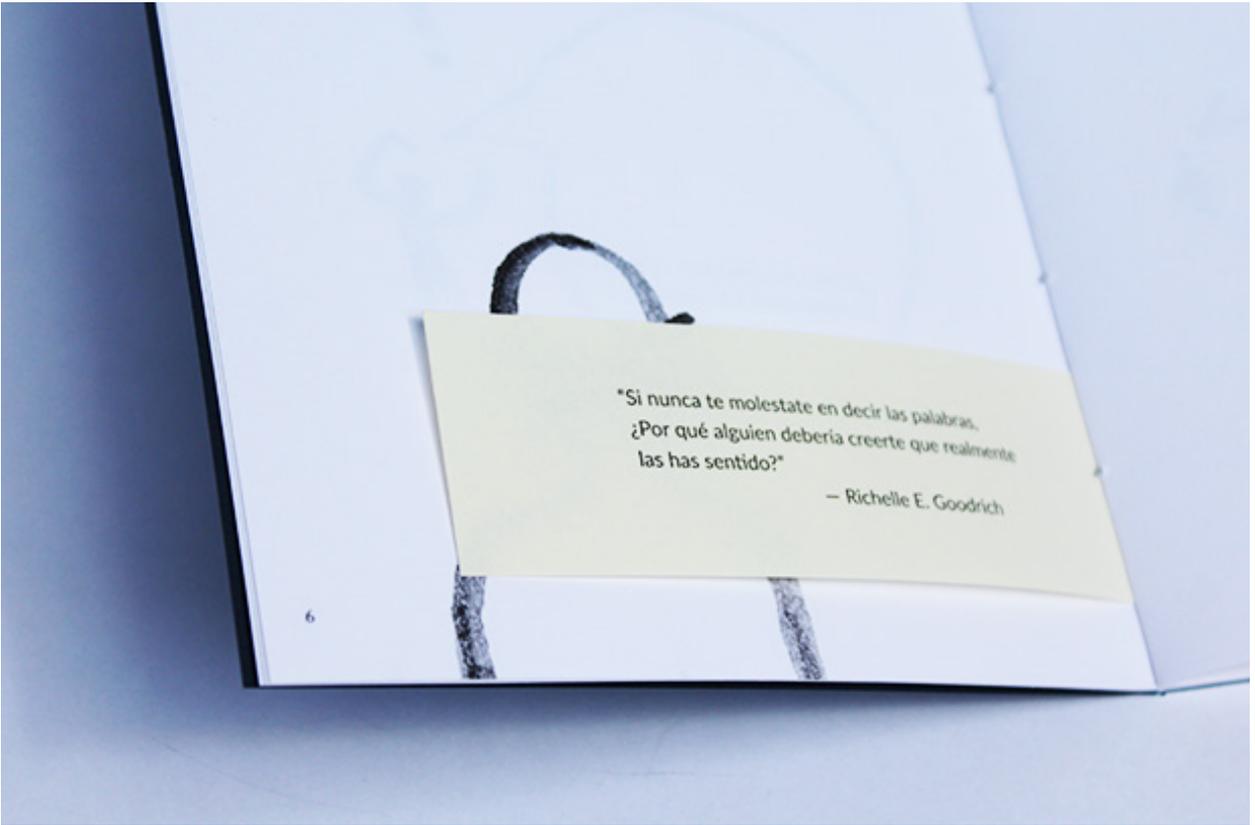
Las citas literarias que acompañan cada publicación son rescatadas de un registro de lectura personal, donde se han destacado previamente frases que generaron reflexión de distintos autores y libros, y se busca la conexión que pueda generar con algún subtema de cada publicación.

Tras una última revisión y aprobación de cada publicación se procede al proceso de impresión y manufactura, ensamblando los juegos de página y encuadernando cada publicación, para terminar con un limpie en guillotina.



Publicaciones finales





IV.

Implementación

Talleres introspectivos

Donación a centros de atención psicológica

Implementación en el contexto nacional

Implementación a fuente abierta

Estrategia de difusión

Implementación mediante “talleres introspectivos”

A modo de generar un **registro digital** del proyecto, difusión y un medio de comunicación con posibles interesados en hacer uso de la serie editorial se crea un **perfil de instagram donde se visualizará contenido informativo** sobre talleres, y distintas implementaciones y planes futuros. Algunos de los participantes fueron invitados a colaborar con el proyecto a través de éste medio.

La serie de publicaciones es implementada mediante 4 estrategias distintas a modo de cumplir las necesidades y objetivos tanto del proyecto como del público que lo recibirá.

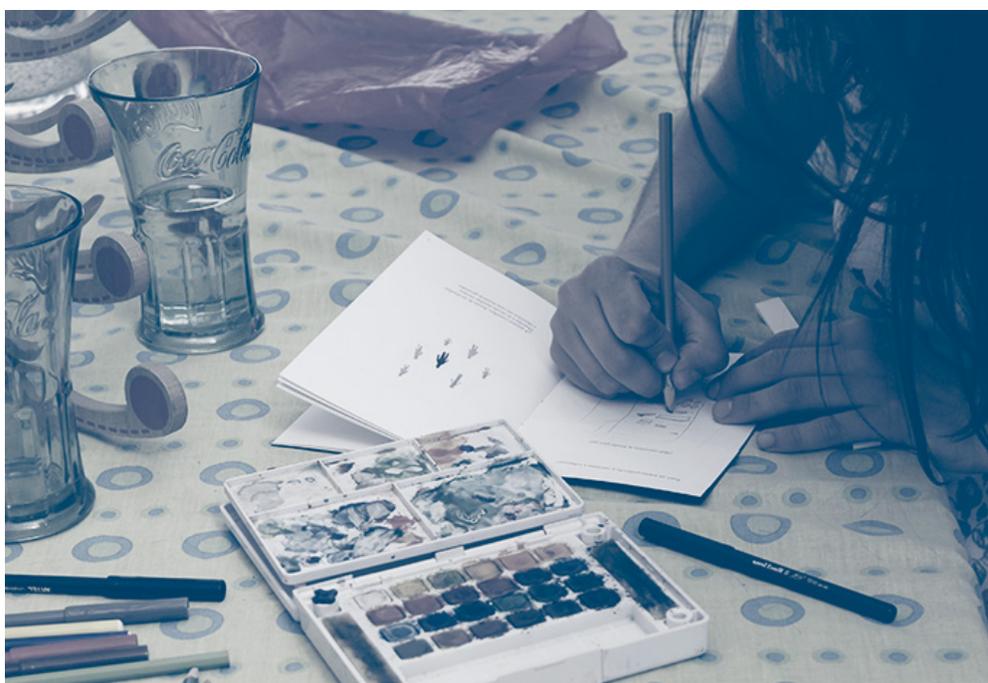
Como primer método y a modo de dar a conocer el proyecto se contacta a distintos voluntarios para realizar “talleres introspectivos”, donde se congrega a los participantes en un lugar agradable y se invita a desarrollar una de las publicaciones a su elección. Los participantes demostraron gran interés por el proyecto, admitiendo que no conocían un método “tan simple” en que pudiesen ejercitar el cuidado emocional.



Participante escogiendo la publicación para utilizar durante el taller introspectivo.

Este método de implementación permite tener un nivel de respuesta directa e instintiva en el momento del taller. También las distintas conversaciones entre los participantes y la expositora del proyecto sirvieron a modo de exponer el proyecto desde su origen, discutir la problemática en diferentes miradas, y compartir distintas instancias de cuidado posibles.

Posterior al taller se les pide una pequeña entrevista a modo de registro de su apreciación del proyecto y feedback (ver anexos). Para la implementación a modo taller se utilizan dos series, teniendo una participación de 16 voluntarios en distintas instancias de encuentro. A continuación se registran algunos puntos interesantes a destacar en las opiniones y recepción que tuvo el proyecto en los voluntarios.



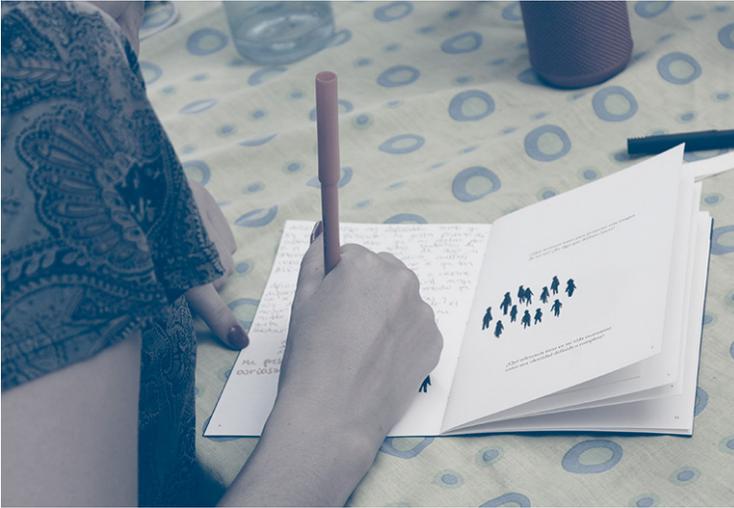
«Yo creo que es muy actual, muy necesario ahora, y me di cuenta porque mientras lo hacía pensé en mucha gente que le hubiera gustado, que le haría bien. Como además muy accesible, cualquiera puede tomar un lápiz y ponerse a escribir o dibujar según la forma que más le funcione, y todos lo necesitamos, porque nadie tiene tiempo, o cuesta darse el espacio para reflexionar sobre aspectos de la vida. Eso yo creo que se nota en como estamos de salud»

- Blanca, 25 años, Profesora Enseñanza Media.



«Son cosas que a todos nos pasan finalmente, el ritmo de vida hoy en día en la sociedad, genera que hay cada vez más gente que se está sintiendo angustiada, triste. Creo que estos espacios ayudan mucho, son necesarios al 100% y hay que inculcarlos de a poco. Me pareció muy bien, que está muy bien logrado, es como una especie de libro que te toma de la mano y te lleva hasta el final del camino, para terminarlo de la forma que tú quieras, que también está abierto a eso, que no te exige que sea de cierta forma, hazlo a tu manera.»

- Jorge, 26 años, Odontólogo & Cantautor.



«La instancia me hizo sentir calmada, y con ganas de seguir haciendo ejercicios. Me gustó mucho reflexionar sobre mi misma. y me gustaría abarcar otros aspectos de mi vida, con otra de las publicaciones, ya que a veces empezar abre otras incertidumbres que se pueden atender.»

- Magdalena, 25 años, Historiadora.



«Es un aporte para autoconocerse, para cuestionarse más cosas, también porque, es mucho más fácil no preguntarse nada y seguir nomas, ser parte de una masa y estar ahí creyendo que estás bien cuando en realidad no lo estás. Nunca nadie nos ha enseñado tampoco a cómo conocernos, saber que nos hace sentir bien y que es lo que no...»

- Ignacia, 22 años, Estudiante licenciatura en Artes Visuales.

Implementación como donación a centros de atención psicológica

La serie es implementada en el centro de atención psicológica “Espacio Khuyay”, donde es utilizado por los pacientes de Macarena, quien ayudó a construir el proyecto.

Tras tener la oportunidad de trabajar la serie algunas semanas, Macarena entrega su testimonio a modo de entrevista, dando a conocer su apreciación como profesional, y el recibimiento que tienen sus pacientes en terapia. Entre ellos se destacan personas que están diagnosticadas con depresión, bipolaridad y estrés

severo. Si bien sus pacientes asisten a terapia regularmente y el proyecto está pensado en su origen para acercar el mundo de terapia introspectiva a personas que no tienen acceso, estos respondieron de forma positiva a los ejercicios, interesándose, y comprendiendo el ejercicio de forma acorde a su proceso terapéutico actual.

Esto demuestra la adaptabilidad y utilidad de la serie como material psicoterapéutico, pudiendo ser utilizado tanto en forma privada como acompañado o siendo guiado por un profesional.



Opinión como profesional de psicología sobre el proyecto reflejos, tras su uso con pacientes

Sobre el problema que busca abordar el proyecto:

Los pacientes a motivo de consulta llegan con distintos tipos de problemáticas, pero hay diferentes cosas que se repiten mucho, que tienen que ver con problemas de vínculos, problemas de amor, o de la sociedad misma no nos estamos viendo. [...] No hablamos de cómo nos sentimos porque son preguntas que no nos hacemos... La gran problemática yo veo es que no nos estamos observando, socialmente, y nos falta escucharnos, nos falta darnos un tiempo para reflexionar realmente cómo estamos, cómo están nuestras emociones...

Sobre su percepción del proyecto desde la perspectiva como profesional de psicología:

Para mi punto de vista, esto es un viaje, no es un libro. Es una línea que une un cable con otro dentro de la vida, y creo que las preguntas están bien ejecutadas, hacen sentido y llevan a la reflexión, que es el propósito. Reflexionar está bien porque somos una sociedad que no nos damos tiempo, y esto es tiempo.

También el tema de que tenga estas dinámicas o esta apertura a rallar, a jugar con el libro hace que sea muy interesante y terapéutico. Se observa que el paciente quería realizar uno, y luego otro.. mostrando curiosidad por la serie completa.

Opinión como profesional de psicología sobre el proyecto reflejos, tras su uso con pacientes

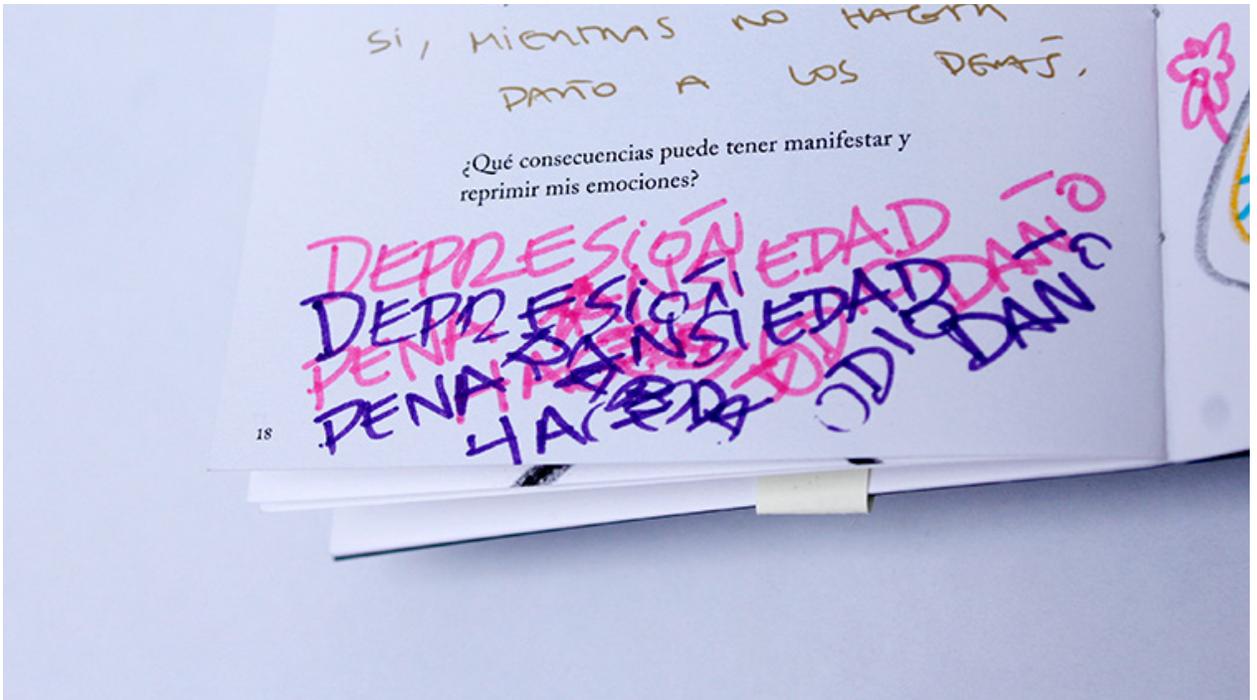
Sobre la recepción de los propios pacientes:

Había una motivación inicial por descubrir que hay dentro. La llegada del proyecto a los pacientes fue absolutamente positiva. Les llama la atención desde el inicio, las portadas, el bordado. Como trabajo para terapeuta esta maravilloso y para una persona que de repente no tiene acceso, que quiere reflexionar sin terapia, trae bastantes frutos, porque este libro te invita a participar, al paciente le dan ganas de saber que monito venía, con que se iban a encontrar, intervenirlo, etc. Hay una curiosidad de seguir respondiendo preguntas. Y lo bueno, es que hay una línea en las preguntas.. va escalando, eso se va desglosando una problemática que cuando uno no tiene esta instancia no lo ve, o no se da cuenta el porqué.

Recomendaciones para el proyecto a futuro:

Mi recomendación sería tener ojo porque al ser abierto [el proyecto, quien recibe] puede llegar a cualquier persona impactando en el estado emocional... Se puede presentar una necesidad de tips o formas de contención para alguien que no tenga muy buen estado emocional. El libro de identidad por ejemplo, Es demasiado profundo.. pero eso está bien, solo hay que ser precavido con el boom o impacto emocional que puede tener el proyecto.

Como libro de reflexión, [y no de apoyo o autoayuda] que es a lo que se enfoca el proyecto, está muy bueno. Las preguntas estan buenas, bien dirigidas, se entienden, son fáciles de responder (en general). Los temas son realistas, tienen atingencia a la realidad de las preocupaciones de las personas hoy en día.



Publicaciones utilizadas por los pacientes y voluntarios.

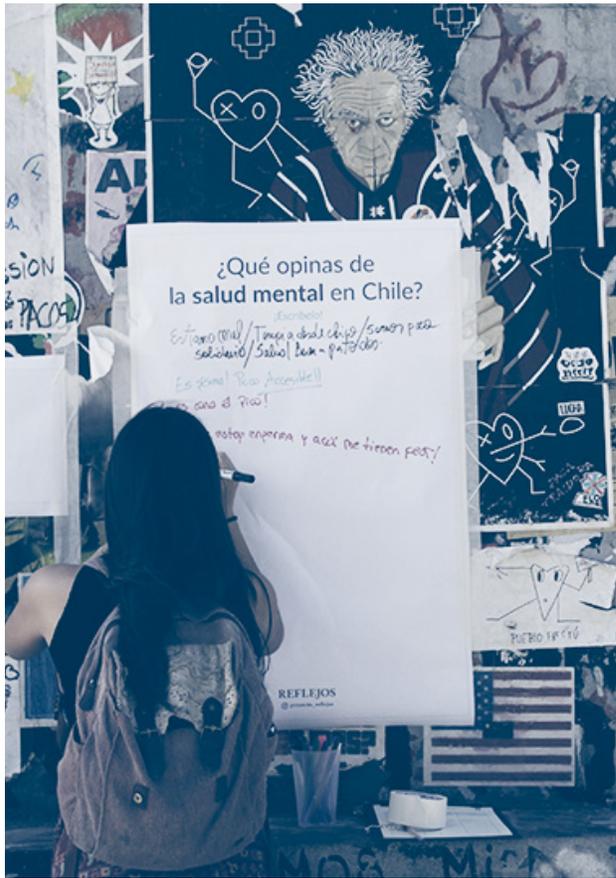
Implementación en el contexto nacional



Estallido social del 18 de octubre de 2019, donde el alza del transporte público se transforma en un movimiento político por las distintas demandas sociales que afectan al pueblo chileno. Fotografía por @futuroberg

Tras el estallido social ocurrido en el país desde el 18 de octubre, en respecto a la trascendencia y cambios en el estado de normalidad de la sociedad, a modo de incorporar la situación nacional y adaptar el proyecto de manera acorde a la contingencia, se decide generar una versión más rápida, de menor costo material y de producción, inspirado en los fanzines, que sería entregado de forma gratuita durante congregaciones de gente y manifestaciones, haciendo una intervención urbana en el contexto de lucha, donde una de las diversas solicitudes de las protestas por el cambio se centra en la implementación de una ley de salud mental y la importancia de hacer visible este tema.

Se decide generar publicaciones con papel Bond Ahuesado 80gr, manteniendo así un carácter y textura con distinción, diferente a los papeles y materiales corrientes en la rutina como un hoja carta u oficio blanca. Se mantiene el uso de portadas en papel ColorPlus 180 gr, impresas en serigrafía, ya que el costo de tinta está incorporado en los gastos del proyecto y la producción es rápida. De esta forma también se mantiene el producto en la misma línea que las publicaciones originales. Sin embargo, es una versión simplificada, sin la presencia del juego de páginas interiores, encuadradas por corchete al lomo y donde los ejercicios extra no incluyen el material anexo.



La intervención se realiza el 10 de diciembre, día de conmemoración de los derechos humanos, donde se espera un alto nivel de congregación de personas en la manifestación.

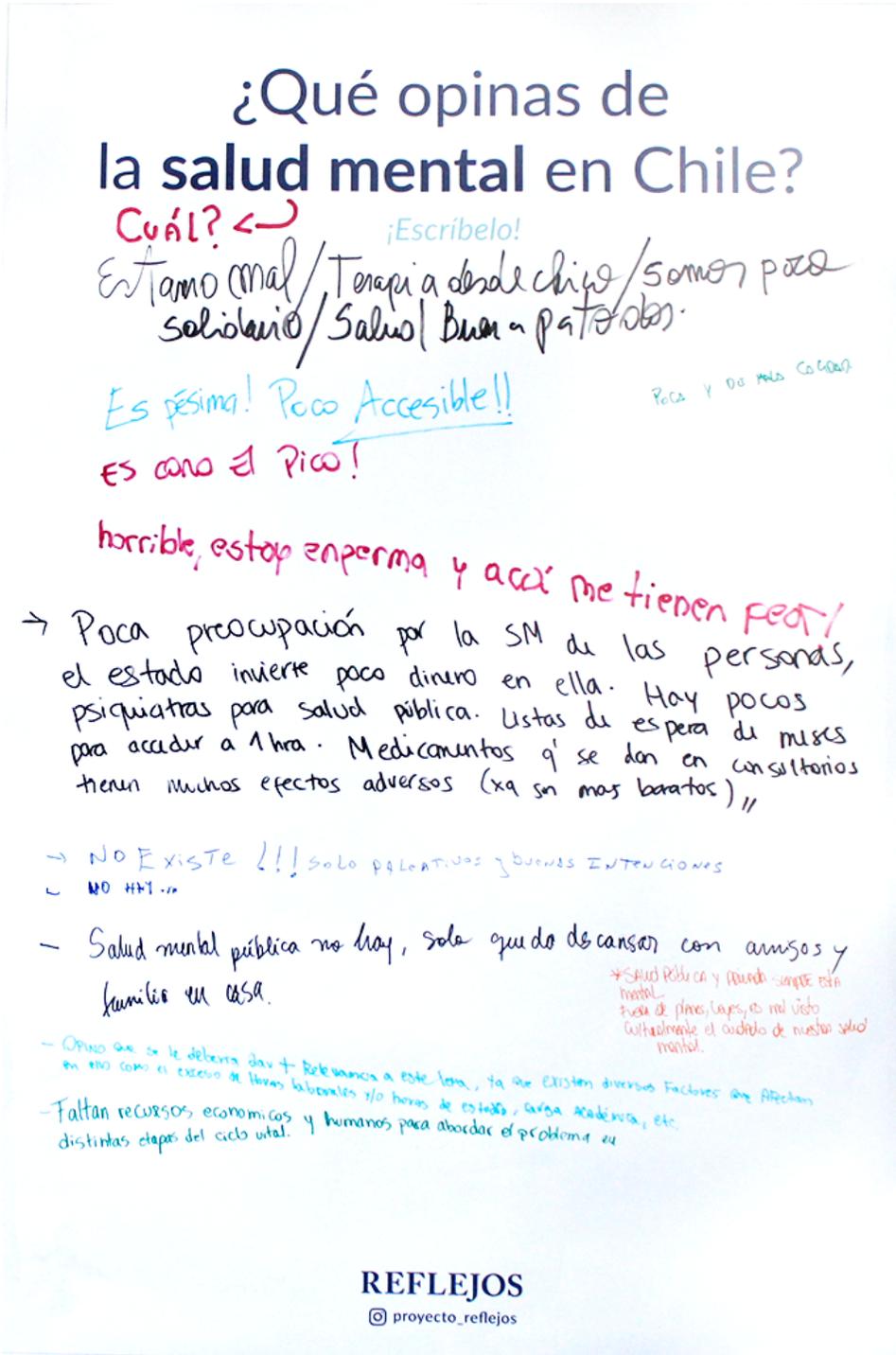
Para generar una invitación a la participar, se crean dos carteles con preguntas donde los participantes y la gente al pasar pueden escribir su opinión con distintos lápices y plumones. Al acercarse y generar esta interacción, observan y se interesan en el proyecto y la intervención.

De esta forma se da a conocer la serie de publicaciones, el origen y motivación del proyecto, y se les invita a elegir una publicación que se llevarán de regalo para

realizar en sus casas en privado. A modo de generar un registro y un método de obtención de feedback para posterior análisis, se les pide que se inscriban en una planilla de registro entregando su correo electrónico, nombre, edad y ocupación.

Cabe mencionar que el recibimiento durante la manifestación fue muy positivo, donde muchas personas se sintieron agradecidas de recibir una publicación y poder participar de forma cercana en un proyecto que consideraron, en sus palabras, "muy bueno y necesario". Las publicaciones más solicitadas fueron ansiedad, soledad y emociones.

Imágenes muestran la participación durante la manifestación, mediante la intervención de los carteles, el dar a conocer el proyecto y elección de publicación de regalo. Fotografías por Javiera Lillo.



Cartel 1, 90x60cm.
¿Qué opinas de la salud mental en Chile? Los participantes escriben su opinión y manifiestan una preocupación por el estado vulnerable de su propia salud y a nivel nacional.

¿Cómo cuidas tu salud mental?

¡Escribelo!

→ Hago deporte, me expreso con amigos y familia.
Respiro...

→ ESTANDO con gente, amigos. Maltrato es esas cosas que me agradan a veces

- pasando tiempo con mis seres queridos, hablando de mis problemas con amigos, dándome tiempo para estar conmigo

- vivo el presente y lo AGNOSCO y SUJITO el FUTURO

- alejandome de vez en cuando de lo que sé que me hace daño.

- No identificarme con las cosas de afuera. Respirando el viento y viendo de lo que me hace bien cual actividad de la que yo me aborrezco a mi persona.

- Trato de darme un espacio personal y seguro para hacer lo que yo quiero, con el objetivo de desfogarse y tomarme un tiempo para reflexionar.

- Comiendo sano y haciendo ejercicio

No sé como andarme

CONSIDERARME COMO MISMO
ANALIZAR LA SITUACIÓN HONORARMIER HONORAR

- cuando pierdo: APLICANDO RESERVA (UN)

- Desconectando de mí y de ser en cuando, recordando que yo y puede crecer / la paz más de otra
- Siempre es bueno estar lo más en blanco y en paz!

- Busco un lugar tranquilo para meditar, escuchando techos, Me alejo de todo, busco gente para conversar cuando me siento muy mal.

- Busco espacios de relajación; Me gusta estar en la naturaleza y practicar yoga.

- Redes de contención íntimas y profesionales

↓
CASA
||
N

- Expreso como me siento con mis amigos y familia, trato de compartir con ellos Al 100 %



REFLEJOS

© proyecto_reflejos

Cartel 2, 90x60cm.
¿Cómo cuidas tu salud mental? Las opiniones escritas reconocen la dificultad al acceso de atención profesional y sugieren métodos de apoyo en la familia y amigos.

Recepción de la intervención urbana

Se entregaron 41 publicaciones entre quienes estuvieron interesados, donde algunos participantes quisieron llevarse algunas para sus seres queridos, pensando en ellos instintivamente al leer un título u ojear las páginas.

Se había impreso una cantidad de 48 publicaciones para la manifestación. El total sobrante de estas fue entregado de forma esporádica entre personas que al conocer el proyecto a través de conversaciones con otros participantes mostraron interés por recibir el ejercicio. Algunas se contactaron a través de el Instagram del proyecto, otros directamente conmigo como autora.

Posteriormente, se les envía una invitación a responder una encuesta online entregando su opinión abierta respecto al proyecto y la experiencia que tuvieron realizando los ejercicios de la publicación. La cantidad de respuestas de ésta no alcanzó el nivel deseado, pero aún así permite tener una visualización del recibimiento por parte de un público azaroso.

Las respuestas y comentarios evidencian la apreciación positiva que generó el proyecto, donde algunos participantes se muestran muy agradecidos de haber participado en esta instancia.



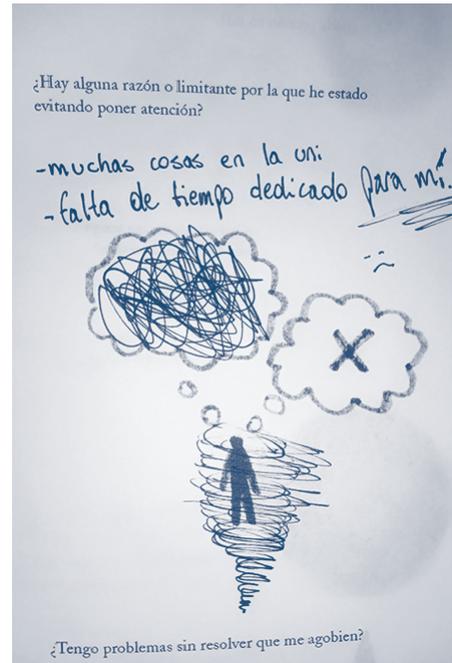
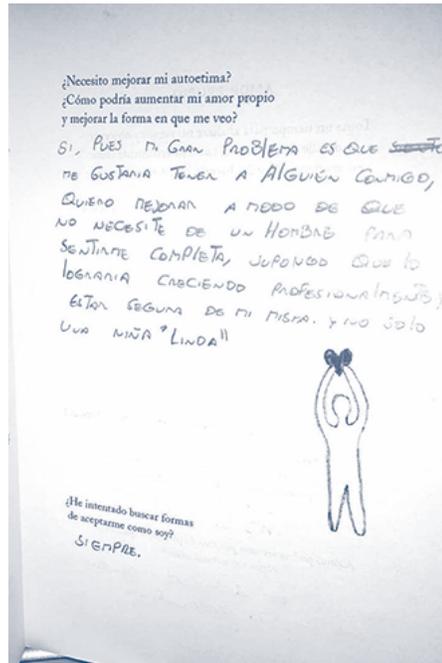
Rango edades de los participantes

¿Cómo te sentiste?

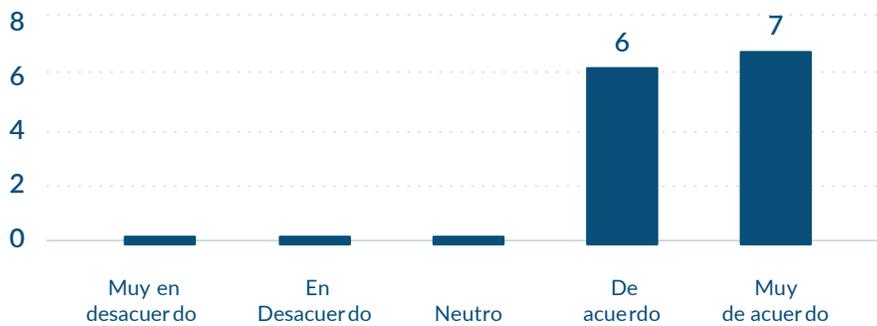


Preguntas en la encuesta apuntan a identificar la recepción emocional del proyecto

Algunas fotografías que los participantes envían voluntariamente de su intervención en las publicaciones.

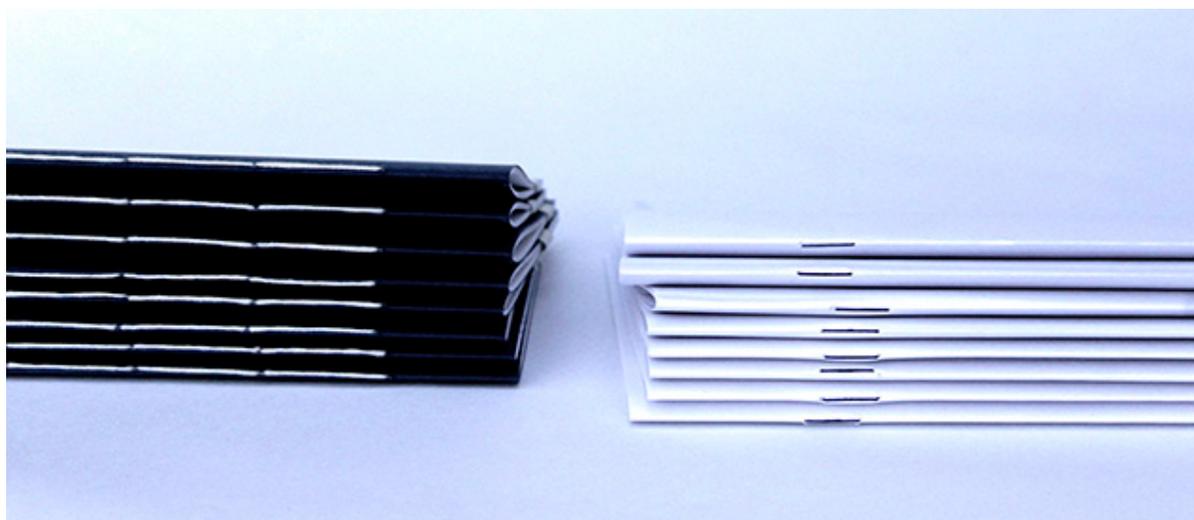


“Las preguntas y la narración de este libro me ayudaron a reflexionar sobre mi vida y lo que siento”



Pregunta hecha a los participantes en la encuesta a modo de medir la percepción y utilidad de la propuesta.

Implementación libre u Open Source



Por último, tras la buena recepción tanto de la gente participante como de los profesionales de psicología y terapia, y a modo de cumplir de la mejor forma posible los objetivos del proyecto, se decide dejar el contenido de las publicaciones a modo de “fuente abierta”, con un link de descarga donde cualquiera puede imprimir las publicaciones, doblar y corchetear las páginas, para ser utilizadas en el contexto que lo necesiten.

Para esto se adaptan los archivos digitales usados en el formato simplificado en la intervención urbana, al formato media carta, a modo de simplificar la encu-

dernación y eliminar el guillotinado para quien no tiene experiencia en este ámbito. Se incorpora un instructivo para guiar a quien desee hacer uso de la serie.

El link para la descarga gratuita queda registrado online a través del perfil de instagram del proyecto. También se invita a distintos centros de atención psicológica y profesionales a conocer el proyecto y hacer uso libre del material a través de esta plataforma.

Diferencia serie original versus versión a fuente abierta. Donde en ésta última se pierde el aporte del material en papelería pero se rescata el contenido para su uso libre.



Izquierda: Instructivo como guía para imprimir y armar las publicaciones.

Derecha: Perfil de Instagram con link de descarga para los archivos.

Abajo: Publicaciones versión fuente abierta en papel bond carta, corcheteadas. La portada en serigrafía es reemplazada por la portadilla de cada título.



V.

Costos & Proyecciones

Costos materiales

Tabla de costos

Proyecciones

Conclusión

Costos materiales

El proyecto, desde sus inicios se piensa y diseña donde la intención de éste no es vender el producto sino acercar la temática a la sociedad sin una preocupación por ganancias, diversificando sus usos, y donde todas las implementaciones del proyecto fueron a modo de donación.

La composición editorial y materialidad fueron planificados para ser accesibles, a modo de que en proyecciones futuras se aproveche al máximo, imprimiendo más unidades a un costo bajo, versus lo que se podría alcanzar con un libro más ostentoso, también favoreciendo así la percepción en el usuario de que cada publicación es intervenible y personalizable.

Si bien para el desarrollo del proyecto, las publicaciones no fueron vendidas, al calcular el costo material de éstas se podría estimar un valor de venta tanto unitario como de la serie completa, considerando que muchos participantes tanto de los talleres introspectivos como del primer testeo manifestaron su interés por poder

comprar las publicaciones de alguna forma, ya sea para sí mismos o para dar como regalo, reconociendo el valor del objeto tanto visual como en su utilidad y calidad material, estando dispuestos a invertir en el producto.

Calculando el costo se puede proyectar la difusión y venta en ferias libres, de lectura y diseño, tales como impresionante, y la furia del libro, donde es reconocida la participación de editores experimentales e independientes.



Tabla de costos

Publicación	N° Caras a Imprimir	Costo impresión (\$20 c/cara)	Costos Portada	Costo hilo + Guillotina	Total \$
Identidad	14	\$280	\$60	\$128	\$468
Trabajo	11	\$220	\$60	\$128	\$408
Ansiedad	12	\$240	\$60	\$128	\$428
Familia	16	\$320	\$60	\$128	\$508
Soledad	14,5	\$290	\$60	\$128	\$478
Comunicación	14	\$280	\$60	\$128	\$468
Emociones	15,5	\$310	\$60	\$128	\$498
Amor	13,5	\$270	\$60	\$128	\$458
Total serie:					\$3.714

Para calcular los costos de la serie editorial se debe considerar el precio pliego de cada papel, dividido en la cantidad de hojas carta resultantes más un costo por el servicio de corte o guillotinado, donde éste último fue calculado en base al total de pliegos adquiridos para el proyecto. Al aumentar el n° de pliegos el costo por servicio no aumenta, disminuyendo el valor por hoja.

Color Plus Porto Seguro (6 hojas)

Pliego \$205

Costo por hoja: \$34

Costo por hoja + corte: \$46

Olin Rough White (8 hojas)

Pliego \$262

Costo por hoja: \$33

Costo por hoja + corte: \$43

Al ser las publicaciones de un número variado de páginas, además de sus posibles anexos, se calcula el costo individual de cada una a modo de obtener un promedio. Se calcula también los costos de tinta serigráfica para las portadas, hilo para encuadernación y el guillotinado final de las publicaciones.

Se postulan entonces posibles precios tanto para la unidad como para la serie, haciendo de este un valor promocional.

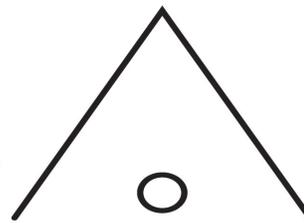
Precio costo de c/publicación: \$464
Precio costo de la serie: \$3.714

Precio de venta unitario: \$1000
Precio de venta serie: \$7000

Proyecciones

Dado el buen recibimiento del proyecto tanto por usuarios como profesionales de la psicología, se considera la utilidad del proyecto para sus posibles proyecciones futuras.

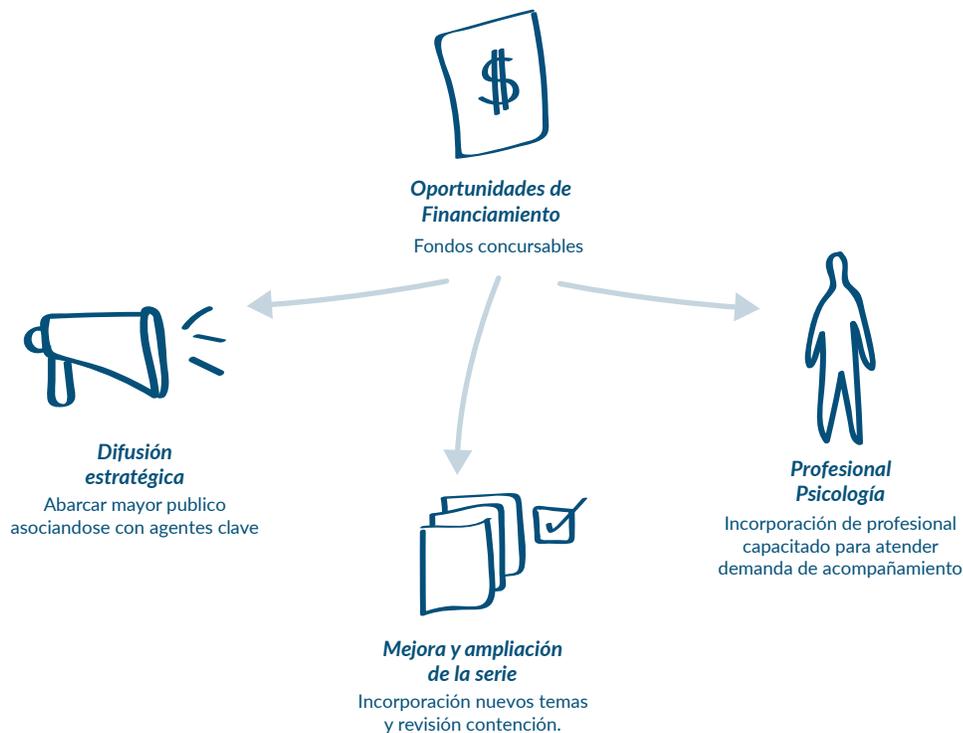
Manteniendo el carácter de entrega social de la serie, se busca postular a fondos tales como el fondo del libro y la lectura o a fondart nacional línea diseño, creación y producción o sólo producción, de manera de obtener recursos que puedan financiar la manufactura y materiales del proyecto, además de métodos que permitan masificar y difundir, tales como publicidad, participación en charlas, visitas a universidades, campañas asociadas con agentes clave como fundaciones o ONG.



www.fundacionsaludmental.cl



Fundaciones y asociaciones importantes para difusión del proyecto



Existe la posibilidad de aumentar y diversificar los temas de las publicaciones, con mayor estudio y apoyo psicológico, logrando abarcar más áreas de la vida que permitan o necesiten la reflexión por parte de los usuarios. Las series también podrían ser enfocadas en las necesidades de rangos etarios distintos, ejemplo temas de vocación o sexualidad para grupos de adolescentes.

Por otra parte, una de las carencias o problemas que puede provocar el proyecto, es la falta de contención hacia el usuario, donde al no saber el estado emocional en

que se encuentre la persona que lo recibiera, una publicación que hace cuestionarte tu vida puede desestabilizar a alguien, y generarle dudas. Si bien esto es parte de los objetivos del proyecto, conmover, para así analizar, sanar, etc. Puede generar sentimientos negativos en alguien que no tenga un círculo de apoyo o a quien acudir en caso de sentirse afectado. Para esto sería ideal, y mínimamente responsable por parte del equipo del proyecto, contar con un profesional de la salud que preste servicio de acudir, guiar, y contener a participantes que puedan necesitarlo.

Conclusión

Resulta curioso desarrollar, trabajar, difundir y ser propulsora de un proyecto que busca el cuidado en el día a día de lo que es nuestro estado emocional y mental, cuando el mismo proyecto significa una carga emocional enorme que conlleva distintas preocupaciones, desde una nota, al autosuperarse, compararse con los demás, la presión por lograr un trabajo útil y servicial, etc. Además, se nos presentó un final de año difícil, distinto y cargado de incertidumbres, pero que también sirvió para entregar nuevos caminos y valoraciones al proyecto.

La salud mental es un tema contingente que viene llamando la atención desde hace algunos años, donde todavía falta mucho por descubrir y normalizar.

El proyecto reflejos nació bajo mi propia realización de que a veces al estar solos y realizar alguna actividad personal, el cerebro se concentra, pero también medita y se relaja, y una parte de nosotros se siente bien, se siente mejor que antes. Explorar este camino de intimidad, reflexión e introspección, me permitió aprender mucho de las propias capacidades que tenemos como seres humanos sintientes y pensantes de cuidar de nosotros mismos,

y la importancia de comunicar positivamente las emociones hacia afuera.

Una de las mayores satisfacciones durante el transcurso de este proyecto fue escuchar a los participantes agradeciéndome, por tomar un tema difícil, por entregar mi tiempo a un problema tan grande hoy en día y por darles la instancia de poder ser parte. La emocionalidad es un tema bastante subjetivo, y el poder aportar de forma positiva, con un buen recibimiento por parte de externos facilita el desarrollo de proyectos de este tipo.

Sin embargo, al ser un tema subjetivo, uno se da cuenta de que siempre se puede abarcar más, corregir, añadir conceptos, y van apareciendo sugerencias y mejoras para un proyecto que tiene que ver con lo esencialmente humano, donde no hay una verdad absoluta o que funcione para todos, donde se dificulta el abarcar todo lo que uno quiere hacer teniendo recursos limitados y una fecha término. También al ser un área con problemas en alza, el riesgo de afectar negativamente a una persona está, y en cierta forma a este proyecto le falta tomar esto y buscar soluciones o hacerse cargo dentro de lo posible.



Por otro lado, en base al buen recibimiento y respuesta que obtuvo el proyecto por sus participantes, donde en cierta medida se cumplen sus objetivos y se demuestra su utilidad a corto plazo, me parece correcto señalar que merece mayor difusión e implementación de la que fue realizada. En esta sociedad que cada día nos deshumaniza y nos aleja de nuestro mundo interior, encontrar caminos que nos refieran a la reflexión de manera simple resulta beneficioso para el estado emocional y para la vida en comunidad,

donde si nos preocupamos de ser ciudadanos más sanos, felices, y a gusto con nuestra emocionalidad, transmitiremos estas sensaciones a nuestros pares.

El diseño puede cumplir el rol de aportar a la sociedad en diversos caminos, siendo una disciplina muy versátil, y creo que es importante que como profesionales del área, en un mundo en crisis, dediquemos nuestros esfuerzos a proponer y componer los caminos que nos lleven a mejorar nuestra experiencia como sociedad.

VI.
Bibliografía

Libros

→ Carr, N. (2010). Superficiales, ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes? (Ed. rev.). Bogotá, Colombia: Taurus.

→ Erro, J. (2016). Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis (2a ed.). Granada, España: Primera Vocal.

→ Preston, J. (1998). Integrative Brief Therapy: Cognitive, Psychodynamic, Humanistic, and Neurobehavioral Approaches. San Luis Obispo, EEUU: Impact Publishers.

→ Singer, J. L., & Pope, K. S. (1978). The Power of human imagination: new methods in psychotherapy. New York, EEUU: Plenum Press.

→ Stevens, J. (1971). El darse cuenta, sentir, imaginar, vivenciar. (12a ed.). Santiago, Chile: Cuatro Vientos.

Videos y otros

→ The School of Life. (2018, 8 mayo) How the Modern World Makes Us Mentally Ill [Archivo de vídeo]. Recuperado 12 junio, 2019, de https://www.youtube.com/watch?v=yO0v_JqxFmQ.

→ The School of Life. (2016, 7 noviembre). Why Introspection Matters [Archivo de vídeo]. Recuperado 10 junio, 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=s-NiJzwdNOY>

Papers

→ De la Parra, G., Errazuriz, P., Gómez-Barris, E., & Zúñiga, A. (2019, mayo). Propuesta para una psicoterapia efectiva en atención primaria: un modelo basado en la experiencia y la evidencia empírica. Centro de Políticas Públicas UC, 133(14).

→ Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M. P., & Quintero, M. F. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. Psicología desde el Caribe, 23, 83–112.

→ Navarro, M. (2009, noviembre). Autoconocimiento y Autoestima. Temas para la educación, 10(5), 2–9.

→ Payá, M. (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. Comunicación, lenguaje y educación., 15, 69–76.

Recursos Online

- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13.
- Ávila, S. (2019, 18 agosto). Jornadas laborales extenuantes: Los chilenos son los que más trabajan en el mundo. Recuperado de <http://www.laizquierdadiario.cl/Jornadas-laborales-extenuantes-Los-chilenos-son-los-que-mas-trabajan-en-el-mundo>
- Brenner, E. (2019). The Crisis of Youth Mental Health (SSIR). Recuperado de https://ssir.org/articles/entry/the_crisis_of_youth_mental_health.
- Correa, A. (2018, 8 octubre). Claves para proteger la salud mental de los jóvenes en el mundo actual. Recuperado de <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2018/claves-para-proteger-la-salud-mental-de-los-jovenes-en-el-mundo-actual>
- Folk, J. (2017). Why Is Mental Illness On The Rise? [Publicación en un blog]. Recuperado 19 mayo, 2019, de <https://www.anxiety-centre.com/FAQ/why-is-mental-illness-on-the-rise.shtml>
- González, M. T., & Landero, R. (2006, 2 diciembre). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. Recuperado 2 junio, 2019, de <http://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- Jiménez, A., & Radiszcz, E. (2012, 26 septiembre). Salud mental en Chile: la otra cara del malestar social – CIPER Chile. Recuperado de <https://ciperchile.cl/2012/09/26/salud-mental-en-chile-la-otra-cara-del-malestar-social/>
- Mental Health America. (2017, 17 julio). Mental health treatments; Medication. Recuperado 13 mayo, 2019, de <https://www.mentalhealthamerica.net/medication>
- Minsal. (2018). Modelo de Gestión Red temática de salud mental en la red general de salud. 2018. Recuperado de https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.05.02_Modelo-de-Gesti%C3%B3n-de-la-Red-Tem%C3%A1tica-de-Salud-Mental_digital.pdf
- Muñoz, A. (2018, 8 octubre). Claves para proteger la salud mental de los jóvenes en el mundo actual. Recuperado de <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2018/claves-para-proteger-la-salud-mental-de-los-jovenes-en-el-mundo-actual>
- Vicente, B., Saldivia, S., & Pihan, R. (2016, junio). Prevalencias y brechas hoy; salud mental mañana. *Acta bioethica*, 22(1), 51–61. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2016000100006

