

Desde Adentro
El vivir con ansiedad

María Rosario Cerda Solar

Profesora Guía: Ximena Ulibarri
Escuela de Diseño, Facultad de Arquitectura y Estudios Urbanos

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

Octubre 2020
Santiago, Chile



Autora: María Rosario Cerda Solar

Profesora Guía: Ximena Ulibarri

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

Octubre 2020
Santiago, Chile

Gracias a todos los que formaron parte de este proyecto, en especial a quienes confiaron sus miedos y quisieron compartir sus experiencias en torno a la ansiedad. Agradezco a la Xime por guiarme en este proceso entregándome sus inmensos conocimientos y gran pasión por el diseño. También, a todos y todas las que me ayudaron y acompañaron durante el desarrollo, sobretodo a María, Sofía, Dominga, Belén, Antonia y a mi familia quienes estuvieron presente durante estos meses y en mis cinco años de carrera. Gracias totales por su apoyo, ánimo, conocimiento y compañía. Sin ellos, este proyecto no sería lo mismo.

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

- 14 Motivación Personal
- 15 Introducción

2. MARCO CONCEPTUAL

- 18 Ansiedad como patología
 - Tipos de ansiedad
 - Factores de riesgo
 - Evolución y tratamiento
 - Consecuencias
- 24 Ansiedad en Chile
 - Estigma
 - Necesidad de identificación
 - Trivialización de ansiedad y salud mental
- 30 Pandemia Covid 19
- 32 Rol del diseño
- 34 Fotografía

3. PROBLEMATIZACIÓN Y OPORTUNIDAD

- 38 Problematización
- 40 Oportunidad de diseño

4. PROPUESTA DE DISEÑO

- 44 Formulación
 - Formulación del proyecto
 - Objetivo general y específicos
- 46 Contexto
 - Ansiedad invisibilizada en Chile
 - Inexistencia de Material
- 48 Usuario
- 50 Antecedentes
- 52 Referentes

5. DESARROLLO DEL PROYECTO

- 56 Metodología
- 58 Levantamiento de información

6. PROCESO DEL PROYECTO

- 64 Carácter del proyecto
- 65 Desarrollo narrativa
- 68 Construcción gráfica
- 70 Fotografía
- 74 Composición y construcción de páginas
- 76 Diseño de portada

7. DISEÑO DE IDENTIDAD

- 80 Logo

8. REVISIONES Y TESTEO

- 84 Revisiones
- 85 Testeos

9. RESULTADOS

- 90 Libro
- 96 Plataforma de Instagram y difusión

10. PLAN DE IMPLEMENTACIÓN

- 102 Estructura de costos
- 104 Financiamiento
- 105 Distribución

11. CIERRE

- 108 Impacto esperado
- 109 Proyecciones
- 110 Conclusiones

12. ANEXOS

1.1 MOTIVACIÓN PERSONAL

Personalmente, siempre me ha gustado ligar el diseño a lo contingente y buscar problemáticas sociales que afecten a las personas para así generar aportes que tengan efectos reales, por más pequeños que sean. Durante estos últimos años, me he ido conociendo y en este proceso he descubierto que más de una vez dejé pasar por alto situaciones de ansiedad, creyendo que sería algo momentáneo, normal y que se solucionaría por sí solo. Quizás, era por no querer enfrentar una realidad o por la dificultad de parar el ritmo rutinario, y con ello, la estabilidad. Lo que hoy sí sé es que la falta de información sobre la patología, el estigma que existe sobre ésta y los pocos -o nulos- incentivos para pedir ayuda externa, hicieron que yo -y muchos otros- no asumiéramos cierta manera de vivir y enfrentar la vida, limitando incluso la toma de mis decisiones personales.

Mi motivación nace entonces de la búsqueda de una identificación con la patología, combinando las cosas que más me apasionan: los libros, la narrativa y la fotografía con la finalidad de comunicar. Así, nace de aplicar el diseño a lo más personal y a lo más íntimo de las personas para así representar experiencias en torno a una temática.

1.2 INTRODUCCIÓN

Sentir ansiedad en algunas situaciones es una sensación que todos hemos experimentado alguna vez. Este miedo o nerviosismo parece ser bastante lógico, porque pasa a ser la razón por la cual vamos tomando ciertas decisiones y optamos por protegernos de posibles peligros o amenazas. Sin embargo, ¿qué pasa cuando esta ansiedad o miedo comienza a aparecer en variadas situaciones y más de las que quisiéramos?, ¿qué ocurre cuando esta termina limitando nuestro accionar frente a determinados contextos? o, ¿qué sucede cuando esta sensación nos consume casi toda la energía de nuestro cuerpo y dejamos de responder a ciertos estímulos, y así, rendir en nuestra rutina?

El trastorno de ansiedad es un sentimiento de angustia que prevalece en el tiempo aún cuando el peligro no es aparente o inmediato, lo que genera un estado de estrés permanente en la persona. Esto se puede manifestar de distintas formas, que provienen tanto de la dimensión emocional y psicológica como la física (American Psychiatric Association, 2014).

La patología de ansiedad es actualmente la con mayor prevalencia y consulta en nuestro país. En Chile 1.100.584 personas mayores de 15 años tienen trastorno de ansiedad, lo que corresponde al 6,5% de la población. (OMS, 2020).

Esto es especialmente alarmante en la medida que la salud mental se plantea en Chile como un desafío pendiente, y que, por distintos factores, ha sido postergado de la agenda de las políticas públicas, especialmente del área de la salud. En esta misma línea, la desinformación, la estigmatización y el tabú que se ha configurado en torno a los distintos trastornos de salud mental, no han mejorado el panorama. Es decir, el problema no solo tiene que ver con las personas diagnosticadas, sino también la cantidad de personas no tratadas o atendidas, y las no diagnosticadas. Según Pihán et al. (2016), alrededor de un 38,5% de quienes han sido diagnosticados, no reciben algún tipo de atención. Este último punto se vuelve sumamente importante al considerar que el trastorno conlleva variadas limitaciones diarias y consecuencias tanto a corto como a largo plazo para quienes la padecen y sus entornos cercanos.

Por lo anterior, es clave problematizar la falta de información sobre la patología ya que contribuye al estigma y a la trivialización de la ansiedad que la hacen aún más compleja de lo que ya es, en términos de tratamiento y de aceptación personal o social de ella.

Desde Adentro entonces se plantea como un proyecto que busca contribuir mediante la gráfica a visibilizar el

trastorno de ansiedad en jóvenes y adolescentes, con el fin de dar información sobre este y generar un espacio de identificación para todos aquellos que sufren del trastorno.

A lo largo del siguiente informe se describirá el trastorno de ansiedad como principal tema de investigación, analizando sus problemáticas, causas, consecuencias y el estado de la salud mental, y especialmente de la ansiedad, en la actualidad. Luego, se analizarán las herramientas que entrega el diseño para el desarrollo del proyecto como la fotografía, la gráfica y los elementos sensoriales.

Distintos sistemas han fracasado al problematizar la salud mental y relevarla con la prioridad que ésta amerita. Es por lo mismo que se recurre al diseño, para impactar desde otro campo profesional la manera en que se percibe la salud mental en la sociedad. Finalmente, se presentará el desarrollo completo del proyecto realizado, detallando el levantamiento de información y su proceso, describiendo los testeos, las iteraciones, explicando los procesos de diseño, y exponiendo el resultado final y las proyecciones.

QUÉ

Libro que expone una selección de experiencias en torno a la ansiedad, representadas a través de lenguaje visual, la fotografía y la experimentación de su materialidad y texturas.

POR QUÉ

Porque actualmente en Chile existe un desconocimiento de este trastorno, tanto por parte del afectado, como de su entorno llevándolo a algo trivial. Lo cual sumado al estigma existente y la compleja verbalización del trastorno, se traduce en que los jóvenes que padecen de ansiedad tengan problemas tanto para asociar estos síntomas, como para pedir ayuda.

PARA QUÉ

Para visibilizar lo que es el trastorno de ansiedad, entregando un espacio de identificación a quienes padecen el trastorno, como también fomentar la empatía y educación en torno al tema.

2. MARCO
CONCEPTUAL

2.1 ANSIEDAD COMO PATOLOGÍA

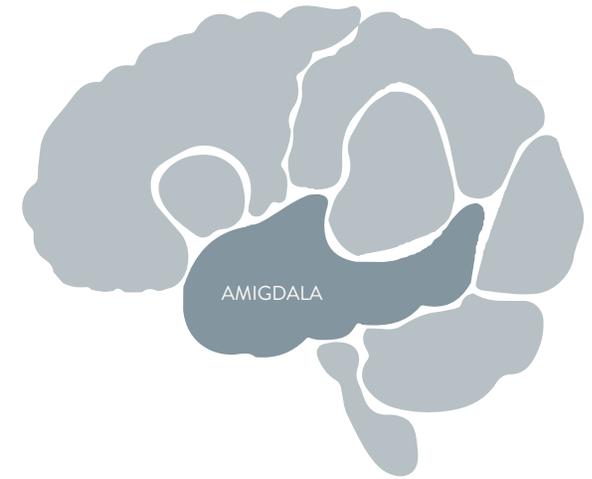
- Tipos de ansiedad
- Factores de riesgo
- Evolución y tratamiento
- Consecuencias

ANSIEDAD COMO PATOLOGÍA

La ansiedad es parte del ser humano ya que todas las personas sienten un grado moderado de ella al ser una respuesta adaptativa frente a distintas circunstancias de la vida. Es una emoción complicada y no placentera porque constituye un estado de agitación, inquietud e intranquilidad del ánimo que se manifiesta mediante la tensión emocional (Ortega et al. 2003).

Desde la etimología del concepto, la palabra ansiedad viene del latín “anxietas”, “anxietatis”, estado del adjetivo latín “ansias” el cual refiere al estado de angustiado o ansioso. Este adjetivo se relaciona con el verbo “angere” que dice estrechar y oprimir. Así, el concepto remonta a una raíz indoeuropea “angh” que significa doloroso (deChile, 2020).

Si bien la ansiedad es considerada como una respuesta normal que se ha ligado al instinto de supervivencia del ser humano, todas las personas experimentan distintos grados en su diario vivir. La ansiedad puede manifestarse de maneras más exageradas en ciertas personas, transformándolo así en un trastorno. En estos casos es algo persistente, desproporcionada a las causas reales e incontrolable frente a los estímulos externos, llegando a alterar la conducta de quien la padece, su manera de reacción frente a diversas situaciones y afectando negativamente su vida cotidiana.



La amígdala se encarga de alertar al resto del cerebro de posibles amenazas y de activar una respuesta de miedo o ansiedad. (Klein y Posner, 2018).

Desde la explicación fisiológica, la amígdala de los humanos con ansiedad severa es muy sensible, la cual identifica distintas amenazas en situaciones cotidianas y activa una reacción de la cadena de adrenalina. Por lo mismo, las personas con ansiedad clínica ven el mundo de otro modo y no pueden razonar para dejar de sentirse así ya que la parte lógica del cerebro no puede controlar por sí misma la amígdala. Incluso, la ansiedad puede acumularse y convertirse en una crisis total (Klein y Posner, 2018).

TIPOS DE ANSIEDAD

El término «trastorno de ansiedad» se utiliza para agrupar una serie de trastornos del ánimo conectados a un sentimiento de angustia que prevalece en el tiempo aún cuando el peligro no es aparente o inmediato, lo que genera un estado de estrés permanente en el sujeto que se manifiesta de diversas maneras tanto en lo físico como lo emocional y psicológico.

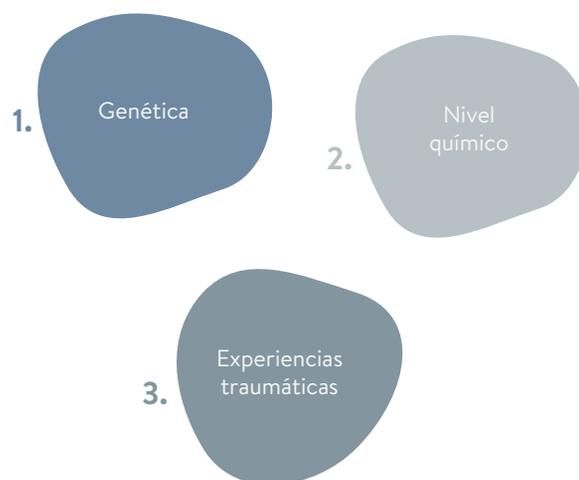
Este trastorno se divide en siete subtipos según la sintomatología y el tipo de situaciones que la originan, sin embargo todos tienen en común elementos como el miedo y la ansiedad excesiva que derivan en alteraciones conductuales (American Psychiatric Association, 2014).

De partida, el trastorno de ansiedad por separación consiste en un miedo excesivo a alejarse de los seres queridos. A su vez, la fobia específica corresponde a un miedo a algo puntual, como por ejemplo la aracnofobia (arañas), la glosfobia (hablar en público), o la ofidiofobia (serpientes), entre otras situaciones. Luego, se encuentra el trastorno de ansiedad social que es el más común y que alude al miedo persistente a ser observado y juzgado por las personas que están alrededor. El mutismo selectivo, es el que no permite hablar en ciertas situaciones, aún teniendo todas las habilidades para hacerlo. Otro tipo de ansiedad es el trastorno de pánico, que se refiere al temor de la pérdida de control de uno mismo y se liga a los ataques de pánico. A su vez, la agorafobia, miedo y ansiedad intensa frente a lugares o espacios específicos, como el uso de transporte público, espacios abiertos, entre otros también constituye un tipo de ansiedad. Por último, se identifica el trastorno de ansiedad generalizado, que es una ansiedad persistente y excesiva, una preocupación por varios aspectos que la persona percibe difíciles de controlar, como el trabajo y el rendimiento escolar, por ejemplo. (American Psychiatric Association, 2014).



En la última encuesta Cadem, se preguntó por las causas que producían ansiedad o angustia en las personas donde un 46% de las personas respondió que no sabía cuáles eran, lo que constituye una característica muy elemental de algunos trastornos de ansiedad. En segundo lugar, se atribuyó a las relaciones personales y tercero, al ámbito laboral/universitario.

(Encuesta Cadem, 2019).



FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo provienen de tres áreas: primero, puede ser genético. Es decir, si un progenitor padecen de ansiedad es más probable que se padezca de eso. A su vez, las mujeres tienen el doble de probabilidades de sufrirla. Segundo, la ansiedad se relaciona con el nivel químico en el cerebro: quienes sufren de este trastorno tienen muy poca serotonina, hormona que se encarga de regular el sueño, humor, apetito, ritmo cardíaco, temperatura corporal y la sensibilidad. Por último, la experiencia también puede generar ansiedad, a través de situaciones traumáticas que se ha enfrentado la persona durante su vida.

EVOLUCIÓN Y TRATAMIENTO

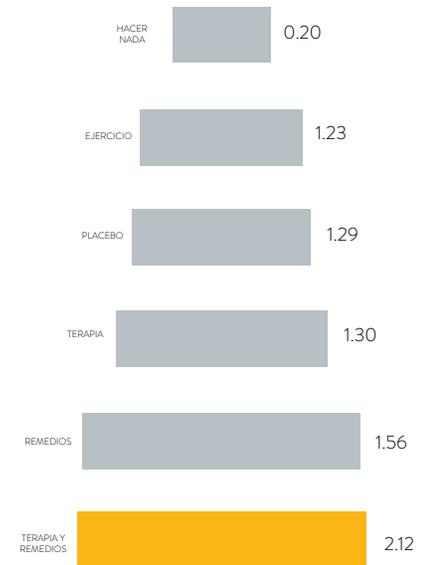
Muchas personas con ansiedad expresan que han sentido miedo y nerviosismo durante todo el trayecto de sus vidas. Los síntomas de preocupación y ansiedad excesiva pueden aparecer en edades tempranas, manifestadas en un temperamento ansioso.

La expresión clínica del trastorno es relativamente constante a lo largo de la vida, sin embargo, lo que va cambiando es el contenido de la preocupación, que va variando según la etapa de la vida. Por ejemplo, los adolescentes tienden a preocuparse mayoritariamente por el rendimiento en los estudios -incluso cuando no estén siendo evaluados por los demás-, así como una excesiva preocupación por la puntualidad. Los jóvenes con este trastorno pueden ser muy formales, perfeccionistas e inseguros y tienden a repetir las tareas debido a una excesiva insatisfacción con su rendimiento. Por lo mismo, son muy propensos a buscar seguridad y aprobación en otros. A su vez, las preocupaciones predominantes de los adultos se relacionan al bienestar de la familia o de su propia salud física.

Estas turbaciones tienden a ser crónicas y oscilantes durante toda la vida, teniendo una tasa de remisión completa muy baja. Aún así, es importante aclarar que existen distintos métodos para tratar y aliviar los síntomas del trastorno dependiendo de distintos factores. Dentro de los principales tratamientos se encuentra la psicoterapia y la farmacoterapia.

Psicoterapia: dentro de esta área, la terapia cognitivo-conductual suele ser la de mayor utilidad para tratar la ansiedad, ya que combina distintas estrategias como la reestructuración de significados, algunas técnicas de relajación y otras técnicas que fomentan la exposición y afrontamiento ante las situaciones temidas y preocupantes basándose en el reconocimiento de las emociones.

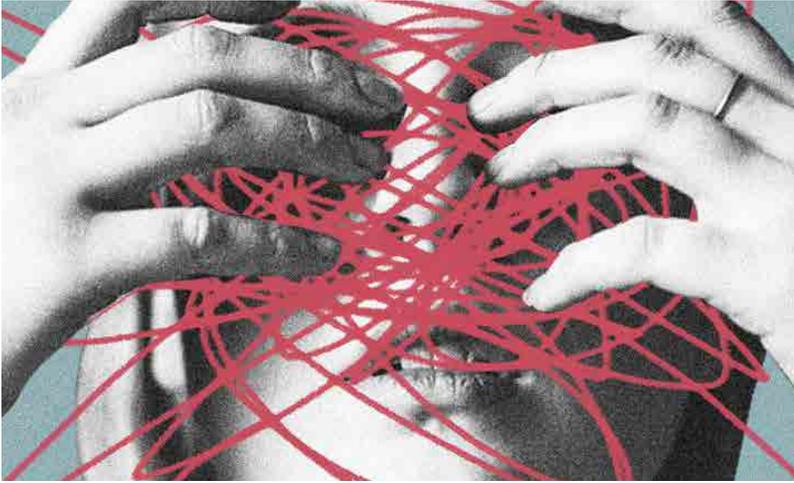
Farmacoterapia: Los medicamentos se usan en casos de ansiedad más grave, donde se suele combinar una dosis de ansiolítico con una de un antidepresivo específico según la necesidad de cada paciente. Estas van variando según distintos factores y se van regulando en el desarrollo de la terapia, lo que permiten reducir los síntomas así como disminuir la ansiedad anticipatoria a eventos problemáticos.



EFFECTIVIDAD TRATAMIENTOS

Clinica Psicofarmacología Internacional, 2015

A pesar de la evidencia en la efectividad de los tratamientos hay variadas razones y factores por la cual esta no se cumple. La población en general mantiene una percepción de falta de efectividad, donde también creen que el problema se resolverá por sí mismo, evitando recibir ayuda externa y manejando de manera autónoma la situación. También se consideran barreras directas, como los aspectos financieros y la insuficiencia de disponibilidad por parte de los servicios (Pihán et al. 2016).



Revista Paula 2020.

CONSECUENCIAS

La preocupación excesiva afecta la capacidad del individuo para hacer las cosas de manera eficiente, ya sea en labores domésticas como del trabajo, educación u otras. La preocupación consume tiempo y energía, así como los síntomas asociados -nerviosismo, tensión muscular, dificultad para concentrarse, cansancio, problemas de sueño y descanso, taquicardia, mareos, dificultad para respirar -entre otros- llevan al deterioro de la persona en sí.

A corto plazo, los efectos físicos de la patología mas comunes pueden ser dolor de cabeza recurrentes, mareos, problemas gastrointestinales, hipertensión, insomnio y dolores musculares. Además de existir el riesgo a largo plazo de padecer enfermedades cardiovasculares, neurológicas o pulmonares si el trastorno no recibe el tratamiento adecuado.

Desde el ámbito psicológico las consecuencias podrían ser aún mas graves. Sensaciones como la inseguridad y el miedo pueden llevar a una situación de aislamiento social. La ansiedad puede llevar a padecer otros trastornos psicológicos, siendo la depresión la mas común afectando el ambito social, laboral y familiar. (American Psychiatric Association, 2014).

“Es importante entender que las enfermedades mentales no sólo son frecuentes en el país, sino que también causan mucha discapacidad. Es cosa de pensar en las licencias médicas asociadas, los efectos escolares, universitarios y laborales, y evidentemente familiares. En los últimos 5 años han salido estudios que demuestran que efectivamente las personas que tienen alguna enfermedad mental mueren antes y no solo por suicidio, sino que principalmente por situaciones asociadas al uso de medicamentos, terapias crónicas largas, y también por un menor acceso a la salud.”

(Irrarrazabal, 2019).

“Cuando estamos ansiosos nos resulta muy difícil concentrarnos en las tareas cotidianas. Las personas con ansiedad intensa se quejan con frecuencia de que se distraen con facilidad de sus tareas, de que no se pueden concentrar, y de que tienen problemas con su memoria. No hay que olvidar que el objetivo número uno de la ansiedad es alertar al organismo acerca de la probable existencia de peligro. Por lo tanto, ocurre un inmediato desvío de la atención hacia la búsqueda de posibles amenazas circundantes”

(Cascardo, Resnik 2016).

2.2 ANSIEDAD EN CHILE

- Ansiedad en Chile
- Estigma
- Necesidad de identificación
- Trivialización de ansiedad y salud mental

ANSIEDAD EN CHILE

La ansiedad es la patología más consultada y con mayor prevalencia en Chile donde 1.100.584 personas mayores de 15 años tienen un trastorno de ansiedad, lo cual corresponde al 6,5% de la población (OMS, 2020) y solo el 38,5% de quienes han sido diagnosticados, reciben algún tipo de atención, ya sea de un médico de atención primaria o de un especialista en el trastorno (Pihán et al. 2016). Lo que la convierte en la enfermedad mental más común junto a la depresión y los trastornos por consumo de alcohol.

Lo anterior se hace más problemático teniendo en cuenta los datos del último estudio realizado por el Ministerio de Salud, que señalan los trastornos de ansiedad más frecuentes que la depresión pronosticando un aumento con los años para el periodo de 2017 al 2025 (Minsal, 2017).

Lo que está detrás de la manifestación de los trastornos de ansiedad es una combinación de distintos factores. Desde el punto de vista social, los cambios culturales han sido importantes. Vivimos en una sociedad bastante competitiva y que a veces se siente bajo presión por obtener cosas materiales y mejoras de manera individual, sin percibir que todo eso tiene un costo (Salvo, 2019).



En Chile un 23% de la población tiene un trastorno mental evidenciable.

Sociedad Chilena de Salud Mental 2020



En Chile un 80% de la población tiene enfermedades mentales que aún no han sido diagnosticadas.

(la Tercera, 2020)



El 59% de la población declara haber asistido alguna vez en su vida al psicólogo o psiquiatra.

(Encuesta Cadem, Julio 2019).



Sin embargo, solo un 57% ha concluido su terapia.

(Encuesta Cadem, Julio 2019).

ESTIGMA

Según el psiquiatra chileno Sergio Peña y Lillo (Peña y Lillo, S. 1981), el observador, es decir, una persona que no padece de un trastorno ansioso es incapaz de comprender la verdadera situación y ponerse en el lugar de una persona que sí lo padece. Al mismo tiempo, la persona tiene un trastorno ansioso percibe su propia reacción como desmedida ya que sabe que no se encuentra dentro de lo común o normalmente aceptado. Eso hace que en muchos casos la persona no sea diagnosticada y tratada adecuadamente. Este estigma se produce por una falla de comunicación entre el tratante y el paciente, configurándose así una sólida barrera que dificulta tanto el diagnóstico como el tratamiento. Lo anterior se debe a que la persona afectada por el trastorno esconde sus propios rasgos y síntomas por miedo a ser juzgado por otros.

Siguiendo la misma lógica, usualmente hay un quiebre entre el paciente y el observador, dada la ignorancia de este último sobre la experiencia de sentir ansiedad frente a determinadas situaciones. Es decir, el paciente nuevamente no quiere compartir su experiencia por miedo al rechazo o falta de comprensión de los demás. Todo esto genera un círculo vicioso que va haciendo que la persona que padece el trastorno de ansiedad sienta más inseguridad, se niegue así a compartir sus sentimientos y termine por no buscar ayuda.

Según Lily Arriagada (2020), psiquiatra infantil y adolescente, asegura que muchos profesionales están trabajando para normalizar el hecho de que existen personas con distintos diagnósticos y que estos deben ser consultados profesionalmente y tratados. Lo cierto es que el correcto uso de los términos contribuye a que nadie se sienta estigmatizado. La clave es la educación y la comunicación porque es relevante conversar claramente de lo que nos ocurre en todos nuestros planos y niveles, ya que así, cuando toque escuchar seremos más empáticos y más comprensivos.



Creación propia, El Mercurio 2020

“En Chile no hay cultura de salud mental. La gente evita ir al psicólogo porque cree que es mal visto. Hay mucho estigma, la gente espera a estar muy mal, con mucha sintomatología para ir”.

(Mauricio Carroza, Psicólogo de la Clínica Indisa, 27 de Junio 2020)

NECESIDAD DE IDENTIFICACIÓN

Muchas veces la persona afectada no está consciente de su trastorno, por lo que no sabe a qué atribuir su malestar. En marzo de este año mediante Google Forms se realizó una encuesta personal a una muestra de 268 jóvenes entre 18 y 26 años en temas de relaciones interpersonales y salud mental. Un 48,3% de los encuestados aseguró que no tiene las habilidades para identificar ni aceptar lo que siente. Por otro lado, un 76,7% de la muestra, afirmó que hablar de sus preocupaciones a alguien de confianza que los entienda les genera tranquilidad mental. Los datos recopilados se encuentran en la sección anexos del documento.

Usualmente, los jóvenes creen que las problemáticas de esta índole son procesos que se viven en solitario y son hechos puntuales que solo le pasan a una determinada persona. En este sentido, cuando las personas con trastornos de ansiedad encuentran a alguien que sufre el mismo trastorno que ellos les genera mucho alivio emocional. Es decir, es evidente la necesidad de ver sus propias emociones reflejadas en otros, hecho que también se demuestra en la búsqueda de información respecto a la salud mental en distintos medios y recursos.

Esto se puede ver evidenciado en uno de los testimonios que se recopiló para el proyecto, donde se ve reflejada la necesidad de identificarse con alguien más en el proceso.

“Es difícil entender que uno no está solo y que muchos sufren como yo. Tal vez es en distinta medida, pero a todos nos duelen cosas. Encontrar gente en el camino que sufra lo mismo que tú es importante para aceptarlo, aceptarse y poder compartirlo. Hace unos años encontramos a una chica llorando en Providencia. Yo iba con mi pololo y le dije que me esperara para preguntarle qué pasaba. La chica estaba en una crisis de angustia, con pensamientos suicidas por lo que nos quedamos con ella y nos contó su historia. Ella había sido abusada, tenía un hijo con discapacidad, se sentía mala madre, tenía problemas con las drogas, y coincidentemente también tenía tricotilomania. Ese día fue súper sanador para las dos, todavía estamos en contacto y cada una de a poco ha ido superado sus problemas. Ambas coincidimos en que ese día nos cambió a las dos” (Andrea, 29 años, Testimonios Ansiedad 2020).

“La búsqueda frecuente de la palabra ansiedad puede tener relación con la necesidad de identificar ciertos aspectos de sus emociones que les parezca tener relación con ese concepto. Muchas personas experimentan síntomas físicos como dolor abdominal, sensación de pecho apretado, dificultad para respirar o emocionales como ganas de llorar, tristeza, baja de ánimo en momentos de dificultad, y recién ahí entienden que esos síntomas corresponden a la emoción llamada ansiedad”

(Carolina Pérez, Psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes, 2020).

“No somos del todo conscientes, pero este tipo de situaciones se dan más de lo que creemos y no nos hemos percatado del trasfondo que esconden. Los trastornos mentales se han convertido en parte de las conversaciones cotidianas, muchas veces banalizando su significado, llegando incluso a utilizarse como estrategias de marketing”

(Errazuriz, 2020).

TRIVIALIZACIÓN DE ANSIEDAD Y SALUD MENTAL

Varios reportajes y especialistas aseguran que se tiende a caer en una dinámica de transformar una patología en una característica o adjetivo, llegando así a normalizar el trastorno convirtiéndolo incluso en algo trivial. Esto afecta negativamente porque les quita la gravedad e importancia a ciertas enfermedades ya que de cierta manera hace que las personas afectadas las relativicen, y en ese sentido, no se hagan cargo de ellas al verlas como ajenas o lejanas. De esta misma forma, las otras personas no suelen generar esa empatía con el sufrimiento ajeno al no ser visto como algo tan serio, asegura Florencia Álamos, Presidenta de la Fundación Ciencia Impacta.

Esto sucedió en varias tiendas mundialmente conocidas, tal como Forever 21, de procedencia norteamericana en donde se lanzó una polera que tenía escrito “alta ansiedad”, la cual causó fuertes críticas entre especialistas y personas que realmente sufren de este trastorno y luchan a diario contra esto. (Errázuriz, 2020).



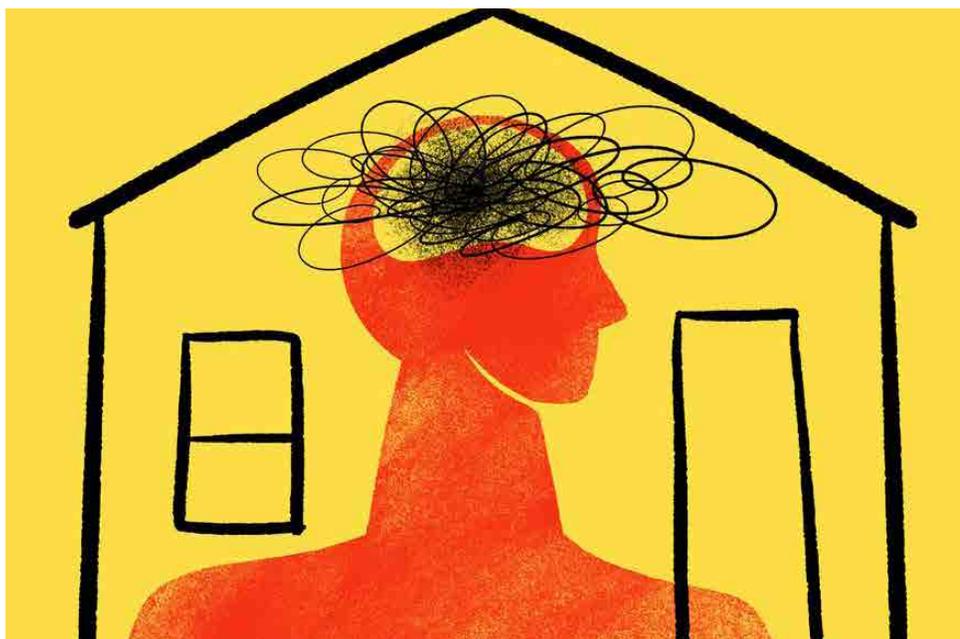
"Vine vi que tenía ansiedad, así que me fui." Etsy 2020

2.3 PANDEMIA COVID 19

· Ansiedad y pandemia

“El agobio del encierro, la ansiedad ante la incertidumbre o el estrés por la adecuación a trabajar desde la casa, han sido algunos de los efectos que ha traído el confinamiento a causa de la pandemia. El miedo a la enfermedad, a perder el trabajo o el no poder controlar nuestros pensamientos son algunas de las sensaciones que muchos y muchas sentimos por estos días.”

(La Tercera, 2020).



Revista Paula 2020.

ANSIEDAD Y PANDEMIA

Han transcurrido siete meses desde la confirmación del primer caso de COVID-19 en Chile. Esta pandemia que ha cambiado múltiples esferas en la vida de las personas, además de ser una grave amenaza para la salud física de las personas, ha mostrado tener graves consecuencias en temas de salud mental. Es evidente que el difícil panorama no colabora en las patologías con mayor prevalencia en nuestro país: la depresión y los trastornos de ansiedad. El problema es que se han ido combinando y sumando distintos factores como los confinamientos, la falta de contacto físico con ciertas personas cercanas, pérdidas de trabajo, crisis económica, el tener que asumir nuevas responsabilidades en la casa, convivir las veinticuatro horas del día con las mismas personas, entre otros que han afectado negativamente la situación emocional de la mayoría de las personas.

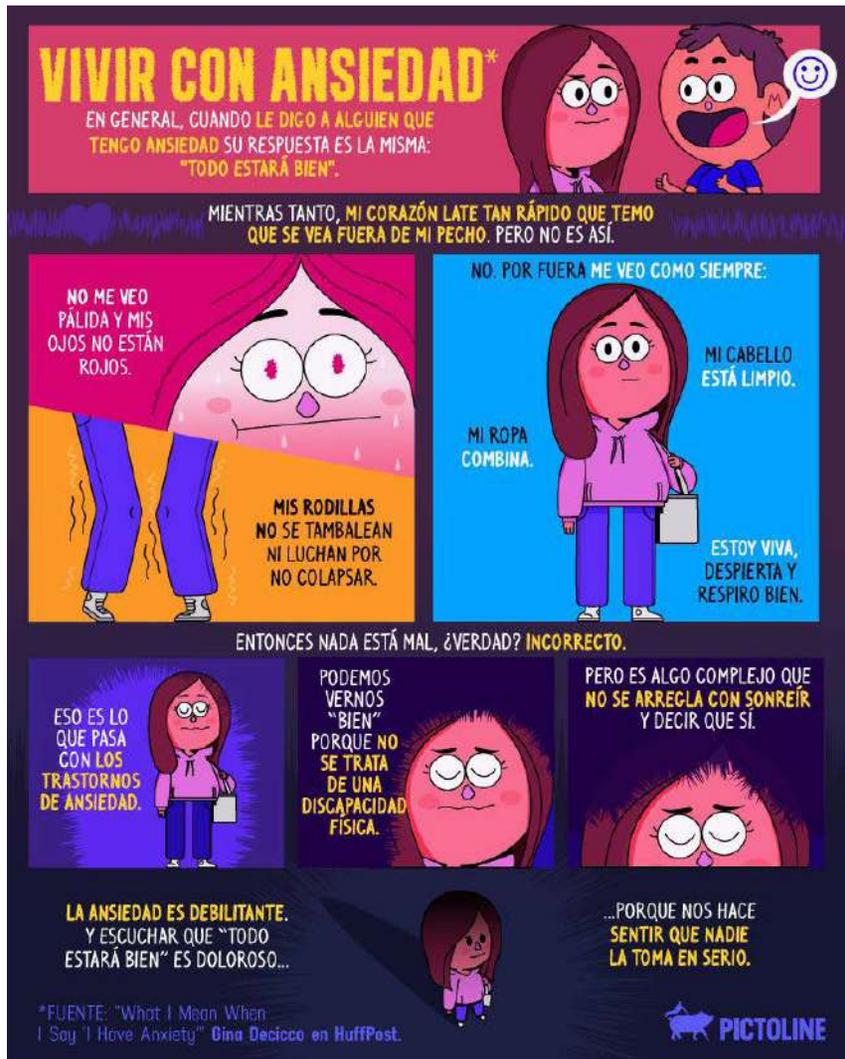
63% de los encuestados en el mes de abril dijeron que sentían ansiedad, miedo o angustia.

89% de los encuestados en el mes de junio dijeron que sentían ansiedad, miedo o angustia. Es decir, es evidente que la pandemia ha incidido en los trastornos de ansiedad.

(Encuesta Cadem, 2020).

2.4 ROL DEL DISEÑO

- Rol del diseño en la comunicación



Pictoline 2020.

ROL DEL DISEÑO EN LA COMUNICACIÓN

El objetivo principal del diseño es encontrar soluciones a determinados problemas, donde el diseñador mediante sus propias capacidades, habilidades y el manejo de distintas herramientas vinculadas a códigos visuales, logra encontrar un punto de intersección entre la problemática y un aporte para subsanarla. En este sentido, el diseñador tiene la habilidad de traducir y resumir información relevante al usuario específico. Así, la comunicación no se centra solo en la producción y distribución de un determinado producto, sino que además busca generar una reacción en las personas y estudia cómo estos responden frente a un mensaje. Finalmente, la comunicación es el eje central al considerar toda decisión en el ámbito del diseño.

“El diseño de comunicación visual se ocupa de la construcción de mensajes visuales con el propósito de afectar el conocimiento, las actitudes y el comportamiento de la gente” (Frascara, 2000).

La comunicación visual busca un cambio en cuanto a la forma de actuar y pensar de la sociedad frente a un tema o contexto. Por eso mismo que el diseñador toma un rol protagónico ya que es quién decide el lenguaje a utilizar, asumiendo la responsabilidad de ser el creador de un mensaje que debe contribuir de manera positiva a la sociedad.

Mediante herramientas como la fotografía, la diagramación y la tipografía se pueden solucionar problemas de manera visual. El valor reside en la importancia que otorga el diseño para cuestionar sobre un tema, mostrar otras realidades, incentivar a cambios de actitudes y entregar información para facilitar la comprensión de cierto tema por parte del usuario. Son entonces estas algunas de las diferentes y diversas posibilidades que entrega el diseño desde la comunicación como herramienta de solución de problemas en la sociedad.

2.5 FOTOGRAFÍA

· Fotografía como medio de expresión



Camila Quintero 2018



Cristián Newman 2019



Joel Naren 2018.

FOTOGRAFÍA COMO MEDIO DE EXPRESIÓN

La fotografía se reconoce como un medio de expresión, comunicación y de información que aparece en variados lugares como diarios, revistas, libros y publicidad. Estas se utilizan como medio de manifestación de deseos y necesidades sociales. Al mismo tiempo, la fotografía busca interpretar ciertos acontecimientos de una manera específica a un medio de registro, logrando captar al usuario al entregarle un mensaje en específico. Es un material visible, que, dependiendo del aparato usado y las técnicas aplicadas, permite reproducir el mundo de la manera que uno desea. Cada imagen tiene su significación independiente en cuanto al proceso comunicativo, y esto se genera porque las personas se preguntan acerca del significado y lo que la fotografía busca interpretar.

3. PROBLEMATIZACIÓN 4 OPORTUNIDAD

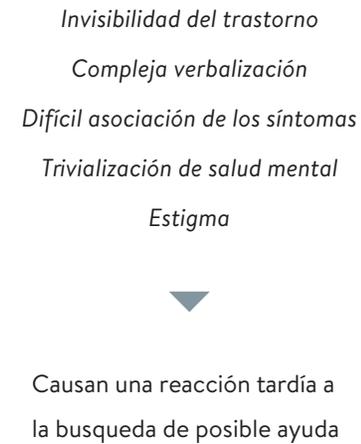
3.1 PROBLEMATIZACIÓN

“La falta de conocimiento respecto a las enfermedades mentales y el estigma asociado con estas constituyen las principales razones de por qué los chilenos no buscan tratamiento.”

(Saldivia, Pihán, Vicente 2016).

PROBLEMATIZACIÓN

La ansiedad es un trastorno que afecta a la salud de las personas, tanto mental como físicamente. Esta patología tiene cifras muy altas en el país, las cuales han sido invisibilizadas tanto por quienes la padecen como por los que lo rodean. Esto se debe a sus propias características, que permiten que sea ocultado y al mismo tiempo, al tener una compleja verbalización, el afectado tiene dificultades para poder expresar lo que siente. Además, se suma el factor social que ha generado un estigma en base a su desconocimiento, llevándolo a algo trivial. Al unirse todos estos factores, provoca que la persona afectada tenga una reacción tardía en cuanto a la búsqueda de ayuda, impidiendo el desarrollo de herramientas que le permitan enfrentar variadas situaciones.



3.2 OPORTUNIDAD



OPORTUNIDAD DE DISEÑO

La ansiedad, al afectar en variados ámbitos del individuo, se considera una patología compleja. A esto se suma la manera en que es comprendida por la sociedad y la falta de información que hay sobre esta. Debido a sus variadas consecuencias, es posible que la capacidad del individuo se vea afectada negativamente. Es por eso que se busca abarcar el trastorno desde otra temática a la actualmente usada, desde una perspectiva de visualización y no solo desde lo teórico, generando una conexión entre el lector y la patología.

4.1 FORMULACIÓN DEL PROYECTO

QUÉ

Libro que expone una selección de experiencias en torno a la ansiedad, representadas a través de lenguaje visual, la fotografía y la experimentación de su materialidad y texturas.

POR QUÉ

Porque actualmente en Chile existe un desconocimiento de este trastorno, tanto por parte del afectado, como de su entorno llevándolo a algo trivial. Lo cual sumado al estigma existente y la compleja verbalización del trastorno, se traduce en que los jóvenes que padecen de ansiedad tengan problemas tanto para asociar estos síntomas, como para pedir ayuda.

PARA QUÉ

Para visibilizar lo que es el trastorno de ansiedad, entregando un espacio de identificación a quienes padecen el trastorno, como también fomentar la empatía y educación en torno al tema.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Colaborar por medio de la gráfica a visibilizar el trastorno de ansiedad en jóvenes.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

Entregar información avalada por psicólogas respecto a la ansiedad para informar al lector sobre los aspectos formales de la patología.

Recopilar testimonios sobre experiencias de ansiedad para visualizar la vivencia cotidiana del trastorno.

Visibilizar a través de la gráfica los ámbitos físicos, psicológicos y fisiológicos que componen la ansiedad, para así poder transmitir las implicancias del trastorno.

Generar un espacio de identificación a todos aquellos que se sientan relacionados con la ansiedad.

IOV

Identificación por parte del lector de los síntomas, características e implicancias del trastorno posterior a la lectura.

Presencia de experiencias que demuestren la vivencia de la ansiedad en el libro.

Percepción del lector posterior a la lectura sobre el trastorno, para comprobar si lo representado cumple con el objetivo de visualización.

Evaluación posterior a la entrega del material para verificar si es que se sienten identificados.

4.3 CONTEXTO

- Contexto sin proyecto
- Contexto con proyecto

“Falta más educación y cultura respecto a identificar fenómenos como el preocuparse por todo, todo el tiempo. En algunas personas aún está la creencia de que preocuparse es algo bueno, porque si no lo hacen son irresponsables. Entonces, aún hay ciertos modelos de enfrentamiento ante situaciones dificultosas de la vida que mantienen los síntomas ansiosos”.

(Salvo, 2019).

CONTEXTO SIN PROYECTO

Actualmente en Chile existe un alto desconocimiento por parte de las personas en torno al trastorno de ansiedad, incluyendo incluso a aquellos que padecen de la patología, conformando una sociedad carente de información relevante para su desarrollo. Gran parte de ella posee una visión trivial y estigmatizada acerca del tema, por lo que en ciertos casos no se toma conciencia del daño mental y/o físico que la ansiedad puede causar. Tampoco existe suficiente material orientado a visibilizar y educar sobre este trastorno.

CONTEXTO CON PROYECTO

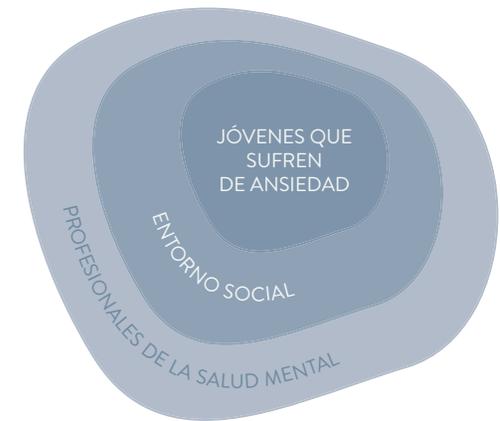
En una sociedad con un 6,5% de padecientes de ansiedad, gran mayoría de ellos se interesa en su bienestar emocional. Al visibilizar su condición a través de testimonios, contribuyen al proyecto el cual proporciona un espacio de identificación con el trastorno. Así mismo, busca informar y concientizar sobre la patología cambiando la visión trivial y estigmatizada sobre el tema.

4.4 USUARIO

- Personas jóvenes que sufren de ansiedad
- Entorno social de personas que sufren ansiedad
- Profesionales de la salud mental

“El juicio negativo respecto a la juventud y sus demandas de mayor bienestar desconoce la complejidad que supone volverse adulto en el siglo XXI (Cottet, 2015). Si bien la educación superior opera como “el más grande aplazamiento organizado y artificial de la adultez” (Erikson, 1994, p. 565), ofreciendo a los jóvenes un “permiso” para explorar su identidad y proyectos, la masificación educativa ha hecho de este “permiso” un mandato, exigiendo a los jóvenes involucrarse en carreras profesionales orientadas hacia un futuro laboral incierto”

(INJUV, 2019).



PERSONAS JÓVENES QUE SUFREN DE ANSIEDAD

Personas jóvenes entre 18 a 26 años que padecen síntomas de ansiedad, sin saber que esas emociones y conductas están asociadas a un trastorno psicológico en específico, el cual requiere de terapia. Estas personas ven obstáculos al no saber cómo expresarse y en no tener la capacidad de decir en palabras eso que se mantiene constantemente en sus pensamientos. Por esto mismo tienen interés en entender lo que les pasa y reflexionar sobre ellos mismos, para así tomar medidas al respecto y subsanarlo. Las inquietudes o manifestaciones en los jóvenes la mayoría de las veces tienen relación con la calidad de su rendimiento, a sus competencias, puntualidad y perfeccionismo. Por lo mismo este rango etario fue escogido: en una etapa de importantes decisiones es indispensable que tengan las herramientas para ser conscientes de su condición.

ENTORNO SOCIAL DE PERSONAS QUE SUFREN DE ANSIEDAD

Las personas que rodean a alguien con trastorno de ansiedad tienen interés en entender que les pasa, pero no saben bien cómo hacerlo ya que por razones anteriormente descritas, les es complejo entender qué es lo que realmente sienten. A esto se suma el poco conocimiento que existe sobre esta patología y la confusión que se genera con una patología física debido a sus síntomas. Tomando en cuenta la importancia de la empatía y apoyo que brindan las personas vinculadas a quienes padecen este trastorno.

PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

Como último usuario se plantea a psicólogos y/o psiquiatras que puedan utilizar el material como una herramienta de apoyo para los pacientes con trastornos de ansiedad, para así acercarse desde otra perspectiva y propuesta, específicamente desde la información visual, a la patología y sus pacientes. Mostrándoles los testimonios para que ellos se puedan sentir identificados.

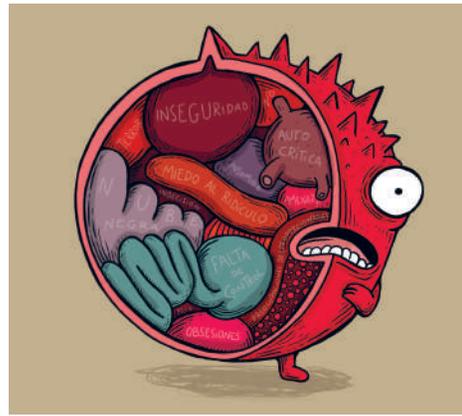
4.5 ANTECEDENTES

Como análisis de antecedentes se consideraron diferentes proyectos tanto editoriales como gráficos que abogan a la naturalización y promoción de la relevancia de diferentes temáticas referidas a la salud mental. Las iniciativas relacionadas al cuidado personal y el surgimiento de diferentes materiales reflejan la necesidad de abarcar esta temática desde herramientas de información y reflexión de manera a combatir sólidamente los estigmas presentes en la sociedad actual.



Mental

#SácaloDeTuMente es un proyecto que busca eliminar sesgos y prejuicios alrededor de los pacientes con trastornos mentales con el fin de brindar herramientas a través de un kit para reconocer lo que sienten y así enfrentar etapas iniciales de los trastornos de ansiedad y depresión.



Ansiedad por Alberto Montt

Un libro ilustrado y creado por Alberto Montt, reconocido diseñador gráfico, plantea la ansiedad a través de preguntas cotidianas, y a veces irónicas, con el fin de dar a entender la vivencia de la ansiedad. De esta forma, entrega un espacio de identificación a quienes padecen este trastorno y al mismo tiempo produce herramientas que buscan eliminar el estigma frente a esta patología, dando a entender que la ansiedad es algo que se manifiesta a través del propio cuestionamiento.



A Mi También

La Campaña #Amítambién invita a compartir testimonios y vivencias de violencia de género en todas sus formas en el ámbito educativo. Se buscaron testimonios en colegios, escuelas, liceos, centros de formación técnica, universidades y escuelas matrices de las Fuerzas Armadas entre mayo y junio de 2018. Cómo no podían dejarlos olvidados, los recopilaron en un archivo descargable gratis para quienes deseen adquirir el material.



Estigma

Es un libro que recoge testimonios de personas que han sufrido de estigma frente a la salud mental y que cuentan de forma desgarradora cómo la sociedad los ha discriminado o estigmatizado por padecer un trastorno. Es un proyecto donde el 5% de los ingresos recaudados por la venta de libros van a Obertament, una entidad que lucha precisamente contra esta exclusión.

4.6 REFERENTES

En cuanto a referentes dirigidos hacia el diseño del libro, se analizó el estado del arte del lenguaje visual, enfatizando en el volumen del libro y texturas, el trabajo de la tipografía como medio de expresión y la fotografía.



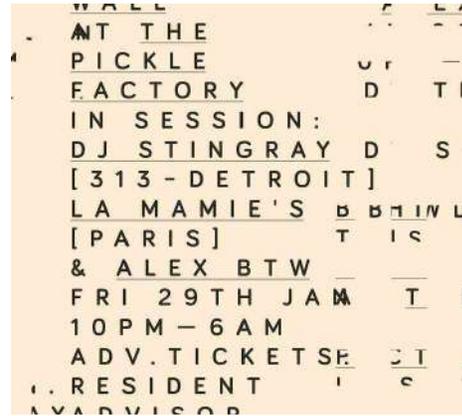
En Blanco por Catalina Bu

Un libro que expresa los pensamientos de la autora, sus miedos, angustias y expectativas a través del dibujo y frases sueltas.



Irma Boom

Diseñadora especialista en la confección de libros de artista, elaborados con materiales, formatos o diseños innovadores, rompiendo con lo clásico y lo usado cotidianamente por las imprentas. Ella busca constantemente la expresión mediante las texturas, tipografías, variación de los tamaños del diseño y el complemento de estos.



David Matos

Diseñador y director de arte especializado en identidad y editorial. Tiene un estudio en Berlín desde el año 2010 donde el trabajo se liga al juego de las tipografías, las variables de estas, el cambio en las cajas de textos y en efectos aplicadas sobre éstas para así entregar una identidad propia.



Edward Honaker

Fotógrafo que fue diagnosticado con depresión a los 21 años y decidió auto retratar su trastorno en una serie de imágenes en blanco y negro, donde cada una de ellas representa distintas emociones y etapas que abarca el trastorno, como el enfado, frustración, ansiedad, tristeza, falta de energía, ahogo y la soledad.

5. DESARROLLO DEL PROYECTO

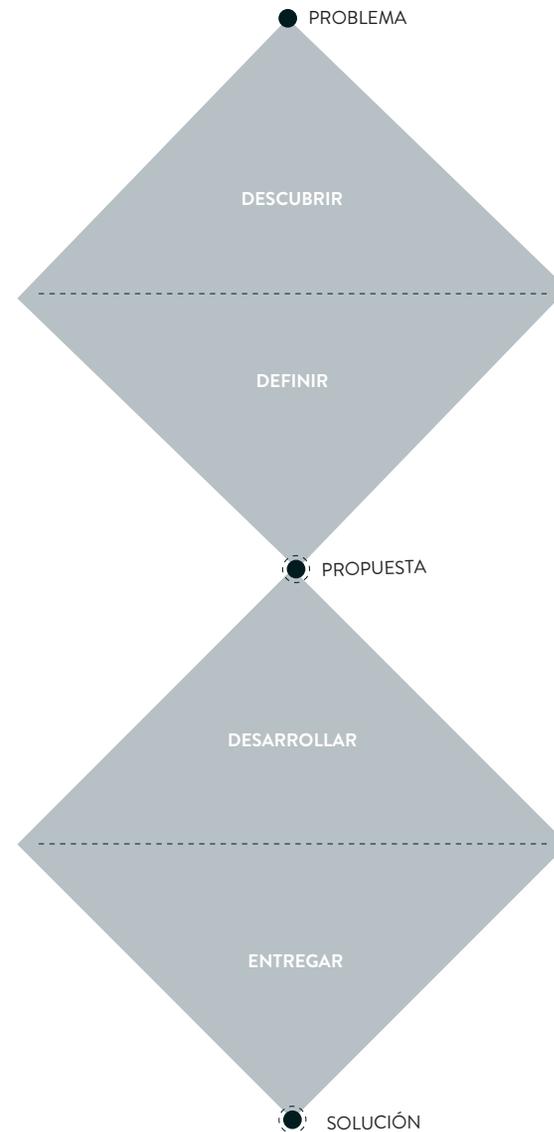
5.1 METODOLOGÍA

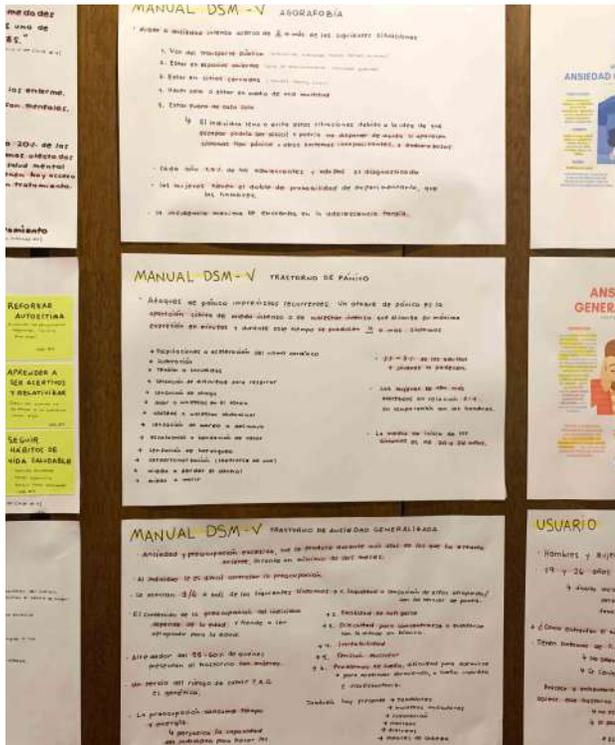
METODOLOGÍA DEL PROYECTO

Para el desarrollo del proyecto se utilizó la metodología Doble Diamante creada por Design Council (2007). Tal como se demuestra en la figura, el proceso creativo se divide en cuatro fases donde se entregan dos oportunidades para abrir en un pensamiento divergente y luego reducirlo a un pensamiento convergente.

La primera fase consiste en detectar una problemática, dejar espacio para la investigación, encontrar ideas y temas para desarrollar. En segunda instancia, se define dando cierto sentido a lo encontrado anteriormente, rescatando según importancia, contingencia, posibilidades, para lograr crear una propuesta bajo una idea en específico. Como tercera fase, se desarrolla la idea, creando posibles soluciones, prototipos, consultando con los usuarios y así poder testear e iterar el producto. Como última etapa, se entrega el producto como resultado del proceso.

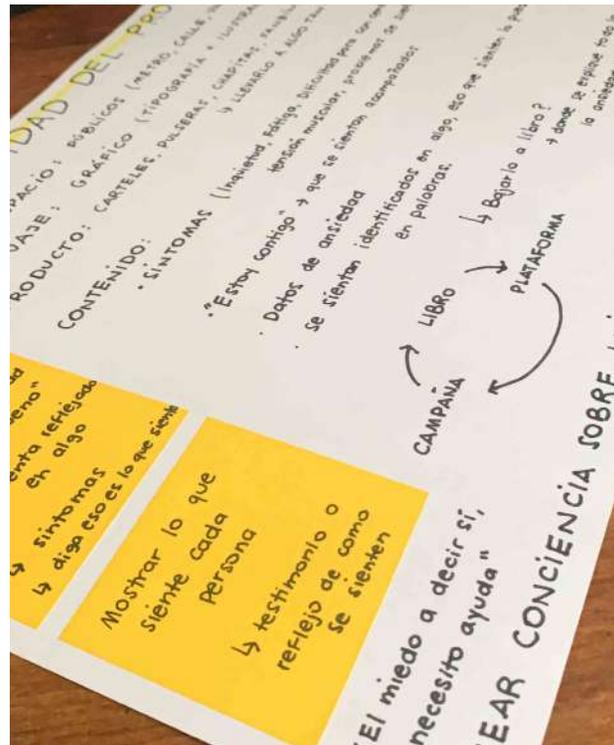
Dentro de esta metodología existen múltiples direcciones para llegar al resultado final, por lo que en esta última fase se abre nuevamente cada ciclo: “el proceso iterativo permite a los diseñadores obtener la opinión del público e integrarla en el rumbo que tome el diseño” (Design Council, 2017). Es así como el prototipo creado se dirige a un resultado, pero luego se vuelve a plantear nuevas posibilidades para afinar los detalles y finalmente, llegar a un resultado óptimo. Esto sucede con todos los elementos de diseño presentes en el proyecto, ya que el objetivo general es obtener el mejor resultado posible.





Creación propia, 2020

Etapa de descubrimiento y definición de la problemática.



Creación propia, 2020

Etapa de definición, en este caso análisis de las posibles oportunidades para llevar a cabo el proyecto.



Creación propia, 2020

Etapa de desarrollo, donde se comenzó a prototipar y desarrollar la propuesta formal.

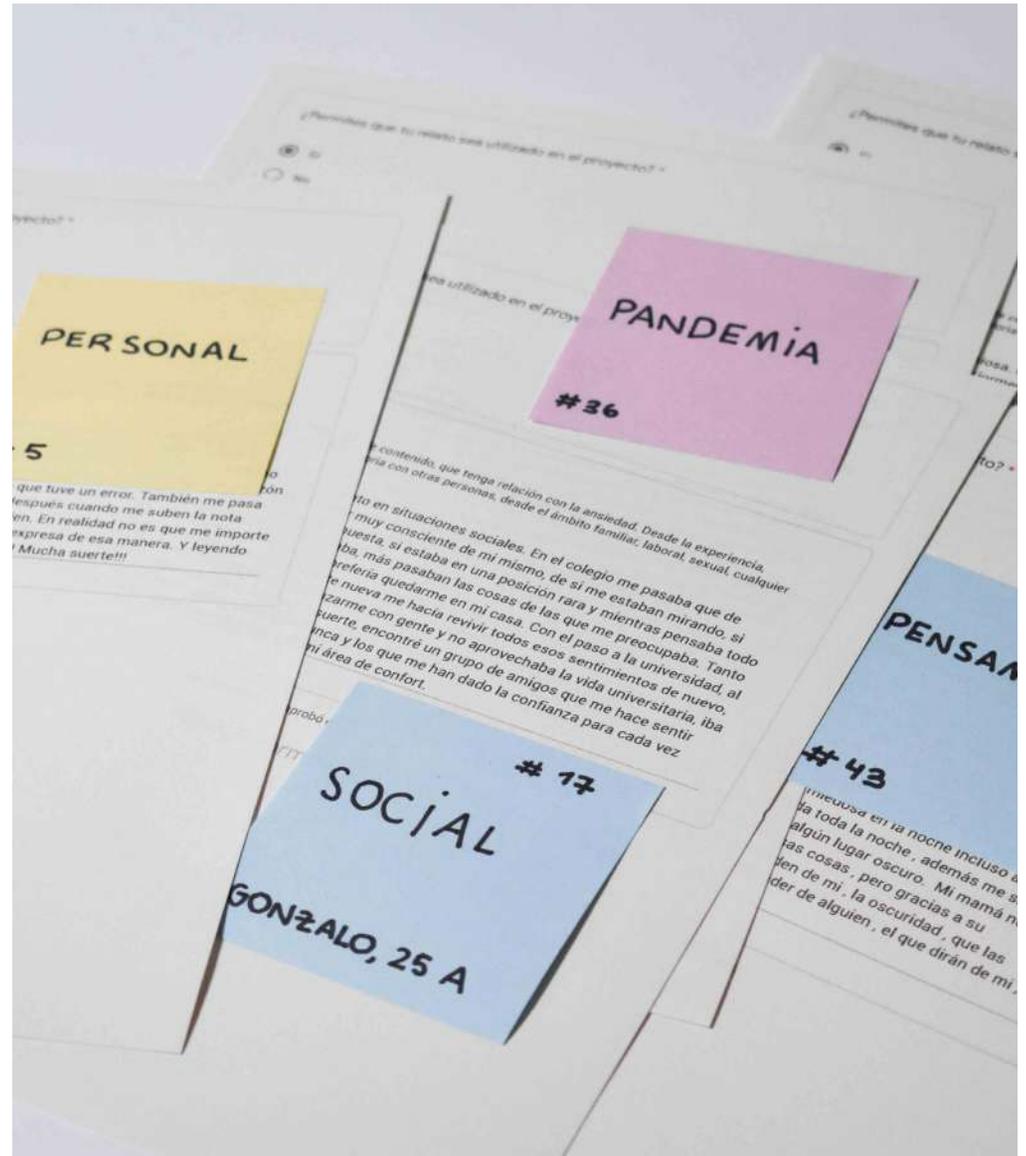
5.2 LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para el levantamiento de información se utilizó la investigación metodológica cualitativa de estudio de casos. Esta fue escogida debido a su precisión al buscar información específica sobre un tema. Como afirma la Psicóloga Isabel Rovira, profesional reconocida a nivel mundial, “al finalizar un estudio de casos obtendremos una descripción exhaustiva y cualitativa de una situación o condición específica” (Rovira, 2018).

Se preparó una convocatoria general a través de un formulario de la plataforma Google Forms, la cual presentaba una breve descripción del proyecto. Este llamado estaba abierto para toda persona que quisiera compartir su experiencia en torno a la ansiedad. Se recopilaron datos como nombre (dando la opción de dejar el espacio en blanco), género, edad, un espacio para escribir su testimonio y un consentimiento final donde ellos aceptaban que su información fuese usada en este proyecto.

Este formulario fue compartido a través de la red social Facebook e Instagram. Durante el transcurso de dos meses que estuvo disponible se recibieron 74 testimonios. Para la selección de testimonios con los que se daría paso al desarrollo del proyecto, se decidió consultar a una psicóloga para que en conjunto se crearan ciertos criterios de clasificación. Se escogieron los que representaran y explicaran de mejor manera los síntomas y experiencias sobre esta patología, quedando un total de 41 testimonios representados en el libro.

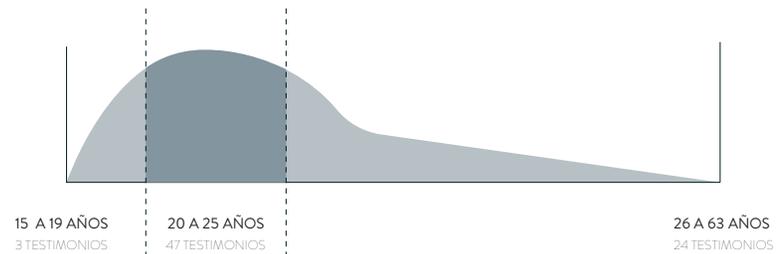


Creación propia, 2020

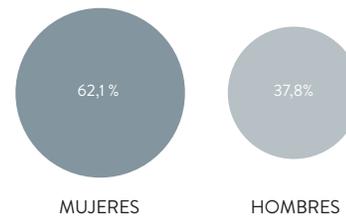
Proceso de creación de criterios para clasificar los testimonios recopilados, asignándoles una categoría de contexto y un número para identificarlos en la plataforma de Google Forms.

En cuanto a un análisis cuantitativo, se recibieron respuestas entre un rango de 15 y 63 años, donde predominó el segmento de los 20 a los 25 años, algo que también coincide con el usuario principal del proyecto. También se toma en cuenta con mucho énfasis los relatos de personas mayores, debido a su experiencia y a la importancia que estas personas le entregan a identificar las formas para aprender a vivir con esta condición.

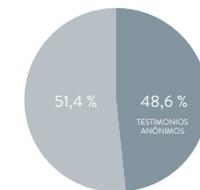
Otro análisis que se puede hacer es sobre el género. Una predominancia de la encuesta por las mujeres es un aspecto que también concuerda con la prevalencia de la patología, ya que la proporción llega a ser casi 2:1 en relación al género masculino. Por último, del total de material recopilado, 36 de estos fueron firmados por una inicial, dejando en el anonimato sus propias palabras, lo que también lleva a la conclusión de no querer exponerse debido al estigma y prejuicio existente en la sociedad.



Edad de las personas que entregaron sus testimonios, donde predomina el segmento entre los 20 a 25 años.



Género de los testimonios entregados donde predomina el género femenino.



Análisis de la firma de los relatos, donde el 48,6% fue anónimo.



Pantallazos de algunas de las conversaciones que se mantuvieron en el trayecto del proyecto.

En paralelo, se entrevistó a variadas personas, en su mayoría con vínculo cercano para lograr entender desde un primer plano sus vivencias. Fueron conversaciones en profundidad con doce personas de rango etario entre 18 y 26 años, misma edad del usuario específico. Esto fue realizado con el objetivo de indagar y entender en profundidad cómo se sentían estas personas, ya que al ser una conversación (vía Videollamada, WhatsApp o llamada telefónica) se lograba llegar a una mayor interacción y también preguntar más detalladamente sus experiencias personales.

Durante todo el proceso de levantamiento de información se trabajó en conjunto de dos psicólogas, Valeria Ortiz y Dominga Álvarez ambas profesionales de esta área. Fue un proceso donde toda decisión fue avalada por ellas. Se tomó la decisión de trabajar con dos personas por dos razones: primero, por la disponibilidad de tiempo de ellas y segundo, para tener en cuenta dos perspectivas distintas desde un punto común: la ansiedad.

En el mundo de la psicología existen variadas teorías de información y también sobre terapias para brindar herramientas al paciente. Es por eso que se tomó la decisión, aconsejada por ambas psicólogas, de tener como base el Manual DSM-V en su última versión, creado por la asociación americana de psiquiatría el cual contiene descripciones, síntomas y criterios para diagnosticar trastornos mentales. Este, es un material universalmente usado en el ámbito de la psicología.

6. PROCESO DEL PROYECTO

6.1 CARÁCTER DEL PROYECTO

Concluida la etapa del levantamiento de información, comienza el proceso de organizar lo recopilado para realizar la narrativa del libro. En un principio se planteó la opción de ficcionar los relatos, presentándolos en formato de viñetas en un trabajo colaborativo con una ilustradora, Paulina Hoffman, con la idea de sintetizar cada relato y presentar situaciones cotidianas del trastorno. Luego de hacer una prueba de este formato se llegó a la conclusión que el material recopilado era muy valioso y expresivo por sí mismo para llevarlo a algo “infantil”. Por lo mismo, se vuelve a replantear la decisión de diseño en cuanto a la manera que el material va a ser presentado al público, que es lo que se quiere contar del fenómeno estudiado y cómo esto posicionará a los afectados ante los demás.

Para esto se consideran varios aspectos, principalmente el contenido emocionalmente denso que entrega cada testimonio y la suma de estos. Eso evidencia que la ansiedad supone una difícil vivencia para quienes lo padecen, por lo que esa angustia debe ser plasmada en la gráfica y las herramientas seleccionadas para sustentar el tema escogido.



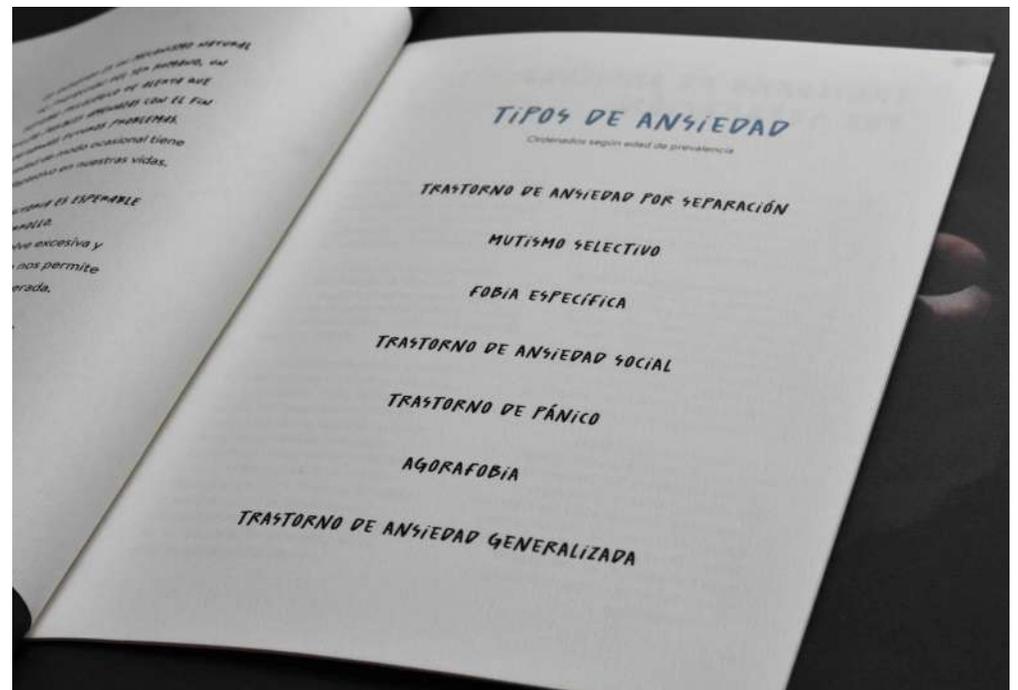
Primera propuesta del carácter del proyecto, un trabajo colaborativo con la ilustradora Paulina Hoffman

6.2 DESARROLLO NARRATIVA

La trivialización y falta de conocimiento de este trastorno por parte de la sociedad, hace que se tome la decisión de iniciar previo al relato del libro, con un texto desarrollado y escrito en conjunto con las dos psicólogas. Este cumple el objetivo de informar sobre la patología, cómo se desarrolla y los siete tipos existentes junto a sus características y diagnóstico.

Luego de recopilar los testimonios, se hizo una selección de lo más característicos y representativos. A partir de eso se toma la decisión de tomar la ansiedad como un tema genérico y crear cinco capítulos según el tipo de situación o contexto que genera la ansiedad, desde lo más íntimo hasta lo incontrolable, siguiendo el orden de lo personal, social, luego el ámbito laboral/académico y por último la pandemia, algo que esta fuera de nuestro control y que no escogimos.

En el transcurso del desarrollo del libro el proceso fue interrumpido por el brote de COVID-19, alterando todo estado de ánimo y aumentando las cifras de malestares psicológicos. Como esto estaba relacionado directamente con la temática investigada para el proyecto, se incorporó a la narrativa para dejar constancia de lo frágiles que somos como seres humanos, de lo poderoso que es el ecosistema dejándonos débilmente enfrentados a la realidad y como podemos llegar a perder el control sobre nuestras vidas sin previo aviso.



Detalle del libro previo al relato donde se explica que es el trastorno de ansiedad, sus características y tipos. El cual es de 13 cm por 17 cm, quedando encuadernado en la mitad de las páginas.

CAPÍTULOS Y PARTICIPANTES

1.Fuera de control: Recopila testimonios que reflejan la ansiedad en su máxima expresión. Los testimonios hacen referencia a una serie de preocupaciones, y pensamientos excesivos y persistentes en torno a diversas temáticas en el ámbito personal.

Andrés, 35 años

Magdalena, 24 años

C, 23 años

Elisa, 25 años

M, 21 años

Sofía, 28 años

Josefa, 25 años

2.Múltiples pensamientos: Recopila testimonios que reflejan un sentimiento generalizado de preocupación acerca de una serie de acontecimientos o actividades. El individuo percibe la preocupación como algo difícil de controlar, lo que interfiere en la calidad de su desempeño.

M, 24 años

Diana, 26 años

Juls, 40 años

Lidia, 24 años

C, 20 años

Valentina, 24 años

Francisca, 21 años

Natalia, 24 años

M, 24 años

3.Miedo social: Recopila testimonios de personas que sienten miedo o ansiedad ante las interacciones sociales y cualquier otra situación en la que se ven expuestos a la evaluación de los demás, tanto en el ámbito familiar como social.

Gonzalo, 25 años

M, 28 años

A, 28 años

José, 32 años

Isabel, 19 años

N, 23 años

G, 15 años

P, 23 años

V, 23 años

4. Bajo presión: Recopila testimonios que reflejan una ansiedad persistente gatillada por exigencias propias y de otros, tanto en el ámbito laboral como académico.

Daniela, 23 años

O, 23 años

Adriana, 21 años

Andrea, 29 años

F, 24 años

María, 23 años

T, 22 años

Andrea, 43 años

5. Pandemia y encierro personal: Recopila testimonios sobre la experiencia del encierro debido a la cuarentena, los miedos y las inseguridades que han enfrentado las personas, y las adaptaciones que se han tenido que hacer.

Javiera, 22 años

Soledad, 45 años

Marcela, 33 años

Bernardita, 28 años

Sara, 23 años

Valentina, 23 años

Jenny, 45 años

Juan, 43 años

6.3 CONSTRUCCIÓN GRÁFICA

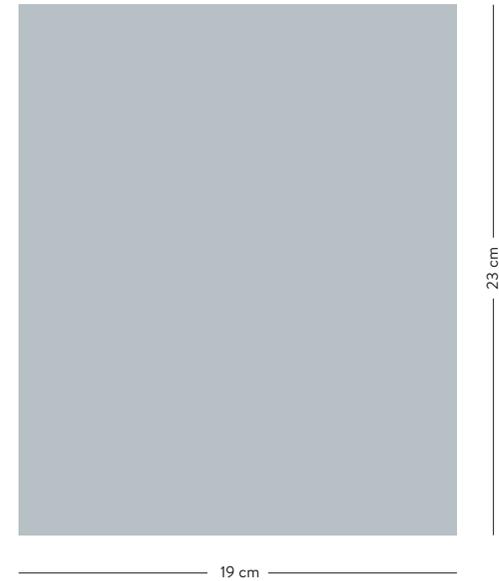
El desarrollo de la línea gráfica del proyecto se basa en la toma de decisiones en torno a variados aspectos que componen el libro:

FORMATO

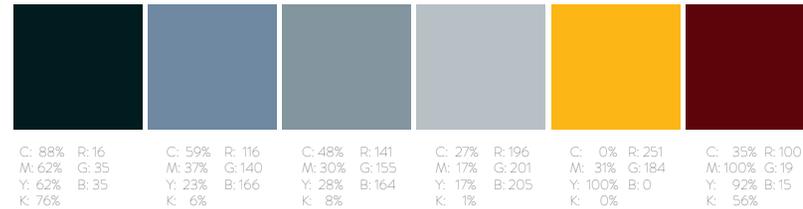
El tamaño del libro se decidió en torno a la interacción esperada entre el lector y el aporte. Se determinó usar el formato de 19 cm de ancho por 23 cm de alto.

PALETA DE COLORES

Dado que se presentaba una diversidad de testimonios sobre la ansiedad, se optó por elegir una paleta en escala de grises, con tendencia al azul, color representativo universal de la salud mental. Se agregó el color amarillo para ciertos detalles entregando un toque para sobre salir ciertos aspectos del libro hasta el capítulo cuatro. Para el último capítulo se reemplazó este último color, por uno en la gama de burdeos, para marcar diferencia entre la ansiedad cotidiana y la que fue producida por la pandemia.



CARTA DE COLOR



PALETA DE COLOR



TIPOGRAFÍA

Las fuentes tipográficas usadas en la sección que se entrega información avalada por la sicóloga sobre la patología son Brandon Text creada por Hannes von Döhren y Salted creada por Erica Jung. Esa decisión se basa en entregar este conocimiento desde la voz de la sicóloga. Si bien esa es parte de la narrativa del libro, se opta por dejarlo como un elemento externo en cuanto a diagramación y tipografía. Para el cuerpo de los testimonios es utilizada la fuente Oswald, una tipografía reelaborada por Vernon Adams desde el estilo clásico a algo más contemporáneo ya que es legible y con un buen desempeño para la lectura de textos más largos. Como elemento gráfico, fue utilizada la fuente Another creada por Johan Holmdahl replicando ciertos testimonios, para crear un efecto de mano alzada dentro de estos. Por último, hay ciertos detalles que usaron letra hecha a mano por María Schultz, diseñadora, que luego fueron digitalizadas para que formaran parte de la diagramación de los textos.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Yy Zz

Brandon Text

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Yy Zz

Salted

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Yy Zz

Oswald

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Yy Zz

Another

PAPEL

Otro pilar fundamental dentro de la creación del proyecto es el recurso del papel como soporte. Bajo esta idea, el foco del proyecto busca no solo representar la ansiedad a través de los textos, sino que también a través de la textura del papel. Es por eso que se decide usar el Rives Tradition Natural White en la mayoría del libro y una hoja de mica para uno de los testimonios.



Detalle de hoja mica utilizada y también se aprecia la textura del papel Rives Tradition.

6.4 FOTOGRAFÍA

Como medio de expresión clave dentro del proyecto está el desarrollo del registro fotográfico realizado de manera autónoma. La manera de trabajar frente a este aspecto fue la división en tres categorías: objetos, retratos en la oscuridad y retratos en luz. Se experimentó con variadas técnicas llegando a utilizar las recién nombradas, además de diversas pruebas de objetos, posiciones, cuerpos, rostros y lugares. Todo esto se realizó con el fin de llegar al mejor resultado dentro de lo posible estando en confinamiento y cuarentena obligatoria. El objetivo de las fotografías es plasmar y transmitir ciertas sensaciones al lector, involucrándolos en el relato y usándolo como un elemento más para dar a entender qué es sentir ansiedad.

Debido a eso se trabajó con variadas materialidades, tanto de texturas, como hongos, pliegues de papeles, plástico, pintura; como de gestos, cuerdas, cintas de embalaje, agua, o alusplast. Con el fin de generar una interacción con el usuario de sentir tanto en el papel como en la vista. Como señala el diseñador Rick Valicenti “Si tocas algo (muy probablemente) alguien lo sentirá. Si sientes algo (muy probablemente) alguien le tocará” (Phillips, 2014).





Creación propia, 2020.

Foto de algunos de los materiales utilizados en las fotos, donde se probaron variadas texturas y colores para lograr un material que se complementara entre sí.

Dentro de la composición de las imágenes, el foco está en poder aprovechar los cuerpos, los movimientos de éste y los objetos seleccionados según sus propiedades naturales. El significado de estas imágenes se liga principalmente a cómo se manifiesta el cuerpo en situaciones de ansiedad, cómo éste comienza a reflejarse en la piel, en los dolores, en querer apretarse, sentirse atrapado, en la caída del pelo, la tensión, el bruxismo, la pérdida de identidad y el hecho de sentirse ahogado.

La edición de la fotografía jugó un rol importante, ya que estas fueron tomadas en variados días y con distintas personas, por lo que hubo que unificar en tonalidades y a la misma vez destacar ciertos aspectos con la saturación, luces, contraste y exposición, jugando con las luces y sombras que otorgaban ciertas tomas. Todo esto se hizo con el propósito de unificar la línea gráfica y mantener una coherencia en toda la narrativa.



*“Si tocas algo (**muy probablemente**) alguien lo sentirá.
Si sientes algo (**muy probablemente**) alguien le tocará”*

(Phillips, 2014).



Selección de fotos que aparecen en el libro pre y post edición.

Participantes en las fotos

B, 26 años

R, 22 años

T, 25 años

A, 21 años

N, 24 años

M, 24 años

S, 20 años

M, 20 años

Objetos presentes en las fotos

Helado

Huevo

Limón en descomposición

Alusa Foil

Papas con hongos

Materiales y texturas utilizadas en la selección final

Plástico

Scotch de embalaje

Scotch demarcador

Parche curita

Vidrio

Pintura negra

Bomba azul de baño

Hilo arpillera

Alusa Plast

Sellos de seguridad plásticos



Registro del montaje de una de las sesiones de fotos, donde se usó una tela de color negro para el fondo en una pieza oscura sin luz natural. Solo se iluminó con un foco led para entregar un aspecto de sombras y luces.

6.5 COMPOSICIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE PÁGINAS

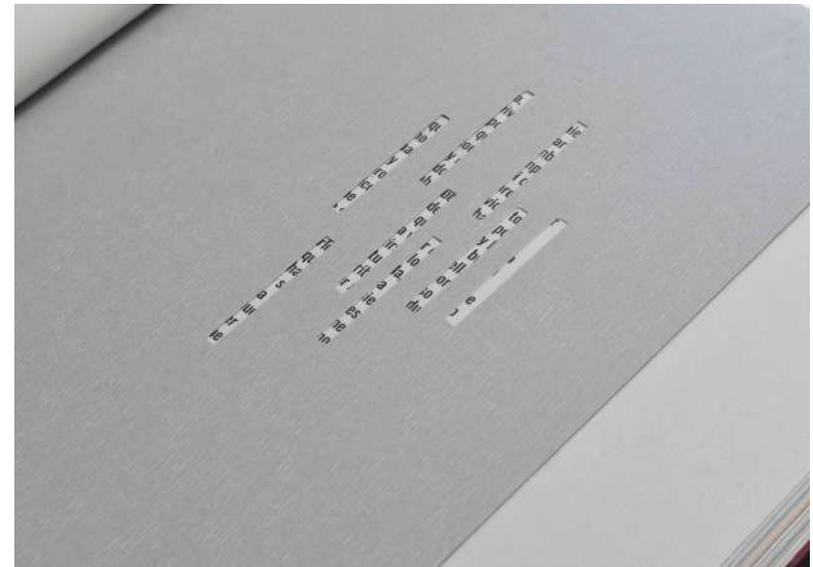
Uno de los objetivos del libro es generar una interacción entre el lector y el libro y que este se sienta identificado al pasar las hojas. Por lo mismo, el papel y la diagramación son el soporte principal para poder generar este resultado. En base a esto se trabajó desde cinco pilares fundamentales.

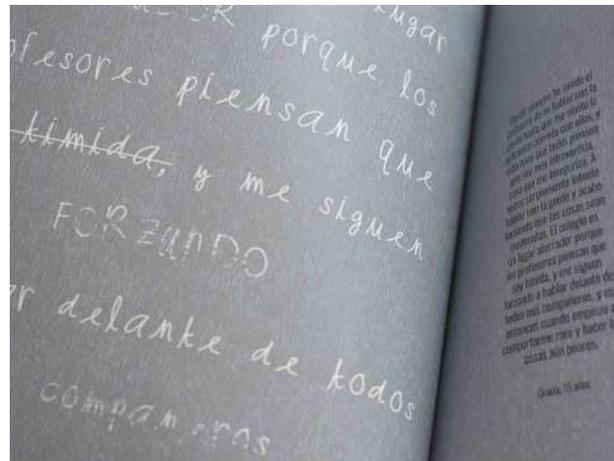
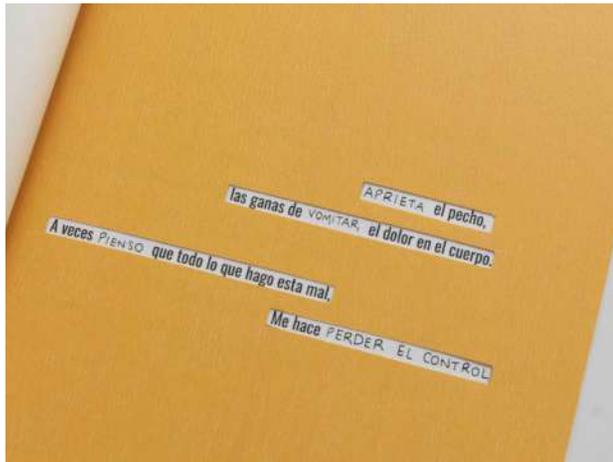
Se usó un formato de 19 cm por 23 cm en el libro como base, pero también a esto se añadieron papeles con tamaños más pequeños, dejando así ver fotos o textos detrás de estos, generando un ritmo en la lectura atractivo para el lector y también creando ciertos cortes para apreciar el material entregado.

En estos mismos papeles con tamaño diferente al formato original, se les agregó cortes láser de manera rectangular, algunos verticales y otros horizontales para destacar ciertas frases descriptivas del trastorno y hacer sentir al lector a través de los calados que parte de la persona afectada no está del todo bien.

Otro elemento utilizado es el cuño seco de bajo relieve para presentar la palabra ansiedad en la mitad de la lectura, generando una pausa y llamar la atención con algo distinto.

A su vez, durante todo el libro se pueden ver rastros de textos que fueron dejados como reflejo de tinta fresca, manifestando una huella de la ansiedad que se produce al escribir y expresar lo que siente cada persona, al igual que dos fotos que fueron repetidas en tonalidades sepia en efecto negativo.





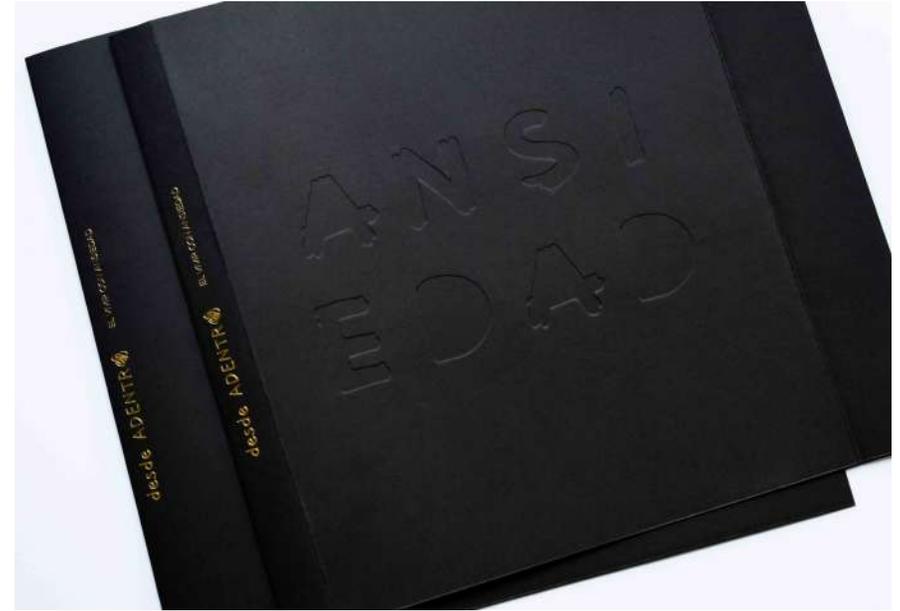
Detalles del libro, donde se pueden apreciar las técnicas y herramientas que brinda el diseño. Se pueden observar los troquelados, la variación de las cajas de texto, el uso de tipografía de mano alzada y la de creación para añadir carácter.

Para la construcción de los textos se utilizaron diez cajas de textos, aprovechando las bondades que una tipografía y diagramación puede entregar. Usando estos dos aspectos como un recurso para manifestar la ansiedad, se decidió mantener el tamaño pero variar el interlineado, la alineación, el ancho de la caja de texto y la variación de ésta dentro de la misma familia de Oswald. Esto se complementa con el énfasis puesto en ciertas frases o palabras muy características del trastorno, ya sea en tipografía negrita, sombras con colores más tenues o brochazos de color amarillo o rojo según el capítulo correspondiente.

Cada decisión y elemento utilizado en la composición del libro esta pensado y trabajado de manera de generar un ritmo en la lectura ligado a la manifestación de la ansiedad como patología, complementados entre sí y aprovechando el lenguaje visual como herramienta de transmisión de emociones y sensaciones.

6.6 DISEÑO DE PORTADA

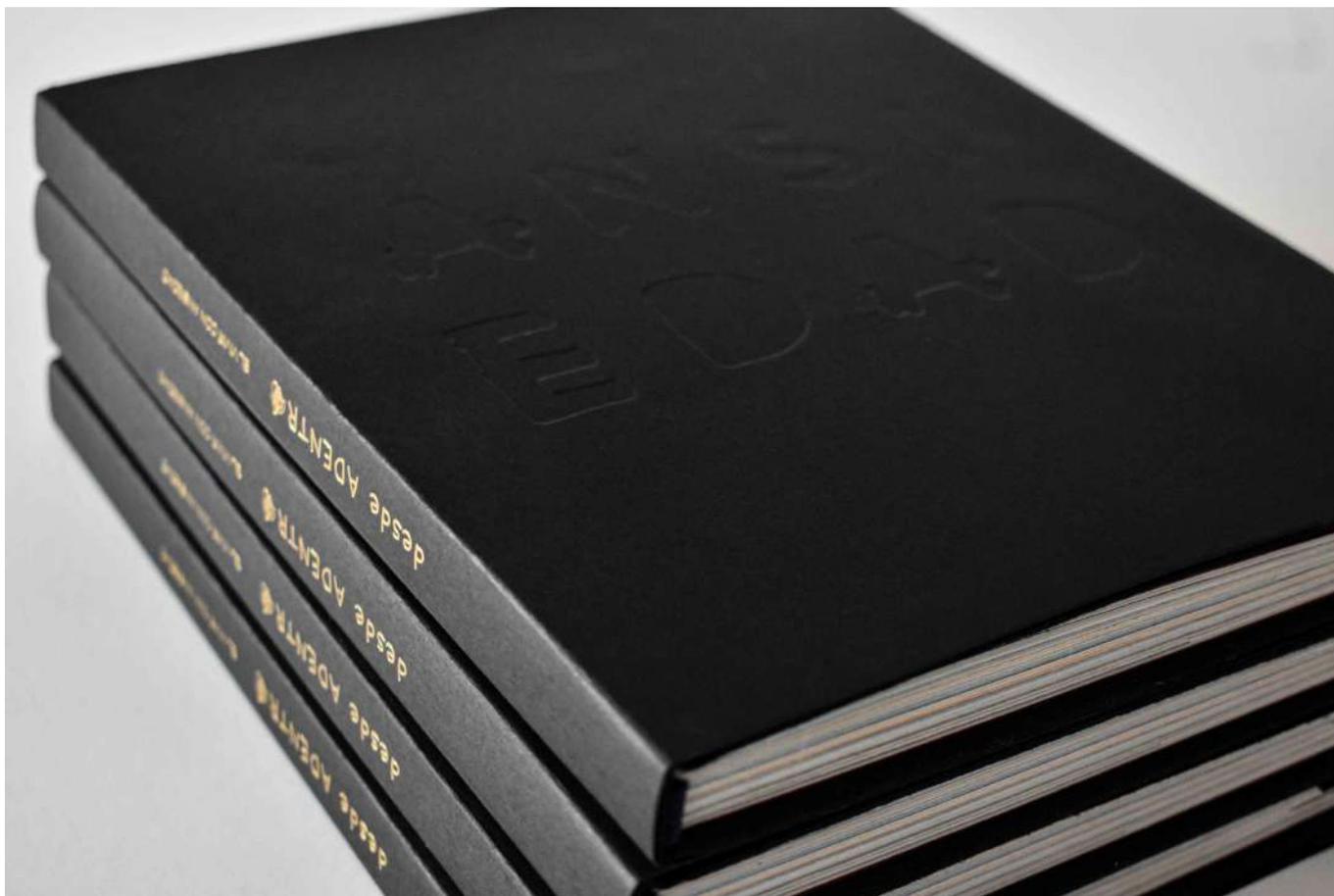
Para la tapa del libro se usó un material rígido cubierto de género negro para proteger el contenido y al mismo tiempo entregarle la elegancia y seriedad que éste merece. En la hoja guarda se utilizó un papel de color burdeo con una secuencia de imágenes cronológica de una de las tomas realizadas en el proceso de la creación del material fotográfico. Para otorgarle la identidad del proyecto a la portada, se escogió hacer una sobre cubierta de color negro con la palabra ansiedad con la técnica de embossing realizada en el taller llamado Alberti, especializados en las técnicas artesanales hechas a mano, y con una impresión de folia en el costado con el logo del proyecto.



Sobrecubierta del libro con técnica embossing e impresión de folia.



Placas utilizadas para realizar las técnicas aplicadas en el proceso.



Creación propia, 2020.

7. DISEÑO DE IDENTIDAD

“Desde adentro” viene de los sensibles y valientes testimonios entregados por 74 personas, donde cuentan sus experiencias desde lo más adentro de ellos entregando un espacio de identificación a aquellos que también sufren de este trastorno. Se exhibe en la bajada de título “El vivir con ansiedad” que constituye uno de los principales objetivos del proyecto: el visibilizar el trastorno mediante los testimonios reales.

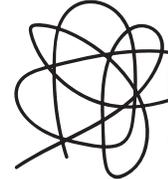
7.1 LOGO

Para el logo se buscó retratar el carácter ansioso de la narración gráfica que tiene el proyecto, por lo que se escogió la tipografía Gaegu del estilo de mano alzada realizada por Jijki Soft en conjunto con un nudo de diseño propio reemplazando la letra “O”, un elemento característico universal del trastorno. Para la bajada de título se escogió una tipografía Sans Serif, Gotham realizada por Tobias Frere-Jones para generar contraste en la lectura y facilitar ésta.

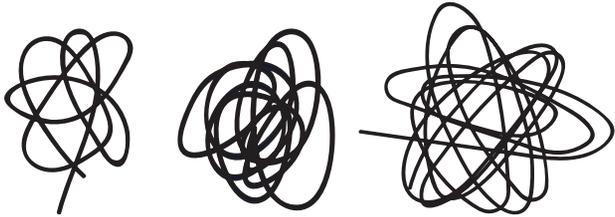
TRABAJO PREVIO

DESDE
ADENTRO
relatos de ansiedad

DESDE
ADENTRO 
relatos de ansiedad

 DESDE
ADENTRO
relatos de ansiedad

PRUEBAS DE DIBUJO



PRUEBAS DE DIAGRAMACIÓN



DESDE
ADENTRO 
RELATOS DE ANSIEDAD

RESULTADO FINAL

desde
ADENTRO 

EL VIVIR CON ANSIEDAD

TIPOGRAFÍA

Gaegu por Jijki Soft
Gotham realizada por Tobias Frere-Jones

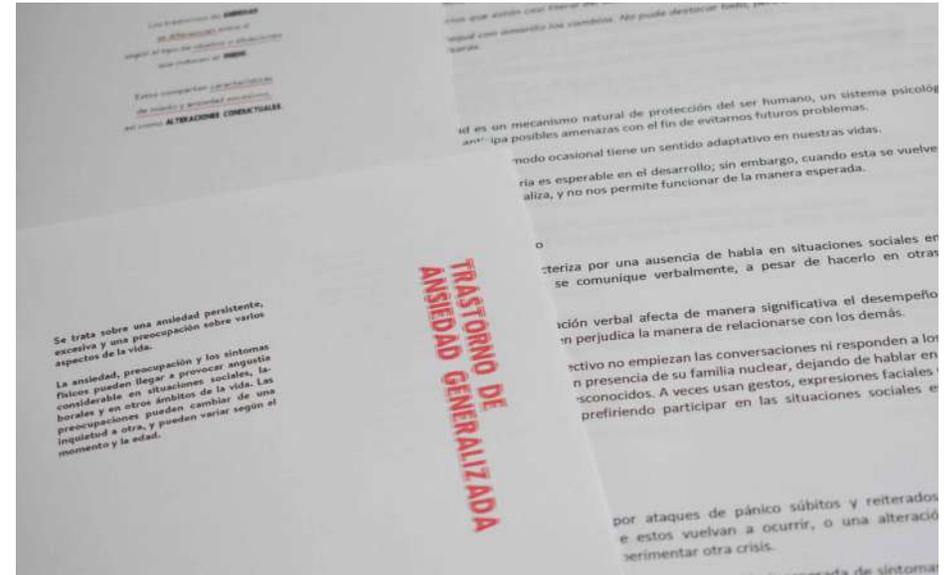
8.1 REVISIONES

REVISIÓN 1: PSICÓLOGA DOMINGA ÁLVAREZ

La primera revisión consistió en la corroboración de la información sobre la patología presente en el libro. Para esto se tomó como base el Manual DSM-V anteriormente mencionado, para así entregar información oficial y concisa sobre la patología. Al mismo tiempo se trabajó en conjunto para llegar a un lenguaje más humano y de mejor recepción por parte del lector.

REVISIÓN 2: PSICÓLOGA DOMINGA ÁLVAREZ

Luego de haber seleccionado los testimonios, se decidió dividirlos en cinco capítulos, donde nuevamente la psicóloga tomó un rol protagonista en su organización y distribución. En conjunto se decidió tomar la ansiedad como tema general y no segmentarla según tipo, sino que por situación o contexto que genera la ansiedad en sí. En esta revisión se redistribuyeron los relatos y fueron renombrados. Anteriormente los capítulos se denominaban: Lo personal, Autoexigencia, Exigencia y Cumplimiento, Lo social, Lo Tangible y Pandemia. En base a eso se eliminó “Lo Tangible” donde los testimonios eran escasos, ya que se encasillaba a la fobia específica y no se podía enlazar con otros tipos. Así, se creó uno nuevo donde se reúnen las ansiedades producidas por variados pensamientos persistentes del día a día. Los capítulos obtuvieron sus nombres luego de analizar el contenido de cada sección, buscando las palabras o conceptos más reiterados por los testimonios, y según eso cada uno obtuvo su identificación.



Registro del material utilizado para la revisión del contenido de la patología en el libro

8.2 TESTEOS

Se realizó una primera maqueta con todos los casos seleccionados y compuestos dentro del libro junto con una estructura ya definida. Este fue presentado en modo de prototipo a las personas cercanas a la temática trabajada y a otras que no estaban del todo involucradas, para así conocer su apreciación frente al proyecto y verificar si es que este efectivamente cumplía con sus objetivos. Dentro de los puntos a testear se encontraban:

Fotografías: comprobar si las tomas de éstas se relacionaban con el mensaje transmitido y verificar que sensaciones producían en el lector.

Llegada del mensaje: determinar si se entiende el mensaje y propósito del proyecto viendo cómo interactúa la persona frente a los testimonios.

Formato: Analizar cómo interactúa la persona con el tamaño y forma del libro, su reacción frente al cambio de colores, cortes láser y variación en tamaño de las hojas.

Para el primer punto, se mostraron las fotos por separado en el tamaño del formato y también en conjunto. El observador interactuaba con el material, observando cada detalle y hacía comentarios sobre éstas. Al pasar las imágenes interpretaban cada significado de ellas y manifestaban cómo en algunas se sentían identificados, tanto los que estaban relacionados con el tema y los que no, aludiendo a situaciones en las cuales se han sentido así. Surgieron muchas preguntas de cómo habían sido tomadas, las técnicas usadas y posterior edición. En este mismo testeo se mostraron la mayoría de las tomas posteriores a una selección propia, invitando al usuario a ser parte de la selección de las fotos que iban a ser colocadas en el libro. Esto fue realizado con el fin de escoger el material óptimo para ser entregado en el formato final.

Para testear la llegada del mensaje se entregó la maqueta completa, con los testimonios, fotografías y gráficas para ver y evaluar la apreciación por parte del lector. Al comenzar la lectura de los testimonios se recibieron muchos comentarios sobre cómo se identificaban en las palabras o situaciones. Se manifestó la necesidad de saber más sobre el procedimiento de la recopilación de los testimonios, por lo que se decidió en el comienzo del libro contar un poco del proceso realizado. También, al finalizar se presentan todos los nombres y edad de los participantes.



Creación propia, 2020. Registro fotográfico de testeo



Creación propia, 2020. Registro fotográfico de testeo

Sumado a lo anterior, se testeó la información entregada en el comienzo del libro sobre los aspectos psicológicos y fisiológicos del trastorno, recibiendo un feedback positivo donde varias de las personas no sabían que la patología estaba dividida en siete subtipos. En la mayoría de los casos había escaso conocimiento sobre qué trataba cada uno, y solo se conocía como un concepto genérico.

Por último, para revisar el formato del libro, nuevamente se entregó el libro pero este ya con las correcciones del anterior y en su papel original para corroborar el ritmo de la lectura. Se prestó atención a las páginas que cambiaban de tamaño y tenían sacados. En estos casos se observó interacción instantánea, tanto en el tacto pasando varias veces las manos por el lugar como en la lectura de las palabras que sobresalían antes de una lectura total del testimonio. En el cambio de tamaño de las hojas se observó como el lector observaba las alteraciones en el ritmo de lectura, leyendo lo que salía, luego viendo lo que aparecía después, volviendo a la página anterior para verlo en su totalidad. Luego de este testeo se hicieron algunos cambios en el tamaño de estas hojas, disminuyendo las que eran más pequeñas y aumentando las que solo se reducían en el formato horizontal. Esta decisión fue hecha en base a la observación de la manipulación de las hojas, para facilitarle al lector el movimiento y que se pudieran sostener en el momento de la lectura.

En el ámbito de las marcas dejadas en ciertas páginas con extractos de los testimonios, también se produjo la interacción táctil por parte del usuario, tocándolo reiteradas veces y viendo cómo calzaba con el texto original. Las marcas de efecto gastado hacían que el lector se detuviera a observar cada detalle.



Creación propia, 2020. Registro fotográfico de testeo.



Creación propia, 2020. Registro fotográfico de testeo.



Creación propia, 2020. Registro fotográfico de testeo.

“Siento que esa de la foto soy yo, cada vez que estoy muy nerviosa o con mucha angustia hago esa misma posición de encogimiento.”

C, 24 años

“Al leer este testimonio siento que son mis palabras pero firmadas con otro nombre, me llega a dar nervios todas las coincidencias”

H, 22 años

“Esto de las huellas de texto me recuerda cuando escribo estresada o angustiada y termina todo el papel lleno de cosas borrosas o tachadas.”

S, 28 años

“Me gustaría saber mas sobre quienes participaron en este libro, como fue el proceso de éste y leer con delicadeza cada una de sus palabras”

M, 26 años

“No sabía que existían tipos de ansiedad, pensaba que solo era un concepto general de algo.”

M, 24 años

9. RESULTADO

FINAL

9.1 LIBRO

Como resultado final, se contempla un libro con un total de 158 páginas, con un despliegue de 157 páginas en Rives Tradition Natural White de 120g y una impresión en hoja mica transparente. Presenta, además, dos aplicaciones de cuño seco en bajo relieve y un total de 10 páginas con troquelados, todos distintos entre sí.

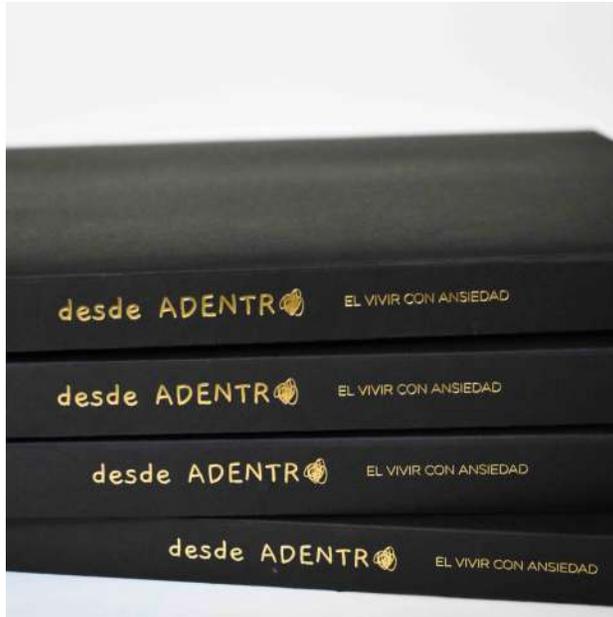
El trabajo de la portada consistió en seguir el mismo estilo gráfico del interior del libro, eligiendo una tapa dura de género para dar firmeza al formato y para la sobrecubierta se escogió el papel Color Plus Los Angeles de 180 grs con una aplicación de embossing y una impresión de folia en el lomo.

Dado el formato y estructura del libro, la técnica de encuadernación utilizada fue el empastado español con costura, pues era necesario formar el libro a partir de hojas sueltas debido a sus intervenciones.





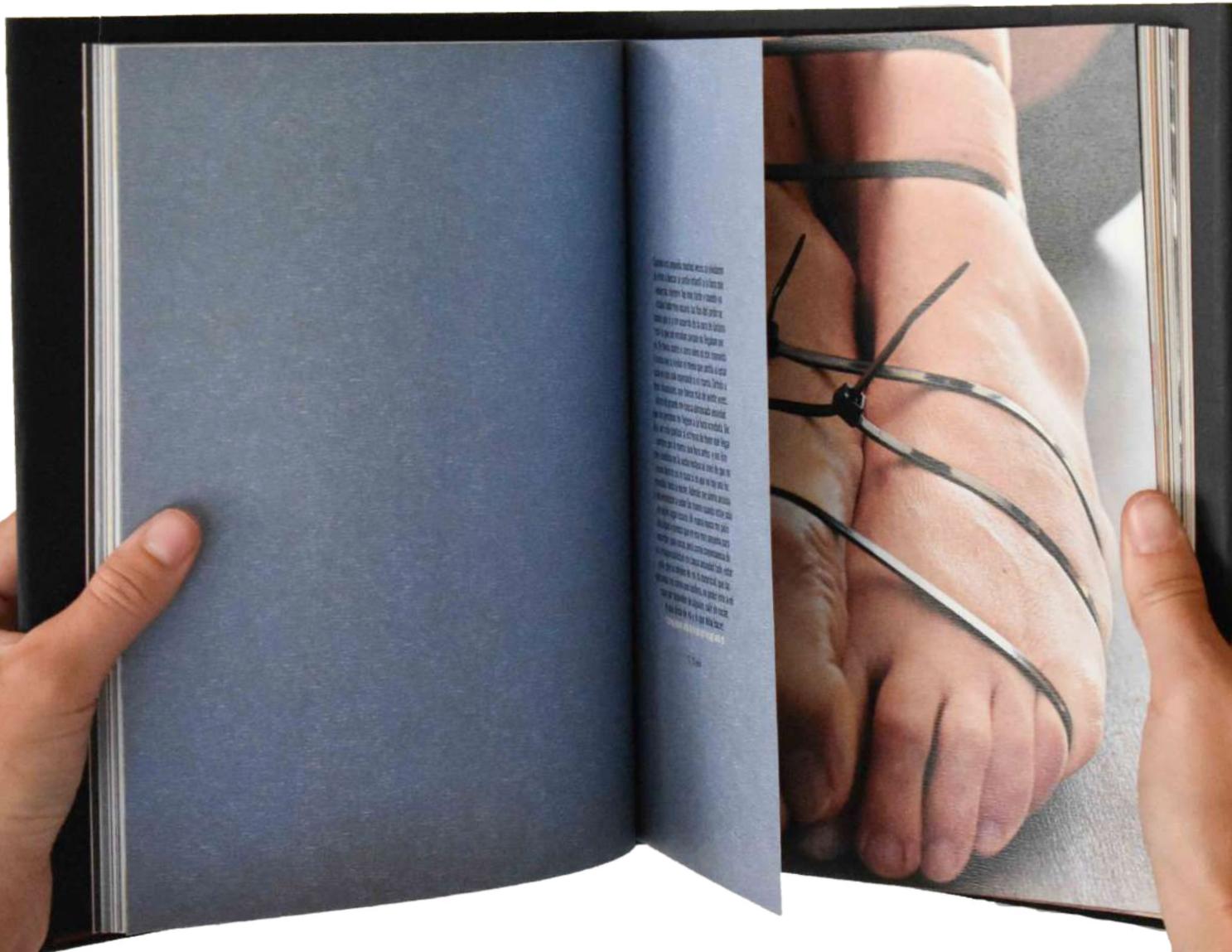
Creación propia, 2020. Aplicación cuño seco de bajo relieve en papel Rives Tradition.

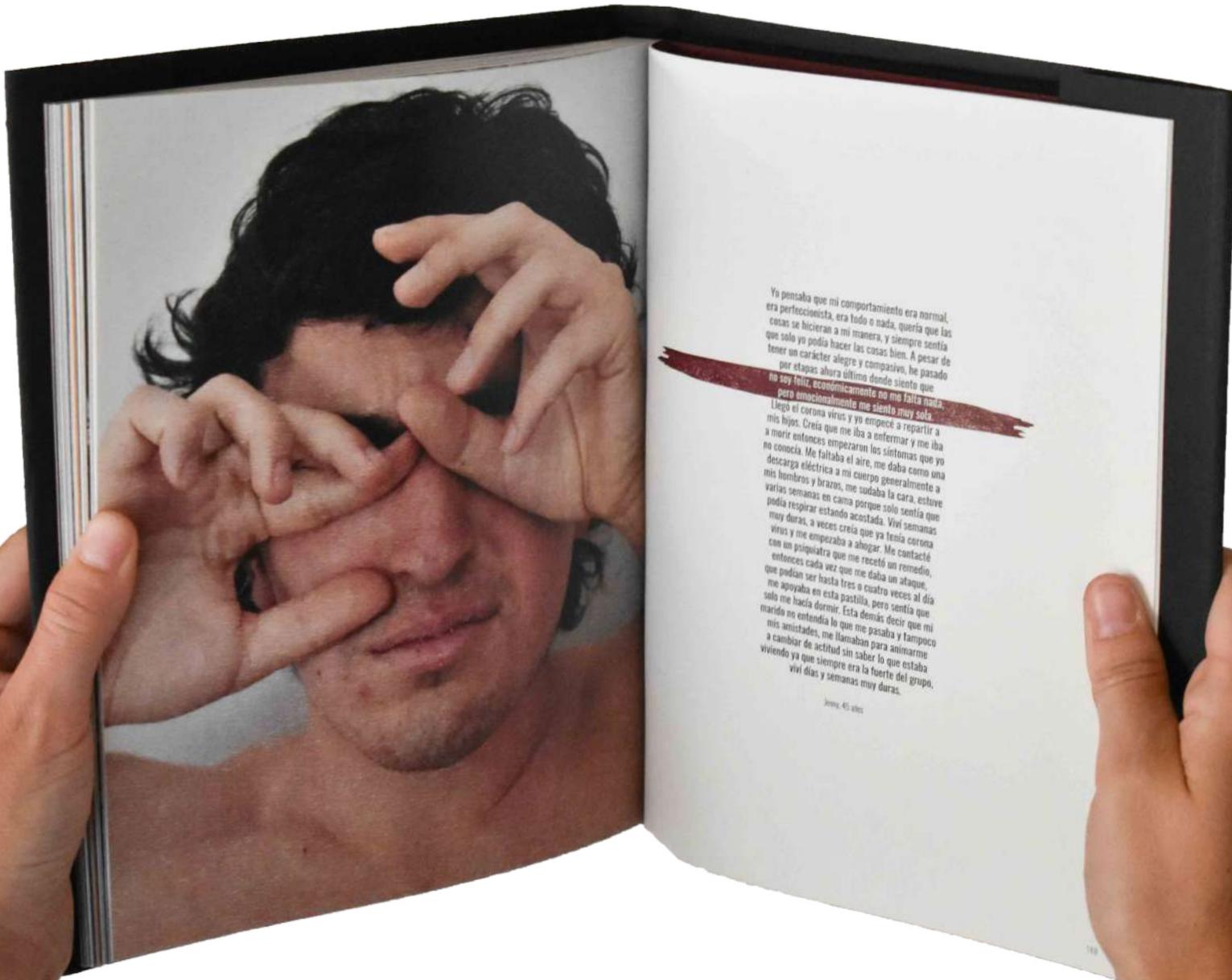


Creación propia, 2020. Folia en el costado del libro.



Creación propia, 2020. Detalle de las huellas de texto.





Ya pensaba que mi comportamiento era normal, era perfeccionista, era todo o nada, quería que las cosas se hicieran a mi manera, y siempre sentía que solo yo podía hacer las cosas bien. A pesar de tener un carácter alegre y compasivo, he pasado por etapas ahora último donde siento que **no soy feliz, económicamente no me falta nada, pero emocionalmente me siento muy sola.**

Llega el corona virus y yo empecé a repartir a mis hijos. Creía que me iba a enfermar y me iba a morir entonces empezaron los síntomas que yo no conocía. Me faltaba el aire, me daba como una descarga eléctrica a mi cuerpo generalmente a mis hombros y brazos, me sudaba la cara, estuve varias semanas en cama porque solo sentía que podía respirar estando acostada. Viví semanas muy duras, a veces creía que ya tenía corona virus y me empezaba a ahogar. Me contacté con un psiquiatra que me recetó un remedio, entonces cada vez que me daba un ataque, que podían ser hasta tres o cuatro veces al día, me apoyaba en esta pastilla, pero sentía que solo me hacía dormir. Esta demás decir que mi marido no entendía lo que me pasaba y tampoco a mis amistades, me llamaban para animarme a cambiar de actitud sin saber lo que estaba viviendo ya que siempre era la fuerte del grupo, viví días y semanas muy duras.

Jorge, 45 años

CA + MUCHAS COSAS
mejorado, aprender
a que esta en mi
CABEZA y yo puedo
controlarlo, es difi
a veces me siento
como si ALGO MAS ME
CONTROLARA, pero a
final se que SOY YO

Tengo ansiedad desde pequeña, en cuarto
bater me di cuenta de esta, el colegio me hacia
sentirme así y eso gatillo estos pensamientos.
Tengo sintomas de estrés como caspa nerviosa
o producción constante de gastroenteritis.
La ansiedad me ha llevado a somatizar
muchas cosas, me da alergia nerviosa, tengo
trastornos, me duele constantemente el
codo, tengo el esófago ya herido porque me
da náusea y además antes tenía atracciones de
manera que terminaban en vomito. En muchas
ocas he mejorado, aprendiendo a que está en
mi cabeza y yo puedo controlarlo, es difícil a
veces me siento como si algo más me controlara,
pero al final se que soy yo es solo mi mente. Me
cuesta todavía no tener pensamientos ruminantes,
pero es parte de, solo trato de relajarme y seguir
adelante. Hace unos años encontramos a una
chica firmando en providencia, iba con mi pololo
pecho. La chica estaba en una crisis de angustia,
con pensamientos suicidas por lo que nos
quedamos con ella y nos contó su historia: había
sido abusada, tenía un hijo con discapacidad,
se sentía mala madre, tenía problemas con
las drogas, coincidentemente también tenía
tricotilomania. Ese día fue súper sanador para
las dos, todavía estamos en contacto y cada una
de a poco ha superado sus problemas, ambas
coincidimos en que ese día nos cambió a ambas.
Vivir con ansiedad es difícil, pero no imposible,
no es excusa para algo, aunque si pensamos y
reaccionamos de manera distinta. Lo mejor es
ver desde donde se gatilla nuestra ansiedad y
trabajarlo para no colapsar.

Andrea, 29 años

9.2 PLATAFORMA DE INSTAGRAM Y DIFUSIÓN

Además de la realización del libro, se contó con la plataforma de Instagram como modo de difusión del proyecto e informativo del tema. Según la Encuesta Nacional Bicentenario, esta es una de las redes sociales más usadas por los chilenos, teniendo un alcance del 92% en la población chilena, por lo que se consideró que visibilizar la temática mediante ese medio, era una forma eficiente y con bastante repercusión (GFK Adimark, 2016).

Para la definición de la planificación de las publicaciones, se determinó subir tres imágenes semanales en conjunto a un testimonio. La difusión fue complementada con historias en el perfil entregando información sobre la patología, las cuales al pasar las veinticuatro horas de publicación, se guardaron en el perfil como historias destacadas.

Se definió la fecha de lanzamiento de la cuenta de Instagram @desdeadentro_ansiedad el día 3 de octubre, llegando a un alcance de 2.064 impresiones en el primer día. La cuenta fue publicada por varios usuarios interesados en el tema a modo de ayuda en la difusión del proyecto, acción la cual fue voluntaria por parte de las personas. Al mismo tiempo se recibieron variados mensajes de gratitud por brindar este espacio de identificación y conocimiento en torno a la ansiedad.



Descripción del proyecto.

Historias publicadas, las cuales quedaron como historias destacadas en el perfil.

Fotos publicadas en conjunto con algunos de los testimonios.



DESDE CHICA HE SIDO AUTOEXIGENTE, Y CON LA PRESIÓN DE ENSEÑANZA MEDIA DE EMPEZAR A PENSAR EN QUE ESTUDIAR Y MANTENER BUENAS NOTAS, ME EMPEZARON A DAR ATAQUES DE ANSIEDAD, DONDE TERMINABA CASI DESMAYÁNDOME.

M, 23 años

FOBIA ESPECÍFICA

Las personas con fobia específica frente a determinados objetos o situaciones manifiestan ansiedad y miedos excesivos, los cuales son desproporcionado al peligro real.

TRASTORNO ≠ PARA TODA LA VIDA

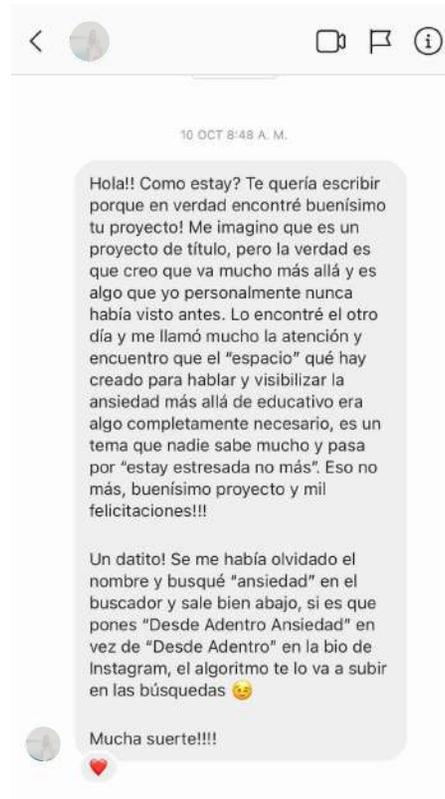
Algunas de las historias subidas al perfil de Instagram. Éstas tienen el fin de informar sobre el tema y también dar a conocer extractos de los testimonios recopilados para el proyecto.

Publicaciones subidas al feed de la red social, las cuales fueron acompañadas de algunos testimonios para complementar el contenido entregado.





Estadísticas entregada por la aplicación de Instagram, donde se verifica las impresiones alcanzadas y las visitas al perfil en transcurso de la difusión del proyecto.



Algunos de los comentarios recibidos tanto de apoyo para el proyecto, como de feedback para mejoras.

10.1 ESTRUCTURA DE COSTOS

Para el desarrollo total del proyecto se asocian costos desde el ámbito de impresión y producción. A continuación, se presentan dos cotizaciones, una con respecto a la versión original en una dimensión de 100 copias. Y otra tomando como referencia 1000 copias, cotizado a partir de un papel más económico que el original, el cual permita abaratar costos para lograr un mayor alcance.

Cotización hecha en base a lo utilizado para realizar este proyecto, luego de un análisis y estudio de las mejores opciones disponibles para llevar a cabo la propuesta.

Papel Rives Tradition Natural White	
Antalis	\$ 7.098 · 78 papeles
Impresión en mica transparente	
Alo Print	\$ 650 · 1 unidad
Impresión hojas libro y hoja guarda	
July impresiones	\$ 16.480
Producción Sobrecubierta, cuño seco y papel	
Alberti	\$ 10.937
Encuadernación y género tapa dura	
Palencia	\$ 16.000
Valor unitario	\$ 51.165



PRESUPUESTO

SEÑORES	N° 225.040	Manuel Antonio Maira N° 1253
ROSARIO CERDA	FECHA Stgo, 23 de octubre de 2020	Providencia - Chile
	ATENCIÓN	Fono: 2470 8600
CANTIDAD	ESPECIFICACIONES	PRECIO
		aavila@ogramas.cl

LIBRO

Tamaño 19 x 23 cm cerrado, tamaño 38 x 23 cm extendido.
 Tapas en couché opaco 350 gr a 4/4 colores mas polimate tiro
 y 1 cuño de sobre relieve tiro tamaño mínimo.
 Interior 160 pág. impresas en papel bond 140 gr a 4/4 colores.
 Lomo cuadrado, hotmelt y costura hilo.

1.000 unidades \$ 6.234.000.- + IVA

Cotización hecha en la imprenta Ograma con todas las características que implica el libro.

Papel bond

140 grs

Papel couché opaco

350 grs

Cuño

Sobre relieve

Impresión

160 páginas

Encuadernación

Hotmelt y costura hilo

Total 1000 unidades

\$6.234.000

Valor unitario

\$6.234

 ALEJANDRA AVILA
 OGRAMA IMPRESORES

 Vº Bº CLIENTE FIRMA Y TIMBRE

SEGÚN LEY N° 19733 SE AGREGARÁN 15 IMPRESIONES DE LIBROS, PARA SER ENTREGADAS A LA BIBLIOTECA NACIONAL A NOMBRE DEL CLIENTE.
 ESTE PRESUPUESTO SE CONSIDERA PROFORMA HASTA QUE SE HAYA RECIBIDO LA TOTALIDAD DE LOS ORIGINALES.
 +/- 5% DE LAS CANTIDADES SOLICITADAS SE CONSIDERA NORMAL. ESTOS PRECIOS NO INCLUYEN I.V.A.
 ESTE PRESUPUESTO ES VÁLIDO POR 20 DÍAS.
 ESTE PRESUPUESTO INCLUYE 1 HORA DE RETOQUE DIGITAL VALOR X HORA ADICIONAL \$35.000 + IVA.

10.2 FINANCIAMIENTO

En caso de desarrollar el proyecto se deberá contar con un financiamiento externo debido a su alto costo de producción. Es por eso que se investigaron las posibilidades de fondos a los cuales se puede postular y concursar. Aquí se encuentran las principales opciones:

Fondart Nacional de Diseño

Este concurso tiene como objetivo entregar financiamiento total o parcial para proyectos de investigación, creación y producción enfocados al desarrollo de productos y/o servicios de significación cultural y que aporten innovación o generación de valor desde el ámbito disciplinar del diseño. Se entiende por diseño toda actividad, mediante la cual el proyecto sea un objeto que otorgue una solución funcional, investigativa o comunicacional a problemas y necesidades en diversas áreas del ser humano. El monto máximo entregado por este fondo es de \$20.000.000 pudiendo ser utilizado en un plazo de hasta máximo un año.

Ley de donaciones culturales

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

Editoriales

Con el fin de complementar estas alternativas sin dejar de tener presencia en el mercado, se propone también la opción de publicar el proyecto a través de una editorial. Dentro de este rubro existen múltiples opciones como Naranja Ediciones, pioneros en Chile en la creación, comercialización y distribución de libros y publicaciones experimentales.



10.3 DISTRIBUCIÓN

Dado el carácter híbrido del libro, uniendo el mundo de la psicología con el diseño, tratando una patología universal, hay una amplia gama de opciones para ser distribuido:

Proceso de adquisición de libros de autores chilenos del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes

Dentro de Chile, existe la oportunidad de postular a esta convocatoria creada por el Consejo Nacional del Libro y la Lectura, para promover y distribuir obras editadas de autores nacionales en bibliotecas públicas del país en convenio con la Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos (DIBAM) bajo la categoría de “Generalidades”.

Bibliotecas Escolares y Universitarias

Considerando que el libro trata sobre una condición que puede ser crítica y desconocida sobre todo en la etapa de adolescencia y la entrada a la adultez, es que se considera pertinente que pudiera estar disponible en espacios donde estas personas se desenvuelven.

Librerías especializadas

Desde Adentro posee un valor artístico por sí mismo, más allá de la temática representada por lo que se considera pertinente su distribución en espacios que ponen en valor lo editorial entrando a la competencia tanto nacional como internacional, en reconocidas librerías como Antártica, Contrapunto, Feria Nacional del Libro, entre otras.

Congresos de Psicología

Una de las psicólogas que colaboró planteó que si bien esta opción requiere continuar desarrollando el proyecto por más tiempo y perfeccionándolo con ayuda de más profesionales, este tipo de publicación también podría ser distribuidas en Congresos Profesionales de Psicología. Para esto, se debe pasar por la evaluación de la Sociedad Psiquiátrica que gestiona cada evento respectivamente. De esta manera, al validarse el material también podría ser distribuido masivamente en consultas médicas, como un medio de apoyo a las terapias.

11.1 IMPACTO ESPERADO

A continuación, se muestra el impacto esperado luego de la implementación del proyecto.

SOCIAL

Se espera que tenga un impacto positivo al estimular el bienestar de los jóvenes en su entorno al potenciar la visibilización del trastorno y generando un espacio de identificación. Al mismo tiempo, se hace un llamado a empatizar con quienes pasan por esta situación o son vulnerables a ella.

CULTURAL

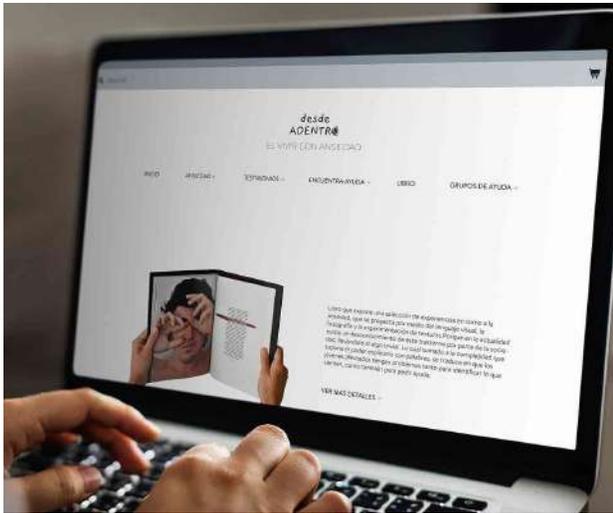
Se pretende acelerar el progreso cultural en cuanto al posicionamiento de la salud mental en Chile, y la importancia que ésta tiene tanto en políticas públicas como en la sociedad en general.

PSICOLÓGICO

Se desea que este material tenga el mayor alcance posible, llegando a estar disponible como una herramienta para todos aquellos que la necesiten, tanto para ser parte de un proceso de autoconocimiento como de terapia.

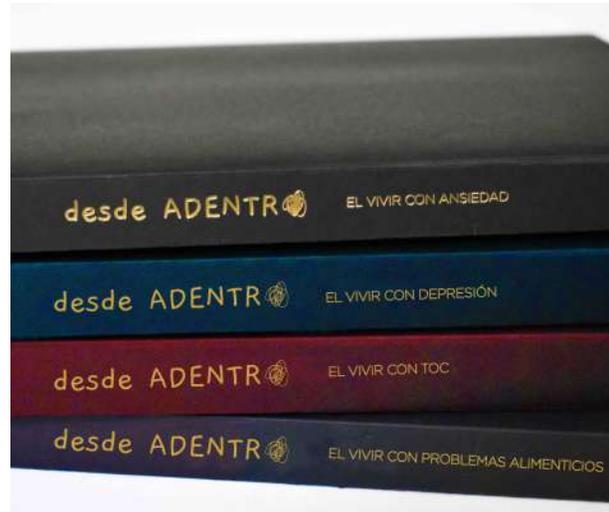
11.2 PROYECCIONES

Para una futura etapa se proponen las siguientes alternativas que permiten ampliar y potenciar el proyecto.



Línea de productos y servicios con la información recopilada

La recopilación de experiencias y reflexiones abren espacio para la creación de una plataforma donde se pueda hacer una conexión directa entre las mismas personas que están viviendo la situación. Es decir, se toma la oportunidad de unir experiencias dándoles una herramienta de acompañamiento y al mismo tiempo, creando material terapéutico en conjunto a especialistas del tema. Por ejemplo, crear un kit de autoayuda a partir de hábitos o pasatiempos que científicamente cooperan con la superación de la ansiedad. Y al mismo tiempo usarlo como medio de difusión y comercio del libro.



Ampliación a otros temas de salud mental

Dada la importancia que requiere hoy en día el cuidado de nuestra salud mental, sumado a la relevancia que se le está entregando poco a poco al tema, es oportuno considerar replicar el concepto de este libro a otros trastornos de alta prevalencia en Chile. Por ejemplo, la depresión, TOC, estrés, problemas alimenticios, entre otros, deben tener mayor énfasis. Recopilando experiencias se puede entregar espacios de visibilización a variados trastornos, así como para todos aquellos que sufren de alguna patología. Allí, podrán encontrar un espacio de identificación donde sepan que no están solos en su proceso. Eso, podría sumarse a la creación de nuevo material para el equipo médico especializado en la psicología.

11.3 CONCLUSIÓN

Desde Adentro comenzó como un proyecto que buscaba visibilizar el trastorno de ansiedad. Esto, desde la premisa de que la experiencia subjetiva, complementada por el conocimiento del diseño, podía ayudar a visibilizar el problema más que solo los datos duros y cifras teorizadas de la patología, los que en la actualidad permanecen y probablemente permanecerán inexistentes por un tiempo más. Para lograr esto, se debieron resolver varios puntos en conjunto con profesionales lo que llevó a crear un proyecto más completo e integral que lo propuesto en un principio.

Al momento de decidir trabajar en una propuesta interdisciplinaria y enlazar el mundo de la psicología con el nuestro, se debieron asumir ciertas responsabilidades que como diseñadores no podemos dejar de lado. Levantar información correctamente en torno al tema elegido, es el eje principal de la responsabilidad frente a la problemática para así entender su impacto, el proceso que lleva a cabo cada persona y entregar el mensaje correcto desde sus ojos.

Una decisión importante para el proyecto fue el trabajar en conjunto con dos sicólogas, y al mismo tiempo muy beneficioso para mí como autora, ya que haber enfrentado este proceso en pandemia hizo que cada decisión fuese más larga y complicada.

Fue un proceso muy desafiante, ya que haber logrado una instancia colaborativa para acceder a historias, pensamientos y sentimientos verídicos de personas que no necesariamente se sentirían totalmente cómodas o en confianza conmigo, fue súper complejo. A pesar de eso, me alegra sentir que, finalmente, ese temor fue un medio para llegar a una forma sensible de representación, además de configurar una relación basada en la empatía al momento de compartir mis ideas e impresiones a las personas que confiaron sus sentimientos y aprehensiones en mí.

En cuanto a aspectos técnicos y relacionados con el diseño, fue un proceso de mucho aprendizaje en el mundo editorial. Tanto mi profesora guía como la búsqueda de referentes e ideas para llevar a cabo el proyecto fueron inspiración y motivación. Entender la función que cumple la fotografía, la diagramación y la tipografía en su conjunto fue algo muy gratificante para complementar mi aprendizaje en estos cinco años de carrera. En este sentido, es posible afirmar que, si bien el proyecto puede seguir mejorando en distintos aspectos y seguir evolucionando en sus iteraciones, en su estado actual ya es capaz de transmitir parte de la realidad de vivir con el trastorno de ansiedad, lo que se notó en el feedback recibido por los usuarios.

Finalmente, y en base a todo lo expuesto en esta memoria es evidente que el proyecto no solo se reduce a un libro, sino que alberga una interacción entre disciplinas que liga al diseño con distintas problemáticas -y oportunidades- que se viven y nos desafían hoy como profesionales y como sociedad.



Los individuos con ansiedad experimentan un miedo intenso ante dos o más de las siguientes situaciones:

- 1. USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO
- 2. ESTAR EN ESPERAS (BANCOS)
- 3. ENCANTARSE POR LAS VES CON LA MÚLTIPLE
- 4. ENCONTRARSE SOLO EN UN LUGAR

La persona teme o evita tales situaciones, ya que piensa que podría suceder algo malo, que no lograría escapar del lugar o que sería difícil recibir ayuda al estar experimentando síntomas parecidos a los de un ataque de pánico.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Sufro cada uno de mis días sin saber muy bien por qué. Tengo los intestinos apretados, los doctores me dicen que no tengo nada, siento que voy a morir. Duermo intranquilo, me despierto celular cada hora. Quiero separarme de mi esposa, pero no sé lo que me pasa.

Este tratamiento se caracteriza por una sucesión de habilidades que se enseñan que la persona se compromete a practicar en situaciones de hacerlos en otras situaciones.

La ausencia de comunicación verbal afecta de manera significativa el desarrollo en la familia y el número de relaciones con los demás.

Los niños con miedos no expresan la preocupación en la escuela, en casa o en la presencia de familiares. El contacto de los padres con los maestros y el apoyo de la familia son importantes para que no se desarrolle la ansiedad.

- 7. FOBIA ESPECÍFICA
- TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL
- TRASTORNO DE PÁNICO
- AGRAFEBIA
- DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Es difícil de explicar como se desarrolla la ansiedad, ya que se trata de un trastorno complejo que involucra factores biológicos, psicológicos y ambientales. Se sabe que la ansiedad puede ser hereditaria, pero también puede ser aprendida a través de experiencias de vida. Los factores biológicos incluyen la actividad de ciertos neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Los factores psicológicos incluyen la percepción de amenaza y la falta de habilidades de afrontamiento. Los factores ambientales incluyen el estrés, el trauma y el apoyo social.

Los trastornos de ansiedad COMORBIDOS (ANSIEDAD DE PÁNICO Y ANSIEDAD SOCIAL), así como una serie de conductuales asociados.

Sin embargo, a pesar de su alta prevalencia, es posible mejorar la calidad de vida de las personas con ansiedad.

Segundo a evadir a... El individuo tiene un miedo intenso a sentirse avergonzado o rechazado. Así se experimenta una ansiedad que se manifiesta por los... En niños el miedo es exclusiva de los adultos, sin embargo, se manifiesta con...

Este libro de exposición de ansiedad los relatos de la identidad recopilados para las personas con la ansiedad social en los últimos años y en esta época.

12. REFERENCIAS 4
ANEXOS

12.1 PROFESIONALES CONSULTADOS

Valeria Ortiz

Psicóloga profesional en el ámbito clínico.

“La idea de un libro de testimonios es muy buena, porque es una muy buena herramienta el poder conocerse a partir de las experiencias de otros.”

“Es muy frecuente que lleguen personas al psicólogo con este trastorno, la mayoría de las veces sin tener una causa o razón en específico de la manifestación. Llegan con síntomas muy físicos, por lo que pasan por otros doctores como cardiólogo o gastroenterólogo antes que el psicólogo o psiquiatra.”

“Si el cuerpo llega a este nivel de ansiedad es porque no es capaz de poner en palabras el problema o emociones.”

“La ansiedad es por un miedo interior, un miedo imaginario de algo peligroso que va a suceder. Es un miedo general a la vida, donde se ve el mundo como algo amenazante frente a variadas situaciones, donde surge la pregunta ¿Por qué otros pueden manejar esto y yo no?”

Dominga Álvarez

Psicóloga profesional en el ámbito infanto-juvenil.

Sofía Correa

Psicóloga profesional en el ámbito infanto-juvenil.

Francisco Gálvez

Docente de tipografía de Escuela de Diseño UC e integrante del Grupo de Estudios Tipográficos y Diseño de Información (DET).

Justin Graham

Docente de fotografía de Escuela de Diseño.

Antonia Browne

Socióloga y actual estudiante de Ciencias Políticas UC.

Mariano Lora

Especialista en encuadernación

12.2 BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5ta. ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Cadem (2019). Estudio no269, 28 de junio, El Chile Que Viene Salud. Disponible en: https://www.cadem.cl/wp-content/uploads/2019/08/Chile-que-viene-Junio-2019_Salud_VF.pdf

Cascardo E. Resnik P. (2016) *Ansiedad, Estrés, Pánico y Fobias: 100 preguntas, 101 respuestas*. Buenos Aires, Argentina. Ediciones B Argentina S.A.

Design Council (2007). *A study of the design progress*. Extraído de: *Manual de Investigación para Diseñadores*, España, Barcelona: Blume.

DeChile (2020). *Ansiedad*. Disponible en: <http://etimologias.dechile.net/?ansiedad#:~:text=La%20palabra%20ansiedad%20viene%20del,%2C%20angosto%2C%20angustia%20y%20congoja>.

El Mostrador (2020) *Trastornos de ansiedad en aumento durante la pandemia: ¿cómo enfrentarlos?* Disponible en: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2020/07/02/trastornos-de-ansiedad-en-aumento-durante-la-pandemia-como-enfrentarlos/>

Frascara, J. (2004) *Diseño gráfico para la gente*. (3a ed.) Buenos Aires, Argentina. Infinito.

Irarrázabal, M. Valdivia, G. (2019) *Salud mental en Chile: una de cada cinco personas ha tenido una enfermedad mental durante el último año*. Disponible en: <https://medicina.uc.cl/noticias/salud-mental-en-chile-desafios-y-prioridades/>

La Tercera (2020). *Controlar la ansiedad a través de la respiración*. Disponible en: <https://www.latercera.com/paula/controlar-la-ansiedad-a-traves-de-la-respiracion/>

La Tercera (2020). *No estoy loca, esto es lo que me pasa*. Disponible en: <https://www.latercera.com/paula/no-estoy-loc-a-esto-es-lo-que-me-pasa/>

La Tercera (2020). *“Ansiedad”, la palabra más buscada en Google durante la pandemia*. Disponible en: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/ansiedad-la-palabra-mas-buscada-en-google-durante-la-pandemia/UA25IGDUBJCVHIIKLX4E34XFSU/>

Lupton, E. Phillips J. (2014) *Graphic Design: The new basics*. Nueva York, Estados Unidos. Princeton Architectural Press

Klein E. Posner J. (2018) *La mente en pocas palabras: Ansiedad*. (Cinta cinematográfica). Estados Unidos: Netflix.

INJUV. (2019). *La salud mental de los jóvenes en Chile: claves y perspectivas para abordar la problemática*. Disponible en: http://www.injuv.gob.cl/storage/docs/RT_30.pdf

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

Radio Cooperativa (2019). *Trastornos de depresión y ansiedad, los trastornos psiquiátricos con mayor prevalencia en Chile*. Santiago, Chile: Radio Cooperativa

Sierra J. Ortega V. Zubeidat I. (2003) *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Granada, España.

OMS (2017). *Invertir en Salud Mental*. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

OMS (2019). *La ansiedad: Todo lo que nunca te atreviste a preguntar sobre la emoción que puede convertirse en un trastorno*. Disponible en: https://www.cnnchile.com/tendencias/ansiedad-trastorno-emocion-salud-mental_20200109/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,%2C5%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n.

Peña y Lillo, S. (1981). *La Angustia*. Antropología y Clínica (1edición). Santiago, Chile: Editorial Universitaria.

Pontificia Universidad Católica. GfK Adimark (2018). *Encuesta Nacional Bicentenario Uso de redes Sociales*. Disponible en: https://encuestabicentenario.uc.cl/wp-content/uploads/2016/11/UC-ADIMARK-2016_USO-DE-REDES-SOCIALES.pdf

Rovira I. (2018). *Estudio de caso: características, objetivos y metodología*. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/psicologia/estudio-de-caso#:~:text=El%20estudio%20de%20casos%20consiste,de%20uno%20o%20varios%20casos>.

Saldivia S. Pihán R. Vicente B. (2016). *Prevalencia y Brechas Hoy; Salud Mental Mañana*. Concepción, Chile.

Salvo J. (2019) *Trastornos de ansiedad: Cuando la preocupación se transforma en enfermedad*. Disponible en: <https://www.uchile.cl/noticias/157170/ansiedad-cuando-la-preocupacion-se-transforma-en-enfermedad>

12.3 ANEXOS

Entrevista realizada en Abril, personalmente con cada una de estas personas con el fin de recopilar información sobre como se comporta el segmento escogido como usuario frente a variadas situaciones y saber cuales son sus pensamientos.

AB (23 años)

¿Que es lo que mas te gusta hacer?

Estar con mis amigas, familia y bailar ballet

¿Si tuvieras que describir en una palabra lo que sientas ahora, cual es?

Desquilibrada, estar en un solo ámbito de la vida (académico)

¿Haz ido al sicólogo?

Si, una cuando chica (14), principio universidad (18) y ahora desde (22).

¿Cual es tu miedo más grande en este minuto?

Le pase algo a alguien, no ser capaz de responder a todos los ámbitos y exigencias de la vida, autoexigencia. Subir mucho de peso, no usar el tiempo de forma eficiente.

¿Sientes que vives preocupado del futuro?

No

¿Si pudieras elegir algo del futuro, que sucederá así, que sería?

Si voy a encontrar a alguien que me haga feliz, que me llene.

¿Sabiendo eso, sientes que tu vida cambiaría en algo?

Sabría pero ya listo.

¿Como te describirías siendo en 20 años mas?

Trabajando mucho en algo público en políticas publicas, con familia e hijos, espacio para viajes con las amigas. Trabajando en Santiago pero viviendo en el campo.

¿Cual es tu mejor método para desahogar angustias y preocupaciones?

Hablarlo, cada vez lo puedo hablar mas, siento que bajo de peso al contar cosas. Llenarme de cosas para evadir, antes.

LM (25 años)

¿Que es lo que mas te gusta hacer?

Me gusta pasar tiempo con amigas, pololo y familia. También me gusta mucho salir a hacer actividades al aire libre y descansar.

¿Si tuvieras que describir en una palabra lo que sientas ahora, cual es?

Incertidumbre

¿Haz ido al sicólogo?

Si, cuando tenía como 17 años.. estaba muy cansada y dormía todo el día. Después de varias sesiones me diagnosticaron TOC.

¿Cual es tu miedo más grande en este minuto?

No ser capaz de hacer bien mi trabajo, no ser buena en lo que hago.

¿Sientes que vives preocupado del futuro?

100% me cuesta mucho vivir el minuto sin pensar lo que vendrá después.

¿Si pudieras elegir algo del futuro, que sucederá así, que sería?

Formar una familia, mantener mis amistades y ser exitosa laboralmente.

¿Sabiendo eso, sientes que tu vida cambiaría en algo?

Principalmente en lo laboral, disfrutaría mucho más mi día a día y no me estresaría tanto

¿Como te describirías siendo en 20 años mas?

Una persona feliz, con hartas amistades. Pero manteniendo mi esencia y creo que con las mismas preocupaciones y angustias que tengo hoy.

¿Cual es tu mejor método para desahogar angustias y preocupaciones?

Mi mejor método es hacer el switch en mi cabeza e intentar pensar en otra cosa. Otra forma es ponerme a hacer otra actividad.

DA (23 años)

¿Que es lo que mas te gusta hacer?

Me encanta pasar tiempo de calidad con mi familia y amigos. También, me gusta hacer deporte, sobretodo al aire libre. Y me encanta viajar, conocer lugares y desconectarme.

¿Si tuvieras que describir en una palabra lo que sientas ahora, cual es?

Incertidumbre

¿Haz ido al sicólogo?

Si, he tenido dos experiencias con psicólogos. La primera vez fui cuando se separaron mis papás. Tenía 16 años y no fue una buena experiencia. Fui porque mi mamá me insistió, y no tuve onda con la psicóloga. Duré solo una sesión. Volví a ir 5 años más tarde por decisión propia, con el objetivo de solucionar ciertas trabas que había arrastrado desde la separación de mis papás. Fue un proceso increíble, y creo que el hecho de ser yo la que quizo consultar fue un factor clave.

¿Cual es tu miedo más grande en este minuto?

No volver a abrazar a mis seres queridos más vulnerables de esta epidemia.

¿Sientes que vives preocupado del futuro?

No tanto, me considero muy planificada pero también dejo espacio para la espontaneidad. No me preocupa tanto el futuro, vivo más el presente.

¿Si pudieras elegir algo del futuro, que sucederá así, que sería?

Uy, que difícil esta pregunta. Mantener una familia unida con mi marido y mis hijos. Y, personalmente realizada en mi trabajo, o con logros personales en ese ámbito.

¿Sabiendo eso, sientes que tu vida cambiaría en algo?

No sé si cambiaría en algo, pero creo que si me entregaría mayor satisfacción conmigo misma. Y también me motivaría a seguir desafiándome y entregándome día a día. Los resultados positivos los veo como un motor que te impulsan a seguir y no parar.

¿Como te describirías siendo en 20 años mas?

Una apasionada por mi familia y por mi trabajo. Siempre teniendo por encima de todo a mi familia. Me veo casada, con hijos (no sé cuantos), y llevando una casa donde todos son recibidos, un poco la casa de "reunión". Con respecto a mi trabajo, me veo muy dedicada y con mucha experiencias y estudios encima. Además, me veo con una consulta propia compartiendo un espacio con colegas. Y tendría mis días libres para dedicarme al voluntariado o servicio público desde la psicología. Me veo con mis tiempos bien distribuidos entre mi familia, amigos, el trabajo y viajes.

¿Cual es tu mejor método para desahogar angustias y preocupaciones?

Soy muy sensible entonces lloro con mucha facilidad cuando estoy angustiada o preocupada. En esos momentos, me gusta darme una tina, poner música y llorar con libertad. También me gusta escribir en notas de mi celular lo que siento o dirigir las a alguien, pero siempre quedan ahí y me sirven para desahogarme.

SB (21 años)

¿Que es lo que mas te gusta hacer?

Lo que mas me gusta hacer es estar en constante movimiento, no tengo algo específico que sea lo que mas me guste hacer pero entre ellas me gusta mucho pintar, estar con gente, amigos, familia, cocinar y bailar.

¿Si tuvieras que describir en una palabra lo que sientas ahora, cual es?

Angustia

¿Haz ido al sicólogo?

Si he ido al sicólogo varias veces y a distintos, la primera fue una psicóloga mujer cuando estaba en primero medio y fue porque estaba con mucho estrés académico y no me la estaba pudiendo con el colegio. La autoexigencia me llevaba a bloquearme mucho y no poder estudiar ni rendir bien en lo que me pedían en el colegio. Con esta psicóloga no tuve mucho feeling por lo que la terapia no fue muy buena. Después fui a un psicólogo hombre en tercero medio, fui principalmente porque había terminado con mi pololo y esto me había afectado mucho en varios ámbitos de mi personalidad. Estaba muy insegura de mi misma y con el tratamiento empecé a conocerme un poco mas a mi y saber que era lo que realmente quería. En el proceso se murió la melliza de mi mejor amiga por lo que fue una gran carga emocional que me llevó también a preguntarme muchas cosas sobre la vida. Y por último estaba proxima a la PSU por lo que esta elección también me tenía muy nerviosa e indecisa. La última psicóloga es la que estoy llendo ahora, y me gusta muchísimo, creo que es con la que mas he enganchado y nos hemos entendido, con ella estoy trabajando el conocerme a mi en profundidad para poder entender cosas que me pasan y siento día a día.

¿Cual es tu miedo más grande en este minuto?

Mi miedo mas grande en este minuto es sentirme sola.

¿Sientes que vives preocupado del futuro?

No vivo preocupada del futuro porque me cuesta proyectarme hacia el, en temas de profesión por ejemplo es lo que mas me cuesta proyectarme y saber que es lo que me gustaría estar haciendo, es por eso que no estoy preocupada y pensando en que pasara en 20 años más.

¿Si pudieras elegir algo del futuro, que sucederá así, que sería?

Elegiría ser invisible.

¿Sabiendo eso, sientes que tu vida cambiaría en algo?

Cambiaría radicalmente, ya que con esto podría estar en muchos lugares y no sentir presión de tener que cumplir con ciertas cosas para estar en ese lugar, por otro lado podría hacer millones de cosas a la vez y también poder pasar desapercibida.

¿Como te describirías siendo en 20 años mas?

En 20 años mas me imagino una mujer ojalá casada con una familia, con mas o menos tres niños, trabajando en un trabajo estable como diseñadora, con un sueldo bueno y también por otra parte haciendo cursos de muchas cosas que me gustan para poder hacer miniproyectos o quedarmelas para mí.

¿Cual es tu mejor método para desahogar angustias y preocupaciones?

Mi mejor método para liberar angustias y preocupaciones es haciendo deporte, pintando acuarelas, hablando por teléfono ahora que no nos podemos ver con nadie, con mis amigas y principalmente cambiando la acción que estaba haciendo cuando me vino esa preocupación o angustia. También llorar mucho, hace muy bien y también acompañada de remedios.

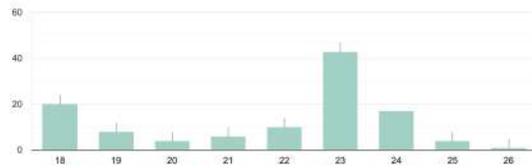


manuceto1 Sensación inquietante Responder	gracia_achurra Falta de control Responder	elisabewev Algo anda mal Responder	elisabewev Desequilibrio Responder	sofiarpat Angustia Responder	franatendem Intranquilidad, aceleración Responder	josefacortes Estrés Responder	carohatton Tiritar Responder
valestarika Sensación nerviosa Responder	augustabenlit todo mal Responder	elisabewev Descontrol Responder	nicolas_donosoq Stress Responder	maiaschultzb Descontrol y pequeñez Responder	florenciaswinburn Guata apretada Responder	carohatton Resultados rapidos Responder	antoniativa Desequilibrio Responder
diegogratem Incertidumbre, rapidez Responder	mbrumester_ Angustia Responder	shira_rivendaz Nervio, Taquicardia Responder	rosariocastroe Angustia Responder	flocassinelli Angustia Responder	josefaeichthet Constante nerviosismo Responder	margamariel Impaciente Responder	benjaflares13 comida Responder
elisapugali Impaciente Responder	joaoatmonheiro Temblores Responder	sofiareinstein Preocupación contaste Responder	lobalavidesf Poco control Responder	manuelvicuna Proyecto futuro Responder	coniherrera Miedo, bloqueo Responder	francisco.praf.c Miedo e incertidumbre Responder	amrapopenafel Tiritones Responder
vicentedarrajiu Incapacidad Responder	marlatagle Querer algo ahora Responder	sofiabolooco Colon Responder	sofiabolooco Pesadilla Responder	dominga_alvarez Malestar Responder	catasopulvadat Preocupación Responder	lyaroce enfermedad social Responder	javierpenafielB Nerviosismo Responder
josefnaguzman Intranquilidad Responder	lupelquierdoia Cigarro, comer Responder	elissalcaino miedo Responder	nachi_gutierrez Ganas de llorar Responder	clarabenevente Angustia Responder	clarabenevente Guata apretada Responder	elissalín Preocupación Responder	vicentebrowne Tensión. En constante alerta Responder
sofiabolooco Desesperación Responder	catitum Nudo en la garganta Responder	nataliagloroni Incertidumbre Responder	hvicuna1 Intranquilidad errática Responder	josetomasojeda Objetivo Responder	jloayza Nerviosismo Responder	barbarcerda Energía excesiva Responder	josefina_cenda Angustia Responder
sofiacerasolar Nervio Responder	diegostitchkin Nerviosismo, intensidad Responder	belen_varela Hambre Responder	elisabolooco Nervio Responder	antonia_cueto Inquietud, inseguridad Responder	joaquirloewev Inquietud emocional Responder	abejareina.cl Nervio Responder	piar_hilppollif Dolor Responder

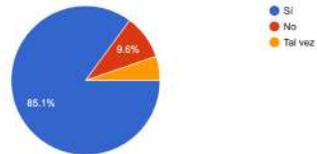
Pregunta realizada a través de mi Instagram personal, con el fin de levantar información sobre la percepción de la ansiedad y como ésta es entendida. Es por eso que se pide asociar o describir el término en una o dos palabras.

Encuesta realizada el 3 de Marzo a través de la plataforma de Google Forms, donde fue considerado el rango de edad entre 18 y 26 años, con un total de 113 participantes y de 10 preguntas.

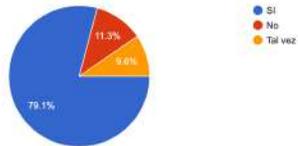
¿Cuántos años tienes?
113 respuestas



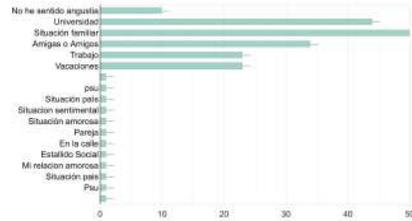
¿Has estado en una situación de estrés?
114 respuestas



¿Haz sentido angustia en este último tiempo?
115 respuestas



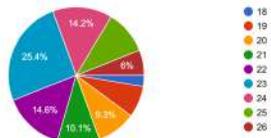
Si tu respuesta es sí, en que contexto sucedió esto?
108 respuestas



En esta encuesta se tomó el tema de salud mental como genérico sin ahondar en la ansiedad, para ver el estado de las personas y encontrar oportunidades para el proyecto.

Encuesta realizada el 11 de Abril a través de la plataforma de Google Forms, donde fue considerado el rango de edad entre 18 y 26 años nuevamente, con un total de 268 participantes y de 9 preguntas.

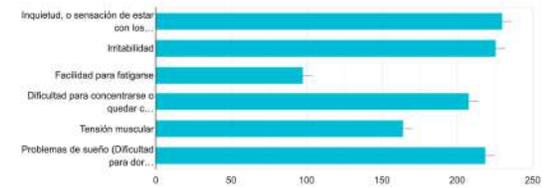
Edad
268 respuestas



¿Cuándo sientes angustia, nervios, estrés, ansiedad o algún malestar psicológico que haces?
268 respuestas



¿Haz sentido alguna vez estos síntomas? ¿Cuales?
267 respuestas



¿Es fácil para ti identificar y aceptar estas sensaciones?
267 respuestas



¿Son pensamientos y sensaciones que quedan un tiempo dando vuelta en tu mente, pensando seguido en eso?
268 respuestas



En esta encuesta se tomó el tema de salud mental como genérico sin ahondar todavía en la ansiedad, con el propósito de saber como interactúan los jovenes con este aspecto.

Recopilación y resumen de las conversaciones realizadas con la Psicóloga Valeria Ortiz

Valeria Ortiz

Psicóloga profesional en el ámbito clínico.

Para ayudar a controlar la ansiedad se debe meditar, no pensar en las problemáticas de hoy o mañana, buscar espacios de tranquilidad, no someterse a estímulos, se debe dormir y hacer de eso una rutina, mantener hábitos alimenticios saludables.

Normalmente, una persona con ansiedad reacciona rápido a buscar ayuda, porque es desagradable estar así. Primero los mandan al psiquiatra, donde la mayoría de las veces se observa que el sistema nervioso está hiper sensible por lo que se recomienda ir al psicólogo. Es ahí donde se comienza el tratamiento, ojalá este sea un complemento entre terapia y remedios los cuales son recetados según la necesidad (ansiolítico más antidepresivo).

Dormir bien y descansar es un punto clave en el manejo de la ansiedad, ya que es ahí donde se recupera el sistema nervioso y se prepara para funcionar al día siguiente.

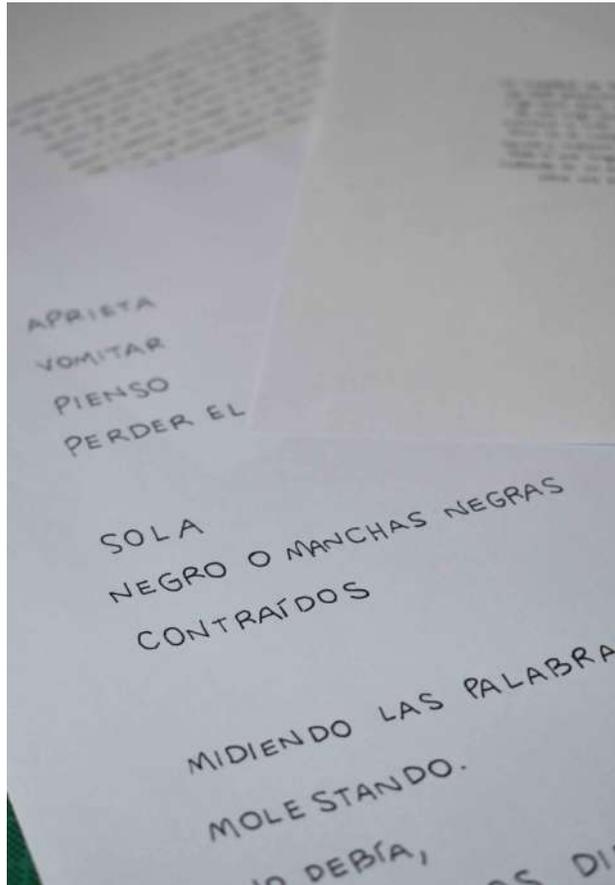
Si el cuerpo llega a ese nivel de ansiedad, es porque no es capaz de poner en palabras el problema o emociones. Hay un tema de la expresión de uno mismo, los conflictos y emociones. En la terapia se enseña a expresar por otras vías, que no es el cuerpo.

La ansiedad es por un miedo interior, un miedo imaginario de algo peligroso que va a pasar. Por ejemplo alguien que toma mucho tiempo en decidir que es lo que se va a poner de ropa, puede ser que represente un miedo a ser visto con una mala imagen.

Consiste en un miedo general a la vida, frente a varios aspectos y situaciones, pero ahí es donde surge la pregunta de por qué otros pueden manejar esto y otros no, que eso varía a partir de muchos factores, tanto de teorías como de aspectos personales.

Se puede definir también como un estado de ansiedad inespecífico, con preocupación constante de variadas situaciones.

Para explicar que es la ansiedad se debe tomar el aspecto etimológico, físico y fisiológico para poder entender cómo funciona y de qué se trata.



Registro de las distintas experimentaciones que se hicieron en el proceso de creación, buscando texturas acordes y también pruebas de letra mano alzada.

Relato Experiencia de Ansiedad

Este es un proyecto que busca visibilizar la ansiedad en Chile a través de testimonios reales, fotografía y lenguaje visual.

Recopilamos historias de personas que sufren de ansiedad o han experimentado síntomas de esta alguna vez en su vida. El proyecto busca reflejar las distintas realidades, de personas de diferentes edades, géneros, experiencias de vida, para así visibilizar lo que es vivir con ansiedad, eliminar el estigma sobre esta y así ayudar a otras personas a identificar estos rasgos en ellos mismos.

Las historias son completamente anónimas

***Obligatorio**

1. Nombre/ Seudónimo

(Si dejas en blanco aparecerá "Anónimo")

2. Edad *

3. Género *

Marca solo un óvalo.

Mujer

Hombre

Otros: _____

4. ¿Permites que tu relato sea utilizado en el proyecto? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

5. Cuenta tu historia *

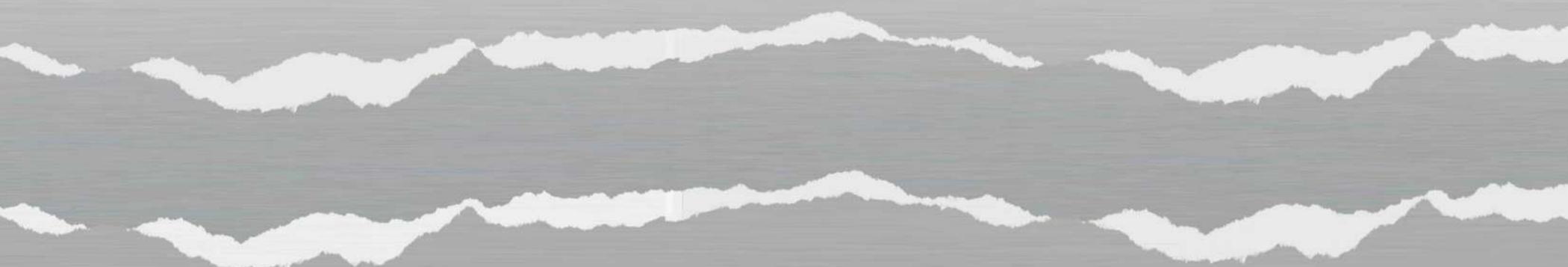
Las historias pueden tener cualquier tipo de contenido, que tenga relación con la ansiedad. Desde la experiencia, anécdotas, un sentimiento interior, una historia con otras personas, desde el ámbito familiar, laboral, sexual, cualquier experiencia es bienvenida

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Formulario de Google Forms utilizado para la recopilación de los testimonios.

Esta memoria fue diagramada con
las familias tipográficas Brandon Text
creada por Hannes von Döhren y
Salted creada por Erica Jung.



desde
ADENTRO 
EL VIVIR CON ANSIEDAD