
Tu verdadero retrato

Libro álbum de reflexión para la búsqueda de identidad adolescente femenina.

Autor

Clara Fernandois Santa Cruz

Profesor guía

Pedro Álvarez Caselli

Santiago de Chile

Enero de 2022





PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

Tu verdadero retrato

*Libro álbum de reflexión para la búsqueda de
identidad adolescente femenina.*

Autor

Clara Fermandois Santa Cruz

Profesor guía

Pedro Álvarez Caselli

Santiago de Chile

Enero de 2022

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

Gracias a Pedro Álvarez por creer en mi trabajo y guiarme hasta hacerlo realidad. Gracias a la Caro por escuchar y aconsejarme infinitas veces en este proceso. Gracias a mi familia por darme las herramientas que necesité en el camino. Gracias al arte por darme una voz y hacerme quién soy.

Índice

o.1 Motivación personal	6	3. Proceso de diseño	59
o.2 Introducción	7	3.1 Plan de desarrollo	61
1. Marco teórico	8	3.2 Investigación y levantamiento de información	64
1.1 Adolescencia e identidad	10	3.3 Análisis y síntesis	67
1.2 Crisis en la identidad	11	3.4 Ilustraciones y diseño	73
1.3 La redes sociales y la opinión del resto	13	3.5 Rediseño y validación	88
1.4 La evolución del autorretrato	15	4. Resultado final	94
1.5 Desarrollo identitario positivo	18	4.1 El libro	98
1.5.1 Desde la psicología	19	4.2 El interior	103
1.5.2 Desde el cuestionamiento	20	4.3 Testimonios	106
1.5.3 Desde la creatividad	21	5. Proyecciones	108
1.5.3 Desde la naturaleza	23	5.1 Propuesta de valor y posicionamiento	109
1.6 El libro álbum	25	5.2 Financiamiento	110
1.7 Diseño y sociedad	31	5.3 Costos	112
2. El proyecto	32	5.4 Proyecciones del libro	114
2.1 Problemática	34	6.. Conclusión	116
2.2 Oportunidad	36	7. Proyecciones como diseñadora	117
2.3 Formulación	38	8. Bibliografía	119
2.4 Objetivos	40	9. Anexos	122
2.5 Usuaría	42		
2.6 Contexto	49		
2.7 Antecedentes y referentes	54		

*“Los espejos se usan para verse la cara, y el
arte para verse el alma.”*

- George Bernard Shaw

0.1 Motivación personal

Desde mi infancia siempre fui una persona reflexiva. Pasaba mi tiempo escribiendo poemas, ensayos o pequeñas entradas sobre lo que sentía en esos momentos. El arte también era parte de mi vida, siempre llevaba en mi mochila una croquera y lápices. Tenía -y sigo teniendo- especial interés en el dibujo de retrato pues me fascinaba captar la esencia de cada persona en el papel, cada mirada transmitía un pedazo de la identidad del sujeto.

Con los años fui creciendo y cada vez encontraba menos tiempo para estas instancias íntimas para profundizar en mis pensamientos. Sin darme cuenta pasaba todo mi tiempo en función de mis, en ese entonces nuevas, redes sociales. Hace unos años estuve sin señal varios días en un lago aislado en el Sur de nuestro país y me vi obligada a reencontrarme conmigo misma, conectar con la naturaleza, volver a escribir y volver a pensar, realmente pensar.

Creo que los adolescentes tienen mucho que decir, miles de emociones que canalizar y temas que profundizar. Sin embargo, no hay muchas ocasiones para hacerlo. Es por esto que creo que el encuentro entre el diseño y el arte puede aportar a crear estas instancias, a separar a los jóvenes de las pantallas y otorgarles espacios de reflexión, que tan importante son para conocerse.

0.2 Introducción

La adolescencia es un periodo universalmente conocido por los cambios corporales e intelectuales que viven las jóvenes, quienes durante estos años se transforman en adultas. Esta transformación implica el desarrollo de la concepción del Yo. Aquí sienten la necesidad por definirse como personas, comenzando entonces a conformar su identidad. Hay un sinnúmero de factores que influyen en esta búsqueda identitaria, pero uno de los más relevantes es una nueva doble vida que experimentan las adolescentes hoy en día. La gran mayoría tiene una vida paralela y virtual en sus redes sociales, configurando así su “identidad digital”. Un fenómeno típico en este medio virtual es que las jóvenes se identifican con grupos o tendencias y construyen una identidad colectiva o grupal.

Sin embargo, cuando la vida *offline* y la vida *online* no coinciden, la identidad puede sufrir ciertas crisis. La selfie y la auto representación juegan un rol clave en este proceso, que puede ser tanto positivo como negativo. Guiar a las adolescentes en esta etapa, incentivando la reflexión e introspección resulta muy positivo en este ámbito y puede traer beneficios para la sana construcción de la identidad.

El presente proyecto propone la utilización del libro álbum como herramienta de acompañamiento para promover la auto representación y el descubrimiento personal. Se utiliza este medio para proporcionar una instancia íntima y reflexiva de manera análoga que se pueda diferenciar de los miles de estímulos virtuales que reciben las jóvenes diariamente. Dada la preeminencia de las relaciones virtuales, no se trata de ir contra la corriente o volver a un modo de vida *offline* sino de disponer de una alternativa construida a partir de las posibilidades que ofrece el diseño.

1.

Marco teórico

Adolescencia e identidad

Crisis en la identidad

Las redes sociales y la opinión del resto

La evolución del autorretrato

Desarrollo identitario positivo

El libro álbum

Diseño y sociedad

1.1

Adolescencia e identidad



Photo by 胡卓亭
Unsplash

1.1 Adolescencia e identidad

La adolescencia es el periodo que abarca entre los 10 y 20 años de edad. Sin embargo, en cada persona puede variar pues es una época de madurez corporal e intelectual con diferentes ritmos en las personas. Respecto a esto, se cree que “entre los 10 y los 14 años la preocupación psicológica gira básicamente alrededor de lo físico y lo emocional. Se produce una reestructuración de la imagen corporal, se vive un ajuste a los cambios corporales emergentes, el ánimo es fluctuante; hay una fuerte autoconciencia de las necesidades y deseos de comprensión y apoyo por parte de los mayores” (Krauskopof, 1999, p. 1).

Luego, entre los 14 y 16 años la adolescente desarrolla una mayor autonomía de los padres, lo que lleva a la exploración de nuevos intereses.

Sin embargo, en los últimos años de adolescencia, entre los 17 y 20 años aproximadamente, se produce un desarrollo intelectual más intenso. La adolescente se hace mayores cuestionamientos en relación a los otros, al mundo exterior. La mujer deja sus rutinas infantiles y comienza a hacerse responsable de sus acciones por lo que debe dejar de lado la impulsividad y pensar bien sus decisiones para que sean coherentes con ella misma. Al respecto, Krauskopof sostiene que **“la vertiginosidad de los cambios exigen plantearse quién se es realmente, pues las relaciones con los estímulos y disyuntivas del mundo moderno y fragmentado demandan la presencia de una brújula interna”** (Krauskopof, 1999, p. 1). Es por esto que se empieza a desarrollar y elaborar una identidad propia a través de la exploración constante de uno mismo. Así, la formación de la identidad es un proceso que a diario se ve estimulado por diferentes desafíos en cada etapa del desarrollo psicosocial de las personas. (Weiten, 2001) La identidad, por lo tanto, es un proceso que no culmina en ningún momento, sino que se construye y reconstruye constantemente.

Por otro lado, un factor muy importante es la interacción de la adolescente con sus pares. Al respecto, la doctora Verónica Gaete (2015) sostiene que la auto-imagen de la adolescente es dependiente de la opinión de terceros, y que en ningún otro momento el grupo de pares es más poderoso o influyente que en esta etapa. Resultan relevante, entonces, los entornos sociales en los que se desenvuelven los jóvenes, pues les permite probar diferentes roles y niveles de compromiso con aquellos roles.

1.2 Crisis en la identidad

Dentro del desarrollo identitario, según J.E Marcia (Marcia, Waterman, Matteson, Archer y Orlofski, 1993), discípulo de Erikson, existen cuatro estados de identidad basados en la exploración y compromiso que presentan los individuos. Estos son:

- a. Logro de identidad:** Es el resultado de un proceso de exploración, compromiso y superación de la crisis. Mantiene compromisos estables.
- b. Moratoria:** Aquí es cuando el adolescente vive una exploración activa pero el nivel de compromiso todavía es leve. Vacila entre el conformismo y la rebeldía.
- c. Forclusión:** Este estado corresponde a cuando el adolescente asume un compromiso sin haber llevado a cabo una previa exploración. Suelen ser herencias de los padres desde la infancia.
- d. Difusión de identidad:** Es un nivel sin compromisos y sin exploración activa.

De acuerdo a lo anterior, resulta relevante promover los procesos de exploración y compromiso para alcanzar el logro de la identidad. Bajo esta premisa cabe mencionar que toda aquella acción exploratoria y compromisoria aporta a la construcción de identidad. Suele suceder en niños y adolescentes que los padres o tutores den mayor énfasis en las actividades escolares, y que aquellas relacionadas a otros temas pierdan prioridad o no se consideren como actividades de crecimiento.

Sin embargo, actividades como el deporte, la música, el arte u otros traen consigo altos niveles de compromiso y beneficios en la personalidad de la persona. En su artículo sobre el desarrollo identitario de los jóvenes, De Isaac sostiene que, "Es importante que la sociedad en su conjunto posibilite a los jóvenes funciones sociales de responsabilidad, otorgándoles el reconocimiento necesario para la apropiación de esas experiencias como situaciones valiosas de desarrollo personal y social, lo que les permitirá sentirse más seguros y confiados, situación que repercutirá positivamente en el desarrollo identitario" (Ruiz De Isaac, I., Aisenson, D., & Silvia, B. 2005, p. 87).

Entonces, para potenciar los procesos mencionados

anteriormente es importante conocer los aspectos que componen la personalidad. Las principales características, mencionadas a continuación, están directamente relacionadas con los estados de identidad establecidos anteriormente. De acuerdo a un estudio, Marcia (1980) menciona que algunas de estas son:

a. Ansiedad: Es el miedo o inquietud frente a situaciones estresantes o preocupación permanente. Los individuos en estados de identidad moratoria presentan mayores niveles de ansiedad debido a la crisis constante que viven internamente, mientras que aquellos en estado de forclusión presentan los niveles más bajos.

b. Autoestima: Es la percepción del propio ser. El nivel de autoestima en adolescentes es directamente proporcional al nivel de desarrollo de identidad. Aquellos con identidad difusa presentan los mayores niveles de discrepancia entre su autoconcepto y el concepto que creen que el resto percibe. Es por esto que son más propensos a cambiar su percepción dependiendo de factores externos como la crítica o la opinión de los demás.

c. Autoritarismo: Es ejercer la voluntad propia. En el estado de forclusión es cuando mayores niveles de autoritarismo presentan los adolescentes debido a la necesidad de cumplir con sus compromisos establecidos.

d. Razonamiento moral: La moral son aquellas reglas o costumbres por las que se guía el comportamiento humano en sociedad. El razonamiento moral del adolescente está directamente relacionado con el nivel de identidad. Aquellos con una identidad más desarrollada tienen sus principios más claros y les resulta más fácil articular un mayor razonamiento moral.

e. Autonomía: Es actuar independientemente. Los niveles de autonomía e iniciativa propia son inversamente proporcionales a los niveles de dependencia y aprobación social en los adolescentes. En el estado de difusión es cuando se presentan los menores niveles de autonomía, debido a la dificultad para interpretar su propia identidad y tomar decisiones propias. Al no saber cómo actuar, tienden a copiar al resto o seguir instrucciones.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el logro de identidad es fundamental para el desarrollo correcto de los aspectos que requiere la maduración y adultez. Mientras antes se logre una identidad estable, antes la persona puede actuar íntegra y coherentemente con su pensar, respondiendo a los requerimientos de esa etapa de vida.

Sin embargo, durante el desarrollo identitario hay diferentes crisis que el individuo debe superar para alcanzar el estado de logro de identidad. Estas crisis consisten en dicotomías entre aspectos positivos y aspectos negativos de la persona. Según Onyehalu estas son la **confianza versus desconfianza, la autonomía versus la vergüenza, la iniciativa versus la culpa, el afán versus la inferioridad, la identidad versus la confusión de identidad, la intimidad versus el aislamiento, la generosidad versus el egoísmo, y por último, la integridad versus la desesperación** (traducción de la autora, 1981). Estas dicotomías dependen para su superación de la resolución positiva de la crisis anterior. Este logro trae consigo satisfacción, autoestima y continuidad en el actuar, mientras que la resolución negativa de estas puede intensificar la crisis e influir en una personalidad caótica y marginada. (Onyehalu, 1981) Enfocar los esfuerzos psicológicos en resolver estos dilemas es un primer paso para una personalidad estable.

Durante los años de adolescencia hay una crisis que es más intensa que el resto y por lo tanto más agotadora para el sujeto. Esta es la construcción de identidad que requiere de la superación de la confusión de la misma. Dada la importancia de una sana construcción de identidad, mencionada en los capítulos anteriores es que resulta relevante estudiar los procesos beneficiosos para este desarrollo. De acuerdo a Waterman, “La escala de sofisticación cultural que incluye intereses en el área de las artes, música, literatura y filmes extranjeros resulta ser predictiva para la formación de identidad” (traducción de la autora, 1982, p. 344). La amplitud de mente que entrega el interés cultural y los ejercicios de expansión mental colabora con la resolución de estas crisis debido a la posibilidad que entrega de visibilizar alternativas, dando la posibilidad de generar compromisos. Es así como, en un esfuerzo por superar las crisis, y lograr establecer una identidad, la cultura y las artes colaboran directamente.



Identity development in adolescents and adults
Butlr Healthh

1.3 Las redes y la opinión del resto

Hay diferentes teorías sobre qué es la identidad concretamente que se complementan entre sí. Universalmente se cree que la identidad es el conjunto de rasgos que nos caracterizan frente a los demás. Sobre este punto, Isabel Dans, sostiene que “la identidad habla de lo que uno es y de lo que uno aspira a ser” (Dans, 2015, p. 1).

Por su parte, Castells agrega que es un proceso de construcción de sentido de la vida con base en un atributo cultural y que a través de este proceso de individuación las personas sienten lo que son. (Castells, 2010). Sin embargo, la identidad digital pone énfasis en aquellos rasgos del individuo que nos encontramos en el mundo *online* y a disposición de los demás, que quedan permanentemente registrados. (Pérez, 2012, p. 13)

El gran cambio, que vive ahora el adolescente, es que su identidad se construye ya no solo de lo que piensa, o es, sino que también de lo que hace y cómo se relaciona. Es aquí donde las nuevas tecnologías y las redes sociales juegan un rol sustancial, pues están contribuyendo a aumentar la construcción de la identidad digital y proyectar las experiencias de los individuos (Pérez, 2012, p. 18). Este es un espacio lejos de los padres, por lo que los adolescentes sienten mayor libertad para expresarse y experimentar. Esta característica es uno de los elementos que hace las redes sociales tan atractivas para las jóvenes, pues son los primeros momentos de autonomía absoluta respecto a sus decisiones. Esta autonomía puede ser muy beneficiosa para la adolescente y su desarrollo cuando toma un camino de exploración y descubrimiento personal, pero optar por caminos para complacer a otros puede tener consecuencias negativas. La doctora Morduchowicz se refiere a este tema y cree que antes, los jóvenes se emancipaban a través del estudio, el trabajo y el matrimonio, pero que hoy en día la vía es la conectividad, un espacio de separación de los adultos, más temprano, por lo que en las redes sociales sienten que están solos, generando así una sensación de libertad o de territorio propio y sienten que no hay limitaciones. (Morduchowicz, 2012)

Nunca había tenido tanta relevancia la opinión del resto sobre una persona y su opinión propia. La selfie y las redes sociales se utilizan como plataforma de interacción y proyección de la identidad. Sin embargo, en las redes sociales se puede manipular la imagen que se muestra a terceros, apareciendo así perfiles virtuales que no muestran a quienes son, sino a quienes les gustaría ser idealmente. El afán por mostrar una “vida perfecta” en las redes es cada vez

más común y gratificante para ellas. Cerca de un 50% de adolescentes reconoce experimentar cambios con su identidad con el fin de conocer qué sienten los demás cuando interactúan con una persona distinta, superar la timidez y facilitar las relaciones con otros (Traducción de la autora, Valkenburg, Schouten y Peter, 2005). Esto refleja que las adolescentes están en búsqueda constante de la aprobación de otros. De esta manera, **se logran cimientos frágiles de la identidad del individuo, respondiendo a otros antes que a sí mismo evitando a toda costa el sentimiento de desaprobación.**

Es así como de a poco se comienzan a desarrollar crisis internas de personalidad. Al fascinarse e idealizar las imágenes que se comparten se crea una desconexión con la realidad. La adolescente no está segura sobre cuál es su versión real, ni cómo llegar a su versión ideal en la realidad. Esto puede ser muy frustrante. Agregar este peso al proceso de identidad, proceso que ya es lo suficientemente complejo, no es fructífero, sino un obstáculo que dificulta el desarrollo orgánico de la adolescente.

La gran diferencia hoy en día con otras generaciones es que los estímulos e información digital son cada vez mayores y los adolescentes se enfrentan a diferentes influencias; **sienten la presión por ser vistos, y la responsabilidad de la reputación.** Por esta razón, la identidad digital se configura a partir de la habilidad de gestionar con éxito estos conceptos junto con la privacidad a partir de la propia actividad e interacción con el resto (Ruiz-Corbella, 2013). De esta manera, la opinión del resto influye en el proceso, por lo que es una construcción colaborativa de la identidad.

Retomando a Pérez, él cree que: Es necesario al comunicarse en forma virtual, que los adolescentes logren releer lo que quieren transmitir y sean cuidadosos en los momentos de alta intensidad emocional, lo cual va ligado a su capacidad de reflexión, de control de impulsos y de postergación de la satisfacción inmediata de una necesidad. Es por esto que resulta fundamental la guía y la educación que puedan realizar los adultos significativos, tanto en la generación de filtros informáticos, como en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y autodirección en la red. (2012, p. 56) Estos filtros, si bien beneficiosos para el desenvolvimiento digital, alteran la libertad de actuar de la persona. Lo ideal es que el adolescente, mediante un proceso personal y privado, pueda darse cuenta de las consecuencias de sus acciones y sepa controlarse de manera autónoma y natural.



Selfie obsession "biggest danger of all for children"
Wilson, J. (2018)

1.4 La evolución del autorretrato

La auto representación juega un rol clave en la elaboración de la identidad, ya que es la imagen que la persona proyecta al resto. El autorretrato ha acompañado a la persona desde las primeras civilizaciones, pues hay una necesidad de mostrarse a otros y difundir la imagen de sí mismo y ha evolucionado junto con la tecnología. (García, 2018) No solo ha evolucionado la calidad y el material de la imagen, sino que también los conceptos que representan y los fines con los que se realizan.

El autorretrato contemporáneo consiste principalmente de la auto-fotografía, o selfie. La selfie publicada en redes sociales es la imagen que las jóvenes quieren proyectar a sus seguidores. Así, esta actúa como la conexión entre el ego y la reputación frente a los demás y es que hay adolescentes que lo usan como elemento mediador entre sus expectativas y las del resto. (Allen, 2015)

A propósito de la selfie, el historiador y profesor André Gunthert sostiene que “más allá de una extensión del autorretrato, se ha convertido en un símbolo de un poderoso movimiento de empoderamiento de las prácticas culturales alentado por la transición digital” (Gunthert, 2019, p. 18). De esta manera la selfie consigue su fama, y las jóvenes consiguen una forma de comunicar quiénes son. Con esto pueden generar relaciones con personas en base a gustos o tendencias publicadas. Al mostrar quienes son las adolescentes optan por una instancia para dialogar o interactuar con posibles amistades.

Así, la selfie y el uso de redes sociales puede desencadenar en conductas narcisistas y adictivas cuando el autoestima de la adolescente depende de eso. En el artículo “Factores de riesgos psicológicos que predicen adicción a Internet y redes sociales en adolescentes” (Traducción de la autora, Peris, de la Barrera, Schoeps y Montoya-Castilla, 2020) se establece una relación entre el narcisismo y el uso adictivo de redes sociales. Los autores sostienen que el uso de redes sociales pareciera suplir la necesidad de auto representarse socialmente a través de fotos, perfiles y actualizaciones, y el deseo de pertenecer a un grupo y recibir su aprobación. A la fecha, y en solo 20 años de existencia, hay más de 35 millones de selfies publicadas en la red social Instagram (Dove, 2021).

En un esfuerzo por trascender, la selfie puede ser interpretada como una intención de construcción de identidad colaborativa, a través de una imagen visual, dejando de lado el carácter intelectual de la persona. En relación al adolescente, Dans cree que “tienen que crear “narrativas autobiográficas” donde se explican a sí mismos, y mantener por tanto un relato coherente y consistente” (Dans, 2015, p. 2). El actuar debe responder al pensar de la persona.

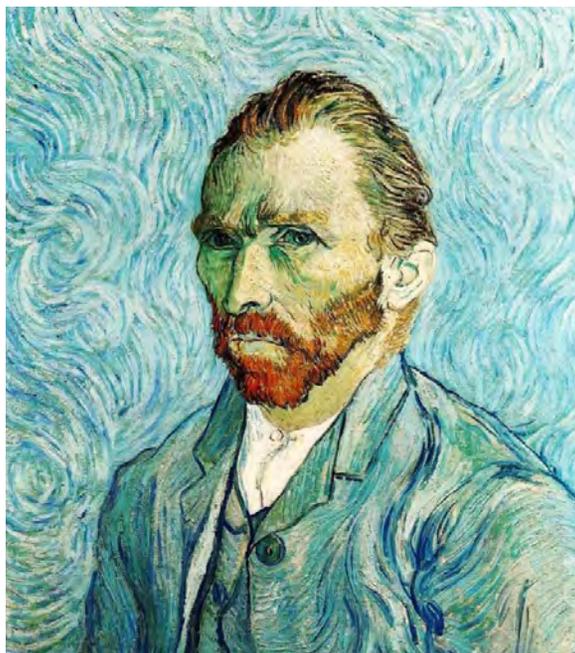
La selfie se toma o se publica muchas veces buscando la aprobación de otros, para lograr la aceptación personal. Esto desenlaza en una estructuración débil y efímera del yo. Se articula un concepto de identidad a través de una foto, que pronto será reemplazada por la siguiente, por lo que ser coherente entre una versión y la otra puede suponer un desafío innecesario y perjudicial a la identidad, y un obstáculo para su desarrollo natural y orgánico.

El uso de filtros, retoques o ángulos específicos, conforman una imagen propia estratégicamente articulada. La persona puede aceptarla o identificarse con ella, o bien puede idealizarla y definirla como una meta imposible. Esto genera una desconexión con la realidad y con uno mismo. Todo esto, paradójicamente, es producto de la intención de exploración de identidad propia a través de la búsqueda de validación entre los pares.

El autorretrato de hoy es una forma de arte contemporáneo. El arte ha funcionado por años como un elemento terapéutico o de escape para la vida de los seres humanos ya que “el uso de arte contemporáneo, libre de significados predeterminados, promueve un espíritu de cuestionamiento apropiado para la exploración de la identidad” (Traducción de la autora, Mead & Ellerbrock, 2018, p. 282). De esta manera, el autorretrato y el arte pueden funcionar como herramientas positivas en el desarrollo de la identidad, cuando son utilizados de manera correcta y orientada. Es importante determinar los elementos nocivos o dañinos en el desarrollo de un adolescente, y reestructurarlos como métodos de apoyo. Hay que hacerlos entender que la selfie o la imagen no es el único método de autorrepresentación y que solo representa una de las dimensiones de la persona.



Self-Portrait: The First Ever "Selfie"
Robert Cornelius, 1839



Autorretrato
Van Gogh, 1889



Meryl Streep para Rolling Stones
Annie Leibovitz, 1981



Selfie
Jenner, 2021

1.5

**Un desarrollo
identitario positivo**

1.5.1 Desde la psicología

La psicología es la ciencia que estudia la conducta y mente humana. Es por esto que la perspectiva de la psicología sobre la identidad adolescente tiene mucho que aportar. De acuerdo a Sumner, hay dos procesos que se llevan a cabo en el desarrollo identitario: la exploración de diferentes roles y opciones y el compromiso a los aspectos de la identidad. El proceso de exploración trae beneficios pues el individuo tiene mayor posibilidad de toma de decisión con respecto a sí mismo. El problema es que es un proceso comúnmente incómodo, que si no se complementa con un alto nivel de compromiso puede desencadenar en la confusión identitaria junto con desórdenes de depresión o angustia. Es por esto que incentivar el compromiso es muy importante para apoyar la exploración, que tan necesaria es en la adolescencia, pues trae consigo mayor satisfacción y autoestima (Sumner, s.f.).

En entrevistas con la psicóloga juvenil Josefina Unger ella señala que considera la adolescencia como una etapa compleja debido a la poda neuronal que se produce después de la niñez. Es decir, todo lo que aprendieron de niñas deben volver a aprenderlo. Deben volver a aprender a aceptar y conocer su cuerpo, a pensarse y valerse por ellas mismas, a aceptar sus debilidades y fortalezas y aprender a relacionarse de nuevo. Señala que en la transición entre niña y adolescente, las jóvenes no saben quiénes son porque nunca se lo han cuestionado realmente, no habían sentido la necesidad (Josefina Unger, 2021). Es así como empiezan a buscarse a través de la imagen y esperan validarse de esa manera, lo que lleva a una identidad frágil. Es por esto que la doctora cree en cinco pilares fundamentales para el desarrollo identitario positivo, pilares y ejercicios que son tratados en terapia con sus pacientes. (Ver figura)

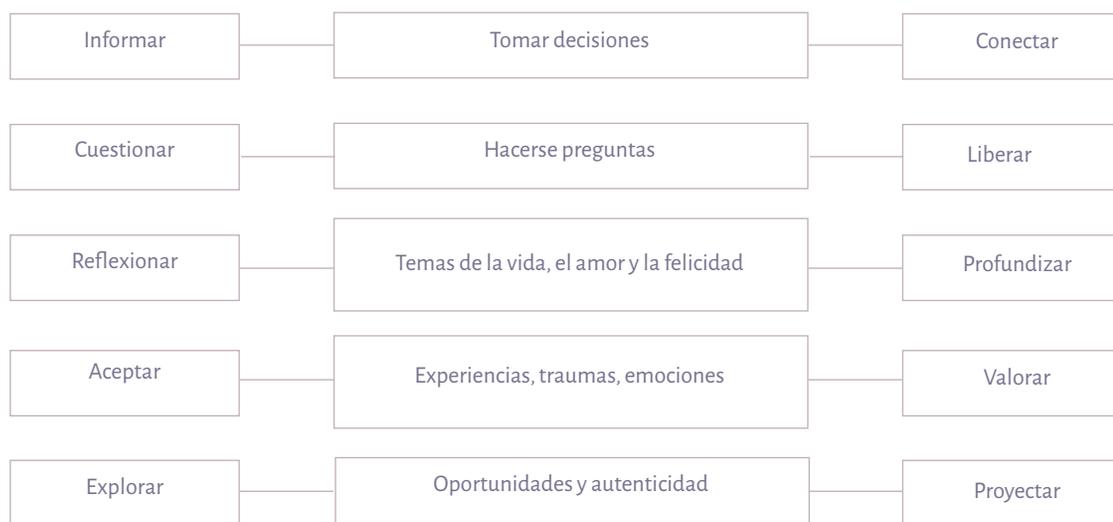
En primer lugar hay que informarse. Informarse para poder tomar decisiones o posturas conscientemente y poder conectar con uno.

En segundo lugar hay que cuestionarse. Preguntas como “¿Alguna vez has pensado el valor de tu cuerpo más allá de la imagen?” y justificar el por qué, ayudan a liberar a la adolescente de ciertos pesos que conlleva en su “mochila emocional”.

Luego, un pilar muy importante es la reflexión. Pensar en temas como el valor de las personas, el amor o la vida, entre otros, ayuda a profundizar en los sentimientos y emociones y analizar sus raíces.

En cuarto lugar, un paso fundamental, aceptar. Aceptar sentimientos, experiencias, debilidades o traumas y darles una mirada positiva a las dificultades contribuye a valorar lo que uno es y por qué es así (Carolina Barrios, 2021). La psicóloga Carolina Barrios sostiene que es importante hacer el ejercicio de aceptar lo que uno es y lo que ya se arraigo en ti. En una entrevista menciona que, “Si logras aceptarte por un lado, y resolver tu revelación cuestionando se puede lograr una base identitaria estable” (2021).

Por último, el quinto pilar es explorar. Explorar y experimentar para buscar la autenticidad en el actuar. Esto con el fin de proyectarse y ser coherente con el plan de vida.



Pilares del desarrollo identitario.
Elaboración propia. 2021.

1.5.2 Desde el cuestionamiento

Suele suceder que las adolescentes no saben realmente qué opinan sobre ciertos temas o quiénes son en profundidad porque nunca se lo han preguntado realmente. Viven frecuentemente una desconexión de sus pensamientos y sentimientos debido a las infinitas distracciones del día a día y a la evasión constante de “lo incómodo” (Martin, 2016). La costumbre de tomar el celular cuando están solos o avergonzados para pasar desapercibidos es muy común y dificulta la curiosidad propia de cuestionarse las cosas. Cuando esto pasa es más fácil que se dejen llevar por modas o la opinión del resto, despersonalizando sus intereses, lo que puede desencadenar en problemas de seguridad y autoestima.

Hacerles preguntas, sacándolas de su zona de confort y llevándolas a analizar y cuestionar qué elementos las representan y cómo reaccionan a ciertas situaciones colabora a establecer una opinión propia, pilar fundamental de la identidad (Renard, 2009). Es importante en este punto que las adolescentes se refieran a elementos abstractos y no físicos, puesto que cuando se les pregunta quiénes son las respuestas suelen tener que ver con aspectos concretos, como el color de pelo que tienen o dónde viven. La idea es que puedan referirse a sentimientos, gustos, miedos, valores, metas o preocupaciones de manera específica y ponerle palabras a sus pensamientos. Además, las preguntas correctamente estructuradas pueden desenlazar en nuevas preguntas e inquietudes e infinitos caminos para profundizar y resolver.

De esta manera se espera que las adolescentes hagan un ejercicio mental que requiere mayor análisis crítico que lo que están acostumbradas, encontrando en ellas mismas respuestas a preguntas que quizás no sabían que tenían pero que aportan a la construcción de una postura personal.



Foto.

Anna Shvets, 2021.

1.5.3 Desde la creatividad

La creatividad es comúnmente utilizada en psicología como herramienta de descubrimiento personal. La Dra. Josefina Unger considera que la creatividad es “la puerta de entrada al mundo interior de las personas” (Josefina Unger, 2021). Esto porque sirve como método orgánico para desenvolverse que ayuda a conectar con quién eres llevándote a utilizar partes del cerebro que no siempre se usan. La creatividad no tiene límites ni controles sobre cómo deben ser las cosas, por lo que genera un resultado distinto en cada individuo y coopera con la autenticidad de la persona.

Dollinger afirma “Notamos en un estudio, que quienes tienen el potencial para ser creativos están abiertos a experiencias, son flexibles en su pensar y tienen habilidades para regular sus emociones en el día a día, lo que les ayuda a persistir en lo que hacen y mantener la pasión por sus intereses” (Traducción de la autora, Dollinger, 2017). Estos elementos son fundamentales al momento de establecer una personalidad coherente que responda a las necesidades identitarias de las personas y a establecer los compromisos necesarios para mantenerla. Es así como los ejercicios creativos son recomendados para incentivar el desarrollo identitario en los adolescentes y ayudarlos a convertirse en quienes son capaces de ser potencialmente. La escritura, por ejemplo, tiene una relación significativa con la construcción de identidad (Waterman & Archer, 1979; Waterman, Kohutis, & Pulone, 1977). Por otro lado, el uso de imágenes o ilustraciones también es una herramienta beneficiosa en este ámbito. La interpretación libre de imágenes ayuda a conectar con la emoción y ponerle palabras a los sentimientos, para así normalizarlos y poder validarlos.

1.5.4 Desde la creatividad: expresión escrita

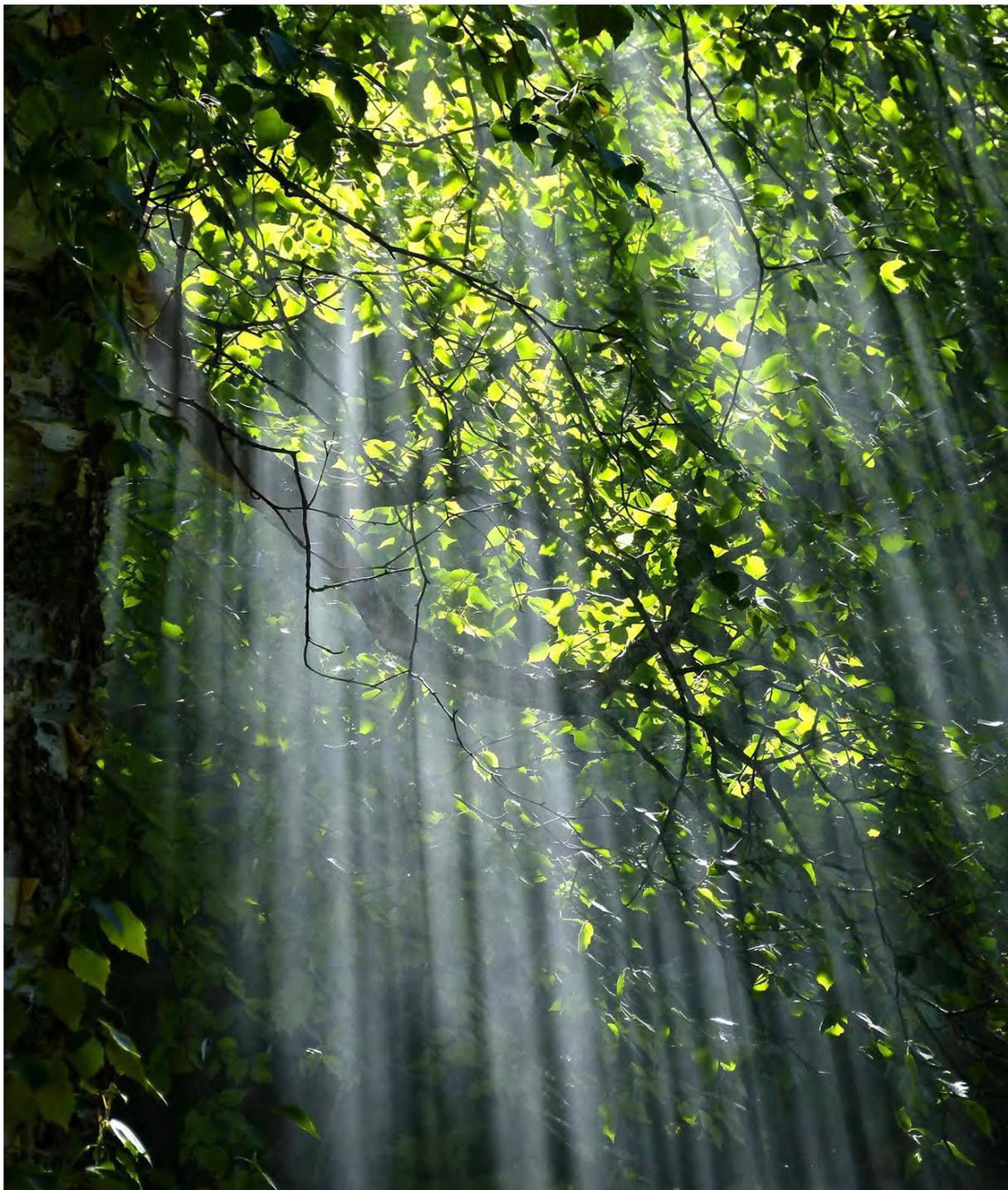
La escritura en nuestra sociedad tiene diferentes funciones de comunicación. La expresión escrita como terapia permite a la persona transmitir aquello que piensa o siente. De Molina (2016) se refiere a esto y la recomienda especialmente para la reflexión y el autoconocimiento dado que aporta con diferentes puntos de vista y permite alcanzar altos niveles de profundidad. Garrido por su parte sostiene que la escritura permite a la persona entender y procesar su vida emocional aportando al desarrollo personal (Garrido, s.f). Es por esto que la escritura se convierte en un método tan recurrente en terapias.

Dentro de las razones de por qué es tan buena herramienta la escritura hay varias pertinentes al desarrollo identitario. Rull (2019) menciona algunas:

- a. Aumenta el autoconocimiento** y por ende el autoestima en la persona.
- b. Promueve el autodistanciamiento**, pudiendo tomar distancia y analizar las emociones desde perspectivas distintas.
- c. Permite la liberación y desahogo**, siendo el primer paso para aceptar y regular las emociones.
- d. Recurre al inconsciente.** “La escritura, al utilizar imágenes y metáforas, permite tomar contacto con emociones y pensamientos menos conscientes, que escapan al discurso habitual. La creatividad de la tarea activa vías de pensamiento menos exploradas” (Rull, 2019, s.p).

Estos son solo algunos de los beneficios que trae esta práctica para el desarrollo emocional de una persona, por lo que se concluye que trabajando la creatividad desde la escritura se puede aportar en un desarrollo identitario positivo, sobretodo porque hoy en día los adolescentes practican menos la escritura.





Árbol Con Brunch Y Hojas Verdes

Durante La Puesta De Sol.

Pixabay, 2012.

1.5.5 Desde la naturaleza

Por miles de años fue la naturaleza el entorno y hogar del ser humano. Este se relacionaba en todo momento con ella. Se nutría de ella y buscaba sus respuestas en lo que ella le podía ofrecer. Sólo hace algunos cientos de años que el humano ha transformado su hábitat en paredes de concreto y ladrillo y se ha distanciado de lo natural. El tiempo libre en el jardín fue reemplazado por pantallas y la meditación mirando al mar fue reemplazada por un diván.

Pero la naturaleza es sabia y frecuentemente un remedio. Tiene efectos positivos en las personas. Orians y Heerwagen, sostienen que según un estudio, las personas que después de una experiencia estresante, miraban imágenes de paisaje naturales, se calmaban notablemente en cinco minutos. El simple hecho de mirar una imagen de un paisaje desconecta a la persona de su realidad y la conecta con la naturaleza (Orians y Heerwagen, 2009). Esta colabora directamente en el bienestar psicológico y contribuye con efectos calmantes y relajantes. Según un estudio, “La restauración emocional de la naturaleza también actúa sobre el autocontrol y la disciplina en la niñez, particularmente en las niñas” (Kuo & Taylor, 2004).

La biofilia, o el amor y atracción por la vida y los sistemas vivos, se utiliza como elemento orientador en el diseño, arquitectura y psicoterapia. Fromm la define como, “la pasión por todo lo viviente, es una pasión y no un producto lógico, no está en el “Yo” sino que es parte de la personalidad” (Fromm, 1964). De esta manera, la naturaleza, viva o una representación, es un elemento que hay que intentar incorporar en la vida de los adolescentes. La madre naturaleza está llena de secretos y ejemplos y es nuestro deber como habitantes de la tierra aprender de ella y crear hábitos de contemplación.



1.6

El libro álbum



1.6 El libro álbum

“En el álbum, todo cuenta” (Donan, 2012). El libro álbum se caracteriza por el protagonismo de la imagen por sobre la palabra. En él convergen dos lenguajes: el del texto y el de la ilustración. Su presencia en librerías comienza a mediados del siglo **xx**, pero su nacimiento fue un proceso que se dio paulatinamente, pues las imágenes en los libros siempre han estado presentes. Poco a poco comenzaron a tomar más relevancia y las personas se dieron cuenta de su gran gracia: la infinidad de significados que trae consigo. Como se menciona en el libro *Ver para leer: acercándonos al libro álbum*, “La imagen es el resultado de una serie de decisiones efectuadas por su creador, que, al seleccionar algunos signos por sobre otros, configura un mensaje determinado. Como lectores, nuestra tarea es comprender el por qué de la elección de un signo u otro y entender el fin que se busca mediante su utilización” (Ministerio de Educación, 2009, p. 37). De esta manera el ejercicio mental y la interpretación del lector otorga una lectura personal del libro. Así es como el mundo editorial se ve fascinado por este fenómeno y se comienza a analizar las posibilidades del género, tanto por los aspectos gráficos a los que puede llegar, como por las temáticas que puede tratar (Uribe, 2017).

Con la incorporación de las ilustraciones y la dedicación de los ilustradores y escritores el libro álbum se convierte en una verdadera obra de arte en la que todos los elementos son cuidadosamente colocados y contribuyen a la lectura del libro y a la comunicación con el lector. El color, la tipografía, la disposición de los elementos y las imágenes otorgan un sinnúmero de posibilidades para transmitir el mensaje del autor.

Si bien el libro álbum en Chile comenzó a penetrar en el mercado editorial hace aproximadamente 50 años, comúnmente es mirado como una objeto novedoso, principal-

mente, porque los volúmenes de este tipo de publicación aún no logran ser lo suficientemente altos como para que se conozca como un género de publicación tradicional en el país. Sin embargo, en los últimos años se ha visto un mayor interés por este género, y esfuerzos por incorporarlo en la oferta editorial, sobre todo en el ámbito educacional. Berrios sostiene que “Pareciera ser que **el tipo de textos del libro álbum, si bien promueve la reflexión, posibilita que las lecciones que se extraigan de él sean totalmente personales**” (Berrios, 2012, s.p). Esto por el diálogo entre ambos lenguajes, lo que permite diferentes interpretaciones individuales. Este tiene la capacidad de simular una realidad de manera muy viva. La intertextualidad visual y el carácter sugerente de la imagen permiten una interpretación propia del lector, que puede disfrutar de diferentes maneras en distintas instancias de su vida dependiendo a su vez de su inteligencia y estado emocional.

Así, el libro álbum se adecua a los diferentes años del lector, acompañándolo en su desarrollo. Esta característica es muy famosa en el libro *El Principito*. El doctor en sociología Carlos Seijas describe este libro como “Una de esas obras especiales que también están pensadas para los adultos. Libro que de sensibilidad no carece, tampoco de las dosis justas de pensamiento, un entendimiento sencillo pero hondo que no ignora a su manera las cuestiones esenciales de la vida” (2019, p. 27). Esa delicadeza es la que convierte al libro álbum en una verdadera herramienta emocional. Dentro de las temáticas recurrentes de estos libros álbum podemos encontrar relatos como los desafíos de la vida, el duelo o las relaciones de amistades. Al tratar temas complejos de adultos en un lenguaje visual más infantil las posibilidades de lectura y creación son infinitas. Esto permite la utilización del libro álbum en diferentes contextos y públicos.

A continuación se presentan algunas páginas de libros álbum destacados.



Las bombillas que se encienden y se apagan

Ramón Trigo

Factoria K

Las soñadoras de la colina
Víctor Carvajal / Soledad Sebastián
Sol y Luna

“La gama de colores y el gesto de la madre al proteger a sus hijos se combinan para entregarnos una sensación de esperanza. La ilustradora se vale del pelo de la mujer para connotar su cuerpo como un espacio de protección y cobijo”.
(Ministerio de Educación, 2009, p. 37)





... que ya no sufra más

“La simpleza de la imagen se contrapone a la profundidad del significado de esta ilustración, enfrentando al lector al tema de la muerte y a sus propios dolores.”
(Ministerio de Educación, 2009, p. 28)

Yo espero...
Davide Cali / Serge Bloch
SM

1.7 Diseño y sociedad

Según Eames (citado en Ediciones Arq, 2001, p. 10) el diseño es “un plan que dispone elementos de la mejor manera posible para alcanzar un fin específico.” Por lo tanto, el rol del diseñador es buscar soluciones. Así es como el diseño ha aportado a la evolución de nuestra sociedad a lo largo de la historia ayudando al humano a mejorar su calidad de vida.

Respecto al tema de la identidad, el diseñador tiene la posibilidad - o responsabilidad- de adaptar la sociedad al nuevo contexto moderno y las nuevas implicancias que tiene el desarrollo identitario. Serrano en su libro ***Diseño y sociedad*** se refiere a este tema y cree que “la identidad ya no se entiende, no puede ser entendida, como un conjunto de elementos o características fijas en el tiempo, ancladas a un pasado remoto, absolutas, inamovibles e incuestionables” (Serrano, 2011, p. 23). Por ende, hay que entender que la identidad está en constante construcción. Aquí es donde el diseñador y las herramientas que tiene a su disposición pueden colaborar en beneficio de las adolescentes desde su rol comunicacional y articulador de mensajes. Díaz cree que el rol del diseño corresponde a generar debate sobre un tema específico, presentar los diferentes puntos de vista, generar cambios en el actuar de la población e incentivar su participación (Díaz, 2018). Cambios en la conducta adolescente, por ejemplo, con el fin de mejorar sus niveles de autoestima y su manera de relacionarse con sus pares.

Es por esto que se debe discutir de manera interdisciplinar sobre cómo lograr estos cambios positivos para la sociedad. Serrano concluye que la identidad no es un tema cerrado, que por el contrario, “sigue pendiente y es pertinente en el debate actual contemporáneo” (2011, p. 24). Es entonces oportuno, analizar la problemática desde la disciplina del diseño considerando las diferentes áreas que pueden aportar.

2.

El proyecto

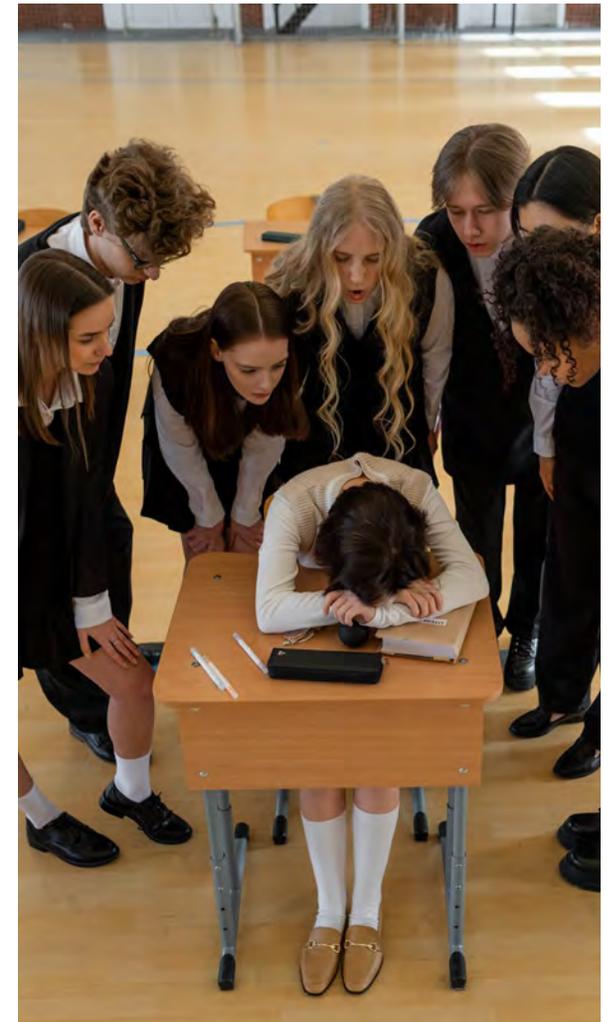
- Formulación
- Objetivo general
- Objetivos específicos
- Usuario
- Contexto
- Antecedentes
- Referentes



2.1 Problemática

La adolescencia en la mujer es la etapa de transición entre niña y adulta. En esta etapa la mujer toma una serie de decisiones que poco a poco van construyendo y perfeccionando su identidad. De acuerdo a Castells (2010, p. 16), puede entenderse por identidad, el proceso en el que las personas construyen el sentido de sus vidas. Mediante este proceso, sienten lo que son y, por este motivo, se desarrolla una construcción social y cultural. En otras palabras, la identidad es la esencia de la personalidad, siendo una mezcla entre los atributos característicos de la persona y de cómo se relaciona con su entorno. Y es en la adolescencia cuando la mujer comienza a cuestionar y explorar sobre quién es en profundidad. Esta es una fase de constante tensión entre el impulso de la identidad propia y la confusión de roles producto de inseguridades o factores externos (Erikson, 1974). **La búsqueda de aprobación de otros para validarse a uno mismo es un factor común y suele percibirse como un obstáculo en este desarrollo. Esta tensión deja en evidencia cuán frágil puede llegar a ser la identidad en su proceso de desarrollo.** De Prado sostiene “Cuando nos hallamos en el proceso de desarrollo de nuestra identidad, será normal y esperable que se den crisis de identidad, que no serían más que reorganizaciones normativas, de crecimiento, y no patológicas (salvo en el caso de que no se resuelvan)” (2016, s.p.).

Existen un sinnúmero de estímulos externos que pueden influenciar el camino y crecimiento de la adolescente, sobre todo en esta era en la que la adolescente también configura su identidad digital. Gran parte de este desarrollo se vive de manera virtual en las redes sociales. La coherencia entre la identidad personal y la identidad digital suele ser un punto de tensión para la adolescente, quien frecuentemente utiliza la selfie y la auto representación para comunicar a otros. Una de las principales razones del por qué las adolescentes



Sin nombre
Cottonbro

dedican tanto tiempo y esfuerzo a establecer sus perfiles *online* es que ingresan a un espacio lejos de los padres donde sienten mayor libertad para expresarse sin controles parentales. El exceso de selfies y uso de filtros, que tan inofensivos parecen, pueden provocar problemas de estima y personalidad. Al respecto Del Prete sostiene que “no puede existir libertad de construcción de identidad allí (las redes sociales) donde no se marca un nuevo territorio; las y los adolescentes que habitan estos espacios, fluidos e híbridos de las redes, muchas veces no discriminan las fronteras entre lo virtual y lo real...” (Del Prete, 2020, s.p). Es así como la supuesta libertad que sienten las jóvenes en las redes por estar lejos de sus padres, muchas veces se ve restringida por la necesidad de ser aceptada. En un reciente estudio realizado por la marca Dove para su movimiento **SinDistorsiónDigital**, se plantea que “a los 13 años el 80% de las niñas ya distorsionan su imagen en Internet”¹ (Dove, 2021, s.p). Es así como queda en evidencia la responsabilidad y el efecto que sienten las jóvenes cuando navegan en el ciberespacio y como sienten que dependen de ello. La psicóloga y directora de comunicaciones de Ipsos, Carolina Suez, sostiene que hoy “lo digital” es un arma de doble filo para ellas; si bien las ayuda a mantenerse conectadas, les genera una ansiedad mayor. “Esta es una generación que en muchas cosas ha derribado mitos y ha normalizado temas que eran tabú. Es una generación que valora las diferencias, pero a su vez sigue existiendo una necesidad grande de aceptación externa y por ende las redes sociales les generan mucha ansiedad” (Suez, 2021, s.p). Este tipo de estrategias y métodos utilizados para definir la identidad probablemente se volverán más complejos con el tiempo y tendrán que buscar las respuestas en sí mismas y no en sus iguales para poder eventualmente pensar en términos futuros (De Prado, 2016).



Sin nombre
Cottonbro

2.2 Oportunidad de diseño

Las adolescentes deben comprender que su desenvolvimiento digital influye directamente en su identidad personal, por lo que aprender a desarrollarla es un desafío que necesita de apoyo y orientación, además de mucha reflexión personal e introspección para empezar a conocerse y definirse. Al respecto, Maldonado sostiene que “la identidad supone un ejercicio de autorreflexión, a través del cual el individuo pondera sus capacidades y potencialidades, tiene conciencia de lo que es como persona” (Maldonado, 2009, s.p). Por tal razón, en la definición de una identidad tanto digital como no digital, el proceso de introspección es completamente necesario y es igualmente importante el hacerlo de manera privada.

Al ser la etapa inmediatamente posterior a la niñez determinante para el futuro de la persona, se torna necesario que las adolescentes aprendan a diferenciarse entre sus pares, separándose de la identidad colaborativa que a menudo surge por ganas de “pertenecer”. Además, deben intentar comprender que sus perfiles virtuales en redes sociales no son en esencia realmente ellas, sino que una simulación.

De esta manera, resulta de importancia dialogar con las adolescentes sobre las herramientas que la era digital trae consigo, como la selfie, para aportar a la reflexión sobre el desarrollo de su identidad, logrando individualizarse y separarse de la identidad colaborativa.

En torna a esta problemática que genera el uso de la selfie para construir identidad es que se encuentra una **oportunidad para proponer un proyecto desde la mirada del diseño que colabore en el proceso intelectual previo a la publicación en redes. Resulta indispensable una herramienta de acompañamiento y reflexión para este proceso, que invite a hacer preguntas y propiciar un espacio alternativo separado de las pantallas y de la opinión de terceros, con el fin de colaborar en el desarrollo de las adolescentes y actuar como invitación a una pausa personal.**



Selfie
Pexels

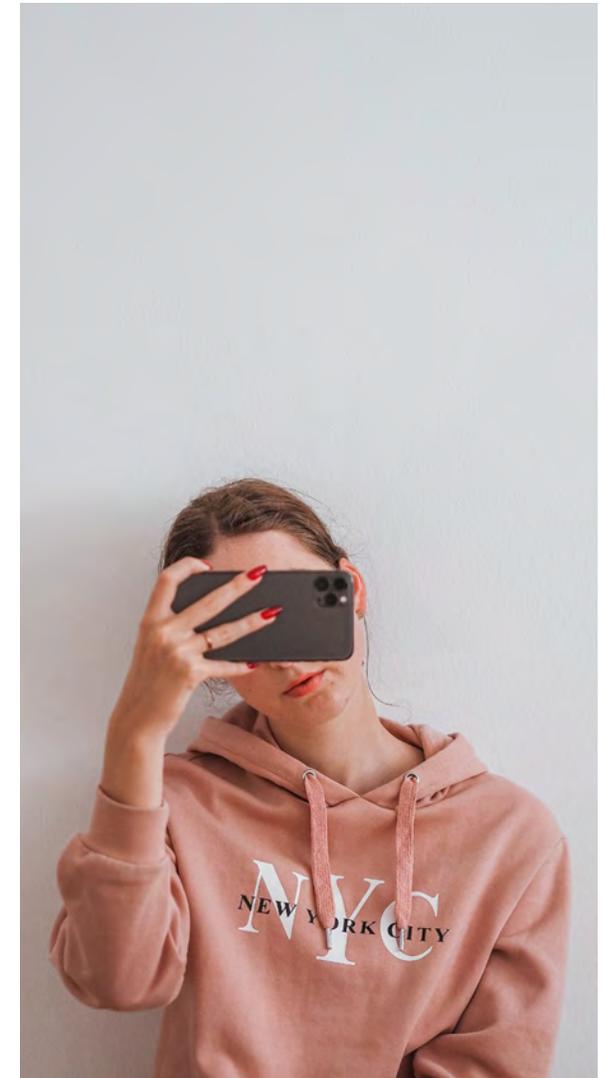


Photo by Laura Chouette
Unsplash

¿De qué manera puede el diseño contribuir a una sana construcción de identidad en adolescentes mujeres?

2.3

Formulación del proyecto

Qué

Libro álbum ilustrado para la reflexión y comprensión del autoconcepto de adolescencia en mujeres jóvenes entre 12 y 16 años.

Por qué

Porque las adolescentes viven una etapa de sus vidas en constante cambio corporal, hormonal e intelectual y suelen desarrollar o supeditar el manejo de estos cambios sobre la base de la validación de otros de su identidad en redes sociales digitales y no en base a su propio crecimiento y experiencia personal. Ello genera cimientos de identidad a veces frágiles, por lo que resulta significativo aportar con instrumentos y herramientas de validación personal, que proporcionen un espacio alternativo de exploración.

Para qué

Para acompañar a la adolescente en su etapa de desarrollo personal convocando a la introspección y autoconocimiento en torno a su identidad, a través de una herramienta análoga que aporte a la generación de un espacio íntimo con preguntas y desafíos personales donde la usuaria pueda confesar sus inquietudes e interpretar el contenido.

2.4

Objetivos

General

Generar una herramienta que invite al autoconocimiento en las adolescentes de 12 a 16 años a través del acompañamiento y orientación en la etapa de desarrollo de la identidad.

Específicos

1

Identificar interacciones claves en relación al comportamiento de las adolescentes en el medio *online* y la vinculación con sus pares y analizar las problemáticas que surgen en esta etapa de vida.

IOV: Por medio de encuestas anónimas y entrevistas a grupo de interés y posibles usuarias.

2

Desarrollar una herramienta editorial educativa para la autoexploración, reflexión e introspección respecto a la construcción de la identidad

IOV: A través de revisión bibliográfica especializada y desarrollo de contenidos apoyado por consultas a especialistas (psicólogos, profesor de educación básica y periodista)

3

Generar un lenguaje visual atractivo para las adolescentes por medio de ilustraciones y herramientas de comunicación visual, utilizando la naturaleza como metáfora de crecimiento.

IOV: Por medio de la revisión de antecedentes y referentes, contacto con adolescentes, testeo e iteración de prototipos digitales y análogos y consulta a expertos del área visual (artistas y estetas).

4

4. Definir la línea editorial del proyecto considerando el lenguaje visual, la estructura de contenidos y la forma de intervención y personalización de la usuaria en la propuesta.

IOV: Mediante encuestas a usuarias y el desarrollo y testeo de prototipos e iteración.

2.5

La usuaria



Teen Girls
K. Grabowska

38

Días completos al año dedican las adolescentes a su perfil digital.



Diagrama recorrido de Instagram
Elaboración propia

2.5.1 La usuaria

La usuaria es quien recibe el libro álbum. Es idealmente una mujer adolescente entre los 12 y 16 años de edad. Está dirigido principalmente a este rango etario por ser los años de transición a la adultez y con mayor inquietud y búsqueda identitaria. Se piensa principalmente en mujeres porque son quienes más problemas de autoestima sufren y más dependen en sus redes sociales. En un estudio de Peris et al (2013) sobre el autoestima adolescente se establece que existen diferencias significativas en autoestima corporal y social a favor del género masculino. Además, se sostiene que aquellas mujeres adolescentes con mayor autoestima, más preocupación y publicaciones tienen en sus redes. Por otro lado, en la adolescencia femenina ocurren diferentes procesos corporales e intelectuales que en la adolescencia masculina, por lo que a fin de hacer una publicación personalizada en que la usuaria se pueda identificar, es que se decide la mujer como usuaria principal.

Si bien la adolescente mujer es el usuario principal, este libro álbum está pensado para aquellas personas que aún no se han definido completamente pero que les gustaría empezar a hacerlo brindándole una instancia de pausa y reflexión, por lo que adultos u hombres con estas características pueden ser usuarios secundarios.

2.5.2 Interacciones críticas

Las entrevistas y encuestas fueron clave para conocer la percepción de las adolescentes. La mayoría de estas fueron llevadas a cabo de manera *online* y anónima. Cruzar las observaciones recogidas de esta etapa, con la información investigada en literatura ayudó a identificar interacciones críticas validadas a través de entrevistas formales con expertos (principalmente profesores y psicólogos) para orientar la investigación. Es importante al tratar con adolescentes en desarrollo, conocer los métodos, lenguajes y ejercicios que obtienen los mejores resultados. Es por esto que se contactó y conversó con expertos y psicólogos que pudieran orientar la investigación y cooperar con sus conocimientos para determinar los contenidos del libro álbum.

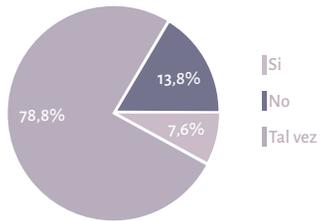
Para conocer mejor los hábitos de la usuaria, se realizaron encuestas y seguimiento de sus recorridos virtuales a 67 adolescentes mujeres entre 12 y 16 años. Las encuestadas señalaron que la aplicación que más usan es Instagram con un promedio de tiempo de uso que varía entre 35 minutos y 4 horas diarias, con un promedio de 2,5 horas al día. Con estos datos podemos corroborar que gran parte de la vida de las adolescentes se lleva a cabo de manera pública en sus redes sociales. Es decir, 38 días completos al año aproximadamente dedican las adolescentes al desarrollo de su perfil

digital. Según el reporte Digital 2020, a nivel mundial el uso de redes sociales es de 2:29 horas al día (Kemp, 2021), por lo que las encuestadas están por sobre ese promedio. Por esta razón es que resulta urgente entender el comportamiento de ellas en Instagram. A continuación se muestra el orden del recorrido virtual que realizan las encuestadas cada vez que se meten a la aplicación y la proporción de tiempo que dedican a cada ítem (*Ver diagrama*). Se puede observar que la mayor atención se la dedican a ver o subir historias, las cuales la mayor parte del tiempo son selfies, a veces con efectos, las publicadas de esta manera.

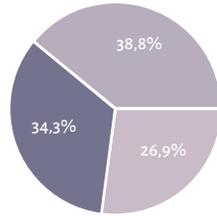
A partir de encuestas realizadas al usuario se pudo constatar la frecuencia con la que las selfies son tomadas, por diversos motivos, entre ellos aburrimiento, y luego compartidas en redes sociales. Una importante porción de las adolescentes también admitió utilizar filtros de belleza en sus selfies. Al preguntarles la razón de por qué utilizaban estos filtros la mayoría de las respuestas tenían que ver con temas de autoestima. Sin embargo, las siguientes preguntas presentaron respuestas diferentes a las esperadas y revisadas en estudios y bibliografía: (*Ver gráfico*).

Los resultados, cruzados con los datos investigados, sugieren que las personas encuestadas no se atreven o no

¿Crees que las selfies te definen en redes sociales?



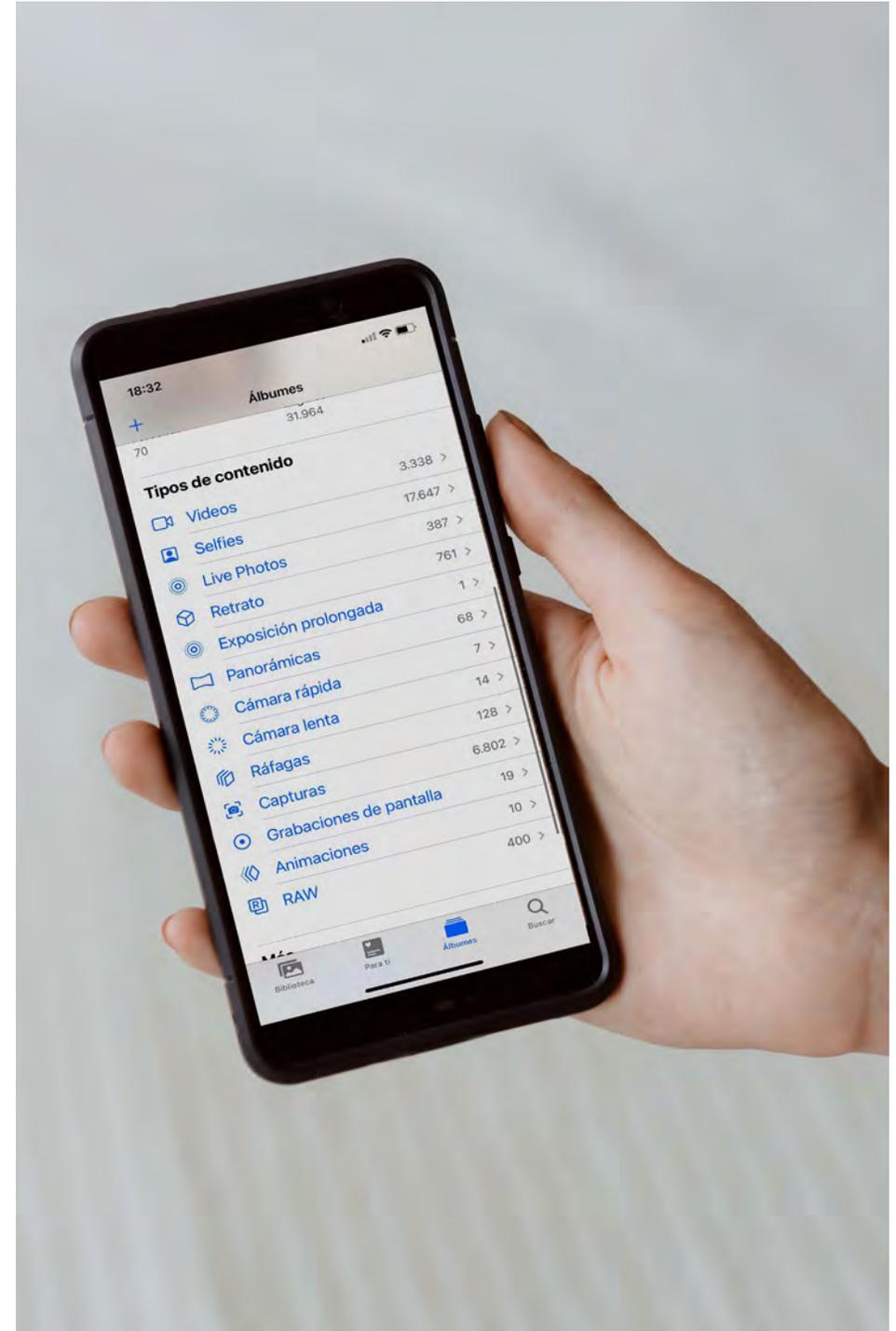
¿Crees que el resto te juzga en base a las selfies que publicas?



Gráficos encuestas
Elaboración propia

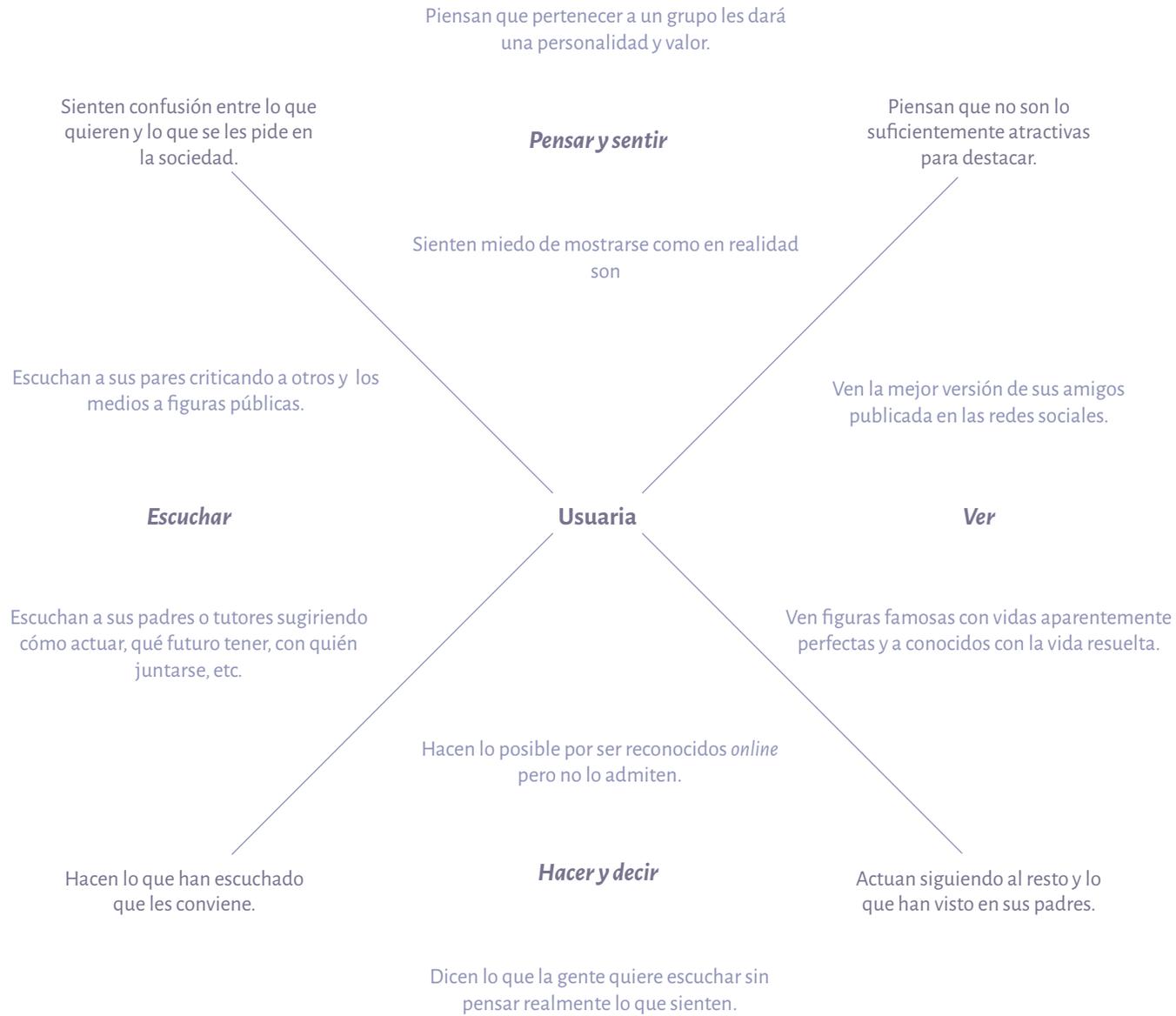
quieren admitir que la selfie es un elemento influyente en su identidad digital. En un estudio dirigido por la Universidad de York en Toronto, en el que se analizó el impacto y daño de las selfies en adolescentes mujeres, se concluyó que las participantes que publicaban selfies no retocadas o con posibilidad de retomar la foto, se sentían más ansiosas, inseguras y menos atractivas sugiriendo entonces la preocupación por ser juzgadas.

Las interacciones críticas que impulsan el proyecto se rescatan de los resultados y las observaciones anteriores. El hecho de que las adolescentes dediquen tanto tiempo de sus vidas a las redes sociales demuestra la importancia de aprender a lidiar con ellas en la vida real. Que la actividad principal que realizan en línea tenga que ver con la publicación de selfies y retoques indica la necesidad de mostrarse al mundo, pero de una manera a veces inverosímil que refleja problemas de autoestima. Por último, tomando en cuenta los datos levantados de la revisión de literatura, se cree que a las adolescentes les cuesta asumir ciertas realidades sobre su comportamiento en las redes. Pocas admiten cuánto les afecta el juicio de otros, pero casi todas se contradicen en su actuar.



Screenshot con 17.647 selfies
Imagen propia

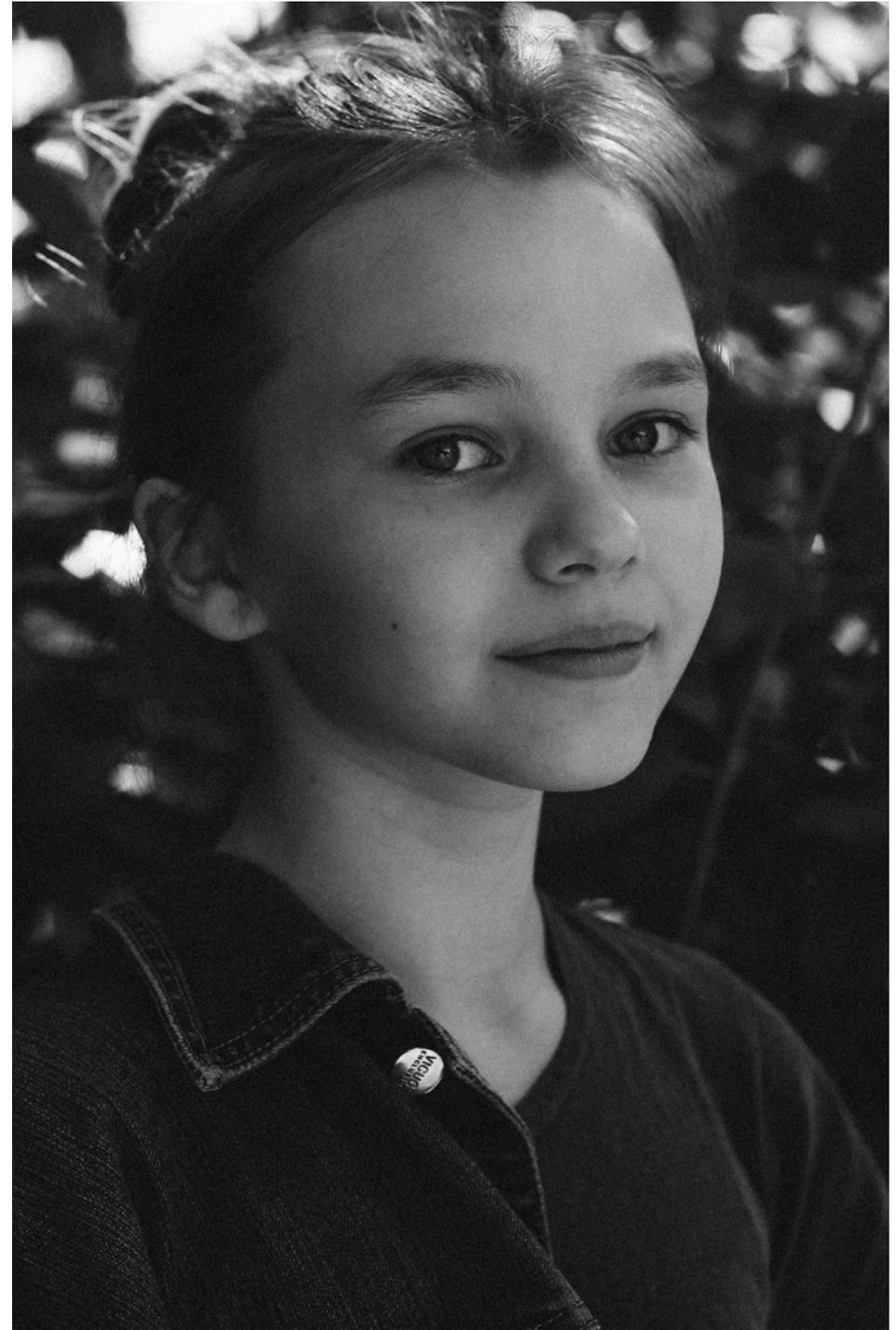
2.5.2 Interacciones críticas



Hallazgos claves

- 1** Dedicar tanto tiempo a redes sociales, demuestra la importancia de aprender a lidiar con ellas en la vida real.
- 2** Lo principal que realizan en línea tiene que ver con selfies y retoques lo que indica la necesidad de mostrarse al mundo y problemas de autoestima.
- 3** Les cuesta asumir ciertas realidades sobre su comportamiento en las redes. Pocas admiten cuánto les afecta el juicio de otros, pero casi todas se contradicen en su actuar.
- 4** Se observa una búsqueda y exploración activa de identidad, que debe ser guiada para un buen desarrollo.

Niña de 13 años sonriendo
Artem



“Me afecta ya que en las redes sociales se ve mucha gente “perfecta” pero a veces eso es solo de filtros que no te definen”

“Me da miedo que cuando vea a la gente en persona se decepcionen un poco.”

“A veces me puede bajar el autoestima ya que al final nada de esto es real”

Testimonios anónimos de las adolescentes entrevistadas

“Me afecta en como las personas creen que soy porque en realidad soy de otra forma.”

“No me afecta mucho lo que digan de mi la verdad, mi valor es mi valor, eso lo pongo yo, no los otros.”

“Me gustan las redes porque es más fácil seguir las modas o tendencias. Sigo a mis famosos favoritos y trato de parecerme un poco.”

2.6

Contexto de implementación



2.6.1 La escena editorial en Chile

El mercado editorial chileno el 2020 sufrió uno de los años más complejos en mucho tiempo debido a la crisis sanitaria por la pandemia del Coronavirus. La obligación de cerrar sucursales, la imposibilidad de adquirir material y los retos logísticos fueron desafíos que no todos los rubros supieron abarcar. Sin embargo, según el informe estadístico del ISBN de la Cámara del libro de Chile del 2020, la respuesta del mundo editorial mostró un extraordinario dinamismo, logrando un aumento significativo en el registro de nuevas publicaciones en soporte papel con un alza del 15,96% y un crecimiento del 166,9% para libros digitales respecto del año anterior (ISBN, 2020). Esto demuestra una industria consolidada por las editoriales en un proceso de evolución y proyección.

La producción del libro, ha estado en aumento constante en los últimos 10 años y es responsable de más de US \$150 Millones en ventas (La Tercera, 2017). Además, García (2017) sostiene que en Chile “hay casi 100 editores medianos y pequeños. Todos se agrupan en cuatro organismos: la Cámara Chilena del Libro (80 socios entre distribuidores, libreros y editores), la Corporación del Libro y la Lectura (PRH, Planeta, Ediciones B, Catalonia, Santillana, entre otras), la Asociación de Editores Independientes (30 sellos) y la Cooperativa de Editores de la Furia (50 sellos).” Es decir, existe un mercado dinámico donde confluyen entidades reguladoras, editoriales de mayor y menor envergadura, asociaciones, ferias y exposiciones. Es por esto que se cree que el mercado editorial en Chile ha podido resurgir y adecuarse al panorama actual que trae la modernización con la aparición de pequeñas y nuevas casas editoriales especializadas por área. De ahí también la expansión de un nicho de mercado dedicado al libro ilustrado para niños y adolescentes que se ha consolidado con mayor vigor estos últimos 10 años, en el cual el libro digital ha permeado este segmento, no obstante el libro impreso mantiene una fuerte presencia.



Bookstore
Clemonojehg



Teen magazine

Pexels

2.6.2 Nicho del libro álbum

Como fue mencionado anteriormente, el libro álbum en Chile tiene una trayectoria de aproximadamente 50 años. El mercado está en crecimiento y el interés por comprenderlo también, dado que aún no es un formato tan conocido universalmente. Ospina se refiere a su evolución y piensa que “en Chile, bajo la etiqueta de libro álbum se ha desarrollado una importante producción de textos literarios, una escasa producción crítica, ocasionales artículos científicos y varias tesis originadas en el mundo de la educación” (Ospina, s.f).

El género de libro álbum generalmente corresponde a literatura infantil o juvenil. La literatura infantil ha crecido sustancialmente en los últimos años. Durante el período 2015-2020 registró un 11,61% de la producción total de libros. Mientras que respecto al año anterior experimentó un aumento del 28,85%. (ISBN, 2020) A partir de estos datos se puede deducir un mayor interés tanto por parte de los editores, como de los lectores por promover este género.

Cada vez surgen más casas editoriales que ofrecen este tipo de libros. Entre las principales está Amanuta, que nace el 2002 con la intención de emocionar, inspirar y enseñar a niños de maneras creativas. Cuenta con más de 150 títulos publicados tanto dentro de Chile como en el resto del mundo y según el informe ISBN 2020 corresponde al 0,48% de la producción editorial de ese año (un 0,2% más que el año anterior). Luego está Ekaré Sur, fundada en 2008 como rama de la Ediciones Ekaré especializada en libros ilustrados para niños y jóvenes cuyo lema consiste en entregar libros significativos para el lector. Otra editorial que trabaja libros álbum es Contrapunto. Se define como una editorial especializada en el diseño, arte, arquitectura y fotografía con centro en el libro objeto. Contrapunto ha crecido exponencialmente en su catálogo de material infantil y adolescente, donde destacan con frecuencia sus libros informativos y álbumes ilustrados. Es responsable de un 0,62% de la producción editorial del 2020.

El mercado del libro álbum y de libros ilustrados en Chile está en crecimiento. Cada vez nacen más editoriales especializadas en estos libros y cada vez llaman más la atención de los lectores y de docentes en la educación.

Reading outside
Shutterstock



Bookshelf
Dzedysh

2.7

Antecedentes y referentes

Kit de confianza, Dove Self-esteem Project

Esta es una guía creada por Dove, como parte de su programa “El proyecto para la autoestima”, para fomentar la auto confianza en las jóvenes para que se puedan sentir más seguras de sí mismas. Desde el 2004 casi 70 millones de jóvenes han experimentado los beneficios del programa (Dove, 2021). La guía tiene una versión para padres y otra para profesores, y estas cuentan con tips, charlas, datos y sugerencias que ayuden a guiar a las niñas en cada tema en específico.



Kit de confianza para padres

Dove

Mentalpage

Mentalpage es un diario de vida *online*. Este dice ser una red antisocial, en otras palabras, un lugar secreto donde los usuarios pueden organizar su vida. Cuenta con diagramas, líneas de tiempo, preguntas y frases motivadoras, todo esto encriptado para que nadie más que el usuario lo pueda ver. Destaca el carácter privado de la propuesta.



Mentalpage

mentalpage.com

Know Yourself Prompt Cards

Esta es una colección de tarjetas con preguntas para uno mismo. El objetivo de estas tarjetas es que la persona reflexione y se conozca mejor, pues la vida puede ser ajetreteada y cambiante y pocas veces las personas se detienen a hacerse este tipo de preguntas. Están diseñadas para acompañar en el proceso de autoconocimiento y entendimiento. Cada tarjeta tiene un ejercicio por un lado, y una pieza de análisis en el otro. Se rescata el carácter lúdico del ejercicio.



Know Yourself
The School of Life

Campaña Adolescentes, UNICEF

Con el slogan *No están perdidos. Busquemos la forma de encontrarnos*, Unicef lanza una campaña para madres y padres de adolescentes, entregándoles herramientas e información para entender, guiar, apoyar y acompañar a los jóvenes en la etapa de adolescencia y búsqueda de identidad. Debido a los riesgos de las redes sociales en esta etapa, la campaña llama a empatizar con ellos en los nuevos desafíos y obstáculos que viven y saber cómo orientarlos.



Campaña adolescentes
unicef.org

Burn After Writing

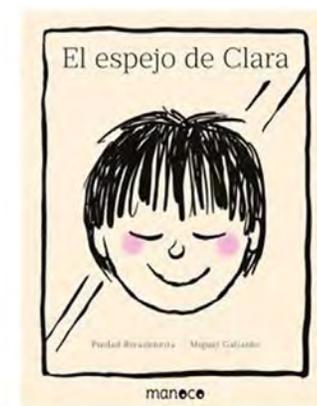
Este es un libro que critica cómo el mundo se ha convertido en un confesionario gigante debido a las redes sociales y la necesidad de compartirlo todo constantemente. El libro, en cambio, invita a no compartir nada. Promueve la reflexión e introspección a través de preguntas personales que solo el lector responderá y conocerá las respuestas. El libro desafía al lector a ser completamente honesto y vulnerable consigo mismo y le da la oportunidad de tener un libro propio, completamente personal y privado. La idea del libro es que, una vez que esté completo, el lector lo quemé, como metáfora de que nadie nunca conocerá su contenido.



Burn After Writing
Amazon

El espejo de Clara

Este es un libro para niños escrito por Piedad Rivadeneira que cuenta la historia de una niña que aprende en el espejo a conocerse y quererse. Descubre sus emociones, algunas le gustan y otras no pero las acepta y se da cuenta que aunque su estado de ánimo cambie, su esencia permanece. Este libro tiene como fin enseñar a los niños a valorar quienes son, tanto sus cualidades como sus defectos.



El espejo de Clara
Rincón didáctico

Libro objeto del trastorno bipolar

Este es un libro objeto sobre el trastorno bipolar de una estudiante de diseño chilena, Valentina Fernández. El libro es una especie de guía sobre los sentimientos o sensaciones para alguien con trastorno bipolar. En él hay testimonios, consejos y la voz de un narrador en primera persona que cuenta qué siente y qué debe hacer para enfrentar sus desafíos. El libro está intervenido para enfatizar las sensaciones y mostrar la evolución del trastorno.



Trastorno bipolar
Valentina Fernández

Ver para leer: Acercándonos al libro álbum

Este es un manual del Centro de Recursos para el Aprendizaje—CRA, dependiente del Ministerio de Educación de Chile para el fomento lector de estudiantes. En este se analizan las características y beneficios del libro álbum. Es una herramienta que sugiere actividades y bibliografía para la motivación del lector infantil o adolescente.



Ver para leer
Mineduc

3.

Proceso de diseño

Metodología
Plan de desarrollo
Investigación
Análisis y síntesis
Ilustración
Diseño
Rediseño y validación



3.1 Metodología y plan de desarrollo

Tomando en cuenta las características del proyecto y los objetivos establecidos se planifica una metodología basada en la etnografía, la cual se centra en el comportamiento humano y la cultura de manera cualitativa. Álvarez-Gayou se refiere a este método y sostiene que **“Si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo individual y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad; aprendemos sobre conceptos tales como belleza, dolor, fe, sufrimiento, frustración y amor, cuya esencia se pierde con otros enfoques investigativos”** (2003, p. 8).

Las estrategias utilizadas corresponden a las señaladas por O’Grady (2021) y consisten en entrevistas sin estructura y observación. Esta estrategia se usó para conocer en mayor profundidad a la adolescente, sus intereses y rutinas y de esta forma rescatar interacciones claves que ellas señalen en relación a su entorno y a la problemática en estudio. Aprendemos entonces con estas estrategias sobre “...la vida interior de la persona, sus luchas morales, sus éxitos y fracasos en el esfuerzo por asegurar su destino en un mundo demasiado frecuentemente en discordia con sus esperanzas e ideales” (Burgess, citado por Bogdan, 1984, p. 8).

Se complementa la etnografía con el método de Evidence Based Design, que “tiene un enfoque que basa sus decisiones para un diseño efectivo en las implicancias de fuentes de investigación creíbles y resultados comprobados” (Hanington & Martin, 2019, p. 76). Este método es frecuentemente usado en el área de la salud, arquitectura de edificios y diseño de interacción. Se establece una hipótesis objetiva que a través de revisión bibliográfica, estadísticas y análisis comparativos de manera exhaustiva. Se complementa con encuestas, visitas a terreno y entrevistas. Dado el contexto actual de pandemia, y que la interacción directa y presencial con el sujeto de estudio no se pudo establecer en la primera etapa, este enfoque de diseño se utilizó para

fundamentar la toma de decisiones de ese momento y complementar la investigación etnográfica. Debido a que este proyecto es un proyecto para adolescentes que están acostumbradas a pasar su tiempo en redes sociales, es que la comunicación constante con la usuaria era fundamental para poder desarrollar un proyecto análogo atractivo para ellas.

El desarrollo del proyecto contó con cuatro grandes etapas para separar prioridades y ordenar los objetivos.

La primera etapa de investigación y levantamiento de información se centró en la revisión de bibliografía especializada como punto de partida para empezar a comprender el mundo de la adolescencia y sus relaciones con la identidad. Fue fundamental en esta etapa aprender los conceptos claves, las diferencias entre los tipos de identidad, y los estudios que ya han sido llevados a cabo. En este punto también se hizo un levantamiento del estado del arte, referentes y antecedentes.

La segunda etapa corresponde al análisis y síntesis de la información levantada. En este punto se definieron los contenidos mínimos del proyecto y se creó el relato considerando las 5 etapas del desarrollo identitario mencionadas anteriormente en el marco teórico.

La tercera etapa corresponde al diseño propiamente tal del libro álbum. Acá se hicieron asociaciones entre el relato e imágenes para determinar las ilustraciones. Se definió también un código visual para estas basado en los requerimientos del proyecto y los gustos de la usuaria. En este punto también se tomaron todas las decisiones respecto al formato, soporte y diagramación.

En la etapa final de rediseño y validación se testearon prototipos del libro en diferentes ocasiones con la usuaria y cada vez se realizaron los cambios pertinentes al libro. Se incorporó el color al libro y se hicieron diferentes pruebas de impresión. Más adelante serán explicadas en detalle.

Plan de desarrollo

Investigación	Análisis y síntesis	Diseño	Rediseño y validación
Investigación y levantamiento de información	Definición de etapas y objetivos	Asociaciones texto/imagen	Testeo mock ups
Revisión bibliográfica	Definición de preguntas y actividades	Definición código visual	Validación con psicóloga
Entrevista a psicólogas	Creación del relato	Validación mock ups código visual	Incorporación páginas de descanso
Entrevistas y encuestas a adolescentes	Validación del relato	Bosquejos e ilustración	Pruebas de impresión
Revisión de antecedentes		Diseño formato y soporte	Prototipo
		Aplicación del color	Definición papel y encuadernación
			Testeo
			Prototipo final

3.3 Investigación: actividades

Las actividades y los métodos utilizados a lo largo del libro para generar respuestas específicas fueron estudiados y sugeridos por expertos. Cada cierto número de páginas y a modo de conclusión del tema tratado en el capítulo, hay actividades que tienen que ver con salir afuera, escuchar música y escribir entre otros. Cada una de estas actividades presenta un objetivo específico basado en los beneficios estudiados de cada una.

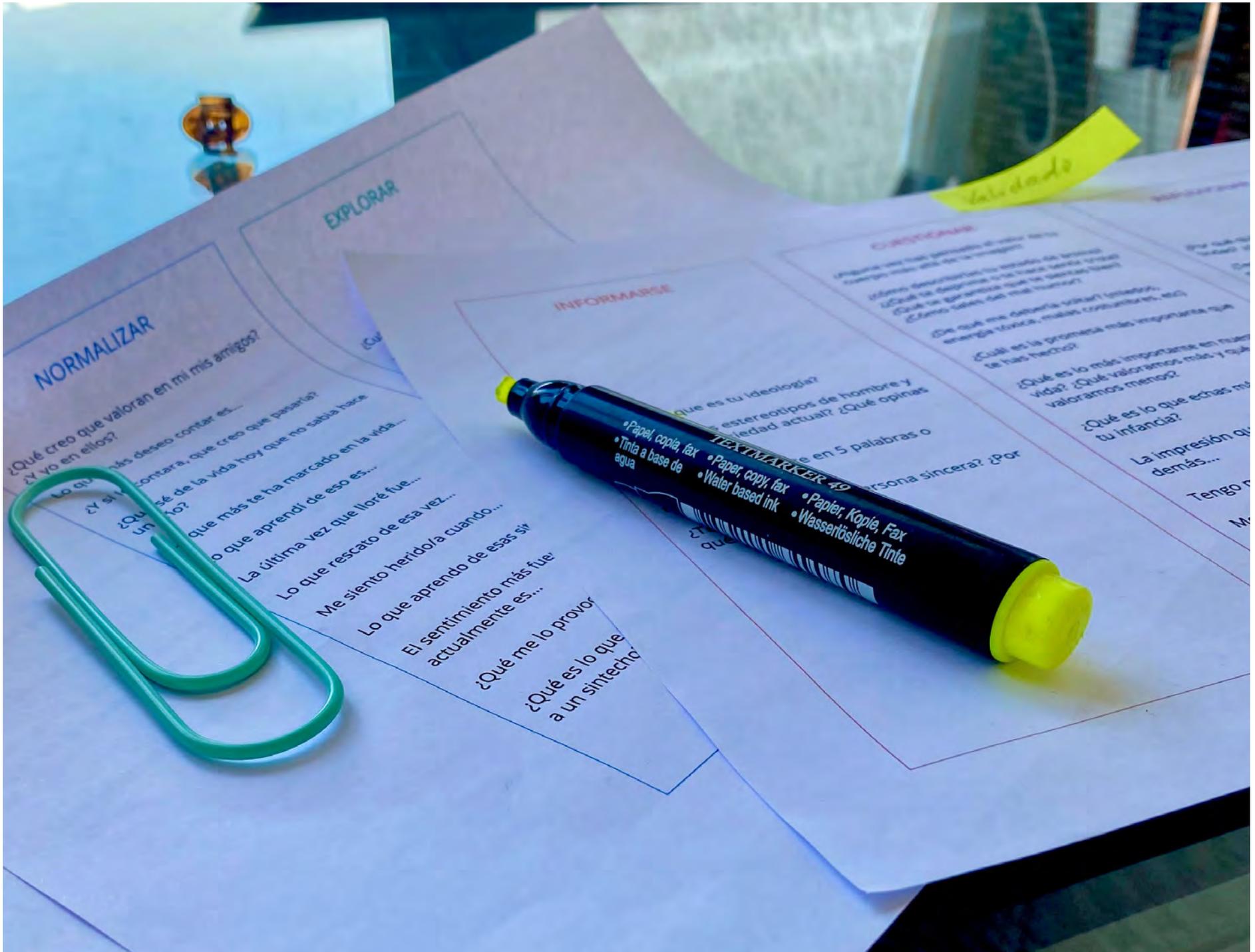
Un ejemplo de actividad es al final del libro cuando se le pide a la lectora que se escriba una carta a sí misma en el futuro. Esta es una tarea que invita a la persona a proyectarse y ponderar sus intereses, prioridades y metas. La escritura y las actividades relacionadas a la cultura, como ha sido mencionado previamente en el marco teórico, son ejercicios beneficiosos para el desarrollo identitario y ayudan a la persona a ampliar su mirada sobre las cosas.

Otra actividad invita a pegar fotos o recortes de imágenes que representen a la lectora. Se pide que coloque gustos y sueños. Esta actividad genera un ejercicio de introspección en el que la joven debe analizar qué clase de imagen la representa, lo que ayuda a definir sus intereses y por ende aspectos de la identidad.

Todas las actividades fueron revisadas en conjunto con psicólogas y luego testeadas con un focus group seleccionando las más apropiadas y descartando aquellas con peores resultados.



Feedback de usuario sobre actividades
Imagen personal





Plan contenidos libro álbum.
Elaboración propia. 2021.

3.4 Análisis y síntesis: Contenido

Se realizaron también entrevistas con profesionales, las psicólogas Josefina Unger, Carolina Barrios y Paula Gastellu, quienes al escuchar sobre el proyecto aportaron su conocimiento para el desarrollo del contenido del libro. Como fue mencionado anteriormente (ver marco teórico) se recomiendan 5 etapas para trabajar en el desarrollo de identidad, cada una con un objetivo claro: informarse para conectar, cuestionar para liberar, reflexionar para profundizar, aceptar para valorar y explorar para proyectar. Estos cinco pilares fueron definidos como los puntos de partida para la definición del contenido.

Se tomó la decisión en conjunto con las profesionales de utilizar preguntas principalmente en el libro. Esto porque da lugar para miles de respuestas diferentes y que la usuaria lo sienta como un elemento personal. Además, como fue mencionado anteriormente, es positivo sacarlas de su zona de confort y que cuestionen y analicen diferentes temas. La pregunta además ayuda a poner en palabras los

sentimientos, la respuesta puede cambiar constantemente y puede desencadenar en otras preguntas. Es por esto que se investigó y se hizo una recopilación de aproximadamente 200 preguntas de reflexión rescatadas de bibliografía especializada y de las entrevistas con expertos. Estas preguntas fueron testeadas con diferentes grupos de adolescentes entre 12 y 16 años. Con el testeo se pudo seleccionar las preguntas más relevantes y clasificarlas en las 5 etapas del libro.

Se tomó también la decisión de incorporar actividades, con el fin de promover la creatividad de diferentes maneras. La música y la escritura fueron los principales temas de las actividades diseñadas.

Se incorporan también citas de mujeres íconos a lo largo del libro. Según Barrios, "las adolescentes buscan sentirse identificadas con algo y mejor que sea con referentes positivos que den esperanza de lo que uno puede llegar a ser, que tendencias superficiales."

Ejemplos de las preguntas de introspección utilizadas y sus objetivos

Informar	¿Qué impresión querría causar en los demás?	Establece las cualidades que la persona considera importante que el resto conozca.
	¿Podría describirme en 5 palabras o menos?	Invita a definirse objetivamente rescatando las características que distinguen del resto.
Cuestionar	¿Qué valoro más y qué valoro menos en mi vida?	Invita a jerarquizar aquellos elementos importantes en la vida, para eventualmente deshacerse de aquellos que no aportan.
	¿Qué es lo que echo más de menos de mi infancia?	Ayuda a comprender la madurez que se ha desarrollado con recuerdos alegres.
Reflexionar	¿Cuál es la diferencia entre vivir y existir?	Resalta los elementos que a uno le llenan como persona.
	¿Mi conducta exhibe mi verdadera forma de ser?	Genera un examen de conciencia y reflexión sobre el actuar.
Aceptar	¿Qué creo que valoran en mi mis amigos?	Invita a aceptar y valorar las fortalezas personales.
	¿Qué sé de la vida hoy que no sabía hace un año?	Genera retrospectión desde un punto de vista positivo.
Explorar	¿Qué se necesitaría para sentirme más feliz?	Ayuda a determinar ideales y fijarlos como objetivos concretos.
	¿En dónde me veo en 6 meses? 1 año? 5 años? 10?	Invita a proyectarse, fijando metas concretas para cumplir.

Algunas respuestas del testeo de preguntas a 19 posibles usuarias

¿De qué me debería soltar? Piensa en aquellos miedos, energía tóxica, malas costumbres u otros que puedan ser elementos negativos en tu vida.

"Me gustaría soltarme de compararme constantemente con los demás, y poder conformarme y alegrarme por mis propios logros."

¿Pienso en el valor de mi cuerpo más allá de la imagen?

"Si, antes me acomplejaba mucho pero ahora ya tengo más amor propio."

"No mucho porque uno siempre se anda fijando en cómo se ve físicamente aunque no se de cuenta."

"Si porque lo que vale es lo de adentro y no lo de afuera, ya que las personas se fijan en más como eres (personalidad)."

¿Qué creo que valoran en mi mis amigos?

"Que soy de una linea y que trataré de no fallarles, teniendo en cuenta que tengo mis defectos y cualidades."

¿Qué sé de la vida hoy que no sabía hace un año?

"Aprendí mucho sobre que uno nunca sabe por lo que pasa la otra persona, y que no hay que juzgar o comentar sobre lo que come, usa, hace, otra persona sin saber por lo que está pasando."

"Antes no normalizaba la misma cantidad de cosas , por ejemplo el alcohol."

"Aprendí que la gente no se preocupa de lo que uno hace y que cada día la vida se hace más interesante, con más proyectos."

¿Actúo según mis deseos? ¿Mi conducta exhibe mi "verdadera forma de ser"?

"Yo considero que si. Pero también hay alguna gente que cuando estoy con ella logra que pueda ser yo más libremente, sin tener que restringir mis pensamientos o acciones."

79%

De las encuestadas cree que las preguntas le ayudaron a reflexionar sobre su vida e identidad

89%

De las encuestadas cree que si dedicaran más tiempo a la introspección se conocerían mejor.

Algunos ejemplos de las actividades del libro y sus objetivos

Ir afuera, escuchar música bajo las nubes y reflexionar sobre ciertos temas	Invita a apreciar y conectar con la naturaleza utilizando la música como elemento gatillante de tranquilidad y paz
Escribirse una carta a si misma en el pasado	Genera una retrospectiva nostálgica que da cuenta del crecimiento vivido y compadecerse a uno mismo genera aceptación
Collage de aspiraciones	Invita a establecer metas concretas y motivación por cumplirlas
Mirarse en el espejo sonriendo	Mirarse en el espejo es una forma de recordar quién eres en la vida real y ayuda a cultivar el amor propio

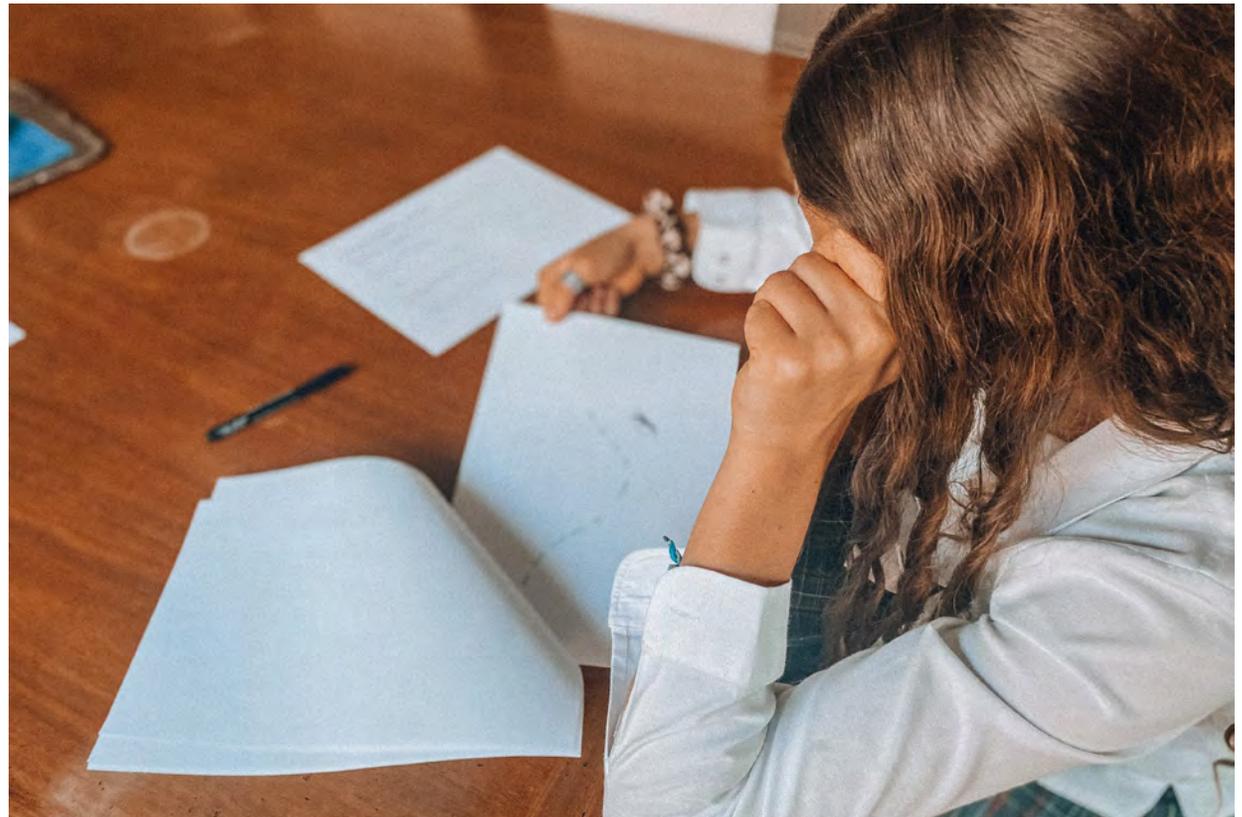


(Izquierda) *Bosquejos del relato*
Elaboración propia
(Abajo) *Testeo de mock ups*
Imagen personal

3.4.2 Análisis y síntesis: Creación del relato

Para la creación del relato se entrevistó a la periodista Carolina Moya para que aconsejara sobre el tono y modo de lenguaje en el relato. En cuanto al contenido teórico, se escribió una entrada para explicarle a la usuaria cual era el objetivo del libro y recordarle que las pantallas no lo son todo. La introducción termina con una invitación a darse espacios personales para pensar y conectar con la naturaleza. En el resto del libro, las etapas de autoconocimiento fueron las que determinaron el orden del relato. Cada una se ordenó con sus preguntas y se incorporaron las actividades en los cierres de capítulos.

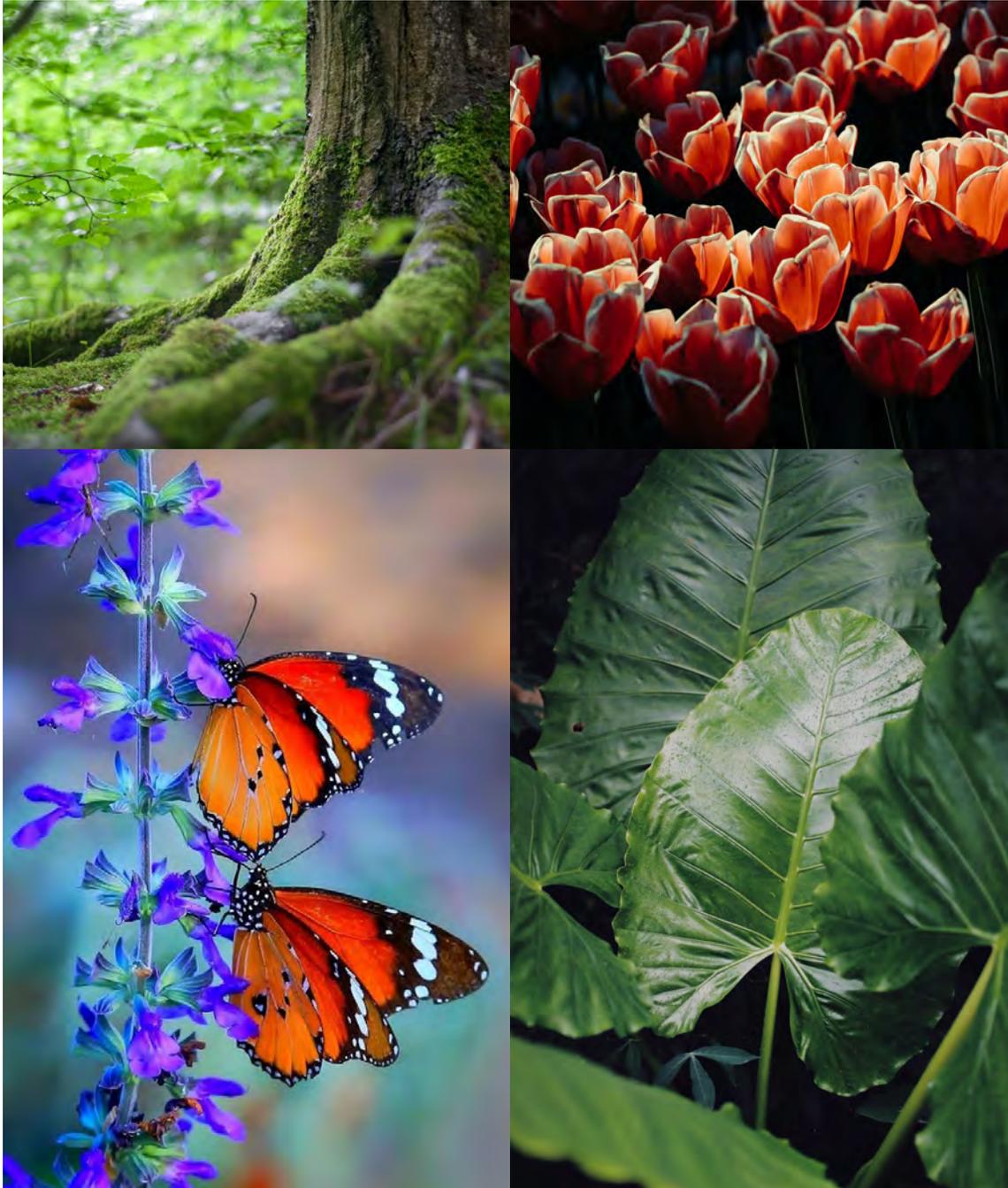
Dejando de lado lo anterior y al ser un libro álbum, la creación del relato de las ilustraciones era primordial. Siempre se pensó en que el libro fuera creciendo con la usuaria y superando los obstáculos de la vida. Es por esto que se decidió utilizar la vida y crecimiento de una oruga que finalmente se convierte en mariposa y emprende vuelo para acompañar la lectura del libro. En tercer lugar había que decidir qué tipo de obstáculos o situaciones serían representados en el camino de la oruga y qué lección traería cada una consigo. La idea era que la usuaria fuera capaz de identificarse con las ilustraciones. El relato final fue testeado con un focus group y validado con expertos para arreglar algunos detalles.





3.5

Ilustraciones y diseño



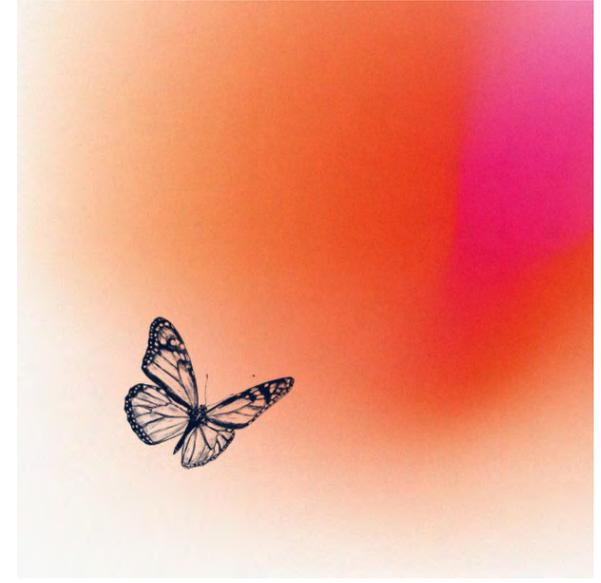
3.5 Proceso de ilustración

Una vez que el relato y contenido ya estaban definidos y validados se pudo proseguir a desarrollar las ilustraciones. Las ilustraciones son la esencia del libro álbum por lo que su desarrollo fue extenso. En primer lugar se hicieron las asociaciones pertinentes entre texto e imagen para determinar que representaría cada ilustración. En este punto los referentes fueron un gran apoyo. Se realizaron simples y múltiples bosquejos para ir poco a poco definiendo qué iría en cada ilustración. Se buscaron también fotografías de naturaleza como modo de referencia. De las muchas fotografías recopiladas se seleccionaron unas 20 para usar de inspiración para las ilustraciones.

Luego, mediante encuestas, se intentó identificar los códigos visuales preferidos por la usuaria. Se hicieron algunos bosquejos o mock ups que luego fueron testeados. En un principio se pensó en definir un código visual abstracto y colorido, pero finalmente se decidió, luego de un largo proceso de experimentación, un estilo realista. Se tomó la decisión de utilizar ese código visual porque, además de tomar en cuenta la opinión de las usuarias, se consideró como una forma efectiva para representar la inmensa naturaleza y sus infinitos detalles sin perder las imperfecciones o heridas que trae la vida. El nivel de detalle invita a la pausa y a contemplar con dedicación.

“De repente la ilustración abstracta está acotada a mentalidades mas artísticas o creativas y no todos son así. En cambio las más figurativas te incitan a pensar por un camino, y aplicar tu propia interpretación subjetiva.” - Carolina Barrios

Aproximaciones al código visual
Elaboración personal





3.5 Proceso de ilustración

Primero se realizaron bosquejos o foto-montajes de las ilustraciones, las cuales finalmente fueron realizadas de manera digital utilizando una tableta gráfica. Por último, a cada ilustración se le adjudicó una frase de reflexión para comprender el tema a tratar.

Bosquejos

Elaboración personal





Ilustrando
Elaboración personal





Partes del relato ilustrado de la oruga

Elaboración personal

3.5 Relato ilustrado

En primer lugar se realizaron las ilustraciones de la oruga y la mariposa. La idea era que la oruga se fuera desarrollando junto con el paso del libro y que en ocasiones hiciera guiños al texto que acompañaba. Se utilizó esta secuencia para definir el hilo conductor y luego se realizaron las ilustraciones del resto del libro.

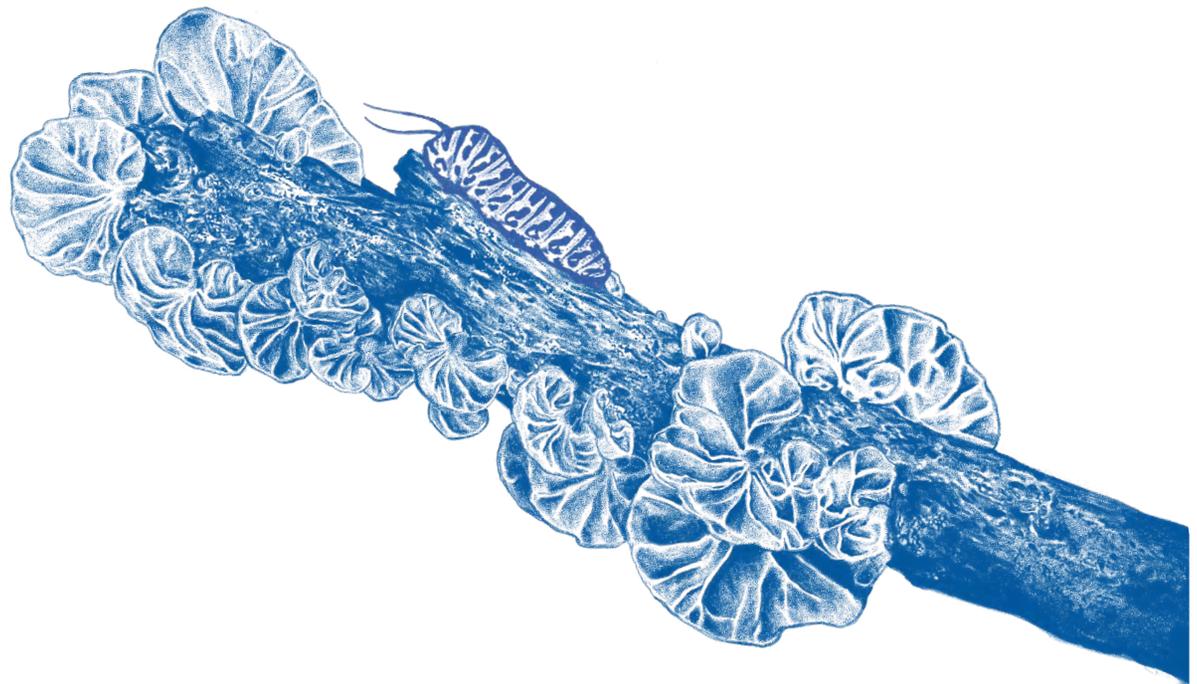


Ilustración final de la oruga

Elaboración personal

3.5 Asociaciones de texto

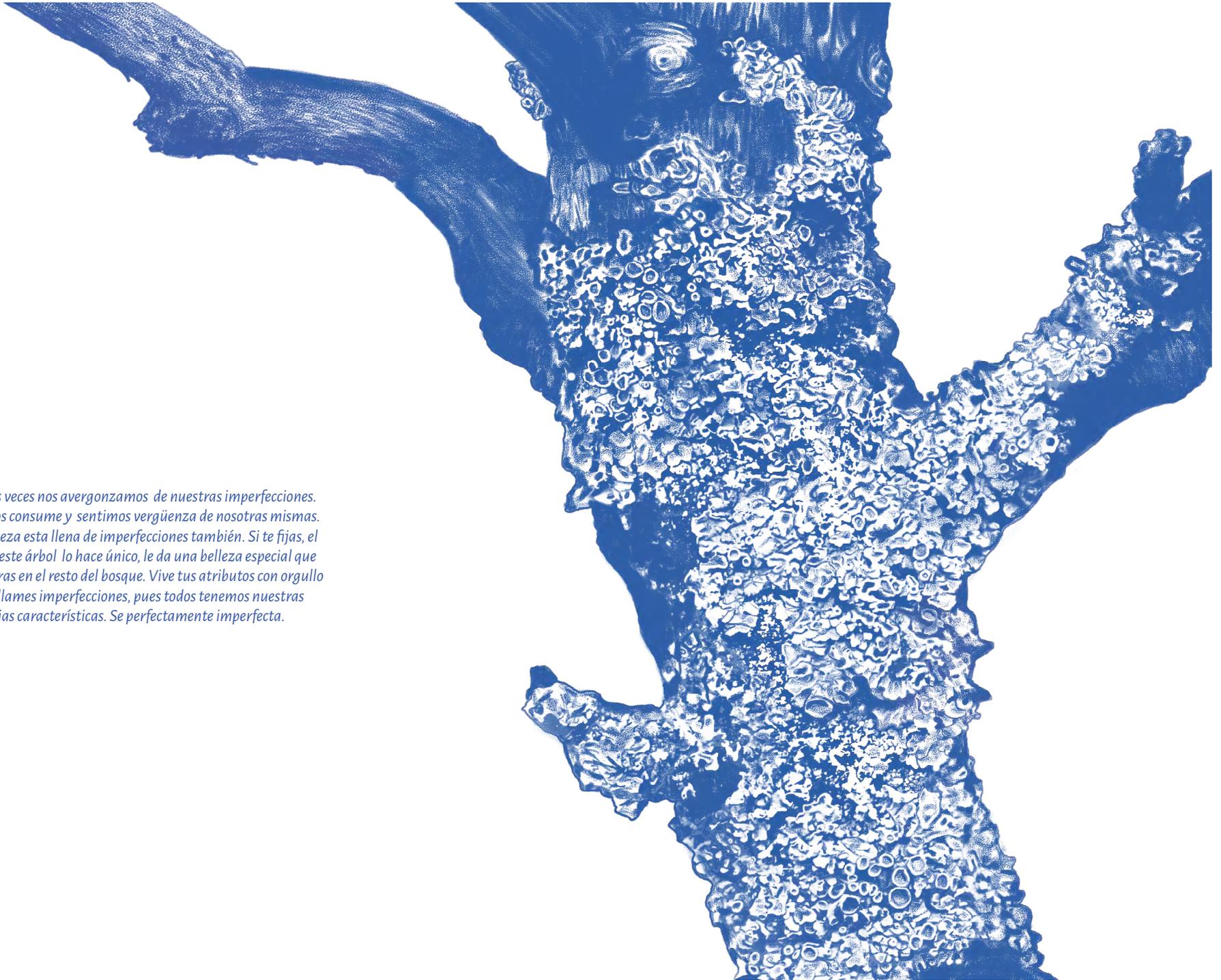
A continuación se muestran algunas de las asociaciones hechas entre texto e ilustración. Los textos que acompañan por lo general son reflexiones o citas célebres sobre los obstáculos de la vida. Se incorporan también fragmentos de poemas para otorgar variedad al texto.

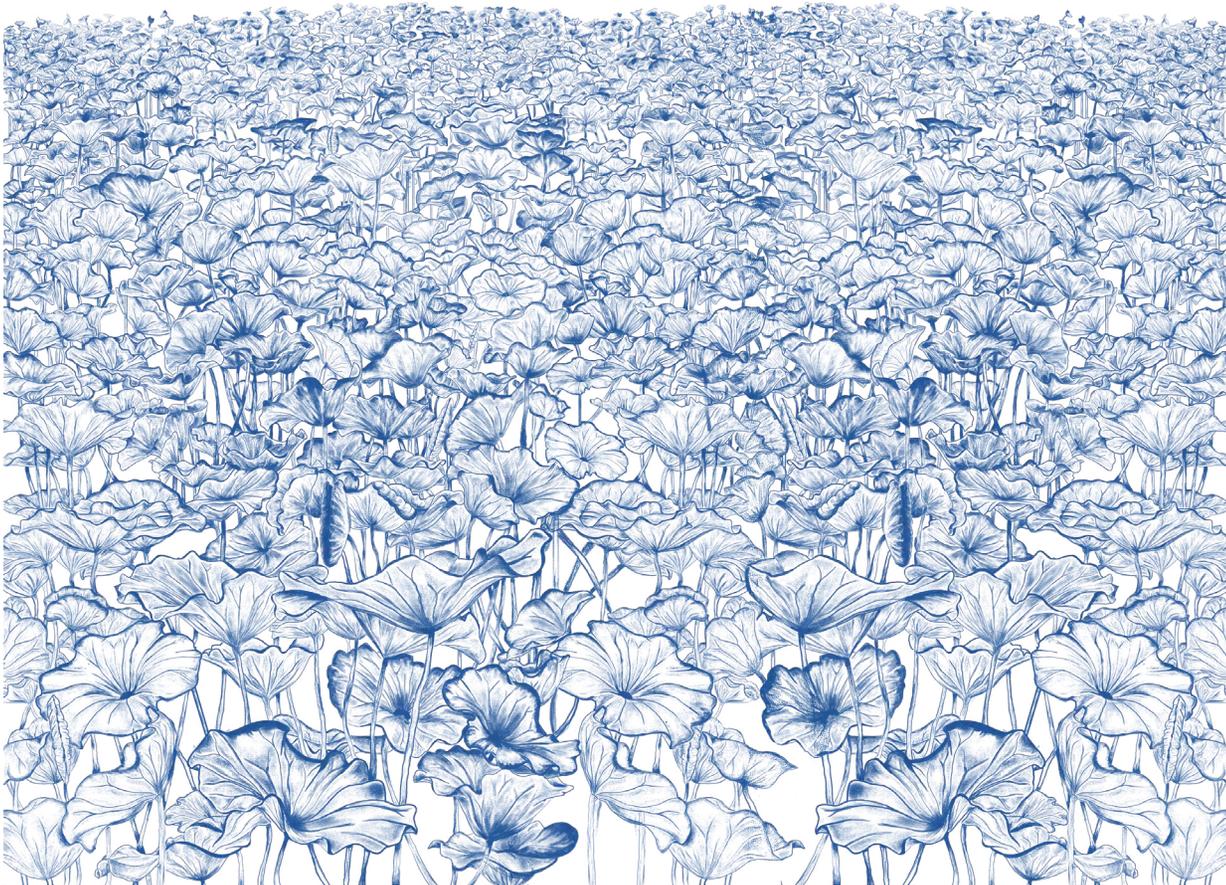
La belleza es efímera, nuestra esencia no. Cuando la flor se marchita crece una nueva en su lugar, los pétalos marchitos alimentan la semilla que está por germinar. Se transforma la muerte en vida rescatando sus raíces.

"Él se enamoró de sus flores y no de sus raíces. y en otoño no supo que hacer" - El Principito



Muchas veces nos avergonzamos de nuestras imperfecciones. La rabia nos consume y sentimos vergüenza de nosotras mismas. La naturaleza esta llena de imperfecciones también. Si te fijas, el musgo en este árbol lo hace único, le da una belleza especial que no encuentras en el resto del bosque. Vive tus atributos con orgullo y no los llames imperfecciones, pues todos tenemos nuestras propias características. Se perfectamente imperfecta.

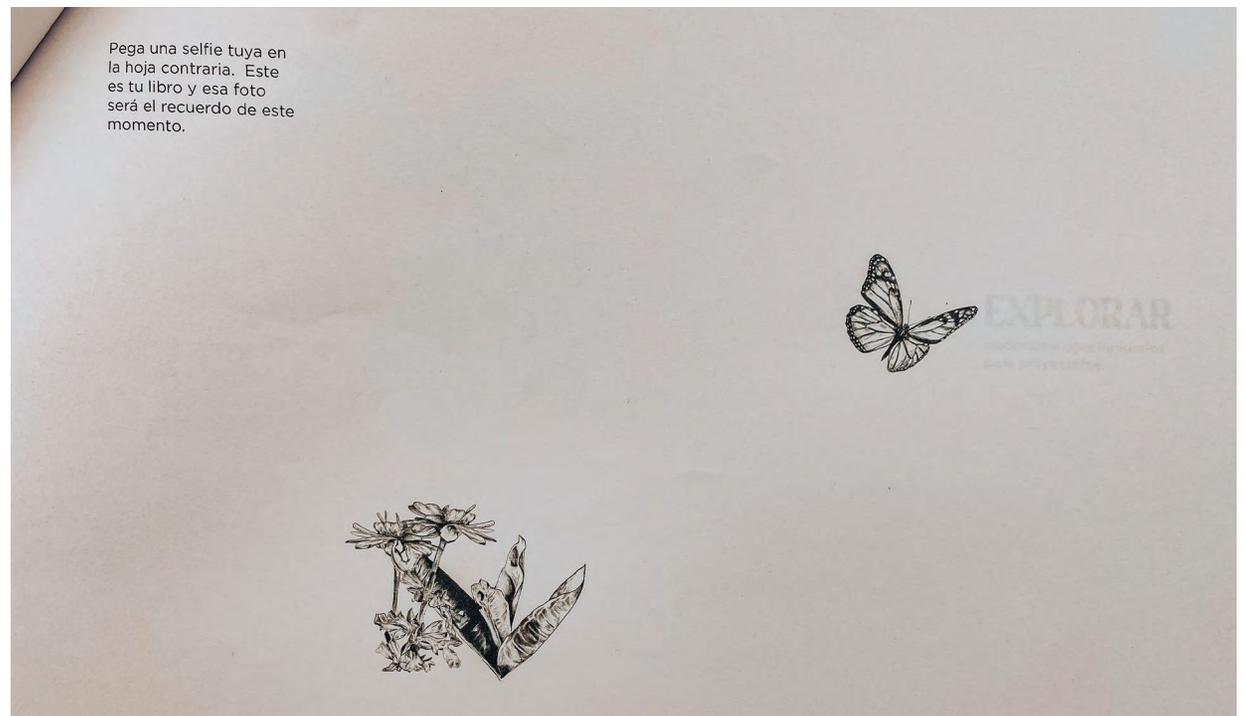




*¿Qué ves cuando miras esta imagen?
Cada flor representa algo en tu vida. Son las experiencias, los sueños, los miedos, las habilidades, las cicatrices y tantos otros elementos que conforman tu identidad. Cada flor tiene su belleza y valor, sea cual sea su significado, pues es parte de ti. Cuida y aprecia tu bosque y valora lo que eres.*

3.5 Testeo de ilustraciones

Una vez que las ilustraciones estaban listas, y asociadas a sus textos, se revisaron en conjunto con la usuaria y se determinaron ciertas correcciones tanto al texto, como a la composición y a la ilustración propiamente tal. También con el testeo se seleccionaron las mejores ilustraciones y se descartó el resto.





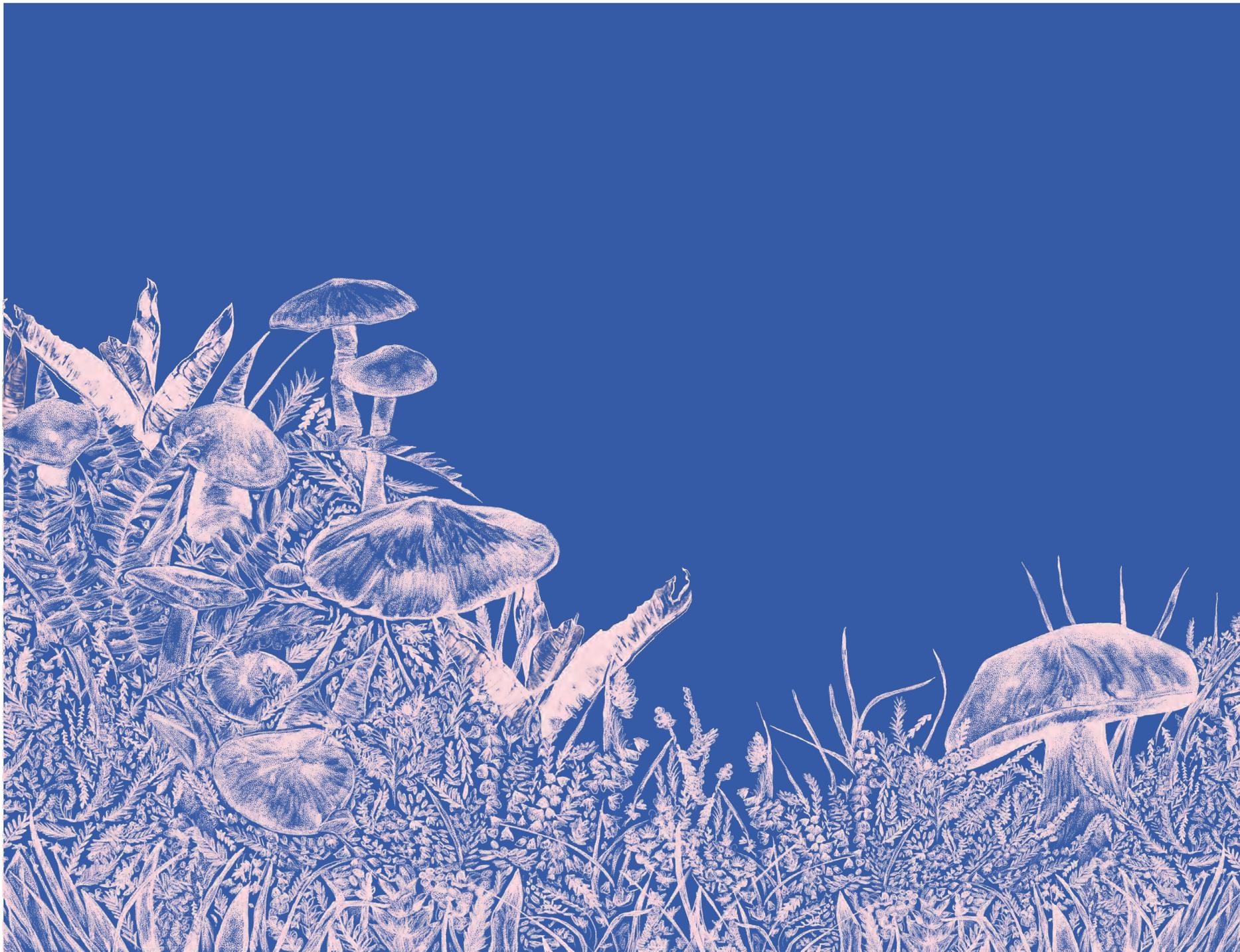
3.5.2 Aplicación de color

El uso del color fue un tema que se analizó bastante durante el proceso. Se analizó la psicología detrás de cada color y las emociones que evoca cada uno. Se consideró utilizar colores distintos en cada capítulo dependiendo del tema a tratar. Se pensó también en incorporar figuras abstractas de colores en el fondo.

Después de varios testeos con el focus group y de analizar el feedback, finalmente se tomó la decisión de hacer el libro en duotono: palo rosa y azul. Estos dos colores se complementan y otorgan una sensación de paz y tranquilidad. Según estudios, el azul evoca la reflexión y tranquilidad y el rosado la infancia y delicadeza. Al usar sólo dos colores el juego con los contrastes dio posibilidades para crear pausas en el libro, páginas con los colores invertidos por ejemplo. Los colores elegidos también se testearon con prototipos y tuvieron buenos resultados, mejores que los múltiples colores testeados anteriormente.

El libro se supone impreso en sistema Offset a 4 colores.

	C: 7		C: 86
	M: 23		M: 64
	Y: 11		Y: 0
	K: 0		K: 0

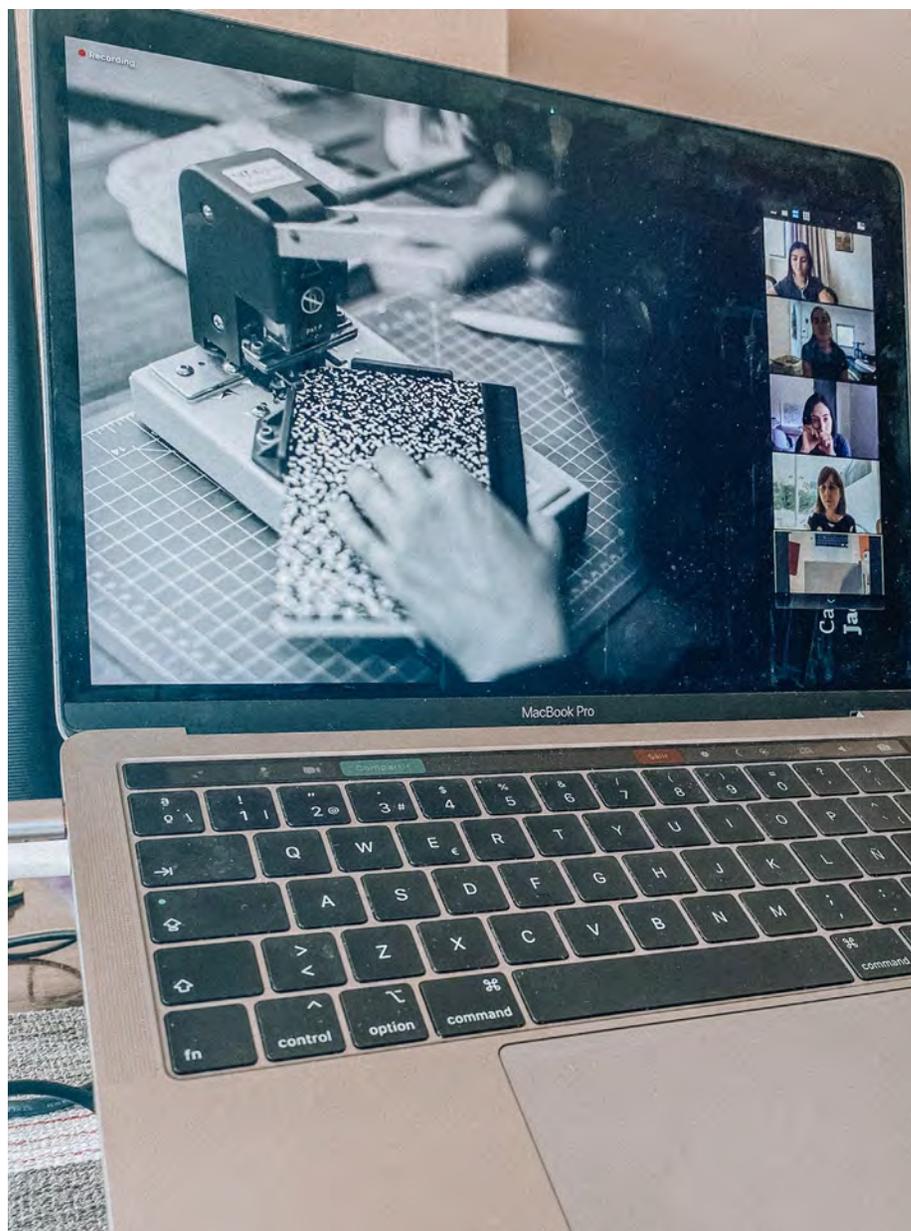


3.5.3 Diseño: formato

El proyecto busca reducir las responsabilidades de la experiencia digital, y en vez, devolverle su carácter orgánico, natural y libre al actuar de las adolescentes. Por esto intenta darle un espacio no virtual para poder experimentar y explorar sin sentir presión de otros o de ellas mismas por cumplir con ciertos estándares.

Es por esto que el soporte definido consiste en un formato análogo más personalizado. Se espera que, al trabajar sobre la problemática de la identidad personal y digital, este soporte pueda otorgar un espacio personal a la adolescente a través de un producto tangible con valor emocional. El proyecto quiere dar este espacio “cuando las pantallas se apagan”, es decir, volver a conectar con la vida privada recuperando la intimidad. Es por esto que se desarrolla el proyecto en el formato editorial del libro-álbum de manera análoga.

Luego de atender talleres sobre encuadernación y creación de libros impartidos por el diplomado de editorial de la Universidad Finis Terrae, se hicieron mock ups de diferentes tamaños y formas, en ellos se testeó el manejo y la lectura del libro álbum. Se definió un formato vertical de tamaño medio oficio. Esto porque el libro álbum es algo que las personas quieren cuidar e invita a contemplar las imágenes, por lo que este tamaño permite incorporar ilustraciones de gran escala y detalle y tiene el espacio para ser intervenido por la usuaria si así lo desea. Se decidió no hacerlo más grande porque es un libro que pretende acompañar a la mujer en su adolescencia, por lo que no debe ser difícil de transportar ni llamar la atención de terceras personas, ya que es privado.



Primera sesión online del taller de encuadernación

Imagen personal

3.5.3 Diseño: tipografía

Con respecto a la tipografía se probaron distintas familias o mezclas de familias, las cuales fueron testeadas en diferentes tamaños y composiciones. Finalmente, pensando en el público receptor, se tomó la decisión de utilizar la familia *Bree*. Esta es una familia tipográfica Serif informal nacida en el 2008, que sirve tanto para títulos como para cuerpos. Tiene reminiscencias de escritura cursiva dándole un carácter juvenil adecuado para el libro. Otra razón por la que fue elegida es la gran familia de estilos que poseando la posibilidad de jerarquizar en la diagramación. Se utilizó para todo el texto del libro en sus versiones Light, Regular, regular Oblique, Bold y Black con gran rendimiento a lo largo del impreso.

Bree Light
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Bree Regular
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Bree Regular Oblique
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Bree Bold
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

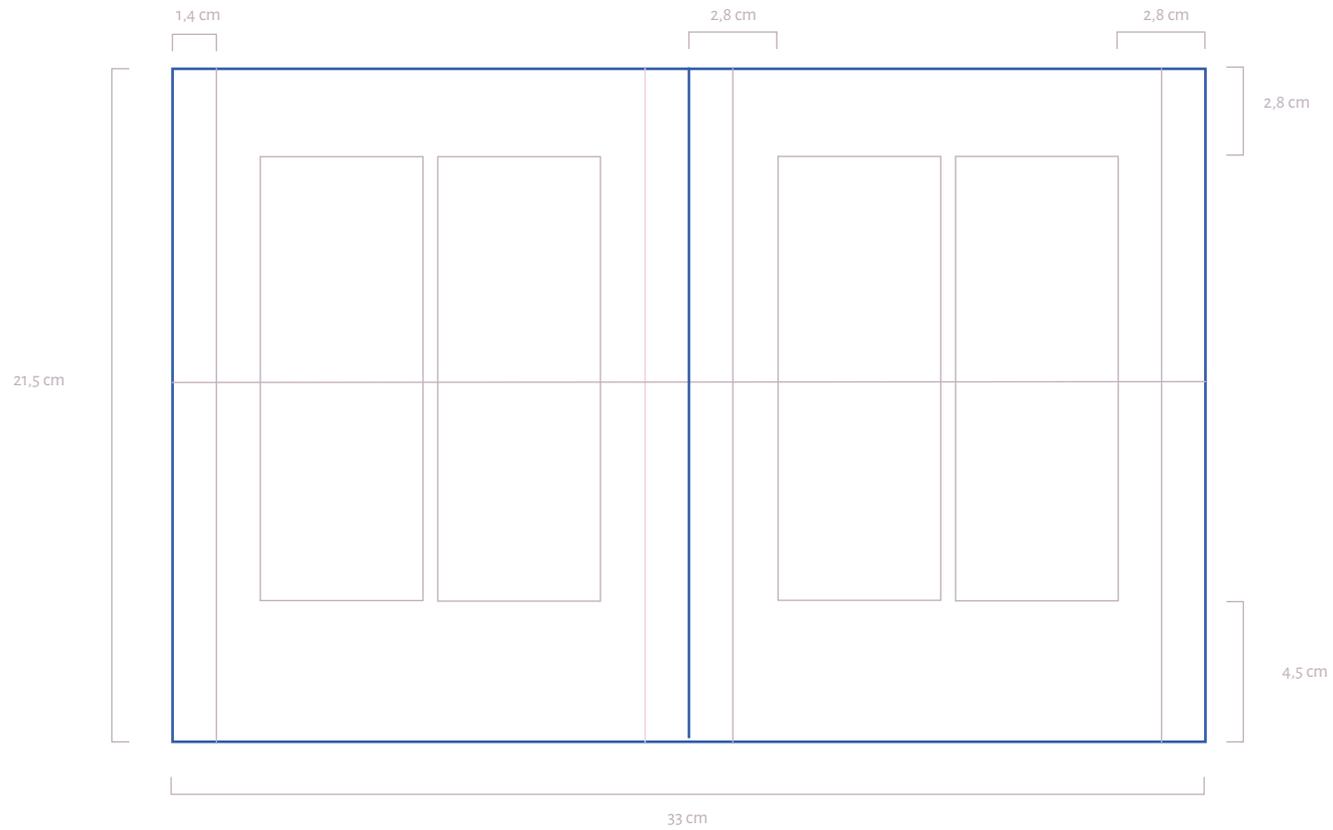
Bree Black
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1234567890

Pruebas de tipografía
 Elaboración personal



3.5.3 Diseño: diagramación

Para la diagramación del libro se utilizó una retícula de dos columnas centrales y un sangrado de 3 mm. Esta estructura se hizo pensando en el gran tamaño de las ilustraciones, para que el texto sirviera de complemento a cada una. Se dejó un mayor margen inferior para dar espacio para las ilustraciones de la oruga que acompañan la lectura.



Focus group
Imagen personal

3.6 Rediseño y validación

En esta etapa se comenzó por testear con focus group mock ups más completos con las ilustraciones, texto y formato definido. Luego de cada testeo las usuarias debían completar encuestas y comentarios. También se consultó y validó con las psicólogas. A partir de las observaciones del testeo se determinaron algunos ajustes.

Revisión con esteta Florencia Izquierdo
Imagen personal



3.6.2 Rediseño y validación: lectura y ritmo

La lectura del libro no es una sola, hay 5 capítulos diferentes pero se invita a leer de manera libre. Es por esto que las páginas no están enumeradas, incentivando así una lectura y viaje personal según la usuaria, por lo que se eliminó el índice.

El libro además, contiene páginas con frases que se deben girar y que se leen de manera vertical, a modo de pausa en la lectura. Con el mismo fin se incorporan ilustraciones en dobles páginas completas sin texto, dando un respiro a la lectura de preguntas, que en momentos puede tratar temas demasiado intensos. Se incorporan actividades al final de cada capítulo e imágenes para interpretar al comienzo para generar ritmo en la lectura.

Doble página interior con giro

Elaboración personal



**“La belleza es
cómo te sientes
en tu interior,**

**y se refleja en
tu mirada”**

-Sophia Loren

3.6.3 Rediseño y validación: portada

En esta etapa también se desarrolló la portada. En primer lugar se definió el nombre final del libro: **Tu Verdadero Retrato**. Se busca con este nombre hacer énfasis en el autoconcepto teórico de la usuaria como método de retrato o autorrepresentación. Alude a la importancia del desarrollo interior y psicológico de las personas como manifiesto de quiénes son por sobre la imagen física. La palabra *verdadero* se utiliza como crítica al autorretrato actual, osea la selfie, y se refiere a la inverosimilitud y poca capacidad que tiene la imagen física de representar la identidad de una persona.

El título (y el resto del libro) está escrito en segunda persona para que la usuaria pueda identificarse y sentirlo como un objeto personal.

Para el diseño fue importante considerar los comentarios obtenidos de los testeos para determinar qué elementos resultarían atractivos para poner en la tapa. Se diseñaron y testearon diferentes opciones y finalmente se definió la ilustración de una polaroid con una mano femenina y un fondo de hojas. Esto para conectar con el tema de la selfie y la autorrepresentación y sentir el libro como un objeto

personal. Se pensó en utilizar folia metálica en la polaroid de la tapa para que la usuaria pudiera verse difusamente y sentir el libro como algo único y propio, pero por temas de impresión en baja escala no se pudo llevar a cabo para el prototipo final, pero se mantiene como una proyección para un futuro.

Además se incorporó una introducción al comienzo del libro refiriéndose a los escasos hábitos de introspección de hoy en día, explicando las diferentes etapas, la relación con la naturaleza y la importancia de aprender a conocerse.

Primeros diseños de portada

Elaboración personal





Tu Verdadero Retrato

Clara Fernandois



Hoy en día, entre redes sociales y selfies, se nos olvida quiénes somos. Dedicamos tanto tiempo a que el resto nos conozca que olvidamos darnos el tiempo de conocernos a nosotras mismas.

Este libro te guiará en el camino del autoconocimiento. A través de preguntas, reflexiones e ilustraciones te dará las herramientas para desarrollar tu identidad sin la aprobación de tus seguidores.

Clara Fernandois

Contraportada definitiva

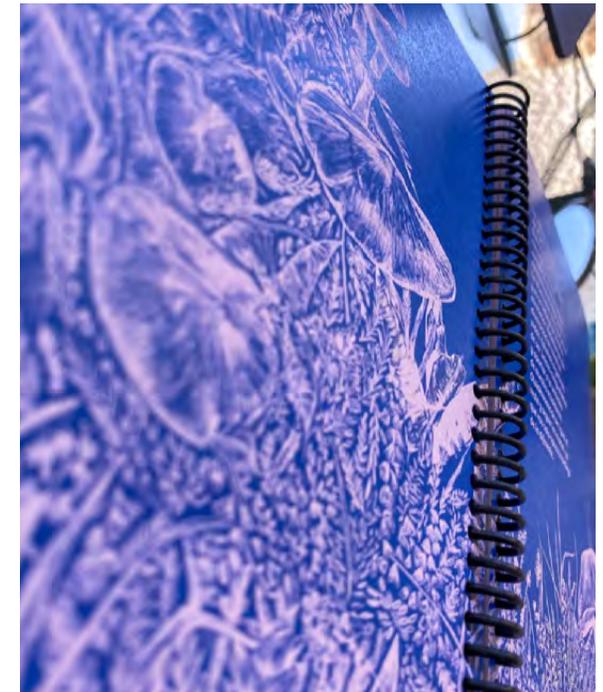
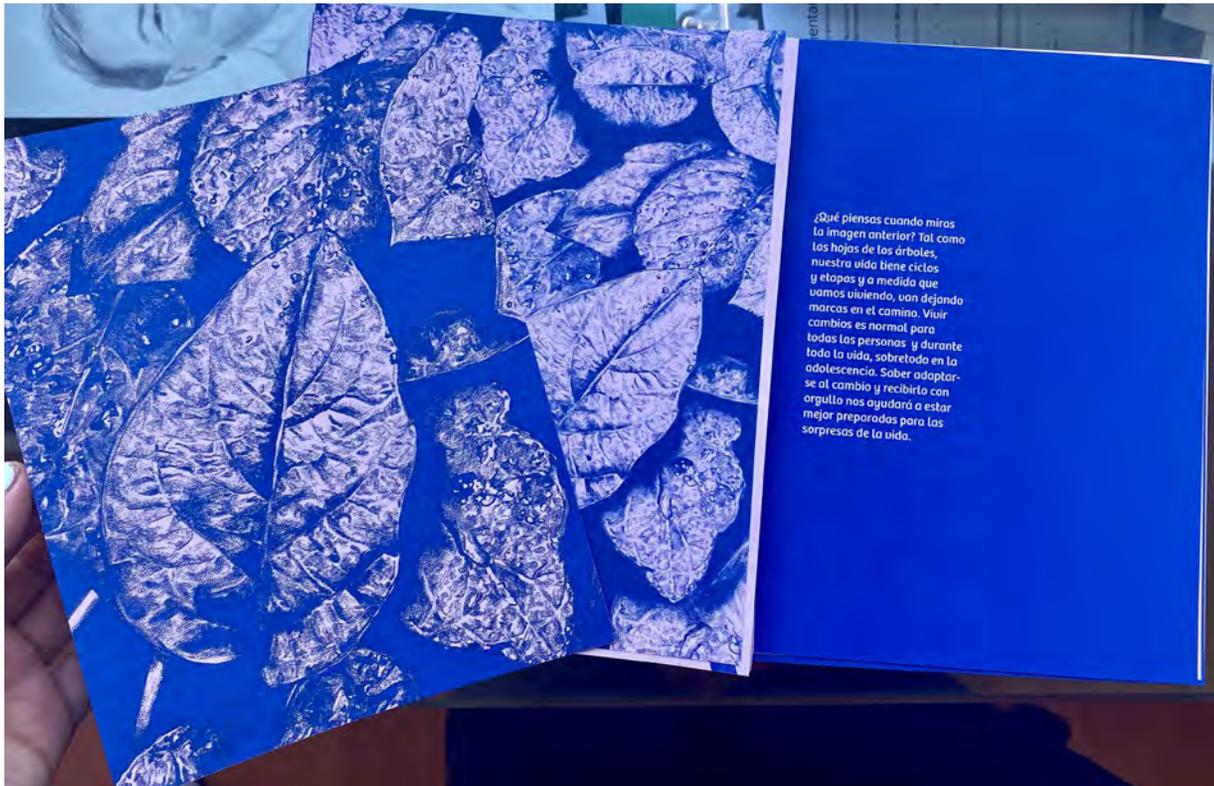
Elaboración personal

Portada definitiva

Elaboración personal

3.5.4 Rediseño y validación: papel

Luego de pruebas de impresión y color en la imprenta, se determinó usar papel bond de 100 gramos por dos razones. En primer lugar se pensó en utilizar un papel grueso porque un libro álbum es una reliquia, pero no demasiado grueso ya que algunos prototipos quedaron muy tiesos. Es algo que se ve varias veces, que perdura en los años y que acompaña a la usuaria, por lo que la resistencia era fundamental. En segundo lugar, las hojas deben ser opacas para que la usuaria, en caso de que quisiese, pudiese escribir en el libro. Por esta misma razón se decidió poner pocas preguntas por página y dejar el espacio para posibles respuestas escritas. Luego, después de un último testeo de prototipo se determinó incorporar una tapa dura y hoja guarda ilustrada. La tapa dura para hacer el libro más resistente en el tiempo y la hoja guarda para crear una transición que invite a la lectura del libro.



Últimas correcciones del prototipo
Elaboración personal



4.

Resultado final

El libro
El interior
Testimonios





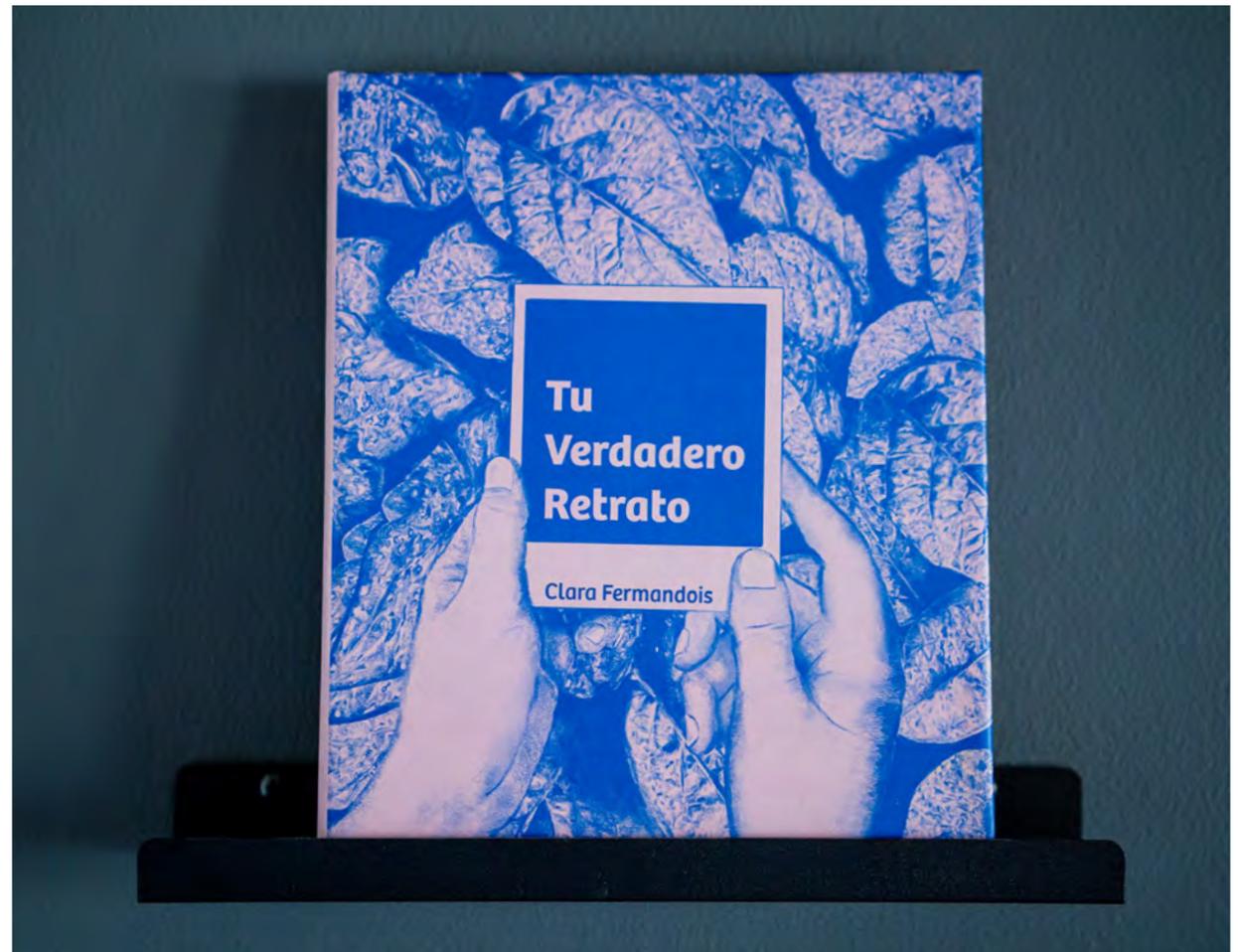


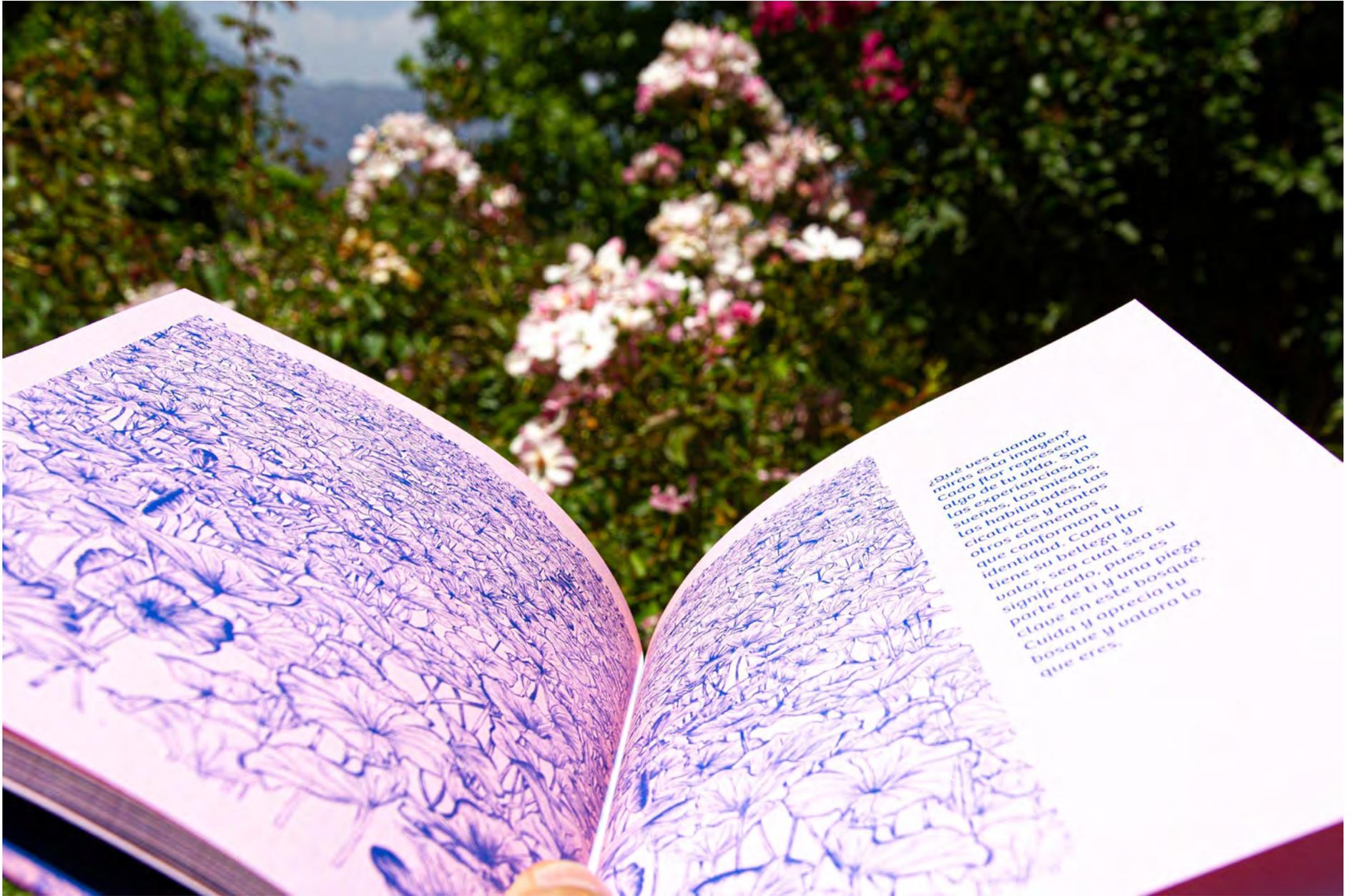
Conecta

contigo misma para poder
tomar decisiones.

4.1 El libro

El resultado final corresponde a un libro álbum de 112 páginas, con 46 ilustraciones y 5 capítulos. El libro está impreso en dos colores en papel bond de 140 gramos. Se utilizó empastado hotmelt para la encuadernación pensando en el formato y en una mayor facilidad de producción a gran escala. A continuación se presentan algunas imágenes del producto final.





¿Qué ves cuando
miras esta imagen?
Cada flor representa
algo de tu vida. Son
tus experiencias, los
sueños, los miedos,
las habilidades, las
cicatrices y tantos
otros elementos tu
que conforman tu
identidad. Cada flor
tiene su belleza y
valor, sea cual sea su
significado, pues es
parte de ti y una pieza
clave en este bosque.
Cuida y aprecia tu
bosque y valoro lo
que eres.

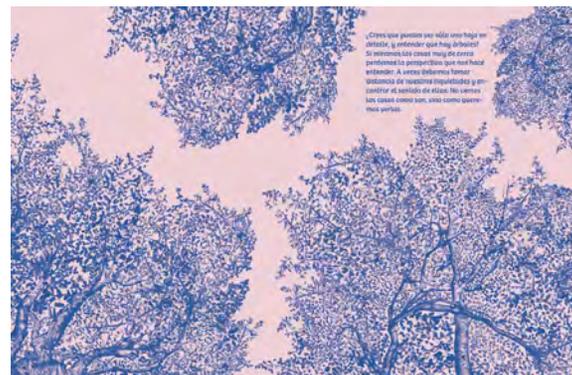
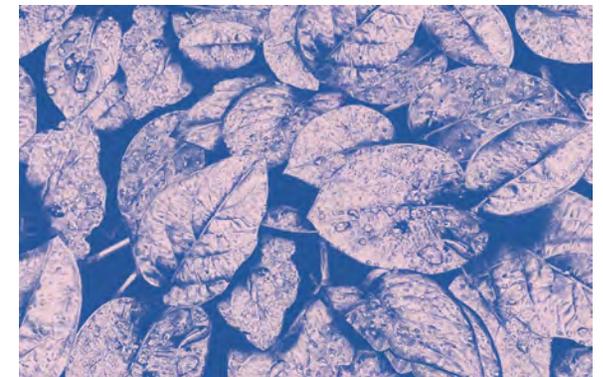
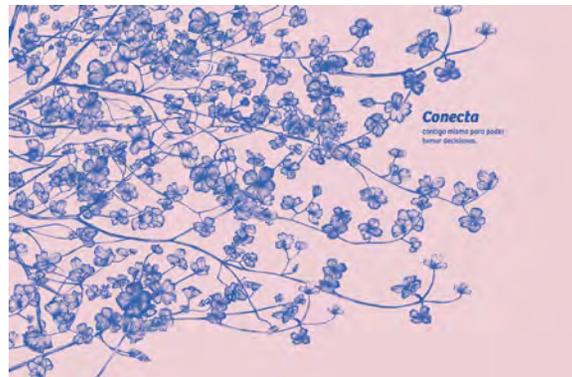
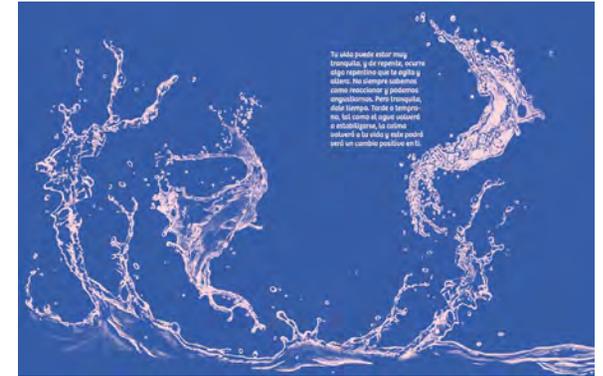






...estar muy
...de repente,
...repentino que
...No siempre
...reaccionar y
...Pero
...Tarde
...como el
...estabilizarse,
...a tu vida
...será un cambio
...en ti.

Algunas miniaturas del interior del libro a doble página







Libro en uso
Imagen personal

“Hoy los adolescentes viven en una sociedad acelerada y en el mundo de lo instantáneo, perdiendo capacidad para conectarse consigo mismos, aspecto importante en la búsqueda de su identidad. Tu Verdadero Retrato, permite parar, conectarse y tener un momento personal de reflexión y auto conocimiento, buscando conocerse a uno mismo para luego desde ahí quererse y tener amor propio. El libro es una gran guía y herramienta para ir descifrando mediante preguntas y analogías ilustradas, la propia identidad. ¿Te has detenido a pensar quién eres?”

- Paula Castellú, psicóloga escolar



Testimonios



Carolina Barrios
Imagen personal

“Me gustaría mucho tenerlo y poder llenarlo con calma. Me ayudó a reflexionar harto, uno queda como para adentro.”

- Sara, 13 años

“Destaco que cada capítulo tenga un objetivo diferente para esclarecer aspectos de la identidad.”

- Carolina Barrios, psicóloga

“Me hace cuestionarme cosas que nunca había pensado, dan ganas de seguir leyendolo.”

- Jacinta , 15 años

“Me interesa la conexión metafórica de la mariposa, creo que guarda relación con la idea de relato y crecimiento.”

- Carolina Urzúa, ilustradora de cuentos infantiles

“Me gustan los dibujos de naturaleza, me transmiten calma.”

- Martina , 16 años

“Creo que el juego entre los colores desafía positivamente los cánones de femeneidad y masculinidad.”

- Florencia Izquierdo, esteta

5.

Proyecciones

Propuesta de valor y posicionamiento
Financiamiento y producción
Costos
Proyecciones del libro

5.1 Propuesta de valor y posicionamiento

Parte de la propuesta de valor del proyecto radica en el carácter personal del libro. Es un libro hecho para adolescentes respondiendo a sus necesidades y gustos característicos y refiriéndose a una etapa específica de la vida. De esta manera el usuario es claro: adolescentes mujeres entre 12 y 16 años. Es por esto que el proyecto se posiciona en un nicho específico de mercado con un número determinado de consumidores y características reconocibles. Al momento de difundir y comercializar el libro, estos datos son fundamentales. Asociarse a pequeñas editoriales o puntos de venta que trabajen con este segmento aportaría a llegar más directamente a la usuaria.

Este no es un libro como cualquier otro. Es un libro que pretende ser especial para su dueña. Se piensa que el libro puede llegar a las manos de la usuaria como un regalo de un ser querido, o como una compra especial y personal. La difusión por redes sociales, con el apoyo de *influencers*, es fundamental para que las adolescentes conozcan la propuesta y se entusiasmen por conseguirla. Las *influencers* son verdaderos modelos a seguir para las adolescentes, y muchas veces tienen la misma edad, por lo que el efecto que puede tener la difusión por este medio se espera que sea muy positivo.



5.2 Financiamiento y producción

Para la producción y financiamiento del proyecto del libro álbum se plantean tres vías distintas. La primera corresponde a la publicación a través de editoriales emergentes o ya consolidadas en el mundo editorial. Se espera la asociación con editoriales que aborden temáticas juveniles o tengan trayectoria en la publicación de libros álbum o libros de ilustradores. Entre ellas, podemos mencionar a Contrapunto, Ediciones Ekaré, Amanuta, Azafrán, Manoco, Escritocontiza o Zig Zag. Estas editoriales poseen una amplia gama temática, incluyendo a veces secciones de auto-

conocimiento o identidad enfocadas en públicos juveniles. La línea editorial de Contrapunto, por ejemplo, es clara: “Títulos donde la estética y la belleza son fundamentales, que no son sólo libros sino una experiencia que apela a los sentidos del lector” («Sobre nosotros», s. f.). Si se publica por esta vía la distribución sería guiada por la editorial y el libro comercializado de manera *online* y venta en librerías asociadas a la editorial. Al respecto, se estableció contacto con Ediciones Ekaré, quienes mostraron interés en el proyecto y se encuentran en proceso de revisión del manuscrito y la

maqueta del libro.

Como segunda instancia para llevar el proyecto a una publicación real se considera la postulación a un fondo que permita financiar parte del mismo, con el apoyo de una editorial que se haga cargo de su promoción y distribución. En tal sentido, el Fondo del Libro y la Lectura, dependiente del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, tiene una línea de Creación que acoge este tipo de propuestas en modalidad de géneros poesía, cuento, novela, ensayo, crónica y referencial. Este fondo tiene un monto único de \$5.600.000 para el género de libros álbum.

Otro fondo tentativo es el Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes (Fondart Nacional) el que tiene como objetivo la promoción de proyectos del área artística, diseño o cultura entre otros. Se considera aquí la postulación (a mediados de 2023) a la línea Diseño, Modalidad de Creación y Producción, que entrega financiamiento total o parcial para proyectos enfocados a la creación de productos, bienes y servicios de significación cultural en el ámbito del diseño, y que en las acciones ligadas al proceso creativo impliquen la materialización de una obra o serie de obras, exista innovación y/o generación de valor desde el ámbito disciplinario.

Una tercera alternativa sería la autoedición. En este caso el proceso de diseño y maquetación sería personal, contratando a diferentes profesionales en caso de necesidad, para luego llevar a una imprenta e imprimir los ejemplares. Esta implica conseguir fondos propios para imprimir el libro e invertir en la distribución del mismo por venta *online*. Ciertamente, estos fondos también pueden provenir de fondos concursables o alianzas con una editorial o institución, por ejemplo, a modo de auspicio. Según el informe ISBN 2020 el 14.41% de la totalidad registrada de libros corresponde a autoediciones. (ISBN, 2020)

Si se publica por la vía de fondos concursables o autoedición también se considera la postulación al programa de Adquisición de Libros de Autores Chilenos, editados en Chile y en el extranjero, para su distribución en bibliotecas públicas del país, en convenio con el Servicio Nacional del Patrimonio Cultural. Este programa tiene como fin promover obras editadas por autores nacionales. En ambos casos el libro se debe promocionar por diferentes medios, pero sobre todo en redes sociales, pues es ahí donde la usuaria pasa la mayor cantidad de su tiempo.







5.3 Costos

Para los costos de producción del libro hay dos consideraciones principales. Se calculan los honorarios de trabajo de ilustración considerando 16 ilustraciones unitarias y 15 a doble página a lo largo del libro y la dirección de arte de 112 páginas (diseño, diagramación y producción digital del libro). En relación a la impresión offset del libro, se presenta una cotización de Ograma impresores con un tiraje de 1000 ejemplares en su versión original y en una versión más económica.

Honorarios

Ilustraciones: \$2.140.000 + iva

Dirección de arte y producción libro: \$1.500.000 + iva

Total: \$3.640.000 + iva

Costos de impresión

Tapa dura y folia metálica: \$6.420.000 + iva

Tapa blanda: \$4.090.000 + iva

Total costo diseño + impresión

Tapa dura: \$10.060.000 + iva

Tapa blanda: \$7.730.000 + iva

Precio unitario costo

Tapa dura: \$10.060 + iva

Tapa blanda: \$7.730 + iva

Precio unitario venta en librerías (alza de 25%)

Tapa dura: \$12.575 + iva

Tapa blanda: \$9.663 + iva



PRESUPUESTO

SEÑORES _____ N° 229383 _____ Manuel Antonio Maira N° 1253
 _____ FECHA Stgo, 21 de Diciembre de 2021 _____ Providencia - Chile
 ATENCIÓN CLARA FERMANDOIS _____ Fono: 2470 8600
 CANTIDAD _____ ESPECIFICACIONES _____ PRECIO

1.000 Libro Clara Fernandois tamaño 21,5x16,5 cms cerrados, 43x16,5 cms ext
 Tapa dura forrada en couche 170 grs 4 colores más polilaminado
 Guardas a 4/4 colores en hilado 140 grs
 Interior: 112 pag a 4/4 colores en hilado 140 grs
 Encuadernación: costura hilo más hotmelt.
 \$6.420.000.- + iva



PRESUPUESTO

SEÑORES _____ N° 229375-2 _____ Manuel Antonio Maira N° 1253
 _____ FECHA Stgo, 29 de Diciembre de 2021 _____ Providencia - Chile
 ATENCIÓN CLARA FERMANDOIS _____ Fono: 2470 8600
 CANTIDAD _____ ESPECIFICACIONES _____ PRECIO

1.000 Libro Clara Fernandois tamaño 21,5x16,5 cms cerrados, 43x16,5 cms ext
 Tapas en couche de 300 grs. Impresas a 4/0 colores + polilaminado por tiro
 Interior: 112 pag a 4/4 colores en hilado 140 grs
 Encuadernación: costura hilo más hotmelt.
 \$4.090.000.- + iva

Cotizaciones con Ograma
 Imagen personal

5.4 Proyecciones del libro

Si bien el proyecto planteado está dirigido a adolescentes mujeres en formato de libro físico, no se descarta la posibilidad de desarrollar diferentes bajadas. A modo de proyección se piensa en una versión sin género específico, que trate temas pertinentes tanto a hombres y mujeres y que colabore con la búsqueda de la identidad de género, arista de la identidad que se establece en los últimos años de adolescencia (CESOLAA, 2017).

Se piensa también en otra versión para adultos con reflexiones más acordes a su edad. La búsqueda de identidad es un proceso constante y sin fin, por lo que las instancias de pausa y análisis son un aporte a lo largo de toda la vida.

Se piensa en versiones digitales del libro, que si bien no colaboran directamente a separar al usuario de las pantallas, si se vuelve más accesible, cómodo y transportable para el lector.

El proyecto no pretende solucionar los problemas de identidad de las adolescentes, pero si invita a cuestionarlos, sugiriendo métodos de ayuda. Al ser un primer paso de invitación existe una proyección propia de la usuaria, esperando que cree hábitos de reflexión en su vida.

Una alternativa o extensión al libro álbum que conserva el carácter análogo de la propuesta es un set de tarjetas de interpretación y reflexión. Desarrollar los contenidos pensando en leer una al día puede colaborar en crear rutinas de introspección en un formato diferente.



6.

Conclusión

Conclusión
Proyecciones como diseñadora

6. Conclusión

Este proyecto nace a partir de un análisis de la evolución del autorretrato. Surge como crítica y también reflexión al afán desmedido de mostrarse en selfies y despersonalizar los momentos íntimos, el derecho a la privacidad. Se convierte, finalmente, en una herramienta e invitación para detenerse a pensar. Pensar sobre la vida; pensar en el camino que estamos tomando como sociedad de forma acelerada y virtual; pensar en que unos cuantos *likes* no se traducen en felicidad y que pertenecer no es lo mismo que ser.

La posibilidad de brindar ayuda u orientación a los jóvenes más frágiles es una oportunidad que estoy feliz de haber tomado. Agradezco haber podido vivir una infancia (aunque no duró para siempre) en el jardín y no en el computador. Habiendo vivido ambas realidades, dado que las redes sociales aparecieron cuando yo tenía 14, creo que me hizo darme cuenta del vacío emocional y la carencia identitaria que este nuevo contexto más conectado -pero a la vez más artificial- puede generar. Creo que en parte el proyecto está dirigido a mí misma hace algunos años, cuando solo intentaba cumplir, calzar y destacar.

Trabajar con adolescentes desde luego no parece una tarea fácil; es la etapa conocida como la edad de la irreverencia y de la rebeldía. Sin embargo, en mi experiencia, había una cierta actitud de apertura y diálogo, pues algunas de ellas sabían que necesitaban ayuda. Quizás, lo que yo les contaba sobre la identidad y la autoestima podía generar en ellas una identificación.

Desarrollar un proyecto desde el diseño con una dimensión artística y otra psicológica fue muy interesante. Aprender de psicología, entrevistar a especialistas y analizar la psicoterapia me mostró el valor que puede tener un buen diseño, construido sobre la base de un trabajo no puramente personal sino también reforzado con el aporte de otras y otros. Aportar a la reflexión de una adolescente a través del diseño de un libro atractivo para interrogarse sobre su vida o parte de ella, es algo que sin el aporte de la psicología no se podría haber logrado. El papel del arte y el valor de la ilustración disfrazan este proceso en algo muy distinto a estar en una sesión clínica con un psicólogo intentando descifrar qué anda mal. Claramente el proyecto no reemplaza la ayuda profesional, pero puede servir de invitación a indagar en los sentimientos y la personalidad. Una invitación a explorar y encontrarse para que el actuar responda al sentir propio y no a los demás. Un encuentro entre disciplinas forjado a partir de mis habilidades y conocimientos desarrollados en la carrera de diseño.

7. Proyecciones como diseñadora

Mi futuro como diseñadora es incierto, pero sí hay caminos que me gustaría explorar. La ilustración es un área de mucho interés personal en el que me gustaría seguir incursionando para poder consolidarme como ilustradora. Hace más de 10 años que realizo retratos dibujados a pedido y poco a poco el diseño me ha dado las herramientas para ampliar mis posibilidades. Con lo vivido en la carrera he aprendido sobre el concepto de síntesis, diagramación y a responder a las necesidades del público objetivo. Con estos nuevos conocimientos he comenzado a perfeccionar y diversificar mi trabajo. Estos últimos años, he colaborado con ilustraciones para diferentes marcas como Alma Maruja, Casa Cuadro y Saville Row. Algunas son usadas en packaging, otras como objetos de decoración o, también, algunas son usadas en publicidad. He recibido ofertas de unirme al equipo de trabajo de Casa Cuadro y Saville Row, una vez que termine mis estudios.

He recibido también, en los últimos años, invitaciones a participar en exposiciones y pequeñas galerías de arte. Nunca lo he hecho pues nunca he dedicado demasiado tiempo a este ámbito y creo que ahora es el momento de enfocarme en mi proyecto como artista, pues hace años me prometí no dejar el arte de lado, sino complementarlo siempre con mi carrera.

Estas son posibilidades que aún estoy analizando, ya que, en el futuro cercano, y para complementar mis conocimientos, me gustaría realizar un diplomado en dirección de arte. Creo que es un área que complementa mis intereses y del que mucho puedo aprender. Idealmente me gustaría hacer el diplomado en España, pues Europa es el corazón cultural del mundo y creo que es un mundo fascinante para vivir y nutrirse como diseñadora. Debo aprovechar mientras soy joven de vivir esta experiencia, porque si hay algo que me ha enseñado la pandemia, es a no posponer lo que uno quiere y puede hacer, pues nunca sabes qué trae el mañana.

Por último, y como futuro ideal, junto con mi hermano arquitecto y artista visual tenemos un sueño común: abrir nuestro estudio de arte y diseño. Este es un objetivo a largo plazo que tenemos y por el que trabajaremos intensamente. Creo que el encuentro entre el arte y el diseño tiene infinitas posibilidades y me gustaría explorarlas y aprender a crear esos encuentros. Él, con más de 8 años de experiencia en el rubro, ya cuenta con reconocimiento y exposiciones a nivel internacional, por lo que tiene mucho que enseñarme y yo mucho que aprender.



Óleo sobre tela
Elaboración propia 2018



Publicación en libro *Flamantes* 2018
Imagen personal

8.

Referencias

Referencias
Anexos

Referencias

- Agencia Chilena ISBN. (2021, February). *Informe estadístico 2020*. Cámara Chilena del Libro. <https://camaradellibro.cl/wp-content/uploads/2021/03/Informe-ISBN-2020.pdf>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2018). The psychosocial impact of excessive selfie-taking in youth: A brief overview. *Education and health*, 36, 3–6. Recuperado de http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/33263/1/ PubSub10769_Griffiths.pdf
- Barker, V., & Rodríguez, N. S. (2019). This Is Who I Am: The Selfie as a Personal and Social Identity Marker. *International Journal of Communication*, 13, 1143–1166. Recuperado de <http://ijoc.org>.
- Berrios, A. (2012, 13 abril). ¿Qué es un libro álbum? Recuperado 29 de junio de 2021, de <https://www.leamosmas.com/2012/04/13/que-es-libro-album/>
- Berzonsky, M. D., & Adams, G. R. (Eds.). (2006). Identity development during adolescence. In *Blackwell Handbook of Adolescence* (pp. 205–207). Blackwell publishing ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470756607>
- Blauth, L., Magalhães Machado, F. C., & Ribeiro Rueda, L. (2019). Autorretratos: Selfie y la construcción de la identidad. *Prisma.com*, 39, 65–74. <https://doi.org/10.21747/16463153/39a5>
- Boegeholz, R. (2019). Facebook y su influencia en la construcción de identidad, autoestima y vida afectiva (TFG). Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2019/egb669f/doc/egb669f.pdf>
- CESOLAA. (n.d.). *Identidad Sexual*. Educación sexual. [https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/desarrollo-psicosexual/identidad-sexual#:~:text=La%20identidad%20sexual%20se%20establece%20al%20final%20de%20la%20adolescencia.&text=Con%20mayor%20frecuencia%20esta%20orientaci%C3%B3n,de%20la%20adolescencia%20\(4\)](https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/desarrollo-psicosexual/identidad-sexual#:~:text=La%20identidad%20sexual%20se%20establece%20al%20final%20de%20la%20adolescencia.&text=Con%20mayor%20frecuencia%20esta%20orientaci%C3%B3n,de%20la%20adolescencia%20(4))
- Dam, R. (2020, 30 junio). Prototyping: Learn Eight Common Methods and Best Practices. Recuperado 24 de junio de 2021, de <https://www.interaction-design.org/literature/article/prototyping-learn-eight-common-methods-and-best-practices>
- Dans, I. (2015). Identidad digital de los adolescentes: la narrativa del yo. *REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN*, 13. Published. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.145>
- de Molina, M. (2017, October 19). *7 ventajas de la escritura en terapia*. demolinapsicologo.com. <http://www.demolinapsicologo.com/7-ventajas-de-la-escritura-en-terapia/>
- de Prado, R. G. (2016, May 14). ¿Qué es la difusión de identidad? *Psicopedia - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda*. <https://psicopedia.org/4875/que-es-la-difusion-de-identidad/>
- De-Juanas Oliva, A., & Ruiz-Corbella, M. (2013). Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia. *Estudios sobre educación*, 25, 95–113. Recuperado de <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/34734/1/7.%20Ruiz-Corbella%20y%20De%20Juanas.pdf>
- Del Prete, A. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1).
- Díaz Fuica, V. (2018). *Cuerpo Querido*. https://diseno.uc.cl/memorias/pdf/memoria_dno_uc_2018_1_DIAZ_FUICA_V.pdf
- Dove. (2021, 3 enero). Fomentar la autoestima en la era de las redes sociales. Recuperado 24 de junio de 2021, de https://www.dove.com/cl/stories/campaigns/confidence.html?utm_medium=display&utm_source=facebook&utm_campaign=L-dove_sh_dsep_LV5_CH2164_BH0162_CL&utm_content=image_carrusel_dove_dsep_carrusel%20_2_mayo_1
- Eddy Ives, L. S. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, II (2), 14–18. Recuperado de <https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%20II-2%20v5.pdf#page=14>
- Ediciones Arq. (2001). ¿Qué es diseño? Entrevista a Charles Eames. *Arq*, 49. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/arq/n49/art10.pdf>
- Erikson, E. H., & Corzos, A. M. (1997). Identidad juventud y crisis. En *Sociedad y adolescencia* (p. 5). Buenos Aires, Argentina: SIGLO XXI Editores.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de pediatría*, 86(6). Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062015000600010&script=sci_arttext&lng=e
- García, L. Y. (2018). «En modo selfie: reflexiones sobre la potencia de las selfies*». <https://doi.org/10.30578/nomadas.n49a6>
- Gentina, E., Chen, R., & Yang, Z. (2021). Development of theory of mind on online social networks: Evidence

Referencias

- from Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Journal of Business Research*, 124, 652–666. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.03.001>
- Gunthert, A. (2019). La consagración de la selfie: una historia cultural. *Nexus Comunicación*, 24. Published. <https://doi.org/10.25100/nc.voi24.7691>
 - Hanington, B., & Martin, B. (2019). *Universal Methods of Design Expanded and Revised: 125 Ways to Research Complex Problems, Develop Innovative Ideas, and Design Effective Solutions* (Revised ed.). Massachusetts, Estados Unidos: Rockport Publishers.
 - Javier García-a15 abr 2017 09:54 AM Tiempo de lectura: 6 minutos. (2020, Abril 5). El nuevo mapa del mercado editorial. *La Tercera*. <https://www.latercera.com/culto/2017/04/15/nuevo-mapa-del-mercado-editorial/>
 - Jenner, K. (2021). *Kylie Jenner* [Selfie]. <https://www.thesun.co.uk/tv/14500327/kylie-jenner-shades-khloe-kardashian-stunning-no-filter-selfie/>
 - Kemp, S. (2021, 11 febrero). Digital 2020: October Global Statshot [Diapositivas]. Recuperado de <https://datareportal.com/reports/digital-2020-october-global-statshot>
 - Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 1(2). Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004
 - Luiselli, V. (2015, 2 junio). Sobre la fotografía instantánea. *EL PAÍS*. Recuperado de <https://elpais.com> 15
 - Maldonado, M. A. (2009). El proceso de construcción de la identidad colectiva. Recuperado 21 de junio de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352010000200010
 - Martin, S. L. (2016, April 22). *26 Questions To Help You Know Yourself Better*. *Psych Central*. <https://psychcentral.com/blog/imperfect/2016/04/26-question-to-help-you-know-yourself-better#Why-do-we-experience-a-loss-of-identity?>
 - Mead, S., & Ellerbrock, C. R. (2018a). Know Thy Selfie: using contemporary art to teach adolescent identity exploration. *Social Studies Research and Practice*, 13(2), 279–288. <https://doi.org/10.1108/ssrp-04-2018-0013>
 - Mercado, A. (2010). El proceso de construcción de la identidad colectiva. *Convergencia*, 17(52). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352010000200010
 - Ministerio Secretaría General de Gobierno División de Organizaciones Sociales. (2020). *Guía de fondos concursables 2020–2021*. Mineduc. <https://inclusion-y-participacion.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/113/2020/11/GUIA-FONDOS-2020-2021.pdf>
 - Morales, P. (2021, October 6). Día-a internacional de la niña: Fomentar la autoestima de las niñas hoy, nos permitirán no perder talento femenino en el futuro. *La Tercera*. https://www.latercera.com/paula/dia-internacional-de-la-nina-fomentar-la-autoestima-de-las-ninas-hoy-nos-permitira-no-perder-talento-femenino-en-el-futuro/?fbclid=IwAR2TMJ-_lMmDGch-yfh-MeG2ycccExFo_Z1s3jBJzcvJyXkOsWEPKNSFN6bQ
 - Morduchowicz, R. (2012). Los adolescentes y las redes sociales : La construcción de la identidad juvenil en Internet (Serie breves). México: Fondo de Cultura Económica
 - Moreno, J., Ferreira, W. S., Silva, T. C., & de Albuquerque, U. P. (2017). *Landscapes preferences in the human species: Insights for ethnobiology from evolutionary psychology*. *Research Gate*. https://www.researchgate.net/publication/318432173_Landscapes_preferences_in_the_human_species_Insights_for_ethnobiology_from_evolutionary_psychology
 - O'Grady, V. (2021). *MANUAL DE INVESTIGACION PARA DISEÑADORES*. Barcelona, España: BLUME (Naturart)
 - Onyehalu, A. S. (1981). Identity Crisis in Adolescence. *Adolescence*, XVI(63). <https://www.proquest.com/openview/ef79c91987645d0e7a7043dbbfff84802/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819054>
 - Orłowski, J (Director). (2020) *The Social Dilemma*. (Documental) Estados Unidos: Netflix Originals.
 - Pérez Subías, M. (2012). Identidad digital. *Telos*, 91, 55–58. Recuperado de https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=oKnHCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA55&dq=identidad+digital+redes+sociales&ots=KZ7UILSNBS&sig=GqAJmkjHvk339C-jAM81puYvBeHU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
 - Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4598. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
 - Peris, M., Maganto, C., & Koortabarria, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 171–180. <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/39/26>
 - Renard, L. (2019, August 22). *5 Powerful lesson ideas*

Referencias

- to help students find self-identity - BookWidgets [Foro]. Book Widgets. <https://www.bookwidgets.com/blog/2019/08/5-powerful-lesson-ideas-to-help-students-find-self-identity>
- Robert Cornelius' Self-Portrait: The First Ever "Selfie" (1839). (2013). [Fotografía]. The Public Domain Review. <https://publicdomainreview.org/collection/robert-cornelius-self-portrait-the-first-ever-selfie-1839>
 - Ruiz De Isaac, I., Aisenson, D., & Silvia, B. (2005). DESARROLLO IDENTITARIO DE LOS JÓVENES Y CONTEXTOS SIGNIFICATIVOS: UNA PERSPECTIVA DESDE LA PSICOLOGÍA DE LA ORIENTACIÓN. *ANUARIO DE INVESTIGACIONES*, xiii, 81–88.
 - Ruiz-Corbella, M., & De-Juanas, A. (2013). Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia. *Estudios sobre educación*, 25, 95–113. Recuperado de <https://researchtaba.com/wp-content/uploads/2018/11/2013-1.pdf>
 - Ruiz, A. (2015). *El autorretrato en la pintura* [Fotografía]. The Lighting Mind. <https://www.thelightingmind.com/el-autorretrato-en-la-pintura/>
 - Rull, Á. (2019, July 4). *Escritura terapéutica: ejercicios sencillos para el día a día*. *elperiódico*. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190315/escritura-terapeutica-ejercicios-sencillos-7338682>
 - Seijas, C. (2019). Apreciaciones sobre El Principito. *INUMES*, 3, 27–28.
 - Serrano, C. (2011). *Diseño y sociedad* (1st ed.). https://www.uazuay.edu.ec/bibliotecas/arteydiseño/diseño_y_sociedad.pdf
 - Sobre nosotros. (s. f.). Recuperado 18 de junio de 2021, de <https://contrapunto.cl/content/4-sobre-nosotros>
 - Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos* (3rd ed.). Paidós básica. <https://asodea.files.wordpress.com/2009/09/taylor-s-j-bogdan-r-metodologia-cualitativa.pdf>
 - Tesouro, M., Palomanes, M. L., Bonachera, F., & Fernández, L. M. (2013). Estudio sobre el desarrollo de la identidad en la adolescencia. *Dialnet*, 21, 211–224. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4184322>
 - Unidad de Currículum y Evaluación / Centro de Recursos para el Aprendizaje – _CRA, Ministerio de Educación. (2009). *Ver para leer: acercándonos al libro álbum*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12365/14689>
 - Universidad Católica de Santa María, Obregón, F., & Alonso, J. (2018). Incorporación de la Naturaleza Desde un Enfoque Holístico Como Fortalecedor en la Crianza, Formación y Terapia del Niño en Abandono (Tesis). https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_b8216098337ec1b8501f52f61e7cb8c5
 - Universidad de Buenos Aires, Aisenson, D., Batlle, S., Aisenson, G., Legaspi, L., Vidondo, M., Nicotra, D., Valenzuela, V., Davidson, S., Ruiz De Isaac, A., Polastri, G., & Alonso, D. (2005). DESARROLLO IDENTITARIO DE LOS JÓVENES Y CONTEXTOS SIGNIFICATIVOS: UNA PERSPECTIVA DESDE LA PSICOLOGÍA DE LA ORIENTACIÓN. *Anuario de Investigaciones*, XIII, 81–88. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139942008.pdf>
 - Universidad de Sevilla. (2019). *Emociones y sentimientos en los cuentos y álbumes ilustrados* (Tesis). Carolina Postigo. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91165/194_49131949-POSTIGO%20ENRIQUEZ%2C%20CAROLINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 - Uribe, V. (2017, July 25). *El libro álbum: un apretado resumen*. Ekaré Sur - Editorial chilena de libros para niños y jóvenes. <https://ekaresur.cl/el-libro-album-un-apretado-resumen-por-veronica-uribe/>
 - Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18(3), 341–358. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.3.341>
 - Waterman, A. S., Kohutis, E. A., & Pulone, J. (1977). *The role of expressive writing in identity formation*. Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/232539394_The_role_of_expressive_writing_in_identity_formation
 - Weiten, W. (2001). *Psychology: Themes and variations* (5ta ed.). Wadsworth/Thomson Learning.
 - *Who Am I? -- Identity Formation in Adolescence*. (s.f.). Act for Youth. https://actforyouth.net/resources/n/n_identity-handout.cfm
 - Wilson, J. (2018). *Selfie obsession "biggest danger of all for children"* [Photograph]. Stuff. <https://www.stuff.co.nz/life-style/world/103114938/selfie-obsession-biggest-danger-of-all-for-children-jacqueline-wilson>

Respuestas encuesta
20/05/2021

¿Te tomas selfies?	¿Por qué te las tomas?	¿Cuántas selfies te tomas?	¿Cuántas de ellas publica?	¿Usas filtros?	¿Usas filtros que distorsionan?	¿Publicas selfies con filtros?	¿Por qué?	¿Crees que las selfies te ayudan?	¿Crees que el resto te juzgan?
a veces	Para q mis amigas vean	1-3	2	No	no	No	Porque no lo encuentro ni	No	Tal vez
a veces	Me las tomo cuando me g	1-3	2	Sí	no	No	Uso filtros pero que te ha	No	No
si	Me las tomo porque me g	1-3	0	Sí	no	No		No	No
a veces	Me la tomo para guardar r	1-3	0	Sí	no	Sí	Ya que uno se ve mejor	Sí	Sí
a veces	Para Tener Fotos de mi o	4-6	0	Sí	no	Tal vez	Solo con Filtros en los Cu	No	Tal vez
si	recuerdos	1-3	0	Tal vez	no	No		Tal vez	Tal vez
a veces	Para Tener Fotos de mi o	4-6	1	Sí	no	Tal vez	Solo con Filtros en los Cu	No	Tal vez
si	Por que me gusta y lo enc	1-3	0	Sí	si	Sí	Porque se ve mejor	Sí	Sí
a veces	Aveces me las tomo cuan	1-3	0	Sí	no	No	Porque no me gustan ese	No	Tal vez
si	Para recordar el moment	1-3	0	Sí	no	No		No	Tal vez
si	Para tener recuerdos	1-3	0	Tal vez	no	No	No porque si no no sería	No	Tal vez
a veces	No me tomo muchas Selfi	1-3	0	Sí	no	Tal vez	Para verme mejor	No	Sí
a veces	Por diversion	1-3	1	Tal vez	no	No	Para borrar el fondo o par	No	Tal vez
a veces	Por diversión	1-3	0	Sí	si	Tal vez	Porque mejoran la gama	No	Sí
a veces	Por diversion	1-3	1	Tal vez	no	No	Para borrar el fondo o par	No	Tal vez
a veces	No me tomo muchas Selfi	1-3	1	Sí	no	Tal vez	Para verme mejor	No	Sí
si	Para poder recordar o un	10+	3	Sí	no	Tal vez	Porque hay algunos filtros	Tal vez	Tal vez
si	Para tener recuerdos	4-6	0	Tal vez	no	No	Creo que es mostrar una	No	Tal vez
a veces	Porque aveces me siento	1-3	0	Sí	no	No	Porque los encuentro mu	Tal vez	Sí
si	Para tener recuerdos	4-6	0	Tal vez	no	No	Creo que es mostrar una	No	Tal vez
si	Porque no siempre hay al	1-3	1	Sí	si	Sí	Porque los filtros te borra	Tal vez	No
no	Porque mis amigas me piden		0	Sí	si	Sí	Para verme mejor	Tal vez	Tal vez
si	Porque son recuerdos	10+	3	Sí	si	Sí	Porque me gustan	Sí	Sí
si	Porque me gusta :)	1-3	2	Tal vez	no	Tal vez	Porque hacen aveces hac	No	Sí
si	Para recordar momentos	1-3	0	Sí	no	No	Me gusta como soy, si me	Tal vez	Tal vez
si	Porque me gusta verlas d	4-6	0	Tal vez	no	No	No me gustan los filtros d	No	No
si	Por aburrimiento, para m	1-3	0	Tal vez	no	No	No me gusta subir fotos a	No	Sí
si	Para guardarlas o publica	7-10	5	Sí	no	Tal vez	Porque te alisan la cara	No	Tal vez
si	Para guardar recuerdo	1-3	0	Tal vez	no	No	No me gusta exponerme	No	No
a veces	Para mandarlas	1-3	0	Tal vez	no	No	Cambian mucho las caras	No	No
si		1-3	1	Tal vez	no	No		No	Tal vez
si	Porque me gusta verlas d	4-6	0	Tal vez	no	No	No me gustan los filtros d	No	No
si		1-3	1	Tal vez	no	No		No	Tal vez
a veces	Para guardar recuerdos o	1-3	1	Sí	si	Tal vez	porque me siento mas bo	Tal vez	No
si	Por entretenición	1-3	1	Sí	si	Sí	Porque uno se ve mas lin	No	Sí
si	Porque me gusta	1-3	7	Sí	si	Sí	Porque son entretenido	No	Tal vez
si	Porque me gusta como m	7-10	5	Sí	no	No	Solo uso filtros que cambi	No	No
a veces	Para tener recuerdos o su	1-3	1	Tal vez	si	Tal vez	Porque me gustan	No	Sí
a veces	Cuando quiero retratar al	1-3	0	Sí	si	Sí	Para que me den mas col	No	Tal vez
si	Por mis recuerdos	1-3	0	Tal vez	no	No	No lo considero necesari	Sí	Sí
si	Me gusta	1-3	0	Sí	si	No	No muestra la realidad	No	No
si	Me gusta guardar recuerc	4-6	7	Sí	si	Tal vez	Hay unos que me hacen	Tal vez	Tal vez
a veces	Para registrar un moment	1-3	1	No	no	No	Creo que no es necesario	No	No
a veces	Para tener fotos que subit	1-3	1	Tal vez	no	No	Pq no se sacaeme fotos	No	No
a veces	Porque tengo un instagra	1-3	0	No	no	No	Porque me gustan las fot	No	Tal vez
a veces	Aburrimiento	1-3	0	Tal vez	si	Sí	Me gusta	No	Tal vez
a veces	Porque me gusta	1-3	0	No	si	No	Es entretenido	Tal vez	Sí
a veces	Para recordar momentos	1-3	0	Tal vez	si	No	Por que los uso por entre	No	Tal vez
si	Porque me gustan	1-3	1	Sí	no	Sí	Porque sube la autoestim	No	No
si	Para tener de recuerdo	1-3	3	Sí	no	Sí		No	No
si	Para guardar momentos	1-3	2	Tal vez	no	Tal vez	Para verme un poco mas	No	No
no			0					No	Tal vez
si	Aveces para guardar mon	1-3	2	Tal vez	si	Sí	Trato de usar los menos	ii No	Tal vez
si	Porque me siento a gusto	1-3	0	No	no	No	Siento que hoy en día no	No	No
si		4-6	7	Sí	si	Sí		No	Sí
si	Para el recuerdo y para n	1-3	0	Tal vez	no	No	Porque no va con mi pers	No	No
si		4-6	7	Sí	si	Sí		No	Sí
si	Por que me gustan, por q	1-3	7	Sí	no	Sí	Aveces me gustan los filtr	Sí	Sí
si	Para compartirlas, me res	10+	7	Tal vez	si	Tal vez	Uso el que funcione mejo	No	No
si	No se Jajajaja	10+	60	Tal vez	no	Sí	Son chistosos como los d	No	No
si	Porque me gusta :)	1-3		Tal vez	no	Tal vez	Porque hacen aveces hac	No	Sí
si	Para el recuerdo y para n	1-3	0	Tal vez	no	No	Porque no va con mi pers	No	No

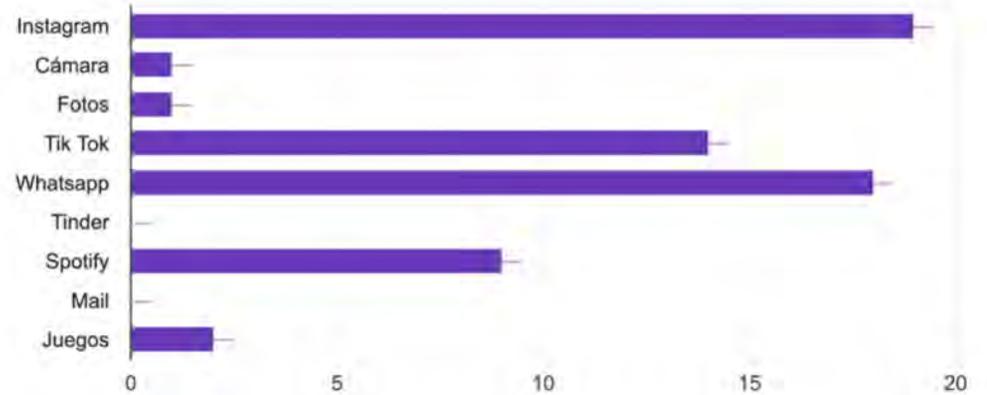
Respuestas encuesta
20/05/2021

¿Cómo te afecta eso?									
En nada, no me importa como me vean									
No me afecta ya que nunca me han echo algún comentario pesado o con mala intención para que no suba una selfie o algún contenido en mi red social									
Si creo que la gente te juzga y encuentro que está mal ya que mucha gente lo puede tomar muy enserio a mi no me afecta pero a mucha gente si.									
No me importa									
Me afecta ya que en las redes sociales se ve mucha gente "perfecta" pero a veces eso es solo de filtros que no te definen									
Subo solo lo que quiero subir pero no lo subo por las otras personas las subo porque me entretiene									
No me afecta mucho porque no subo muchas cosas pero igual hay gente que si									
No me afecta mucho pero pienso en qué cosa podría pensar de mi la demás gente									
En como las personas creen que soy y en realidad soy de otra forma									
A veces puede bajar el autoestima ya que al final nada de eso es real									
En como las personas creen que soy y en realidad soy de otra forma									
No me afecta mucho pero pienso en qué cosa podría pensar de mi la demás gente									
A mi en particular no me afecta mucho lo que dicen los demás, pero obviamente si es algo positivo uno se alegra de que te lo digan									
Solo me afecta por que soy muy insegura y dudo mucho si mostrarla o no									
No mucho, ya que yo no publico selfies a mis redes sociales, pero puede que igual me afecte un poco, porque a veces hay fotos que si me gustan pero no las quiero subir por lo que p									
Solo me afecta por que soy muy insegura y dudo mucho si mostrarla o no									
A mi no me afecta porque no subo muchas fotos									
Me baja la autoestima									
Que hablen mal de mi sin conocerme									
No me afecta									
Nunca me ha llegado que me juzguen o comenten las fotos que subo, siempre y cuando yo no sepa la verdad no me afecta									
Sinceramente no me importa lo que piensen									
No me afecta									
No me afecta									
No lo hago, no me siento cómoda subiendo mil selfies asique no es como que me afecte, no me expongo a la situación.... no me veo la gracia a estar constantemente mostrando lo qu									
No me afecta lo que el resto opine de mi apariencia, con el hecho de yo sentirme bonita me basta y sobra									
En la seguridad que tengo de mi misma									
No me importa la verdad, subo lo que me gusta a mi									
No le afecta mucho la verdad, mi valor es mi valor, eso lo pongo yo, no los otros									
No me afecta									
Me restringe a subir cierto contenido									
No me afecta mucho la verdad									
No me importa lo q opine el resto, pero me gusta sentirme linda para le gente que me sigue									
Trato de no publicar una foto donde no me sienta bien conmigo misma por lo que la opinión del otro suele no importarme mucho									
No me importa									
No me afecta									
No publico la mayoría de mis fotos									
La verdad es que no me afecta									
Un@ puede opinar por lo que ve, pero no necesariamente le vas a acertar porque lo que se ve en redes sociales es muy distinto a la realidad, así que me importa más lo que opine un									
No me afecta tanto, porque no subo muchas historias, lo que subo es lo esencial y la parte más importante (amigos y familia) me la guardo para mí									
Depende. A mi me afecta lo que digan de mí, pero al mismo tiempo todos estamos en el mismo lugar haciendo lo mismo, y a veces los demas con filtros mas intensos									
No me afecta									
No me afecta									

Resumen respuestas encuesta
14/06/2021

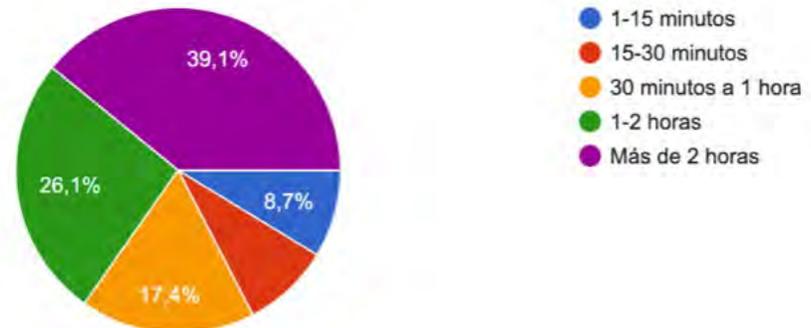
Según tu celular ¿cuáles son las 3 aplicaciones en las que más pasas tiempo?

23 respuestas



Según tu Instagram, ¿cuál es tu promedio de tiempo que pasas en la aplicación al día?

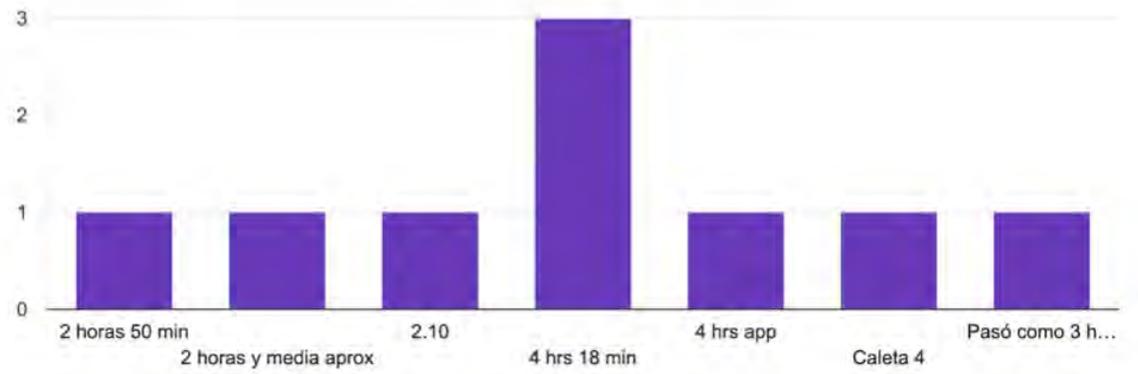
23 respuestas



Resumen respuestas encuesta
14/06/2021

Si tu respuesta fue "Más de 2 horas", ¿puedes indicar cuánto tiempo es?

9 respuestas



Ordena acá las letras en el orden

20 respuestas

