



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



Sofía Molinari Martínez
Tesis presentada en la Escuela de
Diseño de la Pontificia Universidad
Católica de Chile para optar el título
profesional de diseñadora.

Profesora Guía: Bernardita Figueroa

**Sistema ilustrativo que expone los
relatos y vivencias de las experiencias
y sensaciones que viven día a día las
personas con cuadros fóbicos.**

Enero 2023, Santiago de Chile

Índice

Parte I: Introducción del Proyecto	P.06
Introducción	P.07
Marco teórico	P.08
Concepto de salud mental en Chile	P.09
Fobias y autoestigma	P.10
Estigmatización de la salud mental	P.12
Estigmatización de las fobias	P.13
Importancia de su visibilización	P.15
Las emociones traducidas en imágenes	P.17
La ilustración como recurso concientizador	P.18
Parte II: Formulación del Proyecto	P.19
Oportunidad de Diseño	P.20
Formulación del Proyecto	P.22
Objetivos Específicos	P.23
Contexto	P.24
Usuarios	P.25
Propuesta de Valor	P.26
Parte III: Metodología del Proyecto	P.27
Metodología	P.28
Antecedentes y Referentes	P.29
Parte VI: Desarrollo del Proyecto	P.33
Empatizar	P.34
Definir	P.52
Idear	P.54
Prototipar	P.67
Validar	P.77
Parte V: Cierre del Proyecto	P.82
Proyecciones	P.83
Conclusión	P.84



«Todas las fobias, sean a los lugares cerrados, a las alturas, a los animales, a caer, a que nos ataquen, tienen en común la pérdida de la seguridad, de la integridad, en definitiva la muerte. Cada fobia no es la máscara directa de la muerte; las ratas, por ejemplo, no significan la muerte, significan otra cosa que, esa sí, equivale a la muerte. Lo que el fóbico hace es colocar un intermediario entre el miedo a la muerte y él».

«El fóbico, no se limita a un primer estado de su miedo, sino que fantasea, anticipa otras cosas que pueden suceder; la araña no solo te picará, sino que te entrará por la nariz o te subirá por la pierna. El fóbico, fábulas lo que va a pasar y eso aumenta su angustia. Ahí sí hay una conexión entre fobia y literatura. La fobia provoca un relato, en cada situación fóbica hay un relato en marcha».

- Manuel Hidalgo, Fobias, 2002.



Agradecimientos

Quiero agradecer a aquellas personas que tuvieron la voluntad de participar en este proyecto, de compartir sus historias, miedos, vulnerabilidades conmigo, y confiaron en mí. Sin ustedes no sería posible.

Gracias a mis amigos, amigas y familiares que me acompañaron en este proceso, sobre todo a mi hermana que estuvo ahí para apoyarme cuando lo necesité.

Gracias a Bernardita Figueroa por guiarme en este proyecto y entregarme las herramientas necesarias para realizarlo de la mejor manera posible.

Por último, gracias a todas las personas que me ayudaron y acompañaron día a día a superar mi fobia, creyendo en mí a ojos cerrados y enseñándome que todo se puede sanar.

Resumen del proyecto

El presente proyecto de investigación plantea la problemática en torno a la invisibilización que existe en relación con los trastornos de salud mental, centrándose específicamente en los cuadros fóbicos. Evidencia cómo a lo largo del tiempo ha habido una estigmatización por parte de la sociedad con respecto a este grupo de individuos, generando problemas de adaptabilidad para quienes lo padecen, y provocando que los presuntos afectados no quieran expresar lo que les sucede por miedo a ser rechazados o juzgados. La sociedad cumple un rol fundamental en el proceso psicológico de las personas que padecen de fobias, por lo mismo es importante vincularlas en este proceso y generar conciencia.

El proyecto busca visibilizar a través de la ilustración las experiencias y sensaciones que viven día a día las personas con cuadros fóbicos, de manera que deje de ser algo desconocido y se comprendan de mejor manera las limitaciones que implica tener una fobia.

Motivación del proyecto

Esto es algo que muchos desconocen, pero mi proyecto nace, ya que desde los quince años me enfrento a la fobia social. Ha sido algo que me ha limitado en varios aspectos y etapas de mi vida. En relaciones amorosas, de amistad, en el colegio, en la universidad e incluso familiarmente. Durante mucho tiempo no pude ni quise hablar de ello, por miedo a comentarios externos y a la incomprensión en torno al tema.

Todo comenzó cuando en el colegio comencé a sentir mucha vergüenza, me alejé de mis compañeros, comencé a ponerme roja cuando hablaba con alguien, prefería comer sola, hasta el punto que me aislé de todo círculo social, incluyendo el familiar. No entendía qué era lo que me pasaba porque siempre he sido una persona espontánea y contradictoriamente, muy sociable. Llegué a un punto crítico donde tuve que pedir ayuda profesional porque no podía salir de mi casa. Cuando llegué a la consulta me acuerdo que el psicólogo me dijo, tienes eritrofobia “miedo a ponerse rojo o ruborizarse”. La persona que “se pone como un tomate”,

Reacciona negativamente, sintiéndose avergonzada por ello. Esto hace que su ansiedad aumente, lo que puede provocar aislamiento. Acto seguido me medicaron, sin profundizar en por qué me estaba pasando eso.

Desde los quince callé por muchos años que esa era mi condición, me daba vergüenza que la gente lo supiera, me sentía rara. Las veces que lo comenté no lo entendían, recibía comentarios como: “Qué raro, jamás había escuchado sobre eso”, “ya, pero que importa es solo ponerse rojo”. Tuve compañeros que cuando presentaba en el colegio me miraban desde el fondo de la sala y me hacían señas de que estaba roja para que me pusiera nerviosa y eso sucediera. Se sabe muy poco de las fobias y de la gran cantidad que existen, se suele hablar de las más comunes, pero cuando se trata de cosas más específicas muchas veces la gente no logra comprenderlo. Mi motivación nace de esta experiencia personal, de querer entender en profundidad qué es lo que me pasaba más allá de una simple definición y también abrazarme de por

qué lo escondí durante tanto tiempo. El estigma relacionado con los trastornos de ansiedad es real y soy testigo de aquello. Lo que la sociedad no comprende generalmente, es que no es solo un simple miedo. En mi caso no es solo ponerme roja, como dice la definición, sino que es sentirme desnuda frente al resto, vulnerable y expuesta.

Por lo mismo, quise generar un espacio donde la gente que padece de fobias pudiese relatar cuáles son las sensaciones y experiencias que viven día a día, generando un espacio de visibilización y concientización en torno al tema.

| Introducción del Proyecto

Introducción

Los problemas de salud mental son algo latente hoy en día, afectando a gran parte de nuestra población chilena. Luego de la pandemia, producto del encierro, hubo un incremento exponencial de las afecciones mentales y miedos relacionados con la muerte. Los trastornos más frecuentes son los trastornos de ansiedad, en donde predominan las fobias (Minoletti, Zacaria, 2005), estas se caracterizan precisamente por haber desplazado el miedo a la muerte hacia un objeto o situación. Hoy en día se conoce poco acerca de ellas, se suele asociar a un simple miedo o disgusto, cuando en realidad va más allá de eso. Las fobias generan una serie de disfunciones a nivel psicológico que impiden a la persona que lo padece el realizar una vida cotidiana normal, donde lo social es el área más afectada. Esto se debe principalmente a que existe un estigma relacionado con los trastornos de salud mental. La investigación devela que la fobia genera que la persona que lo padece sea percibida como inferior al

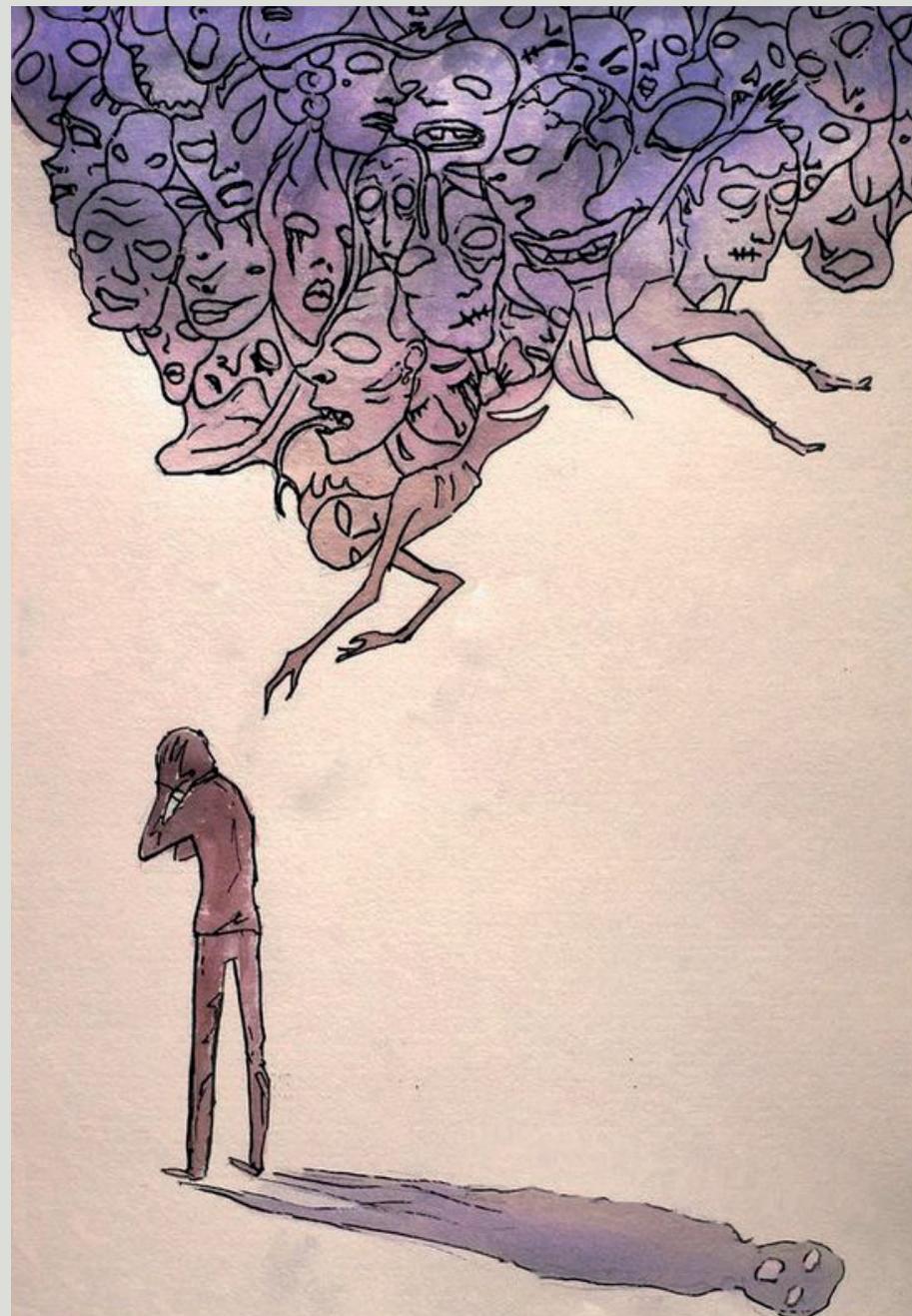
resto, y en consecuencia que tenga pocas posibilidades de integrarse y desenvolverse normalmente en el ámbito social. Se observan con frecuencia casos de aislamiento, invisibilidad y silencio (Hinshaw y Stier, 2008). Mencionado lo anterior, las personas que sufren cuadros fóbicos suelen sentirse “atípicas” o “anormales”, lo que resulta en una mayor dificultad para sobrellevar y superar su problema. Pese a lo anterior, las fobias se abordan trabajando de manera individual con las personas que consultan por estos motivos, desconsiderando la importancia de la sociedad en esta problemática. Dada esta brecha es que, se propone aportar desde el Diseño en la contribución de la visibilización de las fobias para que personas que desconocen el tema puedan tener una mejor comprensión sobre la manera en que esta experiencia afecta a ciertos individuos, concientizando, generando empatía y, por lo tanto, contribuyendo en su bienestar.

Salud mental en Chile

En Chile, solo un 53% de la población se considera feliz o algo feliz, según el informe "Felicidad Mundial 2022" de Ipsos. Esto se debe principalmente a los problemas de salud mental, los cuales aumentaron considerablemente luego de la pandemia por Covid-19. La salud, según la OMS, se define como "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades."

En esta lógica, la salud no es solamente algo físico, más bien se refiere a cómo nos sentimos con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno, llevándonos a un equilibrio y bienestar.

Chile tiene una de las cargas de enfermedades neuropsiquiátricas más altas del mundo, según la OMS alcanzando el 23,2% (Errázuriz, Valdés, Vöhringer & Calvo, 2015). Los trastornos de ansiedad son las condiciones más prevalentes, seguidas de la depresión mayor y el abuso de alcohol. Lo que llama la atención es que se ha invertido muy poco en los últimos años en el ámbito de la salud mental. Según el informe de la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Chile, en el año 2007 se destinó 2,14% del presupuesto total de salud a salud mental, a diferencia del 5% que es el promedio de la OCDE. Hoy en día, 15 años más tarde, según el Ministerio de Salud, se le otorga un 3,1% del presupuesto a salud mental. Según esta información, durante años, la salud mental se ha dejado de lado y no se ha tratado como algo importante, ni destinado el presupuesto necesario en relación con la cantidad de población que sufre alguna condición neuropsiquiátrica.





“Cuando tú dices que tienes un problema de salud mental primero te catalogan de exagerada, luego si te ven bien mal te catalogan de loca y no te ayudan”.

- Voces del encierro, 2019.

Las Fobias

Los trastornos de ansiedad se diagnostican cuando hay una ansiedad muy intensa, de larga duración o desproporcionada a la circunstancia. Los trastornos de ansiedad constituyen una enfermedad real que afecta gravemente la vida de las personas que la padecen. Es un fenómeno complejo en el que participan múltiples factores: biológicos, psicosociales, traumáticos, psicodinámicos y cognitivos-conductuales (Navas y Vargas, 2012).

Dentro de los trastornos de ansiedad se encuentran las fobias. Estas pueden clasificarse de muy diversas maneras. No obstante, una de las clasificaciones más ampliamente aceptadas es la que distingue entre tres grupos: fobias simples -específicas o focales-, fobias sociales y agorafobia (Capafons, 2001). La denominación de fobias específicas se utiliza para hacer referencia a todas aquellas fobias en las que la reacción de miedo está circunscrita o focalizada en objetos o situaciones concretas (Ibid, p.449). De ahí que bajo el nombre de fobia específica o focal se incluye una amplia gama de tipos de fobias diferentes atendiendo a la naturaleza del estímulo temido. Entre ellas, las más comunes son las fobias a los animales -insectos y perros-, al entorno natural -alturas, tormentas y agua-, a las lesiones o sangre -agujas y procedimientos médicos-, y a situaciones -espacios pequeños, ascensores, aviones- (American Psychiatric Association, 2013).



John Vasos, 1898.

Las Fobias

Según el DSM-5, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2013), para diagnosticar una fobia hay que tener en cuenta cinco criterios importantes:

- El objeto o la situación fóbica casi siempre provoca miedo o ansiedad inmediata.
- El objeto o la situación fóbica se evita o resiste, activamente, con miedo o ansiedad intensa.
- El miedo o ansiedad es desproporcionado al peligro real que plantea el objeto o la situación específica y al contexto sociocultural.
- El miedo, ansiedad o la evitación es persistente y dura típicamente 6 o más meses.
- El miedo, ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.



Etigmatización de la salud mental

El estigma asociado a la enfermedad mental tiene consecuencias negativas para el bienestar psicológico de la persona (Wahl, 1999). Las personas que tienen enfermedades mentales suelen sufrir también de pesimismo, desesperación y de una baja percepción de competencia debido a la internalización de los mensajes negativos que se encuentran en el medio social en el cual viven estos sujetos (lo que se conoce como autoestigma). Como se ha dicho, la dimensión de visibilidad (Jones et al., 1984) es relevante en el caso del estigma de la enfermedad mental. En contra de lo que se pudiera pensar, los estigmas que se pueden esconder en muchas ocasiones generan más ansiedad y estrés que los visibles (Fribley, Pratt & Hoey, 1998). Por ejemplo, la gente con estigmas ocultables se vuelven más suspicaces y están siempre alerta para evitar que la gente descubra su enfermedad mental, lo cual acaba produciendo que por su comportamiento esquivo acaben teniendo dificultades para relacionarse. Además, a nivel cognitivo esto produce lo que se conoce como efecto rebote: que el propio sujeto dedica mucho tiempo a reflexionar sobre el asunto de su propia enfermedad mental por el mero hecho de tratar de evitar hablar sobre ello, lo que tiene un efecto negativo sobre su bienestar. (Lips, Manchego, Mascayano & Mena, 2015)

El estigma es una construcción social (no es una característica individual de una persona) por lo que los trastornos de salud mental también inciden en el nivel social. Es decir, para acabar con esto no basta solo con pedirle a los afectados que luchen por su bienestar, sino que es necesaria también una intervención de otros elementos de la sociedad. Es necesario lograr una implicación del resto de personas, ya que si no, no será posible lograr el objetivo de mejorar la visión que se tiene de los trastornos mentales.

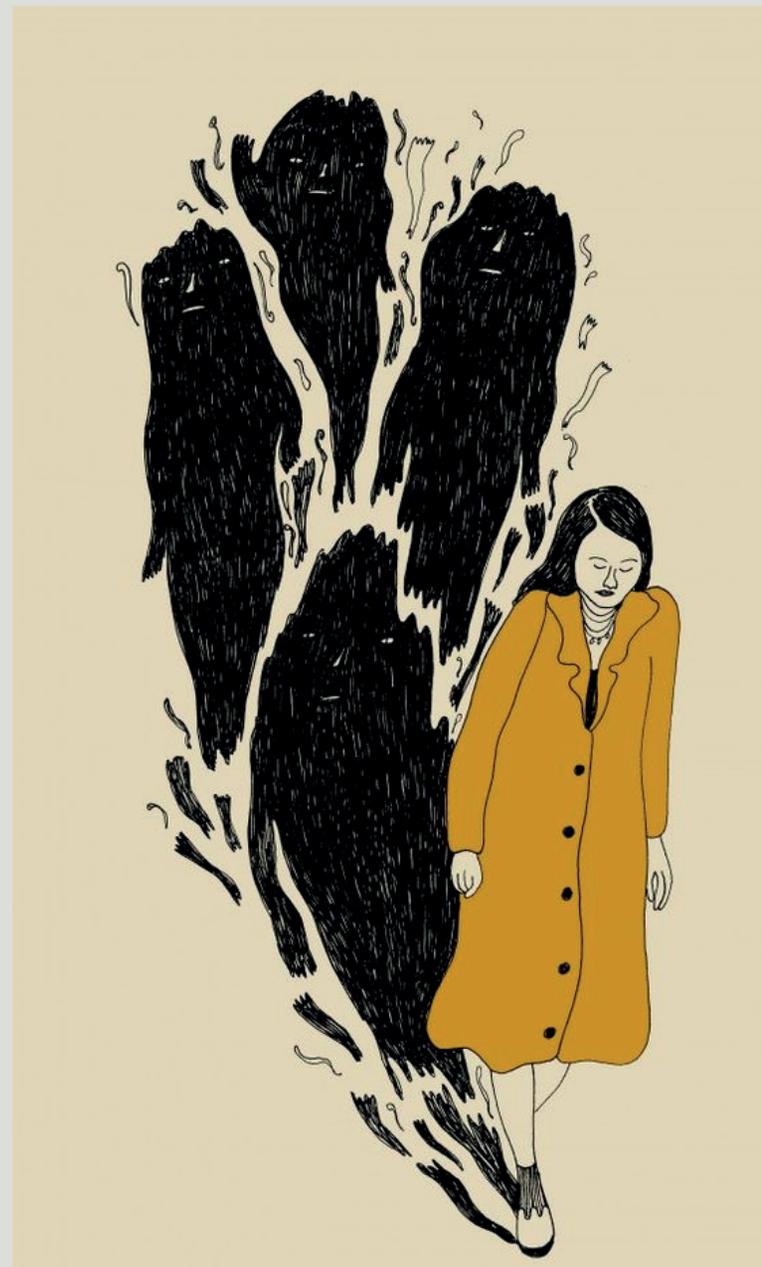


Estigmatización de las fobias

De acuerdo a los resultados obtenidos en una encuesta realizada en el marco de esta investigación (76 participantes fóbicos entre 20 y 59 años) el 80% expresó no sentirse seguro al momento de contar lo que les sucedía. En cuanto a la socialización de su problema, el 72% contestó que por lo general lo compartían únicamente con sus más cercanos.

Según el estudio realizado en el marco de este proyecto, las sensaciones asociadas al hecho de relatar la experiencia de fobia son por lo general vergüenza y miedo a lo que las personas pensarán. Hay un sentimiento de arrepentimiento, desconfianza y angustia por la posibilidad de que el malestar sea minimizado o ridiculizado por parte de la sociedad. Las personas que desconocen de este tema tienden a reaccionar con risas, burlas y comentarios de desacreditación. Algunas de las citas obtenidas de este estudio son: “me da vergüenza porque la gente lo considera ridículo o no razón suficiente para que me den miedo”, “siento un arrepentimiento inmediato, desconfío de la gente porque me han hecho bromas mostrándome imágenes”, “cuando lo digo online me siento más segura, sin embargo, he recibido comentarios invalidando lo que siento diciendo que mi fobia no existe”, “me han dicho que es ridículo, que debería superarlo”, “hay gente que se ha reído de mí, que no cree que genuinamente pueda darme ese nivel de miedo, que estoy exagerando o actuando”.

Hay poco entendimiento social del fenómeno de la fobia, la cual no es solamente un miedo, sino que un problema que limita el diario vivir de las personas que lo padecen. En consecuencia, la sociedad en general tiene pocas herramientas para responder ante esta problemática, lo cual perjudica y muchas veces imposibilita una mejoría de la condición de cada individuo. Esto se debe a los comentarios y reacciones a las cuales se enfrentan los fóbicos, tales como: burlas, deslegitimación de la experiencia del sujeto y en algunos casos agresiones verbales.





“Verbalizarlo me da vergüenza porque la gente lo considera ridículo o no razón suficiente para que me dé miedo. Me han hecho bromas y mostrado imágenes. He recibido comentarios invalidando lo que siento diciendo que esa fobia no existe y que es ridículo”.

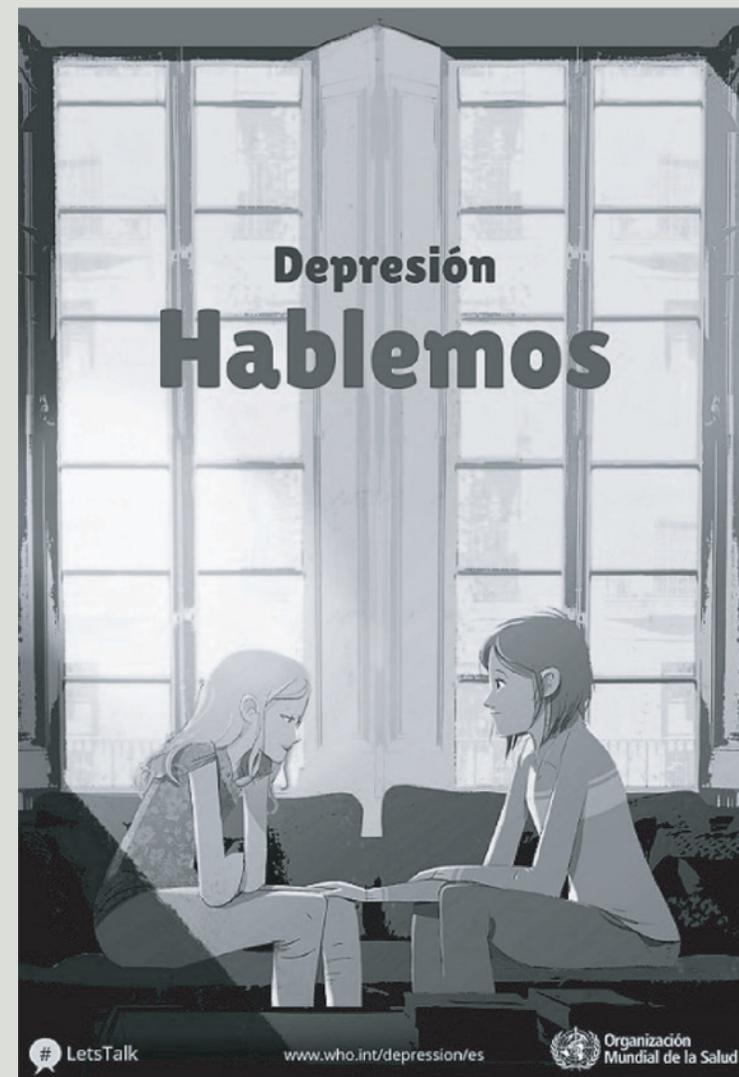
- Comunicación personal, anónimo, 20 de septiembre, 2022.

Importancia de su visibilización

Es necesario visibilizar para contribuir en la educación de salud mental en la población y generar conciencia respecto a este tema (Carballeda, 2012). En la misma encuesta realizada, las personas con fobias demostraron interés en educar a la población, enseñar lo que significa tener una fobia, cuáles son sus características, los síntomas, y sus tratamientos, “se sabe muy poco sobre las fobias, sería bueno explicar por qué se produce una y como se puede trabajar en ella, tomarles el peso” (P. Martínez, comunicación personal, 02 de mayo de 2022).

También se percibe un deseo en poner en manifiesto que no es un “simple miedo”, sino que una verdadera limitación en el día a día de un fóbico, “me gustaría que se visibilizara la seriedad de las fobias, hay personas que reaccionan de manera peligrosa que puede afectar su salud, como desmayarse; es algo serio que no debería ser utilizado para manipular a alguien aprovechándose de una condición o debilidad” (M. Meza, comunicación personal, 10 de mayo de 2020). Asimismo, se identifica la necesidad de generar una red de apoyo, entendiendo que no son los únicos, sino que hay muchas personas que pasan por lo mismo, “se deberían generar espacios de apoyo para las personas fóbicas, entendiendo que las personas que padecen de esto son normales y no raras” (M. García, comunicación personal, 11 de mayo de 2022).

Se entrevistó también a personas aleatoriamente para saber qué sabían sobre las fobias y cuáles eran sus percepciones y reacciones. Uno de los temas más destacados fue la falta de comprensión en torno a las sensaciones generadas por la fobia, en general lo entienden como un miedo, pero sin saber cuáles son sus verdaderas implicaciones. Algunos comentaron que las fobias eran para llamar la atención, habiendo poca o nula credibilidad en relación con lo que siente un fóbico. La mayoría coincidió en que no sabían cómo actuar porque era algo desconocido para ellos, “jamás he tenido una fobia, no sé lo que se siente y tampoco se habla mucho sobre el tema” (F. Carmona, comunicación personal, 18 de junio de 2022).



LET'S TALK

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Campana internacional dirigida por la OMS que consiste en varios posters, gráficas y videos que invitan a las personas a hablar sobre su depresión.

«Hablar de la depresión [...] ayuda a eliminar esta estigmatización, lo que en definitiva conllevará un aumento de las personas que piden ayuda». (OMS)



“Se deberían generar espacios de apoyo para las personas fóbicas, entendiendo que las personas que padecen de esto son normales y no raras”

- Comunicación personal, anónimo, 17 de agosto, 2022.

Las emociones traducidas en imágenes

Una de las formas de expresión humana es llevar las emociones a través de imágenes. Nuestra mente suele imaginar cosas y logramos verlas, ponerles forma.

La imagen, según Warburg y Jung, está profundamente ligada a momentos de crisis y por esa razón resulta imprescindible cuestionar las imágenes que surgen de lo profundo, para poder entender el sufrimiento. Jung encuentra en las imágenes la única manera de comunicar sus visiones y así lo explicita.

“En la medida en que lograba traducir mis emociones en imágenes, es decir, hallar aquellas imágenes que se ocultaban tras las emociones, sentía tranquilidad interna. Si me hubiera abandonado por completo a mis emociones, lo más probable es que hubiera sido destrozado por las actividades del inconsciente. Mi experimento me afirmó en la convicción de lo valioso que es, desde el punto de vista terapéutico, hacer conscientes las imágenes que se hallan detrás de las emociones” (Jung, pp.9-25).

La imagen está profundamente ligada a la experiencia psíquica en un momento de crisis, donde el adentrarse en uno mismo resulta imprescindible para poder aliviar el sufrimiento.



La ilustración como recurso concientizador

La ilustración cumple el rol de comunicador gráfico, de narrador. En algunos casos su función es ornamental, pero en otros el objetivo es iluminar o dar a conocer algo, transmitir una idea, un concepto, una historia: "el diseño de comunicación visual se ocupa de la construcción de mensajes visuales con el propósito de afectar el conocimiento, las actitudes y el comportamiento de la gente" (Frascara, 2000).

La ilustración se remonta a la Antigüedad, como algo que nos ha acompañado a lo largo de nuestra historia como ser humano, incluso desde antes de la escritura. Es una herramienta de comunicación, que ha servido para entregar distintos tipos de mensaje a lo largo del tiempo, y, por lo tanto, tiene un valioso significado narrativo. En otras palabras, la ilustración ha permitido dar cuenta de fenómenos de la experiencia humana que con simples palabras no seríamos capaces de transmitir y comprender. Así como plantea el autor Durán (2005):

La ilustración es un arte instructivo: ensancha y enriquece nuestro conocimiento visual y la percepción de las cosas. A menudo interpreta y complementa un texto o clarifica visualmente las cosas que no se dejan expresar con palabras. Las ilustraciones pueden explicar el significado mediante esquemas o diagramas o exponer conceptos imposibles de comprender mediante una manera convencional. Pueden reconstruir el pasado, reflejar el presente, imaginar el futuro o mostrar situaciones imposibles en un mundo real o irreal. Las ilustraciones pueden ayudar, persuadir y avisar de un peligro; pueden despertar conciencias, pueden recrear la belleza o enfatizar la fealdad de las cosas; pueden divertir, deleitar y conmover a la gente (p.243).



| Formulación del Proyecto

Oportunidad de diseño

El ser fóbico y vivir en una sociedad donde existe un estigma relacionado con la salud mental, implica muchas veces tener que guardar esas experiencias y sensaciones por miedo a ser criticado o juzgado. Cuando una persona tiene algún problema de salud mental, hay varias características que se han adjudicado a lo largo del tiempo de manera social a estas personas. Se tiende a minimizar o catalogar de "locos", "raros", "exagerados", "anormales" y una serie de adjetivos peyorativos. Esto genera que la gente no lo quiera expresar, generando un daño en su bienestar. Estas personas se ven enfrentadas a prejuicios, comentarios malintencionados e incluso presiones por parte de otras personas, generando conflictos externos e internos. Estos conflictos pueden repercutir en diversos ámbitos de la vida.

Crear un espacio anónimo donde las personas puedan compartir sus relatos es una oportunidad para poder expresar sin ser juzgado, ni criticado, permitiendo también que las personas que desconocen sobre el tema se informen y entiendan lo que es padecer este trastorno de ansiedad.

¿Cómo desde la ilustración podemos generar un espacio de visibilización en torno a las sensaciones y experiencias de personas con cuadros fóbicos?

Qué.

Sistema que recoge y expone, por medio de la **ilustración**, una **selección de relatos** sobre las sensaciones y experiencias de personas con cuadros fóbicos.

Por qué.

Existe una **invisibilización y estigmatización** por parte de la **sociedad** en torno a los cuadros fóbicos que generan problemas de adaptabilidad para quienes lo padecen.

Para qué.

Para **convocar** a la **reflexión** y **concientización** sobre la vulnerabilidad y estigmatización en personas que no sufren de ellas.

Objetivo General.

Visibilizar las sensaciones y experiencias de personas con cuadros fóbicos y así aportar en la concientización y aceptación de estas.

Objetivos Específicos.

1. **Reconocer** las interacciones claves de las problemáticas vividas por la gente con fobias y sus necesidades.

2. **Comprender** la percepción que existe actualmente en torno a la fobia y las repercusiones que conlleva para quienes padecen de este trastorno.

3. **Identificar** relatos y narrativas significativas que permitan articular un guión para generar una muestra de estas experiencias.

4. **Diseñar** un sistema y **crear** ilustraciones que permitan visibilizar las experiencias y sensaciones de las personas con fobias.

I.O.V

- Listado de hallazgos claves.

- Mapa conceptual de los problemas identificados y arquetipos.

- Síntesis de los relatos obtenidos y resultados de observaciones.

- Prototipos funcionales y estéticos, feedback cualitativo.

Contexto

Libro ilustrado

La materialización del proyecto se presenta como un libro que permita exponer visualmente a través de las ilustraciones el registro de las experiencias y vivencias relatadas por personas fóbicas. Busca visibilizar la propia perspectiva de aquellas personas, permitiendo que el lector pueda entender y empatizar con ellas. A través de la ilustración, se representarán y transmitirán las sensaciones e imaginarios que pueden llegar a sentir este grupo de individuos, ya que como mencionamos anteriormente, este recurso permite crear nuevos escenarios, características, formas y personajes que no necesariamente vemos en la vida real. El libro se presenta como algo simbólico, que permite hacer tangible las experiencias subjetivas de las personas y entregar un sentido de pertenencia.

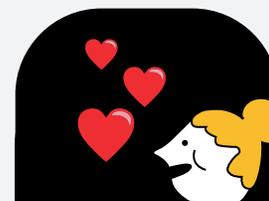
Instagram

Esta plataforma hoy en día es uno de los medios de comunicación más utilizados por la sociedad. Abarca una cantidad de población importante que la emplea día a día. Es una herramienta de visibilización y masificación, por lo que es un instrumento especialmente útil a la hora de querer visibilizar las fobias y dar a conocer sus testimonios. Este medio permitirá exponer los relatos, siempre respetando el anonimato y dando la posibilidad también para que la gente interactúe y comente, generando un espacio reflexivo en torno al tema.

Usuarios

Se identifican dos usuarios primordiales en torno a este proyecto. En primer lugar, las personas con cuadros fóbicos que les interese compartir su experiencia. Este vendría siendo un trabajo colaborativo, ya que son ellos quienes contarán sus vivencias y sensaciones para generar material y contenido necesario para la difusión de los testimonios. En el caso de este usuario, responde a dos interacciones principales, primero, el de poder contar su propia experiencia, y por el otro, sentirse representado al ver las experiencias de otros.

En segundo lugar, las personas que desconocen este tema. Al realizar la investigación, se determinó que los comportamientos y comentarios de las personas que desconocen sobre los cuadros fóbicos repercuten en el proceso psicológico de aquellas que padecen de este trastorno. Es por esto, que se identificaron arquetipos e interacciones clave según las entrevistas efectuadas. Se logró identificar cuatro arquetipos sociales. Primero, tenemos aquellos que no creen en las fobias, o que desconocen del tema, la minimizan y consideran que es un invento para llamar la atención. En segundo lugar, se identifica al que realiza acciones con el fin de provocar algún tipo de reacción en quién padece de fobias, como por ejemplo, reventar un globo, lanzar un insecto, mostrar alguna imagen. En tercer lugar, al que se ríe y hace comentarios negativos en torno a la limitación del individuo, como por ejemplo “deberías tratarte”, “es algo ridículo” o “qué extraño eres”. Y por último, el que empatiza con el sentir de este grupo de individuos, apoyándolos situaciones en las cuales manifiestan estrés, temor o angustia. Uno de los factores importantes del proyecto es la masividad que pretende alcanzar mediante las redes sociales, buscando educar a la mayor cantidad de personas posibles, por lo que el público objetivo podría ser tan variado en género, edad y situación económica.



La empática

‘A mi también me pasa’

‘No te preocupes, yo te ayudo’

‘Va a estar todo bien’

‘Me ayudan espantando a las palomas’



El no creyente

‘Esa fobia no existe’

‘Pero si eso no es una fobia’

‘No te creo’

‘Qué raro, nunca lo había escuchado’



El bulero

‘Una vez me reventaron un globo para ver como reaccionaba’

‘Me han mostrado imágenes para probar mis limites’

‘Me dicen: ¡Mira una paloma!’



La burlona

‘Se ríen y dicen que es broma’

‘JAJAJA que raro!’

‘Cuántos años tienes’ y ‘deberías tratarte’

‘Es un poco ridículo, que deberías superarlo’

Propuesta de Valor

El proyecto tiene como propósito principal exponer y visibilizar las fobias. Para esto, se utilizan los propios testimonios de las personas que padecen de este trastorno, siendo ellos los autores de este proyecto. Otorga un espacio para que estas personas puedan compartir e intercambiar experiencias similares o distintas entre sí, dar consejos, mensajes de apoyo o incluso proponer ideas.

El tema es abordado desde la visión de quienes sufren de esta condición, ya que estas personas son autoras o coautoras de los relatos y vivencias compartidas en la plataforma. El ejercicio permite abrir espacios e indagar acerca de este tema, informando a quienes desconocen del tema, generando conciencia sobre las repercusiones que pueden llegar a tener comentarios o actuares de nuestra sociedad. Busca plasmar los efectos negativos que pueden tener los imaginarios sociales sobre las fobias.

| Metodología del Proyecto

Metodología del Proyecto

La metodología utilizada para realizar el proyecto se basa en el Design Thinking Process propuesto por el Instituto de Diseño Hasso Plattner en Stanford (2010). Este método contempla cinco etapas, pero se le hizo una pequeña modificación, agregando una etapa inicial. Estas cinco fases consisten en inspirar, empatizar, definir, idear, prototipar y validar.



Esquema metodología, elaboración propia sobre la base de Stanford D.School.

Inspirar

La primera etapa surge de la necesidad de entender en profundidad el contexto de las personas con cuadros fóbicos. Se realizó un estudio de antecedentes y referentes con el objetivo de analizar el estado de arte que enmarca el proyecto. Cada uno posee aspectos particulares que sirvieron de inspiración para definir las características y atributos de la propuesta.



Antecedentes y Referentes

| Phobie.



Libro por John Vasos

John Vassos, es un diseñador industrial y gráfico que nació en Rumanía en 1898. Supo plasmar en sus dibujos una serie de representaciones sobre diferentes fobias. Lo que se rescata es la utilización de la ilustración como medio de expresión para las fobias. Recopila diferentes fobias e ilustra sobre ellas, intentando plasmar el sentimiento de cada una de las personas de este grupo de individuos.

| Escúchame.



Proyecto de Título de Camila Cumplido

Proyecto realizado en el año 2017 que consiste en el registro de experiencias de personas chilenas que sufren de depresión y las viraliza en formato cómic a través de redes sociales. Lo que se rescata de este proyecto es cómo por medio de la ilustración y la narración gráfica se visibiliza un problema de salud mental, cómo se comunican estas emociones, generando empatía y promoviendo la discusión y el encuentro entre personas que sufren de lo mismo.

| Les Phobies.



Proyecto X Producciones

Videoescena que busca escenificar los miedos de Sofía, una pequeña niña llena de miedos y fobias, de manera expresiva y fantástica. Es decir, no plasman tal cual la realidad de sus miedos como lo haría un impresionista, sino una manera falseada y distorsionando la realidad en los escenarios propuestos para que se pueda representar el trastorno de la protagonista. Se rescata la abstracción de las fobias para representarlo.

Antecedentes y Referentes

| Maternidarte



Proyecto de Título de Loreto Maturana

Colectivo de mujeres visibilizado en una plataforma que muestra los testimonios y relatos sobre los prejuicios que enfrentan a la hora de expresar su postura y/o decisión frente a la maternidad, utilizando el arte como medio de expresión. Se destaca el uso de plataforma virtual como medio de difusión y la visibilización del estigma que existe en torno al tema.

| Relatos Ilustrados



Plataforma Virtual

Plataforma virtual que expone relatos de diferentes temáticas, en colaboración con distintos ilustradores que interpretan estas historias para conceptualizarlas. Se comparten en una página web, instagram, facebook, twitter, pinterest y youtube. Se rescata la recopilación de historias para luego generar contenido y el trabajo colaborativo con ilustradores para realizar el proyecto.

| Relatos Ilustrados Opticks



Libro Opticks Magazine

Opticks Magazine nació con el propósito de crear un espacio dedicado a la cultura que diera cabida a todo tipo de expresiones artísticas. Se muestran trabajos de artistas de reconocido prestigio, además de ser un espacio para descubrir nuevos talentos. Es un libro en el que se muestran los trabajos ganadores y finalistas del IV Premio Opticks Plumier de Relato Ilustrado. Un total de 19 trabajos. Incluye textos, relatos e ilustraciones.

Antecedentes y Referentes

| The Shadow & The Star



Proyecto navideño de colaboración entre Kathrin Honesta, ilustradora, y Kay Jen Ong, escritor. Esta pequeña historia es el resultado de largas discusiones, sobre cómo la oscuridad del mundo a veces parece más dura durante la Navidad y cómo lo enfrentamos. Se destaca el estilo gráfico utilizado para representar algo que hace daño, siendo amigable con el público y la utilización de la misma paleta de colores para todas las ilustraciones del libro.

| Albalez



Albalez es una cuenta de instagram creada por Alba Caro, quién ilustra comics relacionados con situaciones de la actualidad, preguntándose quién ha decidido lo que es normal y por qué, en qué momento se han fundado los cánones de belleza, de la normalidad, porque a lo mejor si revisamos los estatutos hay algo que estaremos haciendo mal. Toca temas tabúes relacionados con las emociones. Propone también diferentes maneras de afrontar estas realidades.

| Plan de Desarrollo

Empatizar

Desde el inicio del proceso, se debe tener conexión y conocimiento de las interacciones críticas e identidad de las personas que padecen de cuadros fóbicos y también de aquellos que los rodean y no conocen sobre el tema. Son ellos mismos, quienes conocen los problemas y las limitaciones que existen en este desafío. Durante este proceso de empatizar, se busca incluir el punto de vista del usuario, para tener conciencia y que exista pertinencia en cada propuesta.



Entrevista Experto



Entrevista Pilar Martínez Rosas

Al ser un proyecto relacionado con el área de psicología se necesitó ayuda de expertos para entender en profundidad sobre el tema. Más allá de la experiencia personal, se necesitaba ahondar en cómo se originan las fobias, que es lo que pasa a nivel neurológico, por qué es tan difícil superarlas y cuáles son las terapias utilizadas para alcanzarlo.

Para esto se entrevistó a Pilar Martínez Rosas, psicóloga clínica de la Universidad de Chile.

¿Cómo se originan las fobias?

La primera pregunta que se realizó es cómo se originan las fobias, de donde nacen. Lo que se pudo determinar es que las fobias se originan después de una experiencia traumática, ya sea en la infancia, adolescencia o edad adulta. Suele caracterizarse por ser una experiencia de gran intensidad emocional.

“Una persona que sufre un vuelo en avión con grandes turbulencias es probable que sienta mucho miedo y no quiera volver a volar en avión”.

Cuando las experiencias son a muy temprana edad, etapa pre verbal, muchas veces no pueden encontrar una explicación a lo que sienten ya que la memoria es sensorial y no cognitiva, por lo que frente ciertas situaciones su respuesta es más fisiológica y emocional. Otra forma de desarrollar una fobia es por imitación o aprendizaje.

“Si tienes por ejemplo una mamá o papá que no usa los ascensores porque le dan miedo y sube 20 pisos a pie, cabe la posibilidad que el niño o niña aprenda ese temor y desarrolle una fobia a los ascensores”.

Sea la causa una u otra, lo que caracteriza a la fobia es principalmente la intensidad con la que se la vive, ya sea a nivel físico, emocional o mental y las conductas de evitación que se desarrollan.

La persona pone mucha energía en evitar aquello que le da miedo. A veces es tan incapacitante que empieza a interferir en la calidad de vida de la persona.

“Una persona que sufre agorafobia y tiene miedo a los espacios abiertos y no puede salir de casa deja de relacionarse con amigos, deja de ir al trabajo e incluso renuncia a su trabajo. Es muy común que estas personas tengan crisis de pánico, y como la sensación es tan fuerte, ya que se experimenta como morir, se crea un círculo vicioso. Ya que se desarrolla lo que se llama fobofobia, miedo al miedo, miedo a que ocurra de nuevo y al centrar la atención en ello suele desencadenarse la crisis”.

Entonces la evitación es un tema central en las fobias. Y muchas veces suele ocurrir que las fobias se generalizan. Siguiendo el ejemplo de la fobia a los ascensores, dado por la psicóloga, es posible que se generalice al metro, a los aviones, etc...

¿Por qué es tan difícil superar una fobia?

Dentro de la descripción dada por la experta, es complejo superar una fobia ya que lo que se ha producido es un condicionamiento. A nivel cerebral lo que pasa es que frente a una situación traumática de alto impacto emocional, la zona que se pone en funcionamiento es el hemisferio derecho, que es instintivo. Es el hemisferio que nos permite ponernos en alerta frente al peligro y huir. Por lo tanto el hemisferio izquierdo, que es racional y elabora las experiencias debe desconectarse.

“Si vas por la calle y te encuentras un león, tu respuesta será huir, todo el oxígeno se va a las extremidades para correr, se secreta adrenalina. Es una respuesta de supervivencia. Si en ese momento el hemisferio izquierdo se pusiera en funcionamiento, por ejemplo, ¿será manso?, ¿estará domado?, ¿corro o no corro?, etc...el león ya nos habría comido”.

Entonces, frente a una experiencia traumática lo que ocurre es que toda la experiencia queda grabada o encapsulada en el hemisferio derecho. Y lo que hace que se produzca el condicionamiento es que no se ha podido hacer posteriormente al trauma una elaboración de lo que ha ocurrido.

“En el terremoto del 2010, muchas personas quedaron traumatadas por la experiencia, no querían dormir en sus casas, dormían en los jardines, otros no usaban los ascensores por miedo a quedarse encerrados si había otro temblor, pánico ante los ruidos fuertes, etc. La diferencia entre una persona y otra es la elaboración frente a la experiencia. Las personas que analizaron la situación como: los terremotos se producen con mucha diferencia de años así que la probabilidad de que haya otro es muy difícil, las réplicas son buena señal porque se libera energía, en Chile las construcciones son antisísmicas, etc., son personas que superan mas fácilmente lo vivido y pueden seguir con su vida normalmente”.

Las personas con fobias no han podido elaborar lo vivido y por lo tanto cada vez que se ven expuestos a la situación o a algún estímulo que les recuerde la experiencia traumática lo revive como la primera vez.

¿Las fobias se pueden superar?

Las fobias si se pueen superar según lo mencionado en la entrevista, ya que todo lo que se aprende se puede desaprender. Hay casos en que las personas necesitan ayuda de fármacos ya que la ansiedad es tan grande que su vida empieza a limitarse. Este proceso va acompañado de psicoterapia para que el paciente pueda elaborar lo vivido.

“Para mi, la mejor técnica para superar una fobia es el EMDR. Lo explicaré de una forma sencilla y breve para que se entienda. Es una técnica en donde se hace una estimulación bilateral alternada de ambos hemisferios cerebrales. De esta manera, el paciente revive la experiencia traumática, la cual se va des sensibilizando de toda la carga negativa tanto a nivel cognitivo, emocional y sensorial, y cuando esto ha ocurrido es el propio paciente que puede resignificar la experiencia. Así que cuando la carga negativa queda en cero se hace una programación con creencias positivas y emociones y sensaciones positivas frente al mismo hecho. Es una técnica muy eficaz y suele ser una terapia corta”.

¿Qué opina de la plataforma Relatos Fóbicos?

Le pareció una muy buena iniciativa e incluso me felicitó- Le pareció una gran idea generar un espacio donde las personas puedan hablar libremente y compartir sus experiencias y darse cuenta de que hay muchas personas que sufren lo mismo o que sufren de otras fobias.

“La mayoría de las personas viven sus fobias en silencio e intentando evitar situaciones. Solamente en un espacio terapéutico, que es cuando piden ayuda, pueden hablar abiertamente sobre lo que les sucede. Pero una gran mayoría de personas no tiene esa posibilidad por lo tanto lo viven a solas, sintiéndose solos e incomprendidos, porque hay mucho desconocimiento en el entorno familiar o social, y se suele minimizar, descalificar e incluso ridiculizar lo que la persona siente”.

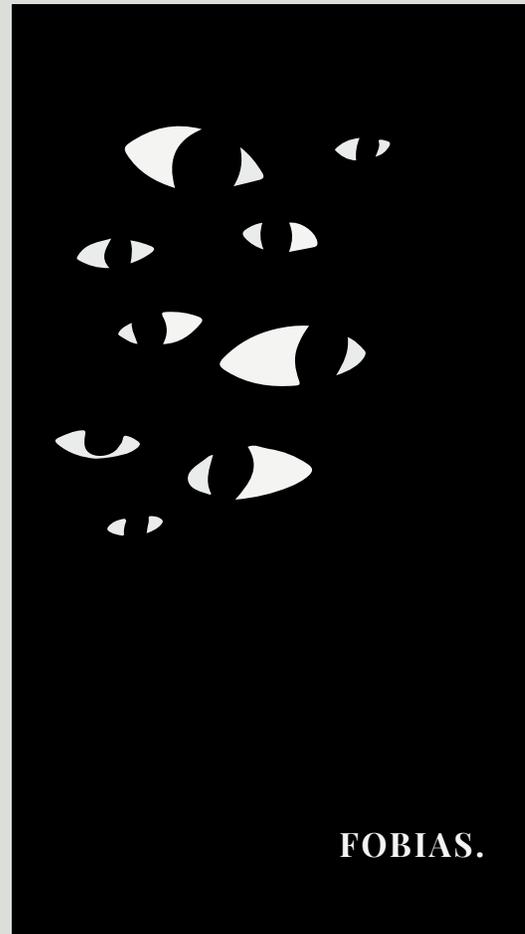
Comunicó que crear este espacio es muy positivo ya que gran parte de la angustia que siente la gente es precisamente po no expresarlo, por lo no hablado.

“Hablar sobre las fobias no solo le hace bien a las personas que las padecen sino que también ayuda a los demás, sobre todo a las personas que tienen un familiar o amigo que las padece, a comprender muchas de las conductas o actitudes que tienen las personas fóbicas”.

Google Form

En primer lugar, se generaron instrumentos para recolectar información y relatos de las personas con fobias. Esto, con el objetivo de comprender a los usuarios y su contexto. Se compartió en Instagram una historia que invitaba a las personas fóbicas a participar de un Google form, de manera anónima, compartiendo su experiencia para aportar en la investigación. Se hizo diez y seis preguntas, las cuales apuntaban a datos personales, experiencias fóbicas y la relación que existe en el ámbito social.

Participaron un total de setenta y seis personas, donde con la ayuda de expertos, se identificó en relación con sus testimonios, cuáles efectivamente tenían una fobia según los criterios de identificación del DM5.



¡Ayuda a la investigación fóbica!

¡Hola a todos! Para mi proyecto de título estoy recolectando información acerca de la experiencia subjetiva de las personas con fobias. El cuestionario es totalmente anónimo, y el objetivo del trabajo es generar un espacio de desestigmatización y visibilización de los cuadros fóbicos.

Siéntete en total libertad de escribir lo que quieras y aquello que consideres importante; mientras más mejor, ya que me ayudas a comprender tu experiencia personal (por lo mismo, no hay ni un mínimo ni máximo de palabras, todo vale).

Toda información es confidencial y si quieres saber más acerca del proyecto, al final de la encuesta dejaré la opción para que dejes tu nombre y número de teléfono y me contactaré directamente contigo.

¡Muchas Gracias!



Ayuda investigación Fobias

¡Hola a todxs! Para mi proyecto de título estoy recolectando información acerca de la experiencia subjetiva de las personas con fobias. El cuestionario es totalmente anónimo, y el objetivo del trabajo es generar un espacio de desestigmatización y visibilización de los cuadros fóbicos.

Siéntete en total libertad de escribir lo que quieras y aquello que consideres importante; mientras más mejor, ya que me ayudas a comprender tu experiencia personal (por lo mismo, no hay ni un mínimo ni máximo de palabras, todo vale).

Toda información es confidencial y si quieres saber más acerca del proyecto, al final de la encuesta dejaré la opción para que dejes tu nombre y número de teléfono y me contactaré directamente contigo.

¿Qué edad tienes? *

Texto de respuesta corta

¿Cuál es tu género? *

Texto de respuesta corta



Preguntas personales

¿Cuál es tu género?

¿Qué edad tienes?

¿En qué ciudad vives?

¿Cuál es tu nivel educativo?

Sin estudios
Educación Primaria
Educación Secundaria
Educación Universitaria
Estudio Profesional

Preguntas sobre fobias

¿Qué fobia tienes?

¿Qué sientes?
(sensaciones corporales,
pensamientos, imágenes que
se te vienen a la cabeza,
metáforas, sentimientos,
emociones, etc...)

¿A qué crees que se debe?

¿Has recibido algún tipo de
tratamiento? *(Psicológico,*
alternativo, psiquiátrico...)

¿Qué técnicas/recursos te
han ayudado a sobrellevar
la experiencia de cuando te
ves enfrentado a la fobia?

Escribe uno o varios
relatos que hayas vivido
enfrentandote a tu fobia.

Preguntas sociales

¿Le has contado a alguien?

¿Qué sientes al contarlo?
(sensaciones corporales,
pensamientos, sentimientos...)

¿Qué tipo de comentarios
has recibido al comunicarlo?

¿Sientes que te dificulta
socialmente? ¿Por qué?

¿Crees que es un tema
tabú?

¿Te gustaría que se
visibilizara socialmente?

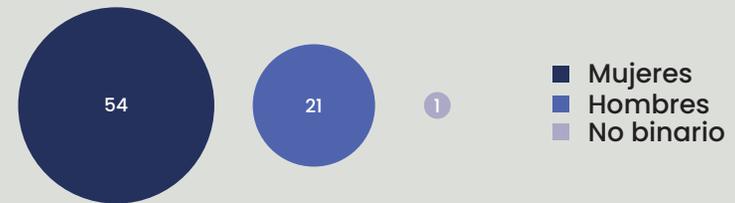
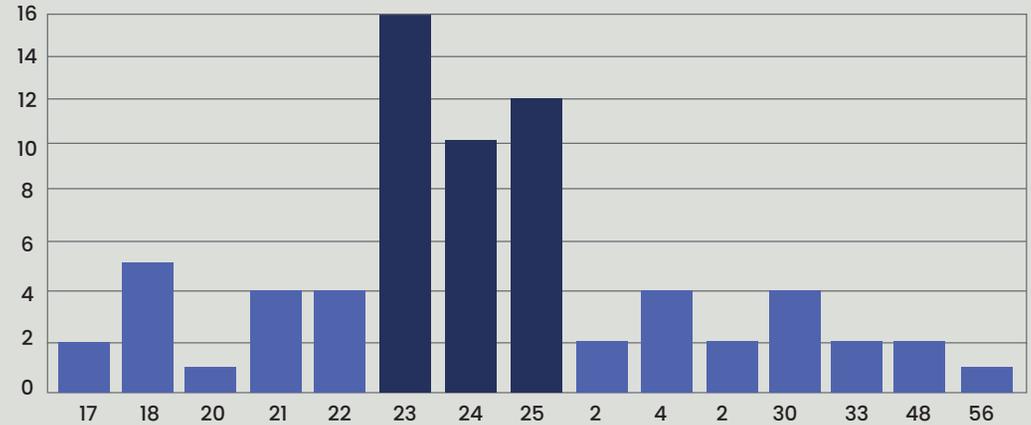
Si quieres que te contacte para
más información o para poder
entrevistarte, deja tu número de
teléfono y me comunicaré
directamente contigo.

Preguntas personales

Las preguntas personales fueron parte importante del levantamiento de información del proyecto, ya que permitió identificar datos relevantes en cuanto a género, edad, estudios y residencia. Las fobias se pueden manifestar a cualquier edad, pero hubo una predominancia entre jóvenes de 21 a 25 años. Dentro de las respuestas, el rango etario fue desde los 17 hasta los 56 años.

Con relación al género, se pudo notar que las mujeres tienen una mayor tendencia a presentar una fobia. De las 76 personas que respondieron el Google Form, 54 eran mujeres, 21 hombres y 1 no binario.

Con respecto al lugar de procedencia, todas las personas que participaron provienen de Santiago, a excepción de una persona de Viña y otra de Villarrica. Finalmente, en relación con los estudios un 87,9% de los participantes del proyecto realizaron estudios universitarios y un 12,1% estudios profesional.



¿Qué fobia tienes?

Dentro de los testimonios se pudo identificar una gran variedad de fobias, un total de veintiuno. Las que se repitieron con mayor frecuencia fueron la fobia a las agujas, polillas, palomas, arañas y a las alturas.

A continuación se encuentra el listado de aquellas que fueron mencionadas, en orden alfabético.



Aracnofobia
Arañas



Acrofobia
Alturas



Blenofobia
Viscosidad



Apifobia
Abejas



Brontofobia
Tormentas eléctricas



Cinofobia
Perros



Claustrofobia
Espacios cerrados



Colombofobia
Palomas



Emetofobia
Vómito



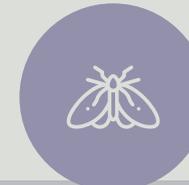
Entomofobia
Insectos



Fobia Social
Encuentros sociales



Ligrofobia
Ruidos Fuertes/Globos



Motefobia
Polillas



Musofobia
Ratones



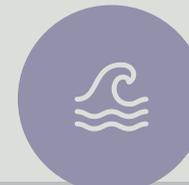
Ofidiofobia
Serpientes



Ornitofobia
Pájaros



Pediofobia
Muñecos



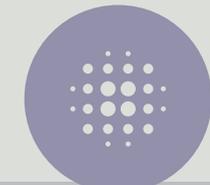
Talasofobia
Océano abierto



Tremofobia
Temblores



Tripanofobia
Inyecciones



Tripofobia
Patrón repetitivo

¿Qué sensaciones sientes?

Las personas cuentan que durante la crisis fóbica la sintomatología se experimenta en tres áreas: área cognitiva, área fisiológica y área emocional.



¿A qué crees que se debe?

Se identificaron varios motivos por los cuales las personas sufren de cuadros fóbicos. Dentro de ellos podemos encontrar experiencias traumáticas de infancia que se extrapolan a un objeto específico, experiencias traumáticas con un objeto/situación en particular, miedos aprendidos y algunos no logran identificar de donde proviene su fobia.

Experiencia traumática de infancia extrapolada a un objeto específico.	<i>“En terapias descubrimos que era por el maltrato de mi mamá, quién abusó física y verbalmente de mi con muchos gritos y violencia desde que nació”.</i>	<i>“Creo que por supervivencia o traumas pasados, siento que hay muchas de mis fobias que se relacionan, (profundidad, claustrofobia, vómito) en el sentido de estar ahogada”.</i>
Experiencia traumática con un objeto/situación particular.	<i>“Se remonta a una vez que estaba inflando un globo y me reventó en la cara y me causó una lesión ocular”.</i>	<i>“Mi fobia empezó el 2017 luego que una paloma me atacara y dejara en la clínica con esguince de tobillo y una herida en el cuero cabelludo”.</i>
Miedos aprendidos.	<i>“Siento que he aprendido algunas, por ejemplo, mi mamá le tiene fobia al vómito también. Al percatarme de su experiencia desde niña, lo vivo de la misma manera”.</i>	<i>“Creo que por una imposición en el modelo de crianza por parte de mi madre, la cual era muy miedosa”.</i>
No logran identificar de donde proviene.	<i>“Honestamente no lo sé, pienso que quizás es porque me parecen muy asquerosos, sucios”.</i>	<i>“Lo he tenido desde que tengo memoria así que no se una causa concreta”.</i>

¿Has recibido algún tipo de tratamiento?

Dentro de las respuestas que se obtuvo por parte de los usuarios, se identificaron varios tipos de tratamientos, dentro de estos encontramos: terapia psicológica, terapia regresiva, tapping, tratamiento psicofarmacológico, terapia de exposición, contelaciones familiares y medicinas naturales.

Otros, no recibieron tratamiento ya que no podían pagarlo, a otros les asustaba la posibilidad de tener que exponerse a imágenes o conversaciones desagradables y por últimos, algunos no lo consideraban necesario.



La terapia regresiva consiste que una persona alcance un estado alterado de consciencia de modo que reviva situaciones profundamente escondidas en su mente. De este modo puede, no solo recordar, sino relativizar los peligros que ese recuerdo implica y controlar la emoción que desencadena ese recuerdo reprimido.



La constelación familiar es una pseudoterapia que postula que las personas son capaces de percibir de forma inconsciente patrones y estructuras en las relaciones familiares, las cuales afectan en su conducta.



La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial.



La EFT también conocida como "tapping", o "golpeteo", consiste en golpear con las yemas de los dedos en ciertos puntos de la mano, la cabeza y el torso para liberar emociones y regular la respuesta de estrés.



Las hierbas medicinales (o remedios herbales) son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso. Las hierbas no son reguladas ni probadas como los medicamentos.



El tratamiento psicofarmacológico (uso de medicamentos) se utiliza en general para disminuir los síntomas físicos que acompañan a la fobia y ayudar así a la persona a afrontar la situación.



La terapia de choque o de exposición la utilizan los psicólogos principalmente para tratar las fobias. Se expone al paciente, de forma directa, a sus propios miedos. Se le presiona para que lo haga, pero al mismo tiempo se le acompaña.

Técnicas utilizadas para sobrellevar la fobia

“Comienzo a hablarme a mi misma sobre cosas que hice durante el día, cosas que me gustan como comida dulce, momentos agradables e imaginarios fantásticos. No cierro los ojos y trato de mirar a mi alrededor buscando cosas en las que no me había fijado antes. Básicamente buscar estímulos que disminuya la fijación por esas imágenes”.

Respirar, pensar positivo y no en el ataque, cerrar puños y los ojos. Pq sino uno queda cómo loca.

Evito exponerme ante el objeto fobico. Evitar los escenarios que la produzcan

videojuegos con temas similares a mis fobias

Cuando me doy cuenta de que se avecina una tormenta eléctrica, me pongo headphones para escuchar música a todo volumen y así no escuchar los truenos.

¿Le has contado a alguien?

80%

Expresó no sentirse seguro al momento de contar lo que les sucedía.

72%

Por lo general lo compartían únicamente con sus más cercanos.

Pareja

Mejores
Amigos

Familiares

Preguntas sociales

¿Sientes que te dificulta socialmente?

“Un poco, simplemente cuando preguntan si tengo fobias me quedo callada o digo que tengo una pero no digo nada más y se ofenden. Quedo como mal educada porque no quiero contarle. No me gusta mentir pero a veces lo hago para no quedar mal y por lo mismo digo que notengo”.

“Si porque no es un miedo socialmente aceptado, la gente los ve como algo tierno y no pueden entender mi miedo. De hecho, ha sido uno de los pocos problemas intrafamiliares realmente complejos que he tenido en años”.

“Si y mucho, porque no puedo estar en un local con terrazas porque por lo general aparecen palomas. Tampoco salgo fuera de la ciudad porque por lo general, hay pollos en todas partes”.

¿Crees que es un tema tabú?

“Mucho, siento que además se tiende a exagerar y a ridiculizar mucho”.

“Más o menos. Si puedo evitar que la gente lo sepa, lo prefiero. Pero está lleno de perros y a veces se escapa de mi control, así que es inevitable que se enteren”.

“Totalmente, mi fobia es una de las más comunes sin embargo hay muchísimas otras de las que no se habla por vergüenza y desinformación”.

“Tabú no, pero si un tema del que no se habla por miedo a la incompreensión y porque a veces se puede prestar para burlas”.

¿Te gustaría que se visibilizara?

“Si, porque quizás eso ayudaría a ver que hay muchas personas que pasan por lo mismo. Crear conciencia y respeto a las personas que padecen fobias. Y espacios de apoyo para las mismas. Entender que las personas que sufren fobias son normales y no raras”.

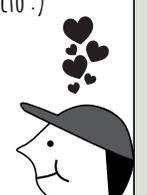
“Sí, si las personas que tienen emetofobia supieran que existe y que hay tratamientos podrían dejar de vivir con angustia y miedo y dejar de verlo como una exageración, como mucha gente hace pensar”.

“Afortunadamente de a poco las RRSS están dando tribuna a estos temas y sirve para aprender y normalizar cosas que afligen a muchas personas”.

Entrevistas presenciales

Se hicieron entrevistas presenciales en el campus lo contador. Se entregó el mensaje a través de un micrófono abierto, invitando a las personas con fobia a participar de la investigación. Al rededor de veinte personas se acercaron para preguntar acerca del proyecto. Debían completar un formulario con algunas preguntas que estaban en el google form, pero esta vez para entender mejor sus sensaciones se agregó una pregunta dirigida específicamente a que compararan su sentir de forma metafórica. Esto permitió indagar más en profundidad y sacarlo un poco de la definición común y corriente a la cual estamos acostumbrados, para entenderlo desde su mirada. También permitió mantener una conversación con las personas e intercambiar puntos de vista y hacer preguntas más específicas mientras iban respondiendo. Entregando información relevante para las ilustraciones.

RELATOS FÓBICOS

<p>1. ¿QUÉ EDAD TIENES?</p> <p>.....</p> <hr/>	<p>4. ¿HAS EXPRESADO ESTO?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p>	<p>6. ¿HAS SENTIDO QUE TE JUZGAN?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p> 
<p>2. ¿CUAL ES TU GÉNERO?</p> <p>.....</p> <hr/>	<p>5. ¿A QUIENES?</p> <p>.....</p> <hr/>	<p>7. ¿QUÉ TIPO DE COMENTARIOS HAS RECIBIDO AL COMUNICARLO?</p> <p>.....</p> <hr/>
<p>3. ¿QUÉ FOBIA(S) TIENES?</p> <p>.....</p> <hr/>	 <p>8. ESCRIBE EL RELATO MÁS SIGNIFICATIVO ENFRENTÁNDOTE A TU FOBIA (ANÉCDOTA QUE MÁS TE MARCÓ)</p> <p>.....</p> <hr/>	
<p>9. SI TUVIESES QUE METAFORIZAR ESA EXPERIENCIA, SENSACIONES, PENSAMIENTOS, ETC...</p> <p>.....</p> <hr/>	<p>10. DEJA TU CONTACTO SI QUIERES SER PARTE DEL PROYECTO :-)</p> 	

Recolección presencial de relatos



Fue en esta etapa dónde las personas escribieron su fobia de forma metafórica para luego introducirla en una caja de cartón y leerlos de forma anónima. Algunas de las frases relevantes de este proceso, que ayudaron en la etapa de creación de las ilustraciones, fueron:

“Al mínimo viento siento que me transformo en una pluma y en cualquier minuto voy a salir volando”

“Cuando paso cerca de las palomas, siento que soy una preza para ellas, me siento diminuta”.

“Cuando veo una babosa, siento que voy a quedar sumergido en baba”

Definir

En esta etapa se identifican cuáles son las necesidades e interacciones claves de nuestro usuario. Se hizo la selección de los relatos más significativos para comenzar con el proceso ilustrativo.



Selección de los relatos

Para organizar la investigación, se realizó un Excel, en el cual se escribieron todos los relatos, según fobia, género, edad y metáfora. En esta etapa se hizo la selección de cuáles eran los mejores para ilustrar y exponer en el libro. Para esto, se utilizaron diferentes colores, destacando las interacciones claves y posibles ideas para definir el proyecto final.

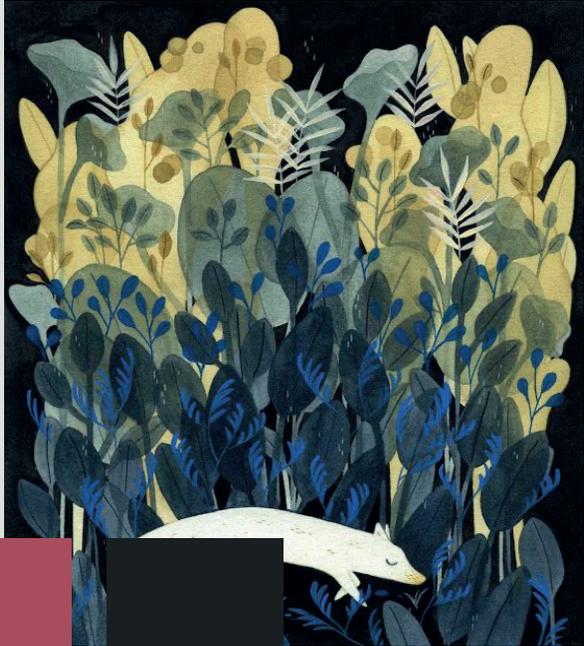
Género	Edad	Fobia	Relato	Metáfora	
Masculino	18	Persona disfrazada que no pueda reconocer	En el espacio publico, mimos, payasos se toman el espacio y uno queda expuesto, sin ningún control sobre la situación y puede ser humillado.	Un desconocido no humano, me observa, todos los ojos se vuelven hacia mi y hay risas	Un payaso e infinitos ojos observando a una persona roja (verguenza)
Masculino	18	Pollillas, Mariposas	Recuerdo noches enteras que no podía dormir porque había una pollita en mi pieza	Una impredecible bola de pelos que le deja su marca, en la cual saldrán más bolas de pelo	Hoyo negro que salen infinitas pollillas y la persona viendolo de espalda
Femenino	21	Insectos	Hace 2 años en esta misma época, finales de agosto, yo estaba trabajando y había una plaga de pollillas, comencé a gritar y se merizó el cuerpo. Mi familia me intentaba calmar pero no había caso. Corrí a la cocina y algunas se me tiraron encima, chocaron contra mí, corrí al baño, me encerré y me desmayé.	Siento que todo el cuerpo se me eriza	
Femenino	22	Anillos de metal	Una vez alguien me insistió mucho rato que me ponga su anillo, hubo varios minutos de insidencia hasta que me agarraron la mano y me obligaron a tomarlo	Me incomoda, me da una sensación de repulsión y asco.	
Femenino	23	Pollillas	Cuando estaba con mis hermanos, uno de ellos nos asustaba tirandonos pollillas a nuestro rostro.	Un cosquilleo rápido y helado, ganas de escapar	
Femenino	18	Caracoles, gusanos y babosas	Cuando tenía 8 años aprox, estaba jugando en el patio de mi abuela, ella estaba en su huerto y encontró una babosa que era extraña, la fui a ver y me dió mucho miedo/ asco. Ante eso mi abuela se rió y me la lanzó, me tocó la cara y la ropa, desde ese día me dan terror.	Siento que si me tocan me van a envolver de baba, quiero correr lo más lejos posible.	Babosa envolviendo persona (estilo serpiente y todo con baba, se forma una posa.)
Femenino	24	Todo lo que tenga alas, especial palomas	Mi fobia partió a los 8 años, cuando fuimos a un viaje familiar a Buenos Aires, y fuimos a un zoo abierto y libre. Mi papá alimentó a unos gansos y gallinas al lado mío, y me empezaron a perseguir. Yo corría y lloraba y mi papá no hacía nada, solo se reía. Corrí y me lancé a la jaula de los conejos y desde ahí les tengo mucho miedo.	Me siento muy pequeña, me siento diminuta.	Ser con alas gigantes y persona diminuta.
Femenino	20	Vertigo	Le conté a mi mamá de un ataque de pánico que tuve una vez y me preguntó si mi reacción no había sido exagerada, el ataque fue al subir un cerro, sentí que este se volvía cada ssegundo más inclinado y que me caería en segundos	Entre más subo más inclinado se siente.	Cerro inclinado, persona cayendo
Femenino	24	Todo lo que tenga Alas (patos, gallinas, palomas, pollillas, mariposas, pollitos, gansos, y otros) Además de fobia a hablar en público	La fobia a los animales con alas, porque una vez mi papá nos llevó a un zoo abierto, y varios de los animales andaban sueltos, entre estos gansos y gallinas. Mi papá les dio comida al lado mío (yo tenía 8 años) y me salieron persiguiendo y yo corría. Mi papá solo se reía 😊. Y a hablar no lo se.		
Femenino	23	Insectos (sobretudo los que vuelan)	Una vez en el campo estaban todos durmiendo y pensé que a alguien se le quedó un ventilador prendido. Resultó ser una especie de coleóptero volador GIGANTE que terminó entrando a mi pieza donde estaba acostada. Grité TAN fuerte que mi papá en menos de 5 segundos ya estaba en mi pieza.	que me va a atacar o no que va a saltar hacia a mi	

Idear

El proceso de idear comenzó con la búsqueda de referentes gráficos para ver el estilo que más cautivara al usuario. Una vez definido, se inicio un trabajo colaborativo junto a Victor Vergara, un ilustrador de la comuna de Navidad. En primer lugar, se hicieron bocetos y pruebas de colores para acercarse a lo que mejor representara el relato.



Moodboard



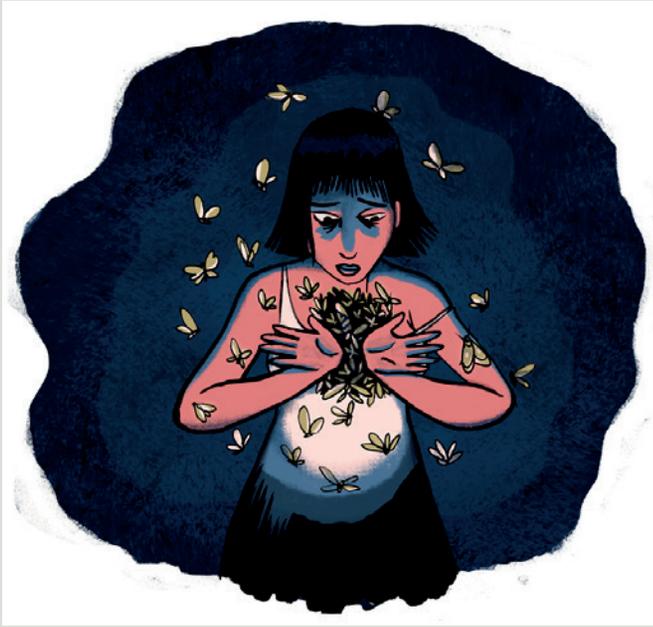
Exploración de las ilustraciones

Para definir el estilo gráfico que se quería llevar a cabo, fue necesario probar distintos tipos de ilustración para llegar al resultado esperado. Se realizaron varias pruebas, desde bocetos hechos a mano con distintos lápices , hasta ilustraciones digitales, probando diferentes pinceles, texturas y colores.



Segunda exploración





Tercera exploración

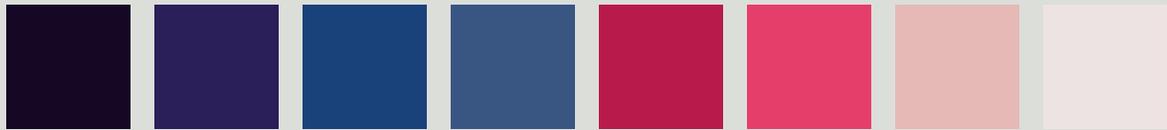
Se utilizaron varios colores para ver cuál se acercaba más a lo que se estaba buscando como resultado. Lo mismo con los trazos y con el fondo. Se probaron varios pinceles y se definió cuál sería el formato de las ilustraciones. En esta etapa, se tomaron varias decisiones, ya que la idea era implementar una línea gráfica homogénea y coherente, entendiendo que todas las ilustraciones pertenecen a una misma familia.

Es por esto que se creó una nueva paleta de colores, la cual sería aplicada a cada una de las representaciones. Está compuesta por varias tonalidades de azul y rosado, generando un contraste y resaltando algunos elementos.

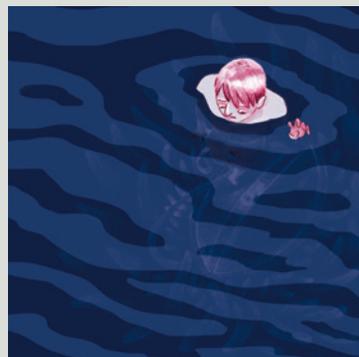
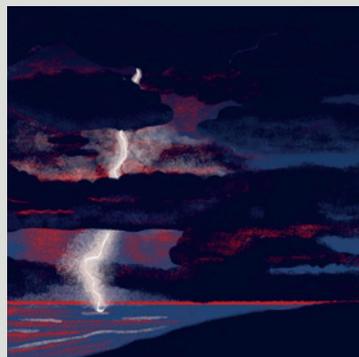
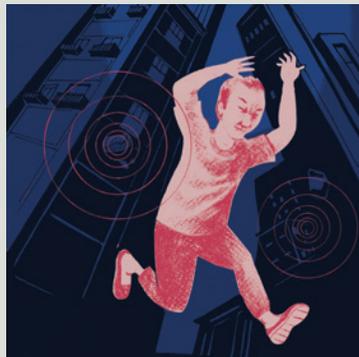
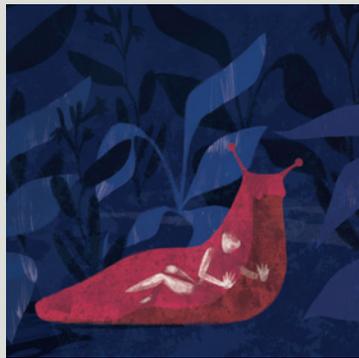
Anónimo, 25 e

Perdido los ritmos...
si todos me salen...
bancos de salida, ninguno...
si todos me salen...
bancos de salida, ninguno...
si todos me salen...
bancos de salida, ninguno...





R: 33	R: 45	R: 39	R: 64	R: 172	R: 208	R: 227	R: 241
G: 22	G: 36	G: 58	G: 81	G: 43	G: 70	G: 194	G: 233
B: 29	B: 82	B: 111	B: 124	B: 69	B: 101	B: 192	B: 234



Tipografía y Jerarquía Tipográfica

La tipografía Poppins se define como una de las tipografías que forman parte del estilo Sans-Serif. Es una tipografía que se caracteriza principalmente por ser geométrica en sus formas. Contiene un gran rango de legibilidad, por lo que se eligió para los grandes titulares como para los relatos del interior del libro.

Aa

Poppins Light

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmn
ñopqrstuvwxyz

Aa

Poppins Light

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmn
ñopqrstuvwxyz

Aa

Poppins Light

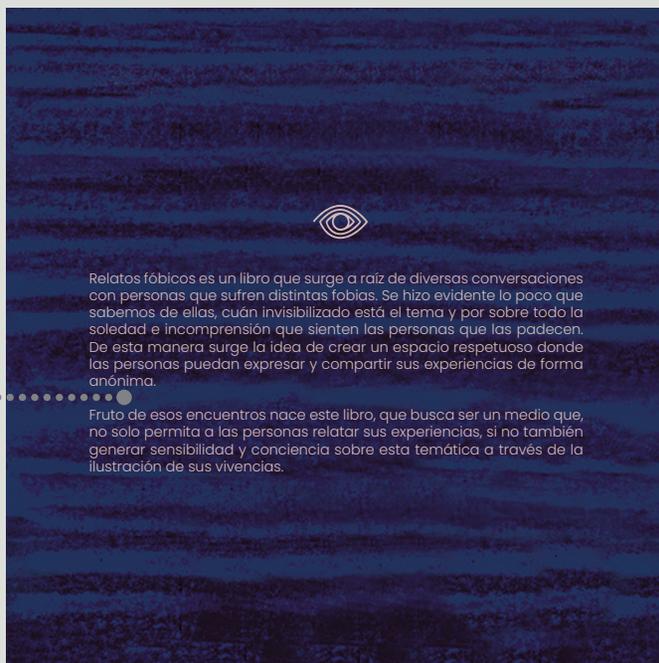
*ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ*

*abcdefghijklmn
ñopqrstuvwxyz*

Uso	Tipo	Color	Tamaño
Título Portada	Poppins Bold	◆	52 pt
Nombre Autor	Poppins Regular	◆	20 pt
Nombre Ilustrador	Poppins Regular	◆	13 pt
Título Relatos	Poppins Bold	◆	20 pt
Bajada Título Relatos	<i>Poppins Italic</i>	◆	9 pt
Cuerpo Relatos	Poppins Light	◆	12 pt
Créditos Relato	<i>Poppins Light Italic</i>	◆	10 pt
Enumeración Páginas	Poppins Bold	◆	9 pt

Portada y Contraportada

Resumen



Relatos fóbicos es un libro que surge a raíz de diversas conversaciones con personas que sufren distintas fobias. Se hizo evidente lo poco que sabemos de ellas, cuán invisibilizado está el tema y por sobre todo la soledad e incomprensión que sienten las personas que las padecen. De esta manera surge la idea de crear un espacio respetuoso donde las personas puedan expresar y compartir sus experiencias de forma anónima.

Fruto de esos encuentros nace este libro, que busca ser un medio que, no solo permita a las personas relatar sus experiencias, si no también generar sensibilidad y conciencia sobre esta temática a través de la ilustración de sus vivencias.

Relatos Fóbicos

Sofía Molinari

Lomo

Sofía Molinari
Relatos Fóbicos

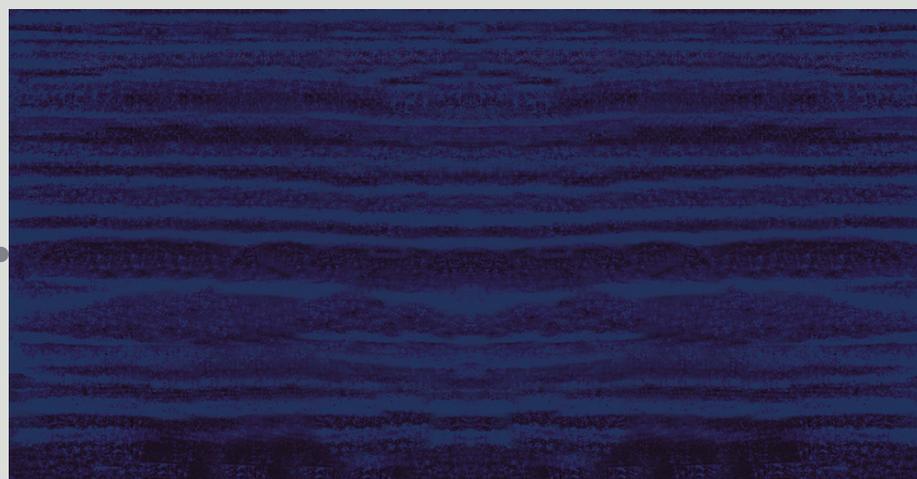
Ilustraciones de Victor Vergara

Autora

Título General

Ilustrador

Guardas



Mockup Libro

Antes de imprimir, se realizaron algunos mockup del libro para ver la diagramación y tener una idea conceptual de cómo se vería en la realidad. Se hicieron algunas modificaciones durante este proceso.



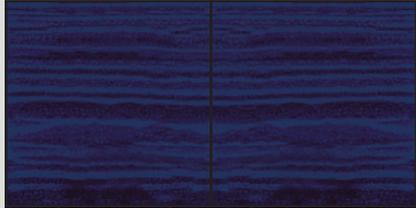
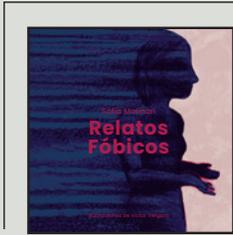
Interior del libro



Interior del libro

18cm

18cm



Relatos Fóbicos

Suavemente, el miedo se apodera de ti. Te despiertas por la noche con un sudor frío y un corazón que late a mil por segundos. Te levantas y buscas algo que te ayude a sentirte seguro. Pero no hay nada. Solo la oscuridad y el silencio. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Aracnofobia

Te levantas por la noche y miras al techo. Allí, en la penumbra, crees ver una araña roja que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Tremofobia

Te levantas por la noche y miras al suelo. Allí, en la penumbra, crees ver una sombra que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Bienofobia

Te levantas por la noche y miras al techo. Allí, en la penumbra, crees ver una araña roja que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Fobia Social

Te levantas por la noche y miras al suelo. Allí, en la penumbra, crees ver una sombra que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Brontofobia

Te levantas por la noche y miras al cielo. Allí, en la penumbra, crees ver una sombra que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Ornitofobia

Te levantas por la noche y miras al techo. Allí, en la penumbra, crees ver una araña roja que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Acrofobia

Te levantas por la noche y miras al suelo. Allí, en la penumbra, crees ver una sombra que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



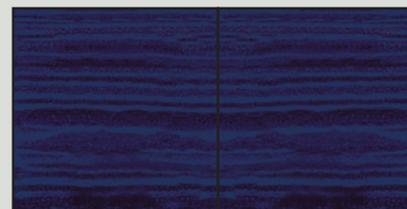
Talasofofia

Te levantas por la noche y miras al cielo. Allí, en la penumbra, crees ver una sombra que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.



Motefobia

Te levantas por la noche y miras al suelo. Allí, en la penumbra, crees ver una sombra que se mueve lentamente. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti. Te quedas allí, mirando a la nada, sintiendo cómo el miedo se apodera de ti.





Aracnofobia

Miedo o ansiedad de gran magnitud hacia las arañas

Yo tengo aracnofobia, y de hecho solo la Dalida ya me produce una sensación de malestar. No sé cómo partir, desde que tengo recuerdo me queda paralizada cuando veo una araña. Entre más grande peor. La gente me dice: "pero si no hacen nada, esas son las buenas"; no entienden que no importa si son buenas o no, es la forma. No hay ni un día de mi vida que no piense en el tema, siempre alerta por si hay alguna cerca. Me he quedado encerrado en lugares por miedo a salir si hay una. Me encantaría tratarme, pero solo si hecho de pensar que me van a mostrar una o a hablar del tema me da pánico. Las personas se ríen o a veces me miran con cara de "ya está haciendo show". Mi hermano me dice que tengo que aprender a controlarme. Yo les digo que por decir es tibia no es racional, esa es la definición. Que bueno que se haga visible, la gente no entiende que vivir con una fobia es muy invalidante y cansador.

Anónimo, 27 años.

Prototipar

Esta etapa pretende previsualizar las propuestas de diseño y juzgar su factibilidad antes de hacer el prototipo final. Esto, a través del uso de mockups, maquetas de una escala reducida y pequeñas pruebas de color. Solo cuando la propuesta haya sido exitosa en el prototipo a escala, y esté alineada a lo planteado por usuarios y expertos, se avanzará con la etapa de prototipado final. Este buscará ser lo más fiel a la realidad, pero flexible a cambios y rediseños que puedan surgir durante la etapa de validación.



Maqueta Libro

Una vez realizada la diagramación y diseño del libro, se procedió a realizar una maqueta. Esto con el fin de probar el gramaje de los papeles, visualizar los colores impresos, ver los tamaños de las tipografías, asegurar que la dimension del libro fuese el adecuado y asegurarse de que los archivos estuviesen bien realizados para mandarlo a la imprenta.



Sofía Molinari

Relatos Fóbicos

CONTRIBUCIONES DE VARIOS AUTORES



ansiedad o ansiedad de gran magnitud hasta el momento

Tremofobia

Cuando hay un temblor inmediatamente siento
que voy a desmoronarme. Tengo miedo de que
se caigan las cosas o los edificios van a caer sobre mí
y voy a aplastado. De hecho, siempre busco el escape
para salir de allí lo más rápido posible y nunca
me quedo en un lugar que pueda ser peligroso.



Ornitofobia

temor persistente a los pájaros

Se había empezado hace cinco años luego de que una paloma me
golpeará y me dejara en la clínica con esguince de tobillo y una
herida en el cuero cabelludo. Desde ese día que les hago el quite y
me congelo cuando las veo. A veces, si voy caminando, me doy una
suavita más larga con tal de no cruzármelas. Ese mismo año, en el
verano, tenía una reunión importante en un restaurante al aire libre
había unas seis palomas y un señor comenzó a tirarle migas
pan. Las palomas comenzaron a volar y yo salí corriendo
a llorar. Me tuve que ir del lugar y me perdí una gran



Relatos Fóbicos

Fueron más de cien personas las que dieron parte de su tiempo a compartir sus experiencias y vulnerabilidades, que contaron en el proceso contaron parte de su historia para hacer más conscientes a estas personas por medio de la información y así poder ayudarlas a superar sus miedos.



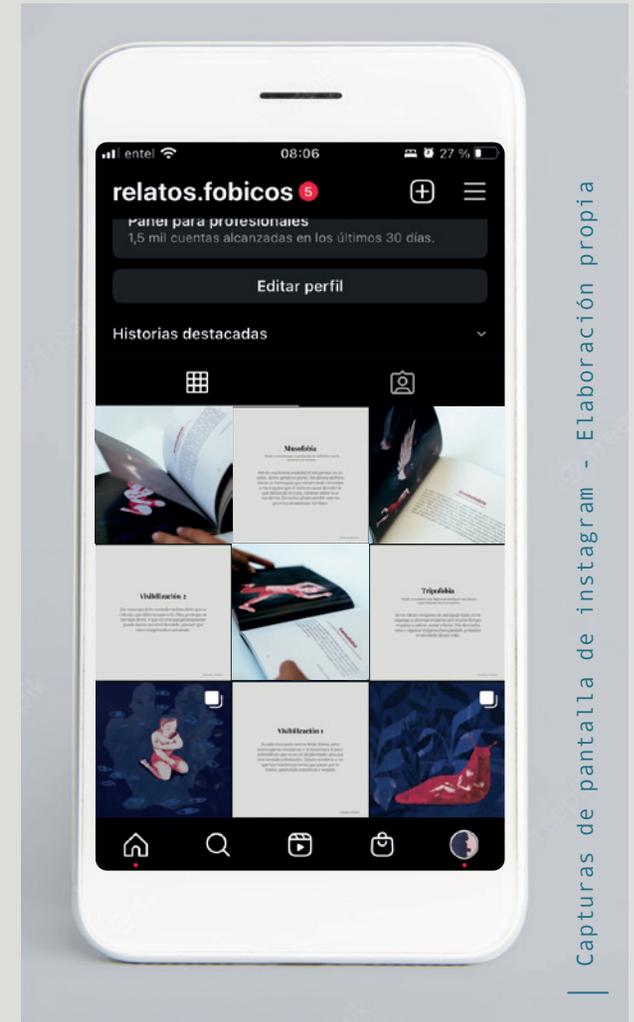
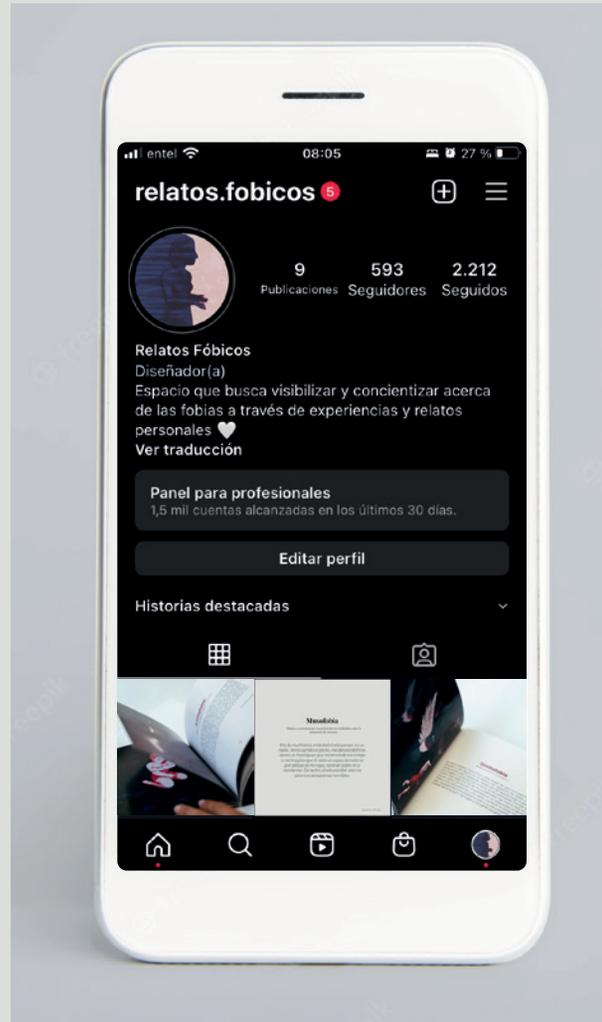
Fobia Social

La fobia social es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales o de interacción interpersonal. Este miedo puede ser tan fuerte que impide al individuo participar en actividades que requieren contacto social. Los síntomas de la fobia social pueden incluir: sudoración excesiva, ruborización, temblor, dificultad para hablar, náuseas, mareos, dolor de cabeza, dolor de estómago, sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar, entre otros. Este trastorno puede afectar a personas de todas las edades y niveles de educación. Aunque puede ser difícil de superar, con el apoyo adecuado y el tratamiento adecuado, es posible controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Apertura de canales al público

Para poder difundir el proyecto y tener un mayor alcance de personas a quienes entrevistar, se creó un instagram llamado @relatos.fobicos. Por este medio se pudo obtener otro tipo de información relevante, como por ejemplo, cuantas personas están interesadas en el contenido, viendo la cantidad de personas que interactúan con el perfil, ya sea siguiéndolo o poniendo like y comentando las publicaciones o reaccionando a las historias. Permite tener un contacto directo y constante con los usuarios, ya que se pueden hacer preguntas, intercambiar mensajes, tener reacciones, e incluso obtener estadísticas. En esta plataforma se publican tanto relatos anónimos, como textos que visibilizan las sensaciones y comentarios sociales que han recibido.

Al hacerlo público, se abre la posibilidad de que participe cualquier persona, ya sea en Chile o en cualquier lugar del mundo. En una semana el instagram alcanzó los 593 seguidores, con personas de Chile, Argentina, México, España y Colombia.



Capturas de pantalla de instagram - Elaboración propia

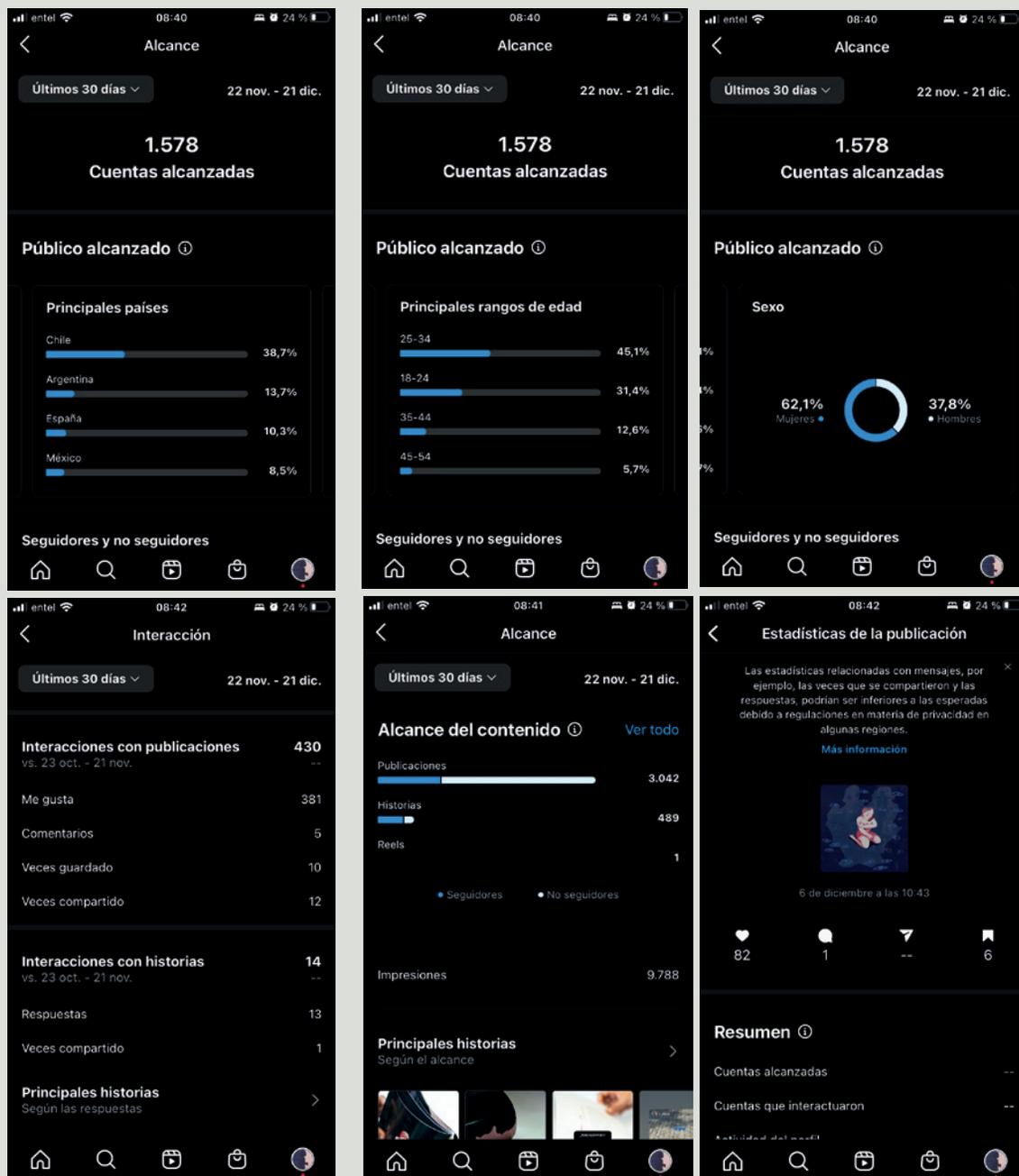
Dentro del público alcanzado se identificó que de las personas que interactúan con la cuenta, un 38,7% es de Chile, un 13,7% de Argentina, un 10,3% de España y un 8,5% de México.

El rango de edad varía desde los 18 a 54 años. De 25 a 34 años, un 45,1% interactúa con la cuenta, de 18 a 24 años, un 31,4%, de 35 a 44 años, un 12,6% y de 45 a 54 años, un 5,7%.

En lo que se refiere al género, un 62,1% de las personas que siguen la cuenta son mujeres y un 37,8% son hombres.

La publicación con mayores me gusta, alcanza los 82 me gusta, tiene un comentario y ha sido guardada 6 veces.

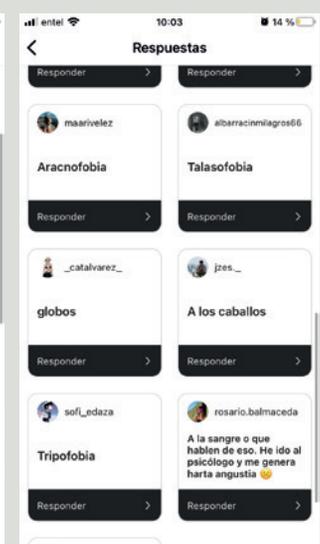
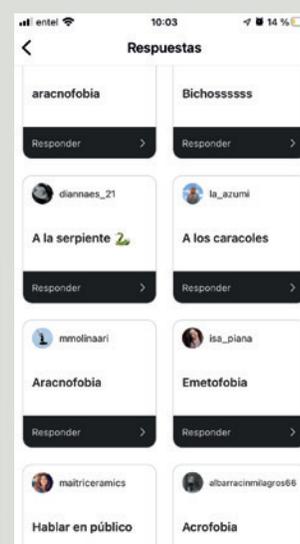
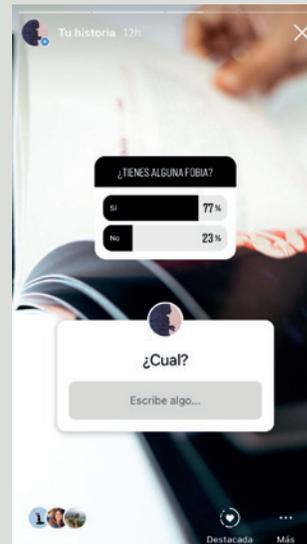
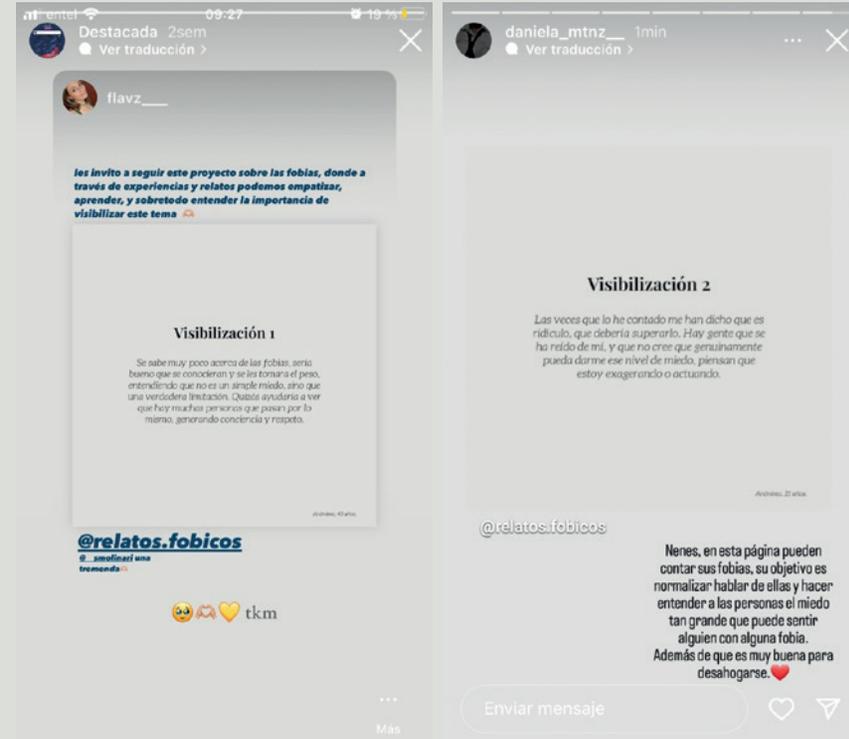
Dentro de los hallazgos, se evidencia que la gente que más se interesa por este contenido, es la gente joven, lo mismo que indicaba la encuesta realizada por google forms. Las mujeres se ven más atraídas por este contenido que los hombres y finalmente, las publicaciones que tienen más me gusta son aquellas que están ilustradas.

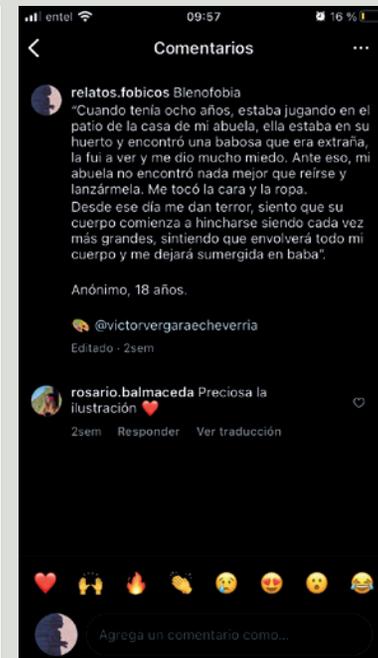
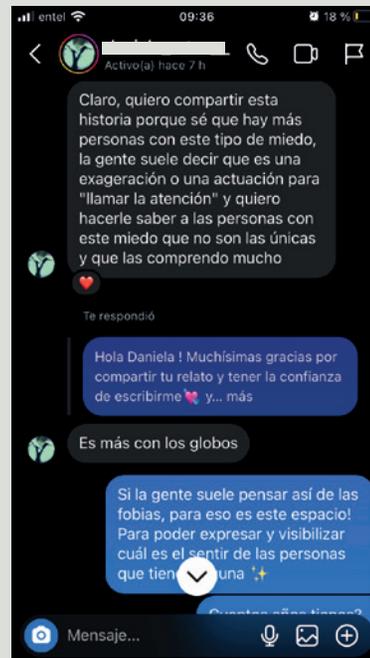
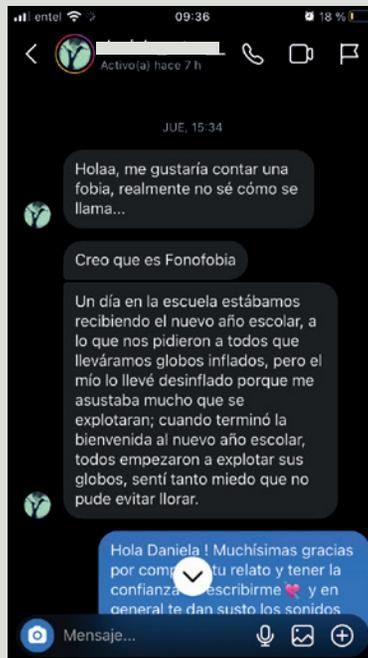
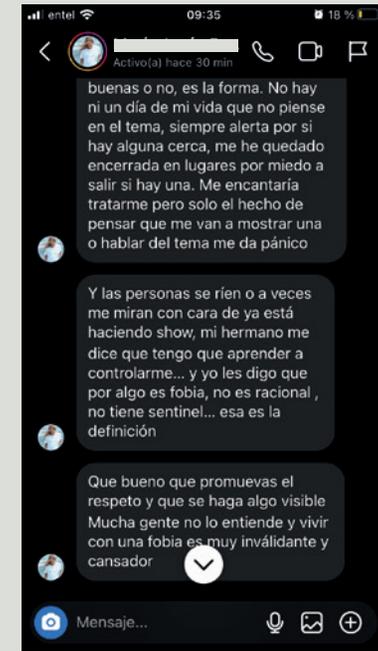
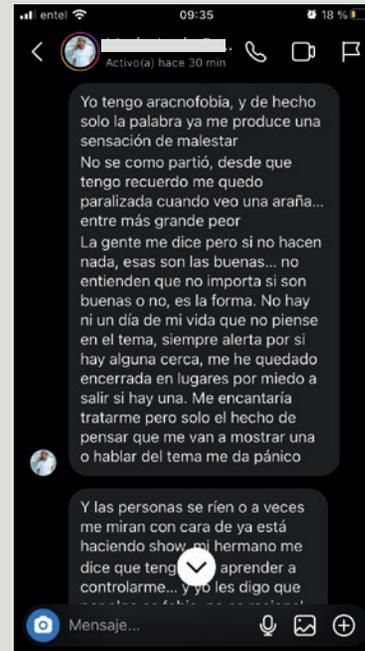
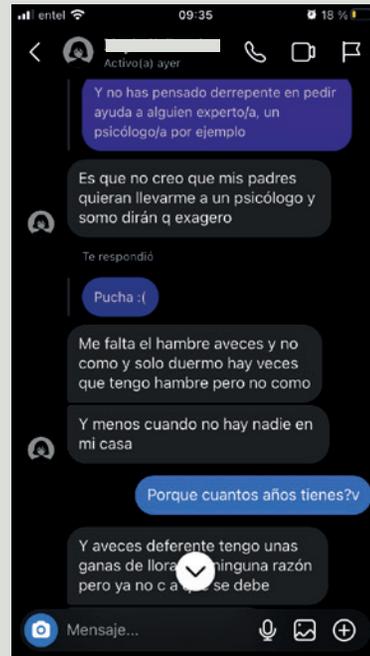
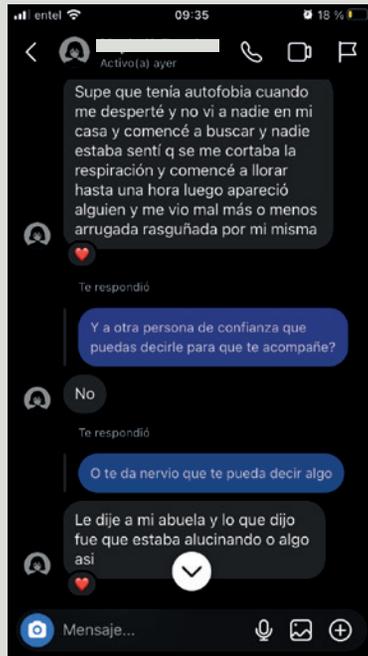


Red de apoyo

Se pudo observar que varias personas usaron este medio para desahogarse, queriendo visibilizar su fobia y así generar conciencia en el resto. Muchos mensajes de agradecimiento por haber creado este espacio fueron recibidos, incluso algunas personas lo utilizaron como medio para expresar sus problemas del diario vivir, queriendo recibir consejos para sentirse más tranquilos. Varios comentaron que les encantaba el proyecto y también las ilustraciones.

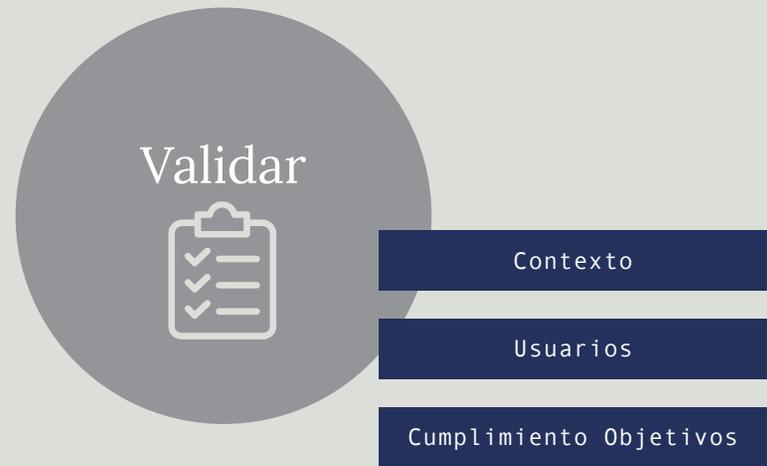
Al rededor de veinte personas publicaron en sus historias personales la cuenta de relatos.fobicos para su difusión.





Validar

Una vez listo el prototipo, se puso a prueba en el contexto más cercano a la realidad posible, con los actores pertinentes, que forman parte del grupo de usuarios de esta investigación. El proceso de validación tuvo como foco principal, evaluar el cumplimiento de los objetivos específicos definidos. Todas las conclusiones y mediciones que se desprendieron de este proceso se aplicaron en forma de rediseño para futuros escenarios.





Miedo hacia el océano abierto, y a no saber lo que se puede encontrar debajo de la superficie

Thalassofobia

@phobias.fobias

Ornitofobia

Miedo persistente a los pájaros
@relatos_fobicos



bia
las polillas.

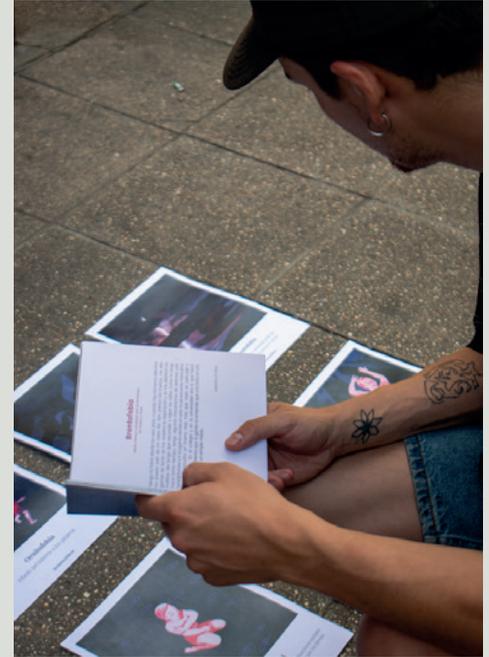
Blenofobia

Miedo persistente e irracional a las
plagas de insectos

Cuando tenía ocho años, estaba jugando en el patio de la casa de mi abuela, ella estaba en su cuarto y escuchó una llamada que era extraño, lo fui a ver y me dio mucho miedo. Ahí esa me la cara y la ropa. Desde ese día me dan miedo. Me tocó el cuerpo, convirtiéndose a hincharse siendo cada vez más grande; sintiendo que envolverá todo mi cuerpo y me dejará sumergida en boca.

Antes de ir
7





Validación

Para realizar la validación se optó por imprimir pequeños folletos con las ilustraciones para que la gente pudiera verlas y comentar acerca de ellas. Cada una con el nombre y definición respectiva de cada fobia. Al mismo tiempo, sirvió como una manera de difundir la red social. Las personas se acercaron con curiosidad al ver las imágenes, y la mayoría de ellos comenzó a relatar alguna anécdota de algún familiar, amigo o cercano, de alguna experiencia que hayan vivido durante un cuadro fóbico. Por ejemplo uno contaba que llevó a su mujer al teleférico y que de repente comenzó a ponerse pálida. Él no entendía que era lo que le sucedía y lo tomó como una exageración, hasta que ella se desmayó y se dio cuenta de que el miedo era efectivamente muy grande. Se llevó una de las tarjetas de acrofobia para ella.

La mayoría encontró que el proyecto era muy innovador e interesante. Se acercaron a leer los relatos que se encontraban en el libro, se sentían identificados con algunos de ellos o tenían conocidos que habían pasado por la misma situación.

| Cierre

Proyección

Si bien el proyecto logro una llegada significativa al usuario objetivo, las proyecciones de este pretenden ir mucho más allá abordando los relatos en un giro que entregue una experiencia sensorial en 360 grados. Como se pudo demostrar en los testeos, Relatos fóbicos logra visibilizar y concretizar sobre las diversas fobias que existen desde relatos escritos junto con sus respectivas ilustraciones. Con esta segunda etapa que se pretende proyectar, se espera generar una exposición donde estos relatos ilustrados tomen una nueva forma 4d que sumerge al espectador en la experiencia sensorial. Así profundizar en los relatos desde un sentir la fobia y no solo entenderla.

Conclusión

A modo de conclusión, el proyecto relatos fóbicos fue un gran acierto debido al alto interés y interacción que generó este nuevo espacio de visibilización sobre temas que muchas veces queda renegado en nuestra sociedad. Como se demostró en los testeos vistos con anterioridad las ilustraciones lograron de manera efectiva acompañar y plasmar los distintos relatos permitiendo en los usuarios externos empatizar con las experiencias fóbicas. Las ilustraciones son un elemento esencial y envolvente a la hora identificarse con estos.

Además, otro punto a remarcar fue el sentido de comunidad que se creó a lo largo de estos meses de trabajo. Tanto en las intervenciones presenciales como en los espacios digitales se pudo observar de manera imprescindible un sentir de compartir, de empatizar y entender. Relatos fóbicos logró ser una red de apoyo y una comunidad donde se permitió ser un espacio de sentimientos y experiencias fóbicas.

Si bien el objeto libro es algo simbólico que llega al usuario por la pertenencia de este, la gran mayoría se involucró de manera más significativa en las redes sociales ya que es una plataforma donde se puede colaborar permitiendo una expansión, reflexión y retroalimentación entre ellos mismos. A partir de esto se puede concluir que el libro tiene mucho por mejorar en su calidad de contenido. Aún falta agregar más fobias, más ilustraciones, más relatos, espacios de reflexión y elementos que permitan un apoyo más profundo a la comunidad de Relatos Fóbicos.

Bibliografía

Alvis, N, y Valenzuela, M. (2010). Los QALYs y DALYs como indicadores sintéticos de salud. *Revista Médica de Chile*, volumen(138), pp. 83-87. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001000005>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington: 5th Edition.

Caballo, V., Mateos P. (2000) El tratamiento de los trastornos de ansiedad a las puertas del siglo XXI. *Psicología Conductual*, volumen(8), pp. 173-215. Recuperado de http://www.conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/TRATAMIENTO/Tratamiento%20trastornos%20de%20ansiedad-Caballo.pdf

Capafons, J. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. *Psicothema*, volumen(13), pp.447-452. Recuperado de <https://www.psicothema.com/pdf/467.pdf>

Carballeda, A. (2012). La intervención del trabajo social en el campo de la salud mental. *Revista de Psiquiatría*, volumen(23), pp. 38-45. Recuperado de <http://www.polemos.com.ar/docs/vertex/vertex101.pdf#page=39>

Castellanos, J. (2014). Orígenes del concepto de salud mental. *Academia*, volumen(7), pp. 113-116. Recuperado de https://www.academia.edu/7184707/Origenes_del_concepto_de_salud_mental

Cumplido, C. (2017). *Escúchame*. Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Díaz, V. (2018). *Cuerpo querido*. Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Didi-Huberman, G. (2011). "La exposición como máquina de guerra". *Minerva*, volumen(16), pp. 24-28 Recuperado de [https://www.circulobellasartes.com/fich_minerva_articulos/La_exposicion_como_maquina_de_guerra_\(6489\).pdf](https://www.circulobellasartes.com/fich_minerva_articulos/La_exposicion_como_maquina_de_guerra_(6489).pdf)

Dovidio, J., Major, B. y Crocker, J. (2000). *Stigma: Introduction and overview*. En *The Social Psychology of Stigma*. New York: Guilford Press.

D.School. (2010). *An Introduction to Design Thinking process guide*, Recuperado de <https://web.stanford.edu/~mshanks/MichaelShanks/files/509554.pdf>

Dunne, A. y Raby, F. (2013). *Speculative Everything: Design, Fiction and Social Dreaming*. Cambridge: MIT Press. Recuperado de <https://readings.design/PDF/speculative-everything.pdf>

Durán, T. (2005) Ilustración, comunicación, aprendizaje. *Revista de educación*, pp. 239-253. Recuperado en http://www.revistaeducacion.educacion.es/re2005/re2005_18.pdf

Errázuriz, P., Valdés, C. Vöhringer, P., Calvo, E. (2015). Financiamiento de la salud mental en Chile: una deuda pendiente. *Revista médica de Chile*, volumen(143), pp.1179-1186. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v143n9/art11.pdf>

Facione, P. A. (2007). *Pensamiento Crítico: ¿Qué es y por qué es importante?* Insight Assessment pp.1-22. Recuperado de <http://eduteka.icesi.edu.co/pdf-dir/PensamientoCriticoFacione.pdf>

Bibliografía

- Frable, D., Pratt, L. y Hoey, S. (1998). Concealable stigmas and positive self perceptions: feeling better around similar others. *Journal of Personality and Social Psychology*, volumen(74), pp. 909–922.
- Frascara, J. (2000). *Diseño gráfico para la gente, comunicaciones de masa y cambio social*. Buenos Aires: Ediciones infinito.
- García, A. (1999) *La exposición, un medio de comunicación. Arte y estética*.
- Herrera, M.J. (2013). *Exposiciones de arte argentino y latinoamericano: el rol de los museos y los espacios culturales en la interpretación y la difusión del arte*. Buenos Aires: Arte x Arte.
- Hinshaw, S., y Stier, A. (2008). Stigma as Related to Mental Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, volumen(4), pp. 367–393.
- IPSOS (2021). *Un año de COVID-19: Encuesta Ipsos para The World Economic Forum*.
- IPSOS (2022). *Felicidad global: lo que hace feliz a la gente en la era del COVID-19*.
- Marks, I. (1987). *Fears, phobias and rituals*. New York: Oxford University Press.
- Mascayano, F., Lips, W., Mena, P., Carlos, y Manchego, C.(2015). Estigma hacia los trastornos mentales: características e intervenciones. *Salud mental*, volumen(38), pp. 53-58.
- Ministerio de Salud de Chile. (2017). *Plan nacional de salud mental*. Santiago: MINSAL Recuperado de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/06/-Borrador-PNSM-Consulta-Pública.pdf>.
- Muñoz, D. (2022). *Invisibles*. Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Navas, W. y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centro América*, volumen(604), pp. 497–507 Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Organización Mundial de la Salud y Ministerio de Salud de Chile. (2006). *Informe WHO-AIMS sobre Sistema de Salud Mental en Chile*. Santiago: MINSAL.
- Saldivia, S., Pihán, R., Vicente, B. (2016). Prevalencias y brechas hoy: salud mental mañana. *Acta bioethica*, volumen(22), pp. 51-61. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100006>
- Sanjuan, A. (2011). El estigma de los trastornos mentales : discriminación y exclusión social. *Quaderns de Psicologia*, volumen(13), pp.7-17. Recuperado de <https://raco.cat/index.php/QuadernsPsicologia/article/view/10.5565-rev-psicologia.816/333076>
- Sigales, S. R. (2006). Catástrofe, víctimas y trastornos: Hacia una definición en psicología. *Anales de psicología*, volumen(22), pp. 11-21. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16722102.pdf>
- Varga, H. (2018). On Design and Making with STS. *Diseña*, volumen(12), pp. 30-51. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/323791376_On_Design_and_Making_with_STS
- Vassos, J. (1931) *Phobia, An art deco graphic masterpiece*. Fine Art.
- Wahl, O. (1999). Mental health consumers experience of stigma. *Schizophrenia Bulletin*, volumen(25), pp. 467–478. Recuperado de <https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/25/3/467/1849492?login=false>