

EN
Marte
NO HAY VIDA

Proyecto de creación

Trabajo de grado para obtener el título de Diseñadoras Gráficas.

Universidad del Valle

Facultad de artes integradas Diseño gráfico

Ansiedad, caso particular

Cali, marzo-agosto, 2022

Proyecto de creación de libro ilustrado representando desde el diseño, una experiencia propia de la ansiedad a partir de una metáfora.

Andrea Bedoya 173004

Jennifer Barandica 1610406

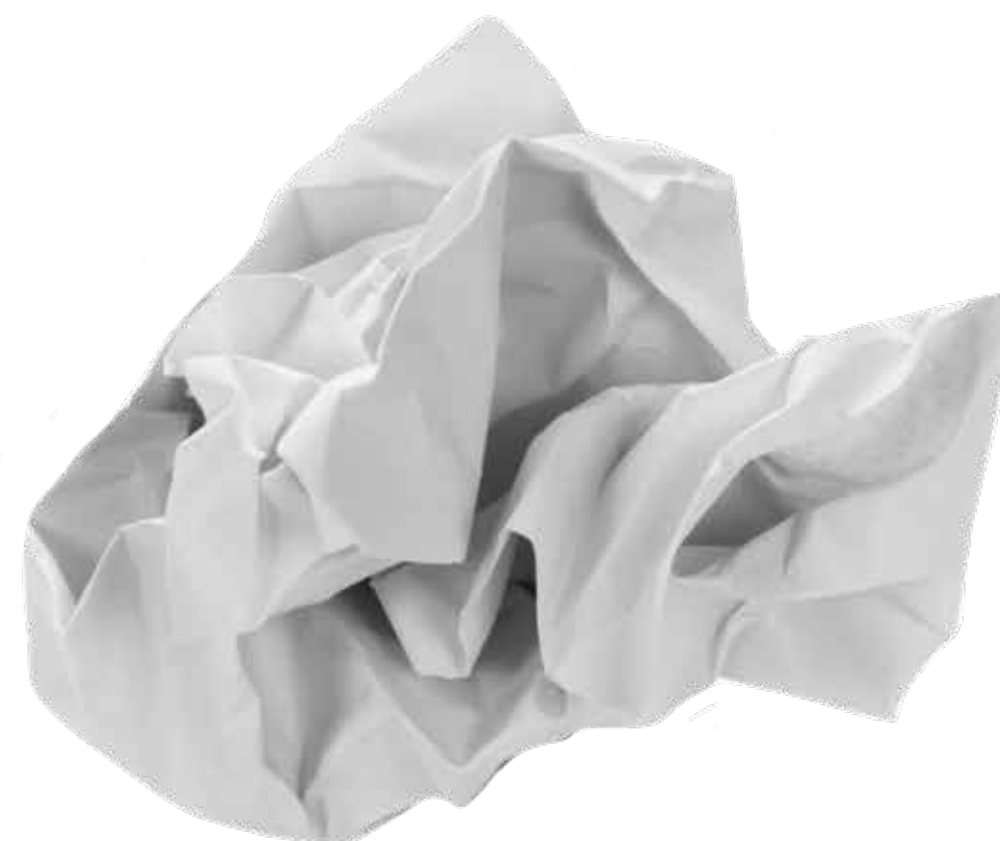
Javier Reyes Vera

Director de proyecto

Universidad del Valle

Facultad de artes integradas

Diseño gráfico



“Toda idea desechada pudo haber sido una gran historia”.

Aclaraciones

Este documento tocará el tema de la ansiedad de forma general para contextualizar, más no será tocada en el libro ilustrado de forma informativa, científica, psicológica o educativa, este proyecto de creación pretende crear una narrativa de forma metafórica para mostrar una de las tantas formas en que se vive la ansiedad desde una historia personal. La historia ha sido escrita por Andrea Bedoya Dorado, estudiante de diseño gráfico quien crea la narrativa a partir de su vida y experiencia personal como persona diagnosticada con depresión severa, quien como consecuencia ha sufrido de ansiedad los últimos 3 años.

Agradecimientos

Primero nos gustaría agradecer a nuestros familiares y amigos por su apoyo incondicional, agradecer a las personas que nos ayudaron con la realización de las encuestas pertinentes, nuestro director de proyecto, Javier Reyes, por su seguimiento y ayuda y finalmente a todos quienes hayan ayudado en el proceso de este proyecto.

Dedicatoria

“Por mi parte, Andrea Bedoya, quiero dedicar este trabajo a todas las personas que día a día sufren de enfermedades mentales y que luchan para seguir llevando la vida, quiero también mencionar a mi mamá y hermanos que son mi motivación, mi papá que es mi ángel, a mi novio, mi compañera Jennifer por su hermosa compañía en la creación de este proyecto y mis demás familiares y amigos que han sido de apoyo fundamental en mi carrera y este proyecto”

“Yo, Jennifer Barandica quiero dedicar este proyecto principalmente a mis padres por todo su apoyo incondicional a mi hermano y novio por su motivación cada día y a cada una de las personas que estuvo presente durante toda mi carrera y sobre todo en este proyecto”

Tabla de contenido

Introducción.....	Pag 1
Integrantes.....	Pag 2
Planteamiento.....	Pag 3
Pregunta de creación.....	Pag 4
Justificación.....	Pag 5
Objetivos.....	Pag 6
Metodología.....	Pag 7
Público objetivo.....	Pag 8
Marco conceptual.....	Pag 11
Conclusiones cercanas.....	Pag 21
Arteterapia como respuesta a la ansiedad.....	Pag 22
Deseo por narrar.....	Pag 28
La relatividad.....	Pag 31
Conceptualización.....	Pag 39
Proceso creativo.....	Pag 43
Sobre el libro.....	Pag 50
Conclusiones.....	Pag 53
Referencias.....	Pag 54
Anexos.....	Pag 56

Palabras clave:

Ansiedad, metáfora, diseño gráfico, editorial, creación, empatía.

Introducción

Como diseñadoras pretendemos mostrar a través de una de las tantas ramas del diseño, como lo es lo editorial, cómo se puede materializar un concepto para plasmar una experiencia. En este caso específico, una vivencia personal que se transforma a través de la narrativa metafórica , creando una historia.

Desde el diseño, se aplican las habilidades de conceptualizar y componer cada página para llegar a un producto físico que visualmente transmite un mensaje. En esta creación específica, se toma un tema sensible, el cual es la ansiedad, pero del cual se tiene autonomía por vivencia propia y se habla desde la experiencia personal, abordandolo no desde la parte profesional médica o psicológica, sino desde la ambigüedad de una experiencia propia y única aplicada en el diseño para generar una creación.

Integrantes y tema

Tema: La Ansiedad

Sobre nosotras:

Hola, soy Andrea Bedoya, tengo 25 años, estudio diseño gráfico, estoy en el décimo semestre y este es mi proyecto de grado, me gusta mucho la parte editorial del diseño, me gusta la composición tipográfica, lo relacionado con creación de libros y me gusta narrar historias, siempre me ha gustado escribir. Con este proyecto espero poder narrar la historia de cómo siento mi ansiedad, pero no de una forma literal, sino fantástica a partir de la metáfora y que finalmente deje el mensaje por sí solo de que se habla de la ansiedad.

Soy Jennifer Barandica, tengo 27 años estudiante de diseño gráfico, curso décimo semestre, me gusta la ilustración, soy amante de los trabajos manuales, me gusta la fotografía, el diseño editorial, la animación. Junto a mi compañera y amiga Andrea quisimos dar vida a un libro el cual tendrá como tema principal la Ansiedad, con la narrativa de este libro queremos que las personas vean que es una situación que se puede pasar en cualquier momento de la vida y no está mal aceptarla y buscar ayuda en otras personas.

Planteamiento

Ubicados en un momento de la historia donde se está obsesionado con lograr ser feliz, encontrar la negociación perfecta de hacer esto para obtener aquello, seguir un reto, cumplir una rutina, tener ciertas cosas, obtener dichos números, cumplir con estándares y normas puestas que, como resultado traerán la plenitud de la persona, olvidándose así que la felicidad es impuesta por cada individuo y solo este determina cómo conseguirla.

Esta sociedad entonces ha perdido tanto el rumbo y el propósito, que al no saber cuál es el sentido de la vida lo reemplaza con sensaciones, manifestaciones efímeras y pasajeras como lo es drogarse, tener sexo, obtener seguidores, ser virales, ganar mucho dinero para presumir, entre otros...y no todo está mal, pero si distorsiona el sentido real de la vida que cada cual debería poner, ya que está siguiendo uno ajeno.

Gracias a las redes se ha dado la mayoría de estos factores, ya que al tener personas ejemplo que a su corta edad logran tener belleza, riqueza y reconocimientos, se cree que haciendo lo mismo que ellos se lograra tener la vida plena.

Pero se evidencia que logrando tener un sentido de vida propio, como lo expresa Marian Rojas (2021):

Los japoneses lo denominan Ikigai y hoy en día se sabe que cuando existe ese Ikigai , ese sentido que se le da a las cosas, uno puede tener mejor salud física y psicológica, incluso mejoran los marcadores cardiovasculares, pero también, mejora la felicidad. (Canal aprendemos juntos 2030, 1m18s)

Se entiende que todas las personas en el mundo están librando una batalla contra algún factor, ya sea económico, de salud, de familia, propio, social, laboral, entre otros...y esto refiere que, si el individuo ha puesto su felicidad sobre bases sólidas, no se moverá a pesar de que atraviere distintas circunstancias adversas, pues es solo una emoción momentánea y no un estado determinante.

Al no tener la felicidad puesta como decisión propia y con una finalidad clara, al estar buscando constantemente o no saber ni cómo buscarla, se genera ansiedad, se generan emociones negativas que llenan de angustia a la persona al no saber cómo ser feliz. Pues para realizar casi cualquier actividad determinante de su vida necesita ser feliz, es entonces

donde surgen los problemas de salud mental que imposibilitan a la persona a realizar normalmente actividades rutinarias e incluso llevándola a tener enfermedades más graves y llegando a una discapacidad de la persona en la sociedad. (Rojas.2021). (Canal aprendemos juntos 2030,00ms al 2m05s).

Pregunta de creación

¿Cómo se puede contar a través del diseño gráfico una historia basada en una experiencia propia sobre la ansiedad, que no sea de forma literal?

Justificación

Este proyecto no pretende tocar temas científicos para enseñar sobre la ansiedad, para enseñar cómo tratarla o salir de ella ni mucho menos, pero sí tocaremos textos y artículos científicos para poner en contexto al lector y a nosotras mismas sobre la ansiedad desde varias de sus particularidades, ya que la finalidad del proyecto es un libro, este no tendrá como funcionalidad explicar la ansiedad ni ayudar a salir de ella, no es un libro de autoayuda y superación personal pero si busca tocar la ansiedad desde otra mirada intentando generar un impacto de empatía, por lo que para partir requerimos hacer una investigación de campo sobre la ansiedad. A Través de 10 semestres cursados en pos de convertirse en diseñador gráfico, se concluye que el mayor reto es poder comunicar visualmente lo que no es visual, valga la redundancia. Esto en algunas ocasiones implicaba escuchar los acontecimientos de alguna empresa, individuo, evento entre otros para poder entender el contexto y sentido de la creación que se iba a realizar, dándole una imagen a dicho parlamento.

El diseño gráfico siempre se verá enfrentado a la relatividad tanto como otras carreras de las artes integradas, donde por simples decisiones de diseño

como el color, una fuente tipográfica o un estilo gráfico pueden no agradar a quienes ven el producto final, así como encantar a otros tantos. Es por eso que, mediante encuestas, estudios del público objetivo, el cual es denominado como el público al que se dirige dicha creación, se entienden estas personas y en base a esto se crea el producto, esto entendiendo que cualquier persona podría verlo y obtenerlo, pero que se ha creado con el fin de clasificar dicho público entre unas características específicas a las que va enfocada el proyecto. Teniendo como resultado que, una vez entendido ese público, entendidas sus necesidades, el problema o cuestión, se crean unos métodos de diseño donde se dé respuesta a dicha petición.

Hay mil y un formas de narrar a través del diseño gráfico algo, ya sea una canción, un texto, una película, un pensamiento, una idea, entre otros...la forma en que se narra va ligada a los criterios que tenga el diseñador como responsable de crear un producto que resuelva de alguna forma cómo contar dicha situación.

En este caso específico, tocar un tema como la ansiedad en medio del diseño es altamente sensible,

ya que al ser algo de la salud mental, se entiende que no todas las personas la sienten y viven de la misma forma y que darle voz general a esto podría crear controversias y ser negativo. Es por eso que se debe explicar que es UNA de las tantas formas en que UN individuo percibe esta enfermedad y que no está generalizando cómo es que se siente esta.

Entre esos métodos de diseño, se puede contar una historia a través de un fanzine, una revista, un cuento, un libro, un video, una animación, una ilustración, una pieza tridimensional, entre otros...ya es decisión del diseñador a través de su investigación de campo cómo determine que será la mejor forma en reproducir dicha historia.

Objetivos

Objetivo General

Proponer la conceptualización de la ansiedad para evidenciar una de las formas en que esta se vive, sintetizada en un producto de diseño gráfico.

Objetivos específicos

- Sintetizar en una metáfora y una narrativa de una experiencia propia de la ansiedad
- Analizar cuál es el producto de diseño adecuado para narrar dicha experiencia
- Desarrollar la creación del producto, aplicando las decisiones de diseño pertinentes.

Metodología

Metodología objetivo general:

A partir de una historia propia, conceptualizar la ansiedad para generar una narrativa.

Metodología objetivos específicos:

FASE	OBJETIVO	ACCIÓN
FASE 1	SINTETIZAR	Conceptualizar a partir del término “ansiedad” cómo representar esta de forma metafórica.
FASE 2	ANALIZAR	Evaluar en cuál producto de diseño se debería crear el contenido y por qué.
FASE 3	DESARROLLAR	Crear la narrativa de forma metafórica basada en una experiencia personal y desarrollar la gráfica y demás elementos de diseño que este conlleva.

Público objetivo

Este proyecto, como todos los demás, tiene un público general, es decir, la información puede llegar a cualquier persona, pero el público objetivo son esas personas que se identifican con el tema porque lo viven, les interesa o afecta de algún modo.

Es por eso que se crea un perfil de persona para entender mejor este público. +Introducción encuesta
Para abordar cómo perciben las personas la ansiedad en general, se realizó una encuesta a 31 personas entre los 16 y 25 años de edad, las preguntas estuvieron formuladas de tal manera que permitiera analizar cómo ven esta enfermedad y qué tanta importancia le dan, permitiéndonos tener una opinión de terceros con la cual podríamos sacar nuevas conclusiones y encaminar la creación del proyecto.

Edades: De los 16-25

Estrato: Sin importancia

Información demográfica: Latinoamericanos

Gustos o distintivos: Han sufrido o sufren de ansiedad

PROTO-PERSONA:

Camila Ordoñez

22 años

Estudiante del octavo semestre de artes visuales en una Universidad pública. Nació en Cali, vive en Cali.

Vive en un estrato 4. Entre sus gustos o hobbies está el escuchar música todo el día, ver series de adolescentes y le gusta leer. En su personalidad, es una persona bastante callada, le gusta escribir y pintar en los ratos libres en la universidad y no tiene muchos amigos.

Entre sus habilidades es muy buena pintora y es una persona bastante psicorrígida. Sufre de ansiedad desde hace 5 años que murió su papá. Ha acudido a ayuda psicológica en varias ocasiones, ha hablado con sus familiares de cómo se siente, pero cree que nadie la entiende. Supo que sufría de ansiedad porque tenía muchos ataques de nervios, empezaba a llorar y temblar y no podía realizar ninguna actividad más que dormir, fue cuando acudió a sicología y la diagnosticaron. Ella ha “aprendido” a vivir con ansiedad, siente que ya es algo que sabe manejar pero que no puede dejar de sentir, por lo que una vez cada tanto tiene ataques de ansiedad y los contrarresta

con cosas que le han servido tales como tomar un calmante y respirar profundo mientras se calma.

Para abordar cómo perciben las personas la ansiedad en general, se realizaron entre amigos y familiares cercanos unas preguntas para entender cómo ven las personas esta enfermedad y qué tanta importancia le dan, además de llegar a una conclusión que encamine la creación del proyecto.

El fin de esta encuesta fue totalmente educativo y con fines de la realización del proyecto, se pidió la confidencialidad de los datos reclutados debido a que las personas encuestadas accedieron a brindar esta información para fines de la universidad, por lo tanto, nosotras no autorizamos el compartimiento de esta encuesta para ningún otro fin.

Conclusiones de la encuesta:

- De las personas encuestadas, ¿cuántas realmente serían parte del público objetivo?: 20 de 30
- ¿Cuál es la causa más común entre las personas que sufren de ansiedad?: La incertidumbre sobre lo que no se puede manejar o no se sabe que pasará.

-¿Hay claridad sobre lo que es realmente la ansiedad entre las personas y cómo identificar cuando se sufre de ella?: Hay muchas definiciones, pero la real, que es una enfermedad pocos la reconocen. En cuanto a los tipos de ansiedad o identificar que se sufre es más recurrente, en ese caso las personas si son más conscientes.

-¿Es un tema de relevancia?:

La gran mayoría afirma que es un tema importante.
-Después de realizar esta encuesta, ¿Podría alguien identificarse con un libro que hable sobre la ansiedad?: Ya que el número de coincidencias con personas que sufren de ansiedad es de más de la mitad de los encuestados, podrían tener gran interés por cualquier proyecto que tenga que ver con la ansiedad.

Conclusión:

En la vida cotidiana hay un sin número de máscaras que no permiten ver cuál es la realidad de las personas que nos rodean. Ver una foto subida casi perfecta en las redes sociales, un día soleado o una publicación con una frase motivacional nos hace jueces de los demás, creyendo que esa persona esta bien solo por

lo que expone, y no yendo muy al cliché de las redes sociales, la máscara invisible de pretender estar bien para evitar explicar es lo más común que arroja esta encuesta.

Personas que nos rodean. personas que frecuentamos, más del 50% de ellas sintiendo lo mismo, sintiendo ansiedad, sintiendo que es algo normal y común pero de lo que no hablan.

Es por eso que no yendo muy lejos, a buscar personas externas o desconocidas, se puede evidenciar que en el pequeño círculo que nos rodea pasa y pasa mucho más de lo que podríamos imaginar.

Esta encuesta, arrojó que es mucho más importante de lo que se podría pensar, ya que no se le da tanta importancia a la salud mental, o al menos no del mismo peso que se le da a la salud física en general, cuando ambas afectan físicamente e incluso peor ya que va ligado a la mente.

Como conclusión cercana, cuán importante es saber cómo se siente el otro así no se pueda entender, así no se sienta lo mismo o ni siquiera sea posible imaginarlo.

Al menos tener un medio de comunicarlo sería relevante para que dicha persona se sienta escuchada y no invalidado su sentimiento o dado por irrelevante.

Encuesta de google compartida vía enlace, Andrea Bedoya y Jennifer Barandica, Cali 2022,

Marco conceptual

a.Contexto de qué es la ansiedad

La ansiedad es un trastorno mental, mucho más común de lo pensado y que tiene como síntomas factores incómodos para la persona que lo sufre y no está mal sufrir de ansiedad en su totalidad, sino el desconocimiento que hay de esta, pues la ansiedad es una reacción normal ante situaciones

desconocidas y que parecen amenazantes, una primera vez de ver, hacer, sentir o tener algo y que entre más amenazante parece más genera incertidumbre. A veces, tener un poco de ansiedad, la cantidad adecuada, es bueno, ya que permite estar alertas ante una situación que se deba resolver...es entonces un problema, cuando esas emociones negativas como miedo, incertidumbre, nervios y demás que trae la ansiedad gobiernan la vida de la persona. manifestándose de forma regular en la realización de actividades del día a día, convirtiéndose en un problema grande, cuando las consecuencia se vuelven físicas, trayendo taquicardia, náuseas, tensión, sudoración, entre otras que no permiten tener un día y posteriormente una

vida normal. Consiguiendo como resultado que la persona se encierre en sí misma, evitando así estar expuesta ante cualquier situación.

Se llega entonces a un punto donde se debe entender si la ansiedad que se siente es normal o ha pasado a un punto patológico y es cuando esa ansiedad ya no solo remite miedo por lo desconocido o incontrolable, sino terror y agobio descontrolado.

La ansiedad se manifiesta en tres primeras instancias, en los pensamientos, luego en las emociones y finalmente en el comportamiento, poniendo como ejemplo una situación rutinaria como poder tomar un bus, pensando en que se debe estar alerta a que este no se pase, se mira a la calle para ver si viene, se estira la mano, se frena el bus y se accede a este. Pero la persona ansiosa, tiene todo el tiempo el temor de que este no llegue a tiempo, que si llegue y esté distraído lo deje ir y algo terrible ocurra mientras espera el siguiente, causándole incluso sudoración, dolores estomacales y hasta temblores mientras ocurre dicha situación, deseando estar en su casa para sentirse a salvo.

Entonces se debe cuestionar si constantemente se siente miedo exagerado hacia alguna situación o actividad, sobre pensando lo que puede pasar siempre de forma negativa, se debe comparar si lo que parece amenazante todo el tiempo para otros es normal y si la respuesta es sí, pues se tendrá como conclusión que Sí se sufre de ansiedad, como enfermedad, como trastorno y que debe ser tratado.

Las personas suelen pensar que la ansiedad debe ser eliminada, pero no es así, esta debe ser tratada, llevada con un especialista que ayude a diagnosticar que tipo de ansiedad es y cuál es su tratamiento. Como ante se mencionaba, un poco de ansiedad es necesaria en la vida para sentir el mecanismo de defensa proporcional ante situaciones nuevas y esta debe ser una aliada para manejar situaciones de alerta o amenaza, pero no así como se debe tener poca, no se debe tener tanta, es por eso que se debe encontrar el punto medio de equilibrio. Orozco, (2020). (4m29s)

Tipologías

Según el artículo de la revista NIH Medlineplus. (2019), se pueden sintetizar los tipos de ansiedad en 5 formas: Generalizada: Sienten preocupaciones excesivas por muchos meses, se sienten muy nerviosas y agobiadas continuamente, son personas irritables y sufren de insomnio.

Trastorno de pánico: Sentimiento de terror repentino sin que haya un real peligro, alterando así el corazón y sus latidos.

Obsesivo-compulsivo: La persona siente impulsos de repetir conductas evitando riesgos, teniendo miedos exagerados de no hacer las cosas de cierta manera repetitiva, incluso llegando a tener sus actividades de forma de ritual, sin pasarse un paso que cambie la secuencia de como normalmente lo hace.

Fobias: El miedo intenso a cualquier cosa, es un temor excesivo que no permite salir de la preocupación y el sujeto que la padece toma las medidas que considera para ponerse a salvo.

Estrés postraumático: Las personas que han vivido algún evento traumático como abuso, accidente entre otros sigue sintiendo miedo intenso y se sienten todo el tiempo preocupadas y tristes al recordar su momento de shock. NIH Medlineplus. (2019).

Orígenes

El artículo de El origen de la ansiedad, de Magalí Andreu, sugiere que los orígenes podrían clasificarse en tres factores. Primero, un origen biológico, que explica que biológicamente, una persona podría ser más ansiosa que otra ya que contiene un alto nivel de criticismo (inestabilidad emocional), es de carácter negativo, personalidad introvertida y así mismo tendrá sus emociones.

La inestabilidad del sistema nervioso, que controla las acciones involuntarias ante algunas situaciones, hace más sensible a la persona y tendrá más dificultad de controlarse una vez activado. Hasta ahora no se puede confirmar que los trastornos de ansiedad sean hereditarios, pero si se concluye que son necesarios en el sistema nervioso.

Segundo, está el origen de vulnerabilidad psicológica, Se entiende que, si los padres son ansiosos, así mismo podrían actuar los hijos en consecuencia de algún momento nervioso. Si los padres tienen mucho control sobre los hijos, con poco afecto, se crean vínculos inseguros y no se desarrollan estímulos de autonomía, haciendo a los hijos vulnerables ante situaciones estresantes.

En las circunstancias difíciles de un niño vividas a corta edad, generan que luego se convierta en un adulto ansioso, ejemplo, si sufrió maltrato, abuso o bullying.

Y por último está la vulnerabilidad específica, que dice que se da cuando se han tenido experiencias negativas y traumáticas que generan fobias en dicha situación, ya sea un accidente, una picadura de serpiente entre otras.

Las reacciones de terceros ante los niños, generan posteriormente que el verse enfrentados ante la misma situación actúen con ansiedad, como falsas alarmas de peligro de sus padres o quien les cuida, teniendo temor mientras conducen o realizan alguna actividad, creará a los niños una ansiedad traspasada.

De este modo se podría concluir que :
La ansiedad tiene en su origen una mezcla de muchos factores, algunos biológicos, otros psicológicos, algunos generales y otros específicos de la fobia o situación temida. Esto no es matemático, un solo factor mencionado no es suficiente pero si puede ser determinante si se suma a otros factores para que una persona desarrolle un trastorno de ansiedad. (Andreu, 2020. p.5.).

Causas y consecuencias

Además de las causas físicas, hormonales, mentales y etcétera que se han mencionado anteriormente como orígenes de la ansiedad, encontramos otras causas importantes de mencionar.

Causas:

- Situaciones imprevistas
- Miedo a un futuro incierto
- Emociones fuertes que no se sabe manejar
- No poder contarle a alguien algún problema
- Vivir una situación que se sale de nuestras manos
- Miedo al fracaso

- Pánicos escénicos
- Salir de la zona de confort
- Cambiar de empleo o alguna rutina muy importante
- Crisis familiares o económicas.

Consecuencias:

- Caer en adicciones
- Sufrir otras enfermedades alternas físicas y psicológicas
- Perder la capacidad de realizar actividades de la vida cotidiana
- Perder la calma y el autocontrol
- Acabar con relaciones interpersonales
- Pensamientos suicidas
- Aislamiento social
- Pérdida del apetito
- Pérdida del sentido de la vida
- Pérdida de trabajos o relaciones personales.

*Preguntas planteadas para el desarrollo de
(estado del arte, marco teórico y conceptual)*

La ansiedad es una enfermedad de la que se viene oyendo más fuerte desde inicios de la pandemia, debido a que las personas se vieron obligadas a estar encerradas, aisladas, alejadas de sus amigos y familiares, desplazados de sus puestos de trabajo para tener una nueva vida laboral en sus casas, viendo en la televisión o prensa cifras devastadoras de personas muriendo, viendo sus familiares o cercanos adquiriendo dicha enfermedad y deteriorando su salud, las personas empezaron a experimentar que ya no sólo sentían miedo o incertidumbre sino una ansiedad localizada.

No solo se le puede culpar a la pandemia de causar ansiedad en la población, que, aunque es una de la causa, no es la única.

Como se evidencio antes, hay un sin número de causas que son diferentes en cada persona y que pueden venir como consecuencia de otras enfermedades mentales o que pueden ser efecto colateral de sentir mucho tiempo emociones negativas.

Pero hoy en día gracias al estándar de vida perfecta impuesta en las redes sociales, donde incluso para subir una foto se debe tener un filtro que tape lo estéticamente feo, se generó la presión de que si no era de esa forma, no estaba bien. Que si no se tenía un día productivo, una vida llena de actividades laborales y sociales se estaba fracasando y fue entonces donde llegó la oleada de personas del medio artístico comenzaron a experimentar ansiedad, ansiedad de no poder soportar más estar todo el tiempo bien y querer mostrarse estando mal, porque sentían la responsabilidad sobre sus hombros de que al estar mal, podían incitar a otros a también estarlo; fue entonces donde algunos famosos empezaron a mostrarse tal cuales eran y se sentían y muchas otras personas se sintieron identificadas con aquella enfermedad, “sobre pienso demasiado, me asusta el futuro, tengo miedo de qué enfermedad o virus sigue, tengo terror al salir a la calle porque no me quiero enfermar, el mundo se va a acabar” y entre otros pensamientos eran compatibles con lo que todos estaban sintiendo y entonces se sintieron apoyados y aquella enfermedad que llevaba años silenciada, por

ser incomprendida, está mal, ser exagerada e inexistente salió a flote.

Claramente quién no siente ansiedad no la entiende, entonces la disminuye, la juzga y la niega, impidiendo de padres a hijos expresarse, esposos a esposas hablar y demás...

Es por eso, que para los jefes de una empresa debería ser importante que su trabajador trate su ansiedad, así como para un padre, que su hijo trate la suya con un experto.

Entre más se logre entender un tema, mejor se podrá tratar este y ayudar a quien lo padece a llevarlo. Pero es justo el desconocimiento lo que hizo que se tomara la ansiedad como una enfermedad invisible, inventada y de poca importancia, teniendo en cuenta que esta puede llegar a niveles tan graves que le imposibilite a una persona a continuar su vida social, amorosa, laboral y demás.

Adentrándose en tiempos anteriores donde las enfermedades mentales no eran tomadas en cuenta, por la falta de herramientas y profesionales en dichos temas, las personas eran tomadas como locas; al no

poder ser entendidas simplemente se les tomaba por exagerados, dramáticos, showseros o mentirosos que estaba haciendo uso de una mentira para justificar sus actos "locos". Pero es entonces en esta década donde se ve el despertar de las enfermedades mentales y su importancia por conocerlas y entenderlas para ayudar a quienes la padecen a salir adelante.

A diferencia de enfermedades como la psicosis o la paranoia donde quien la sufre no entiende o no puede ver que tiene una enfermedad, en la ansiedad es más fácil entender que se padece de esta debido a sus síntomas y rápido deterioro de una persona que no ha sufrido antes problemas de su salud mental.

Según Juan Sebastian Rodríguez, en su video de neurosis 1 (2021), concluye que la ansiedad es:
Una respuesta de anticipación de un daño o desgracia futura, acompañado de un sentimiento de disforia desagradable, síntomas somáticos y/o conductas evitativas.

Es más frecuente en mujeres jóvenes, la incidencia disminuye con la edad y tiene tendencia a la agregación familiar. (1m16s)

Normalmente la persona que nace con su lado artístico desarrollado, busca constantemente desde su niñez narrar historias de lo que siente o piensa. Esto lo puede hacer mediante dibujos inentendibles, canciones, pinturas, creaciones con plastilina, actuaciones y demás.

Posteriormente en una edad de adolescencia, se evidencian esas expresiones artísticas mediante cortes de cabello, exploraciones de estilos de moda, tal vez perforaciones e incluso fanatismo por ciertas agrupaciones o personas. Pero esta búsqueda por expresar lo que piensa y le aflige no es más que una necesidad con la que se nace por crear de alguna forma una idea. Entonces se evidencia desde referentes como Van Gogh pintando en sus momentos de ansiedad con formas irregulares que llamaban “estéticamente feas”, Michael Jackson mostrando su inconformismo por su piel, Britney Spears calveándose y entre otros ejemplos de gritos artísticos de expresiones personales, cómo a través del arte poder transmitir un pensamiento.

Para un diseñador, que hace parte del mundo artístico, que de alguna forma se relaciona con el arte, le gusta, le llama la atención o tiene habilidad con algún tipo de arte, es necesario contar a través de cualquier forma

alguna idea, sea propia o ajena. No necesariamente se tiene que contar una historia cronológica o con sentido, puede ser un pensamiento vano, una experiencia de algún conocido, o simplemente un desahogo que como resultado trajo un cuadro en el que alguien vio una forma que no fue intencional a la hora de pintar.

Pero en cualquiera de los casos, al diseñador, hablando propiamente de él como profesional, en su estudio se le exige responder a problemas o necesidades a través del diseño, creando, diseñando, innovando, siendo el creador y controlador de la materia, manipulando un objeto y dándole un nombre.

Es entonces donde el diseñador es el dueño del producto que crea y le da una solución de diseño a quien había creado una necesidad, siendo el salvador de la inexistencia del cómo plasmar, plasmar algo que está en la mente de alguien y que se quiere convertir en visible o palpable. En este caso, se le quiso dar voz a un caso particular como lo es la ansiedad, desde una experiencia propia, entendiendo que hay miles de formas más de vivirla y que afuera hay miles de historias y experiencias distintas sobre el mismo tema.

Respetando esto, se le dio la oportunidad a una de las tantas historias a existir, a hablar en un mundo físico como lo es escribir una historia nueva como mezcla de una vivencia y la metáfora, para generar un cuento.

Tomando un tema sensible como lo es una de las tantas enfermedades mentales y al no ser psicólogas ni tener la compañía de una, se aborda totalmente desde el ámbito de diseño.

Es decir, tomando la historia, conceptualizando para que no sea literal, escribiendo y teniendo en cuenta los factores de redacción del cuento y posteriormente plasmado visualmente en un producto editorial.

El proceso es mucho más largo de lo que parece, hay muchas decisiones de diseño que deben tomarse al hablar de este tema, pero en sí, la finalidad es no abordarla ni de forma científica, ni expositiva, ni explicativa ni mucho menos psicológica.

Mediante la formación académica de un diseñador, este tiene el chip de conceptualizar cualquier término para crear algo totalmente nuevo, entonces transformar un tema “negativo”, entre comillas porque para unos tantos la ansiedad es algo positivo, volverlo algo positivo y agradable, fue el

reto en este caso.

Poder hablar en el proyecto de grado de una enfermedad que se conoce porque se vive en carne propia, que se siente, se lucha día a día, y que en ambas estudiantes se evidencia de forma tan diferente, ayudó a darle perspectiva al proyecto, pues se entendía desde dos puntos de vista, uno, Jennifer lo vivió de una forma más callada y silenciosa, dudando de sí misma, tener pensamientos negativos, ser insegura y no arriesgarse a lo diferente o desconocido, por otro lado estaba Andrea, que vivía la ansiedad de forma agresiva, pues físicamente le generaba náuseas, temblores, ataques de pánicos y la negación a estar fuera de su casa o en sitios públicos. De otro lado estaban las personas cercanas a ellas que no sufren ni han sufrido nunca de ansiedad, entre estas sus familiares, amigos o parejas, que no podían entender sus síntomas, no entienden por qué una persona llora de la nada, por qué cancela un plan repentinamente, porque se siente agotada o negativa y demás.

Entonces se fue hilando el proyecto de forma de poder pensar en los tres tipos de persona que vive/no vive la ansiedad, teniendo en cuenta como se veía desde

afuera al no poder entender cómo se vive algo que parece ser invisible y desde adentro, la persona que está tratando de explicar lo que siente, porque pide ayuda o al menos ser entendida.

En este punto se menciona un proyecto del diario El País (2019), donde se le pide a sus lectores que describiera lo que para ellos era la ansiedad.

Posteriormente la ilustradora Española Sara Caballería, escoge algunas frases, generando las ilustraciones de dichas descripciones, creando así imágenes.

LA ANSIEDAD
AFECTA A MUCHAS
PERSONAS PERO
SE HABLA MUY POCO
DE ELLA.

“Las ilustraciones se publicaron en el sitio web de Verne y llevan el título de «¿Qué sientes cuando sientes ansiedad?», y son una expresión mínima de lo que para algunas personas representa el vivir con ansiedad.” Verne. (diciembre 23, 2019) Revista picnic. Arte, diseño y cultura visual. (p. 3).

Complementos para el desarrollo Como bien lo plantea Wong

Miremos nuestro derredor, el diseño no es solo adorno. La silla bien diseñada no solo posee una apariencia exterior agradable , sino que se mantiene firme sobre el piso y da un confort adecuado a quien se sienta en ella, además debe ser segura y bastante duradera. (Wong), (1991),. P.(9).

El diseño gráfico ha sido devaluado en la sociedad en cierto momento histórico, específicamente adentrándose hace unos 10 años, debido a que era considerada una profesión inservible. No podía ayudar a mejorar la tecnología, ni desarrollar nuevas ciencias, ni mejorar la vida o salud de personas o resolver problemas de orden político, social o económico,

además de esto no era rentable porque no se le pagaba lo debido al diseñador, sino que regularmente este debía terminar trabajando como asistente de alguna empresa dedicada a generar piezas de impresiones o pequeños puestos en empresas donde debía ser “torero” y literalmente hacer lo que la entidad requiriera gráficamente.

Pero hablando por experiencia propia, viendo el cambio que ha surgido en estos últimos 8 o 5 años, en medio de estar estudiando para ser profesionales en el diseño gráfico, las redes sociales tomaron una fuerza de nivel magno, opacando incluso la televisión. Esto posicionó al diseño gráfico entre las posiciones más importantes, pues todas las personas requieren un diseñador. Ya fuese para su restaurante y publicar sus productos o el lugar en sus redes, así como necesitan quien les hiciera un concepto de marca, porque ya no bastaba solo con vender un buen producto sino hacerle todo un “branding”, entonces los famosos también necesitaron quienes editarán sus videos haciendo vlogs de sus viajes, las marcas de ropa y demás quisieron innovar creando vídeos y animaciones modernas entonces requerían un diseñador y así, poco

a poco se fue reconociendo nuevamente la labor de este. No se sugiere que las demás profesiones hayan quedado atrás, porque claramente estará vigente siempre la salud como el área más importante y posteriormente otras, pero el diseñador gráfico quedó posicionado como quien resuelve lo que hoy en día toda persona o entidad pública necesita para emprender.

Concluyendo de este modo, que aunque se entiende erróneamente que el diseño es solo para embellecer toda cosa creada, porque no se posee la capacidad de crear la cosa creada en si, como lo es separar el diseñador gráfico del industrial, que uno haga el producto y el otro lo “decore”, la sociedad actual ha ido entendiendo que el diseñador gráfico es mucho más que quien pone bonito un objeto, porque también puede manipular la masa para mezclarla con algo existente y crear un nuevo producto, que no necesariamente esté embellecido o que su finalidad sea ser estéticamente bonito, sino cumplir su función no más. (Wong, 1991).

Para este proyecto de grado no se buscaba seguir el

regimen estándar de crear una marca o identidad corporativa cómo se enseña en la academia, resolviendo creaciones netamente empresariales, sino un proyecto de creación que unifica un tema de salud mental, junto con la parte artística que todo diseñador tiene pero no desarrolla a lo largo de su carrera como estudiante. Dándole así un enfoque creativo al proyecto permitiendo que este le de vida a una historia de forma física, brindando a las personas el poder tener voz gráficamente, en este caso, de una persona; que aclarando, que no está mal los proyectos de grado encaminados a la elaboración de una empresa, emprendimiento o identidad de marca, sino sugiriendo que en este caso se buscaba el cambio y la salida del marco común, creando un proyecto narrativo que combinara las diferentes técnicas mejor desarrolladas por las creadoras para la realización de este, como lo es la ilustración, la escritura y la conceptualización de términos, dando como resultado una narración gráfica de una historia base.

Conclusiones cercanas:

-Es importante hablar de cualquier tipo de enfermedad mental mientras se tenga el conocimiento de dicho tema, de forma profesional, de no tener la autonomía para esto y no trabajar de la mano de un experto en esto, se debe abordar desde el diseño, transmitiendo un mensaje o idea no de forma general ni a modo de consejo, sino propia, personal y a base de la necesidad de realizar un proyecto de creación.

-Cualquier tipo de conceptualización que se vaya a realizar desde el diseño requiere de una investigación medianamente amplia del tema para entender la sensibilidad que puede causar este, evitando así cometer errores al transmitir un mensaje erróneo que pueda ser mal entendido o transgiversado, es por eso que todo producto editorial contiene unas especificaciones donde se debe poner la intención del libro, aclarando cual es el tipo de argumento de los textos que se puedan leer en este.

-A la hora de decidir un tema como la salud mental, específicamente una de las enfermedades, se debe sustentar a partir de la convicción de quien la crea

Arte terapia como respuesta a la ansiedad

y a quien se comparte, de que dicho proyecto pretende hablar desde una ÚNICA experiencia propia a forma de relato visual y así defender la creación del proyecto a partir de decisiones de diseño de expresión artística como respuesta a la producción de un producto físico que viene de una vivencia personal, así como tantos artistas y diseñadores lo han hecho anteriormente, contando sus emociones más personales y pensamientos más locos. Sin pretender ser aceptados, entendidos, repetidos ni aplaudidos, incluso a veces ni siquiera apreciados, solo entender que dicho diseñador o artista le dio vida a un pensamiento que nació en alguien.

Arte terapia como respuesta a la ansiedad

¿Cómo se ubica el arteterapia como respuesta a la creación de un producto editorial?

El arteterapia no es solo una terapia y como se pueda imaginar, rígida y con monitores que marquen qué influencia tiene el arte como beneficio, que aunque sí es una forma de terapia para la salud mental, es una herramienta que a veces inconscientemente se usa debido a que constantemente se busca expresar de alguna forma un “algo”.

De este modo la arteterapia a lo que invita es a expresar de cualquier forma artística algo que se quiera. Para poner un par de ejemplos puede ser un baile clásico, una pintura, una ilustración, una canción, un solo de guitarra, una dramatización, entre otros.. A veces, la arteterapia es tan simple como poder bordar un mensaje en un trozo de tela, no solo desarrollando habilidades y destrezas físicas como la de “coser”, liberando emociones negativas estando concentrados en una finalidad y teniendo calma mediante la elaboración manual de algo, sino que mentalmente genera cosas positivas que posteriormente de volver algo constante podría generar un hábito positivo.

Como bien dice el artículo Beneficios del arteterapia sobre la salud mental de Dumas, et al, (2013, el arteterapia se podría definir como el uso de elementos artísticos para lograr la expresión de alguien que busca una terapia diferente; esto claramente acompañado de un profesional que tenga la capacidad de liderar dicha terapia y en este proceso no tiene tanta relevancia el producto “estético” de dicho arte, sino el proceso de esta, la experiencia y provecho que tenga la elaboración.

“Experimentar las emociones, liberarlas y aceptarlas. Permiten ampliar la conciencia, destrabar conflictos psíquicos y generar un estado de congruencia.”
(Dumas, et al. (2013). p .(42)

¿Quienes emplearon en el área artística la arteterapia como respuesta a una creación?

“El ser humano, ha tenido siempre la necesidad de perpetuarse, no sólo como especie, reproduciéndose, sino también como ser superior a través de sus ideas.”
Parrilla, (Nov 23, 2013). P.(3)

“Para ello ha necesitado de la expresión artística, convirtiéndola en pura necesidad para su desarrollo y su equilibrio emocional y espiritual”. Parrilla, (Nov 23, 2013). P.(4)

“Por tanto, podremos decir que el arte es al hombre como el agua es a la vida y que sólo desde un estado de armonía consigo mismo, el artista podrá crear para sí, y posteriormente, alumbrar, presentar su fruto al exterior”. Parrilla, (Nov 23, 2013). P.(5)

“Pero en esta línea de similitud con la madre que engendra un hijo, el artista puede estar sometido (pues a fin de cuentas es un ser humano), a cualquier antojo, capricho o irascibilidad, de otro lado propios de su estado de “embarazo”. Parrilla, (Nov 23, 2013). P.(6)

“La cosa se complica cuando creemos que el ser que nos ha nacido, es más que el de otro, comparándolo soberbiamente, parangón que, de otro lado, en nada favorece a nadie y menos a la creación artística como tal.”Parrilla, (Nov 23, 2013). P(7)

Se evidencia cómo algunos artistas sentían la necesidad de expresar artísticamente sus emociones, liberando de sí sus pensamientos más ocultos a través de lo que hoy son obras de arte. Las obras hablan de sí mismos, algunos de forma icónica y otros no literal, casi que abstracta contando y evidenciando un momento de su historia.

Vincent Van Gogh (1853-1890)- Trastorno bipolar

Séraphine Louis (1864-1942)- Psicosis

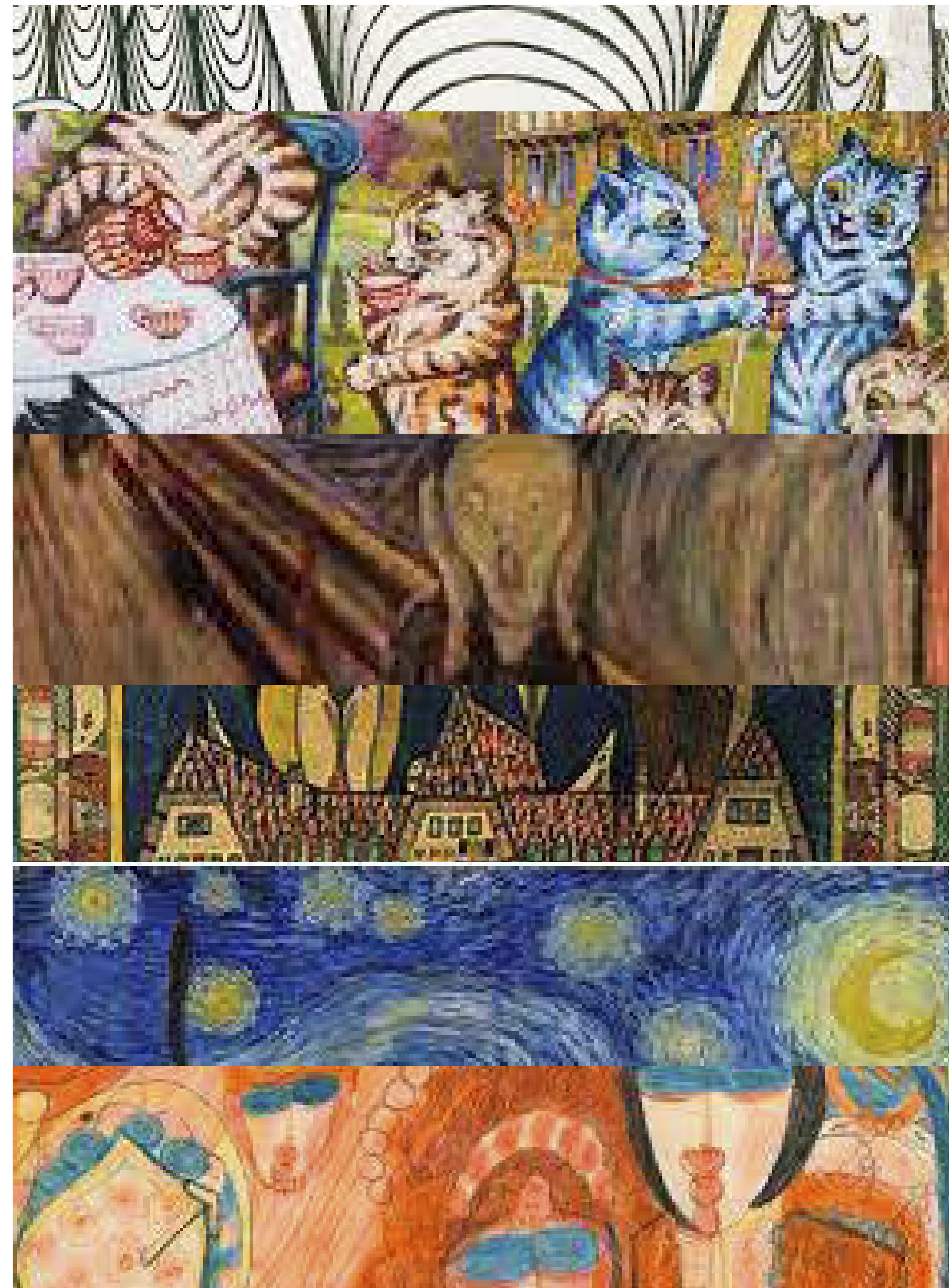
Edvard Munch (1863-1944)-Depresión

Adolf Wölfli (1864-1930)-Psicosis y alucinaciones

Aloïse Corbaz (1886-1964)-Esquizofrenia

Martín Ramírez (1895-1963)-Esquizofrenia

Louis Wain (1860-1939)-Esquizofrenia y autismo



En estos artistas se encuentra en común que todos sufrieron de alguna enfermedad mental, que tuvieron ganas de realizar arte en su peor momento referente a su salud mental, que no fueron valorados justo en ese momento de creación pero que posteriormente fueron conocidos por su capacidad de expresión siendo personas con enfermedades mentales.

Si se observan los ejemplos de algunas de sus pinturas, se encuentra que la mayoría coinciden con un patrón similar de formas irregulares, representaciones abstractas, pinceladas asimétricas, mucha mezcla de colores y formas fuertes y expresivas, generando peso visual y con algunas escenas que generan visualmente ansiedad o emociones extrañas.

Con este artículo se apoya la idea sobre expresar, garabatear, pintar, diagramar, diseñar, dibujar, libel gráficamente lo que se siente y a veces tal vez no se puede hablar verbalmente. Este es un libro de la autora Sunni Brown, donde invita a garabatear sin sentido, dejando que el inconsciente plasme.

“Sunni Brown te enseña a perder el miedo a realizar garabatos de cualquier objeto, concepto o sistema que puedas imaginar, ayudándote a cambiar tus convencionales modos de pensamiento.”

(Pensamiento visual (2022). P.(16).

En definitiva, te ayuda a transformar el texto aburrido, las presentaciones corrientes, y las reuniones ineficaces, gracias al uso del pensamiento visual y los garabatos, en brillantes, entretenidas y productivas tanto para tí como para cualquier público al que lo quieras divulgar. (Pensamiento visual (2022). P.(17).

Las dos diseñadoras que se expondrán a continuación fueron fundamentales en el proceso de creación, ya que como diseñadoras cuentan a través de sus piezas cómo se sienten padeciendo una enfermedad mental, al punto de lograr tener una identidad y voz en representación de las personas que sufren esto mismo y no son capaces de hablar de sí mismos o de querer hacerlo no saben expresarlo de forma gráfica.

Ambas sufren de una enfermedad mental, ambas hablan de sí mismas y decidieron tomar la arteterapia como solución a su condición para generar diseño.

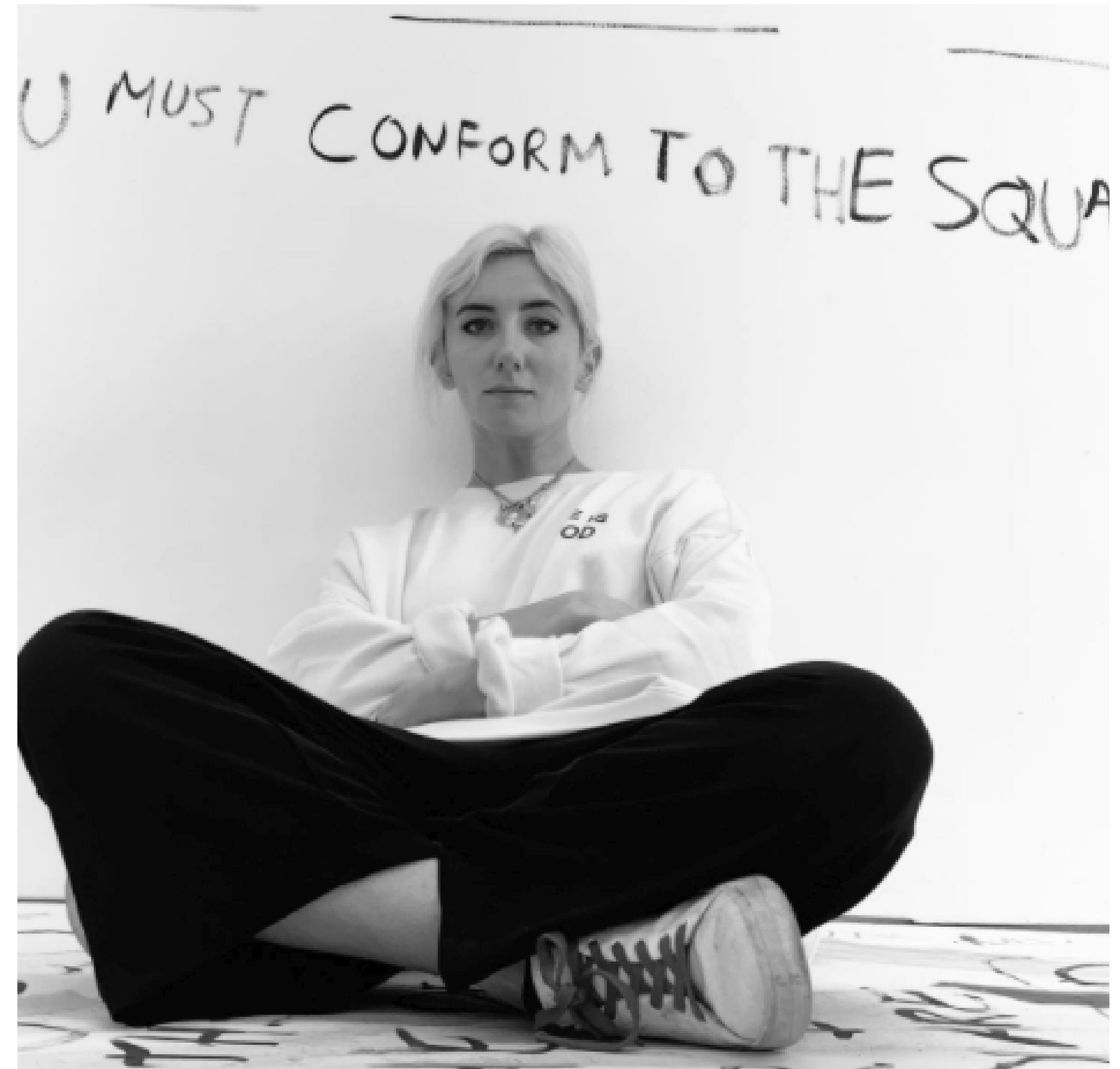
Jemima Sara, Diseñadora Inglesa

“Voy a hablar de mi experiencia con mi enfermedad mental, ya que creo que hablar de nuestras experiencias es la única forma de romper el estigma y apoyarnos mutuamente. La creatividad es algo que ayudó a mi depresión y a mi compleja salud mental, sin embargo, es muy importante buscar ayuda profesional cuando estás luchando.” (Jemima (2020) P.(2).

“La buena noticia es que no es necesario ser un artista para beneficiarse del dibujo y del garabato. Yo me enamoré del arte del dibujo, ya que me permitió expresar mis experiencias y recuperarse de una enfermedad mental”. Jemima (2020) P(25).

“Puede ser fácil fingir que nada está mal cuando tienes una enfermedad mental. Desde mi experiencia, es más fácil fingir que tratar de explicar lo que está sucediendo por dentro.” (Jemima (2020) P.(14)

“A medida que el cerebro se compromete y se llena de dopamina, nos motivamos a compartir nuestras experiencias en el papel”. (Jemima (2020) P.(22).



Instagram: @Jemimasara

*“Luego de horas dibujando, logro sentir calma mental, corporal y emocional”. (López (2017) P.(11).
Dibujar es jugar, es divertido. Puede ser frustrante a veces, pero una vez superadas las ideas que te frustran al dibujar, logra ser una actividad meditativa, relajante. Te reta, requiere de total concentración, te saca de la ansiedad del futuro y la nostalgia del pasado para meterte de lleno en el momento del dibujo. (López (2017) P.(13).*

El dibujo y la pintura son grandes aliados a la hora de resolver conflictos emocionales o de mejorar la condición de algunas enfermedades mentales. Pero también son gratas maneras de pasar el tiempo en silencio, en soledad, en concentración, estados cada vez más escasos debido a los afanes de la vida actual y la ansiedad que con frecuencia provocan las redes sociales. (López (2017) P.(16).

Ana se expresa mediante su dibujo, ha creado un Instagram con su seudónimo, Cabizbaja y es una declaración donde ella plasma su postura frente a la vida, dibujándose a sí misma agachada, analizando y manifestando sus pensamientos.

Ella sufre de ansiedad y depresión, diagnosticada y es



Ana Lopez, Diseñadora. Instagram: @cabizbaja_dibujos

medicada. Pero para ella la ilustración fue su salvavidas, pues a la par de su tratamiento, siente que es la mejor medicina que puede tener. Lo hace cuando más ansiosa o triste se siente y el resultado de expresar aquello es increíble, se entretiene tanto en ello que se le van las horas y al terminar está mucho más calmada y centrada. Es por esto que Ana recurre como ilustradora a la arteterapia y la recomienda.

Un poco del deseo por narrar

Cuán complejo es explicarle al mundo por qué es válida cierta expresión, cierto grito de declaración sobre algo sin que genere malestar, sin que sea puesto en juicio de si esta bien o no, qué difícil es tomar el valor de hablar de sí mismo y contar sin vergüenza o tapujos que esa es la realidad propia que habita en nuestro recóndito pensamiento.

Tomar la decisión de plasmar en sea cual sea la expresión algo que está en la mente, es un riesgo que no todos toman por lo difícil que es ser escuchados, pero mucho más, creer que lo que se tiene por decir sea relevante.

“Si un hombre cualquiera, incluso el más vulgar, narrara su propia vida, escribiría una de las más grandes novelas que jamás se hayan escrito”.
Giovanny Papini.

A quién le importaría mi historia

Mi historia me importa a mi, soy mi propio cliente, soy mi propio autor y lector, soy mi mayor fan de literatura, escribiendo me conozco, me reconozco, me entiendo, me expreso, me libero.

Es muy probable que cuando cuente mi historia en uno de los tantos ámbitos de la vida humana a nadie le importe, pero sea la terapia más importante de mi vida.

El arteterapia en la escritura, como ese proceso de tinter cada palabra que en voz baja la mente va diciendo, dejando a un lado lo técnico, la escritura, la gramática, el pensar si esta bien redactado o no, pues pulirlo vendría después, dejando a un lado el mecanismo, si es a mano o en un computador, pues lo que prima es el proceso y su función. Escribir sobre el ser que más conozco y a la vez no, yo mismo.

Hablar de él y como percibe en su mundo uno de los tantos aspectos, la salud mental.

Puede que ese pequeño escrito en una hoja se pierda en la calle, se dañe al ser lavado en uno de los bolsillos del pantalón donde se guardaba, se desaparezca con el caer de ciertas gotas o simplemente se arrugue y bote.

Sin embargo, lo que ocurra luego de plasmado no daña el proceso, el proceso ya se dió, las palabras ya existieron y ese proceso de sacarlo y hacerlo existir no se puede invalidar.

Ese proceso es además de liberador sanador, pues se vuelve una compañía del autor, este se siente escuchado y acompañado de cierto modo al estarse desahogando, hablando de sí mismo, exponiéndose, lo fue en el caso de los escritores de la biblia “los discípulos”, cuando se encontraban solos y querían desahogarse, narrando sus vivencias, contando cómo se sentían, asumiendo que eso pasó y realmente ellos escribieron dichos escritos. Lo han hecho los miles de artistas con canciones exitosas, que iniciaron como un desahogo en un pequeño pedazo de papel, pensando

que solo ellos se sentían así y logrando un impacto cuando miles de personas se identificaron.

Lo hizo Ana Frank, cuando sin tener las herramientas, gramática, ortografía o dialecto, escribió su historia, pensando que tal vez ese diario moriría con ella y a nadie le importaría, sin tener el mejor recurso para plasmarlo ni condiciones a su alrededor.

“Espero poder confiártelo todo como aún no lo he podido hacer con nadie, y espero que seas para mí un gran apoyo”.
Ana Frank.

Y si pienso en ese profesor de primer semestre de escritura creativa, o también llamado español 1, que nos hacía escribir cuentos para verificar la ortografía y redacción, se quedó atónito al ver un pequeño párrafo que escribí hablando de por qué hablar de sí mismo era egocentrismo, entonces recuerdo cómo el paso por alto los miles de errores de redacción y puntuación que tuve y alabó mi escrito por su contenido e intención.

Pienso en la validez que le dio él a un pensamiento particular, que lo relaciono a él y lo hizo sentir estarse leyendo a sí mismo, verse y confrontarse sobre por qué estaba mal hablar de sí mismo y reírse diciendo “también lo he pensado y he evitado hablar de mi aunque amo escribir”.

Concluyo diciendo, que, por más loco que parezca el escribir para sanar, como proceso propio de liberarse de cierto pensamiento sin importar el método y las capacidades, pensaría que, toda declaración hecha, esta bien hecha.

A quién le importaría mi historia

Es difícil incluso en este momento tratar de justificar por qué está bien exponer como trabajo de grado un tema personal, es difícil tratar de explicar por qué tiene relevancia en la sociedad o detenerse a pensar si es mejor no ponerlo como algo relevante. Cuestionarse a sí mismo será un proceso que haremos toda la vida, así funciona esto, nos invalidan sentimientos, pensamientos, opiniones, dependiendo de como y donde lo hagamos, entonces vivimos

pensando ¿qué debería decir, cómo debería decirlo, por qué debería decirlo? y al no tener respuesta, se invalida. Se podrían traer a colación miles de ejemplos de por qué está bien escribir y contar una historia, por qué es válido narrar algo sea lo que sea si hace sentir mejor a quien lo escribe, pero para quien no es amante de la lectura o quien aborrece las historias personas siempre será irrelevante un libro sobre la vida de alguien o su pensamiento. Aquí aplicaría la bendita relatividad que está presente en toda cosa de la vida. A unos les importará, a otros no, a unos les gustará, a otros no.

De pensar así, no está bien hablar de mi, no es necesario, ¿con que fin o a quien podría ayudar esto?, no existirían las bibliografías, diarios o demás historias importantes que nos han contado como acto histórico cómo sucedieron las cosas. Pero para no ponerle una intención grande que trasciende como “dejar como muestra de esta sociedad, época, cultura y pensamiento, un libro sobre mi vida”, digamos que la intención va en expresar como muchos tantos “artistas” sus pensamientos, ponerlo en la mesa como una inspiración para dos diseñadoras conceptualizar

y posteriormente crear algo nuevo traducido a un producto físico, que en este caso como proceso seguido, vendría el usar esas capacidades que se adquirieron al estudiar, para pulir, perfeccionar y entregar un objeto físico digno de ser leído. Que podría ser también la intención entregarlo como un objeto creado a partir de alguien sin esas capacidades y mecanismos y sería válido, pero que por el contrario, se explica que se buscó usar las herramientas que se tienen a lo largo de la carrera del diseño gráfico para hacerlo de la forma más profesional posible. A lo largo de este proceso, tuve una conversación con un gran amigo que comenzó a sentir ansiedad luego de perder abruptamente en un accidente a su pareja. Él no sabía que tenía ansiedad, solo me compartía los síntomas y pensaba que era normal luego de dicho suceso.

Luego de ir a psiquiatría y tener varias sesiones, le comente sobre nuestro proyecto de grado y me dijo, “yo no soy bueno para nada artístico, como podría usar la arteterapia si no se dibujar, pintar ni nada parecido”, entonces comencé a darle ideas sobre

escribir, cantar, entrar a alguna clase de baile, entre otros. En una de esas noches de charla, me comentó que quería iniciar a patinar pero estaba muy deprimido, yo le regale los patines para que iniciara, pensando erróneamente que la arteterapia aplicada ahí sería deportiva, pero me dijo que había pintado con marcador los patines porque no le gustaba como se veían y se había sentido mucho mejor, con la sorpresa que cuando llegó al entrenamiento una chica le pidió que pintara los suyos. Días después empezó a pintar todo el equipamiento de ese equipo y ahora está pintando un mural donde entrenan, técnicamente, no es un buen mural ni son buenas pinturas, porque parecen garabatos, pero, estéticamente se ven geniales.

Esa historia parece de superación personal y algo cliché, pero no es más que el día a día de una persona ansiosa intentando salir de ello ocupando su mente y manos al hacer algo. Como creadoras de este proyecto, tiene mucho sentido que recomendamos la arteterapia, pero más allá de ponerlo aquí como testimonio o resultado de

La relatividad

encuesta y verificación del público, es una respuesta propia de que algo se está haciendo bien, de algún modo él encontró una forma de expresarse y en sus capacidades empíricas lo hace bastante bien, es tan único que así gusta, y aunque hubiese corrido con la mala suerte de que a nadie le gustara esos patines, él se había logrado sentir ocupado y posteriormente útil y más tranquilo.

“Entonces, doctor, ¿según usted todos los novelistas, hombres y mujeres, son unos neuróticos?”, pregunta André Maurois en Tierra de promisión. “Para ser más exactos –responde–, todos serían neuróticos si no fueran novelistas... La neurosis hace al artista, y el arte cura la neurosis”.
PHILIPPE BRENOT, El genio y la locura.

La relatividad

A lo largo de la carrera de diseño gráfico nos hemos visto enfrentadas a la relatividad, en básico 1 cuando había que conceptualizar algo que alguien entendía y otro no o incluso veía un significado super loco y

diferente, cuando a alguien le gustaba una pieza pero a otro le parecía bizarra. Cuando se encontraba el “de entrega voy a hacer esto” y todos los compañeros estaban de acuerdo pero el docente decía “por ahí es pero siga buscando”, chocaba la relatividad.

No se entendía muy bien por qué, porque algunos con algo minimalista sacaban 5 y otros con el producto que tenía luces sacaban 3, no se entendía si la relatividad era basada en los gustos o preferencias del docente o si iba ligado a caerle mal o no agradarle y era un dilema diario.

La relatividad, fue la base de cada calificación, opinión o determinante en la carrera y lo es ahora, tratando de explicar por qué se creó este proyecto.

Y aunque se evidencia que las carreras artísticas o en general el mundo artístico si tiene más relevancia a la relatividad que las otras, porque ejemplando, en estadística, solo hay una ecuación que debe dar “5” y de no dar ese número se tendrá como calificación 0 por errado, entonces los 25 estudiantes deben tener el mismo resultado para abrogar o no. En la ciencia, un doctor da un medicamento para la diarrea y en

cualquier otro consultorio se recetara lo mismo para dicho problema, en el arte el estudiante puede poner el color rojo y sacar 5 o poner azul y sacar 3 así como un cantante saca un hit o a nadie le gusta y no es un éxito.

Poniendo esto en tela de juicio, no sería solo en esta carrera o este tipo de carreras sino que la relatividad se evidencia en todos los aspectos de la vida, teniendo el riesgo de gustar o no, de entenderse o no y de funcionar o no.

Al crear este proyecto se entendió que desde maestros, asesores, jurados, allegados y demás, era posible que no entendieran el proyecto, que no les gustara y que no estuviesen de acuerdo con crearlo o siquiera haberse pensado.

Pero se vuelve al mismo punto mencionado, de pensar siempre en ello jamás se haría nada.

No se busca que quien lo lea lo entienda, lo acepte, lo respete, lo acoja ni mucho menos que le guste, el propósito solo es crear, lo que suceda luego de eso es una magnífica sorpresa.

El propósito es usar lo aprendido, hacer importar las capacidades adquiridas para crear algo, hacerlo realidad y poderlo exponer, como una pieza de arte que se cuelga o exhibe, sin saber el receptor como lo verá en dicha exposición, solo teniendo la satisfacción de que se creó a través de dichos objetivos.

Tener que exponer un objeto, explicarlo, defenderlo, sustentarlo, es parte del día a día de un artista, sea cual sea su rama, que en opinión propia debería no ser necesario, pues cualquiera que pueda crear, si se empapa del tema y lo hace posible, debería ser un creador o artesano independientemente de su función. Pero como estos no son otros tiempos ni somos artistas para exponer un objeto abstracto, debemos exponer al proyecto, explicando la intención y el propósito y defendiendo su validez.

La creatividad

El proceso de sentarme a escribir, fue desnudarme y desprenderme de “que van a pensar, que van a decir” que va a pasar luego de esto y soltarse totalmente, lo cual fue realmente sanador. Sabía que luego tendría consecuencias como preguntas, reclamos de por que no había hablado de ello y más situaciones que veía venir, pero que mejor proyecto de grado que compartir tu vida con los demás y sanar de paso.

No solo compartir mi vida, con mi historia, dentro de esa historia se evidenciaba también la forma en que vivía alternadamente la ansiedad Jennifer, de una manera totalmente distinta pero evidente en su silencio al demostrarla.

Ambas estábamos compartiendo quizá la parte más oculta pero más importante como proyecto de cierre de nuestra carrera. Esto sería algo que tal vez no trascender a un canal de tv, a redes sociales, periodico o a grandes escritores o editores interesados, pero trascender en nuestras vidas como recuerdo del proyecto más importante, el último que se entregó, unificando todo lo aprendido y poniendo ahí la parte más vulnerable de ambas, nuestra salud mental.

Cuando ambas vimos finalizada la redacción de la historia base, “la real”, supimos que era muy personal, pero que era probable que muchísima gente se sintiera así. Luego de eso al conceptualizar el propósito fue relacionar la historia base con algo genérico, que se entendiera metafóricamente y sarcásticamente sin ser obvias ni literales ni evidentes. Entonces en ese proceso encontramos el gran parecido de algo que se niega día a día como la ansiedad, como lo era un planeta llamado Marte.

Ahí vino todo el proceso creativo de relacionar términos y cosas reales, con pensamientos e ideas personales. En el desarrollo de los personajes fue fácil relacionar cada cosa del universo con términos psicológicos que se desconocen o se sabe poco y poco a poco la relación tomaba más sentido.

No es fácil explicarle al otro que tanto te duele la cabeza, porque él tiene su propia cabeza, pero si le haces un dibujo con colores oscuros y chuzos, probablemente se alcance a imaginar que es fuerte.

Así pasó cuando enlazamos cada término en la conceptualización, buscábamos que quien lo leyera se hiciera una idea de cómo se sentía la ansiedad así no la viviera. Que entendiera que sin prejuicios, que

con empatía y un poco de respeto por valorar lo que otro quiere mostrarte, se podría tratar de ver cómo se sentía.

Eso nos impulsó a pulir y perfeccionar cada párrafo, cada característica de los personajes o escenarios mencionados y así completar una historia totalmente fantástica sobre planetas, que terminará entendiéndose solo al final como la gravedad de alguien que te dice que siente ciertas cosas y no le crees porque no lo puedes ver. En este proceso creativo, con decisiones de diseño y demás aspectos tenidos en cuenta según nuestro aprendizaje, mezclamos lo iconico, es decir un planeta marte con ondulaciones y erupciones de color rojo y una mujer llamada marte, entonces se veía visualmente como una mujer que era un planeta. Así todo se fue creando, construyendo una línea gráfica, un universo nuevo con sentido y que visualmente permitiera entender la metáfora.

El Rol del diseñador ¿en una narrativa?

No solo en diseño gráfico, sino en cualquier carrera o disciplina, es importante delegar funciones según la capacidad. En este caso, era evidente que yo quería escribir, como lo hago ahora en este documento, pero Jennifer era la clave fundamental para estructurar las ideas. Ella conceptualizó, bocetó e ideó las piezas, yo me dedique a redactar y pulir la parte narrativa, así como en este documento ella ideó escritos que posteriormente pulí.

Ambas entendimos para lo que mejor éramos y lo unificamos al componer las páginas y finalizar la parte editorial que a ambas nos va bien. Jennifer es la pieza clave para diseñar, yo soy mejor escribiendo, entonces, ¿cómo podríamos fusionar el escribir con diseñar? Es muy común que el diseño gráfico vaya de la mano con las demás profesiones, puesto que todas las demás necesitan quien muestre visualmente que hacen o como lo hacen, un ejemplo de esto sería un médico que monta un consultorio y requiere quien haga su aviso, tarjetas de presentación, diseño del lugar y demás.

El diseñador gráfico también requiere de las demás profesiones a la hora de crear un producto, pues.

necesita quien produzca lo que él diseña en una pantalla. Esto por ponerlo en palabras pero es mucho más que eso. Entonces, poner ambas habilidades en un proyecto es evitarse un paso, en este caso no debíamos tener un aliado que escribiera una historia por nosotras o basarnos en una ya existente, sino que usamos esos recursos de escritura, que es además una pasión y se logró un resultado más personal.

El rol de ambas al escribir y diseñar, lograron un producto que podría requerir de al menos 3 profesiones, esto sin desmeritar o sin que suene mal, es solo explicando el provecho que se saca al usar las habilidades y destrezas propias sin miedo.

Claramente, para un mejor acabado se buscó ayuda de expertos, para corregir la redacción, ortografía o cualquier error humano ahí, así como la opinión de ilustradores para tener una retroalimentación, esto hizo más enriquecedor el proceso, porque ambas participamos en cada paso de este ambas recibimos la corrección para finalizarlo, defendiendo las decisiones que se habían tomado y los objetivos, pero dándole un mejor fin.

En este proyecto, no se omite ningún paso de creación de diseño, como lo es un boceto, una planeación,

un storyboard, un proceso, referentes, conceptualización, diagramación, composición, evaluación, entre otros, sino que aunque se sabía que no se seguían los estándares de alguien más o condiciones o pautas, si se quería hacer lo más ordenado posible según lo aprendido. No porque no trabajamos para alguien más íbamos a hacerlo sin unos objetivos o pasos, al contrario fue mucho más fácil entender que queríamos y cómo queríamos hacerlo y ser fieles a ese propósito.

La escritura es un método en el cual nos podemos expresar de manera libre, podemos ser nosotros mismos, nos ayuda a conocernos más íntimamente a planear nuestras vidas, a desahogarnos, expresarnos, podemos escribir sobre nuestros miedos, frustraciones, alegrías, deseos, escribir es una manera de desahogarnos sin tener la necesidad de acudir a otra persona ya que al escribir vamos sacando todo aquello que nos guardamos y acumulamos ya sea porque no se encuentra a alguien de confianza para dialogar o sencillamente no queremos dar a conocer nuestros pensamientos o problemas.

(Reyes Adorna Castro, (2013).

escribir tiene un poder de sanación que supera la reflexión interna, al escribir somos libres y esto nos ayuda a conducir de una excelente manera nuestros pensamientos.

En este libro se recomienda hacer el ejercicio de escribir todo lo que se siente cuando llega la ansiedad todos los días por treinta minutos, con este ejercicio se busca controlar lo incontrolable, ya que la ansiedad se puede dar por miedo a cosas que creemos imposibles de controlar y cuando se llega al punto de ser incontrolables es cuando entramos en estado de ansiedad, escribir aquello que nos da miedo es una forma de enseñarle a la mente voluntariamente. Otro ejercicio es apuntar todo lo que se siente cuando se tienen síntomas de ansiedad, como el lugar donde estamos, las personas con las que estamos, que hecho lo produce, esto ayuda a saber qué situaciones nos produce la ansiedad o que nos lleva a ella.

Así como existe la arteterapia y es una ayuda para algunas personas también existe la musicoterapia, estas disciplinas ayudan a las personas a llevar sus trastornos y emociones de una mejor manera, la música es un

estímulo sonoro que ha estado presente en la vida del ser humano por muchísimo tiempo y sin importar la cultura de las personas siempre ha existido una relación. La musicoterapia consiste en la conexión de una persona con la música para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y bienestar general de las personas, para cada persona o proceso hay un tipo de música diferente que ayuda a mejorar su calidad de vida, ya que la música puede producir emociones, traernos recuerdos, motivarnos, entristecernos entre muchas emociones más y afectarnos de algún modo. Esta disciplina puede ayudar a la persona a influenciar positivamente, ya que la música ayuda a que las personas liberen sus tensiones abran y relajen su mente. (Arranz).

La arteterapia, utiliza los medios artísticos como su modo de comunicación primario el cual no busca que las personas tengan habilidades artísticas o que cumplan con estándares estéticos, con esta terapia se busca que las personas puedan libremente expresar de manera fluida sus emociones y sentimientos ya sea por medio la de pintura, la escultura, la danza el teatro u otros medios artísticos y así las personas tengan más autoconfianza y su autoestima crezca.

Que tengan un medio de comunicación y expresión en el cual se sientan cómodos y que su comunicación verbal mejore. Esta terapia permite comunicarse incluso con uno mismo, ya que da un espacio para la reflexión, aceptación, confrontación con emociones y tolerancia con uno mismo. (Martín).

Metáfora como concepto de la ansiedad

El primer proceso que se hizo fue tener una historia sobre la ansiedad.

“Para este primer paso, yo decido contar como es mi historia con la ansiedad y crear unos ítems cronológicamente se dio esta. Planteó entonces una raíz, que es donde se origina mi ansiedad, luego la decisión de ir con un profesional, se genera un diagnóstico donde entiendo que tengo una enfermedad mental común, pero poco tomada en cuenta que es la ansiedad y pasó a recibir las indicaciones de la psicóloga respecto a los medicamentos, terapia y visitas constantes con ella, luego en una sesión, entender que en mi caso la ansiedad vino como consecuencia de la depresión que había sufrido a causa de una pérdida y decepción, posterior al tratamiento hay un momento

donde decidimos describir cuáles serían los problemas, uno el origen que fue la causa principal y luego otros factores que me generaban ansiedad progresivamente. Finalmente sabiendo cual era el problema total empiezo a buscar una solución, entendiendo que lo adecuado era hallarme a mí misma, empezar a ser feliz como una decisión propia y encontrar en el arte la forma de expresar y aprovechar todo lo negativo convirtiéndolo en algo bueno. Es así como comienzo a escribir la historia con un inicio, nudo, desenlace y final sobre mi experiencia con la ansiedad.” (Bedoya A., 2022).

Luego se pone sobre la mesa el contar esta historia en género de cuento, que debía tener personajes, un argumento, una trama y un relato basado en ficción o hechos reales. Pero además de eso no se quería ser literal, por lo que se acude como técnica literaria a la metáfora.

Es ahí donde como diseñadoras se enfrenta el reto de lograr conceptualizar. Se realizan lluvias de ideas, donde se encuentran entre metáforas lograr generar empatía mediante unas gafas de aumento, filtros reveladores, haciendo alusión a las mentiras que oculta los filtros de las redes, se pensaron en muchos

Conceptualización

factores que tienen que ver, hasta que ocurrió la conocida epifanía, entonces se concluyó con que se debía encontrar algo que también se negara, así como se niega que la ansiedad existe y que es una exageración de la persona o invento.

Así se pensó en los extraterrestres y en cuantas veces se ha dicho que en Marte se han visto, que de marte provienen y esos rumores que nadie ha podido afirmar así como tampoco han podido asegurar que en marte no haya o no pueda haber vida.

Ahora bien, había que indagar sobre los planetas, extraterrestres y estos términos para entender mejor y poder hablar de ello. Viendo películas, documentales, videos y demás medios visuales para comprender.

Fue donde se conceptualizaron cada uno de los términos relacionándolos con la historia real de la ansiedad de Andrea.

El siguiente proceso fue netamente creativo, bocetar los elementos, entender a qué se parecían conceptualmente, cómo se podían relacionar metafóricamente y crear toda una historia espacial, en base a la historia real, pero ahora con una narrativa

nueva fantástica e icónica de un mundo y vida externa.

Se comenzó entonces por el nombre, en Marte no hay vida, el cual sale de la metáfora de “la ansiedad no existe” y posterior al nombre se desglosa todo el proceso de arte de creación de personajes, ambientes, elementos y decisiones de diseño.

Una vez se tiene esto se realizan los textos que contará la historia y que acompañarán la imagen y se pasa a bocetar la diagramación de todos los elementos juntos.

Términos relacionados metafóricamente

Ansiedad-Extraterrestres
Mundo-Espacio
Casa-Órbita
Depresión-Nave
Aprendizaje-Viajar
Empatía-Casco espacial
Personas-Personas
Astrólogo, psicólogo
Marte-personaje principal

Para enfatizar en el proceso de empatizar al leer este libro y entender que esto mismo sucede con la ansiedad, se encontró como recurso visual el juego de negativo, positivo, como lo es el rojo y el azul a través de un filtro. Entonces se bocetaron las páginas con escritos azules y fondos rojos y luego se observó mediante el filtro de color rojo que solo se veía lo azul, por lo que así se fue desarrollando la mecánica para poder interactuar y entender el mensaje de “el casco es empatía y solo de esta forma entenderemos el mundo de otra persona así no vivamos lo mismo”.

PROPUESTA DE DISEÑO

Tipo de libro

Libro ilustrado

Para que un libro sea denominado como libro ilustrado, debe tener imágenes que acompañen lo que se narra en los textos, pero las ilustraciones no son necesarias para entender este, pues los textos deben poder funcionar sin ilustraciones. Es decir, que la narrativa se entienda sin necesidad de tener una imagen que lo explique. Ahora, un libro pop up es el que tiene elementos que permiten algún tipo de interacción entre el lector y el libro, ya sea que estos se alcen

de forma tridimensional al abrir las páginas o que los elementos deban ser manipulados por el lector para ver como se alzan o mueven.

Colores

NEGATIVOS, FILTROS, OPUESTOS

Pese a ser un tono frío que invita a la calma, el azul es el color de la simpatía, de la armonía y de las virtudes espirituales. El azul es uno de los tres colores primarios y, en el círculo cromático se encuentra entre el violeta y el verde.

Beneitez, (Octubre 2022), P(5)

“Otro de los valores a los que se asocia a este color es la sinceridad, la inspiración, la espiritualidad, la energía emocional, la fuerza mental.” (Octubre 2022), P(9)

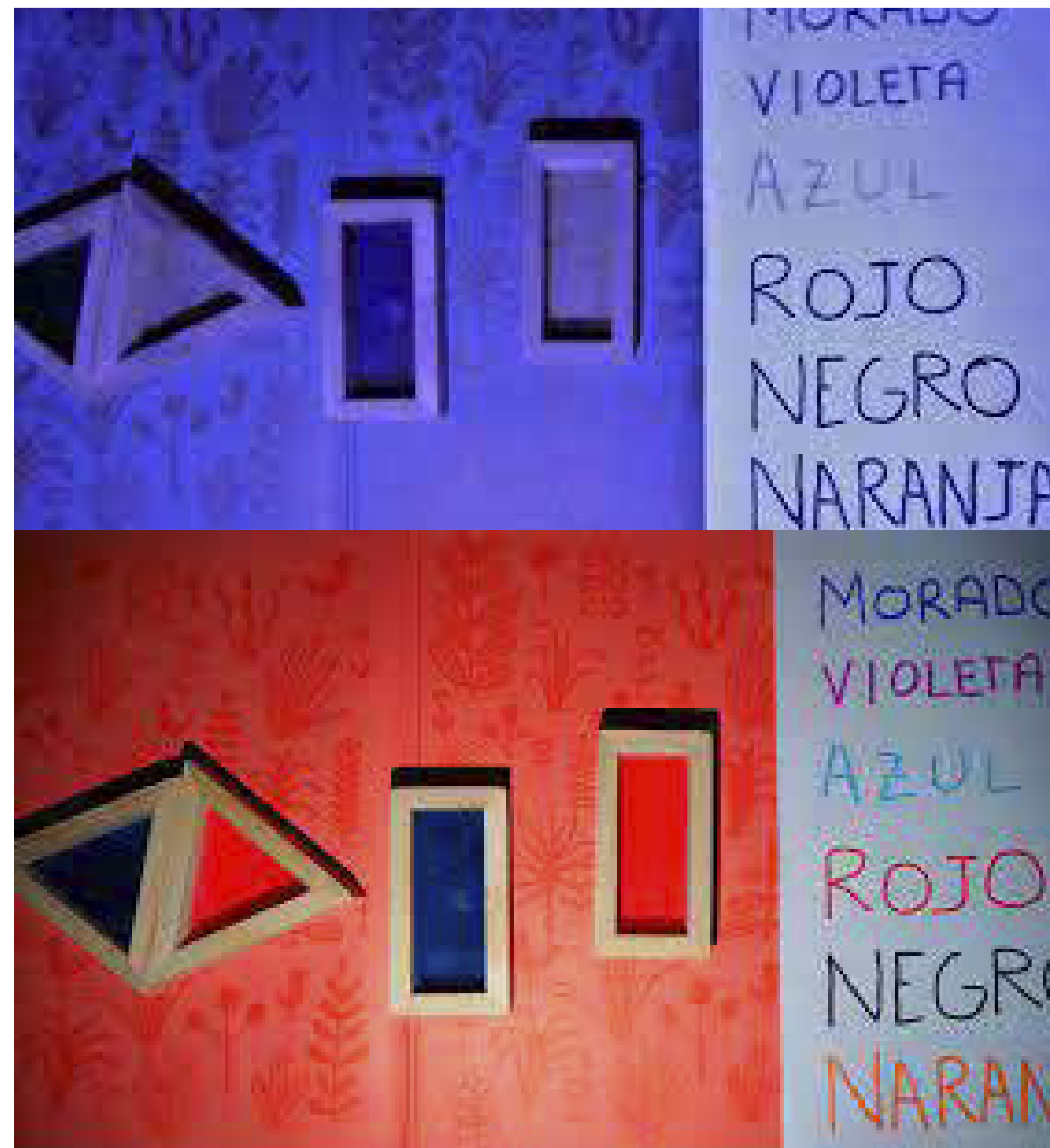
“ El rojo es un color que transmite una gran gama de sensaciones. Por ejemplo, energía, espontaneidad, autonomía, independencia o sensualidad. Aunque también tiene connotaciones ciertamente negativas. Por ejemplo, agresividad, riesgo, odio o violencia.” (Peiró, 2021) ,P.(3).

Efecto positivo negativo, con colores.

Se genera dicha técnica haciendo uso de la metáfora de dar a entender un mensaje oculto, usando así los negativos del rojo sobre el azul, para que solo a través de un elemento de diseño se pueda observar lo que se quiere mostrar.

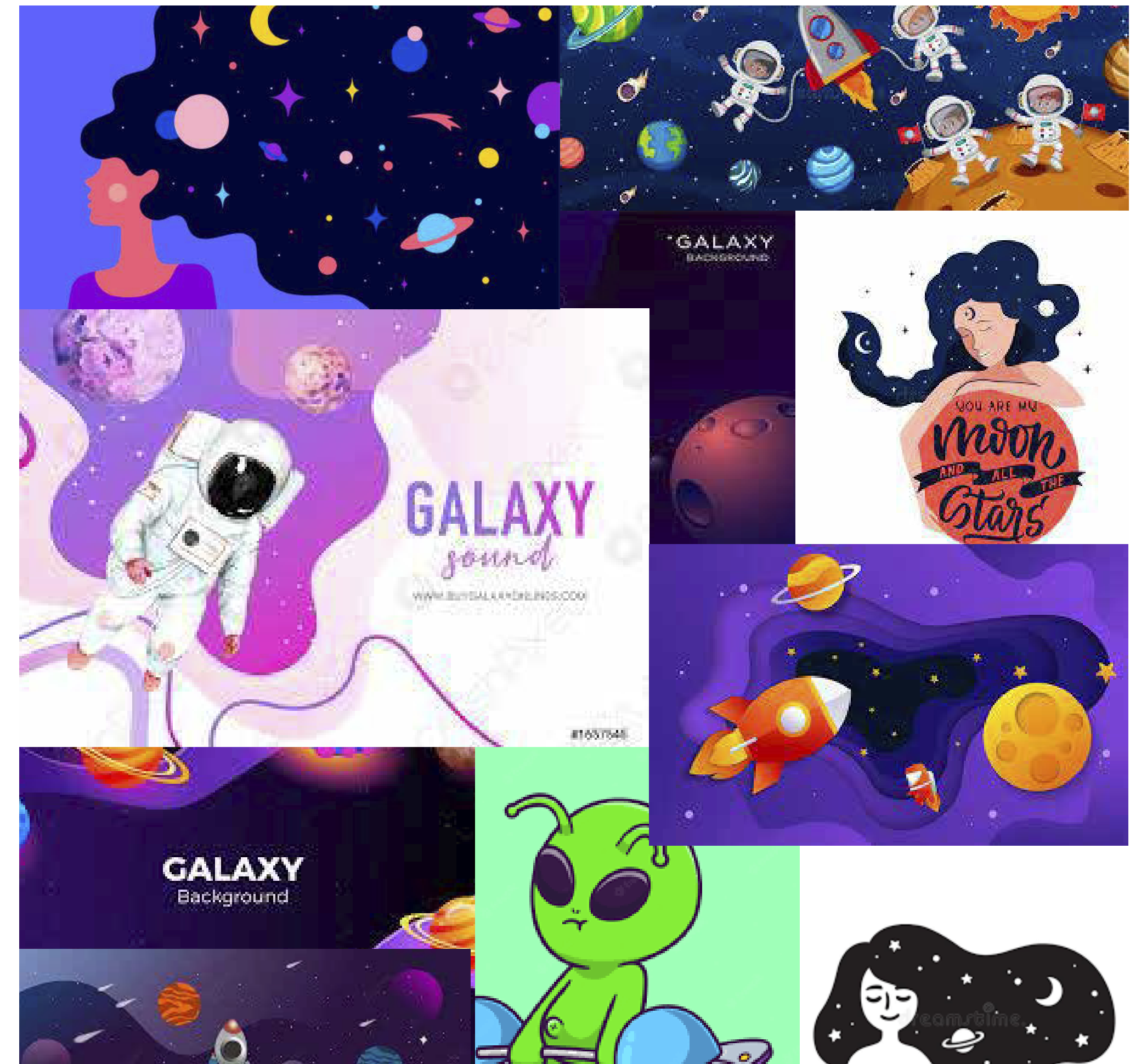
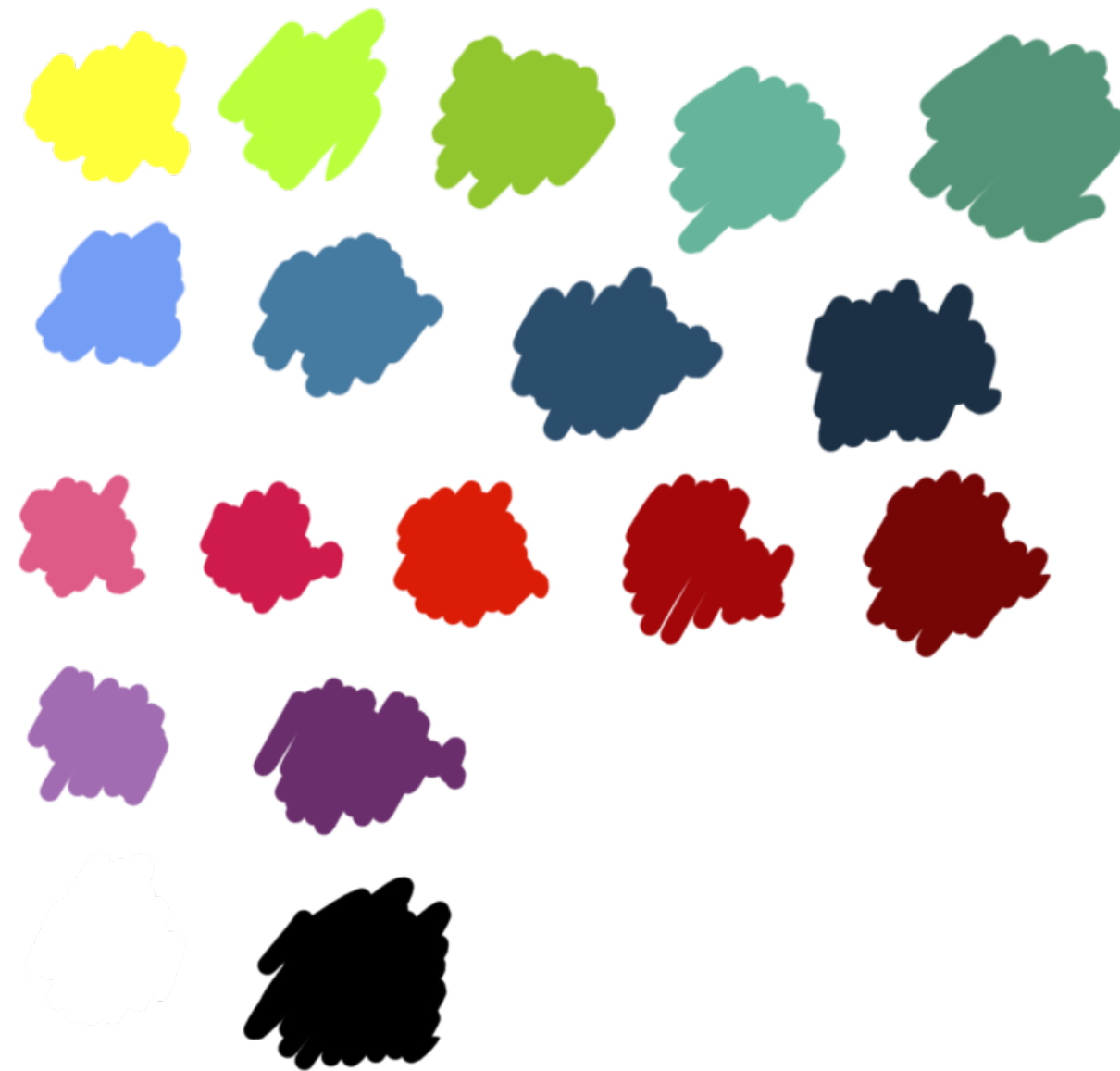
El uso del filtro rojo sobre el azul, venía ligado conceptualmente simulando el casco rojo por estar en marte, pero también porque la idea principal era que el lector no entendiese que la historia hablaba de algo tan serio como la ansiedad sino hasta el final, que por él mismo lo viese. Que entendiera que se estaba hablando de algo que no se puede ver y que por eso mismo no se cree y se tiende a tomar por burla o exageración, pero que con un poco de empatía se podría acompañar a esa persona en su aprendizaje y sanación.

Es por eso que no solo la metáfora como uso de narrativa permitía no ser literales, sino también el juego de los filtros para poder visualmente entender esto. Para la realización de este se hicieron varias pruebas para comprobar su funcionalidad de lectura.



Paleta de colores (Línea gráfica), Referencias visuales
Ya que se hizo referencia iconica de como lucen las cosas, es decir, personas que parecen personas, estrellas que parecen estrellas, el toque de cambio para el estilo gráfico estaba netamente relacionado al color, entonces la àleta de color fue lo que permitio crear un nuevo universo visual.

Se eligieron colores fríos, desde el violeta hasta el verde, con una totalidad de gamas o tonalidades de 18 colores incluyendo blanco y negro.



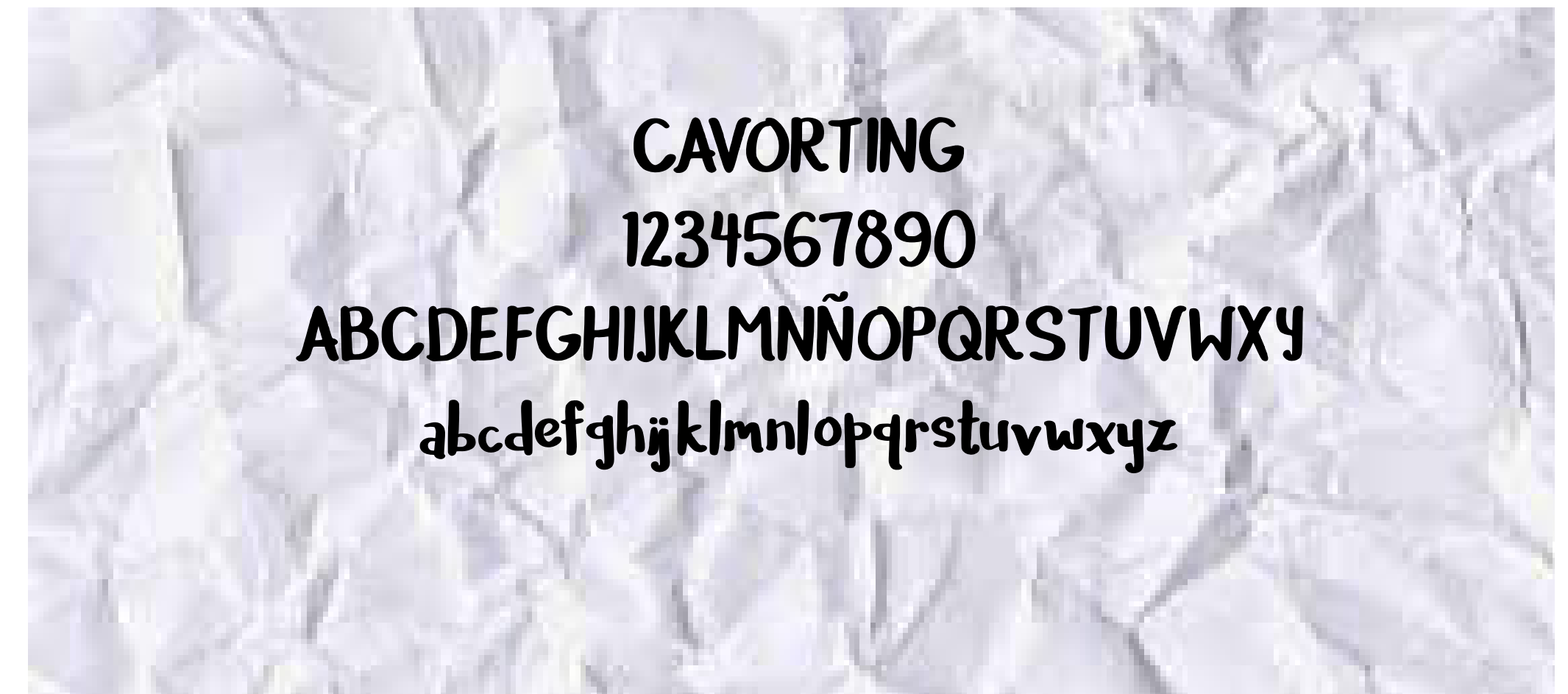
Moodboard

Proceso creativo

Se buscaron tipografías orgánicas, con bordes redondeados, que simularan la escritura a mano alzada. Era necesario que estas tipografías fuesen sin serifa, sin puntas o finalizaciones marcadas y que su caja de texto, es decir, altura fueran diferentes para así hacer referencia a cuando se escribe a mano.

CAVORTING, fue la tipografía elegida para títulos y subtítulos de los textos y TRAGIC MARKER para el cuerpo de texto.

Para títulos se uso amarillo y rojo, para el cuerpo de texto se usó blanco y cuando habla una tercera persona, para enmarcar diferencia, se uso amarillo. Para la tipografía del libro pequeño, se añade un color cian, para hacer el contraste con el filtro rojo y poder ver solamente dicha palabra.



TEXTURA

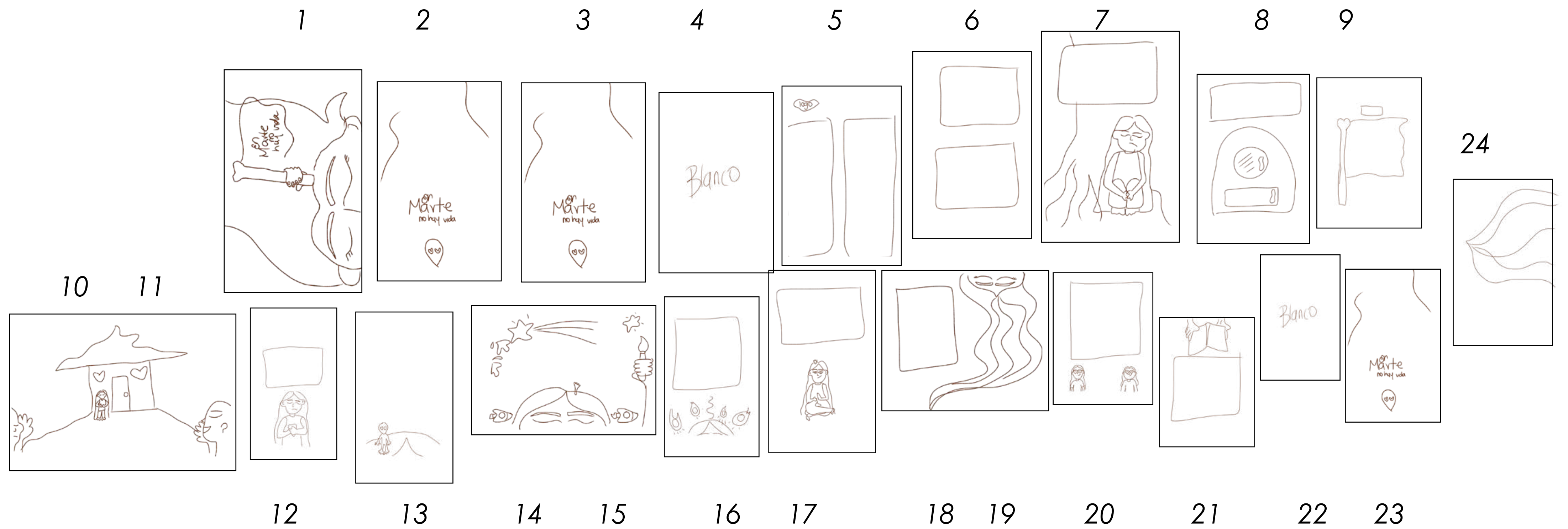
*“Toda idea desecha pudo haber sido una gran historia”
¿Cuántas veces hemos arrugado y botado a la canica
papeles que creemos no merecen existir?*

*Cuando ponemos en juicio si una idea debería ser o no,
esta pierde su valor. Deberíamos darle la oportunidad a
toda idea de poder desarrollarse, incluso si esta luego
se desecha. Si se elimina en el primer momento en que
existe ya no le dimos la oportunidad de plasmarse en
otro medio donde se podría transformar. Es por eso,
que pensando en esto y mencionándolo a lo largo del
documento, finalmente es lo que se usa como
concepto de desarrollo del proyecto para la
realización de la textura. Una textura de papel
arrugado, simulando una simple idea, una historia que
fue plasmada en cierto momento en un viejo papel y
que posteriormente pudo ser contada a través del
diseño. Un boceto, un sketch, una primer propuesta,
eso es lo que lleva posteriormente a grandes
creaciones, es por eso que cuando estábamos en
busca de la textura para dar volumen o generar
estética visual en las ilustraciones supimos que
debíamos incluir el poder contar una historia que había
nacido de desahogar una idea personal que parecía
irrelevante.*

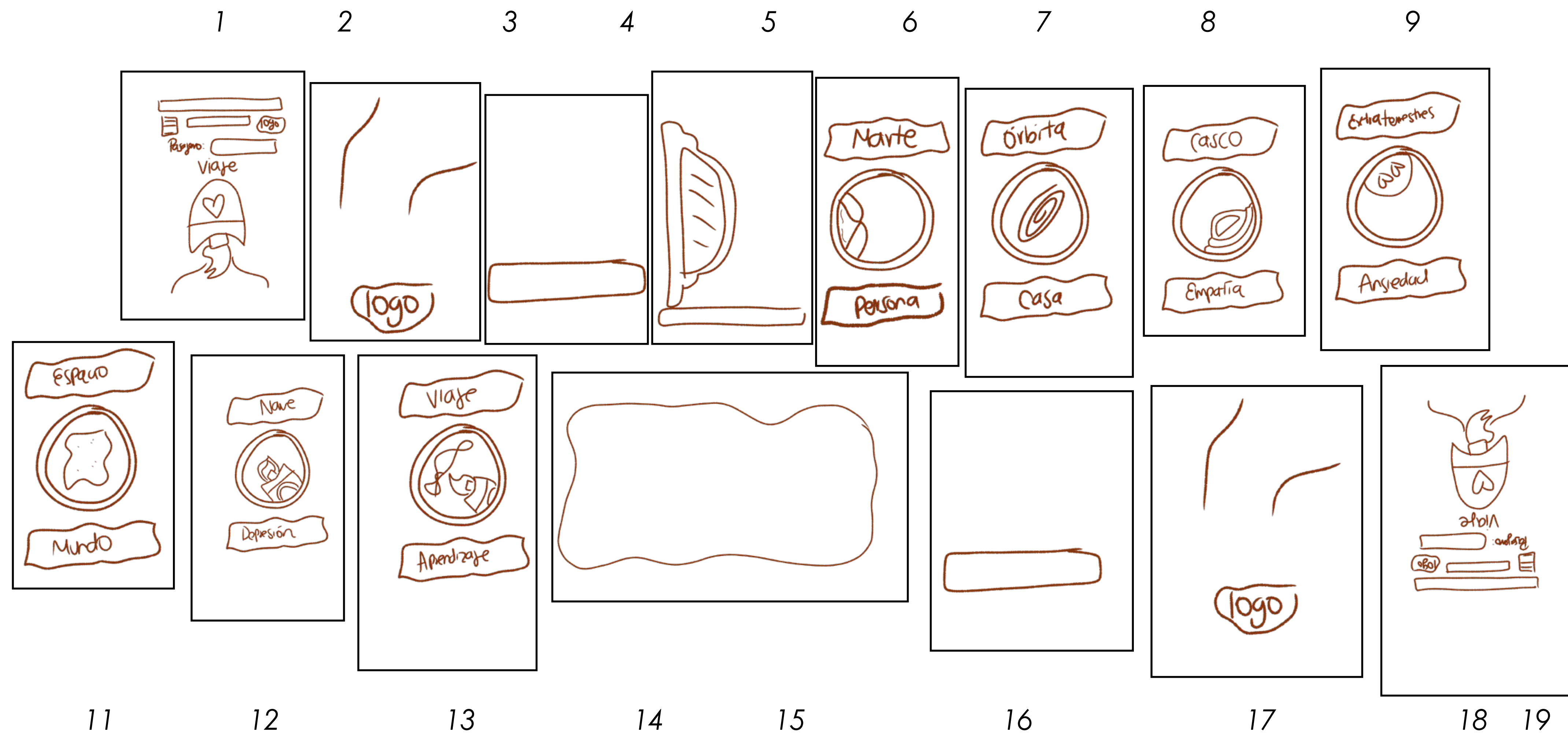
*Muchas veces expresamos cosas que guardamos,
que quedan calladas, olvidadas, ocultas; esta textura
simula todo lo que está dicho a pequeñas voces
sobre lo que pensamos.*

*Así fue entonces como construimos la textura,
tomando un fondo blanco, incrustado con un papel
viejo propio, donde se arrugó una idea del boceto de
personaje y que ahora le da vida a este cuento.*





Storyboard pàginas



Storyboard pàginas, libro pequeño

Tipo de narrativa

CUENTO

Metáfora como técnica narrativa

“El cuento literario es un relato de ficción de prosa su contenido es relativamente breve y por lo general su transmisión es por medio de la escritura”. (Ortiz, 2021). P.(1).

Teniendo en cuenta cómo redactar el cuento, luego de tener como base la historia real, se crea una metáfora que permite narrar el cuento.

La metáfora es parte de las figuras retóricas y consiste en cambiarle el significado a un concepto, mezclando varios términos para crear una semejanza que se entienda.

Tono de lenguaje

Cada persona, personaje, actriz, actor y entre otros que hablan de alguna forma de lenguaje, así sea no verbal, tienen un tono, este no va referido al color de voz o si es agudo o grave, sino a la forma en que se expresa.

Esto tiene que ver con factores como dialecto, jerga, acento, personalidad y entre otros. Estos elementos le permiten al lector o especulador hacerse una idea de cómo es esa persona. En este caso, se decide que el tono de la narración sería amigable, en primera persona, tuteando y haciendo sentir al lector que el personaje es cercano.

Este no tendrá una jerga ni dialecto específico, sino neutro, no tendrá acento ni modismos y se expresa de forma cercana como si fuese amigo de quien lee.

La forma en que se habla en la historia es el personaje contando su historia en primera persona, que a la vez es la autora de los textos narrando por sí misma el cuento.





Bocetaciòn



Colores planos



Textura aplicada

Sobre el libro

El libro tiene versión física y digital.

Para su impresión, las medidas fueron 18,5 cm de alto x 13 cm de ancho, con un grosor del lomo de 1 cm.

Su material es propalcote esmaltado.

Este libro fue impreso en doble página, en tiro y retiro.

Su creación fue en illustrator, photoshop e indesign.

Tiene un total de 12 hojas, 24 páginas.

El libro pequeño, es de propalcote esmaltado, tiene una medida de 6cm de ancho x 9cm de alto y un grosor de 5mm de lomo. Dentro de este va el casco que tiene una medida igual proporcional y está hecho en acrílico rojo y empastado con vinilo superpuesto. Un total de 9 hojas, 18 páginas.

El empaque del libro está hecho en opalina, tiene una medida de 20cm de ancho x 15 cm de alto y 5cm de grosor.

Para la versión digital, se hizo una versión en illustrator en color RGB, donde se exportó como pantallas y posteriormente se animó su interacción en XD para poder visualizar este.





Empaque



Libro



Librillo y casco.



<https://xd.adobe.com/view/0c279399-dc65-471e-6480-fa11731124d3-7a16/>

Visualización del libro en digital

Se logró evidenciar y concluir que se cumplió con los objetivos planteados al inicio del desarrollo de trabajo de grado, lo que fue crear a través del diseño un producto que narrará de una forma no literal una historia basada en la conceptualización de la ansiedad a partir de una experiencia propia.

Además de cumplir con los objetivos y de las metodologías planteadas, una de las finalidades del proyecto de creación era lograr contar una historia propia que dejará el mensaje solo al final de leerlo, donde se ilustrara que para entender una situación se debía tener empatía.

Se tuvo en cuenta la opinión de varias personas cercanas que pudieron leer e interactuar con el libro y concluían que no esperaban el final, puesto que se imaginaban una historia fantasiosa más y no una enseñanza sobre un tema tan delicado como la ansiedad.

Se logró demostrar con este proyecto que el diseño gráfico permite múltiples soluciones de creación para distintas necesidades literarias, editoriales, narrativas entre otras...creando todo un nuevo producto que

genere algún tipo de impacto, en este caso específico, el reto fue combinar dos factores que normalmente no van de la mano, que son la salud mental con el diseño gráfico, teniendo Así sensibilidad y respeto por el tema para poder narrar una de las tantas formas de vivir con ansiedad sin ser generales, ni explicativos o abordando el tema en sí.

Para concluir, se espera seguir haciendo uso de la arteterapia como salida a enfermedades mentales, creando, diseñando, contando y transmitiendo a través de carreras como el diseño gráfico, saliéndose un poco del molde canónico de crear para vender y cumplir con expectativas, diseñando para evidenciar.

Referencias

Colegio ACEL SCA, (Noviembre 23, 2013) .Juan Parrilla Canales. El arte como necesidad, Linares 28.Se consultó el 03 de septiembre, 2022, <https://www.linares28.es/2013/11/23/arte-como-necesidad/>

Dr Romeu. (2020). El origen de la ansiedad. Dr Rome.net. se consultó el 01 de septiembre de 2022. <https://www.drromeu.net/el-origen-de-la-ansiedad/>

Dumas, et al. M. (2013).Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/212>

Guillermo Orozco. Psicología en serio con Guillermo Orozco. (2020). ¿Qué es la ansiedad? - Síntomas y características de la ansiedad. <https://www.youtube.com/watch?v=jjUvbulpsOs>

Instituto Nacional de Salud Mental, 2019. Cinco tipos comunes de trastornos de ansiedad. NIH Medlineplus. se consultó el 01 de septiembre, 2022.<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cinco-tipos-comunes-de-trastornos-de-ansiedad>

Juan Sebastian Rodriguez. Juanse Rodriguez MD. (2020). Neurosis 1: Trastornos de ansiedad. <https://www.youtube.com/watch?v=jjUvbulpsOs>

Lifeder,(10 de junio de 2021).Cuento literario. Juan Ortiz, Consultado el 06 de septiembre del 2022.<https://www.lifeder.com/cuento-literario/>

Leila Nomen Martín. 50 Técnicas psicoterapéuticas . Editorial Pirámide.

Marian rojas. *Aprendemos juntos 2030* (2021). Versión Completa. La neurociencia de las emociones. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora. <https://www.youtube.com/watch?v=Tjqrua1xgkI>

Miriam Lucas Arranz. *Introducción a la musicoterapia*. EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. Vallehermoso, 34. 28015 Madrid.

Natalia Cruz, (Mayo 2017), *Dibujar para sanar*, Expertos y artistas explican por qué dibujar y pintar son fuentes de expresión, conocimiento personal y, en últimas, de bienestar. Revista Bienestar Colsanitas, edición 151. Consultado el 04 de septiembre del 2022. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/dibujar-para-estar-bien.amp.html>

Pensamiento visual, (2022). Libro de Sunni Brown: *La revolución de los garabatos*, Se consultó el 03 de septiembre, 2022. <https://www.pensamientovisual.es/libro-sunni-brown-revolucion-garabatos>

Reyes Adorna Castro, (2013). *Practicando la escritura terapéutica*, 79 ejercicios. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2013.

Revista Verne, (s/f). *Estas ilustraciones muestran cómo es vivir con ansiedad: un trabajo de Sara Caballería y El País*. Revista picnic. Se consultó el 01 de septiembre, 2022. <https://picnic.media/verne-ansiedad-ilustrada/>



https://drive.google.com/drive/folders/1LQS-80Sl3r2YnU5Peg2xmMmvEAZVvevQ?usp=share_link

Carpeta con todo el proceso del proyecto.