

ଶ୍ରୀମତୀ



# Cálma

CAMPAÑA PARA LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Proyecto Opción de Grado II

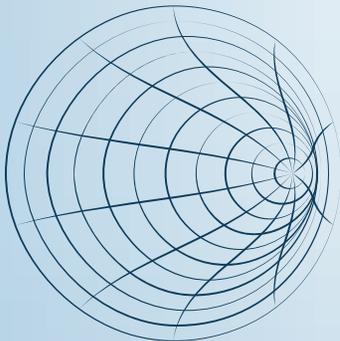
Eyleen Alvear Rivas  
John Castellanos

# Representación gráfica como incentivo para el cuidado de la depresión y ansiedad.

## Palabras clave

Ansiedad, Depresión, Cotidianidad, Cuidado, Incentivar. (Tesoro de la UNESCO, s. f.)

## Resumen



Con la campaña "Calma" tenemos el fin de dar a conocer el centro de apoyo psicológico "Porque Quiero Estar Bien" para la orientación de momentos emocionales difíciles provocados por la ansiedad y depresión en las primeras etapas. La cual se realizará por medio de una estrategia gráfica informando sobre los servicios que otorgan, cómo y por qué acceder a ellos. De esta forma se dará a conocer sobre una alternativa psicológica gratuita con el fin de incentivar y ayudar al cuidado de la salud mental de los jóvenes estudiantes de la CUN entre 20 a 25 años.

La propuesta de estrategia gráfica se realizará a partir de la documentación, metodología mixta y diario de campo para captar la atención de nuestro público objetivo conociéndolo más a profundidad, brindando atención y respondiendo a sus inquietudes y preocupaciones sobre la depresión y la ansiedad leves por medio de la información recopilada del centro de apoyo.

# Introducción



Este artículo está enfocado en la creación de una estrategia gráfica para el centro de apoyo psicológico “Porque Quiero Estar Bien” que incentive a los jóvenes adultos entre los 20 a 25 años al cuidado de la depresión y la ansiedad en momentos emocionales difíciles, Partiendo principalmente en conocer a fondo su público objetivo y sus diferentes puntos de vista sobre el tema, lo cual será tratado de ahora en adelante de manera que el artículo definirá una posición sobre este y una reflexión la cual ayudará a la creación de esta estrategia.

Tras la pandemia, la salud mental tuvo una caída considerable en las personas en especial los jóvenes adultos entre los 20 a 25 años ya que el ministerio de salud en el 2021 realizó un estudio en donde evaluaban más de 18 mil atenciones en salud mental de la línea 192 opción 4, en donde evaluaban casos espontáneos refiriéndose a casos que experimentan por primera vez síntomas de ansiedad y depresión y se logró determinar que el 24,72% comprendido por el curso de la vida de la adultez llamaron por síntomas de ansiedad y el 14,93% comprendiendo el mismo público por síntomas de depresión.

Por ende nace la idea del centro de apoyo “Por qué Quiero Estar Bien” de carácter gratuito que brinda herramientas para la orientación en momentos emocionales difíciles.

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales que comúnmente suelen ser confundidos entre sí debido a la similitud en algunos de sus síntomas; sin embargo cada una cuenta con sus particularidades. En cuestión de la Depresión “Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras” (OMS, 2022). En el caso de una depresión de primera etapa, se presentan estos síntomas y pensamientos negativos de forma leve sin afectar ni generar afecciones gravemente en la salud física.

A diferencia de la ansiedad que es una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo. Sin embargo, estas reacciones se vuelven cotidianas y perturbadoras” (Delgado, 2021) de acuerdo el autor la ansiedad también es considerada una patología mental frecuente que puede provocar

sufrimiento y discapacidad no física sino mental. En el caso de una ansiedad de primera etapa, se presentan estos síntomas como miedo y tensión ante una situación, sin embargo es con baja intensidad, siendo más leve.

Dada la falta de información sobre la depresión y ansiedad tanto por cuestiones sociales como culturales, han generado una falta de iniciativa para el cuidado de la salud mental en caso de que padezcan la enfermedad. Por lo que los estudiantes de la CUN también se han visto afectados por esto, y a pesar de contar con servicio de psicología gratuito en la universidad, el estigma, la vergüenza o el desinterés son emociones que suelen tener los jóvenes a la hora de asistir a terapia o buscar ayuda psicológica. Además, la falta de tiempo debido al estudio y trabajo hacen que no haya una priorización de la salud mental por lo que la iniciativa de buscar información y asistencia de terapia también se ve afectada por esto.

En el entorno social de los estudiantes jóvenes adultos de la CUN existe una falta de apoyo paternal, según los estudiantes suele haber poca empatía en temas como la ansiedad y la depresión de parte de sus padres lo que minimiza los sentimientos de quienes lo padecen. Por otro lado suele haber más empatía por parte

de los amigos al tener una situación similar en cuestión de edad y entorno social, suelen confiar más en ellos para compartir sus emociones y pensamientos. Independientemente del apoyo en el entorno social que puedan presentar, no siempre se recurren a estas personas influyentes por lo que el no saber a quién o qué recurrir en un ámbito profesional genera una prolongación sobre el tema.

Existe otro aspecto relacionado al entorno social de los estudiantes y está relacionado con el tema anterior, estamos hablando de cómo los estudiantes no hablan de sus sentimientos y los reprimen. Este artículo toma como sujeto distintas experiencias y testimonios de algunos estudiantes y varios han concordado en lo mismo reprimir sus emociones, ya sea porque han sido minimizados por su entorno social o por que el constructo social no se los permite hacer. Esto fue algo que se observó mayormente en el género masculino, debido a la cultura machista que constantemente está presionándolos y enseñándoles a que deben lidiar con sus problemas y emociones solos sin ningún acompañamiento. Cabe aclarar que esto es algo que está cambiando desde hace tiempo pues el hablar sobre salud mental se ha vuelto un tema más recurrente, pero aún hay varios estudiantes que no saben lidiar con sus

emociones y cómo expresarlas, de manera que pueden llegar a abrumarse por esto.

En la gran mayoría de casos que pudimos socializar con diferentes estudiantes ninguno ha tenido un diagnóstico formalmente con depresión o ansiedad, lo que nos lleva al siguiente punto. El cual es el acceso a los servicios para el tratamiento de la salud mental en Colombia, no son accesibles para gran parte de la población ya que “Colombia prioriza la rentabilidad de los servicios privados sobre los ser-

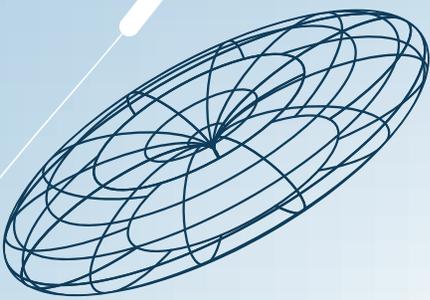
vicios públicos de salud, mas no como un país con avances importantes en la salud mental poblacional” (Hernández, 2018). y teniendo en cuenta el perfil de los estudiantes de la CUN tratar enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad se considera un privilegio y usualmente los afectados tratan de lidiar con el tratamiento por su cuenta. Igualmente, los trámites pueden resultar tediosos para muchos, además de la larga espera que conlleva esto en algunas EPS públicas y los costos elevados de las sesiones privadas muchas veces no pueden ser permitidos por los estudiantes.

## Objetivos

---

Estos puntos de vista previamente expuestos hacen que este artículo tome una posición clara frente al tema, que los síntomas de la depresión y la ansiedad son normalizados hasta el punto de volverse cotidianos lo cual posterga su atención de parte de los afectados y son normalizados tanto por su entorno social como político ya que cuando la persona llega al punto de querer tratar su enfermedad el sistema de salud en Colombia es tan privatizado que llegar a tratar su enfermedad es considerado como un privilegio.

Ahora cabe aclarar, que este artículo atañe el aspecto gráfico de todo este problema de manera que analizaremos y evaluaremos tanto las fortalezas como las carencias que existen en el aspecto gráfico de la ansiedad y la depresión enfocado en la manera en la que se hace publicidad para que la gente pida ayuda.



## Objetivo General

Generar una estrategia gráfica para el centro de apoyo psicológico “PorqueQuieroEstarBien”, para incentivar a los jóvenes adultos estudiantes de la Cun entre los 20 a 25 años al cuidado de momentos emocionales difíciles provocados por las primeras etapas de la ansiedad y la depresión.

## Objetivos específicos

---

**1.** Recolectar información sobre la depresión y la ansiedad en el diseño gráfico.

**2.** Analizar estrategias gráficas para captar la atención del público objetivo.

**3.** Diseñar estrategias de comunicación visual para incentivar al público objetivo al cuidado de la depresión y la ansiedad.

# Marco Teórico

La metodología aplicada es la mixta, esta consiste en una investigación de carácter cuantitativo en donde se incluyen análisis estadísticos de la depresión y la ansiedad en jóvenes entre los 20 a 25 años. En la investigación cualitativa se basa en cualidades de diversos proyectos gráficos. Incluye también el Mapa de empatía, el cual consiste en presentar preocupaciones, aspiraciones, comportamientos, entre otros, del público objetivo.

Comenzando con el aspecto gráfico a nivel cromático, se tomaron distintos referentes para poder identificar colores comunes a través de todas las piezas y uno de los que más se repetía era el negro ya que no está en el círculo cromático por que no es considerado como un color es todos los colores, o más bien, la absorción de todos los colores por que este absorbe toda la luz del espectro visible (Cherry, 2020).

Razón por la cual suele ser tan usado por que se podría tomar como una metáfora de la depresión o la ansiedad al absorber la luz del resto de colores, además de que es un color

que a través de la historia ha simbolizado cosas negativas. Otro color que se repetía mucho en las diferentes piezas era el blanco que puede llegar a tener muchos significados dependiendo del contexto en el que se encuentre, pero algunas de las asociaciones más comunes son pureza, inocencia, limpieza, vacío, soledad, simplicidad y minimalismo (Cherry, 2020).

Analizando otras piezas se encontró el uso del azul el cual se considera un color pacífico y calmado (Cherry, 2020). Lo cual es tomado como una manera diferente de abordar el tema de manera cromática para no agobiar al espectador con colores de alto contraste como lo es el negro sino con algo que inspire más tranquilidad.

En el aspecto tipográfico los tipos de fuentes más usados eran las sans serif y fuentes decorativas. Hablando de las sans serif: "Están asociadas a la tipografía comercial ya que son buenas para la impresión de etiquetas y embalajes. Son perfectas para textos cortos pero muy grandes, carteles y titulares. Están especial-

mente indicadas para visualizaciones en pantallas, quedando legibles en tamaños pequeños (siempre que no sean demasiado largos) y limpias en los grandes.” (Flores, 2022) Las fuentes sans serif son bastante usadas en este tema no solo por sus aplicaciones sino porque no juzgan a el lector, es una tipografía neutral y en este caso lo que menos se quiere hacer sentir al lector o público objetivo es que está siendo juzgado, usualmente se quiere hacer sentir al lector cómodo para que este entienda el mensaje y pueda ser estimulado, es algo que esta tipografía logra. Por otro lado, la tipografía decorativa “por la variedad de categorías que tiene, es la que más puede llegar a atraer. Y es que la forma de las letras puede sugerir una época y dentro de la psicología de la tipografía es la que más personalidad aporta.”(Flores, 2022) esta es bastante usada por la capacidad de aportar personalidad ya que se quiere mantener también un tono cercano con el público objetivo.

En la gran mayoría de las fotos que tuvimos como referente, consisten en personas en posición fetal, llorando, o con un gran espacio a su alrededor para que se sientan consumidos por el vacío de este. Lo cual se ha convertido en un cliché y ha generado un estereotipo de que esa es la única manera de representar las enfermedades mentales lo cual pasa desaperci-

bido en la mayoría de los casos dado lo recurrente que es, además de que puede ser abrumador para algunas personas.

Por lo que, no queríamos recaer en este tipo de representación para las enfermedades, así que tomamos un enfoque técnico de ilustración-creando una relación con un concepto espacial que se debe a la representación de acontecimientos espaciales tales como los agujeros negros, teoría de la relatividad y diversos conceptos desde la física. Son creados a partir de un tipo de ilustraciones de perspectiva geométrica 3d en línea.

Estos se usan como representación de cómo puede llegar a sentirse la ansiedad y depresión en una forma metafórica. Como el sentir la mente perdida y confundida con las emociones. Siendo la mente muchas veces relacionada con el universo por lo complejo y extenso que es, se quiere representar ese sentimiento de desorientación en la mente, como estar o sentirse perdido en el espacio.

Existen ciertas propuestas que han salido un poco los moldes, estándares o estereotipos como es el caso de Eisen Bernard un diseñador de Vietnam, que representó distintas enfermedades mentales mediante el uso de la composición de clips de papelería por medio de la dirección, posición, espacio y gravedad, lo cual

ciresulta en una propuesta minimalista que representa muy bien las enfermedades mentales.

Otro proyecto que toma el tema de manera gráficamente distinta es un usuario de la plataforma medium llamado Muskeen la cual realizó un proyecto enfocado en la divulgación

sobre la ansiedad para aumentar la conciencia de la misma en su escuela proponiendo un poster de divulgación el cual tenía como objetivo hacer saber a la gente que hasta al gente famosa podría sufrir de este trastorno, mediante el uso de fotografías y todos los colores, tomando un camino distinto a lo que se pudo ver cromáticamente en nuestros referentes.

## Mapa de empatía



Consiste en la recopilación de información del público objetivo, tales como su entorno social, sus aspiraciones, preocupaciones, inquietudes y demás. Con respecto a momentos emocionales difíciles provocados por la ansiedad y depresión en las primeras etapas, para de esta forma conocerlo a profundidad.

## Preocupaciones

- El por qué de sus sentimientos y emociones
- No saber como expresar las emociones
- No tener a quién acudir en momentos difíciles
- Tener recaídas emocionales
- No poder controlar las emociones
- Lidar con el trabajo y el estudio
- Falta de tiempo y dinero
- Falta de ofertas laborales
- Acumulación de tareas
- Bajo promedio académico debido a inestabilidad emocional

## Inquietudes

- No saber si va a tener estabilidad emocional
- No saber a quien recurrir
- No saber cómo comenzar a pedir ayuda
- No saber que hacer en momentos emocionales difíciles
- Confusión con las emociones

## Aspecto

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Un poco descuidado</li><li>- De cansancio</li><li>- Desaliñado</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ropa cómoda y holgada</li><li>- Neutro</li><li>- De desinterés</li></ul> |
|--|--|

# Mapa de empatía

## Que oye

**Amigos:** Falta de dinero y tiempo para priorizar la salud mental.

**Familia:** Estigmas en cuanto a la depresión y ansiedad.

## Que ve

**Amigos:** Con problemas emocionales sin diagnóstico.

- Falta de información sobre la salud mental gratuita.
- Falta de dinero para acudir al sector privado.
- Falta de apoyo familiar debido al estigma.

## Comportamiento hacia los demás

- Irritante
- Ausente
- Aislamiento
- Sensibilidad

## Qué dice y hace

- Actitud en público:
- Estado decaído
- Esconder o diseminar los síntomas
- Poca expresión verbal y corporal

# Conclusiones

Teniendo en cuenta todas las falencias y fortalezas de la representación gráfica de la depresión y la ansiedad en base a nuestro público objetivo este artículo decide tomar una dirección fuera de los clichés y los estándares de dicha representación para lograr algo que conmueva más a el público objetivo y genere recordación. Por ello se utilizará tonos de color azul entre claros y oscuros para poder diferenciarse de la propuesta cromática que ya se maneja sobre el tema y crearemos tipografías decorativas de fácil lectura para generar mas dinamismo y ser más cercanos con el público objetivo. También trabajaremos en aspectos de ilustración para ayudar a la representación de estas enfermedades mentales alejándonos lo más posible de los símbolos y composiciones

que se han convertido en un cliché para generar una propuesta más genuina con el público que los conmueva, de sentimiento de tranquilidad y se sientan cómodos de contactar con el centro de apoyo para pedir orientación que es el objetivo de esta estrategia gráfica. La misma consta de 2 posters de ilustración que tiene como función captar la atención del público objetivo por medio de ilustraciones que representen como puede llegar a sentir estar en un momento emocional difícil. Un folleto con información que el centro de apoyo brinda sobre consejos para sobrellevar momentos difíciles y por último un marcapáginas que informa sobre los servicios que ofrece el centro de apoyo psicológico.

# Bibliografías

---

Secretaría de salud. (2022, 13 mayo). Tasa de suicidio en Bogotá D.C. SaluData Observatorio de Bogotá. <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/salud-mental/suicidio/>

Ministerio de salud. (2017, 6 abril). Depresión: hablemos. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Depresi%C3%B3n-hablemos.aspx>

Masís, D. P., Restrepo, C. G., Restrepo, M. U., Miranda, C., Pérez, A., Espriella, M., Novoa, J., Chaux, A., Arenas, A., Torres, T., Suárez, M., & Rondón, M. (2010, septiembre). La carga económica de la depresión en Colombia: costos directos del manejo intrahospitalario. Scielo. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502010000300003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502010000300003)

Holguín, D. M. H., & Rueda, C. F. S. (2018). La paradoja de la salud mental en Colombia: entre los derechos humanos, la primacía de lo administrativo y el estigma. *Revistas Javeriana*. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/RGPS/17-35%20\(2018-II\)/54557477004/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/RGPS/17-35%20(2018-II)/54557477004/)

Baztán, A. A. (2008). Antropología de la depresión. *Revista Mal Estar e Subjetividade*. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482008000300002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000300002)

Rodríguez, O. A., Tejada, D. M., & Muñiz, C. E. (2021, 20 septiembre). Dominios culturales relacionados con la depresión en adultos. Scielo. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632020000200173&script=sci\\_arttext\\_plus&tlng=es](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632020000200173&script=sci_arttext_plus&tlng=es)

Peñuela, A. M. (2021, 26 noviembre). Minsalud asignó más de \$8 mil millones para salud mental. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-asigno-mas-de-8-mil-millones-para-salud-mental.aspx#:~:text=%E2%80%8BSe%20env%C3%ADa%20a%20finales,empieza%20en%20el%20a%C3%B1o%202022.&text=Audio%20de%20Ana%20Mar%C3%ADa%20Pe%C3%B1uela,2021%20%E2%80%93%20Mediante%20la%20Resoluci%C3%B3n%20No>

Flores, J. (s/f). Psicología de la tipografía. Seoptimer.com. Recuperado el 4 de noviembre de 2022, de <https://www.seoptimer.com/es/blog/psicologia-de-la-tipografia/>

Carmona, S. (s/f). Un diseñador gráfico ilustró con clips algunas enfermedades y trastornos mentales. Sopitas.com. Recuperado el 4 de noviembre de 2022, de <https://www.sopitas.com/mientras-tanto/disenador-grafico-ilustra-con-clips-enfermedades-y-trastornos-mentales/>

Hortúa, N. M. (2019). Interacción Emocional en el Diseño Aporte Desde el Diseño Gráfico [Universidad Piloto de Colombia]. <https://core.ac.uk/download/pdf/226165401.pdf>

Muskeen. (2018). How I used Graphic Design to raise awareness about anxiety in my school | EPQ project. Medium.com. <https://medium.com/@Muskeen/how-i-used-graphic-design-to-raise-awareness-about-anxiety-in-my-school-epq-project-e54752de9365>

Watkins, M. (2017). Anxiety Awareness - Mental Health Poster Campaign. <https://www.behance.net/gallery/51932655/Anxiety-Awareness-Mental-Health-Poster-Campaign>

Smith, A. (2014). Anxiety Campaign - Proposal. <https://www.behance.net/gallery/21502947/Anxiety-Campaign-Proposal>

Cherry, K. (2020). Color Psychology: Does It Affect How You Feel? Verywellmind.com. <https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824>

Porque Quiero Estar Bien. (s. f.). Los hombres suelen asistir menos a terapia, te contamos algunos hallazgos sobre el tema. <https://porquequieroestarbien.com/salud-mental/terapias-psicologicas/por-que-los-hombres-huyen-ir-terapia-mira-lo-que-descubrimos>

Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. (s. f.). Tipos de depresión. <https://www.saludcastilayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/tipos-depresion>

Porque Quiero Estar Bien. (s. f.-b). ¿Por qué da depresión? <https://porquequieroestarbien.com/especiales/vivir-con/enfermedades-mentales/como-es-vivir-con-depresion>

Halloran L. (2015). Your Body Is A Space That Sees.. <https://liahalloran.com/your-body-is-a-space-that-sees>

Castro, A. di. (s. f.). Cianotipia. [http://www.andreadicastro.com/academia/Fotografia/TAI/cianotipia\\_5.html](http://www.andreadicastro.com/academia/Fotografia/TAI/cianotipia_5.html)

Zierlein, K. (2022). 40 of the Best Psychedelic Fonts for Trippy Designs. Bittbox. <https://www.bittbox.com/fonts/psychedelic-fonts>

Aparicio, D. (2022). Trastornos mentales en el mundo (gráficos). Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/trastornos-mentales-en-el-mundo-graficos/>

Issuu. (2020). Disminuir la ansiedad a través de la comunicación visual para conseguir la salud mental en la era digital [https://issuu.com/cecilia.alvarado/docs/tesis\\_book\\_2\\_final](https://issuu.com/cecilia.alvarado/docs/tesis_book_2_final)

Quintero J. (2022). HABLEMOS - Iniciativa de apoyo para la salud mental [https://www.behance.net/gallery/153861983/HABLEMOS-Iniciativa-de-apoyo-para-la-salud-mental?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended|Salud+Mental](https://www.behance.net/gallery/153861983/HABLEMOS-Iniciativa-de-apoyo-para-la-salud-mental?tracking_source=search_projects_recommended|Salud+Mental)

Vargas L.. (2019). Mental [https://www.behance.net/gallery/88726739/Mental?tracking\\_source=search\\_projects\\_recommended|Salud+Mental](https://www.behance.net/gallery/88726739/Mental?tracking_source=search_projects_recommended|Salud+Mental)

Más de 18 mil atenciones en salud mental en opción 4 de Línea 192. (2021). Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Mas-de-18-mil-atenciones-en-salud-mental-en-opcion-4-de-Linea-192.aspx>