

ARCHIVO ESCRITO

ENTRE
TINTA
Y
MIEDO

ANDRÉS RONDÓN





Andrés Felipe Rondón López
Proyecto de Grado

Programa: Diseño Gráfico

Universidad: Politécnico
Gran Colombiano

Director: Camilo Andrés Sánchez

Codirector: Camilo Hermida

Asesora: Victoria Eugenia Peters

Asesora teórica: Victoria Dueñas
2023-2

Agradezco a mis padres por formarme a través de los años, por brindarme una educación superior, y por apoyarme en mi sueño de ser diseñador gráfico. Quiero agradecer especialmente a mis abuelos por su atención y apoyo constante que me han llevado a ser quien soy hoy en día. Por otro lado, extiendo un especial agradecimiento a mis docentes por sus enseñanzas a lo largo de mi carrera que son fruto del trabajo que hoy presento y me formaron como profesional. De igual modo, agradezco a mi pareja por acompañarme en este proceso de realización y ayudarme a seguir adelante a pesar de que muchas veces quise rendirme. A mi gato Luffy, por acompañarme en las noches en vela. Y finalmente, a mí mismo por haber llegado hasta aquí, por exigirme cada vez más y por perdonarme por cada sentimiento malo que surgía en mí. Este proyecto soy yo, es una obra de mi corazón, y es para ustedes.

ENTRE TINTA Y MIEDO

Andrés Felipe Rondón

CONTENIDO

1. Introducción _____ Pag. 5
2. Marco teórico _____ Pag. 10
3. Definición del problema _____ Pag. 20
4. Etapas del proyecto _____ Pag. 24
5. Objetivos _____ Pag. 28
6. Justificación _____ Pag. 30
7. Estado del arte _____ Pag. 32
8. Metodología de investigación _____ Pag. 39
9. Desarrollo del material _____ Pag. 56
10. Materiales finales _____ Pag. 92
11. Conclusión _____ Pag. 100
12. Bibliografía _____ Pag. 104



INTRODUCCIÓN

En un mundo acelerado y cada vez más exigente, **la ansiedad se ha arraigado como una problemática omnipresente** en la sociedad contemporánea. Esta invisible sombra emocional afecta a personas de todos los ámbitos de la vida, desafiando su bienestar y calidad de vida. Sin embargo, en ocasiones, la ansiedad se mantiene en las sombras, incomprendida y subestimada, y quienes la experimentan pueden sentirse solos en su lucha.

La ansiedad es una emoción compleja que merece una atención cuidadosa y una comprensión profunda. **No es simplemente un obstáculo que se puede superar** con un simple consejo o una receta mágica, sino un fenómeno multifacético que afecta a cada individuo de manera única. A medida que la ansiedad se arraiga, puede parecer que no hay salida, que no existe una luz al final del túnel emocional.

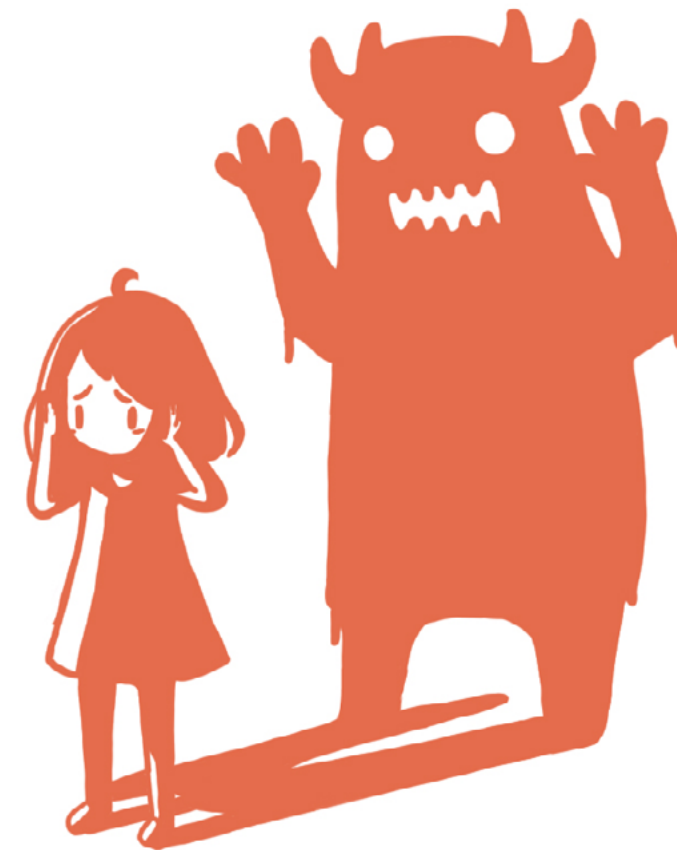
Es en este contexto que nace "**Entre tinta y miedo: Mas allá de la ansiedad**", es un proyecto que aspira a ser un faro de luz en medio de la tormenta emocional. Esta obra es el fruto de un profundo compromiso con la salud mental y la narración visual, y se erige como un faro de esperanza para quienes luchan en silencio.



Representa una innovadora e inspiradora incursión en el mundo de la salud mental, una obra literaria y visual que se propone sensibilizar a sus lectores que padecen ansiedad. Este proyecto fusiona las disciplinas del arte, **la narración y la terapia cognitivo-conductual** para crear una obra de reflexión y autoenfoco personal que pueda influir en el manejo de dicha emoción.

En las páginas que siguen, exploraremos cómo “Entre tinta y miedo” se convierte en una herramienta de sensibilización y apoyo. A través de la narrativa visual y la empatía que Mei genera, **buscamos abordar la ansiedad de manera respetuosa y sensible**. Esta obra no busca cambiar el mundo de un momento a otro, pero sí busca dar a conocer un tema de tal importancia en nuestra actualidad y que afecta a tantos jóvenes.

Más allá de ser una historia cautivadora, “Entre tinta y miedo: Mas allá de la ansiedad” también ofrece un valor práctico. A lo largo de la narrativa, **se incorporan estrategias y técnicas de gestión de la ansiedad**. Los lectores aprenderán a través de la experiencia de los personajes cómo aplicar estas herramientas en su propia vida, proporcionando una guía invaluable hacia la superación de la ansiedad.



MI MOTIVACIÓN PERSONAL

Mei surge de una motivación profundamente personal arraigada a **mi propia experiencia con la ansiedad y el miedo**. Durante años, he enfrentado los desafíos abrumadores que estos sentimientos pueden presentar en la vida cotidiana y en mi carrera profesional. La sensación de estar atrapado en un laberinto de pensamientos angustiantes y emociones abrumadoras es algo que he conocido de cerca.

Mi lucha con la ansiedad me llevó a buscar formas de comprender y gestionar estas emociones. A lo largo de mi viaje, descubrí que las narrativas visuales, como los cómics, el manga y las ilustraciones, tenían un poder único para comunicar las complejidades de los sentimientos de una manera que las palabras solas no podían. Fue a través de estas representaciones visuales que comencé a darle forma a mis propios miedos y a encontrar formas de superarlos.

Fue esta la que me inspiró a querer compartir esta poderosa herramienta con otros que puedan estar pasando por desafíos similares. Mi objetivo es **lograr sensibilizar y comprender la ansiedad y el miedo** en los lectores, de manera que puedan identificarse con personajes que enfrentan luchas similares y, lo que es aún más importante, aprender a manejarlas.

Este proyecto es mi contribución a la lucha contra la invisibilidad de la ansiedad y el miedo, especialmente entre los jóvenes. **Proveniente de un deseo profundo de ofrecer una mano amiga** a aquellos que, como yo, han sentido que luchaban solos contra sus propios monstruos emocionales. Creo en el poder de la narrativa visual como una forma de sensibilización y empoderamiento, que me encantaría aportar a las personas.

En última instancia, mi motivación personal es un motor impulsor para ofrecer comprensión, apoyo y esperanza a aquellos que enfrentan la ansiedad y el miedo, **recordándoles que no están solos** y que pueden superar estos desafíos para alcanzar una vida más plena y libre de temores.





**MARCO
TEÓRICO**

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

Según expertos, **la ansiedad es la respuesta emocional** que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente.

Dicho de esta manera es una emoción humana natural y adaptativa que puede manifestarse en situaciones de estrés o peligro. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva, persistente e incontrolable, **puede dar lugar a un trastorno de ansiedad**. Los trastornos de ansiedad incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de estrés postraumático y otros. Estos trastornos pueden tener un impacto significativo en la vida de una persona.

Ahora bien, **¿La ansiedad es un fenómeno normal o patológico?** La ansiedad es una emoción normal. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada en relación con el estímulo desencadenante.



TIPOS DE ANSIEDAD

Según la investigación, estos son algunos tipos de ansiedad reconocidos según estudios psicológicos y expertos:

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG):

Se caracteriza por una **preocupación excesiva y persistente** sobre situaciones cotidianas. Las personas con TAG tienden a anticipar lo peor y tienen dificultades para controlar sus preocupaciones.

Trastorno de Pánico:

Involucra la aparición repentina de ataques de pánico intensos, acompañados por **síntomas físicos y cognitivos** como palpitaciones, sudoración, temblores, mareos y miedo a morir o volverse loco.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC):

Caracterizado por pensamientos obsesivos recurrentes y comportamientos compulsivos destinados a aliviar la ansiedad **asociada con esas obsesiones**. Las compulsiones son acciones repetitivas que la persona siente que debe realizar.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT):

Surge como respuesta a experiencias traumáticas, como eventos violentos, guerra o abuso. Las personas con TEPT pueden experimentar recuerdos intrusivos, pesadillas y evitación de **situaciones relacionadas con el trauma**.

Trastorno de Ansiedad Social (TAS) o Fobia Social:

Implica un miedo intenso a situaciones sociales o actuaciones en público. Las personas con fobia social temen ser juzgadas o evaluadas negativamente por los demás.

FACTORES CONTRIBUYENTES

¿Qué factores han contribuido a la existencia de ansiedad en las personas?

Genética: Existe evidencia de una predisposición genética a los trastornos de ansiedad.

Neurobiología: Alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso, especialmente en la regulación de neurotransmisores como la **serotonina y la noradrenalina**.

Experiencias Traumáticas: Eventos traumáticos en la infancia o la vida adulta pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad.

Factores Ambientales: Estrés crónico, presiones sociales y cambios significativos en la vida pueden desencadenar o contribuir a la ansiedad.

Personalidad: Rasgos de personalidad, como la tendencia a la preocupación excesiva, también pueden estar asociados con los trastornos de ansiedad.



IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

La ansiedad, como respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés o percepción de peligro, puede manifestarse de manera crónica y tener un impacto sustancial en la salud mental. **Este fenómeno se asocia a diversos trastornos de ansiedad**, entre ellos el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias específicas y el trastorno obsesivo-compulsivo. Estos trastornos no solo comprometen la calidad de vida, sino que también afectan la capacidad funcional diaria.

En términos cognitivos, la ansiedad crónica repercute en el rendimiento cognitivo, incluyendo la concentración, la memoria y la toma de decisiones. Individuos con ansiedad pueden experimentar dificultades para enfocarse en tareas específicas, acompañadas de pensamientos recurrentes y preocupaciones que obstaculizan su eficacia funcional.

La conexión entre ansiedad y depresión es evidente, conformando lo que se describe comúnmente como un "círculo vicioso". Aquellos que experimentan ansiedad crónica tienen un riesgo aumentado de desarrollar síntomas depresivos. **Es fundamental destacar que la ansiedad es tratable**. Intervenciones como la terapia cognitivo-conductual, la terapia de exposición, la farmacoterapia y otras modalidades han demostrado eficacia en el abordaje de la ansiedad y la mejora de la salud mental. Ante la presencia de síntomas de ansiedad, se recomienda buscar la asistencia de profesionales de la salud mental.

(TTC) TERAPIA COGNITIVO - CONDUCTUAL

La terapia cognitivo-conductual es un enfoque terapéutico ampliamente utilizado para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. **Se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales que contribuyen a la ansiedad.** La TCC ha demostrado ser eficaz para ayudar a las personas a comprender y manejar sus síntomas de ansiedad.

La Terapia Cognitivo-Conductual ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de una variedad de trastornos, como la depresión, la ansiedad, los trastornos de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y muchos otros problemas de salud mental. **Es una terapia breve y orientada a metas,** con resultados generalmente medibles en un período relativamente corto.

¿COMO SE JUSTIFICA LA RELACIÓN ENTRE NARRATIVA GRÁFICA Y LA ANSIEDAD?

Las narrativas visuales, como el cómic, las novelas gráficas y las ilustraciones, tienen la capacidad de transmitir emociones y experiencias de una manera única. La combinación de imágenes y texto puede llegar a un nivel profundo de comprensión y empatía. **Las narrativas visuales permiten a las personas identificarse con personajes** y situaciones, lo que puede ayudar a romper el estigma y generar una mayor comprensión de los desafíos de salud mental.

Pero **¿Como las narraciones visuales logran expresar emociones?**

Estas pueden representar las experiencias de ansiedad de manera visualmente impactante. **Pueden mostrar los efectos físicos y emocionales de la ansiedad,** así como las estrategias de afrontamiento. Además, pueden representar la evolución de los personajes a medida que aprenden a manejar su ansiedad, lo que puede inspirar y empoderar a los lectores.

De igual modo, el ver representadas sus emociones como algo ejemplificado de la ficción o la realidad **puede servir como estímulo para enfrentarlo y comprenderlo.** Estas herramientas pueden servir como punto de partida para la discusión y el análisis de los desafíos de salud mental.



De la mano de la psicóloga terapeuta Victoria Dueñas, que aporta a la obra fundamentos teóricoprácticos para el entendimiento, manejo y superación de dicha emoción. Se enfatiza en darle un enfoque real y contextual al lector que va dirigido. Así mismo, el proyecto tiene como referentes bibliográficos para su desarrollo los siguientes anexos:

1. ***"Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V"*** Artículo del centro nacional de medicina estadounidense enfocado en estudios la ansiedad y sus desordenes disociativos.
2. ***"Trastornos de Ansiedad en la Infancia y Adolescencia: Evaluación y Tratamiento"*** Libro referente para tratamiento de datos verídicos acerca de la ansiedad en infancia y adolescencia.
3. ***"Entender el cómic: El arte invisible"*** Libro referente para explorar en profundidad el lenguaje de la narrativa gráfica y la importancia de la imagen en la comunicación.

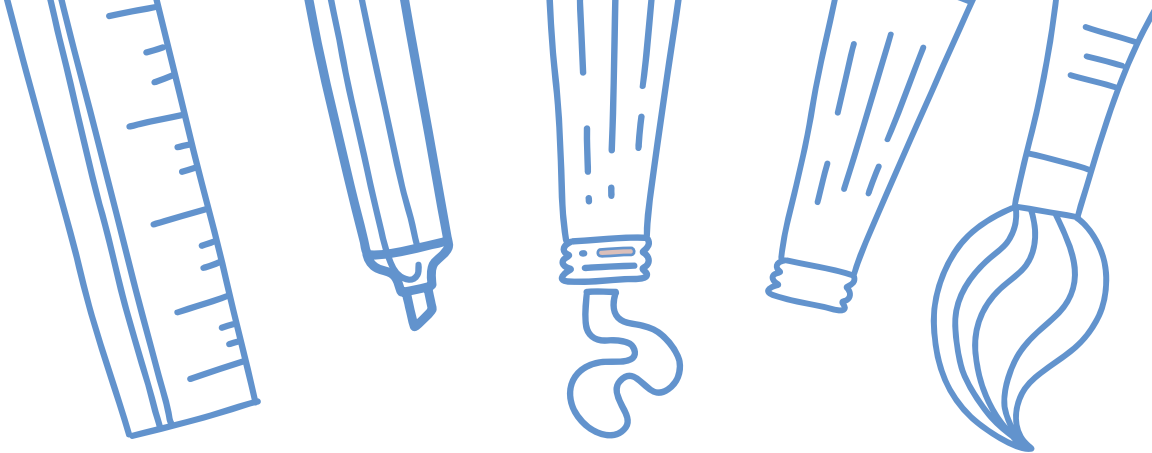
En resumen, el marco teórico destaca la importancia de comprender la ansiedad y su impacto en la salud mental. También subraya cómo las narrativas visuales, como las que se encuentran en **"Entre tinta y miedo: Mas allá de la ansiedad"**, pueden servir como herramientas efectivas para sensibilizar y ayudar a las personas a comprender y manejar sus emociones. Este marco teórico proporciona una base sólida para tu proyecto.





DEFINICIÓN DEL PROBLEMA





El desafío reside en **comprender y abordar la ansiedad de manera efectiva** en un mundo que se caracteriza por su ritmo acelerado y sus altas demandas. Por ende, se establece una pregunta problema la cual se define como:

¿CÓMO ES POSIBLE SENSIBILIZAR A JÓVENES Y ADOLESCENTES SOBRE COMO COMPRENDER Y GESTIONAR LA ANSIEDAD?

Para obtener una respuesta a esta pregunta fundamental, **se requirió un enfoque multidisciplinario y un estudio empírico**. Que abordo de la mano de una experta, como se representa dicho trastorno en el individuo tanto física como mentalmente, de manera que se implementan en el libro ilustración agradables en base a encuestas realizadas para representarlo de una manera agradable y desde el máximo respeto y empatía.

De modo que, a través de una investigación rigurosa que involucra la recopilación y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos. Se espera que esta respuesta arroje luz sobre **el impacto de la narrativa visual y las herramientas terapéuticas** en la comprensión y el manejo de la ansiedad en jóvenes y adultos jóvenes, proporcionando información valiosa para la terapia de la emoción y la educación en salud mental a sus lectores.





ETAPAS DEL PROYECTO

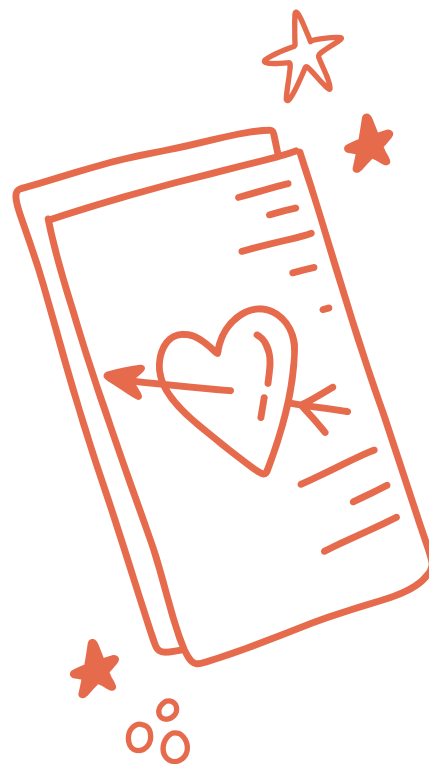
1. INVESTIGACIÓN

En esta primera etapa del proyecto, se lleva a cabo una extensa investigación sobre la gestión de la ansiedad. Esto incluye la revisión de literatura académica, consultas a expertos en psicología y salud mental, así como la recopilación de experiencias de personas que han lidiado con la ansiedad. Además, **se realizan encuestas con posibles lectores** para determinar sus preferencias en cuanto al estilo gráfico del libro de modo que se recopilan sus ideas y necesidades.

El objetivo principal de esta fase es **establecer una base sólida de conocimiento sobre la ansiedad**, identificar las necesidades del público objetivo y definir la dirección general del proyecto, incluyendo la temática del libro y su enfoque terapéutico.

2. DESARROLLO

En la etapa de desarrollo, se utiliza la información recopilada durante la investigación para comenzar a crear el libro ilustrado. Se elabora un plan detallado que incluye la estructura del libro, realización de bocetos iniciales y definición de diseño, elección de colores y **estilos que se ajusten a las preferencias del público objetivo**. Además, se incorporan los hallazgos de la investigación sobre la gestión de la ansiedad para garantizar que el contenido sea preciso y útil desde una perspectiva psicológica.

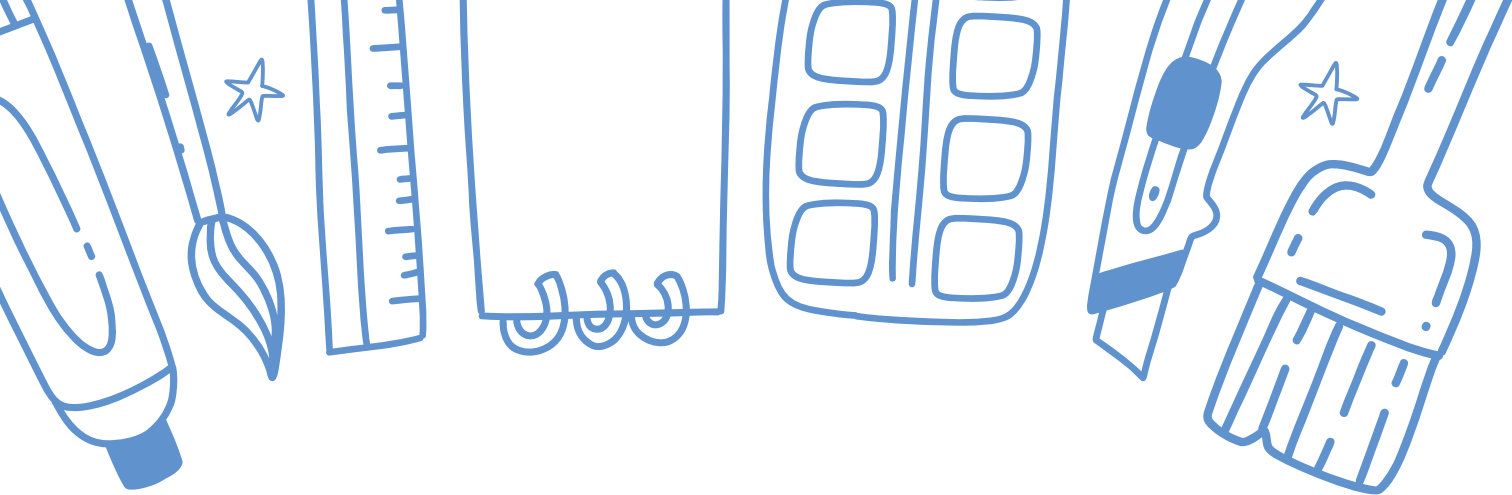


Se trabaja en la creación de ilustraciones y diseños que comuniquen eficazmente estrategias y técnicas para manejar la ansiedad, con un enfoque en la claridad y la empatía. **El desarrollo del libro se realiza de manera iterativa, con revisiones** y ajustes en función de los comentarios del director y codirector del proyecto.

3. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN:

En la etapa final del proyecto, se procede a la **evaluación del libro ilustrado** sobre la gestión de la ansiedad. Esto implica enseñar el producto final a las personas del común. Se recopilan sus impresiones, opiniones y comentarios sobre la efectividad del libro en la comunicación de estrategias de manejo de la ansiedad.

Con base en los resultados de las evaluaciones, **se elaboran conclusiones que destacan los logros del proyecto**, las áreas de mejora y las posibles aplicaciones futuras. Se considera cómo el libro puede ser una herramienta eficaz para sensibilizar a las personas a comprender y gestionar su ansiedad de manera más efectiva. Además, se reflexiona sobre el proceso de investigación y desarrollo y se discuten las lecciones aprendidas en el camino.



OBJETIVOS

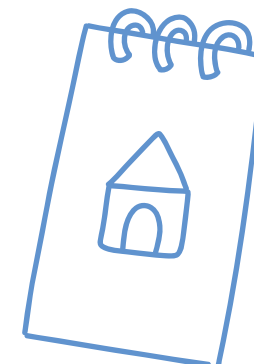
¿QUÉ BUSCA CONSEGUIR EL PROYECTO?

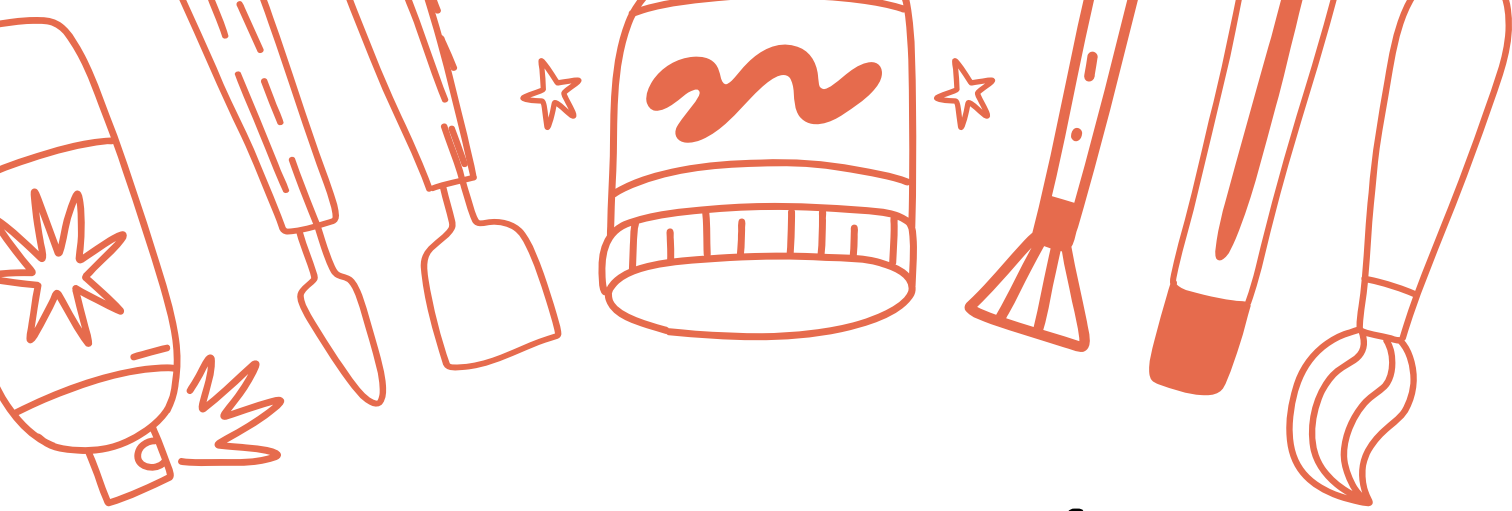
OBJETIVO GENERAL

- **Sensibilizar** acerca de la comprensión y gestión de la ansiedad en adolescentes y adultos jóvenes, mediante una narrativa grafica que refleje los pensamientos, fisiología y comportamientos de la emoción, que propicie habilidades efectivas para tratarlo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **NARRATIVA GRÁFICA**
Representar a través de una narrativa grafica las emociones, comportamientos y desafíos asociados con la ansiedad en adolescentes, a fin de aumentar la empatía y la comprensión del lector
- **HERRAMIENTAS DE GESTIÓN**
Propiciar una herramienta de apoyo para la gestión emocional en adolescentes y adultos jóvenes que pueda aportar en su diario vivir.





JUSTIFICACIÓN

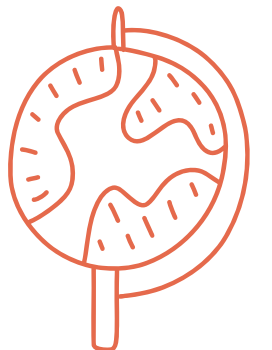
¿POR QUÉ SE REALIZA ESTE PROYECTO?



“Entre tinta y miedo” se originó en la necesidad de abordar la ansiedad de una manera completamente nueva y accesible. La ansiedad es una experiencia humana compleja que menudo es difícil de comunicar únicamente con palabras. Aquí es donde entra en juego el poder de la narrativa gráfica y la ilustración. Esta forma de arte única **tiene la capacidad de expresar emociones**, experiencias y desafíos de una manera que trasciende las limitaciones del lenguaje, que busca a través de la historia de Mei identificar emociones y comprender como hacen parte de nuestra vida.

De igual modo, se radica en su capacidad para marcar una diferencia real en la vida los lectores. **Esta obra no solo pretende ser solo un relato sobre la ansiedad**, sino un recurso de apoyo que proporciona comprensión, empatía y herramientas prácticas para gestionar esta compleja emoción. Al hacerlo, busca romper el estigma que rodea a la salud mental y promover una conversación abierta y enriquecedora sobre la ansiedad.

Dicho proyecto se sostiene en fundamentos teóricos sólidos de la terapia cognitivo-conductual y la terapia de aceptación y compromiso que se inspira en el potencial curativo del arte y la narración. Al fusionar estos elementos, el proyecto se convierte en **una manifestación de la emoción gentil y sensible**, ofreciendo a los lectores un enfoque holístico para enfrentar sus propias inquietudes emocionales.



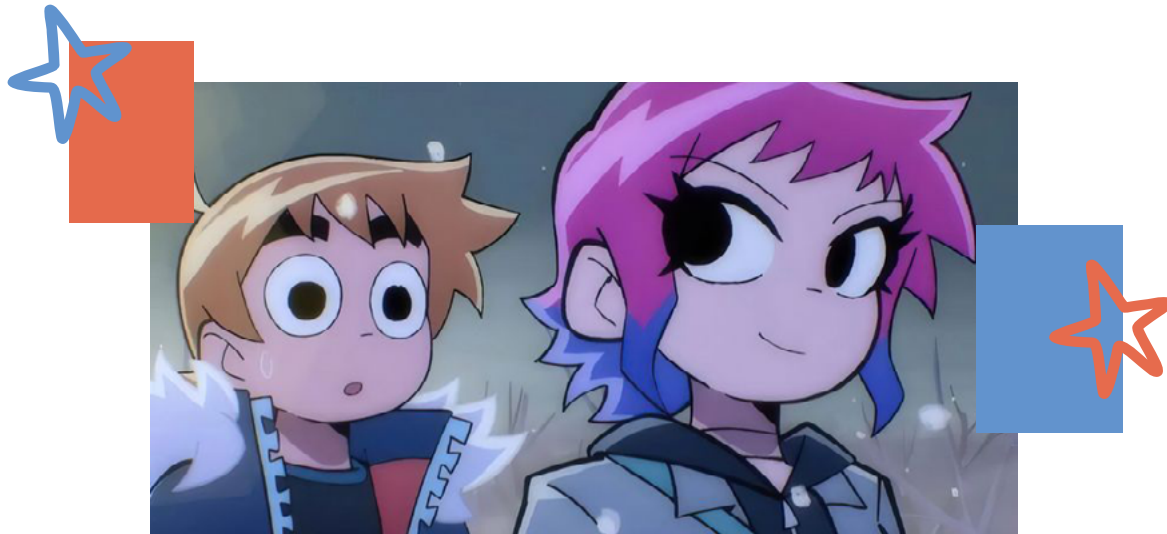
ESTADO DEL ARTE



SCOTT PILGRIM VS THE WORLD

Scott Pilgrim es una serie de novelas gráficas dibujada por el historietista canadiense Bryan Lee O'Malley. La colección abarca seis tomos en blanco y negro: el primer volumen salió en 2004 y el último se publicó en 2010, todos ellos por la editorial estadounidense Oni Press a razón de un ejemplar al año.

Relata la vida de Scott Pilgrim, un joven de 23 años que reside en Toronto y es bajista en una banda de rock. A lo largo de la serie se enamora de una misteriosa chica estadounidense, Ramona Flowers, pero para salir con ella deberá derrotar antes a sus siete exnovios malvados. **Es un viaje por el reconocimiento del amor propio** a través de un guion que cuenta con numerosas referencias a la cultura popular, los videojuegos y la música norteamericana.

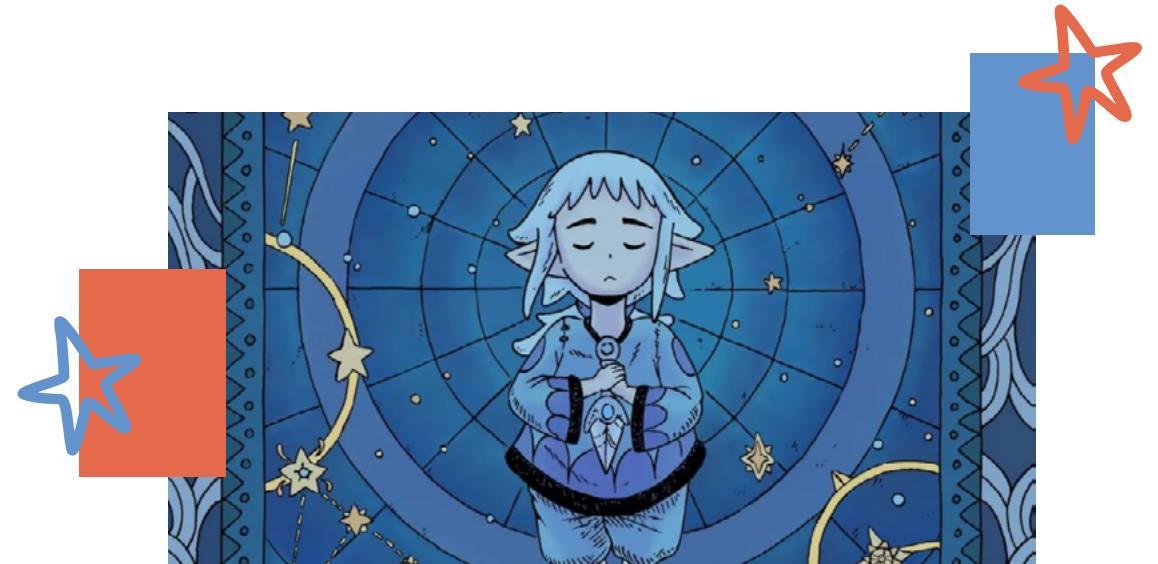


LABERINTO

Laberinto es un comic ilustrado por el artista independiente colombiano Sergio Corradine, que aborda la historia de una chica que despierta en lugar desconocido y **se enfrenta a las adversidades que la atormentan para salir de ese tenebroso lugar.**

Impreso por Dragonfly comics en el año 2022 por la autoría de Sergio Corradine.

Se toma como referencia para el estilo gráfico del libro y el cómo la historia referencia el viaje del héroe y **su relación con las criaturas que encuentra en su contexto.** Para llevar de una mejor manera la relación entre Mei y sus emociones representadas como monstruos.



PARANOICA

En **Paranoica**, Jung Yumi presenta a manera de diario gráfico sus más profundos pensamientos, dudas, reflexiones e inquietudes generados en las noches. En cuarenta y cinco pinturas se reflejan estas situaciones e incertidumbres de la reconocida artista coreana.

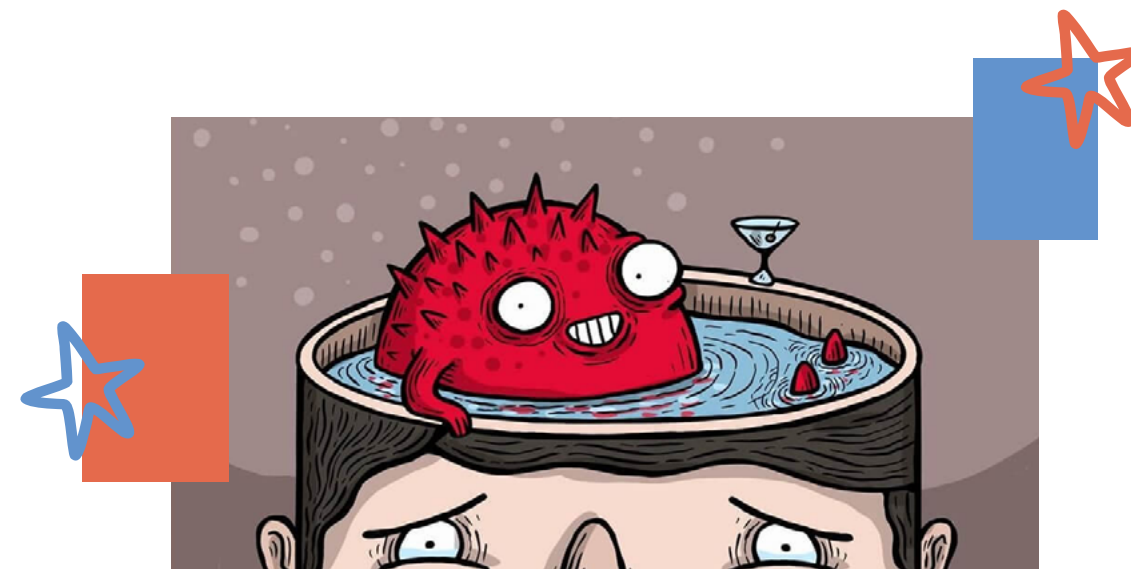
Se toma como referencia para **entender la manera en que los pensamientos, negativismo y demás situaciones de la vida pueden afectar a la persona emocionalmente**, al igual que por su particular arte el cual se ve representado en una obra monocromática.



ANSIEDAD

Ansiedad de Albert Montt es un comic ilustrado que retrata el trastorno mismo, así como el miedo, el amor o la esperanza, **demuestra como la ansiedad nos ha acompañado desde muy pequeños** en momentos cruciales de nuestras vidas.

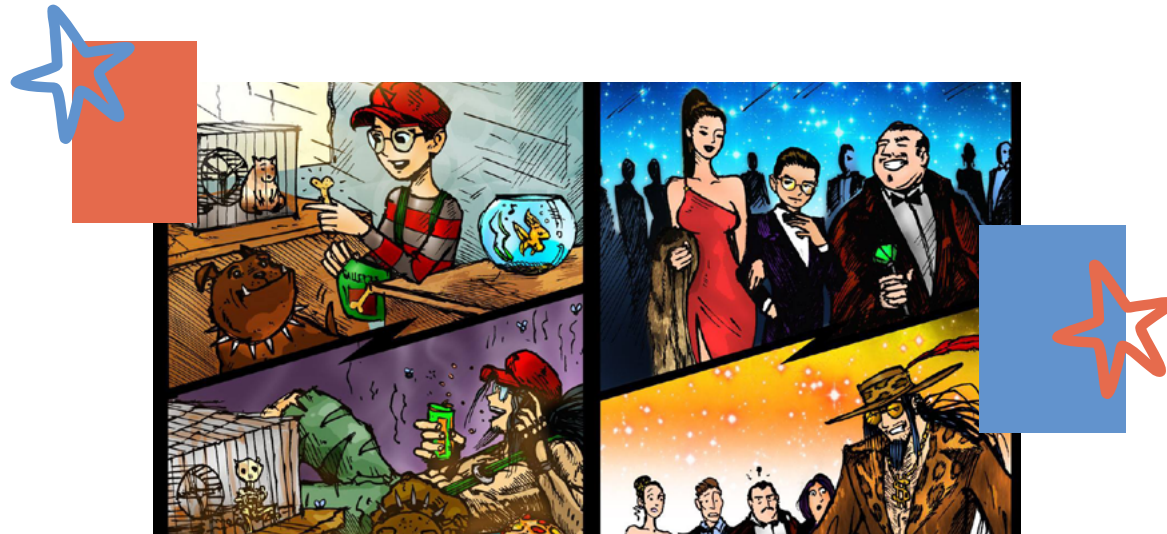
Al principio no lo sabíamos, pero, a medida que fuimos creciendo, aprendimos a detectar qué era lo que realmente sentíamos cuando se manifestaba ese malestar. **Se usa como referencia para tratar el tema de una manera sensible y empática.** de la mano que se ayuda al conocimiento de como representar emociones en grafismos, sus características y su estilo.



PUBERMAN

Puberman es un comic ilustrado de María Villegas que retrata con tono directo y sin juicios, basado en testimonios, preguntas, inquietudes y emociones reales de los adolescentes su adolescencia, **este libro intenta dar respuesta u orientarlos correctamente en muchas de sus inquietudes**. Músculos, mujeres, deportes, videos, acné, datos curiosos, humor, internet, música, bromas, dinero, riesgos, protecciones, son sólo algunos de los temas tratados.

Se usa como referencia para retratar los temas de importancia en el libro, como afectan a la protagonista **y como se retrata psicológica y físicamente sus emociones**.



METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

ESTRATEGIAS UTILIZADAS EN EL PROYECTO



1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio adopta un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión holística de los efectos de la narrativa visual en la ansiedad, a continuación una breve explicación de las estrategias utilizadas en cada método:

- 1. Metodo cualitativo**
Se llevaron a cabo entrevistas con un conjunto de expertos para obtener información cualitativa sobre sus experiencias y percepciones. Estas su comprensión de la ansiedad y sus estrategias de afrontamiento.
- 2. Metodo cuantitativo**
Se administraron cuestionarios para definir el estilo grafico a manejar que fuera empático con el trastorno y lo que representaba para la evaluación de la ansiedad, preguntas sobre habilidades de afrontamiento y medidas de bienestar emocional.

2. PÚBLICO OBJETIVO

La selección del público objetivo, **comprendido entre los 15 y 25 años**, se basa en la reconocida importancia de esta etapa como un período crítico en el desarrollo personal y emocional. **Durante la adolescencia y la transición a la adultez joven**, las personas enfrentan desafíos únicos en su identidad, relaciones y manejo de emociones.

Esta franja de edad experimenta una intensificación de las presiones académicas, sociales y personales. **La ansiedad, en particular, puede manifestarse de manera significativa durante estos años**, influyendo en la autoestima, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones fundamentales para el futuro.

Para definir la franja de estudio **se consultó con la psicóloga terapeuta Victoria Dueñas y su experiencia con casos en dichas edades**, por ende, se estableció vital importancia enfocar la atención en este público, ofreciendo una representación simbólica de sus propias luchas emocionales. Al abordar temas sensibles, el proyecto busca acompañar aquellos que navegan por las complejidades de la adolescencia y la adultez temprana.



2. ESTRATEGIAS CUALITATIVAS

1. ENTREVISTA/ VICTORIA DUEÑAS

(Anexo #3)

FICHA TECNICA

Entrevistada: Victoria Dueñas

Profesión: Psicóloga terapeuta

Entrevistador: Andrés Felipe Rondón

Tema: Ansiedad, gestión emocional y manifestación

Fecha: 13/09/2023

PREGUNTAS CLAVE

1. ¿Qué es la ansiedad y cuáles son sus principales características?
2. ¿Cómo se manifiesta la ansiedad en el comportamiento y las emociones de una persona?
3. ¿Cuáles son las estrategias comunes de afrontamiento para controlar la ansiedad?
4. ¿Qué consejos daría para alguien que tiene un amigo o familiar que está lidiando con la ansiedad?
5. ¿Cuál es la importancia la sensibilización sobre la ansiedad?



RECAPITULACIÓN

La entrevista con la psicóloga aportó fundamentos teóricos y prácticos cruciales para la realización del proyecto. La profesional compartió su experiencia y conocimientos, destacando la importancia de **abordar la ansiedad desde una perspectiva integral**.

En primer lugar, **subrayó la relevancia de diferenciar entre ansiedad y miedo**, proporcionando una comprensión más profunda de las complejidades emocionales. La psicóloga destacó que esta distinción es esencial para un abordaje terapéutico efectivo.

Además, ofreció insights sobre cómo el estilo gráfico animado puede ser una herramienta terapéutica valiosa. La simplificación visual y la expresión artística **pueden hacer que la obra sea más accesible**, facilitando la conexión emocional del público objetivo.

En el ámbito práctico, la psicóloga enfatizó la importancia de la representación de habilidades de afrontamiento efectivas en la narrativa. **Desde técnicas de respiración hasta la aceptación emocional**, estas estrategias pueden ser integradas de manera natural en la historia para proporcionar herramientas prácticas a los lectores.

2. ENTREVISTA/ MAYRA HERNANDEZ

(Anexo #4)

FICHA TECNICA

Entrevistada: Mayra Hernandez

Profesión: Profesora/Oficina de inclusión/Experta psicóloga

Entrevistador: Andrés Felipe Rondón

Tema: Contextualización y aprobación de proyecto

Fecha: 16/11/2023

PREGUNTAS CLAVE

1. ¿Qué sugerencias tienes para formular objetivos específicos y alcanzables que se alineen con los principios psicológicos?
2. ¿Cómo podríamos asegurarnos de que la terminología utilizada en el proyecto sea precisa y accesible para el público objetivo?
3. ¿Qué recomendaciones generales tendrías para asegurar que el proyecto sea tanto educativo como sensible desde una perspectiva psicológica?
4. ¿Cuáles son los aspectos clave que deberíamos abordar al tratar la ansiedad en un proyecto como "Entre tinta y miedo"?



RECAPITULACIÓN

Durante la entrevista, **se realizaron ajustes y refinamientos importantes en los objetivos y términos clave** del proyecto. Su perspectiva experta aportó claridad y especificidad al enfoque del proyecto.

La profesora proporcionó insights valiosos para refinar los objetivos del proyecto, asegurando que estuvieran formulados de **manera clara, alcanzable y específica**. Estos ajustes permitieron una mayor coherencia entre los objetivos generales y específicos, contribuyendo a la efectividad del proyecto.

Se revisaron y mejoraron términos clave, asegurando que la terminología utilizada en el proyecto estuviera alineada con los conceptos psicológicos de manera precisa. Esta corrección contribuyó a una comunicación más efectiva y a una comprensión más profunda de los elementos psicológicos abordados en la obra. **Al igual que se eliminaron algunos como por ejemplo, el concepto "Resiliencia"**.

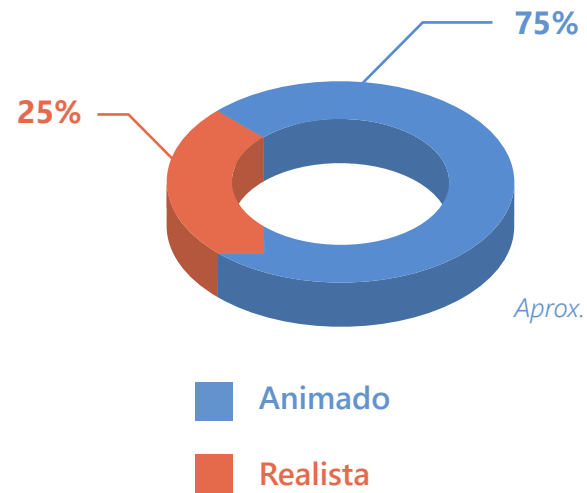
Un punto importante de dicha entrevista era **recibir el aval de una experta de la oficina de inclusión** para la continuación del proyecto. Dicha aprobación llegó, respaldado, por su coherencia, base fundamentada y justificación sólida, en palabras de la maestra.

4. ESTRATEGIAS CUANTITATIVAS

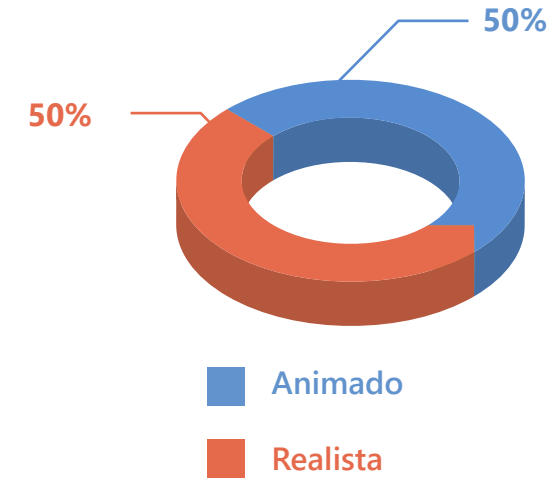
1. ENCUESTA / ESTILO GRÁFICO

(Anexo #1)

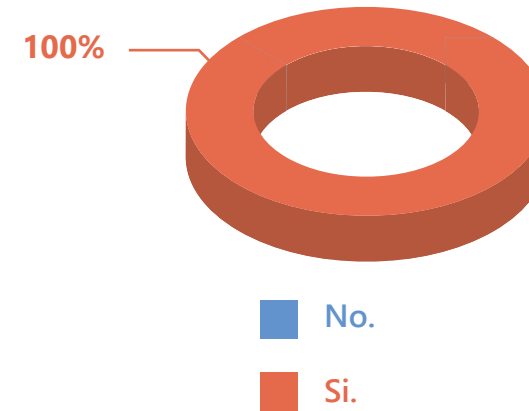
Pregunta 1: ¿Cuál de los siguientes estilos de ilustraciones considera óptimo para abordar temas emocionales sensibles? (Gráfico 1)



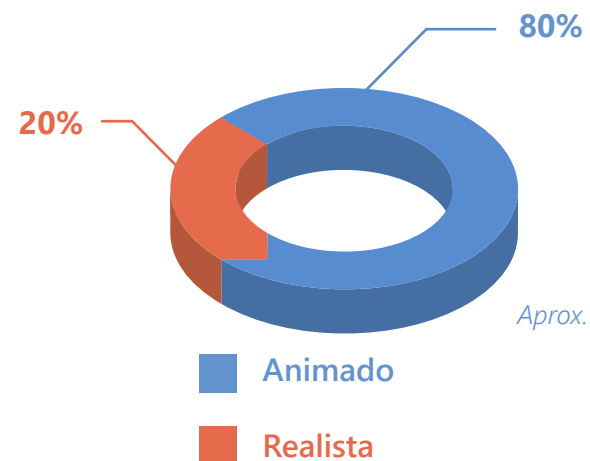
Pregunta 2: ¿Cuál estilo gráfico es su preferido? (Gráfico 2)



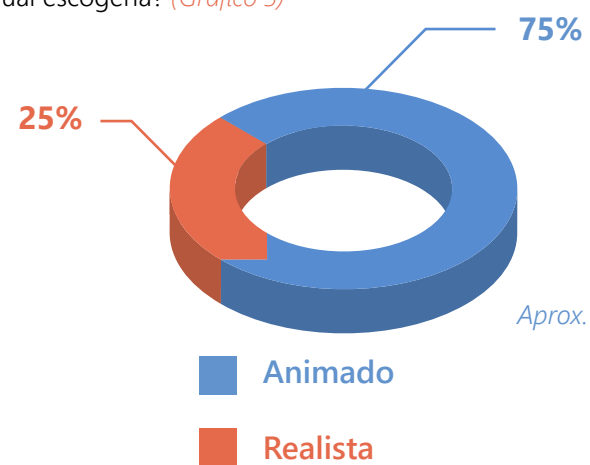
Pregunta 3: ¿Alguna vez se ha identificado con algún personaje de un comic/historieta/manga? (Gráfico 3)



Pregunta 4: ¿Cuál estilo gráfico considera que facilita la simplificación de conceptos, representación de abstracciones y reflejo de emociones? (Gráfico 4)



Pregunta 5: Si tuviera que elegir entre un estilo de su preferencia para contar su experiencia de vida y sentimientos ¿Cuál escogería? (Gráfico 5)



CONCLUSIONES

En primer lugar, es válido concluir que **el estilo animado permite simplificar y suavizar las representaciones visuales** de situaciones potencialmente intensas, haciendo que el contenido sea más accesible y menos amenazante para el público objetivo, especialmente para adolescentes y adultos jóvenes. La caricaturización de los elementos gráficos puede ayudar a **distanciar la representación de la realidad**, lo que a su vez puede hacer que la exploración de temas sensibles sea menos abrumadora.

Además, el estilo animado permite una expresión más libre y creativa de las emociones. **Al exagerar las características y expresiones faciales de los personajes**, se pueden transmitir de manera más efectiva las complejidades de las emociones relacionadas con la ansiedad, haciendo que la narrativa sea más impactante y memorable, a comparación del realista

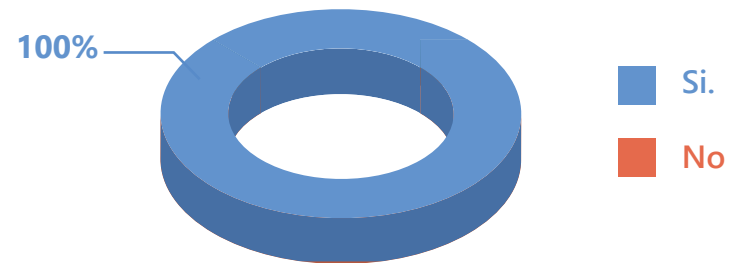
El enfoque cartoon animado también tiene la ventaja de agregar elementos de fantasía y surrealismo, **creando un mundo visualmente estimulante que representa las emociones internas de una manera única**. Esto puede facilitar la identificación de los lectores con los personajes y situaciones, fomentando una conexión emocional más profunda.

**Total de respuestas: 22
respuestas encontradas
By Google Forms**

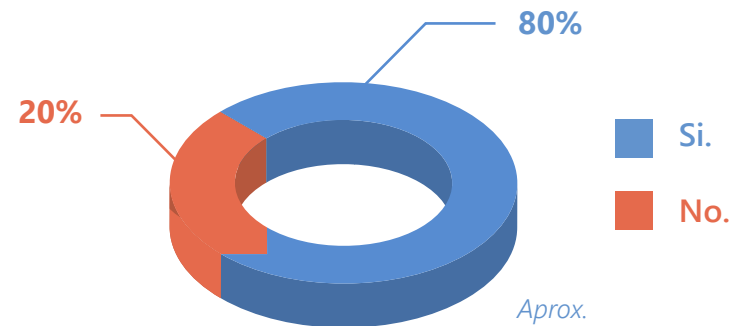
2. ENCUESTA / LA ANSIEDAD

(Anexo #2)

Pregunta 1: ¿Alguna vez en su vida ha sentido ansiedad, conociendo sus síntomas y como se manifiesta? (Gráfico 6)

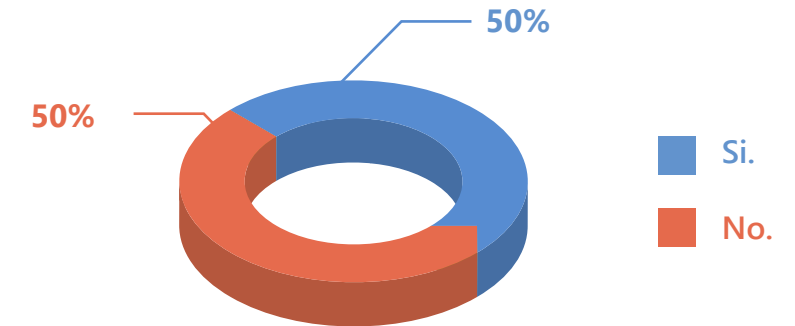


Pregunta 2: ¿Ha considerado buscar ayuda psicológica para controlar sus emociones? (Gráfico 7)

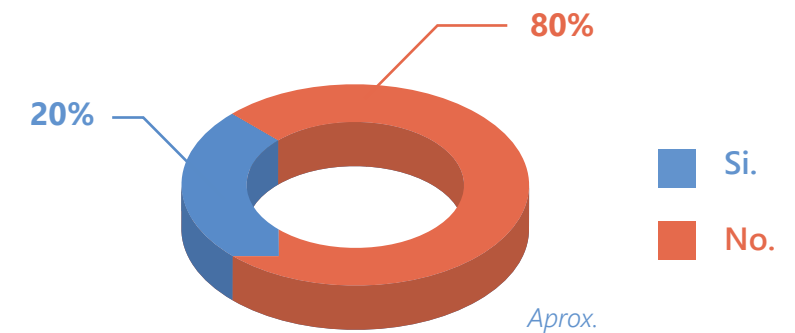


50

Pregunta 3: ¿Considera que suele irritarse fácilmente o suele desesperarse ante situaciones de presión? (Gráfico 8)

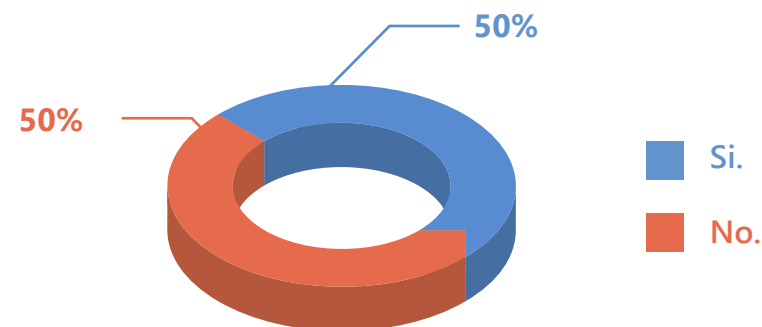


Pregunta 4: ¿Considera la ansiedad una enfermedad? (Gráfico 9)

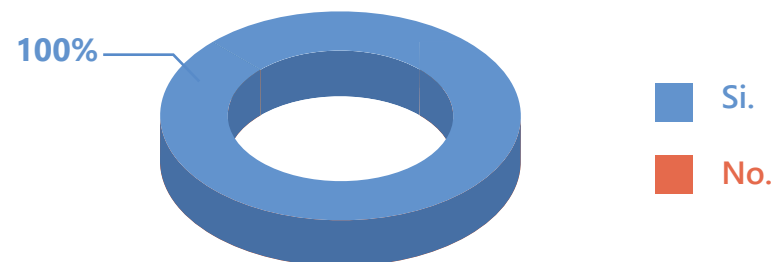


51

Pregunta 5: ¿Conoce la diferencia entre miedo y ansiedad?
(Gráfico 10)



Pregunta 6: ¿Considera la salud mental igual de importante que la salud física? (Gráfico 11)



CONCLUSIONES

Aviso de confidencialidad: Cada individuo que respondió la encuesta, acepto responder por voluntad propia, sabiendo que ningún nombre sería usado para comunicar resultados y este sería en el total anonimato con el objetivo de estudiar la percepción de la emoción en un público reducido.

Se puede concluir que la ansiedad y el miedo, aunque a menudo se entrelazan, **son experiencias emocionales distintas**. La ansiedad, esa sombra sutil que se extiende en nuestra mente, afectando nuestra calidad de vida si no se aborda adecuadamente. Comprender la diferencia entre estas dos emociones permite una identificación más precisa de los desafíos emocionales que enfrentamos, allanando el camino para estrategias de afrontamiento más efectivas.

El reconocimiento y la comprensión de la ansiedad no solo son cruciales para el individuo que la experimenta, sino también para la sociedad en su conjunto. **Al destigmatizar estas conversaciones y promover la empatía**, contribuimos a crear entornos donde la salud mental es valorada y apoyada.

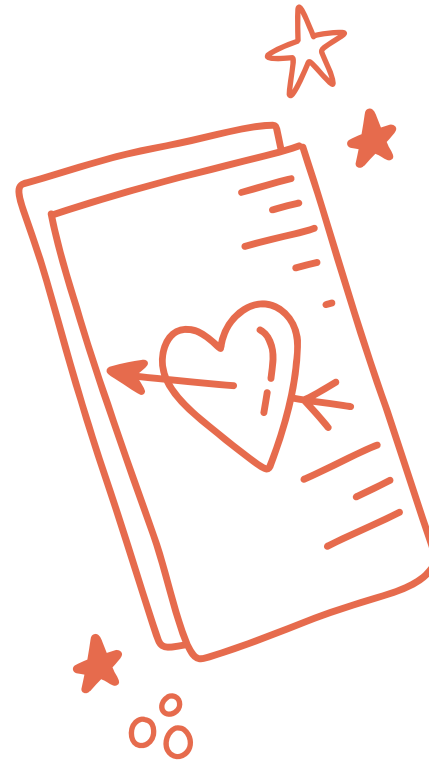
Total de respuestas: 28W
respuestas encontradas
By Google Forms

5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Las consideraciones éticas del proyecto “Entre tinta y miedo” fueron fundamentales para garantizar la integridad y el respeto hacia el público objetivo y la temática abordada. **Se establecieron medidas para preservar la confidencialidad** y privacidad de los colaboradores, asegurando que cualquier historia compartida fuera tratada con el máximo cuidado y respeto.

Además, se evitó representar gráficamente situaciones que pudieran resultar desencadenantes o perjudiciales para aquellos que experimentan ansiedad. **La transparencia en la representación de la ansiedad y el énfasis en la gestión fueron principios rectores**, garantizando que el proyecto respetara los estándares éticos y promoviera un impacto positivo en la conciencia y comprensión de la salud mental.

Estas medidas éticas no solo preservaron la integridad del proyecto, sino que también **aseguraron un enfoque sensible y respetuoso hacia la ansiedad**, contribuyendo así a la construcción de la narrativa visual éticamente informada sobre dichas emociones.



6. LIMITACIONES DEL PROYECTO

A pesar de los esfuerzos y la cuidadosa planificación, el proyecto no está exento de limitaciones. Una de ellas radica en **la naturaleza subjetiva de la ansiedad**, ya que su manifestación varía ampliamente entre individuos. La representación visual, aunque intencionadamente simbólica, podría no captar completamente la diversidad de experiencias de ansiedad.

Además, la generalización de las estrategias de afrontamiento y habilidades terapéuticas podría no ser igualmente efectiva para todos los lectores. **Las respuestas emocionales son inherentemente personales**, y aunque se ofrecen herramientas prácticas, la adaptabilidad a situaciones específicas puede variar, no se está exento de factores externos.

La temporalidad del proyecto también es una limitación, ya que **la ansiedad es un fenómeno dinámico que puede evolucionar con el tiempo**. Lo representado en la obra puede no reflejar completamente la realidad en constante cambio de la experiencia de la ansiedad.

The background features a central text area surrounded by decorative elements. At the top, there are blue line-art illustrations of various art supplies: a sun on a piece of paper, a marker, a ruler, a paint container, a paintbrush, and a palette. To the right, a large, solid blue silhouette of a person with a ponytail is visible. At the bottom, there are orange line-art illustrations of art supplies: a paintbrush, a palette, a paint container, a marker, a ruler, a marker, a paint container, and a sun on a piece of paper. To the left, a large, solid orange silhouette of a person with a ponytail is visible.

DESARROLLO DEL MATERIAL

ENTREGABLES Y ALCANZABLES

1. PIEZA FINAL/ LIBRO ILUSTRADO

Trabajo investigativo que logre proporcionar a los lectores herramientas visuales y narrativas efectivas para comprender y gestionar la ansiedad en la sociedad actual, con un enfoque en la resiliencia emocional y la salud mental.

REFERENTE VISUAL

Tomo como referencia el comic de **Scott Pilgrim**, el cual maneja una estética cartoon, digna del arte digital, para el cual me baso en su anatomía simple, expresiones del rostro (Para lograr captar mejor las emociones con exageraciones) y atuendos para crear a Mei.



REFERENTE CONCEPTUAL

Se toma como referente conceptual la serie animada “**más allá del jardín**”, la narrativa visual se convierte en un medio poderoso para explorar los matices emocionales, enfrentar los miedos internos y **un magnífico ejemplo del viaje del héroe**. Dicho de esta manera, se referencia para ambientación de las ilustraciones y su inspiración para crear las emociones de Mei hechos monstruos.



REFERENTE TEÓRICO

Para tratar temas psicológicos sensibles, como son la ansiedad y el miedo, me baso enteramente en artículos científicos (Revisar referencias) como los relacionados con **la terapia de aceptación y compromiso** de Francisco Ruiz o estudios de la ansiedad en jóvenes y adolescentes según la organización mundial de la salud.

NARRACIÓN

Para el desarrollo de la narrativa tomé como punto de partida mi entrevista con la psicóloga terapeuta Victoria dueñas, a partir de las preguntas y conclusiones que logramos extraer de la conversación conceptual **acerca de la ansiedad y el miedo**. Donde pude establecer ciertos puntos importantes y, por el contrario, descartar ideas erróneas que tenía sobre la emoción.

Un punto de vital importancia se determinó con base en la **poca divulgación que tiene la importancia de la salud mental** en jóvenes que están en un proceso de transición de la adolescencia a la adultez, donde definimos la ansiedad como un “enemigo silencioso” que afecta sin distinción de persona a todos.

Es allí donde identifique la importancia de aportar mi grano de arena a la sensibilización de la ansiedad para reconocer el valor de las **estrategias de gestión de emocional** y como estas pueden cambiar la vida de los chicos si reconocen sus emociones y aprenden a manejarlas, es aquí donde la definición de representar las emociones como sus monstruos interiores cobra sentido, donde Mei pasa por la **aceptación y el compromiso** emocional consigo misma, para que el lector pueda comprender la emoción, y más aún identificarse con ella.

SINOPSIS

Mei, una artista abrumada, apasionada por el arte desde que tenía memoria, que por sus emociones e inseguridades no puede crear ninguna obra, comenzó a sentir que su arte ya no era suficiente. **La presión de destacar y el miedo al fracaso** se apoderaron de ella. Sus obras, una vez llenas de vida y color, ahora parecían estar ahogadas en un mar de autocritica y ansiedad.

Mei se sentía atrapada en una tormenta creativa, incapaz de encontrar su camino. Todo dio un giro, cuando una misteriosa puerta se abre en su estudio, Mei se sumerge en un mundo interior **donde sus emociones toman forma**.

En este viaje, se encuentra con una versión espiritual de sí misma. Esta entidad, lejos de ser un espectro aterrador, se convierte en **su confidente y guía en la travesía emocional**. A través de momentos emocionales y entes reveladores, Mei descubre la fuerza en lo más profundo de sus emociones.

Una obra que no solo ilustra la ansiedad, sino que también ofrece una luz poética hacia la importancia de la salud mental. Es una odisea gráfica que invita a explorar las profundidades del ser, destacando el cambio que surge cuando **confrontamos nuestras propias emociones** y las abrazamos, en los pies de Mei.



MONOLOGO

— En el silencio de mi estudio, me encuentro entre pinceles y lienzos, enfrentando las inseguridades que han tejido su manto sobre mi creatividad. **Me considero**, una pequeña artista en búsqueda constante del éxito y mi auto realización personal, pero la **sombra del miedo al fracaso** ha oscurecido mis trazos. Cada obra se convierte en un susurro de la ansiedad que habita en mí, un eco sutil pero persistente que . Que esta manejando mi vida, y no quiero. No deseo que ella se apodere de mí, solo que no se como hacerlo...

— **Mi estudio...** Aún recuerdo cuando llegue aqui por primera vez. La duda siempre tuvo lugar en lo que hago, pero entre las paletas de colores y los suspiros del lienzo en blanco, mi estudio se convirtió en un refugio donde la creatividad y la ansiedad ahora bailan en un delicado equilibrio. **Cada trazo es una expresión de mí**, una danza entre la pasión por crear y el miedo al juicio. El olor a óleo fresco se mezcla con la incertidumbre en el aire, mientras mis pinceles exploran territorios inexplorados del lienzo. Las sombras de la ansiedad se cuelan entre las obras inconclusas, un recordatorio constante de la batalla que libra mi mente creativa. En este rincón íntimo, cada trazo cuenta una historia no solo de arte, sino de lo que soy. **Pero ya no siento que pertenezco aquí...**

— Algo cambio... Esa puerta no la recuerdo. Un umbral entre mi conocido estudio y un reino desconocido que titila con posibilidades. La curiosidad me empuja a girar el pomo, y la puerta cede con un crujido suave. En ese instante, mi estudio se desvanece y, como Alicia tras el conejo blanco, me encuentro inmersa en un mundo interior que **resuena con susurros de emociones que apenas comprendo**. Esta puerta, este pasaje inesperado, se convierte en el nexo entre lo tangible y lo abstracto, me encuentro en un mundo completamente diferente, como si mis emociones hubieran cobrado vida. Hay una extraña belleza en este lugar. Mis sentidos se despiertan ante la maravilla de lo desconocido. **Cauta, pero curiosa, avanzo hacia lo que parece ser una nueva realidad.**

— Una figura familiar emerge de las sombras. Es imposible. Soy yo, pero de alguna manera diferente. Me habla con ojos que han conocido la misma lucha. **"Estoy aquí para ti"**, dice. ¿Es esta mi oportunidad de entender mis propios laberintos emocionales? Es como si estuviera viendo frente a frente a una versión de mí misma liberada, resplandeciente y, ante todo, tranquila. Esta versión espiritual de mí no está hecha de tinta y lienzo, sino de la superación que necesito, para aceptar las inseguridades que alimentan mis miedos. **Es un eco de empatía** a mí parecer, una señal de que no estoy sola en mi travesía, aunque no dejo de tener algo de miedo, y se que ella lo puede notar...

— En este encuentro inesperado nos observamos una a la otra, curiosas, impresionadas y atentas. ¿Ella debería ser yo? mi otra versión no juzga, sino que ofrece comprensión y apoyo. Sus ojos reflejan el entendimiento, como si las sombras que compartimos fueran hilos que nos conectan. Me está animándome a abrazar cada sombra y a encontrar fortaleza en la vulnerabilidad. "Déjame ayudarte a aceptar, entender y superar tus emociones, sé que ha sido difícil para ti, pero eres más fuerte que eso". Dichas palabras llegaron al fondo de mí, y estoy dispuesta a aceptar a Mei como mi apoyo silencioso en la búsqueda de la autenticidad emocional.



— Mis emociones toman forma, convirtiéndose en monstruos que rugen con fuerza. **Cada uno representa un miedo que he guardado** en lo más profundo de mi ser. Pero enfrentarlos cara a cara me llena de una determinación que no sabía que poseía. ¿Puedo vencer a mis propios monstruos? “Tú puedes, Mei”. Es verdad. Al comprender que estos monstruos son una extensión de mí misma, algo cambia. **Dejo de temerles y comienzo a verlos con compasión.** Aceptar mis miedos es el primer paso para superarlos. Este es un viaje de autodescubrimiento que nunca supe que necesitaba.

— A medida que avanzo, acepto estos monstruos como extensiones de mí misma. **No son enemigos, sino reflejos de mis propias luchas internas.** La compasión reemplaza al miedo, y cada encuentro se convierte en un paso hacia la comprensión. Superar mis miedos se convierte en un acto de autenticidad, de aceptar todas las partes de quien soy. Cruzo de nuevo la puerta, pero ahora siento una ligereza que no tenía antes. Las ideas fluyen como un río inagotable. **Estoy lista para abrazar mi creatividad,** como si esta experiencia hubiera despejado la tormenta que me envolvía

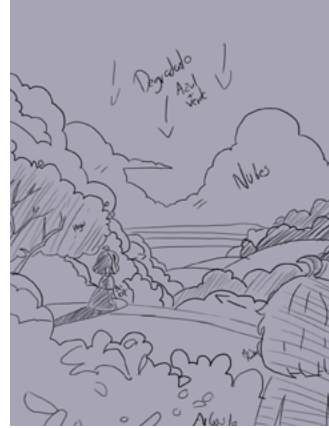
— Presento mis obras en una galería, rodeada de admiradores y aplausos. Cada trazo cuenta la historia de mi viaje, de enfrentar monstruos y abrazar mi complejidad. La galería se convierte en un altar de logros y una demostración de que la expresión artística puede ser un faro de esperanza para aquellos que enfrentan sus propias batallas internas. En la culminación de mi travesía, **veo a mis monstruos detrás de los asistentes en la galería.** No como sombras aterradoras, sino como recordatorios de lo que he superado. Mi historia se entrelaza con las de aquellos que han enfrentado sus propios monstruos, creando una red de comprensión y empatía. Juntos, hemos forjado un camino hacia la aceptación y el crecimiento. La sonrisa en mi rostro no es solo el cierre de un cuento, sino el comienzo de una nueva fase en mi vida. **Mis monstruos internos, una vez temidos, ahora son mis confidentes.** Mi historia sigue siendo relatada. El viaje continúa, nunca dejare mis emociones, pero ahora se como manejarlas, y siento que soy una mejor versión de mí.

ESCALETA

ESCENA	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<p>1. ESTUDIO DE ARTE</p>	<p>Primer vistazo al estudio desordenado de Mei donde crea sus obras y retrata su arte.</p>	
<p>2. ESA PUERTA</p>	<p>Primer plano de la puerta que se ilumina en el estudio de Mei.</p>	

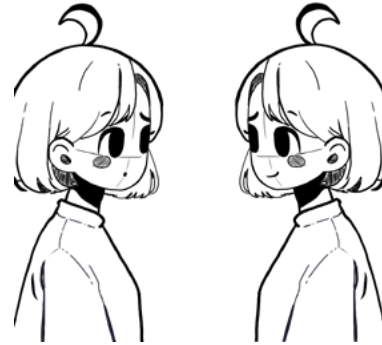
3. MUNDO INTERIOR

Mei cruzando la puerta y encontrándose en un paisaje de ensueño con seres mágicos.



4. SU OTRA VERSIÓN

Mei y su otra versión de pie, mirándose con curiosidad y determinación



5. ¿PORQUE TIEMBLAN?

Mei y su otra versión de pie, mirándose con curiosidad y determinación



6. ELLOS SON...

Mei ve a los monstruos acercándose a la distancia.



7. MIS EMOCIONES!

Mei lo entiende y ve sorprendida a sus emociones representadas como monstruos/ Ilustración monstruo sombra de Mei y lienzo en blanco.



8. UN ABRAZO ESPECIAL

Mei comprende sus emociones y las abraza en gesto, de comprensión.



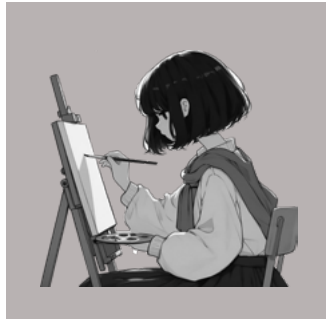
9. SON PARTE DE MI

Mei liberada pensando frente al viento



10. VUELTA A CASA

Mei al frente del caballete pintando con el saco de la otra Mei en el cuello



11. GALERÍA DE ARTE

Galería de arte con los monstruos aplaudiendo de fondo a Mei por su logro en alusión a que comprende sus emociones.

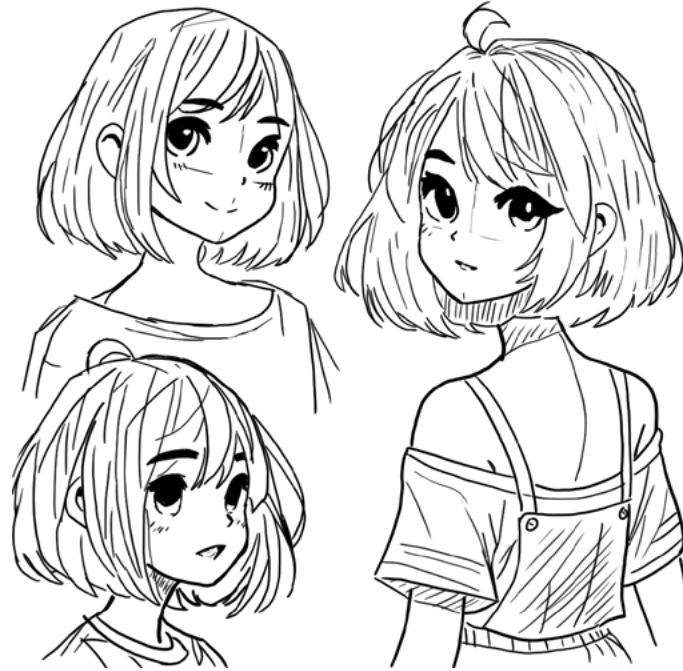


DISEÑO DE PERSONAJES

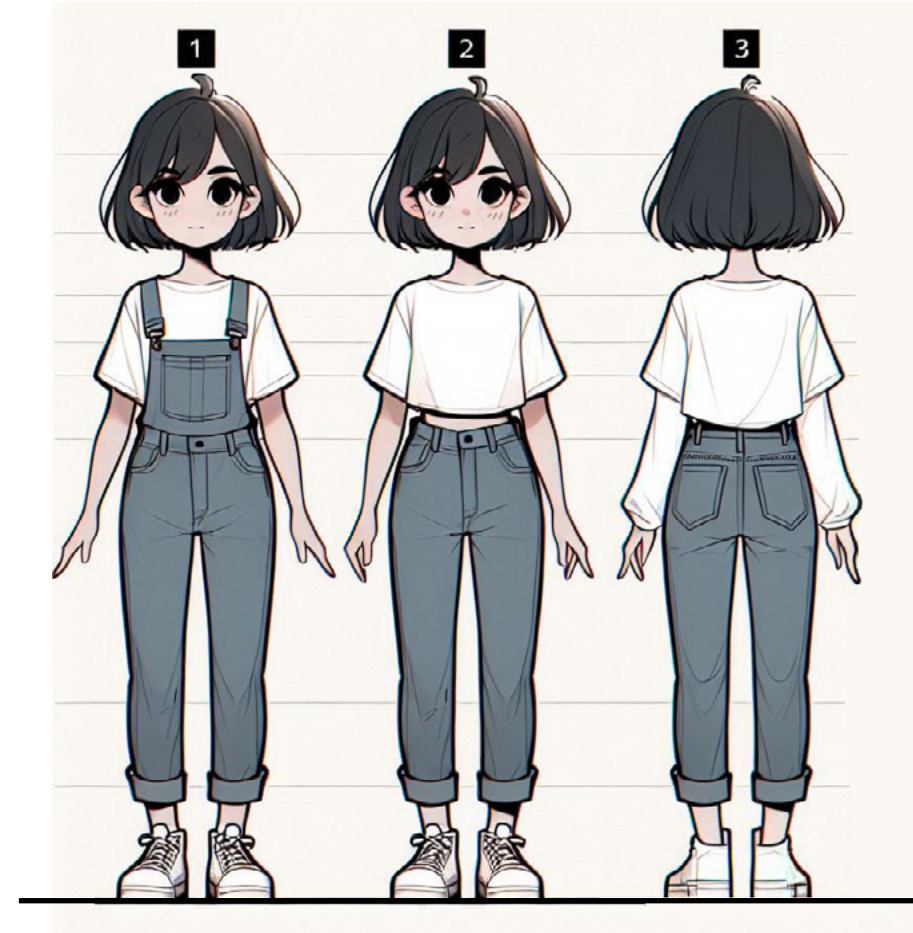
MEI Y SUS EMOCIONES



MEI (PROTAGONISTA)



Para la elección de Mei, busque un diseño tierno y amigable busca transmitir la vulnerabilidad y autenticidad de la protagonista. Mei, con sus rasgos suaves y expresión comprensiva, invita a los lectores a [conectar de manera íntima con su viaje interior](#).



MODEL SHEETS



EJEMPLO #1



EJEMPLO #2

Para expresar de manera metafórica las emociones del personaje, se acompañan las ilustraciones principales con algunas complementarias monocromáticas que representen alguna **situación de su vida, sentimiento o pensamiento**.

ILUSTRACIONES COMPLEMENTARIAS



DISEÑO DE PERSONAJE (MONSTRUOS)

ANSIEDAD

BOCETO



Al ser la ansiedad, busque representarlo como un monstruo solitario que abraza sus rodillas, en alusión a la lucha silenciosa y solitaria contra la emoción. De manera que mei, ve en él sus **obras en blanco y lienzos vacíos**, por ello el monstruo es en su totalidad blanco.

PIEZA FINAL



MIEDO

BOCETO



PIEZA FINAL



INSEGURIDAD

BOCETO



PIEZA FINAL



El miedo y la inseguridad están representadas con monstruos enmascarados porque se basa en el insight de esconder y reprimir emociones a través de **nuestras "Mascaras"** ocultando lo que sentimos sin buscar ayuda. Sus máscaras están inspiradas en la máscara de Hollow, protagonista del videojuego "Hollow Knight"

¿EMOCIONES COMO MONSTRUOS?

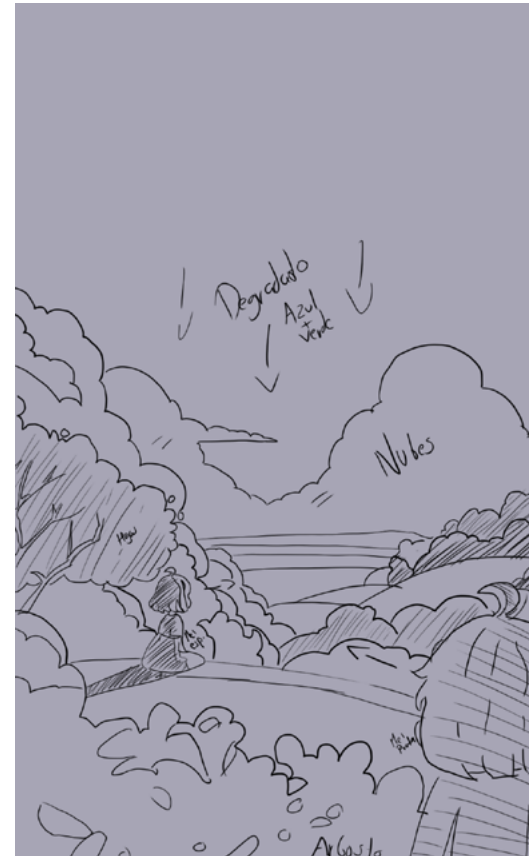
La idea de representar emociones como monstruos, es una metáfora visual que busca **personificar la ansiedad y los miedos internos de Mei**. Los monstruos, lejos de ser entidades aterradoras, se convierten en manifestaciones simbólicas de las emociones que la acosan.

Esta representación alegórica permite externalizar las complejas emociones asociadas con la ansiedad, ofreciendo una forma tangible de explorar y comprender los matices de la experiencia emocional. Cada monstruo encapsula un aspecto específico de su mente: **La ansiedad, el miedo y sus inseguridades**.

Al personificar estas emociones como monstruos, busco ilustrar el impacto psicológico de la ansiedad, además de **también desmitificarla**. Los monstruos se vuelven compañeros de viaje en lugar de adversarios, alentando a Mei (y al lector) a enfrentar y comprender cada emoción, despojándola de su carácter aterrador.

En última instancia, en el sentido gráfico se realizó una encuesta para considerar la mejor forma de representar una historia sobre la ansiedad, gracias a ello se definió un estilo cartoon, y más amigable en los monstruos para no herir susceptibilidades y mantener la línea conceptual de herramienta de apoyo agradable al lector.

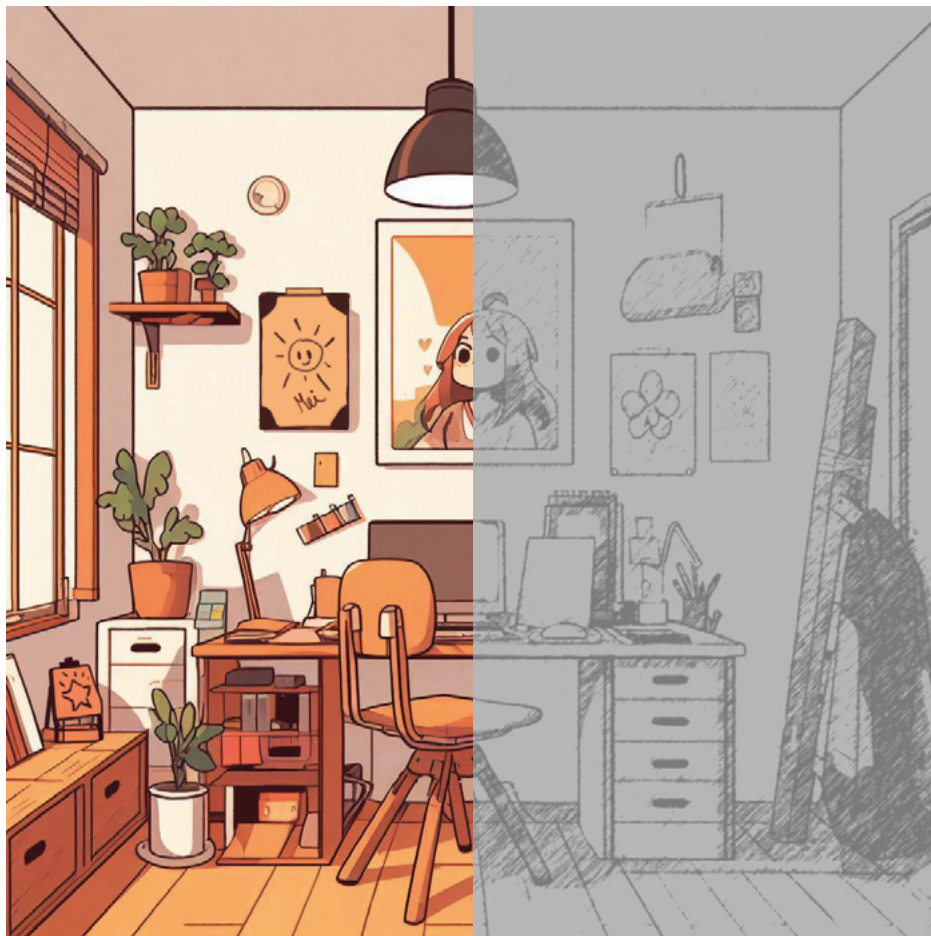
DISEÑO DE ESCENARIOS



BOCETO INICIAL



PIEZA FINAL



ESTUDIO DE ARTE BOCETO/FINAL

JUSTIFICACIÓN

Las ilustraciones de escenario para el libro responden a la intención de crear una simbiosis entre la **realidad tangible y la fantasía interior** de Mei, aportando profundidad y significado a la narrativa visual.

El estudio de arte, representado con tonos naturales y detalles pequeños, encapsula la cotidianidad de Mei. Este espacio común y terrenal simboliza su realidad consciente, donde predomina el naranja para representar su ansiedad. Es un escenario que busca transmitir **la naturalidad de Mei**, su entorno familiar y la superficie serena antes de adentrarse en las complejidades emocionales.

Su mundo interior se despliega con una paleta vibrante de naranjas y azules, colores que exploran la fantasía y la profundidad de su psique. Estos tonos representan los matices de sus pensamientos y emociones, creando un paisaje surrealista donde la ansiedad cobra forma con sus monstruos interiores. Los colores vivos y la estética fantástica reflejan la riqueza y la complejidad de sus pensamientos en la cabeza de Mei.

Dicho de esta manera, las ilustraciones buscan llevar al lector a través de **mundos dualistas de Mei**, desde la calidez y naturalidad de su entorno consciente hasta la explosión de emociones y pensamientos en su reino interior diferenciándolos con los colores y estilo gráfico de sus dos mundos.

PALETA DE COLORES

PRINCIPAL



CMYK

5-70-70-0

RGB

230-106-72

PANTONE ®

7416 C



CMYK

70-40-0-0

RGB

87-138-199

PANTONE ®

7682 C

SECUNDARIA/COMPLEMENTARIOS



CMYK

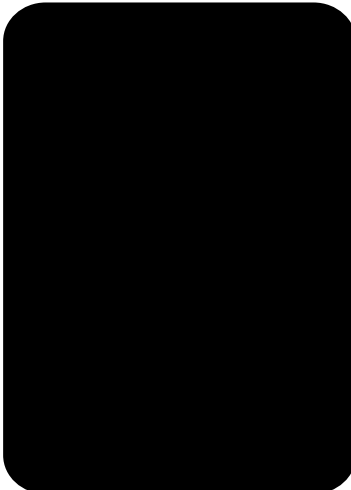
0-10-20-0

RGB

255-238-216

PANTONE ®

7499 C



CMYK

0-0-0-100

RGB

0-0-0

PANTONE ®

Black C

¿POR QUÉ ESTOS COLORES?

La elección de colores está fundamentada en la teoría del color y la investigación realizada, de manera que, la paleta principal se representa de la siguiente manera:

El azul es el tono que domina el subconsciente de Mei, se asocia con la calma, la serenidad y la creatividad. Representa el océano de posibilidades que yace en su mente, listo para desatar su potencial artístico. Es la representación del subconsciente, donde la expresión artística fluye de manera natural y sin restricciones. Por ende, su versión espiritual representa dicho color y valores.

Contrastando con esta calma, el naranja, color que envuelve a Mei en su máxima naturalidad, refleja su ansiedad e inseguridades. Este tono cálido y vibrante simboliza la intensidad emocional, la lucha interna que experimenta mientras enfrenta, los miedos que la acompañan. Es el matiz de las emociones fuertes que entrelaza la narrativa, destacando la dualidad de su experiencia.

Combinados, el azul y el naranja se complementan, formando una armonía visual que resuena con la dualidad de Mei. Esta elección no solo busca ser estéticamente atractiva, sino también comunicar visualmente la narrativa subyacente con base en la teoría de aceptación (Naranja) y compromiso (Azul). La paleta de colores no solo pinta la ansiedad, sino que ilustra la conexión entre sus dos versiones, entre aceptar sus emociones y abrazarlas para gestionarlas de una mejor manera.

TIPOGRAFÍA

SK Reykjavik

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

APLICACIÓN

ENTRE
TINTA
Y
MIEDO

Segoe UI

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

VARIACIONES UTILIZADAS

Light
Semilight
Semilight italic
Regular
Semibold
Bold
Bold Italic

APLICACIÓN

CUERPO DE TEXTO

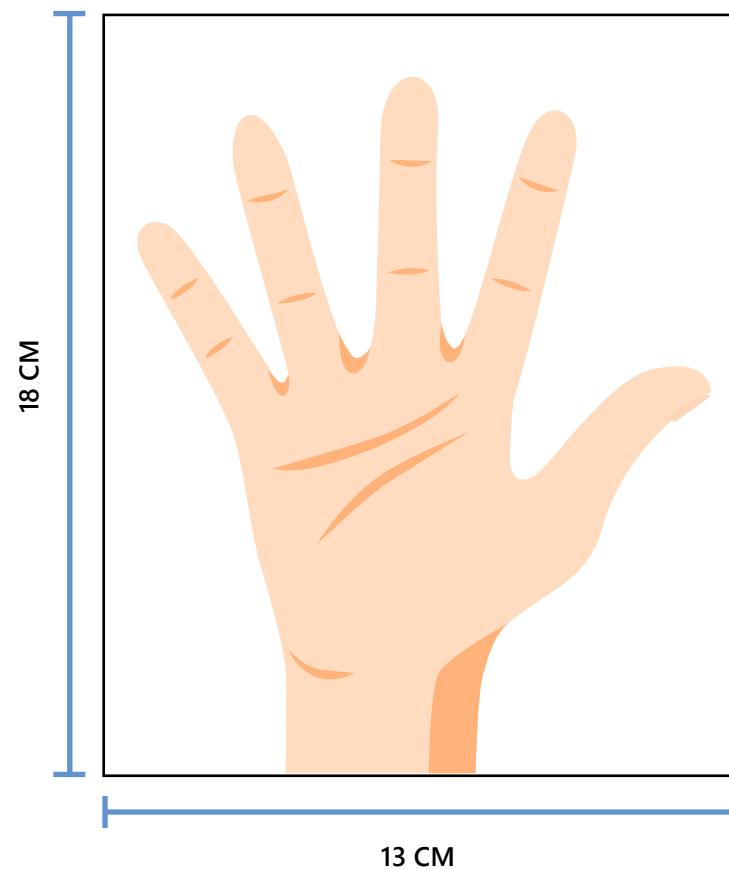
En el silencio de mi estudio, me encuentro entre pinceles y lienzos, enfrentando las inseguridades que han tejido su manto sobre mi creatividad. **Me considero**, una pequeña artista en búsqueda constante del éxito y mi auto realización personal, pero la **sombra del miedo al fracaso** ha oscurecido mis trazos. Cada obra se convierte en un susurro de la ansiedad que habita en mí, un eco sutil pero persistente que . Que esta manejando mi vida, y no quiero. No deseo que ella se apodere de mí, solo que no se como hacerlo...

Semilight - 12pts

EN MATERIAL



DIMENSIONES DEL LIBRO



¿POR QUÉ LAS MEDIDAS DEL LIBRO COINCIDEN CON LAS DE UNA MANO?

Optando por dimensiones que coinciden con el tamaño promedio de una mano, la obra busca sensibilizar al lector sobre **la experiencia tangible del temblor de manos**, una manifestación física común de la ansiedad, que funcione como recordatorio de que la ansiedad no es exclusivamente una cuestión de manifestaciones emocionales sino también físicas.

Esta elección dimensional se convierte así en un mensaje constante de la vulnerabilidad y humanidad compartida en la lucha contra la ansiedad, creando una experiencia de lectura más inmersiva y comprensiva.



GUARDAS



Las guardas representan las dos partes de Mei, la que vive con sus emociones a flor de piel, y no lograr contenerlas, representadas **por el naranja**. Y la que comprende y gestiona sus emociones para sacar lo mejor sí, representada con **el color azul**.

PORTADA Y CONTRAPORTADA



PORTADA

CONTRAPORTADA

El insight detrás de la portada recae en una metáfora donde los utensilios de arte que usa Mei, están apuntándola cual, **si estuvieran señalándola o juzgándola**, haciendo referencia a sus inseguridades sobre su arte. Es una representación de los sentimientos que carga **al sentir que ya no pertenece a su arte**.

MATERIALES FINALES





PORTADA / CONTRAP.



GUARDAS + PORTADA



PÁGINAS INTERIORES



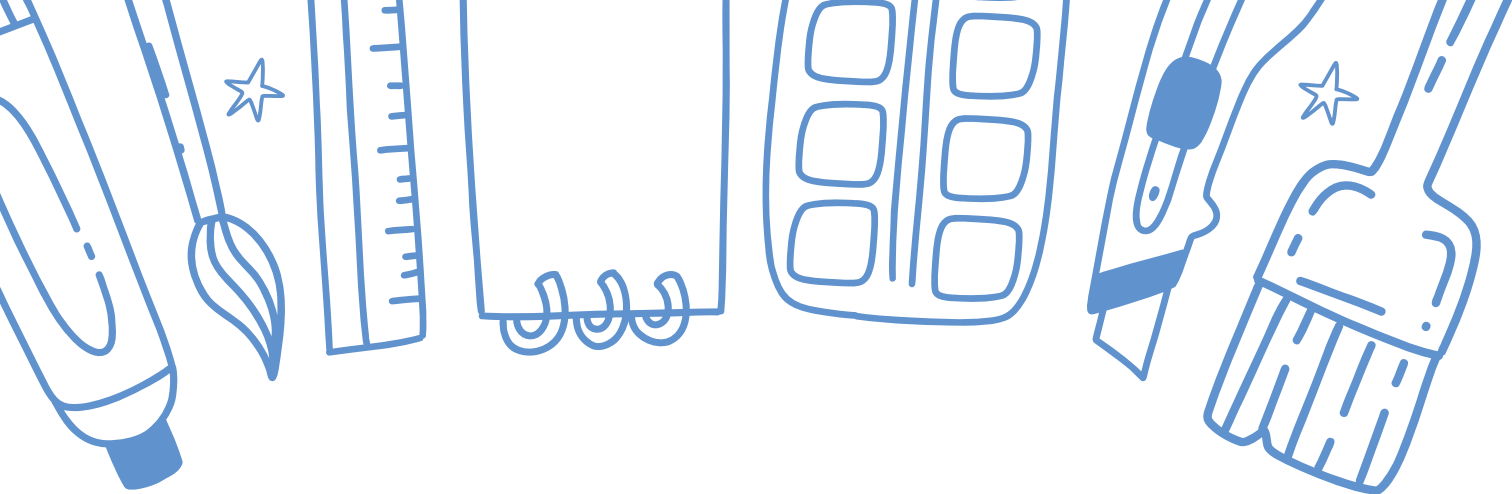
PÁGINAS INTERIORES



PÁGINAS INTERIORES



PÁGINAS INTERIORES



CONCLUSIONES

¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS DEL PROYECTO?



Es válido concluir que, “Entre Tinta y Miedo” emerge como un proyecto que va más allá de la narrativa gráfica convencional. Al adentrarse en los rincones emocionales de Mei, la obra **busca destilar la complejidad de la ansiedad**, ofreciendo un reflejo auténtico de las luchas internas que muchos enfrentan en silencio.

La elección de un diseño tierno y amigable para Mei no solo busca humanizar la experiencia de la ansiedad, **sino también eliminar barreras y fomentar la empatía**. Cada trazo, cada página, es un intento de iluminar las sombras emocionales, transformando la ansiedad de un monstruo a un compañero de viaje en la travesía hacia la aceptación y el compromiso.

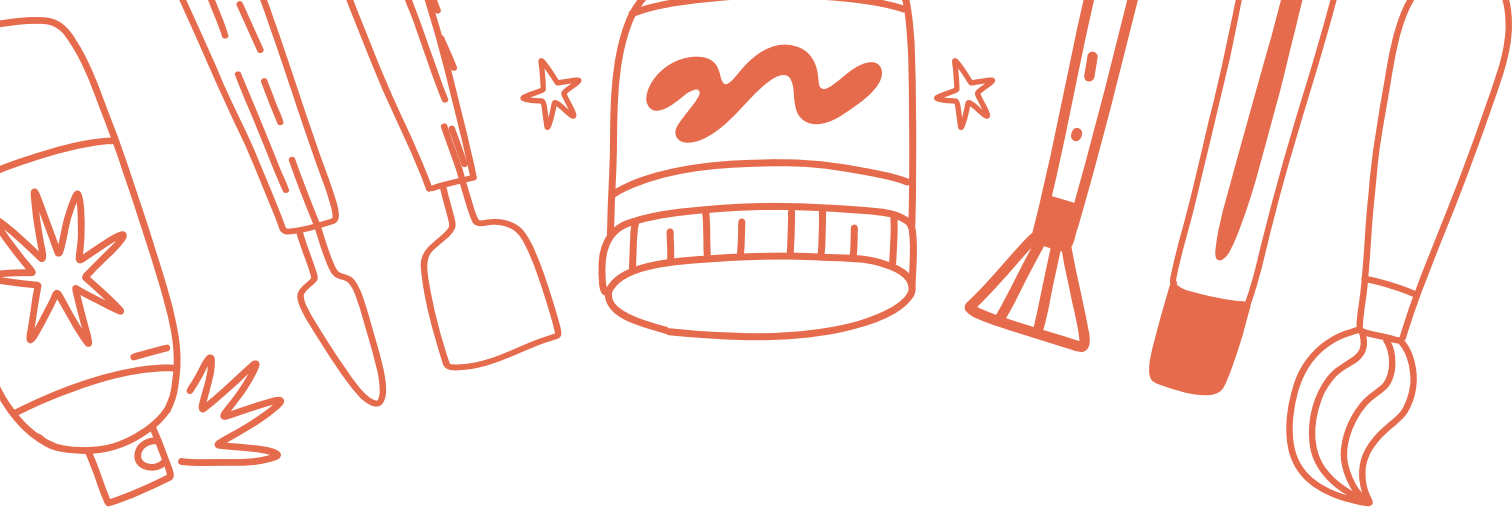
Este proyecto busca la ayuda a la comprensión en medio de la tormenta emocional. A través de la fusión de la narrativa visual y la reflexión personal, “Entre Tinta y Miedo” **aspira a no solo ilustrar la ansiedad, sino a ofrecer una herramienta de apoyo**, una invitación a explorar y aceptar nuestras propias sombras con valentía.

El proyecto demostró un esfuerzo consciente y delicado para explorar los confines de la salud mental a través de una narrativa gráfica. Consciente de las limitaciones inherentes a la representación visual de emociones complejas, las metáforas de monstruos se convierten en un puente entre lo abstracto y lo tangible, por ende, dichos seres representan un delicado equilibrio entre la emoción y la percepción de la misma en un intento de traducir la ansiedad en **formas tangibles sin herir sensibilidades**. Cada monstruo es una expresión cuidadosamente moldeada de las complejidades emocionales, una metáfora que invita a la interpretación personal. La intención es que estas representaciones resuenen con los lectores, proporcionando un lenguaje visual que fomente la empatía sin desencadenar angustias innecesarias.

Este proyecto, aunque modesto en sus aspiraciones, reconoce su capacidad para contribuir a **la sensibilización sobre la ansiedad**. Al adoptar una postura realista, entiende que no puede cambiar el mundo, pero aspira a ser una voz significativa en que busca destigmatizar las conversaciones sobre salud mental. ofrece un espacio para la reflexión y la conexión emocional, reconociendo sus limitaciones como un simple faro que arroja luz sobre un tema que a menudo se mantiene en las sombras.



Al concluir este viaje gráfico, nos enfrentamos a la realidad de que este proyecto no puede resolver todos los desafíos asociados con la ansiedad. **No es un sustituto para el asesoramiento profesional** ni pretende ofrecer soluciones universales. Sin embargo, en su modestia, busca sembrar semillas de comprensión y empatía, propiciando información de la terapia de **aceptación y compromiso**, al igual que la **terapia cognitivo conductual**, que son puntos de partida para el entendimiento de la emoción y su comprensión. Por ende, cada página, cada trazo, y el monólogo de Mei. es una invitación a explorar las sombras compartidas de la experiencia humana, y **poner a la luz temas de importancia para la salud mental** en el público objetivo, ya que se puede inferir a partir de las encuestas realizadas que un gran margen de individuos han sentido o padecen de ansiedad, por lo cual el proyecto se fundamentó en reconocer sus límites, promover la conversación y representar las emociones de una manera respetuosa y sincera.



BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS Y ANEXOS

REFERENCIAS

Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*. 32(3), 483-524.

Espada Sánchez, J. P., & Núñez Pérez, F. J. (2012). *Trastornos de Ansiedad en la Infancia y Adolescencia: Evaluación y Tratamiento*. Editorial Síntesis.

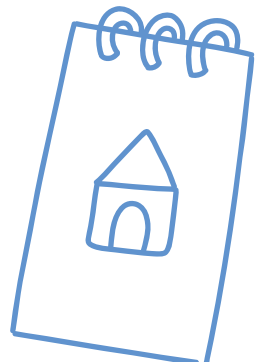
McCloud, S. (1994). *Entender el cómic: El arte invisible*. Norma Editorial.

Walker, B. F. (2017). *Anxiety relief for kids: On-the-Spot Strategies to Help Your Child Overcome Worry, Panic, and Avoidance*.

American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5 Manual de Diagnóstico de Enfermedades Mentales*. Editorial Médica Panamericana.

Organización Mundial de la Salud. (1993). *CIE-10 Clasificación Internacional de Enfermedades*. OMS. Ruiz, F. J. (2023).

Acceptance and Commitment therapy for improving the performance of chess players suffering from anxiety disorders. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8978910>



Reina, D. P. M. (2022). *Acceptance and Commitment therapy focused on repetitive negative thinking for complicated breakup grief: a randomized multiple-baseline evaluation*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8510676>

Joung, Y. (2013). *Paranoica*. R+N.

Villegas, M. (2007). *Pubberman*. Editorial Planeta.

O'Malley, B. L. (2005). *Scott Pilgrim & The Infinite Sadness*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB11490467>

La psicología contextual desde la mirada de Carmen Luciano | Universidad de Lima. (s. f.). <https://www.ulima.edu.pe/en/node/17181>

REFERENCIAS GRÁFICAS

Artista: Pickisuperstar, vectores, uso libre con atribución. Ilustraciones contenidas.



Artista: Andrés Rondón (Nombre artístico - Nightloverz). Ilustraciones complementarias de archivo.



ANEXOS

1. ENCUESTA/ ESTILO GRÁFICO

Tabla de estadísticas (Anexo 1.1)

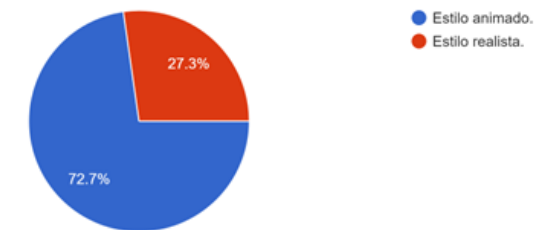
Clickea en el objeto para hipervínculo



Diagrama de resultados by Google Forms (Anexo 1.2)

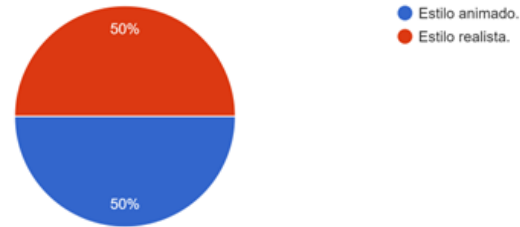
¿Cuál de los siguientes estilos de ilustraciones considera óptimo para abordar temas emocionales sensibles?

22 respuestas



(Gráfico 1)

¿Cuál estilo gráfico es su preferido?
22 respuestas



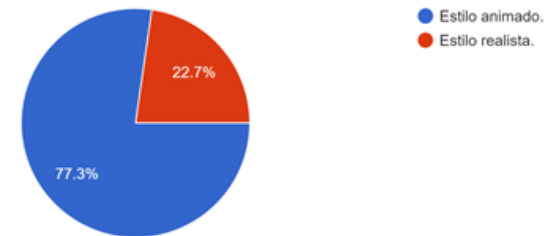
(Gráfico 2)

¿Alguna vez se ha identificado con algún personaje de un comic/historieta/manga?
22 respuestas



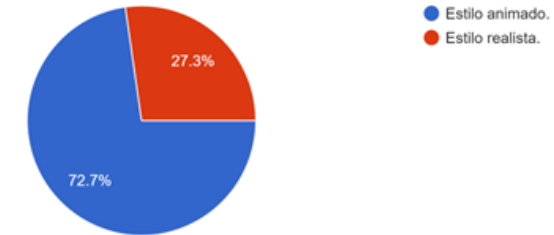
(Gráfico 3)

¿Cuál estilo gráfico considera que facilita la simplificación de conceptos, representación de abstracciones y reflejo de emociones?
22 respuestas



(Gráfico 4)

Si tuviera que elegir entre un estilo de su preferencia para contar su experiencia de vida y sentimientos ¿Cuál escogería?
22 respuestas



(Gráfico 5)

Total de individuos encuestados: 22
Correctas: 22

2. ENCUESTA/ LA ANSIEDAD

Tabla de estadísticas (Anexo 2.1)

Clickea en el objeto para hipervínculo



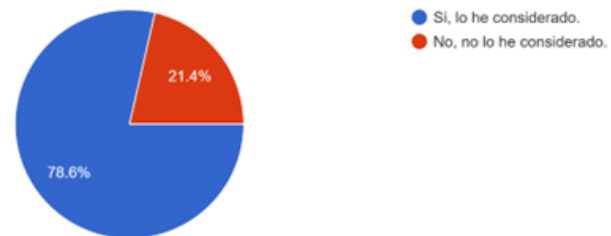
Diagrama de resultados by Google Forms (Anexo 2.1)

¿Alguna vez en su vida ha sentido ansiedad, conociendo sus síntomas y como se manifiesta?
28 respuestas



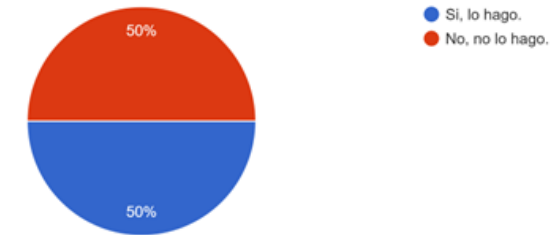
(Gráfico 6)

¿Ha considerado buscar ayuda psicológica para controlar sus emociones?
28 respuestas



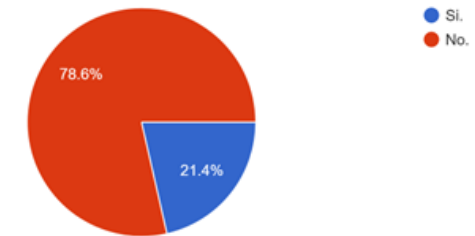
(Gráfico 7)

¿Considera que suele irritarse fácilmente o suele desesperarse ante situaciones de presión?
28 respuestas



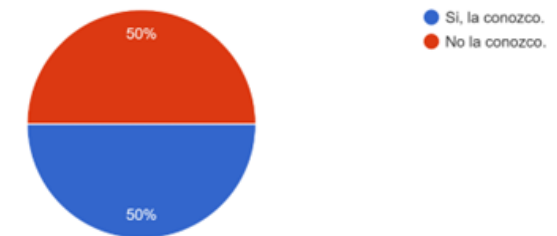
(Gráfico 8)

¿Considera la ansiedad una enfermedad?
28 respuestas



(Gráfico 9)

¿Conoce la diferencia entre miedo y ansiedad?
28 respuestas



(Gráfico 10)

¿Considera la salud mental igual de importante que la salud física?

28 respuestas



(Gráfico 11)

Total de individuos encuestados: 28
Correctas: 28

3. ENTREVISTA/ VICTORIA DUEÑAS

Visualización de la entrevista (Anexo 3.1)

Clickea en el objeto para hipervínculo con el vídeo de la entrevista.



4. ENTREVISTA/ MAYRA HERNANDEZ

Visualización de la entrevista (Anexo 4.1)

Clickea en el objeto para hipervínculo con el vídeo de la entrevista.



