

**Recurso digital gráfico-narrativo e interactivo que informe sobre la ansiedad
en jóvenes post Covid-19**

Autor

David Humberto Avendaño Castro

Trabajo de grado

para optar para el título Diseñador Gráfico

Director

Paulo César Parra Beltrán

Magister en proyectos educativos mediados por TIC.

Co-director

Laura Valeria Garzón Rincón

Universidad Santo Tomás

Facultad de Diseño Gráfico

Bogotá D.C

2023

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract.....	6
Introducción.....	6
Justificación	8
Planteamiento del problema	10
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
Estado del arte.....	12
Diseño de una narrativa gráfica que relata vivencias de jóvenes universitarios con trastorno de ansiedad	13
Distrés: Conocimiento y manejo del estrés académico a través de una herramienta de diseño	13
Diseño y desarrollo de ambientes de realidad virtual para reducir el estrés académico	14
Maus – Art Spiegelman	15
Aplicación de la realidad virtual en grupos de relajación para adolescentes y adultos jóvenes con ansiedad.....	16

Inducción de relajación en un ambiente de realidad virtual y la influencia de los sentidos	16
Marco teórico.....	17
Ansiedad	17
Ansiedad en pandemia.....	18
Diseño social.....	19
Narrativa desde el diseño gráfico	21
Experto temático	23
Conclusiones de la sesión	26
Nuevas tecnologías	27
Relación entre la realidad virtual y la inteligencia artificial (IA).....	29
Metaverso	31
Viabilidad del uso de nuevas tecnologías desde el Metaverso	33
Metodología.....	35
Descubrimiento.....	36
Definición	37
Desarrollo	39
Entrega.....	40
Landing-page.....	40
¿Cómo será el ambiente de la experiencia en RV?.....	41

Proyecto de diseño	42
Narrativa	42
Narrativa del proyecto	42
Conclusiones	44
Bibliografía	45

Tabla de figuras

Ilustración 1 LeAnsiedá. (Ramirez, 2019).....	13
<i>Ilustración 2 Distrés (Ocampo, 2020)</i>	14
Ilustración 3Tutorial VR, Daniel Ruíz, 2021.....	14
Ilustración 4Viñeta de Maus, Art Spiegelman, 1980.....	15
Ilustración 5 Universidad Javeriana, 2023. Extraído de cuenta de Instagram Mentecol	
Colectivas PUJ.....	19
Ilustración 6 David Carson, 2013, Ray Gun Issue 01.....	21
Ilustración 7 Elaboración propia. Landing-page.	26
Ilustración 8 Nuevas tecnologías. Elaboración propia.	28
Ilustración 9 Creación de IA. Midjourney.....	31
Ilustración 10 Captura propia. Plataforma Spatial.io.....	33
Ilustración 11 Captura propia. Plataforma Spatial.io.....	34
Ilustración 12 Captura propia. Plataforma Spatial.io.....	35
Ilustración 13 Design Coouncil, 2014.	36

Ilustración 14 Creación de IA, Midjourney.....	38
Ilustración 15 Desarrollo. Elaboración propia.....	39
Ilustración 16 Elaboración propia, landing page del proyecto.	41
Ilustración 17 Elaboración de IA, Midjourney.	41
Ilustración 18 Elaboradas con IA, Midjourney.....	44

Resumen

El presente proyecto tiene como objetivo la creación de un producto digital e interactivo que informe, comunique y alerte sobre el trastorno de ansiedad en jóvenes consecuencia de la pandemia por el COVID-19. Este proyecto considera que el diseño gráfico puede apoyar de manera importante a las iniciativas orientadas a la mejora de las condiciones de vida de las personas (diseño social), y para este caso, busca apoyar la lucha contra la ansiedad en jóvenes, una condición que muchas veces es tomada a la ligera, pero como se verá, puede tener consecuencias graves que afectan la calidad de vida de la población que la sufre, y que las medidas para frenar los contagios por el COVID-19, exacerbó. Tras una juiciosa revisión documental y el apoyo de un experto temático, se aplicó el modelo de doble diamante para el diseño y creación del prototipo, en el que se aplicaron nuevas tecnologías como la Realidad Virtual y la generación de imágenes por Inteligencia Artificial, para cumplir el propósito de este proyecto.

Palabras claves: Narrativa gráfica, Ansiedad, Realidad Virtual, Inteligencia Artificial, Nuevas tecnologías.

Abstract

The present project aims to create a digital and interactive product that informs, communicates, and raises awareness about anxiety disorders in young people as a consequence of the COVID-19 pandemic. This project acknowledges that graphic design can significantly support initiatives aimed at improving people's living conditions (social design). In this particular case, it seeks to support the fight against anxiety in young people, a condition that is often taken lightly but can have serious consequences that affect the quality of life of those who suffer from it. The measures to curb the spread of COVID-19 have exacerbated this condition. Through a thorough documentary review and the support of a subject matter expert, the double diamond model was applied for the design and creation of the prototype. New technologies such as Virtual Reality and Artificial Intelligence-generated images were employed to fulfill the purpose of this project.

Keywords: Graphic narrative, Anxiety, Virtual reality, Artificial Intelligence, New technologies.

Introducción

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la población general, afectando la salud física y mental de las personas (OMS, 2022). En el caso de los jóvenes, se observó un aumento en los niveles de ansiedad debido a la incertidumbre y los cambios drásticos en su vida diaria, consecuencia del aislamiento social y otras medidas adoptadas por los gobiernos para evitar el aumento de los contagios.

Este proyecto tiene el objetivo de visibilizar esta problemática y proponer desde el diseño gráfico, un recurso gráfico digital que informe, comunique y alerte sobre las consecuencias de la ansiedad en los jóvenes en la post pandemia, apoyando la lucha contra

esta condición. Se considera el diseño con enfoque social (diseño social), puede ser una herramienta significativa para tratar de apoyar la mejora de las condiciones de vida de las personas, y para este caso, ser útil para llamar la atención sobre la ansiedad en jóvenes, sus efectos en el día a día de aquellos que la padecen y las consecuencias que puede llegar a tener, si no es tratada.

Se partió de la búsqueda documental, la revisión de datos para entender las magnitudes de la problemática y se contó con el apoyo de un profesional en psiquiatría como experto temático.

La construcción del marco teórico ayudó en la definición de una narrativa base, la selección gráfica usando como referente a Carson, la identificación de nuevas tecnologías pertinentes como la Realidad Virtual (RV) por la proximidad que puede tener en un público joven y la inteligencia artificial para generar imágenes por las posibilidades que tiene para que las personas no expertas puedan crear su propio material gráfico como una forma de interacción integrada a las dinámicas del prototipo, y las plataformas en las que este se planteó, como la web por un lado por la facilidad de acceso y Spatial.io por sus características para generar contenido en RV.

Se implementó el modelo de doble diamante como metodología para el diseño y creación del prototipo, que se cree cumple con el objetivo general de este proyecto, logrando un recurso gráfico digital e interactivo enmarcado en el diseño social, que permita informar, comunicar y alertar acerca del fenómeno de la ansiedad que sufren los jóvenes, posterior a la pandemia de COVID-19.

Justificación

El presente proyecto tiene la intención de aprovechar las posibilidades comunicativas del diseño gráfico para informar y visibilizar la condición de la ansiedad que a raíz de la pandemia de COVID-19 se exacerbó en los jóvenes (Unicef, 2022).

Debido a las medidas tomadas por los gobiernos para controlar la pandemia, muchos jóvenes experimentaron cambios en su vida diaria, como la imposibilidad de socializar con amigos o familiares, a lo que se suma, la incertidumbre en torno al futuro inmediato, todo esto llevó, a un aumento de la ansiedad en la población, especialmente en los jóvenes, un aspecto analizado por la Organización Panamericana de la Salud (2022).

En el contexto de la pandemia y las restricciones impuestas, la educación virtual surgió como una alternativa crucial para continuar con el aprendizaje y la formación de los jóvenes, sin embargo, generó nuevas dinámicas, a las que tuvieron que adaptarse muy pronto los estudiantes y docentes, un aspecto que en muchos casos no fue fácil y que generó desafíos tanto técnicos y prácticos como de salud física y mental (2022). Las tecnologías digitales y los dispositivos electrónicos, resolvieron lo primero, lo técnico, y permitieron establecer un paradigma de cambio y avance continuo en el desarrollo de la educación virtual, lo que para Hernández (2021), representó un desafío para la sociedad y el gobierno en términos de educación y cultura. El diseño digital y los productos resultantes cobraron protagonismo en la comunicación, la recreación y el aprendizaje, con una evolución constante de las tecnologías hacia una nueva era digital (Iberdrola, 2020).

Pero, aunque la capacidad de adaptación tecnológica es claramente una cualidad de los jóvenes de hoy en día, otros aspectos se vieron afectados de formas no tan fácilmente asimilables: el aislamiento, el encierro y la falta de interacción directa que alimentó

antiguos “demonios”, como el incremento de la obesidad o condiciones de carácter psicológico, como la depresión, el estrés y la ansiedad (Gestarsalud, 2020).

En síntesis, debido al encierro durante la pandemia se manifestaron, entre otras, las siguientes problemáticas:

- El aumento de peso debido al encierro y la falta de actividad física, ya que en Bogotá se restringió la salida a muchos sitios públicos, incluyendo parques, centros comerciales, entre otros (El Tiempo, 2021).
- El aumento de tiempo frente a pantallas incrementó los problemas en los ojos, como la fatiga visual, induciendo a la prescripción de gafas en muchos casos (Visión y óptica, 2020).
- Dificultades más graves de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, entre otros, ya que hubo interrupción de servicios médicos presenciales lo que conllevó a que muchas personas no pudieran tener una atención médica óptima (Organización Panamericana de Salud, 2021).
- Incremento de condiciones por afecciones mentales, como la depresión, el estrés y la ansiedad (Ministerio de Salud, 2021).

En esto último es lo que precisamente este proyecto desea intervenir, específicamente en la ansiedad, que muchas veces puede ser considerada como una condición considerada inocua o de poca gravedad, pero que según el estudio publicado en el Journal of Affective Disorders (2016), la ansiedad y la depresión se presentan juntas, desencadenando cuadros de enfermedad mental grave que afectan a la sociedad de forma importante.

Este proyecto considera que a través del diseño gráfico es posible aportar en la solución de problemas sociales, al respecto Eduardo Marquino (2020) dice:

El diseño gráfico socialmente responsable se centra en el uso de principios de diseño para abordar problemas sociales. Este enfoque implica desarrollar diseños que no solo sean estéticamente agradables, sino que también tengan un propósito social y tengan como objetivo impactar positivamente en la sociedad. (p. 67)

Por tal razón, este estudio se orienta a cómo el diseño gráfico puede ser usado como herramienta social para sensibilizar a la sociedad sobre las afecciones mentales, haciendo énfasis en la ansiedad. En la misma línea, Marquino argumenta sobre la responsabilidad social que poseen los diseñadores en la era digital, ya que su trabajo puede influenciar en la forma en que las personas perciben el mundo y cómo se comportan en él (2020).

Por todo lo anterior, se considera que, con los recursos del diseño gráfico, el uso de las nuevas tecnologías digitales y la exploración de los distintos campos narrativos, es posible generar un recurso gráfico interactivo que permita informar y alertar acerca de la ansiedad en jóvenes, aportando al tratamiento de una problemática social.

Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una afección mental es una serie de variaciones que afecta la correcta función mental en relación a los pensamientos, las emociones que se pueden presentar (2022), también, la misma interacción con otras personas y la manera en cómo se manejan las situaciones del diario vivir. En Bogotá durante el 2021: “(...) el 59 por ciento de los bogotanos ha experimentado cambios negativos por cuestiones de ansiedad o nerviosismo” (Infobae, p. 4), siendo los jóvenes entre 18 y 25 años los más afectados.

Hoy en día la ansiedad es un estado común que muchos jóvenes han padecido en algún momento de sus vidas, pues dice Sierra (2003) que la ansiedad se asocia como algo directamente al hombre, es decir, hace parte de la naturaleza misma de las personas y es una condición que afecta las actividades de su día a día.

Desde el Instituto Nacional de Salud Mental (2022) se identifican una serie de síntomas que son los más comunes en la población que padece ansiedad: fatiga, falta del aire, complejidad para expresarse abiertamente o en público, problemas de conciliación del sueño, cansancio, estrés, entre otras.

En el 2022 se realizó un sondeo, con respecto a la salud mental posterior a la pandemia en 1.350 jóvenes colombianos entre los 12 y 17 años (OMS, 2022), determinando que el 30% de los encuestados muestra problemas en cuanto a la concentración en las distintas actividades que realizan, mientras que el 70% ha notado que sus hábitos de sueño se han visto afectados por las preocupaciones que presentan.

A partir de lo anterior, es posible reconocer la ansiedad como un problema real que afecta significativamente a la población en todos los rangos de edad, pero por la cercanía que tiene el investigador con una población de estudio más joven, se centrará específicamente en esta población.

De esa forma surge la siguiente pregunta, ¿de qué forma se puede crear un recurso gráfico digital e interactivo, enmarcado en el diseño social que permita informar, comunicar y alertar sobre la ansiedad en jóvenes posterior a la pandemia de COVID-19?

Objetivos

Objetivo General

Crear un recurso gráfico digital e interactivo enmarcado en el diseño social, que permita informar, comunicar y alertar acerca del fenómeno de la ansiedad que sufren los jóvenes, posterior a la pandemia de COVID-19.

Objetivos Específicos

- Construir una narrativa que permita identificar y entender las principales características de la ansiedad como insumo para el producto interactivo digital.
- Identificar un recurso gráfico digital óptimo que cumpla con las necesidades tecnológicas y comunicativas del proyecto.
- Desarrollar el recurso grafico digital en base a la narrativa y contenidos definidos para el cumplimiento del objetivo principal del proyecto.

Estado del arte

Realizando una búsqueda de referentes que sean afines en cuanto a la salud mental vista desde el diseño y a la aplicación de las nuevas tecnologías para el tratamiento de distintas condiciones, se presentan los siguientes:

Diseño de una narrativa gráfica que relata vivencias de jóvenes universitarios con trastorno de ansiedad

Este proyecto realizado en 2019 en la ciudad de Cali, buscaba aportar a través de la producción de un webcómic la importancia sobre el trastorno de ansiedad, debido al desinterés o escasa atención que se poseía en cuanto a esta afección mental, esto se realiza mediante el uso de narrativas y distintos elementos gráficos.



Ilustración 1 LeAnsiedá. (Ramirez, 2019)

El desarrollo en la investigación dio a conocer la importancia de una narrativa web como un elemento didáctico para lograr interpretar los síntomas de la ansiedad mediante el uso de elementos narrativos y gráficos.

Distrés: Conocimiento y manejo del estrés académico a través de una herramienta de diseño

Proyecto realizado en 2020 en la ciudad de Cali, tuvo como propósito brindar información básica acerca del estrés y de cómo manejar adecuadamente el mismo, ya que este podría derivar en diversos problemas emocionales, cognitivos, y/o conductuales.

Se usó una narrativa digital como herramienta visual que les sirviera a los estudiantes de séptimo, octavo y noveno semestre para reconocer los distintos problemas y síntomas que el estrés posee.

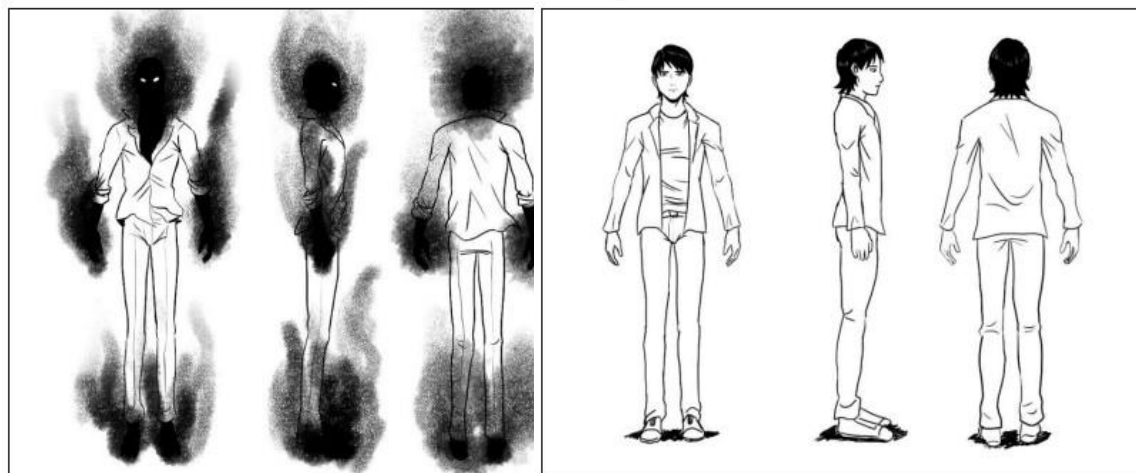


Ilustración 2 Distrés (Ocampo, 2020)

Diseño y desarrollo de ambientes de realidad virtual para reducir el estrés académico

Actualmente, los estudiantes experimentan mucho estrés, ansiedad y depresión debido, entre otras cosas, a la virtualización del aprendizaje forzada por la pandemia de COVID-19. (Ichazu, 2021) en su proyecto técnico “*Diseño y desarrollo de ambientes de realidad virtual para reducir el estrés académico*”. Para reducir estos niveles, este estudio propone desarrollar una herramienta de realidad virtual para mejorar estos indicadores. Se utilizó el instrumento DASS21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés) para evaluar los



Ilustración 3 Tutorial VR, Daniel Ruíz, 2021

niveles de estrés, ansiedad y depresión de diferentes egresados universitarios de diferentes universidades de la ciudad de Cuenca, Ecuador. La reducción de estos niveles se puede lograr con una herramienta de realidad

virtual con un módulo de entrenamiento de controladores y un entorno virtual que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión utilizando técnicas de relajación psicológica, visualización y terapéutica. La herramienta fue bien recibida por los participantes del estudio y, aunque se recomienda más investigación sobre su implementación, existen indicaciones positivas de sus beneficios potenciales.

Maus – Art Spiegelman

Esta narrativa gráfica que tuvo su primera edición en 1977, es una novela gráfica que tiene 2 líneas de tiempo, el pasado y el presente, en la que en el pasado se narra el Holocausto de 1941-1945. Fue capaz de plasmar los hechos más terribles de este suceso a través de la personificación de distintos personajes como catalizador para hacerlo más llevadero.

Muestra la ansiedad que se vivía entorno a los campos de concentración y de la guerra en general, simboliza el dolor de forma narrativa y gráfica, siendo capaz de transmitir al lector la desesperación que se vivió en este suceso. Maus usó la personificación de

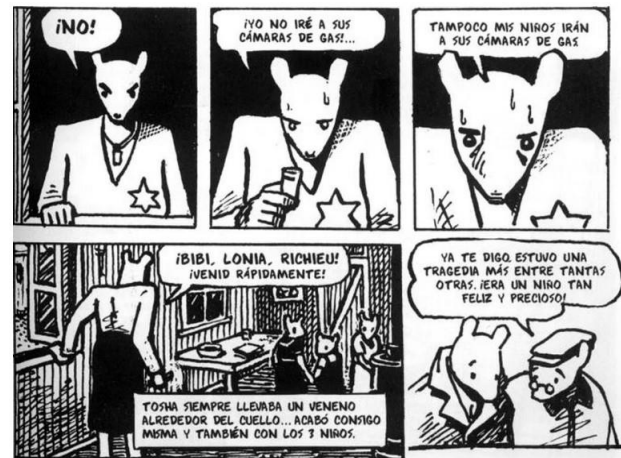


Ilustración 4 Viñeta de Maus, Art Spiegelman, 1980

gatos (alemanes), ratones (judíos), cerdos (polacos), perros (americanos), ranas (franceses), ciervos (suecos) y peces (británicos), esto con el fin de lograr cierta “amigabilidad” con el usuario, pensando en la psicología infantil en donde los personajes usualmente poseen personificación animal. Melanie Klein dice “entre más presencia de fantasía y

personificación exista, se logra una mayor capacidad de transferencia” (Klein, 1969). Es decir, a través del uso de personajes irreales o fantasiosos, se logra una mayor aceptación del dialogo y permite que este sea más amigable.

Aplicación de la realidad virtual en grupos de relajación para adolescentes y adultos jóvenes con ansiedad

Hoy en día, las técnicas de relajación se utilizan en conjunto con la psicoterapia para abordar situaciones que provocan ansiedad en la vida diaria. Muchos estudios muestran que el uso de la realidad virtual para tratar enfermedades mentales ha producido resultados prometedores durante los últimos 25 años. Su uso como componente del aprendizaje y uso de técnicas de relajación surge como un enfoque innovador, inspirando a la población joven a poner en práctica estos ejercicios. Debido a que su uso ha demostrado ser más rápido, efectivo y atractivo para los usuarios, sería interesante aplicar la realidad virtual a los tradicionales grupos de relajación (López, 2022).

Inducción de relajación en un ambiente de realidad virtual y la influencia de los sentidos

En el estudio sobre la realidad virtual describe el diseño y desarrollo de un entorno de Realidad Virtual que incluía varios PIE para inducir la relajación (imágenes, música, videos, citas y narraciones). Como resultado, se examinó su eficacia para promover la relajación (Zárate, 2012).

En la misma línea, este estudio ha evaluado cómo la estimulación de los sentidos visual, auditivo, olfativo y táctil incide en la inducción de la relajación a través de entornos virtuales (AV) y cuánto tiempo se recuerda la experiencia. Todo esto se basa en la premisa

de que las experiencias AV pueden mejorarse al combinar elementos en tiempo real con objetos tangibles del " mundo real ", como aromas u objetos tangibles.

Marco teórico

Se desarrollan conceptos que son claves en la realización de este proyecto, tales como: ansiedad, ansiedad en pandemia, diseño social, narrativa desde el diseño gráfico, nuevas tecnologías, realidad virtual e inteligencia artificial.

Ansiedad

La ansiedad se conoce como una condición mental que puede ser vista en cualquier persona, según David Barlow (2020) esta se ve como una respuesta mental y fisiológica propia del hombre ante distintas situaciones tanto emocionales como sociales que alteren su estado, en consecuencia, cuando ocurren estas respuestas, el cuerpo humano actúa como un detonador que no suele ser capaz de controlar los distintos síntomas, como puede ser sudoración, tensión muscular, agitación, taquicardia (2020). En general, Barlow describe la ansiedad como un estímulo natural que el cuerpo brinda a raíz de situaciones percibidas como alarmantes.

A su vez, David M. Clark (1986) sugiere que la ansiedad surge cuando una persona anticipa naturalmente una amenaza futura entorno a factores sociales o conductuales y se prepara para afrontarla, esta anticipación suele surgir acompañada de pensamientos negativos y a adoptar comportamientos de evitación. La pandemia, por ejemplo, puede ser considerada como un detonante de muchas de estas condiciones.

Ansiedad en pandemia

Durante la pandemia, la prevalencia de enfermedades y las medidas tomadas para evitar los contagios, como el distanciamiento social, tuvieron una influencia significativa en el bienestar emocional y mental de los jóvenes bogotanos. Muchos jóvenes manifestaron síntomas importantes de ansiedad y depresión, resultado de preocuparse por sí mismos y la salud de los seres queridos, la incertidumbre económica, la interrupción de las rutinas diarias y el aislamiento social. En ese sentido, varios estudios exploraron el impacto que tuvo la pandemia en la ansiedad de la población joven de Bogotá.

En “COVID-19 y Salud Mental en Colombia: Análisis exploratorio” la Universidad de los Andes (2021), encontró que la pandemia tuvo un impacto significativo en el estado mental de los jóvenes colombianos. A su vez en Bogotá, el 62,8% de los jóvenes encuestados reportaron sentirse con ansiedad, el 60,3% con síntomas de depresión y el 50,3% con estrés.

La Universidad Javeriana en el estudio llamado “Salud mental y COVID-19 en Colombia” (2021), arrojó que durante la pandemia el 50,6% de los jóvenes en Bogotá reportaron síntomas de la ansiedad, el 48,5% síntomas de depresión y el 55,2% reportaron sintomatología de estrés. En concordancia, la Universidad Javeriana desarrolló en 2021 el programa llamado “*Mentes Colectivas*” enfocado en el bienestar emocional y mental proporcionando seguimiento constante al usuario, así como distintos servicios en los que se destaca:

- Acompañamiento a quienes requieran apoyo psicológico y emocional.
- Instaurar canales de contacto con las personas que lo requieran.

- Definir la problemática y establecer el apoyo inicial suministrando las herramientas necesarias.
- Documentar virtualmente a la población para que puedan aprender habilidades de atención emocional (2021).



Ilustración 5 Universidad Javeriana, 2023. Extraído de cuenta de Instagram Mentes Colectivas PUJ.

Los hallazgos previos destacan la necesidad de proporcionar atención al bienestar mental de los jóvenes en Bogotá, así mismo la necesidad de brindar apoyo y recursos a quienes están lidiando con los efectos emocionales de la pandemia, un aspecto que se considera el diseño social puede apoyar de forma importante.

Diseño social

Durante la pandemia de COVID-19, el diseño social ha asumido un papel importante como medio para informar, guiar y alertar acerca de las medidas que podían mitigar el impacto de la enfermedad apoyando las estrategias a frenar la propagación del virus y mantener la seguridad de las personas.

Se caracteriza por ser una práctica en la que se abordan los problemas sociales buscando mejorar la calidad de vida de las personas. Es el diseño gráfico orientado al encuentro de soluciones innovadoras a problemas complejos, en los que se incluyen la pobreza, la exclusión social, la justicia, la salud y el bienestar, el medio ambiente, entre otros (Tunstall, 2013).

De igual forma, se caracteriza por acoplar la teoría del diseño y la investigación social para abordar problemas que afectan a las personas, para el caso de este proyecto, la ansiedad.

En relación a la ansiedad, Kimbell (2012) exploró cómo el diseño social puede acercarse a abordar los factores sociales que desencadenan la presencia de ansiedad en jóvenes y promover el bienestar emocional, investigó cómo el diseño social puede ser usado para fomentar la autoeficacia en los jóvenes, lo que puede apoyarles a manejar la ansiedad de forma efectiva, de esa forma trabajó con jóvenes para diseñar una aplicación móvil que ayudara a identificar y responder al acoso escolar. Así mismo, plantea el uso de narrativas para abordar distintos problemas sociales complejos, ya que las narrativas permiten comunicar experiencias, ideas y emociones.

De esa manera, se considera el uso de un recurso digital que precisamente tiene más cercanía con la población joven ya que estos son más receptivos a este tipo de instrumentos digitales, como lo son: redes sociales, software, aplicaciones móviles, entre otros. Así mismo, el diseño participativo y centrado en el usuario, como el que usó Kimbell para crear la aplicación digital, puede ser una forma poderosa para informar, comunicar y alertar sobre la ansiedad en jóvenes aprovechando recursos digitales y haciendo uso de narrativas.

Narrativa desde el diseño gráfico

La autora Silvia Grimaldi (2013), en un estudio sobre las narrativas en el diseño, la define como: “Un medio para comunicar, expresar y transmitir ideas, emociones y experiencias en un formato que pueda ser entendido y compartido por otros” (p. 4).

De acuerdo a lo anterior, usar la narrativa desde el diseño gráfico puede ser una herramienta para abordar problemas sociales y desarrollando temas centrados en las personas, es decir, que una buena construcción narrativa va a facilitar la asimilación del mensaje, mejorar su impacto y capacidad para afectar al público objetivo.

La narrativa desde el diseño gráfico se habla desde el uso de imágenes o elementos visuales para transmitir un mensaje, esta técnica es utilizada en distintos ámbitos, así como publicidad, diseño digital, entre otros. Un referente importante para el presente proyecto es

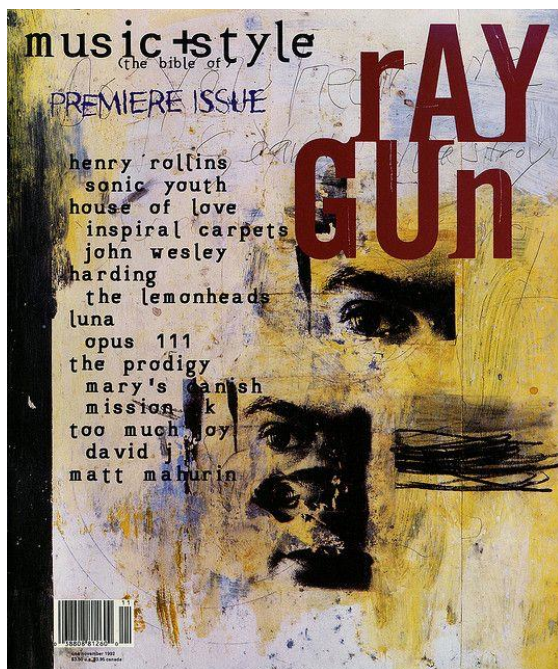


Ilustración 6 David Carson, 2013, Ray Gun Issue 01

David Carson (1995), un diseñador gráfico estadounidense que se ha hecho conocido por su estilo experimental y vanguardista. Carson ha utilizado la narrativa visual en sus distintos trabajos para crear diseños impactantes intentando involucrar emocionalmente al espectador y hacer que se sienta parte de la historia que se está contando (1995). El enfoque que Carson brinda en la narrativa se puede apreciar en la revista Ray

Gun que él mismo cofundó en 1992, esta revista era

conocida por tener un diseño experimental, con una

tipografía que desafiaba las reglas tradicionales de legibilidad. Carson utilizó la imagen de

forma innovadora ya que su uso se basa en transmitir cierto efecto emocional en específico, las imágenes se cortan en secciones, se les aplican efectos que las distorsionan y crean cierta atmosfera oscura.

Los diseños de Carson eran asimétricos, las páginas que se observan en las distintas revistas dan la sensación de tener profundidad y movimiento en algunos casos, en general, Carson utilizó la narrativa y experimentó con ella para crear experiencias visuales que se saliera de las reglas tradicionales (1995).

De esa manera, en lugar de seguir las reglas y tendencias del diseño, Carson ha optado por experimentar con diversas técnicas y estéticas para producir diseños que sean distintivos y atraigan la atención del espectador. Aunque algunos han criticado su enfoque como "narrativa oscura" o incluso "confusa", muchos otros han elogiado su capacidad para crear diseños que son únicos y memorables. En muchos casos, sus diseños han sido capaces de transmitir un mensaje de manera efectiva, incluso dejando de lado las reglas típicas del diseño gráfico.

Carson hace uso de tipografías experimentales, colores oscuros y tonos inquietantes para crear una sensación de confusión en el espectador; usa imágenes y diseños que evocan distintos sentimientos según quien las observe, por ejemplo, elementos que transmiten la sensación de estar atrapado, enredado o asfixiado, un recurso que es pertinente en la búsqueda narrativa de este proyecto al poder plasmar las sensaciones asociadas a la ansiedad. Esta narrativa oscura, referenciada en Carson, se cree, puede ser muy poderosa e impactante, para transmitir la complejidad y la intensidad de la ansiedad, y así ayudar a generar empatía y conciencia en el observador sobre este trastorno emocional.

Experto temático

Se contó con el acompañamiento de la profesional Yesenia Castro, estudiada en psiquiatría y psicología, egresada de la Universidad Católica con maestría en Psicología Social de la Universidad El Bosque y con un doctorado en curso, a la cual se le explicó el enfoque de este proyecto. A continuación, las preguntas y respuestas de la sesión:

1. ¿Cuáles son los síntomas más comunes que se presentan en los jóvenes con ansiedad?

Los síntomas más comunes de la ansiedad incluyen preocupación excesiva, inquietud, sensación de nerviosismo, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, problemas de sueño, palpitaciones y sensación de falta de aliento o problemas para respirar correctamente, cada una se puede observar de distintas expresiones fisiológicas según el caso.

2. ¿Cuáles son las principales causas de la ansiedad?

La ansiedad puede tener diversas causas, como factores genéticos, desequilibrios químicos en el cerebro, eventos traumáticos, estrés crónico, problemas de salud física, consumo de sustancias o medicamentos, y distintas predisposiciones personales.

3. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para la ansiedad en jóvenes y lo recomendado para cada caso?

El tratamiento para la ansiedad puede variar según la gravedad y las necesidades individuales. Las opciones más comunes incluyen terapia cognitivo-conductual (TCC), terapias de relajación, terapias de exposición, técnicas de respiración y mindfulness, para casos más graves es necesario el uso de medicación (como los antidepresivos o

ansiolíticos). Muchas veces es importante buscar la ayuda de un profesional de la salud mental para evaluar el caso y determinar el mejor enfoque terapéutico, pero también se pueden realizar algunas terapias interpersonales mencionadas anteriormente.

4. ¿Hay formas de manejar la ansiedad en el día a día sin la necesidad de asistir a un profesional?

Sí claro, hay varias estrategias que pueden ayudar a manejar la ansiedad. Estas incluyen practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, mantener un estilo de vida saludable con una alimentación equilibrada y ejercicio regular, establecer rutinas y horarios de sueño, evitar el consumo excesivo de cafeína y alcohol, buscar apoyo social, y aprender a desafiar y reemplazar pensamientos negativos por pensamientos más realistas y positivos.

5. ¿Cuáles son los posibles beneficios o lo apropiado/inapropiado del uso de imágenes oscuras o de monstruos para plasmar la ansiedad en jóvenes?

Considero que imágenes con esta representación pueden ayudar a simbolizar de alguna manera los miedos, las preocupaciones, el estrés, la falta de aire, etcétera, que pueden presentar los jóvenes con ansiedad, que usualmente sí se pueden sentir como unos monstruos oscuros que están presentes y que da temor hacerles frente, lo que puede facilitar el proceso terapéutico al abordar y enfrentar estos temores de manera simbólica y segura. Se debe proporcionar un ambiente seguro y de apoyo, guiar al joven en la interpretación de estas imágenes. Las imágenes oscuras o de monstruos pueden permitir a los individuos externalizar sus miedos internos y simbolizar sus experiencias de ansiedad, lo que puede

ayudarles a identificar, procesar y abordar de alguna manera esos miedos de manera terapéutica.

6. ¿Cuál es la importancia de adaptar el uso de imágenes oscuras o de monstruos a la edad y nivel de desarrollo del joven al abordar la ansiedad?

Es fundamental para garantizar que sean apropiadas y efectivas en el abordaje de la ansiedad. Además, la interpretación de estas imágenes puede variar según la edad, por lo que es esencial tener en cuenta la madurez cognitiva y emocional del joven para utilizarlas de manera segura.

7. ¿Respetando el habeas data, cuántos jóvenes buscan tratamiento o ayuda profesional para la ansiedad?

La cantidad de jóvenes que buscan ayuda profesional para la ansiedad puede variar según diferentes factores, como la disponibilidad de servicios de salud mental en su área de servicio, el acceso a servicios de terapia y la conciencia sobre la importancia de la salud mental. En el mes pasado más de 140 jóvenes buscaron ayuda con nosotros ya que experimentaban síntomas de ansiedad. Sin embargo, es importante destacar que también puede haber jóvenes que no buscan tratamiento o que no tienen acceso a servicios adecuados debido a barreras como el estigma, la falta de recursos económicos o la falta de conciencia sobre la importancia de la salud mental.

8. A los jóvenes que presentan ansiedad, ¿les piden que describan la ansiedad de alguna manera? Si/No ¿Cómo la describen usualmente?

Sí, es una de las terapias que me parece más “profunda” por lo que significa para los pacientes, usualmente no saben cómo representarla, les toma demasiado tiempo

describir de alguna forma esa sensación que tienen. Las descripciones más usuales son como tener un nudo apretado en el estómago que no pueden deshacer, sentirse atrapados en una habitación oscura llena de pensamientos negativos que no pueden controlar. También la plasman con figuras enredadas y retorcidas, con líneas afiladas y colores oscuros, incluyen muchas veces “cosas tenebrosas”.

Conclusiones de la sesión

De esa manera, para este proyecto se plantea el uso de elementos con monstruos o imágenes oscuras, justamente para representar simbólicamente ese temor que puede evocar el tener ansiedad que para muchas personas usualmente se siente así, pero de igual forma también se busca que las personas puedan expresar lo que para ellas es la ansiedad, información que estará alojada en la landing-page y cabe aclarar, no busca curar de algún modo la ansiedad, sino permitir a los usuarios plasmar esa visión de lo que para ellos es esta afección y abordar a través de estos monstruos esa expresión simbólica que muchas veces se asocia con la ansiedad.



Ilustración 7 Elaboración propia. Landing-page.

Nuevas tecnologías

Entendiendo las necesidades narrativas y habiendo definido la orientación gráfica del proyecto, es necesario indagar las tecnologías que van a apoyar el logro técnico y comunicativo del proyecto, que están actualmente transformando la forma en que las personas interactúan con el mundo.

Estas tecnologías emergentes han transformado la industria del diseño gráfico y proponen nuevos retos para el/la diseñador/ra, según lo señala Steven Heller (2017):

- La automatización y la inteligencia artificial: la automatización y la inteligencia artificial están cambiando la forma en que los diseñadores realizan ciertas tareas, como la creación de gráficos y diseños básicos.
- Las herramientas de diseño en línea: Hoy en día, existen muchas herramientas de diseño en línea que permiten a los diseñadores trabajar en colaboración y compartir sus diseños con otros. Esto facilita el trabajo en equipo y el proceso de diseño iterativo.
- La realidad virtual y aumentada: las tecnologías de realidad virtual y aumentada están transformando la forma en que los diseñadores presentan sus diseños a los clientes. Ahora, los diseñadores pueden crear prototipos virtuales y permitir que los clientes experimenten sus diseños en un entorno virtual.

A su vez Heller menciona, que la relación entre diseñador-usuario ha hecho que sea más interactivo y participativo gracias a distintas plataformas que permiten que exista interconexión, como en los entornos tecnológicos que existen a día de hoy:

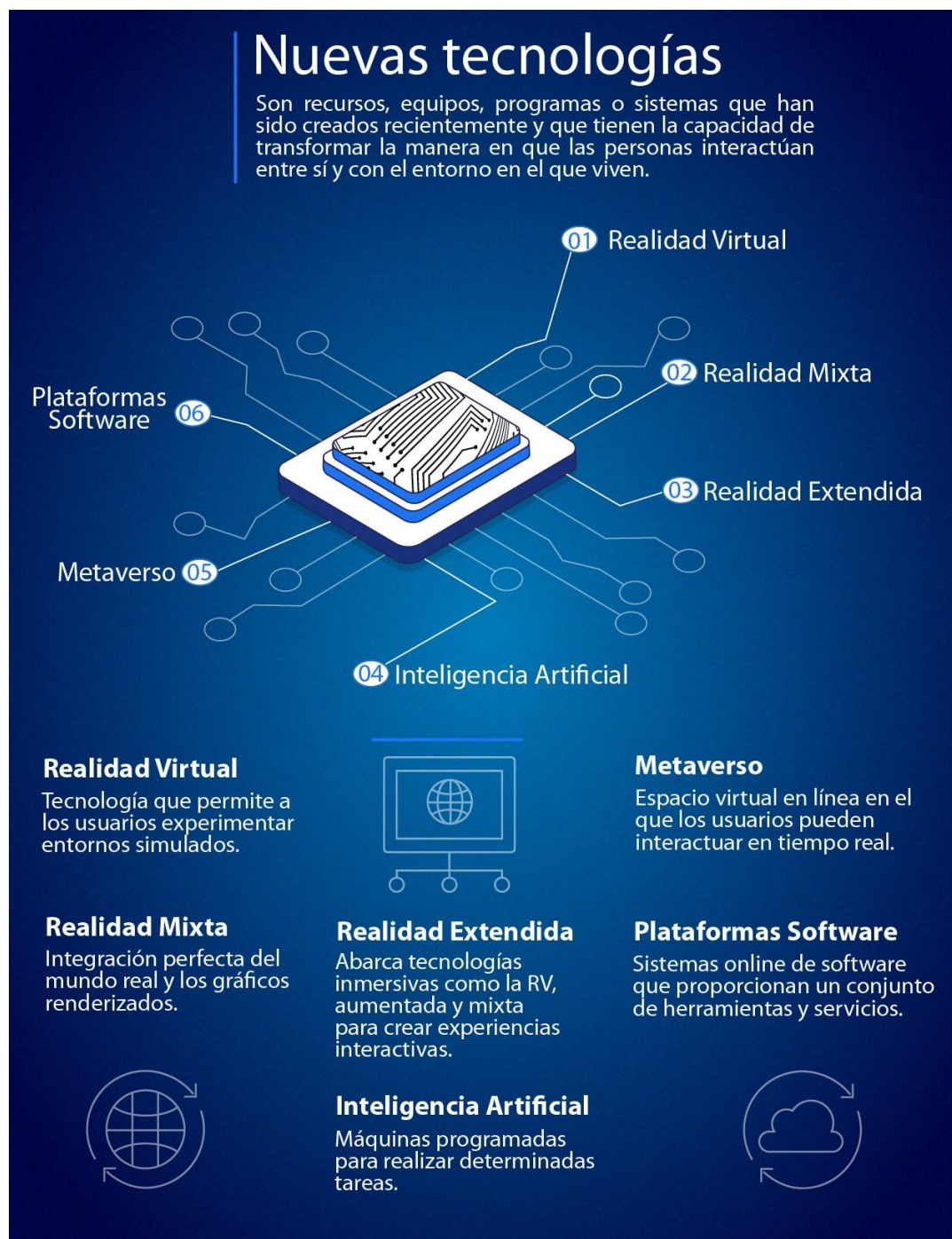


Ilustración 8 Nuevas tecnologías. Elaboración propia.

Como ejemplo sobre la aplicación práctica de este tipo de tecnologías, Heller propuso una experiencia de realidad virtual en la que los estudiantes practicaron hablar en público frente a un auditorio virtual. Durante la sesión, los estudiantes recibieron

retroalimentación en tiempo real sobre su desempeño y se les proporcionaron técnicas para controlar la ansiedad y mejorar su habilidad de habla en público.

Los resultados del estudio indican que la intervención de realidad virtual fue efectiva en reducir la ansiedad y mejorar la confianza de los estudiantes al hablar en público. Además, los autores señalan que la intervención de realidad virtual fue personalizada para cada estudiante, lo que permitió adaptar la intervención a las necesidades y preferencias individuales de cada participante.

Por esta razón se considera que el uso de realidad virtual puede ser efectivo para este proyecto, al permitir una exposición controlada en un ambiente seguro para que las personas se puedan informar sobre esta afección mental.

Relación entre la realidad virtual y la inteligencia artificial (IA)

La realidad virtual y la inteligencia artificial están relacionadas en varias formas. Ambas son tecnologías que están avanzando rápidamente y que tienen un gran potencial para transformar la forma en que interactuamos con el mundo.

Una de las principales formas en que la realidad virtual y la inteligencia artificial se intersectan, es en la creación de experiencias personalizadas e inmersivas. Con la ayuda de la inteligencia artificial, los desarrolladores pueden crear mundos virtuales que se adapten a las preferencias y necesidades individuales de los usuarios. Por ejemplo, un sistema de realidad virtual alimentado por inteligencia artificial podría personalizar un juego o ayudar en la construcción de insumos (textos, imágenes y animaciones) para el diseño de la experiencia o permitir al usuario específico crear en función de su nivel de habilidad, intereses y preferencias.

Esto último, abordo un punto importante para este proyecto, y es lograr una mayor participación del usuario, por ejemplo, que a través de herramientas de generación de imágenes por AI las personas que no tengan conocimientos en cuanto a ilustración o dibujo, puedan generar sus propias imágenes en las que expongan su propia percepción de lo que es la ansiedad, permitiéndoles compartir, expresarse y producir nuevos contenidos orientados a la lucha contra la ansiedad. De esa forma, al compartir esos resultados en un apartado de la landing-page del proyecto, funcionará como un ejercicio de ampliación narrativa por parte de los usuarios.

Henry Jenkins (2009), habla del “prosumidor”, como el usuario que no solo consume contenido o productos, sino que también participa activamente en su producción y distribución. Jenkins acuñó este término para describir el cambio en los roles de los consumidores en la era digital, donde las personas pueden crear, modificar y compartir contenido de manera más accesible y participativa.

Por esta razón, se plantea el uso de inteligencia artificial en este proyecto para la creación de imágenes o videos, la IA va ayudar a los usuarios a lograr una participación activa en el proyecto, de forma que puedan proponer sus contenidos, incrementando el potencial comunicativo del proyecto.

En cuanto al proceso de generación de imágenes a medida, se propone tecnologías como Midjourney (2023), en dónde la plataforma recibe alimentación de los usuarios a través de *prompts*, que son frases o descripciones breves en texto utilizadas para dar indicaciones a los modelos de IA, lo que permite dirigir un proceso creativo de forma personalizada, ejemplo:

Prompt: “Un monstruo que persigue a un joven en un bosque siniestro y oscuro con niebla”

Resultado:



Ilustración 9 Creación de IA. Midjourney.

De esa forma, como lo menciona el investigador Jeremy Bailenson (2020), la inteligencia artificial puede mejorar la experiencia de realidad virtual, proporcionando entornos más realistas, personalizados e interactivos para los usuarios, además pueden crear nuevas formas de entrenamiento, simulación y desarrollo.

Metaverso

Actualmente se está empezando a hablar del “Metaverso” que está ligado con las nuevas tecnologías, pero no es un concepto nuevo, ya que en la década de los 90’s el autor Neal Stephenson imaginó en su libro *Snow Crash* (1990) un universo virtual y tridimensional llamado Metaverso, en el que los usuarios interactuaban entre sí en tiempo real.

El término metaverso *viralizado* hoy en día, describe un universo virtual compartido y en línea, que permite a los usuarios interactuar en tiempo real en un ambiente tridimensional a través de avatares, y que incluye una amplia gama de experiencias y actividades que se desarrollan en realidad virtual.

Según lo anterior, este proyecto podría funcionar en un metaverso porque este tipo de ambiente virtual podría proporcionar un espacio seguro para que las personas se puedan informar, comunicar y alertar sobre esta afectación, y practicar estrategias de afrontamiento en un ambiente simulado según lo requieran.

Desde estas consideraciones, se revisó una plataforma que se cree reúne las características necesarias para la realización del proyecto, la plataforma web Spatial.io (2023), en ella los usuarios pueden interactuar con otros usuarios a través de avatares y colaborar en tiempo real en proyectos y presentaciones. La plataforma se enfoca en la colaboración remota y en la creación de espacios de trabajo virtuales, y cuenta con herramientas de productividad integradas como pizarras virtuales, la capacidad de compartir documentos multimedia en tiempo real, creación de espacios personalizados en Unity y uso de la aplicación móvil de Spatial.io para ver las experiencias en Realidad Virtual desde un celular con software gama media-alta.

Spatial.io se ha utilizado en una variedad de sectores, desde la educación y el entretenimiento hasta la ingeniería y la atención médica. Debido a su capacidad para crear espacios virtuales compartidos y personalizados.



Ilustración 10 Captura propia. Plataforma Spatial.io

Viabilidad del uso de nuevas tecnologías desde el Metaverso

Como se ha observado, el constante cambio de las nuevas tecnologías ha permitido crear experiencias de inmersión, lo que puede ser útil para recrear algunas situaciones que puedan generar ansiedad. De igual manera, el uso de realidad virtual puede ser útil por varias razones:

- **Interactividad:** Las plataformas de Realidad Virtual como Spatial.io permiten generar interacción en tiempo real con los usuarios que se encuentren dentro de la experiencia, en la imagen a continuación se observa un chat en la parte derecha, allí escriben las personas que están dentro del espacio.



Ilustración 11 Captura propia. Plataforma Spatial.io

- **Accesibilidad:** La realidad virtual es una tecnología cada vez más accesible gracias a la disminución en los costos de los dispositivos y al aumento en su disponibilidad. Al utilizar plataformas en línea como Spatial.io, se puede crear una experiencia de realidad virtual que sea accesible para un mayor número de personas sin necesidad de tener un dispositivo de realidad virtual costoso, como pueden ser las gafas de Realidad Virtual Oculus.
- **Personalización:** Las plataformas de Realidad Virtual como Spatial.io permiten la creación de experiencias completamente personalizadas para los usuarios, lo que puede ser útil para adaptar la experiencia a las necesidades específicas de cada persona. En este caso, se puede crear una experiencia de realidad virtual que se enfoque en las situaciones específicas que generan ansiedad a través de una narrativa oscura.

- **Controles:** La plataforma de Realidad Virtual Spatial.io posee un manejo fácil del personaje, siendo estos controles los usualmente utilizados en juegos de computador, como lo son el WASD, Barra espaciadora, Shift, Q-E y el Mouse.



Ilustración 12 Captura propia. Plataforma Spatial.io

Metodología

El presente proyecto se piensa desde un enfoque cualitativo usando el modelo de doble diamante (2017), para el diseño un recurso digital interactivo para informar, comunicar y alertar sobre un tema que afecta a la población joven bogotana, como lo es la ansiedad.

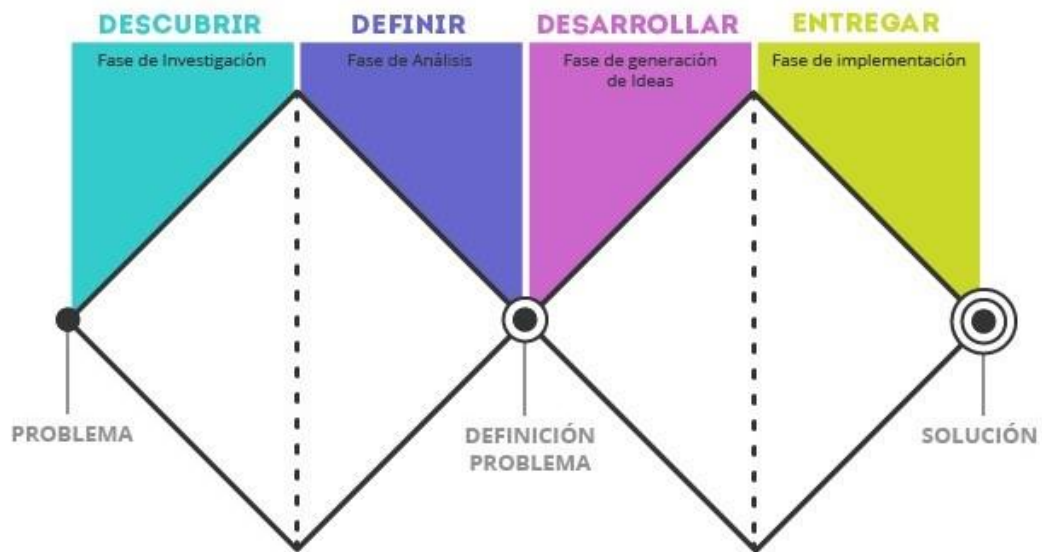


Ilustración 13 Design Coouncil, 2014.

En relación a lo anterior, esta investigación se basó en la recolección de documentos, es decir, información bibliográfica, entre libros, artículos y documentos de sitios web, además de la consulta con un experto, un profesional en psiquiatría.

A continuación, se desarrolla la aplicación del modelo para la construcción del prototipo.

Descubrimiento

Se puntualizan los siguientes puntos en esta etapa:

- **Revisión bibliográfica:** Se realizó búsqueda de autores que profundicen sobre la ansiedad, narrativas gráficas, el diseño gráfico con perspectiva social y nuevas tecnologías, en la realización de distintos proyectos, ya sean: investigativos, gráficas narrativas entorno al diseño o la misma construcción

de entornos de realidad virtual, algunos de estos autores son: (Kimbell, 2012), (Silvia, 2013), (Carson, 1995), (Bailenson, 2020).

- Narrativa y gráfica: Se plantea el uso de una narrativa que cree empatía, que llevé al observador a experimentar la ansiedad, y una gráfica que traduzca emociones.
- Plataforma web: En vista de facilitar el acceso al recurso web de realidad virtual y de conectar con una población joven por su interés por las nuevas tecnologías, se planteó la creación de una página web que incluya información breve sobre la ansiedad, así de cómo usar y acceder a la experiencia de realidad virtual que estará enlazado en la página.
- Realidad virtual e inteligencia artificial: como medios para generar contenido interactivos e inmersivos, y por facilitar a los usuarios la construcción de sus propios insumos y experiencias personalizadas.

Definición

- Narrativa gráfica: Siguiendo al referenciado David Carson (1995), se define que la narrativa gráfica en la experiencia virtual será oscura, mezclando elementos que transmitan emociones, que ambienten la ansiedad, así como la sensación de incertidumbre, tensión, miedo, que pueden experimentar las personas que sufren de esta afección.

Al utilizar elementos visuales y narrativos oscuros que reflejen estas emociones, se puede generar una conexión con el espectador y ayudar a concientizar sobre esta afección.



Ilustración 14 Creación de IA, Midjourney.

- Plataformas, realidad virtual e inteligencia artificial: El proyecto va a tener un landing page, vinculado a la aplicación de RA web Spatial.io (2023) y a Midjourney (2023) para la creación de gráfica.

Desarrollo

01

Entorno en Spatial.io

Entorno oscuro, bosque
sombrio, ruinas.



 Spatial

A través de prompts, se
realiza la construcción de
distintos monstruos para
7 tipos de ansiedad.



02

Monstruos de la ansiedad con IA

03

La narrativa

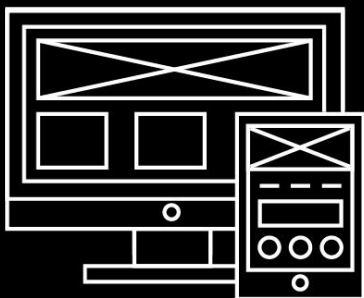
Narrativa oscura, que
justamente se acopla a las
sensaciones "sombrias" de
la ansiedad.



04

Desarrollo de la Landing page

En ella habrá información
general del proyecto, como
el enlace a Spatial.io.



De acuerdo al desarrollo, se destacan los siguientes puntos como importantes en esta experiencia de Realidad Virtual:

- Ambientes oscuros y confinados: Esto puede generar que el usuario se sienta atrapado en un ambiente de RV, puede ocasionar sensaciones de ansiedad.
- Distorsión de imágenes: El uso de las IA para generar imágenes oscuras, distorsionadas, enredadas, es un buen medio que se vincula a la sensación de distorsión, incertidumbre que presenta la ansiedad.
- Espacios caóticos: En un ambiente de RV, el uso de estos elementos que generen caos y desorden pueden plasmar lo que sería la ansiedad desde una visión conceptual.
- Peligros: Uso de elementos que generen sensación de peligro, estrés.
- Sensaciones: Creación de ambientes que creen sensación de ahogo, desespero, ya que la ansiedad se presenta en algunos casos con falta de aire, dificultad para respirar (2017).

Entrega

En vista de plasmar la ansiedad a través de una narrativa gráfica oscura, se plantea el uso de un ambiente generado en Unity para ser subido en Spatial.io, gracias al cross-app que permite la conexión de estas dos plataformas.

Landing-page

La experiencia en realidad virtual estará enlazada con la página web tipo landing-page, en donde se encontrará información breve sobre el proyecto, así de cómo acceder y usar Spatial.io para ver la experiencia.



Ilustración 16 Elaboración propia, landing page del proyecto.

¿Cómo será el ambiente de la experiencia en RV?

Estará dividido en sectores, en cada sector estará un monstruo acechando, el ambiente se enfoca en la oscuridad de un bosque siniestro, que a su vez hace alusión a la complejidad de una mente con ansiedad.



Ilustración 17 Elaboración de IA, Midjourney.

Proyecto de diseño

Narrativa

Como se señaló anteriormente, la narrativa oscura puede ser un buen método para hablar de ansiedad porque permite ilustrar la complejidad y la intensidad de los sentimientos que experimentan las personas que sufren de esta afección. Esta puede ser una emoción muy abrumadora y paralizante, que a menudo se siente como si estuviéramos luchando contra monstruos internos que amenazan con devorarnos, en relación, se construyó la siguiente narrativa.

Narrativa del proyecto

En lo profundo de la mente de un joven, existían muchos monstruos acechando en la oscuridad. Ellos representaban un tipo diferente de ansiedad, cada uno más aterrador que el anterior.

El primer monstruo era el miedo constante a cometer errores. Era una criatura pequeña, pero implacable, que seguía al joven a todas partes, susurrando insultos y críticas en su oído. El joven sabía que no podía hacer nada sin el permiso de la criatura, y se sentía atrapado en su propio cuerpo.

El segundo monstruo era el temor a la incertidumbre, un monstruo gigantesco que se movía lentamente a través de su mente, dejando una estela de destrucción en su camino. El joven se sentía abrumado por la enormidad de la criatura, y se preguntaba cómo podría sobrevivir si el monstruo nunca desaparecía.

El tercer monstruo era el miedo al rechazo, una criatura de aspecto afilado y amenazador que se posaba en el hombro del joven, esperando su oportunidad para atacar.

El joven se sentía constantemente juzgado y evaluado, y sabía que nunca podría escapar del monstruo.

El cuarto monstruo era el miedo al futuro, un monstruo indescriptible que parecía estar siempre un paso adelante del joven. La criatura le recordaba continuamente todas las cosas que podrían salir mal, y el joven se sentía paralizado por su propio terror.

El joven luchaba constantemente con estos monstruos, pero parecía que nunca podría deshacerse de ellos. Sin embargo, un día, decidió enfrentarlos. Empezó a realizar trabajos de respiración, trabajar la meditación y el mindfulness para reducir la respuesta de huida o lucha que le generaba la ansiedad, así como trabajo físico, el cual le ayudaba a liberar endorfinas para reducir el estrés y la ansiedad que le podría surgir. Y poco a poco, los monstruos comenzaron a debilitarse.

Ya no sentía la necesidad de buscar la aprobación de todos a su alrededor, ni se preocupaba por cada pequeño error que cometía. Se sentía más seguro de sí mismo y era capaz de mirar hacia el futuro con optimismo.

Aunque los monstruos de la ansiedad siempre estarían allí, el joven había aprendido a manejarlos. Sabía que nunca desaparecerían por completo, pero ahora era capaz de vivir su vida sin que le impidieran hacer lo que querían. Además, ya sabía que cuando sentía que no podía hacerles frente a estos monstruos por sí mismo, podría acceder al apoyo social, en donde una red de apoyo con amigos, familiares o profesionales podrían ayudarlo.

Siguiendo la narrativa anterior, se construyeron las siguientes imágenes con Midjourney, a través de prompts similares al de la narrativa.



Ilustración 18 Elaboradas con IA, Midjourney.

Conclusiones

El proyecto partió con la construcción de una narrativa que lograra conexión con el observador y que informara sobre la ansiedad, esto se logró, mediante una historia en tercera persona en el que el observador acompaña al personaje en su travesía por algunos

tipos de ansiedad, conociendo sus efectos y la forma en que afecta a las personas, de este modo, ayudar a entender esta condición y ayudar con la identificación de señales de alerta.

Además, se reconoció la importancia de desarrollar el recurso digital en una plataforma accesible que alcance a un amplio número de personas, especialmente a los jóvenes, el público objetivo de este proyecto. Para lograr el impacto comunicativo deseado, se ha decidido combinar las potencialidades de la realidad virtual y la inteligencia artificial en el diseño del recurso digital. El cual se espera que esta sinergia tecnológica permita maximizar el alcance y la efectividad del proyecto.

Por último, se desarrolló la etapa final, que consiste en una Landing-page (filizateansiedad.online) y la experiencia en realidad virtual alojada en Spatial.io y creada a partir de assets por Unity, la cual se espera pueda apoyar la lucha contra la ansiedad en los jóvenes tras la pandemia del COVID-19, informando, comunicando y alertando sobre dicha condición.

Bibliografía

Ana M. Pinzón, M. A. (2015). *Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios*.

Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982015000100006

Ana Viñals, J. C. (2016). El nuevo rol en la era digital. *La era digital*, 105. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27447325008.pdf>

Bailenson, J. (2020). *Experience on demand: What Virtual Reality is, How it works, and what it can do*. Obtenido de

https://errumoso.xyz/ebookmul/5/cc/?affiliate_id=73_79245835_&cid=64470fe7a5

2ab60001fd6158&lp=ebook_5_ra&m=Experience+on+Demand%3A+What+Virtua
l+Reality+Is%2C+How+It+Works%2C+and+What+It+Can+Do&b=

Bandura, A. (1977). *Autoeficacia: Una revisión aplicada en diversas áreas de la psicología*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v16n2/v16n2_a04.pdf

Barlow, D. (2020). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety*.

Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/2001-05896-000>

Cannon, W. B. (1920). *Respuesta de lucha o huida*. Obtenido de <https://academia-lab.com/enciclopedia/respuesta-de-lucha-o-huida/>

Carson, D. (1995). *The end of print : the graphic design*. Obtenido de

<https://archive.org/details/endofprintgraphi0000blac>

Clark, D. M. (1986). En *A cognitive approach to panic*. (págs. 461-470). Behaviour

Research. Obtenido de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0005796786900112?via%3Dihub>

El Tiempo. (2021). *Obesidad y covid-19, preocupante coincidencia*. Obtenido de

<https://www.eltiempo.com/salud/altas-tasas-de-obesidad-por-sedentarismo-en-pandemia-619581>

Francisco-Javier Hinojo-Lucena, I. A.-D.-P.-R.-M.-T.-M.-R. (2021). *Virtual Reality*

Treatment for Public Speaking Anxiety in Students. Advancements and Results in Personalized Medicine. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/339637313_Virtual_Reality_Treatment_f

or_Public_Speaking_Anxiety_in_Students_Advancements_and_Results_in_Personalized_Medicine

Freud, S. (1925). *Inhibición, síntoma y angustia* . Obtenido de

https://psicopatologia1unlp.com.ar/bibliografia/tp/angustia/FREUD_1926__Inhibici%C3%B3n_s%C3%ADntoma_y_angustia_Apartados_II_III_IX_X_y_XI.pdf

Gestarsalud. (2020). *Ansiedad, obesidad y aislamiento: combinación detonante frente al*

Covid-19. Obtenido de <https://gestarsalud.com/2020/04/15/ansiedad-obesidad-y-aislamiento-combinacion-detonante-frente-al-covid-19/>

Heller, S. (2017). *Graphic Design Rants and Raves: Bon Mots on Persuasion,*

Entertainment, Education, Culture, and Practice. Allworth. Obtenido de

<https://es.scribd.com/book/396707746/Graphic-Design-Rants-and-Raves-Bon-Mots-on-Persuasion-Entertainment-Education-Culture-and-Practice>

Hernández, Á. A. (2021). Herramientas digitales como recurso de interacción

comunicativa. Obtenido de

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/848/1149>

Iberdrola. (2020). *Realidad virtual: otro mundo al alcance de tus ojos*. Obtenido de

<https://www.iberdrola.com/innovacion/realidad-virtual>

Ichazu, Á. D. (2021). *Diseño y desarrollo de ambientes de realidad virtual para reducir el*

estrés académico. Obtenido de

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21242/1/UPS-CT009343.pdf>

IdaBlog. (2017). *Herramientas y técnicas del diseño orientado a los servicios*. Obtenido de

<https://blog.ida.cl/disenio/herramientas-tecnicas-diseno-orientado-servicios/>

- Infobae. (2021). *El 42 % de los bogotanos han experimentado síntomas de ansiedad y depresión durante la pandemia*. Obtenido de <https://www.infobae.com/america/colombia/2021/01/14/el-42-de-los-bogotanos-han-experimentado-sintomas-de-ansiedad-y-depresion-durante-la-pandemia/>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2022). *¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad?* Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>
- Jenkins, H. (2009). *El bloguero, gestor de productos culturales en la era digital. Aproximaciones a la definición de prosumidor*. Obtenido de https://www.javeriana.edu.co/unesco/humanidadesDigitales/ponencias/IV_53.html
- Kimbell, L. (2012). El diseño social y sus métodos. 8-24. Obtenido de http://www.lucykimbell.com/stuff/Fieldstudio_SocialDesignMethodsMenu.pdf
- Klein, M. (1969). *La personificación en el juego para niños*. Obtenido de <http://www.psicopsi.com/la-personificacion-en-el-juego-de-los-ninos/>
- López, O. M. (2022). *Aplicación de la realidad virtual en grupos de relajación para adolescentes y adultos jóvenes on ansiedad*. Elche, España. Obtenido de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27564/1/MAT%c3%81S%20L%c3%93PEZ%2c%20%c3%81FRICA%20OBDULIA.pdf>
- Maples-Keller. (2017). *The Use of Virtual Reality Technology in the Treatment of Anxiety and Other Psychiatric Disorders*. . Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5421394/>

- Marquino, E. (2020). *Diseño gráfico socialmente comprometido: una herramienta para crear conciencia sobre los trastornos mentales*. Obtenido de <https://www.repositorio.ufal.br/jspui/bitstream/123456789/10596/1/Meu%20caro%20%20eu%20-%20o%20design%20gr%C3%A1fico%20como%20ferramenta%20de%20informa%C3%A7%C3%A3o%20sobre%20transtornos%20psicol%C3%B3gicos%20com%20foco%20na%20adolesc%C3%Aancia.pdf>
- McCrickard, D. S. (2017). Designing Virtual Reality User Interfaces. 14-36. Obtenido de <https://interactions.acm.org/archive/view/may-june-2016/designing-virtual-reality-user-interfaces#>
- Midjourney. (2023). *Midjourney*. Obtenido de <https://www.midjourney.com/home/?callbackUrl=%2Fapp%2F>
- Ministerio de Salud. (2021). *Las cifras de la salud mental en pandemia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia.aspx>
- Ministerio de Salud. (2021). *Más de 18 mil atenciones en salud mental en opción 4 de Línea 192*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Mas-de-18-mil-atenciones-en-salud-mental-en-opcion-4-de-Linea-192.aspx>
- National Library of Medicine. (2016). *Anxiety and depression in patients with advanced macular degeneration: current perspectives*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4699633/>

Neal, S. (1990). *Snow Crash*. Obtenido de

https://www.icesi.edu.co/blogs/identidadesavatar/files/2009/01/neal_20stephenson_20-_20snow_20crash.pdf

Neville Brody, I. A. (1986). *The Designer's Republic*. Obtenido de <https://graphic-design-exhibiting-curating.unibz.it/page/14/>

OMS, O. M. (2022). *Trastornos mentales*. Obtenido de Trastornos de ansiedad:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *La pandemia de COVID desencadena un aumento del 25% de ansiedad en personas*. Obtenido de

<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización Panamericana de Salud. (2021). *Enfermedades crónicas y Covid-19*.

Obtenido de <https://www.paho.org/sites/default/files/enfermedades-cronicas-covid-19.pdf>

Parsley, D. (2022). *Research for Technology Development*. Obtenido de

<https://www.mdpi.com/2071-1050/15/3/1962/htm>

Sierra, J. C. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Obtenido de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Silvia, G. (2013). *Narrativas en el diseño: un estudio sobre tipos, aplicaciones y funciones de las narrativas en el diseño*. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/256456811_Narratives_in_Design_A_Study_of_the_Types_Applications_and_Functions_of_Narratives_in_Design_Practice

Spatial IO. (2023). *What You Can Experience in Spatial IO*. Obtenido de

<https://www.spatial.io/community>

Tunstall, E. (2013). *Design Anthropology: Theory and Practice*. Obtenido de Chapter 1.

Design Anthropology: <https://www.bloomsburycollections.com/book/design-anthropology-theory-and-practice/ch1-design-anthropology>

Unicef. (2022). *El impacto del COVID en la salud mental de jóvenes*. Obtenido de

<https://www.unicef.org/>

Universidad de los Andes. (2021). *COVID-19 y Salud Mental en Colombia: Un Análisis*

Exploratorio. Obtenido de <https://documentos.uniandes.edu.co/pub/4188-2021.pdf>

Universidad Javeriana. (2021). *La pandemia de COVID-19 en Colombia y los desafíos de la respuesta sanitaria*, 20. Obtenido de

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/35513>

Universidad Javeriana. (Marzo de 2021). *Mentes Colectivas, un alivio para la salud mental*.

Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/hoy-en-la-javeriana/mentes-colectivas-un-alivio-para-la-salud-mental/>

Visión y óptica. (2020). *Problemas en la vista, efecto colateral de la pandemia*. Obtenido

de <https://visionyoptica.com/problemas-en-la-vista-efecto-colateral-de-la-pandemia/>

Zárate, B. S. (2012). *Inducción de relajación en un ambiente de realidad virtual y la*

influencia de los sentidos. Obtenido de

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/78872/bserrano.pdf;jsessionid=630F67D7E6951B8593ECF12064D6385F?sequence=1>