

Biografía del estado ansioso

Eva Sánchez Clemente

Trabajo Fin de Grado - MEMORIA

**Grado en Diseño
Curso 2015-2016
Universidad de La Laguna**

**Tutora: Maria Luisa Hodgson Torres
Dpto. Bellas Artes**

“Temo a un solo enemigo que se llama, yo mismo”

Giovanni Papini

Biografía del estado ansioso

© 2016, primera edición por Imprenta Barrios Gonzales Braulio.
Calle San Francisco, 113, 38001, Santa Cruz de Tenerife.

Tutora y Supervisora: María Luisa Hodgson Torres

Editor: Eva Sánchez

Diseño de la cubierta: Eva Sánchez

Maquetación: Eva Sánchez

Ilustraciones: Eva Sánchez

Fotografía: Eva Sánchez

Trabajo de ámbito académico en la Universidad de La Laguna, Tenerife.
Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

La Temática que se perfila y desarrolla en el presente Trabajo de Fin de Grado, el planteamiento de las ideas iniciales y la manera de abordar cada parte o enfoque del mismo, nos ha llevado a entrar en un terreno complejo y bastante subjetivo, en el cual disciplinas que aparentemente no están interrelacionadas, como la **psicología** y la comunicación gráfica y representación visual, han estado presentes desde un principio; una unión de un campo científico con el artístico que logra una mirada particular del tema a abordar: la ansiedad y los trastornos psicológicos que esta genera, principalmente las **fobias**. Con base en esto, podemos afirmar que hemos estado inmersos desde el comienzo hasta el final en el complejo **campo de las emociones** con el propósito de hacer visibles determinados estados del mismo, en especial los relacionados con la **ansiedad**, la depresión y todas aquellas sensaciones subjetivas que la comunicación gráfica es capaz de mostrar mejor que las propias palabras, con el principal objetivo de crear **empatía** y sensibilidad en la sociedad acerca de los problemas relacionados con la ansiedad.

Palabras clave: **psicología; fobias; campo de las emociones; ansiedad; empatía.**

The Subject Matter that this final project aims to present and develop here, as well as the expression of the initial ideas and the process by which they are approached, lead to a subjective and—therefore—complex field in which seemingly dissimilar disciplines such as **psychology**, graphic communication and visual representation are reconciled; a link between science and arts that makes it possible to look at the present subject: anxiety and the psychological disorders subsequently generated, especially **phobias**. In this respect, this project has been involved—from beginning to end—in the complex **field of emotions** with the aim of making them visible, particularly those related to **anxiety**, depression and other subjective feelings whose representation is best exploited through graphic communication rather than through language, thus developing **empathy** and raising awareness of anxiety disorders in today's society.

Keywords: **psychology; phobias; field of emotions; anxiety; empathy.**

Agradecimientos

Gracias a todos los que me animaron a seguir con este trabajo:

A los profesionales del ámbito psicológico que tanto me ayudaron, por su paciencia y colaboración desde los inicios de este trabajo.

A mis amigos y compañeros de profesión, por mostrar gran interés y darme su apoyo en todos estos meses.

A mi Tutora, María Luisa, por permitirme hablar y debatir en nuestras tutorías; porque no solo me has guiado en este proyecto tan personal, sino que has estado desde el nacimiento de este Trabajo animándome a seguir adelante y abriéndome nuevas perspectivas y otras formas de ver la vida. Sinceramente, gracias. No lo voy a olvidar nunca.

Y, por supuesto, a aquellos que me aconsejaron no hacer este trabajo. Se los agradezco, de verdad, porque mi cabezonería me ha hecho poder lograrlo y seguir luchando. Aprendí a usar el miedo como impulso y no como cadenas.

Cómo no, gracias en especial a Aquella que apareció hace casi dos años, un día como otro cualquiera, y tocó a mi puerta. Sin ti este Proyecto no tendría sentido.

Introducción	11
Objetivos	13
Metodología	17
Mapa de valor y Perfil del cliente	17
Investigación	19
Análisis de la competencia y búsquedas en internet	24
Mapas visuales	29
Planificación y avance anual del TFG	29
Desarrollo	31
Justificación título “Biografía del estado ansioso”	31
Bocetos	31
Ilustraciones: línea narrativa y expresión semántica	33
Formato editorial: justificación	35
Formato editorial: pruebas impresas	37
Formato editorial: conclusiones pruebas impresas	40
Producto editorial final	40
Conclusiones	43
Bibliografía y Fuentes	47
Anexos	51
Entrevista a Juan I. Capafóns Bonet	51
Ficha técnica	57
“Biografía del estado ansioso”: contenido	58
Fuentes Tipográficas utilizadas	73

“Los métodos de diseño pretenden objetividad, pero no son objetivos, ni neutrales”

Rapaport, A. “Desing methods”
London, 1969

Siguiendo las pautas dadas por Roseta Mus y Oihana Herrera, en el primer capítulo del libro “*Desarrollo de un proyecto gráfico*”, desde las bases de las primeras ideas, el proceso a seguir partía de dos estados o fases del trabajo inicial: conceptualizar y formalizar.

En este Proyecto se conceptualizan estados emocionales como la ansiedad (principalmente), la incertidumbre, obsesiones, etc... La manera de formalizarlos se ha llevado a través de las ilustraciones y el formato editorial. A lo largo de la Memoria se podrá ver todo el desarrollo del Trabajo a lo largo de todos estos meses, desde la primera investigación y entrevista hasta la última ilustración y las pruebas impresas.

El motivo por el que hacemos una inmersión en el campo de la psicología, concretamente en el relacionado con los trastornos de ansiedad, vino motivado por una experiencia propia. Esto me ha movido a elaborar un proyecto experimental en el que intento “poner en la piel” al lector, haciéndolo partícipe de las propias ilustraciones. Como dije, es cierto que me motivó una experiencia propia pero esta no se hace del todo evidente en todas o en cada una de las páginas de este libro ilustrado. Me ha servido para saber narrar y proyectar, pero en ningún momento se ha tenido la intención de que el proyecto se convierta en una auto-biografía desde mi experiencia. Sin embargo, por la implicación que conlleva, al final esta obra, de llevar un Título, sería: “**Biografía del estado ansioso**”.

El Trabajo ha ido evolucionando, desde su planteamiento, a lo largo de todo su desarrollo. En un principio, la temática inicial fue distinta a la final, pero los objetivos han mantenido una misma línea.

OBJETIVOS PRINCIPALES:

- **Alcanzar** la empatía del público.
- **Animar** a salir de la zona de confort.
- **Proyectar** con el fin de **concienciar** a las personas que desconocen los síntomas y consecuencias de la ansiedad.
- **Cambiar** la visión del libro ilustrado.



Se busca alcanzar la empatía del público, no sólo del que padece o ha padecido la ansiedad sino también del que nunca se la ha planteado o la desconoce. Motivo: Hay un gran desconocimiento y confusión acerca de sus síntomas y consecuencias, lo que a muchas personas les lleva a hacer una interpretación errónea de la ansiedad. Por ello, buscar la empatía se vuelve necesario para lograr poner en la piel de cualquiera la sensación del estado ansioso: cómo la persona ansiosa se siente ante un entorno que no comprende su estado anímico ni emocional.

Con este proyecto experimental se pretende **animar** a salir de su **zona de confort**. La persona que padece ansiedad, normalmente como personas ansiosas que son, no solo tardan en considerar que están en una situación en la que les es necesaria ayuda profesional, sino que consideran que su situación es normal y la tendencia a la “rutina emocional” les hace no considerar salir de esta zona. El esfuerzo por salir de ella es muy grande, ya que no solo supone la aceptación de una situación que creías normal, sino que tienes que adaptarte a otra distinta y pasar por una zona de aprendizaje en la que aprendas a gestionar cómo las emociones te atraviesan y saber proyectarlas de forma sana, sin que te sigan perjudicando. La **zona de aprendizaje** supone un acto de conciencia y de acción, ya que estás dispuesto a dejar de lado tus rutinas y comportamientos habituales para dar paso al aprendizaje y la experimentación. Así, desde un proceso de constante desequilibrio emocional, se evoluciona hasta que se alcanza la meta: **Vivir** una vida sin ansiedad. Sólo el paso de aceptación y la búsqueda de soluciones es una decisión muy grande, por ello se considera como objetivo primordial ya que esto ayudará a las personas que visionen mi proyecto a no sentirse “raros” por lo que se les puede haber pasado alguna vez por la cabeza, y así animarse a hablar

de sus problemas y salir de la zona de confort.

Otro de los objetivos –diría central- es, partiendo de mi visión personal y mi vivencia, **proyectar con el fin de proporcionar**, como mencionamos antes, conciencia a las personas que desconocen los síntomas de la ansiedad, pero también **ánimo** y apoyo a las personas que tienen miedo a hablar, intentando a su vez normalizar una situación que a nivel colectivo se menosprecia o, como hemos dicho, tiene de fondo un falso conocimiento de lo que supone la ansiedad. Toda esta situación de desconocimiento hace que la persona sienta vergüenza a hablar y esta es una de las principales barreras que se quieren romper.

También se busca **cambiar la visión de libro así como la de libro ilustrado**, animando a un cambio de paradigma donde el libro, a nivel físico, se vuelva también como parte del contenido de la temática a tratar. Revalorizar así el papel del diseñador no sólo como maquetador sino como autor y casi artesano. La intención no es que el diseñador haga una interpretación del contenido sino que participe en él aportando, no modificando, al significado de la obra interior. Con esto se pretende remarcar el valor de la publicación, donde la obra también se traslada al carácter editorial haciendo uso de elementos editoriales como recursos expresivos, la mecánica del propio libro, etc... Esto conforma un todo que hace que el libro normalizado también adquiera un carácter único.

En relación con el objetivo anterior, se quiere hacer mención a la intención de que el diseñador también puede hacer una labor social, no solo publicitaria y comercial.

“Como para contrarrestar el materialismo, quiero proponer la auto-conciencia, en particular la capacidad de conocerse a uno mismo como recurso de invención, imaginación y visión crítica. Conocerse a uno mismo significa darse tiempo para observar el entorno y descubrir pensamientos, habilidades y sentimientos propios”.

*El diseñador ciudadano.
Víctor Margolín, 2009.*

En este Trabajo de Fin de Grado perseguimos: Apoyarnos en todos los recursos expresivos de los materiales permitiéndonos expresar lo que sentimos y lo que nos rodea, convirtiéndose incluso en una forma terapéutica de afrontar una situación para uno mismo y/o para los demás.

La Metodología de trabajo ha estado basada en la aprendida en la asignatura de tercer curso “*Metodología del Proyecto e Introducción a la Investigación*” y en la una innovadora obra publicada recientemente “*Diseñando la propuesta de valor*” de VVAA (DEUSTO, 2014), sugerida por mi tutora la profesora María Luisa Hodgson Torres.

A la asignación de tutor y la elección final de la temática del Trabajo de Fin de Grado en octubre le siguieron 3 meses correspondientes a la etapa de investigación. En estos es donde tuvo lugar la investigación de campo, los análisis de la competencia y búsquedas de internet, mapas visuales, entrevistas, comparaciones entre grupos focales, bocetos, así como la creación de un Mapa de Valor y un Perfil del Cliente.

- MAPA DE VALOR Y PERFIL DEL CLIENTE

En el libro “*Diseñando la propuesta de valor*”, se entiende que la propuesta de valor es “*la descripción de los beneficios que pueden esperar los clientes de tus productos y servicios*”, es decir, lo que esperan bueno de ti. En este libro la metodología pasa por 3 fases fundamentales: Lienzo (Perfil del Cliente; Mapa de valor; Encaje), Diseñar y Probar y Ajustar. La metodología está aplicada a la creación de productos y servicios, por lo que el contenido que se consideró de utilidad se aplicó al Proyecto, y el que no, fue descartado.

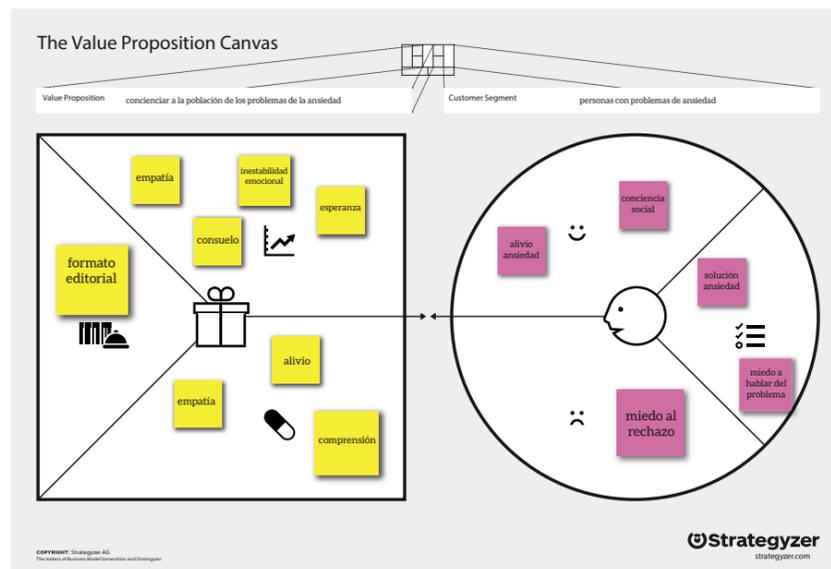
El **Mapa de Valor** está basado en la creación de valor: el conjunto de beneficios de la propuesta de valor que diseñas para atraer a los clientes. Asimismo, se desglosa en tres apartados: Creadores de alegría; Productos y servicios y Aliviadores de frustraciones. Con “Creadores de alegría” es cómo pretendemos crear resultados que el cliente espera, necesita o desea. Describen cómo tus productos crean alegrías en tu cliente. En este caso se crea: empatía, inestabilidad emocional, consuelo, esperanza, ... Los “Productos y servicios” son un listado de los servicios donde va a construirse la propuesta de valor. En este caso: el formato editorial, un bien tangible y físico. Los “Aliviadores de frustraciones” se centran en las frustraciones que realmente le importan a los clientes. Entonces hablamos de unas similares a las emociones del apartado de Creadores de Alegría, porque se busca el alivio emocional del lector a través de la empatía así como la comprensión de un lector que no ha vivido la ansiedad.

El **Perfil del Cliente** es el conjunto de características del cliente que asu-

¹ ALEXANDER OSTERWALDER, YVES PIGNEUR, GREGORY BERNARDA Y ALAN SMITH. Diseñando la propuesta de valor. Cómo crear productos y servicios que tus clientes están esperando. Diseñado por Trish Papadacos. Prólogo de Javier García y José Antonio de Miguel. DEUSTO. Ed. 2014.

mes, observas y verificas en el mercado. Hay distintos tipos de trabajos que el público asume o desea resolver, en este caso, se pretende llegar a un público en el que se trabajará el perfil personal y emocional de las personas que padecen ansiedad. En este perfil, las personas buscan alcanzar un estado emocional específico, en este sería la disolución del malestar generado por la ansiedad. Está compuesto por las Alegrías, las Frustraciones y los Trabajos del Cliente. En las “Alegrías” encontramos las alegrías necesarias, las esperadas y las deseadas. Describimos los resultados que quieren conseguir los clientes o los beneficios concretos que buscan: alivio de la ansiedad y consideración de la sociedad ante este problema.

Las “Frustraciones” describen los malos resultados, riesgos y obstáculos relacionados con los trabajos del cliente. En nuestro caso, se describiría como el miedo de la persona afectada por la ansiedad a ser rechazada o tratada de otra forma. Por último, los “Trabajos del cliente” describen aquello que intentan resolver en su vida personal y laboral tal como lo expresan con sus propias palabras. Entonces, sería la solución a sus



problemas de ansiedad y el miedo a hablarlo en un colectivo, mayor o menor o incluso formado de familiares o desconocidos.

Cuando se tienen estos parámetros establecidos, se empieza a buscar el **Encaje**, que se consigue cuando el **Mapa de Valor** y el **Perfil del Cliente** coinciden, generando alivios y alegrías con sus frustraciones. Las conclusiones tras el encaje son la creación de una propuesta de valor que ilusio-

ne al cliente, centrándonos en sus alegrías y las frustraciones que realmente les preocupan y no se hayan abordado antes. El objetivo principal es centrarse únicamente en los problemas de la ansiedad. Ciertamente es que en un principio se quiso abordar la temática de las Fobias pero al ser tan complejo y dispar, se buscó la raíz del problema, lo que supone causa y consecuencia de todas las fobias: la **ansiedad**. La intención es ir más allá de lo funcional y abordar las emociones sociales así como un aumento del interés de la sociedad por la inteligencia emocional, que puede evitar problemas de salud mental a corto y largo plazo.

- INVESTIGACIÓN

Como mencionamos anteriormente, hubo meses de investigación abordando el tema de las fobias (desde el punto de vista psicológico) con bibliografías y recursos teóricos especializados en estos temas. Fue imprescindible una inmersión total en este campo científico para conocer con mayor detalle el terreno que se iba a tratar, ya que a pesar de haberlo vivido personalmente, es necesario coger distancia e investigar a fondo para poder conocer objetivamente todo a lo que nos íbamos a enfrentar para poder representarlo.

Algunos de los conceptos más básicos para conocer el comportamiento de las personas ante situaciones cotidianas giraban entorno a la llamada “**zona de confort**”², que se conoce como el espacio donde se encuentra lo que conoces, tus rutinas, comportamientos, hábitos, actitudes, habilidades... Rodeando a esta tenemos la **zona de aprendizaje**, que tiene lugar cuando salimos de la zona de confort y ampliamos nuestros conocimientos del mundo. Sucede con cosas pequeñas como viajar, aprender idiomas o cambios de rutina. Cuando se está en este punto es cuando se observa, experimenta y aprende. En cambio, si al salir de la zona de confort se crea el miedo, es cuando aparece la **zona de pánico**, no abriéndose a nuevas formas de aprendizaje. Si esta situación es aprovechada y se le da un punto de vista positivo, será la **zona mágica**, donde ocurren los grandes retos y logramos ampliar nuestra zona de confort, ya que tomamos el cambio como desarrollo y no como peligro. Esto permite aumentar el autoestima de las personas, cambiar su visión de la realidad y buscar nuevas motivaciones que no hagan que permanezcan siempre en una misma zona de confort, sino que esta vaya moldeándose y ampliándose de una forma más enriquecedora para nuestra vida.

En esta primera fase de la investigación fue casi un “roce” por conceptos

² Motivacion, salir zona de confort [en línea]. < <https://www.youtube.com/watch?v=RSUyKLfEmVE> > [Consulta: 17 noviembre de 2015].



María Rosario Hernández Borges

básicos a comprender antes de profundizar directamente en las fobias, ya que es un campo científico del que no tengo un conocimiento profesional. Esto me llevó a acudir a profesionales de mi entorno, pudiendo entrevistar a **María Rosario Hernández Borges**, docente del Dpto. de Filosofía de la ULL, miembro del grupo de investigación de la Universidad de La Laguna: “Conocimiento, acción, emoción y lenguaje”. En la entrevista hicimos una visión de las fobias desde un punto de vista filosófico y desde la psicología social del proceso del miedo.

Todos los seres humanos sentimos el miedo desde un nivel biológico. Cuando le tememos a determinados animales y se produce una relación entre asco y miedo, sucede porque forma parte de una reacción emocional sin procesar la naturaleza del estímulo. Aquí radica las fobias a animales, insectos, etc...

Primeramente consideramos cuáles son las **emociones básicas**: alegría, miedo, tristeza, ira, asco y sorpresa. Todas tienen una misma característica común: se corresponden con una pauta facial, es decir, reflejamos estas emociones básicas de forma que son percibidas por los demás. Estas emociones básicas son necesarias, cada una de ellas. La “sorpresa” tiene la particularidad de ser de poca duración y comprender en ella la alegría y el miedo, pudiendo transformarse en una de estas.

Focalizándonos en la emoción que más interés y acercamiento tiene hacia nuestro tema a investigar, nos centramos en el **miedo**. El miedo es una pauta adaptativa, por cuestiones biológicas y de supervivencia, el ser humano siempre la ha necesitado. Cuando el miedo se convierte en un miedo extremo deja de ser adaptativo para convertirse en fóbico. Las respuestas más comunes al miedo son la huida o la evitación, ambas corporalmente. Con este también puede darse un miedo “paralizante”, que te hace mantenerte inmóvil en un intento de pasar desapercibido y camuflarte en un entorno. Esta reacción suele aparecer en mujeres maltratadas, por ejemplo. Otra de las respuestas al miedo es la lucha, se da en circunstancias en las que la persona se siente atacada y se activa el mecanismo fisiológico que te permite luchar y soltar un “cañón” de adrenalina. Esto no ocurre tampoco de manera racional, es un mecanismo fisiológico como dijimos, es decir, automático.

Los síntomas más comunes de la **ansiedad** son la sudoración, náuseas y sensación de muerte inminente. También existe diferenciación entre

cómo los hombres y las mujeres enfrentan la ansiedad. Por lo general, a los hombres les cuesta más aceptar esta situación ya que culturalmente es “penalizado” al mostrar debilidad, mientras que las mujeres hablan más de ello y la aceptación les ayuda a descargarse del problema ya que saber y reconocer que algo te ocurre ya reduce la propia ansiedad. Esto hace que los hombres conformen grupos de población que culturalmente no manifiestan ni piden ayuda, asumiendo un nivel de infelicidad mayor.

Remitiéndonos al **miedo fóbico** y las fobias, también encontramos la categoría de fobia social, dándose en distintos niveles según las personas que lo padecen. La superación de estas fobias hace que aumente tu autoestima, autonomía, y comodidad con uno mismo lo que también ayuda a desprenderte de tu “**muleta**”, que es llamado a aquello que te ayuda en el proceso de superación de una fobia como puede ser una experiencia, la aceptación del problema y/o la medicación. Eso sí, aunque las personas con fobias superen sus problemas, siempre quedará un pequeño “**pinchazo**”, como si el cuerpo se quedase marcado.

A raíz de estas fobias, es necesario recalcar la existencia de unas **emociones secundarias**: las emociones sociales (vergüenza, orgullo...) que son todos los estímulos y emociones aprendidos en sociedad. Las emociones secundarias tienen un alto grado de adaptación a nuestro entorno.

También quiero destacar la oportunidad de entrevistarme con el Catedrático de Psicología de la Universidad de La Laguna, Dr. **Juan Ignacio Capafóns Bonet**, miembro del Dpto. de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología. Esta entrevista, dada su densidad y a su vez relevancia, se añadirá completa en el anexo de esta Memoria.

El miedo es una respuesta adaptativa como pueden ser la ira, la culpa, etc... mientras que la **fobia** es indistinguible en sus reacciones pero la emoción es desproporcionada para el contexto. Las características de este miedo son todas innatas y prácticamente reacciones automáticas de nuestro organismo: huir, atacar y/o parálisis tónica. La propia desproporción de un **miedo fóbico** lleva al afectado a sentir vergüenza, acomplejar, etc... Encontramos distintos **niveles de fobias**. Tenemos la fobia social: miedo a la valoración de los demás; la agorafobia: miedo a espacios abiertos, a que en estos lugares te pueda ocurrir algo y no puedas ser atendido; y las situacionales, donde encontramos una pluralidad de



Juan Ignacio Capafóns Bonet

³ DAMASIO, ANTONIO: El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona : Crítica, 1996. Págs. 125-153.

ellas como las específicas, a transportes, fenómenos meteorológicos, etc... Todas estas fobias son miedos irracionales y absolutamente desproporcionados del contexto.

Aún tanteando el terreno de las fobias, se investigó y se extrajo información de distintas conductas y conceptos que ocurren en el ámbito emocional de las personas; esto pudo verse en el libro “Manual de prácticas de procesos psicológicos básicos” de Elena Gamez. Como no, destacamos la **inteligencia emocional**, denominada como la capacidad para identificar los propios sentimientos, es decir, hay un proceso de autoconciencia, opuesto al de autoengaño (que es el mecanismo de defensa que tenemos para protegernos del exterior o de la propia ansiedad). Podemos llegar incluso a un “*punto ciego*” en el que se bloquea la atención disminuyendo el impacto de posibles decepciones en nuestra vida, para así protegernos nuevamente del exterior. Los mecanismos de defensa, dictados por el famoso psicoanalista Freud, nos permiten falsear la realidad para protegernos de situaciones problemáticas o de conflicto. Entre los mecanismos encontramos el olvido o la represión; la inversión de motivos; la búsqueda de excusas; la fantasía,... entre otros.

Se enfrentan dos cuestiones acerca de las emociones: las emociones son socialmente aprendidas o tienen un carácter universal, es decir, universal ya que todos somos capaces de expresarnos y reconocer las expresiones básicas en otras personas. También nos encontramos con la **memoria implícita y no consciente**, que son experiencias que hemos vivido en el pasado y nos pueden estar influyendo, frente a la **memoria postraumática y consciente**, que ocurre tras experiencias traumáticas que se codifican en emociones y sensaciones corporales.

Antonio Damasio³ trata las emociones insistiendo en la diferencia entre emoción y sentimiento, ambos puente entre procesos racionales e irracionales. Tal es así que distingue **emociones primarias** (programadas para responder con una emoción de manera preorganizada ante estímulos externos); **emociones secundarias**; sensación de la emoción (la conciencia de sentir nos proporciona un mayor sistema de protección); **sentimiento**; sentimientos de las emociones y variedades de sentimientos, donde encontramos los sentimientos de emociones universales básicas (felicidad, tristeza, ira, miedo y asco), los sentimientos de emociones universales sutiles (son variantes de las emociones básicas pero moduladas por la experiencia, por ejemplo la melancolía y nostalgia, provenien-

te de la emoción básica de la tristeza) y los sentimientos de fondo, que no tienen origen en las emociones.

Focalizamos y concluimos que el miedo tiene un valor adaptativo, permitiéndonos la supervivencia y siendo común en todos los humanos. Este tipo de miedo es adaptativo cuando un conjunto de sensaciones responden ante un peligro real. El **miedo desadaptativo** es cuando el peligro o amenaza no es real, es desproporcionada. Este miedo desadaptativo genera un miedo fóbico, que se desencadena ante la presencia o incluso anticipación de un estímulo o situación concreta, desencadenando a su vez un patrón típico de **reacciones fisiológicas, cognitivas y motóricas**⁴. En el plano fisiológico desencadena un aumento de tasa cardiaca, sudoración, náuseas,... en el cognitivo se puede desplegar toda una serie de creencias sobre la situación temida así como interpretaciones subjetivas y en el plano motor, con frecuencia la conducta de escape y evitación en un futuro de cualquier forma posible. También se dan casos en los que el individuo soporta con gran pesar la situación temida aún desarrollando todo el malestar fisiológico y subjetivo.

El miedo fóbico tiene una serie de características que se dan en las reacciones ante una fobia:

- 1) El miedo es desproporcionado con respecto a la situación.
- 2) No puede ser explicado o razonado por el individuo afectado.
- 3) Está más allá del control voluntario.
- 4) Lleva a la evitación de la situación temida.
- 5) Persiste a lo largo del tiempo.
- 6) Es desadaptativo.
- 7) No es específica a una fase o edad determinada.

Las fobias son entonces “reacciones de miedo no deseable”⁵, clasificándose en **fobias simples, específicas o focales; fobias sociales y agorafobia**.

La **fobia específica** hace referencia a todas aquellas en las que la reacción de miedo está focalizada en objetos o situaciones concretas como puede ser la fobia a determinados animales o a la sangre. Las **fobias situacionales** son las que tienen lugar en espacios, siendo la más conocida la fobia a los aviones, lugares concurridos,..., **La fobia social (TAS)**⁶ se da en personas a las que les cuesta relacionarse con personas de mayor autoridad, sexo opuesto, y cientos de características más. Están conti-

⁴ CAPAFONS BONET, JUAN I. Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. Psicothema. – Vol. 13, n. 3, (2001), p. 447-452

⁵ Idem

⁶ VICENTE E. CABALLO, ISABEL C. SALAZAR, JOSÉ ANTONIO CARROBLES. Manual de psicopatología y trastornos psicológicos Madrid : Pirámide, 2011. Págs 183-207

7 VICENTE E. CABALLO, ISABEL C. SALAZAR, JOSÉ ANTONIO CARROBLES. Manual de psicopatología y trastornos psicológicos Madrid: Pirámide, 2011. Págs 314-327

8 Palabras Aladas. Emocionario [en línea]. <<http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>>

9 Anna Llenas. Ilustración y Diseño Gráfico [en línea]. <<http://www.annallenas.com/libros-illustrados.html>>

nuamente preguntándose si caerán bien a otras personas, intentando anticiparse a los demás estudiando una conducta,... lo que convierte a la persona con TAS en seres con una vida social muy limitada y caracterizada por la soledad y la falta de refuerzo social.

También podemos encontrar el **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)**, muy complicado de tratar. Los pensamientos de estas personas se acaban convirtiendo en obsesiones, impulsos recurrentes y persistentes de cosas que pueden ser absurdas o que le ocasionan malestar al sujeto. Las personas con TOC mantienen ciertos rituales para disminuir sus niveles de ansiedad, tendiendo también a conductas de evitación de aquellas situaciones que les desencadenan ciertas obsesiones. Los pensamientos más comunes son de creer estar sucio, contaminado; obsesiones relativas al orden y la simetría; la repetición,... La obsesión por el orden, por ejemplo, se predice del perfeccionismo del sujeto y la intolerancia a la incertidumbre. El TOC afecta a una parte minoritaria de la población pero los síntomas obsesivos compulsivos sí que están presentes en un amplio sector poblacional.

El **Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)** es un trastorno psicológico muy frecuente, caracterizado por un exceso de preocupación ante ciertas actividades o acontecimientos, creando un alto nivel de ansiedad y una tendencia a la evitación con gran nerviosismo y tensión muscular. La pregunta que ronda a las personas con TAG es “¿qué pasaría si...?”, de una forma no resolutiva ante problemas generando entonces malestar emocional. Las preocupaciones le consumen tiempo y energía, así como desarrollo de problemas de sueño. Esta preocupación constante por cualquier situación, sea o no relevante, mayor o menor, también lleva a la “*metapreocupación*”⁷, que es preocuparse por estar preocupado.

- ANÁLISIS DE LA COMPETENCIA Y BÚSQUEDAS

EN INTERNET

Sorprendentemente, en nuestra búsqueda por materiales de educación emocional o concienciación social no se obtuvo gran éxito. Los principales libros destinados a la inteligencia emocional que se encontraron iban a un público principalmente infantil y con una visión didáctica, como es el caso de “*Emocionario: Di lo que sientes*” que viene acompañado en su web de diverso material para padres y profesores⁸ o el “*Diario de emociones*” y “*Vacío*”, ambos de Anna Llenas, ilustradora y diseñadora gráfica catalana con una serie de libros interactivos⁹ para un público infantil. Resultó muy interesante comprender que socialmente hay conciencia de

la necesidad de educar emocionalmente a la sociedad, empezando por los más pequeños pero, a la vez, que las personas afectadas por las emociones que les turbasen y/o la propia ansiedad no se reflejase en forma de publicación editorial por los propios sujetos también me sorprendió. Bien es cierto que se pueden encontrar libros escritos a modo de novela o textos científicos por personas que han padecido fobias o graves problemas de ansiedad, pero no se daba el caso que se promueve en este proyecto. No se encontraron productos editoriales para un público adulto que hablasen o transmitiesen de alguna forma artística los problemas de una vida con ansiedad. Lo más parecido que podía encontrarse eran los libros de auto-ayuda interactivos para adultos como “*Cómo ser feliz (y no perder la esperanza)*” de Lee Crutchley, para ayudarte en “días de bajón”.

Esto no quiere decir que no exista material artístico sobre estos temas. Desde el principio de los tiempos el hombre no sólo ha usado el arte como transmisor de la realidad sino también de lo que siente y le perturba. Esto llevado a la actualidad y a nuestro tema a tratar se halló en trabajos principalmente fotográficos muy interesantes, en los que los artistas se basaban principalmente en su experiencia particular. Casos en los que se buscaba la turbación del ser en una instantánea o imágenes creativamente calculadas y prefabricadas para crear turbación¹⁰, de mano del fotógrafo **Aaron Tilley** (como caso más destacado). También encontramos una serie fotográfica sobre la ansiedad similar a la de Tilley pero de un fotógrafo de San Antonio (Texas), **John William Keedy**, también en una búsqueda artística por retratar sus años escondiendo la ansiedad¹⁰. Como sorpresa encontramos una colección de autorretratos (que parecen sacados del surrealismo) de mano de una fotógrafa de Budapest, **Noell Oszvald**, reflejando su batalla contra la ansiedad¹¹.

En el ámbito de la ilustración también se encontraron referencias de relevancia, principalmente de mano del ilustrador francés **Fabien Mérelle** con sus “*Retratos de ansiedad*”¹³ donde muchas veces aparece como el propio protagonista de sus ilustraciones. Otro tipo de ilustración menos trabajada pero igual de potente se encontró en el blog de la red social Tumblr “*I might be dead tomorrow*”¹⁴, donde con una expresión semántica muy básica, basada en líneas casi temblorosas y siempre usando la gama de grises, ilustra pequeños pensamientos y frases personificando objetos. Siguiendo la línea de las ilustraciones de forma cronológica se puede hacer una visión guiada de su propio estado mental y entender y

10 Si eres Proclive a la ansiedad, no mires estas fotos [en línea]. YOROKOBU. Virginia Mendoza, 17 marzo de 2016. <<http://www.yorokobu.es/aaron-tilley/>>

11 Inquietante y brillante serie de fotos que muestra cómo se siente la ansiedad [en línea]. CULTURA INQUIETA. 20 septiembre de 2015. <<http://culturainquieta.com/es/lifestyle/item/7585-inquietante-y-brillante-serie-de-fotos-que-muestra-como-se-siente-la-ansiedad.html>>

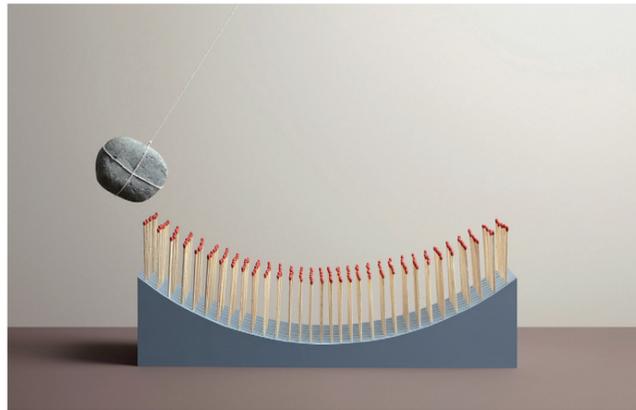
12 Estos elocuentes autorretratos en blanco y negro muestran la batalla de la artista contra la ansiedad [en línea]. BOREDPANDA. <<http://www.boredpanda.es/retratos-blanco-negro-ansiedad-noell-oszvald/>>

13 Retratos de ansiedad, Fabien Mérelle [en línea]. NUNCALO-SABRE. <<http://www.nuncalosa-bre.com/2015/06/retratos-de-ansiedad-fabien-merelle.html>>

14 I might be dead tomorrow. Mental health n shit [en línea]. <<http://imightbedeadtomorrow.tumblr.com/>>

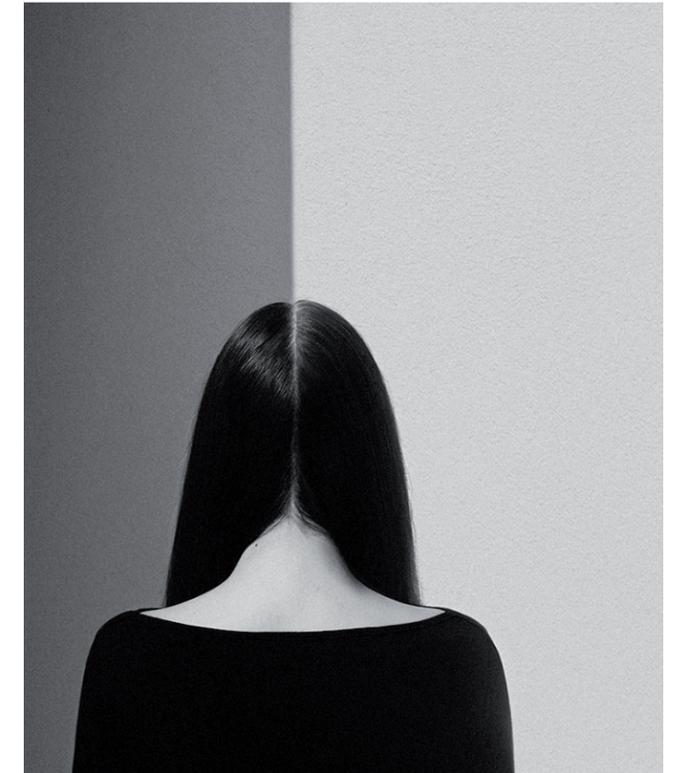
15 ilustraciones que perfectamente resumen la realidad de vivir ansiedad y depresión [en línea]. 12 enero 2016. <<http://culturainquieta.com/es/inspiring/item/8739-ilustraciones-que-perfectamente-resumen-la-realidad-de-vivir-ansiedad-y-depresion.html>>

sentirse identificados con una persona con ansiedad y depresión. En relación con el autor de "I might be dead tomorrow", encontramos otra ilustradora: **Gemma Correll**¹⁵, en esta ocasión de cómics, enfrentándose a sus problemas con un toque personal de humor. Podemos ver que para transmitir emociones tan potentes como el miedo, la ira, la ansiedad y la depresión no tiene por qué ser con un dibujo detallado, unas líneas en los lugares adecuados ya tienen la suficiente fuerza para transmitir todo esto.



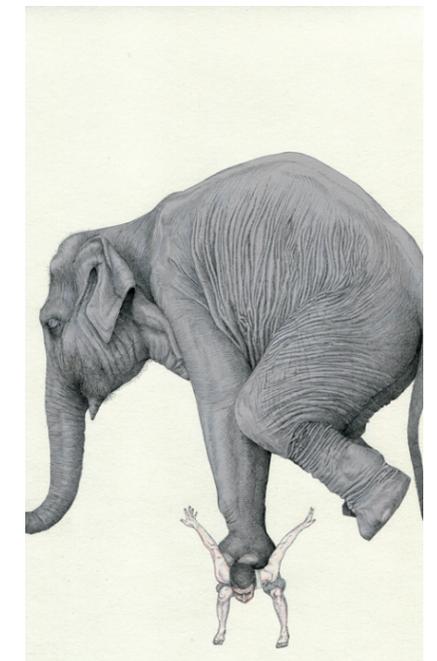
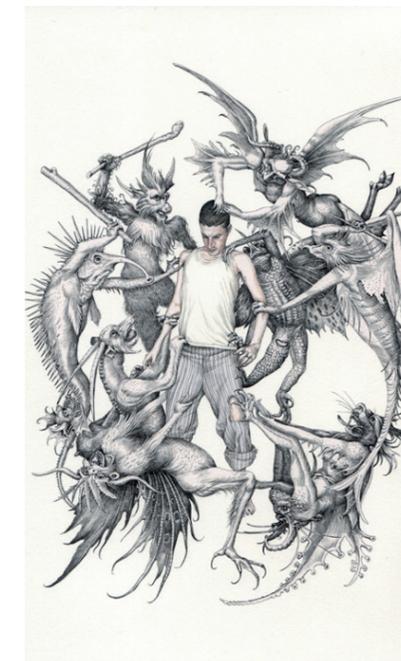
· Imágenes superiores, pertenecientes a la serie "Anticipación" de Aaron Tilley.

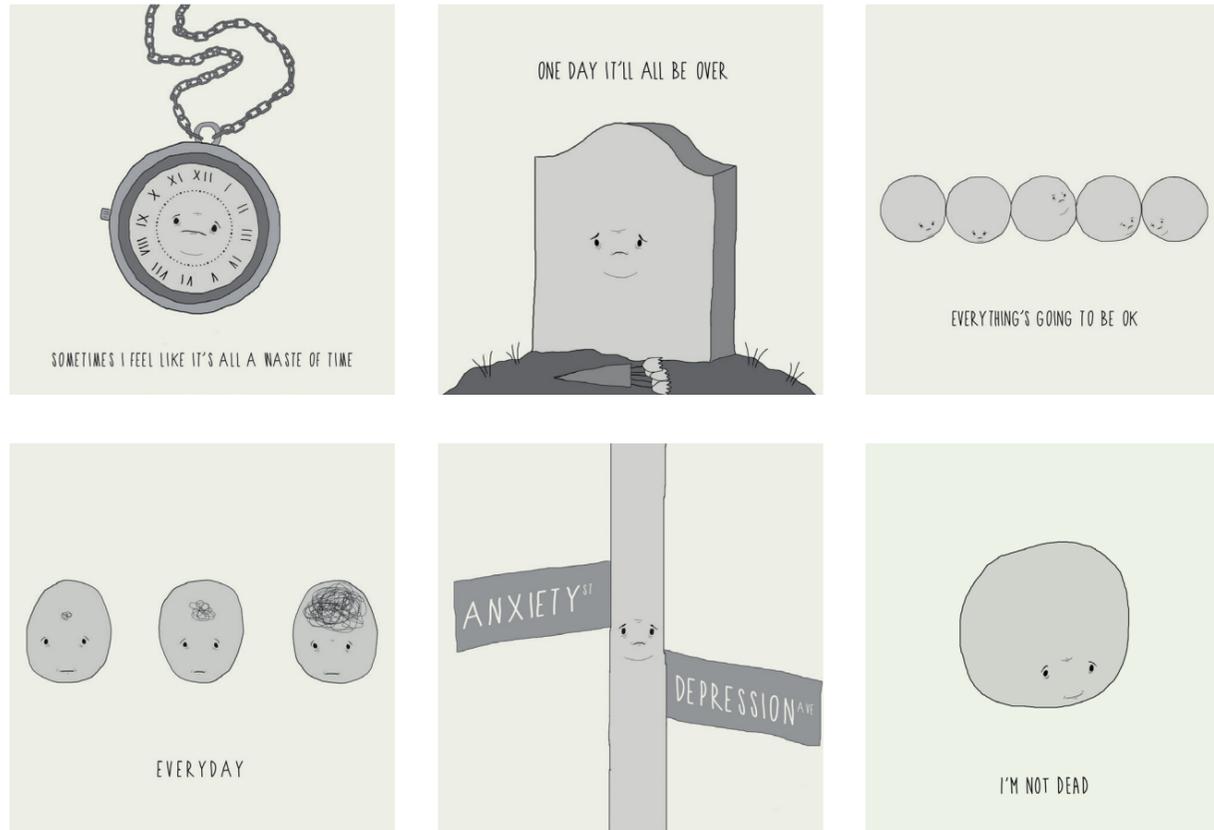
· Imágenes inferiores, pertenecientes a la serie "It's Hardly Noticeable" de John William Keedy.



· Imágenes superiores, autoretratos de Noell Oszvald.

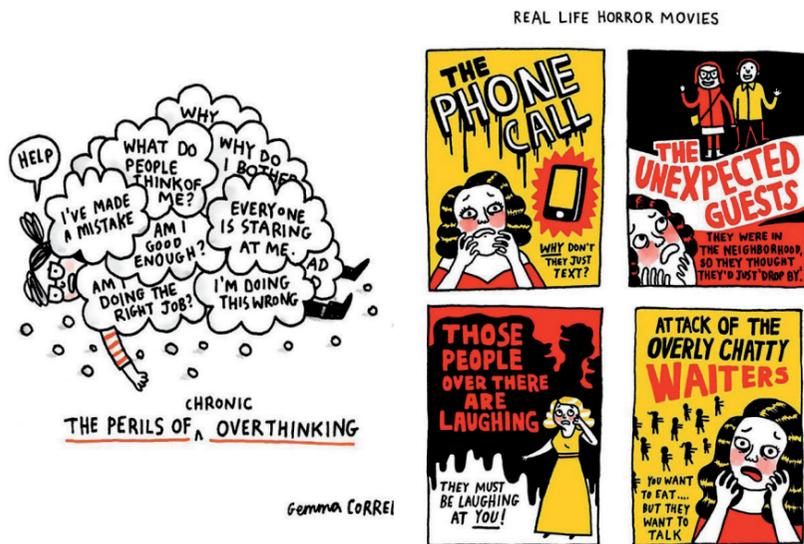
· Imágenes inferiores, "Retratos de Ansiedad" por Fabien Mérelle.



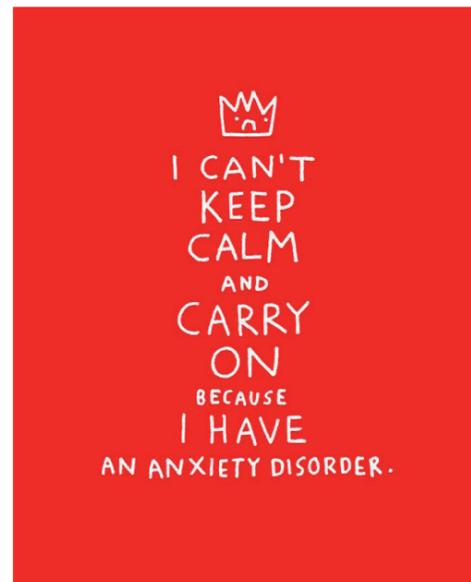


· Imágenes superiores, ilustraciones del Tumblr "I Might Be Dead Tomorrow".

· Imágenes inferiores, ilustraciones de Gemma Correll.

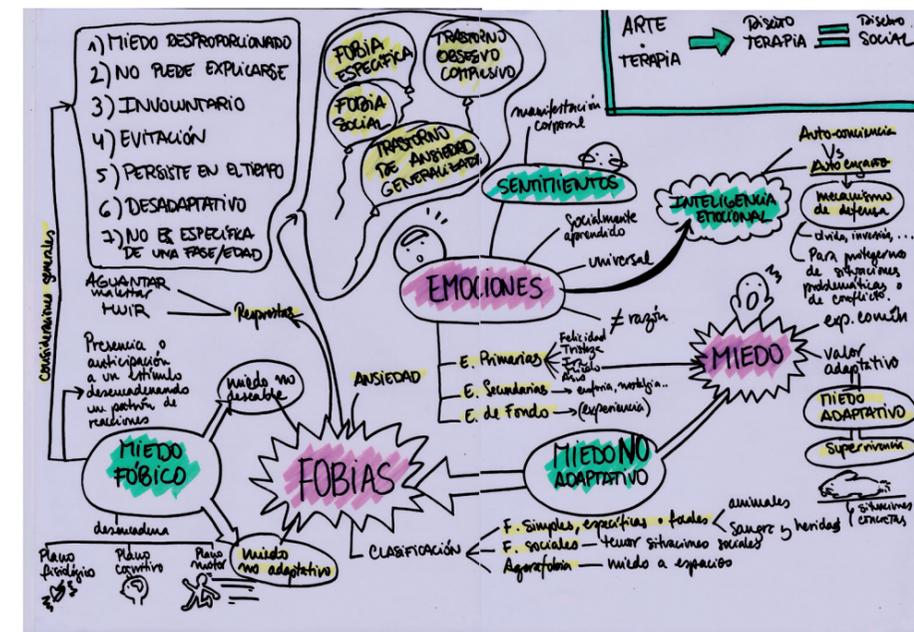


Gemma CORREI

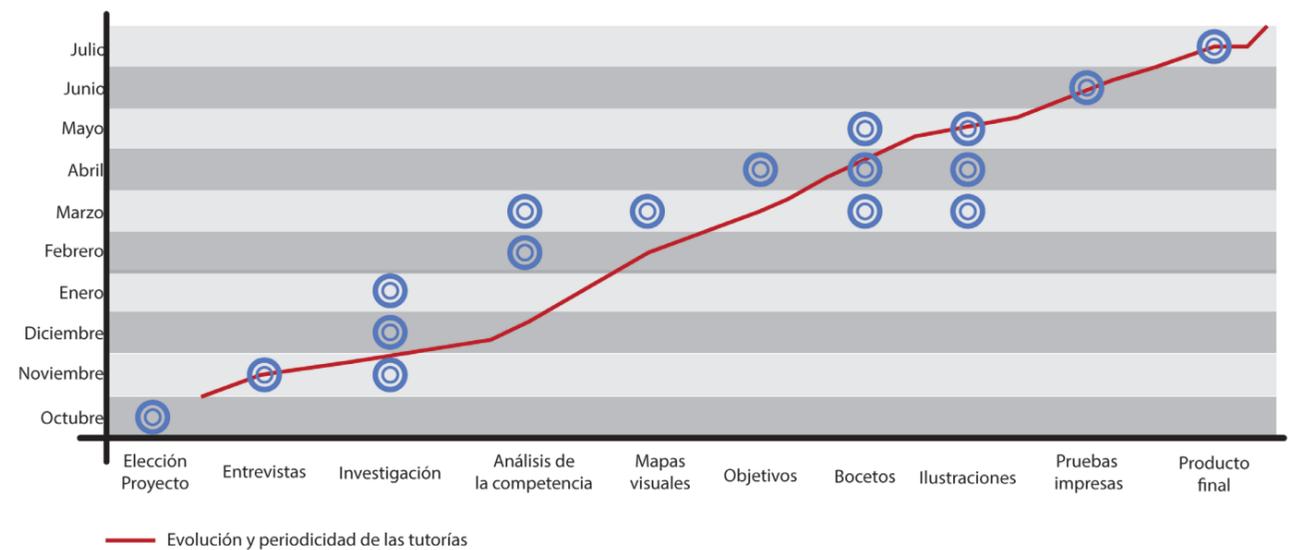


· MAPAS VISUALES

Con toda la información recopilada en la investigación, se hizo un mapa visual en el que se engloban todos los conceptos que ayudan a comprender mejor la temática del Trabajo. Se hizo primero manualmente y después pasó a ser parte de una de las primeras ilustraciones del proyecto.



· PLANIFICACIÓN Y AVANCE ANUAL DEL TFG



· JUSTIFICACIÓN TÍTULO “BIOGRAFÍA DEL ESTADO ANSIOSO”

Otras primeras ideas para el título fueron parecidas a “Esto no es un libro”, haciendo referencia a la obra surrealista de Magritte¹⁶ ya que este proyecto materializado en formato editorial no es un libro cualquiera, no es un contenedor de texto y/o narrativa, es el soporte de transmisión de una experiencia.

Si buscamos en la *Real Academia Española* el significado de la palabra “*Biografía*” nos remitirá a:

“Historia de la vida de una persona.”¹⁷

Nos hemos permitido adaptar el significado del concepto Biografía para contar la experiencia de una vida con ansiedad. No la vida de una persona, sino la vida de una emoción. Por ello, nos permitimos el juego de palabras del título ya que el protagonista es el estado ansioso. No es una biografía de un caso concreto ni personal, aunque la experiencia propia haya influido en el proyecto.

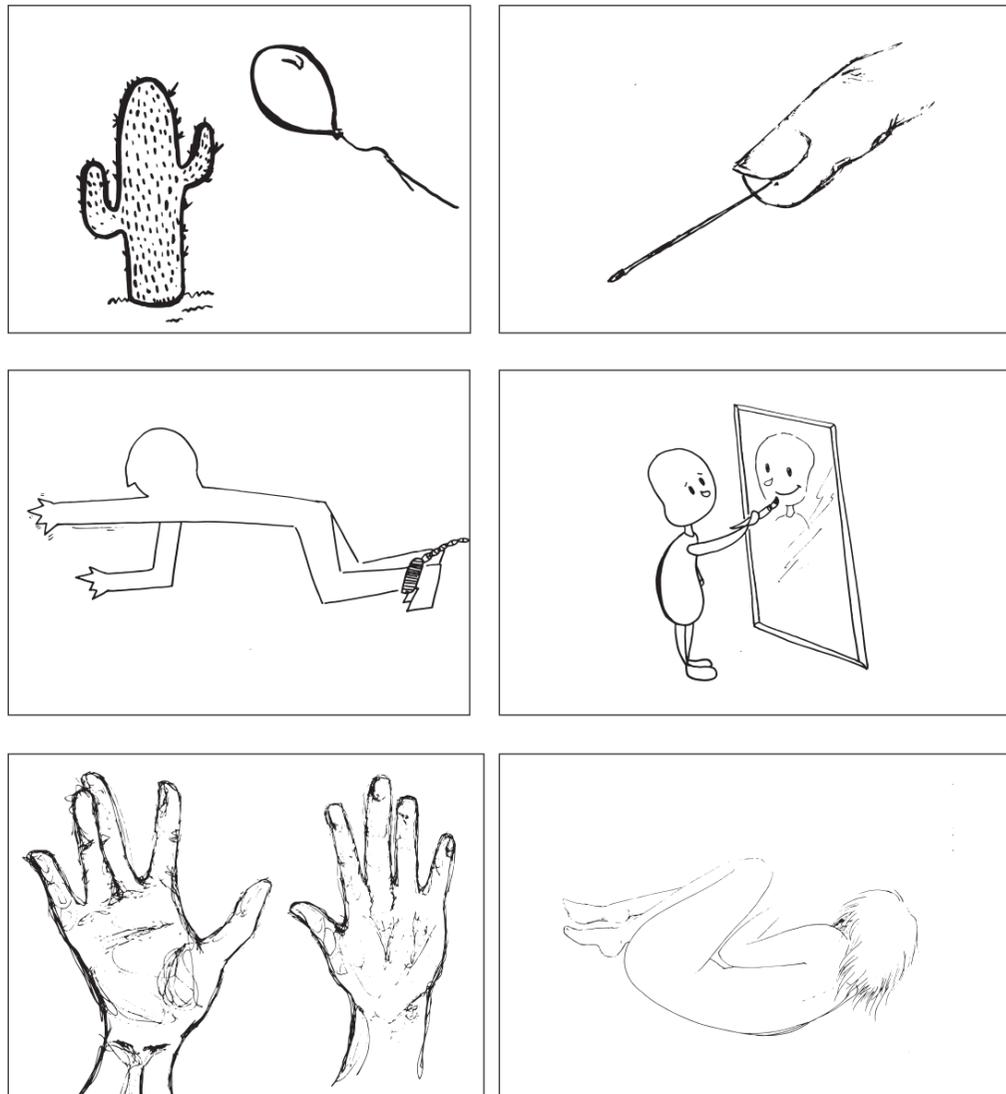
El título también permite transmitir la idea de que no es un libro cualquiera sino un soporte de transmisión de una experiencia vital como contábamos al principio de la sección.

· BOCETOS

A continuación se mostrarán algunos de los bocetos del conjunto de ilustraciones que forman parte de “*Biografía del estado ansioso*”. La característica principal es la presencia del papel. No es muy común en artistas de mi generación pero para ilustrar cualquier idea o concepto requiero del uso del papel, lápiz y estilógrafo. Muchas veces el boceto se convierte en la propia ilustración final y no requiere de edición digital. El color suele tener lugar cuando la ilustración está ya en el ordenador. Finalmente, el esqueleto de mis ilustraciones son los bocetos.

¹⁶ The Treachery of Images (This is Not a Pipe) (La trahison des images [Ceci n'est pas une pipe]) [en línea]. LACMA. <<http://collections.lacma.org/node/239578>> [Consulta: 1 junio de 2016].

¹⁷ DLE - Biografía [en línea]. Diccionario de la Real Academia Española - Edición de Tricentenario. <<http://dle.rae.es/?id=5YaRZon>> [Consulta: 1 junio de 2016].



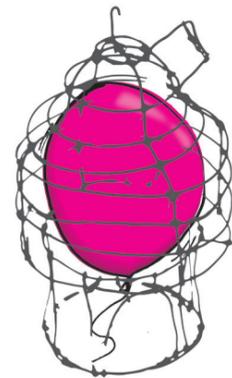
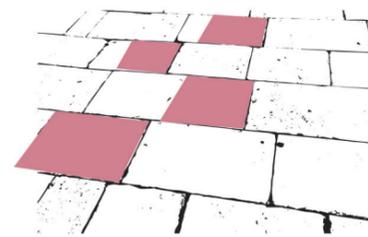
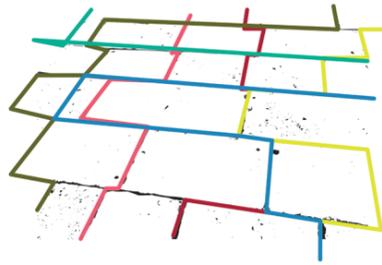
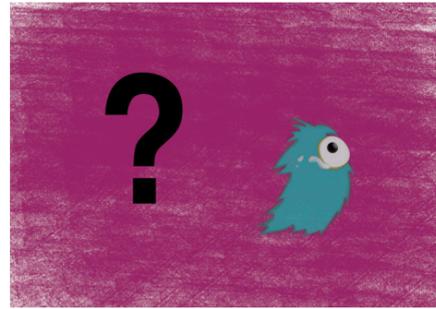
· ILUSTRACIONES: LÍNEA NARRATIVA Y EXPRESIÓN SEMÁNTICA

Como decíamos, el esqueleto de mis ilustraciones lo conforman los propios bocetos. La elaboración de las ilustraciones tenía lugar según el momento personal que vivía. Cada una de ellas tiene un por qué pero con un significado subjetivo. Se elaboró todo un conjunto de ilustraciones que después se ordenaron según una “cronología”, es decir, cómo iban a aparecer en el libro según la pauta y temática que trataran.

Primeramente tienen lugar las que presentan la situación y el inicio de la crisis emocional; testimonios; sensaciones que transmite la ansiedad y que a su vez se intentan generar a raíz de las propias imágenes; la “muleta”, en este caso, los medicamentos; el día a día y un final abierto a la reflexión. No se quería hacer un final como tal, conclusivo, sino abierto ya que la ansiedad es un estado temporal, que puede prolongarse en el tiempo en mayor o menor medida, pero no dejará de ser una fase. No es un final, es una etapa más de la vida.

El libro va acompañado de frases: pequeñas reflexiones propias o inspiradas en estados emocionales. Estas frases van complementando y guiando las ilustraciones creando con el conjunto una secuencia espacio-tiempo que, aislando las ilustraciones, puede crear un monólogo en un cuaderno lleno de páginas vacías, casi como si te encontrases ante un diario incompleto. Otra característica de los textos es que también son ilustraciones ya que para plasmarlos se ha usado mi propia caligrafía, lo que refuerza el carácter de diario y vivencia, dándole un toque más humano y cercano que si se usase una tipografía digital.

No existe una continua expresión semántica en las ilustraciones, se justifica con que el estado de ansiedad no es constante, no es una línea recta; es un camino conformado por altos y bajos, momentos de dolor agudo y momentos de anestesia emocional. No solo no fue posible realizar las ilustraciones bajo un mismo estilo sino que tampoco sería coherente ya que la ansiedad ni es igual para todos, ni es igual siempre.



· FORMATO EDITORIAL: JUSTIFICACIÓN

Como todo lo que aparece en este proyecto, nada es casual. Las reflexiones e ilustraciones subjetivas permiten acción. La acción de convertir al lector en escritor y, por tanto, creador de significado. También está la acción más puramente en su propio significado: actuar con el libro. Su formato flexible y su peso dan presencia al proyecto. No tiene un peso en particular, no es ligero como un folio ni pesado como un diccionario. Tiene su propia proporción. En cambio, ¿qué ocurre si lo mantenemos en nuestras manos durante un tiempo? Minuto a minuto, el libro pesará más. El tiempo hará que el libro pese y que los músculos se entumescan como si pesase una tonelada: la misma huella que deja la ansiedad y la depresión con el tiempo en el cuerpo de quien la padece. Aún así, el libro es maleable, flexible, como las personas. Según las circunstancias del entorno, cómo nos trate, nos adaptamos a él y esto también lo refleja la física del libro.

La cubierta está conformada de un material particular: polipiel, de tacto suave y flexible, remitiendo a la piel de las personas. Otra de las características particulares de este material es que el tiempo deja su huella en él: marcas, arrugas, dobleces,... la cubierta se curte de experiencia al igual que lo hace la vida con la piel de un ser humano. Es decir, dotamos de personificación al libro sólo empezando por el tacto de su cubierta.

La cubierta, como decimos, será nuestra piel. La ansiedad siempre va a dejar una huella en ella y dará paso a sanar cicatrices o abrir viejas heridas, pero eso no es lo que nos marca ni nos etiqueta. Por encima de todo, seguimos siendo de la misma piel que los demás, aunque cada uno conviva con la suya. Nuestra piel es nuestra historia.

En consonancia con lo anterior, el título “*Biografía del estado ansioso*” no ha decidido imprimirse, ni sellarse: se ha estampado en la piel, dejando una huella visible pero a la vez invisible ya que carece de tinta. Es como si fuese la propia marca que nos deja el haber padecido un trastorno de ansiedad. Aunque se haya superado, está ahí, existe. Es nuestro pequeño pinchazo.

El color asignado de la polipiel es un tono azulado Prusia, no uniforme. El azul, el frío y también la tristeza y melancolía son los que este color logra proyectar, es por ello su elección y no acudir a tonos vivos o saturados. No iría en cohesión con el conjunto del proyecto.

Otra particularidad de los materiales, pero esta vez del interior, es cómo está manipulada la tripa del libro. No consta de cuadernillos cosidos o grapados. Está formado de hojas mate de 100 gramos plegadas individualmente, donde el lomo está conformado por lo que serían los exteriores de un plegado de página habitual. Es decir, invertimos y el lomo exterior pasa a estar en el interior, con cada página plegada individualmente entre sí y encoladas. Al pasar las páginas esto puede pasar desapercibido, es muy discreto, pero es la esencia del proyecto. No está así por capricho.

En cada pliegue de página, se usó una cuchilla de microperforado para dejar una guía de puntos, haciendo metáfora de una herida y cicatriz. Aquí es cuando comienza el lector a actuar y el libro desata su fase más experimental: el lector, para ver el contenido, debe romper cada página, actuar y abrir cada herida para ver la verdad, lo que se esconde detrás de cada página. Todos escondemos algo que en apariencia no vemos. Esto es lo que permite el corte: la involucración del usuario para que el libro despliegue todo su sentido. Es la materialización de la idea de que la ansiedad se esconde o es escondida en cada individuo y para encontrarla a veces hay que abrir las heridas, aunque duela y dejen huella.

Además, en el exterior de las páginas aparecerán los textos y reflexiones que comentamos anteriormente, y algunas páginas vacías, pareciendo un diario incompleto. En blanco. En el interior es donde se encuentran las ilustraciones, lo que es escondido, las tripas del proyecto.

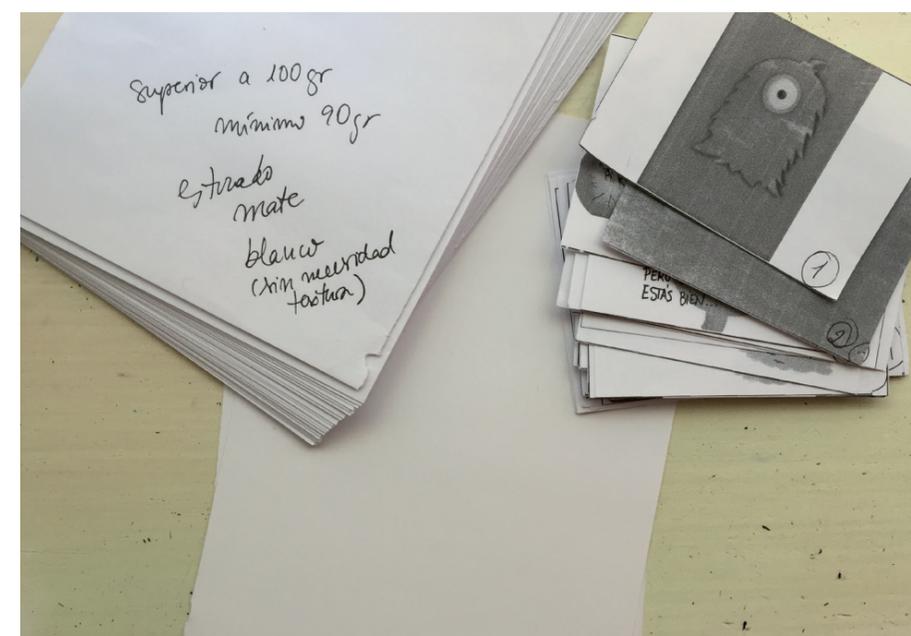
Como se puede ver, la mecánica del libro conforma todo un proyecto experimental, no sólo por la temática que se trata, sino por su traducción editorial en un formato en el que el paso de páginas y su dinámica dotan y confieren a “*Biografía del estado ansioso*” en una pieza editorial muy especial que no tiene por qué quedarse en una pieza única, sino que también puede ser una parte de una serialización de corta tirada si se quisiese.

· **FORMATO EDITORIAL: PRUEBAS IMPRESAS**

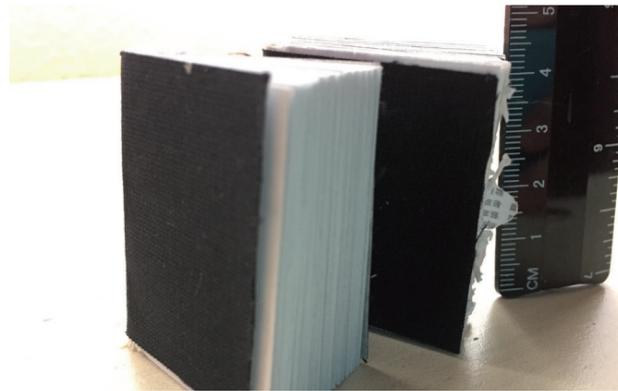
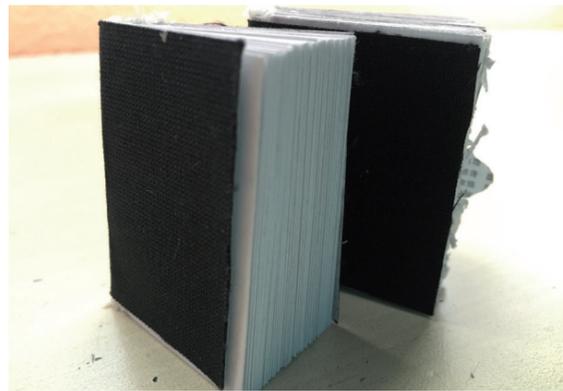
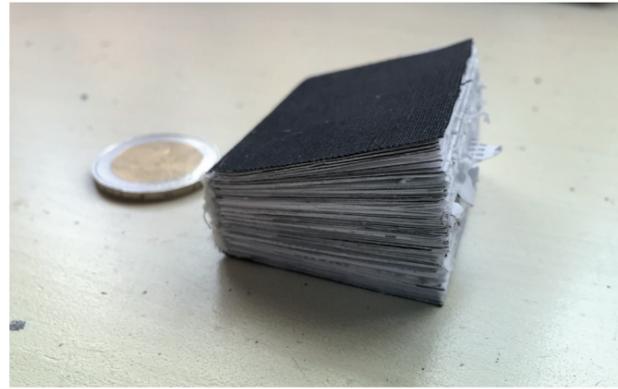
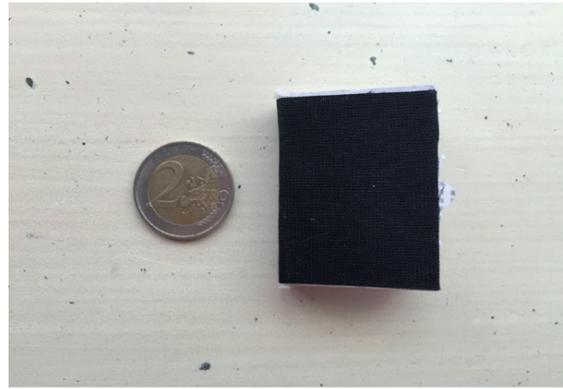
Como es habitual, se realizaron pruebas impresas en distintas ocasiones. En un primer momento, para saber la elección del papel según las especificaciones que se buscaban y cómo respondía este con la impresión. De forma casera se imprimieron, en blanco y negro, cada una de las ilustraciones para determinar y asignar su orden según la temática, como hemos comentado.

Posteriormente, para probar el funcionamiento de la mecánica del libro, se hicieron pruebas caseras del libro completo, a escala 4 veces menor al tamaño original y con un papel de 80 gramos. Tras comprobar su funcionamiento, se hizo otro pequeño libro pero ya con las ilustraciones con el tamaño reducido y con los cortes para comprobar que las páginas aguantaban y hacernos una idea del grosor que tendría el libro.

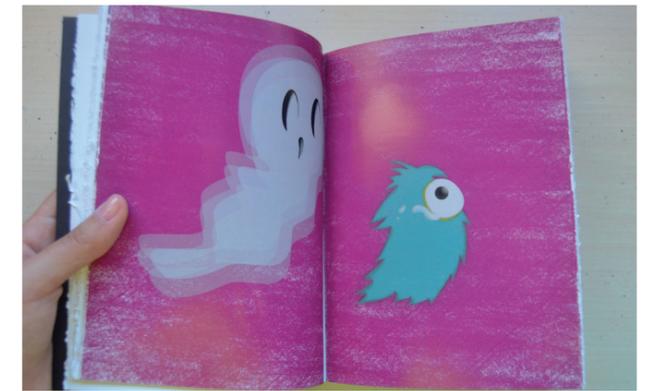
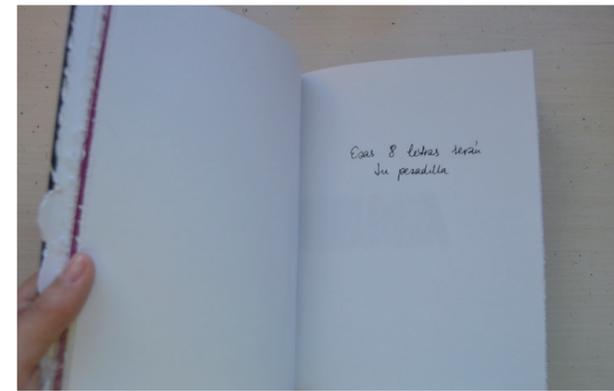
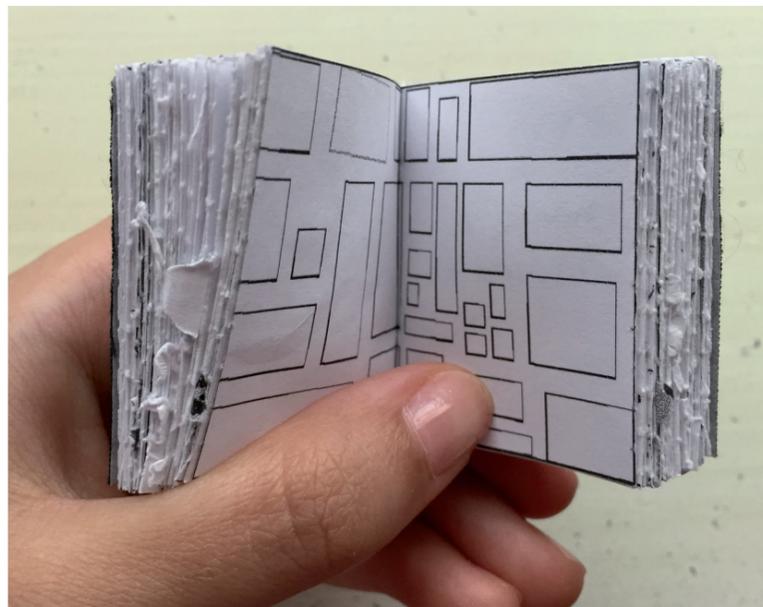
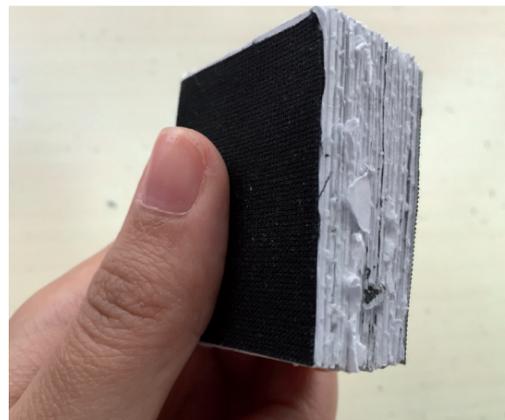
Tras pasar con éxito estas primeras pruebas, se pudo llevar el material a imprenta con el papel y tamaño final, hacer el manipulado y llevar al encuadernador para que se encargase de encolar y hacer la cubierta de nuestro proyecto. Tras esta primera prueba casi final se pudieron sacar conclusiones y ver errores para la posterior impresión del producto final.



· Tipos de papel, cortes, tamaños e impresión de ilustraciones en miniatura para ordenar.



·Maquetas a escala del libro. Se puede ver su proporción respecto a una moneda, su tamaño y apertura.



·Primera prueba de impresión con materiales finales. Cubierta, dimensión apertura páginas y roturas.

- FORMATO EDITORIAL: CONCLUSIONES PRUEBAS IMPRESAS

Las conclusiones extraídas de esta primera prueba con los materiales son positivas. Respecto a la cubierta, como se puede ver, el material responde a la necesidad que se buscaba de potenciar el tacto del libro. Con el estampado en seco también se consiguieron los resultados buscados: el título se lee a pesar de que no haya uso de tintas. El título es invisible (sin uso de tinta) pero a su vez visible (mediante la luz y el tacto). La proporción del libro también, como se comprobó, es la adecuada.

Respecto al interior, el papel mate, a pesar de ser escogido por su calidad, al imprimir, las ilustraciones ganan brillo debido al estucado del papel. Para la impresión final se buscará un papel también de 100 gramos pero menos estucado, algo más poroso pero aún mate. Esta decisión tiene que ver con que el contenido no parece coherente con el exterior del libro, no parece que haya un conjunto cohesionado. La zona exterior muy discreta en color y la interior con un blanco demasiado brillante. Además, se había dejado un margen de 5 milímetros en los exteriores de las páginas, que corresponden a la parte que se encola, por si al hacer este proceso parte de la ilustración desapareciese. Finalmente se comprobó que no es necesario ya que el Libro se puede abrir con comodidad sin afectar a la ilustración.

- PRODUCTO EDITORIAL FINAL

Como se dijo, tras las correcciones de imprenta con el papel, obtuvimos el producto editorial final: "*Biografía del estado ansioso*". A continuación se muestran algunas de las imágenes de su resultado físico.



·Producto Editorial Final. Las imágenes corresponden al acabado de la cubierta y su estampación en seco

Remitiéndonos a los objetivos:

- **Alcanzar** la empatía del público.
- **Animar** a salir de la zona de confort.
- **Proyectar** con el fin de **concienciar** a las personas que desconocen los síntomas y consecuencias de la ansiedad.
- **Cambiar** la visión del libro ilustrado.

Nuestra proyección de la ansiedad a través del lenguaje gráfico y visual, en formato editorial e ilustrado, permite un acercamiento al lector, que crea su propio significado, cumpliendo el objetivo de alcanzar la empatía del público. Se pudo comprobar con una persona (que había padecido trastornos de ansiedad tiempo atrás) que al leer y ver el contenido del libro se identificaba y a la vez se retrotraía a anteriores estados de ansiedad.

Con “*Biografía del estado ansioso*” la reacción ante su contenido, su formato y apariencia era de sorpresa y extrañeza al no corresponder con la sustancia y cuerpo de un libro habitual y a su vez parecer un diario, esto fue posible cambiando la visión del libro así como del libro ilustrado. El producto editorial que hemos conseguido no encaja en las categorías habituales, ni de un libro clásico, ni de un álbum ilustrado.

Una de las grandes lecciones que me ha dado este proyecto es llegar a la conclusión de darme cuenta de cómo el campo científico requiere de la colaboración del diseño gráfico. Esto lo he aprendido a lo largo de todo el proyecto, cada vez que contactaba con algún profesional de la psicología y/o del ámbito sanitario. Los diseñadores mediamos siempre entre el público y la empresa, con la intención de resolver problemas. Pero es que hay ámbitos científicos que también requieren de la ayuda de soluciones creativas para un acercamiento más identificativo y próximo a la población en general o a grupos específicos.

Las primeras reacciones al contar la temática de mi proyecto a dichos profesionales era de sorpresa, pero seguida de un alto interés y querer seguir el desarrollo del proyecto. Esto fue algo inesperado para mí ya que no sólo me parecía complicado tratar el tema de la ansiedad e ilustrarlo, sino que, sin darme cuenta, estaba recibiendo la visión por parte de profesionales de la psicología.

¹⁸ Las jornadas Ciudades de la Moda, del Arte y del Diseño acogen una exposición de los trabajos galardonados en la 4ª edición de los Premios Canarias de Diseño [en línea]. Di-Ca. Asociación de Profesionales y Empresas de Diseño de Canarias. 3 abril de 2016. < <http://di-ca.es/posts/view/58>>

Con esto me gustaría animar a los diseñadores gráficos a explorar otros campos. Esto nos demuestra que no sólo se nos necesita para una labor comercial sino también para una labor social y fructífera para colectivos. También animo a que las facultades impliquen a los estudiantes de diseño en trabajos multidisciplinares.

Buen ejemplo de lo que acabamos de decir lo tenemos en el proyecto de Sergio Durango, estudiante de la Escuela Superior de Arte y Diseño del Fernando Estévez. En su proyecto “Alzheimer” logra proyectar visualmente toda la sintomatología de la dura enfermedad del Alzheimer, con el fin de hacer una labor social y acercar de una forma más visual la enfermedad a aquellos que no estudiamos el campo de la neurología. Pude ver su proyecto en la Exposición del Di-Ca¹⁸ por la cuarta entrega de los Premios Canarias de Diseño que tuvo lugar en el TEA (Tenerife Espacio de las Artes) unos meses atrás. Para mí fue realmente enriquecedor ver cómo los nuevos diseñadores, como comunicadores, tenemos la oportunidad de centrarnos también en labores que puedan beneficiar a la sociedad de alguna u otra manera.

El trabajo finalmente ha supuesto producir un ejemplar único, lejos de una producción en serie de tirada corta o larga. De esta forma es cierto que se llega a un público menor en el sentido de que no hay difusión material del contenido, pero se justifica con que este proyecto no es un tomo único. Estará seguido de otros tomos que representen otras fases, fases que pueden ser completadas por mí o seguidas por otros. Porque es lo que yo quería, animar a salir de la zona de *comfort* en todos los sentidos: crea y difunde, no tengas miedo. Una de mis aspiraciones es que el proyecto tenga continuidad. No puedo predecir si será una colección o el proyecto terminará aquí, porque el futuro es incierto al igual que nuestras emociones no son estables.

Alguien me dijo una vez que los humanos somos incapaces de recordar el miedo y el dolor. Al parecer un hecho científico. Me dio mucho que pensar durante la realización de las ilustraciones para este Proyecto. ¿Es cierto que no recordamos el miedo que sentimos? Parece que no podemos volver a sentirlo tal y como lo sentimos en ese momento. Es sorprendente las formas que tenemos para defendernos y así poder seguir adelante.

Finalmente, se me hace necesario recalcar el significado de la última ilustración del libro, que consta de un punto y coma (;). El punto y coma no sólo es un atractivo glifo para los diseñadores, tiene una simbología en el campo de la depresión, ansiedad, adicción o pensamientos suicidas. Durante mi investigación me encontré con un proyecto denominado “Project ;” (Proyecto Punto y Coma)¹⁹ que ha puesto en auge este movimiento para las personas que creen que su vida no tiene sentido, que sufren y que, incluso, quieren acabar con ella. Nosotros somos autores de nuestra propia vida, decidimos dónde poner los puntos y las comas y, tristemente, también los puntos finales. Este proyecto me inspiró mucho, porque uno de los síntomas durante un ataque de ansiedad es la sensación de muerte inminente, todo producido por nuestra mente. No nos vamos a morir. Es temporal, al igual que los trastornos de ansiedad son temporales o los vivimos por fases. Porque hay que poner un Punto y Coma y seguir escribiendo.

...Sólo es una pausa, una fase, porque lo que viene detrás de ese punto y coma es la vida;

Eva Sánchez, 2016.

¹⁹ El Significado Profundo y Doloroso De Un Tatuaje Que Seguro Que Has Visto [en línea]. Crieo BETA. 18 junio de 2016. < http://crieo.lavanguardia.com/estilo_de_vida/10303/el-significado-profundo-y-doloroso-de-un-tatuaje-que-seguro-que-has-visto-el-punto-y-coma>

• BIBLIOGRAFÍA

ALEXANDER OSTERWALDER, YVES PIGNEUR, GREGORY BERNARDA Y ALAN SMITH. Diseñando la propuesta de valor. Cómo crear productos y servicios que tus clientes están esperando. Diseñado por Trish Papadacos. Prólogo de Javier García y José Antonio de Miguel. DEUSTO. Ed. 2014.

ALEXANDRA FREY Y AUTUMN TOTTON. Yo, aquí ahora. Mindfulness para tu día a día. The Mindfulness Project. Paidós, 2015.

ANNA LLENAS. Diario de las emociones. Barbara Fiore, 2015.

ANNA LLENAS. Diario de las emociones. Paidós, 2014.

CAPAFONS BONET, JUAN I. Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. Psicothema. – Vol. 13, n. 3, (2001), p. 447-452

CELIA CAMILLI Y ANADELA RODRÍGUEZ. Fobia social y terapia cognitivo-conductual: definición, evaluación y tratamiento. ANALES de la Universidad Metropolitana. Vol. 8, No 1 (Nueva Serie), 2008: 115-137.

DAMASIO, ANTONIO R. El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona : Crítica, 1996. Págs. 125-153.

DAMASIO, ANTONIO R. En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona : Crítica, 2005. Págs. 13-85.

ELENA GÁMEZ, INMACULADA LEÓN, HIPÓLITO MARRERO, JOSÉ MIGUEL DÍAZ Y CARLOS ÁLVAREZ. Manual de prácticas de procesos psicológicos básicos. Tenerife : Resma, 2004. Págs. 95-161.

ESTRADA, SYLVIE Y PUJAGUT, JAUME. Desarrollo de un Proyecto Gráfico. Barcelona: Index Book, 2010.

HUNDERTWASSER y sus cinco pieles [en línea]. La Paradoja de la Percepción. 4 diciembre de 2010. <<http://maricarmenvillares.blogspot.com.es/2010/12/hundertwasser-y-sus-cinco-pieles.html>>

JUAN I. CAPAFONS BONT, CARMEN D. SOSA CASTILLA Y PEDRO PRIETO MARAÑÓN. Comparación de tres programas terapéuticos para la fobia a viajar en avión. Psicothema 2004. Vol. 16, no 4, pp. 661-666.

LEE CRUTCHLEY. Cómo ser feliz (y no perder la esperanza). PLAZA & JANÉS, Septiembre 2015.

MARGOLIN, VÍCTOR: El diseñador ciudadano [en línea]. Publicado en 2010. <<http://for-alfa.org/articulos/eldisenador-ciudadano>>

MONCIE, VANESSA. Taller de Impresión Manual. Técnicas, herramientas y proyectos para hacer en casa. Gustavo Gili S.L. GGDIY.

PIERRE RESTANY. HUNDERTWASSER, el poder del arte. El pintor-rey con sus cinco pieles. Taschen, 1997.

RODRÍGUEZ MORALES, GERARDO. Manual de Diseño Industrial: Curso Básico. Ed. México [etc] : Gustavo Gili.

VICENTE E. CABALLO, ISABEL C. SALAZAR, JOSÉ ANTONIO CARROBLES. Manual de psicopatología y trastornos psicológicos Madrid : Pirámide, 2011. Págs 183-207

• FUENTES

13 Extraños Pensamientos Que Tenemos Quienes Sufrimos Ansiedad [en línea]. Cultura Inquieta. 9 mayo de 2016. < <http://culturainquieta.com/es/inspiring/item/9638-13-extraños-pensamientos-que-tenemos-quienes-sufrimos-ansiedad.html>>

Anna Llenas. Ilustración y Diseño Gráfico [en línea]. <<http://www.annallenas.com/libros-ilustrados.html>>

Ansiedad y Familia [en línea]. Yo superé la ansiedad. Blog de autoayuda de superación de la ansiedad. Salir de la ansiedad y agorafobia. < <http://yosuperelaansiedad.blogspot.com.es/p/ansiedad-y-familia-i.html>>

Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad [en línea]. MI FOBIA SOCIAL. 14 diciembre de 2014. < <https://ansiedad-social.com/2014/12/14/asociacion-espanola-de-ayuda-mutua/>>

ASSADEGA´M. Associació per a la Superació del´Ansietat i la Depressió. Grups d´Ajuda Mútua [en línea]. < <http://www.ansietat.org/>>

Banalizar el sufrimiento [en línea]. El País Semanal. Lola Morón. 17 mayo de 2016. <http://elpaissemanal.elpais.com/confidencias/banalizar-el-sufrimiento/?id_externo_rsoc=FB_CM#leer>

Breaking the stigma of O.C.D. Damian Alcolea. TEDxMadrid [en línea]. 13 octubre de 2014. < <https://www.youtube.com/watch?v=eFBxQxAqBqI>>

DLE - Biografía [en línea]. Diccionario de la Real Academia Española - Edición de Tricentenario. <<http://dle.rae.es/?id=5YaRZon>> [Consulta: 1 junio de 2016].

El Significado Profundo y Doloroso De Un Tatuaje Que Seguro Que Has Visto [en línea]. Cribeo BETA. 18 junio de 2016. < http://cribeo.lavanguardia.com/estilo_de_vida/10303/el-significado-profundo-y-doloroso-de-un-tatuaje-que-seguro-que-has-visto-el-punto-y-coma>

Estos elocuentes autorretratos en blanco y negro muestran la batalla de la artista contra la ansiedad [en línea]. BORED PANDA. <<http://www.boredpanda.es/retratos-blanco-negro-ansiedad-noell-oszvald/>>

I might be dead tomorrow. Mental health n shit [en línea]. <<http://imightbedeadtomorrow.tumblr.com/>>

Ilustraciones que perfectamente resumen la realidad de vivir ansiedad y depresión [en línea]. 12 enero 2016. <<http://culturainquieta.com/es/inspiring/item/8739-ilustraciones-que-perfectamente-resumen-la-realidad-de-vivir-ansiedad-y-depresion.html>>

Inquietante y brillante serie de fotos que muestra cómo se siente la ansiedad [en línea]. CULTURA INQUIETA. 20 septiembre de 2015. <<http://culturainquieta.com/es/lifestyle/>

item/7585-inquietante-y-brillante-serie-de-fotos-que-muestra-como-se-siente-la-ansiedad.html>

Investigadores de la ULL indagan en terapias psicológicas para combatir el miedo a cucarachas, arañas o lagartos [en línea]. Diario Digital Universidad de La Laguna. 4 noviembre de 2015. < <http://ddigital.webs.ull.es/investigadores-de-la-ull-indagan-en-terapias-psicologicas-para-combatir-el-miedo-a-cucarachas-aranas-o-lagartos/>>

Mala Vida - Comando Actualidad [en línea]. RTVE. A la carta, Televisión y Radio. 22 octubre de 2014 < <http://www.rtve.es/alacarta/videos/comando-actualidad/comando-actualidad-mala-vida/2823834/>>

On the fear of failure - Milton Glaser [en línea]. Andinistas Fonts. 4 agosto de 2015. <<https://www.facebook.com/Andinistas.net/videos/1150206318339799/>>

Motivacion, salir zona de confort [en línea]. < <https://www.youtube.com/watch?v=RSUyKfEmVE>> [Consulta: 17 noviembre de 2015].

Palabras Aladas. Emocionario [en línea]. <<http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>>

Part 1 Primal Fear - BBC Explorations | Storyteller Media [en línea]. 6 enero de 2010. < <https://www.youtube.com/watch?v=BzNSYw7xwpU>>

Retratos de ansiedad, Fabien Mérelle [en línea]. NUNCALOSABRE. <<http://www.nunca-losabre.com/2015/06/retratos-de-ansiedad-fabien-merelle.html>>

Retratos de la ansiedad [en línea]. PSYCIENCIA. 1 julio de 2015. < http://www.psyciencia.com/2015/01/retratos-de-la-ansiedad/?utm_content=bufferfc4c3&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer>

Si eres Proclive a la ansiedad, no mires estas fotos [en línea]. YOROKOBU. Virginia Mendoza, 17 marzo de 2016. <<http://www.yorokobu.es/aaron-tilley/>>

THE MIGHTY. We face disability, disease and mental illness together. [en línea] < <http://themighty.com/>>

The Treachery of Images (This is Not a Pipe) (La trahison des images [Ceci n'est pas une pipe]) [en línea]. LACMA. <<http://collections.lacma.org/node/239578>> [Consulta: 1 junio de 2016].

Un Cómic Explica Por Qué Es Tan Difícil Luchar Contra La Depresión Y La Ansiedad [en línea]. Cultura Inquieta. 9 octubre de 2015. < <http://culturainquieta.com/es/inspiring/item/8109-un-comic-explica-por-que-es-tan-dificil-luchar-contra-la-depresion-y-la-ansiedad.html>>

What is Mindfulness? [en línea]. The Mindfulness Project. < <http://www.londonmindful.com/about-mindfulness>>

- ENTREVISTA A JUAN I. CAPAFÓNS BONET

-C: La fobia no es un trastorno que se tienda a ocultar demasiado, es verdad que puede haber un pudor, una vergüenza,.. también según si es hombre o mujer, un papel machista.

Una cuestión es el miedo y otra es la fobia. Miedo es una conducta totalmente adaptativa. Por ejemplo, el otro día preguntaban en clase “¿esto ahora en Bélgica y en París que la gente que sale a la calle acabará padeciendo un estrés post-traumático?” No. Ahora es un miedo adaptativo. Es decir, si en cualquier momento te ponen una bomba en el metro y te lo avisan, que tú tengas miedo a entrar en el metro es adaptativo. Exactamente igual de adaptativo que si tú vas a cruzar la calle, viene un camión a 180 y no cruzas, por una reacción de miedo. Por tanto, el miedo es una emoción absolutamente adaptativa, como la ira, como la tristeza, como la vergüenza, como la culpa... ¿qué haríamos sin la culpa? No olvides que los psicópatas no sienten culpa. Con lo cual más vale que tengamos culpa. Eso es una emoción adaptativa, desagradable, pero adaptativa. Luego tienes el amor, la ternura, la curiosidad, el orgullo, la alegría, ... son emociones adaptativas y encima agradables.

-E: pero con emociones adaptativas, ¿a qué te refieres?

-Que nos sirven, que funcionan, que nos prevén, que nos protegen...

-E: ¿que son innatas?

-Sí, son innatas, pero además es que es bueno tenerlas. Porque si va en contra de tu dignidad, probablemente se te active la ira. Otra cosa es que la emoción lleve a comportamientos inadecuados, eso es otra cuestión. Estamos hablando de emociones y sentir la emoción es lo más adaptativo que hay cuando el contexto lo requiere y ahí está la clave para diferenciar la fobia. Fobia es indistinguible en sus manifestaciones, en sus reacciones, en su contenido incluso somático no lo distingues pero la diferencia, que de alguna manera es conceptual, es que es desproporcionada. Esa emoción que estás sintiendo es desproporcionada para lo que el contexto te está reclamando. Por ejemplo, exponer un tema en clase y de repente quedas paralizado. Incapaz de hablar. No puedes ni pronunciar una sola palabra. Estamos ante una fobia. ¿Por qué? Porque la situación de exponer en clase puede generarte una cierta ansiedad pero no te tiene que bloquear. Ahora, de repente, un terro-

Fecha: 25 noviembre de 2015
Duración: 22 minutos

- Juan I. Capafóns (C)
- María Luisa Hodgson (M)
- Eva Sánchez (E)

rista te pone una pistola aquí (se señala la cabeza) y te dice “¡Recita el Corán!”. Ahí que te quedes bloqueado puede ser totalmente adaptativo. Un miedo a hablar en público que te bloquee de forma desproporcionada, es un hablar en público que llega a ser desproporcionado. El miedo tiene tres características: huir, atacar, o parálisis tónica. Es decir, o sales corriendo, o te intentas defender o te quedas paralizado totalmente, no te mueves. Eso, como tú decías antes, es innato. Eso por el mero hecho de ser humano naces con la capacidad para huir, la capacidad para defenderte y la capacidad para pararte y bloquearte sin tú tener sensación que lo controlas. Una escalada es donde más se ve. Que de repente miras para abajo y no te puedes mover, te quedas bloqueado. Eso se llama parálisis tónica. Muy útil por ejemplo ante depredadores. Ves un león y puede ser muy adecuado que no salgas corriendo, porque como salgas corriendo, el león dice “A por él”. En cambio si te quedas paralizado, que no es que digas “Ay voy a quedarme quieto”. No, no. Tu organismo reacciona de forma automática, que no involuntaria. No es lo mismo automática que involuntaria. Es otro concepto.

Por tanto, fobia: desproporción. Claro, ahí conecta con tu idea. En el momento en el que es desproporcionado pues puede ser avergonzante. Porque que venga un león y los tres salgamos corriendo no parece que avergüence mucho. Pero que entre un “gatito” y que yo salga corriendo ustedes dicen “Este es un cagueta...”. Y ahí es efectivamente lo que tú conectabas. Las fobias hay un punto en el que pueden minar nuestro autoestima, nos puede hacernos sentir complejos, cobardes, y nos puede avergonzar ante los demás. Pero insisto en que no es su característica principal, afortunadamente, cada vez hay más cultura en ese sentido y la persona que de repente pasa un peligro y se bloquea, los demás dicen “si no te va a hacer nada”. Gran error. Eso ya lo sabe el fóbico. Él tiene la sensación de que no lo puede controlar. Por eso digo que es automático, que no involuntario.

¿Qué más quieres saber?

-E: En realidad, a lo mejor los tipos de fobias más...

-Sí, vas a ver tres niveles, en esto no están todos de acuerdo, pero ya es por cuestión de claridad. Hay una muy clara que es la fobia social, que tiene muchas vertientes, la más grave es la que prácticamente esa persona que apenas puede hacer nada ante los demás. Las más comunes pueden ser miedo a comer en público, miedo a hablar en público, miedo

a escribir en público... En fin, la característica fundamental de la fobia social es un miedo a la valoración de los demás. Básicamente. Porque no tiene un componente cognitivo importante. Uno cree que lo van a valorar negativamente. Es amplísima, aquí tienes desde casos menores a casos muy graves, sobretodo en adolescentes donde suele surgir muchas veces, que a veces se va ocultado y de repente se expone a la situación. Luego está la famosa agorafobia, es muy conocida, tiene también distintas vertientes. Pero básicamente, la gente dice “miedo a espacios abiertos”. A ver, etimológicamente sí, pero no es exactamente eso. Es más bien el miedo a que te pueda ocurrir algo y no ser atendido, básicamente. Por eso mucho de ellos acaban teniendo cercos de seguridad tan reducidos que acaban no saliendo de su casa. Y hay casos, yo he tratado casos, donde tienes que ir a la vivienda porque es incapaz de salir de su casa. Son los casos más exagerados o exacerbados. Y luego tienes, que no se ponen muy de acuerdo los autores, una miscelánea de lo que llamamos fobias situacionales, y ahí puedes tener desde lo que llamamos las fobias a la sangre y a las heridas, lo que tú decías: miedo a los hospitales, miedo a las intervenciones quirúrgicas,... que además tiene esta fobia una característica muy particular. A la mayoría de nosotros, una fobia provoca una reacción de escape y aceleración, la tensión cardiaca se te dispara, te pones a sudar,.. Y la fobia a la sangre tiene la peculiaridad que provoca lo contrario. Provoca como un desmayo. Cuando la persona con fobia ve sangre lo que tiene es un desamo, es una bajada de tensión, de tasa cardiaca, una lipotimia... Y esto una curiosidad. Por cierto, que es lo que suele ocurrir cuando pierdes sangre de verdad. Cuando tienes pérdida de sangre, el organismo por defensa, reduce todas las constantes vitales. Pues fíjate que curioso que las personas fóbicas a la sangre reaccionan de forma totalmente distinta a las otras fobias y similar como si fuera una pérdida de sangre real. Es un fenómeno curioso, no está explicado todavía exactamente el por qué pero ahí está.

Luego las fobias situacionales hay, pfff.. el famoso miedo al avión, que es muy frecuente. Miedo a ir en barco, a volar, a conducir... [...] Cada vez menos es un tema de ocultar, la gente manifiesta cada vez más su ansiedad. Y luego tienes el componente de los miedos que llamaríamos meteorológicos – geográficos: miedo a los volcanes, miedo a los terremotos, tormentas, a los rayos, a las inundaciones... Luego tienes miedos extraordinariamente variopintos. El miedo a atragantarse, que limita muchísimo, pudiendo llegar a que la persona prácticamente no pueda tomarse líquidos. Es decir, que cuando se exagera es incapaz. Es pánico

a atragantarse.

Estamos partiendo de que el miedo es irracional, por tanto, la fobia es exactamente igual de irracional. La fobia el problema es que es la patologización del miedo. Por eso estamos los psicólogos, si no nos quedamos sin trabajo.

Esto es un poco,... Y por eso te digo que luego encuentras, como a todo el mundo le encanta poner términos griegos, la “xenofobia”, la “claustrofobia”,.. Muy bonito, queda muy erudito, queda muy bien, pero si haces una recopilación y entras en internet vas a encontrar que hay más de 300 términos.

Después están las denominaciones que hacen la Sociedad Psicológica Americana, va en esta línea. Tres grandes categorías: agorafobia, fobia social y fobias situacionales y dentro de fobia situacional tienes las específicas, luego a la sangre, luego los medios de transporte, el famoso miedo a la oscuridad, miedo a la altura... De todo. Luego vas a encontrar, ¿qué era?.. Un caso que era “fobia al semen”. Fobia, no asco. Era fobia. Claro, el pobre marido... Ella me decía “Busco ayuda porque me da pena mi marido que es una bellísima persona..” Y era una fobia. Puedes encontrar fobias...

-M: Yo le comentaba a Eva que yo cuando era pequeña, cuando fui madre por primera vez, cuando era pequeña, un compañero de mi padre, una señora que cuidaba la casa se le cayó un bebé por una terraza. El bebé vivió pero vivió con unas taras impresionantes. Se quedó como si hubiese nacido deforme. Bien, pues eso quedó ahí. A mí me asustó muchísimo. Y cuando yo tenía a mi hija en brazos, era incapaz de asomarme a una ventana, a una barandilla...

- Eso es fobia

-M: Es que estaba siempre.. recuerdo una cabalgata de reyes “¡Asoma a la niña!” Y me la cogieron en brazos y me puse a llorar. Hasta que no me la dieron. Pero de sentarme, que había un familiar que era médico y me tuvo que atender.

-Eso es de lo que estamos hablando. El miedo, insisto, es un centinela de la supervivencia. Oye, que el dolor y el miedo.. gracias a ellos seguimos vivos. Si tú no sintieras ningún tipo de miedo.. Imagínate un crío de 2 años sin ningún tipo de miedo. Y no te digo ya un chaval de 10 años sin

ningún tipo de miedo. Uf, un kamikaze. Y el dolor igual, que hay una enfermedad de hecho que es.. la novela esta “los hombres que odiaban a las mujeres”, que uno de los protagonistas tiene esta alteración. Parece un chollo “¡No me duele nada!”. Pero te apoyas así en una estufa y al cabo de media hora te has quedado sin mano. Sencillamente no tienes sensación de dolor lo que parece un chollo igual que no tener ningún tipo de miedo. Eso es una patología. Además que son de alguna manera, menos frecuentes para empezar, y hasta cierto punto uno cree que es un chollo pero no lo es. La cuestión es muy potente. El miedo, de hecho, si lees el libro “1984” de George Orwell y “Follón en la Granja”, arranca la novela que es un futuro que lo leía hace dos veranos y me aterró más que cuando la leí en 1984. Por las cosas acertadas. Pues en esa novela, que no te la voy a destripar, el final además es muy duro, dices “ostras, ¿cómo compite el miedo y el amor y cómo puede ganar el miedo!”. Una emoción tan potente como es el amor y cómo el miedo la puede inhibir. En ese sentido estamos hablando de una emoción muy potente, porque nos protege, en principio. O sea que no es de extrañar “¿cuántos tipos de fobia!”, es que claro, si esa emoción se distorsiona, te invade. ¿Qué ocurre? ¿Por qué muchas personas no piden ayuda, asesoramiento? Porque lo que han aprendido en su vida es a esquivarlo. Tengo miedo a viajar en barco, pues viajo en avión. Es decir, las conductas de evitación se consolidan en el comportamiento y la persona se ha adaptado a su problema.

-E: Ya, que a lo mejor ni se ha dado cuenta...

-A veces ni lo valora la situación. Y lo que ocurre es que hay un cambio en su vida, y entonces, “ostras, tú, a esto le tengo que poner solución”. Hubo un caso que tuvimos de una señora que vino y dijo “O me quita las fobias a las arañas o vendo la casa que acabo de comprar”. Se había comprado una casa preciosa pero estaba lleno de arañas y claro, no podía. Pero el caso más dramático que he tenido, señora que entra en este despacho, por esta puerta, ya hace muchos años, y dice “Tengo que resolver mi miedo a las cucarachas”. Una fobia. Pues dramático. Y decía “Además de mi miedo a las cucarachas que lo tengo que superar por amor propio quitarme la culpa tan grande que tengo”. Pero y por qué. Decía “Hace 6-7 meses falleció de un infarto mi marido, y cuando yo entré en el salón lo primero que pensé al verlo muerto fue ¿y ahora quién me mata las cucarachas?”. Eso le generó tal sensación de culpa, se quedó “¿cómo pude pensar yo en eso con mi marido...?” Es una emo-

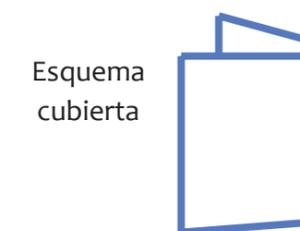
ción muy fuerte. Acabó superando su fobia. Curiosamente los fóbicos son verdaderos expertos. Esta mujer de las cucarachas se lo sabía todo: los tipos que habían, cómo vivían,... Sí, sí, es curioso. Una especie de “Filiafobia”, de atracción – repulsión. El mecanismo del ser humano es a veces muy complejo. Hay un documental de la BBC, que está muy bien, búscalo, sobre fobias. Es del año noventa y pico. Donde sale un caso, que es el miedo a las plumas, de los pájaros. Que ella es inglesa, la paciente, y comenta un viaje que hizo a Tenerife con su hija de 3 años y cuando apareció la paloma, ella sólo recuerda que estaba en el hotel, y de repente dice “¿y dónde está mi hija?”. Y dejó a su hija en la playa sola. Para que veas la potencia de la fobia. Dura unos 40-45 minutos porque está muy bien, es el tratamiento de un caso de agorafobia, de miedo a los ratones,.. sale la realidad virtual... aunque es un poco antiguo sigue estando muy actual. Está muy bien.

· FICHA TÉCNICA

TÍTULO	Biografía del estado ansioso
AUTOR	Eva Sánchez Clemente
Tirada	Ejemplar único
Formato de página	13 x 18,1 cm
Formato cubierta	18,1 x 27,5 cm
Guardas	Papel continuo, plegado y pegado tanto a la cubierta como al cuerpo del libro
Pliegos y páginas	60 pliegos - 120 páginas
Tintas a doble cara	4 (CMYK)
Papel interior y gramaje	Fredigoni Mate 100 g/m ²
Material cubierta	Polipiel azul Prusia o azul Berlínés
Manipulado cubierta	Estampación en seco del título
Manipulado interior	Pliegos interiores con microperforado a la mitad, donde también se pliega
Encuadernado	Rústica, flexible, a la inglesa sin puntas romas



Esquema páginas interiores



Esquema cubierta

· “BIOGRAFÍA DEL ESTADO ANSIOSO”: CONTENIDO

A continuación se muestra el contenido del Libro. Comenzando los dos primeros por el título y los agradecimientos, le siguen siempre pliegos de dos en dos, donde el situado a la izquierda corresponde al exterior y el derecho al interior. En el exterior están las frases mientras que en el interior siempre aparecen las ilustraciones mediante la rotura del pliegue.

Biografía del estado ansioso

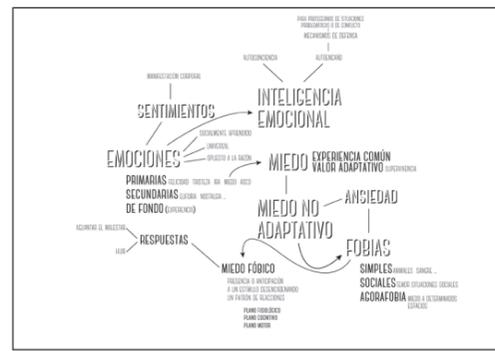
1

A la vida, por permitirme aprender de esta gran travesada

2

Al parecer, sentir no es tan sencillo

3



Ni que tu forma de andar es la más habitual

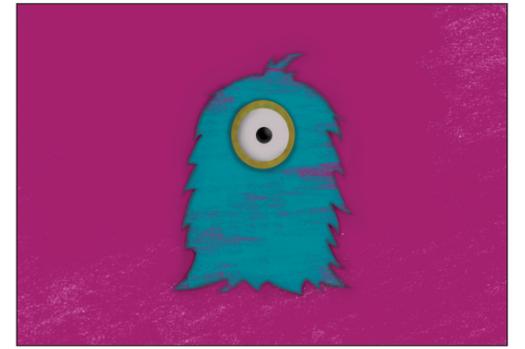
4

CONSIDERACIONES GENERALES MIEDO FÓBICO

- MIEDO DESPROPORCIONADO
- NO PUEDE EXPLICARSE
- INVOLUNTARIO
- SE TIENDE A SU EVITACIÓN
- PERSISTE EN EL TIEMPO
- VALOR DESADAPTATIVO
- NO ES ESPECÍFICO DE UNA FASE O EDAD

Y cuando de las cosas, estás solo y abrumado

5

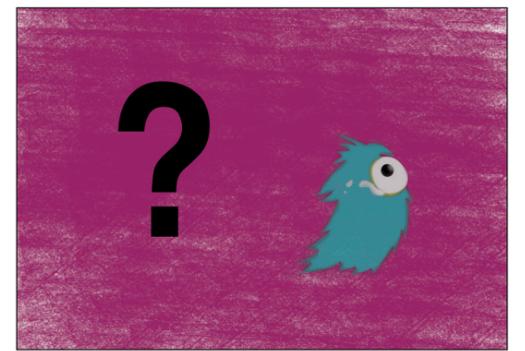


Huyendo de los amigos, huyendo de ti mismo

6

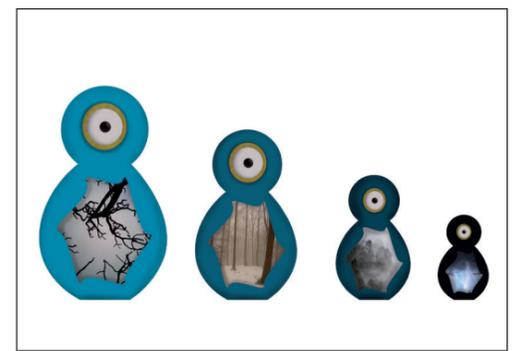


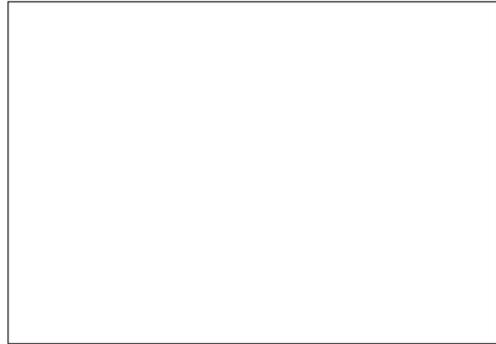
7



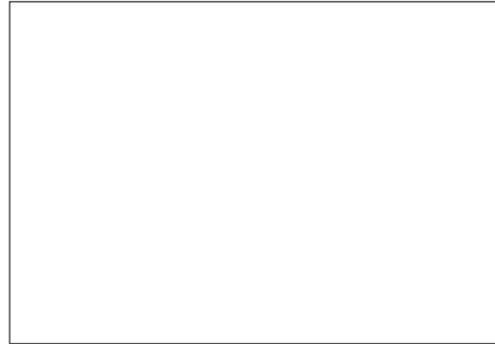
Permíteme que la vida no es como nos habían enseñado

8





9



¿ ves lo que tienes que escuchar
de da vergüenza a jena

10

¿TÚ YA ESTÁS BIEN, NO? ¿PERO QUÉ TE PREOCUPA?
NO ES NADA, VERÁS QUE SE TE PASA ¿TODAVÍA NECESITAS IR A LA CONSULTA?
PERO SI TÚ YA ESTÁS BIEN...

Al parecer nadie lo entiende
y del tiempo

11



12



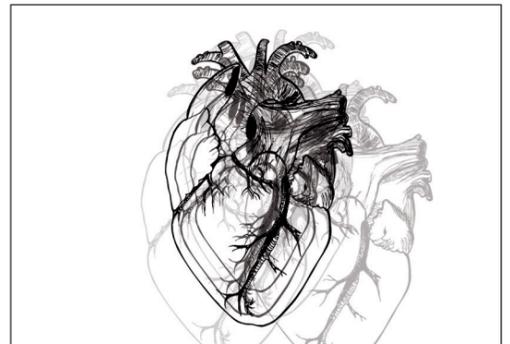
Esas 8 letras serán
tu pesadilla

13

ANSIEDAD



14

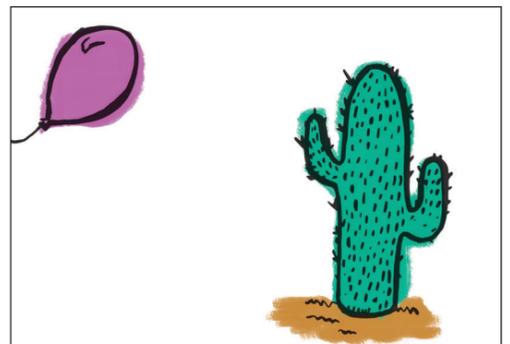


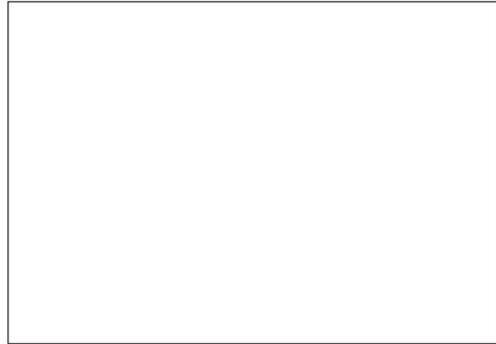
15



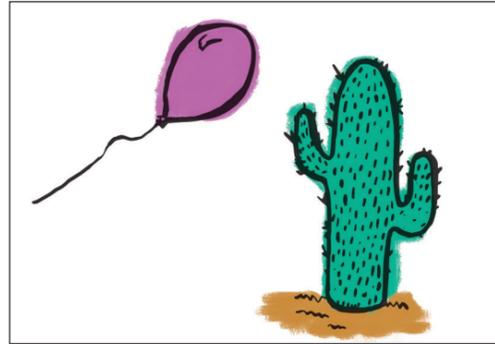
La vida de ha traido hasta este
punto y ni te has enterado.
Simplemente ha ocurrido

16

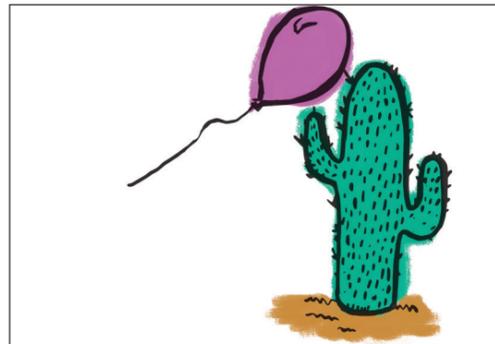




17

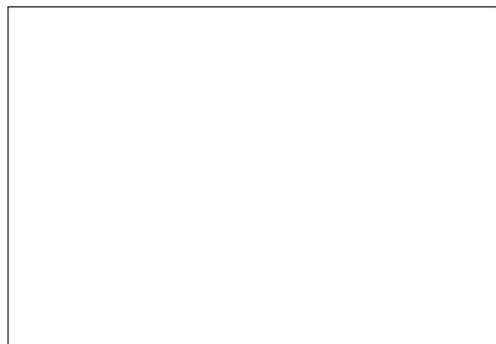
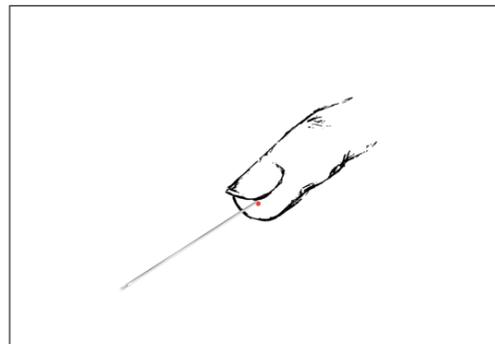


18

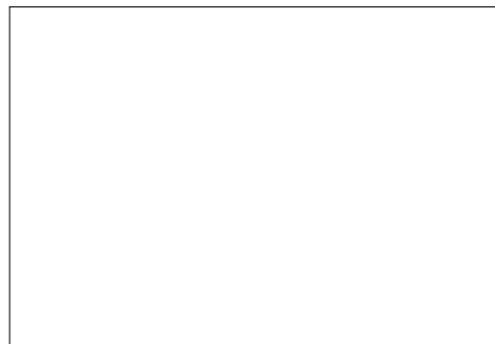


Y esa pequeña herida de
ciaba comenzado

19

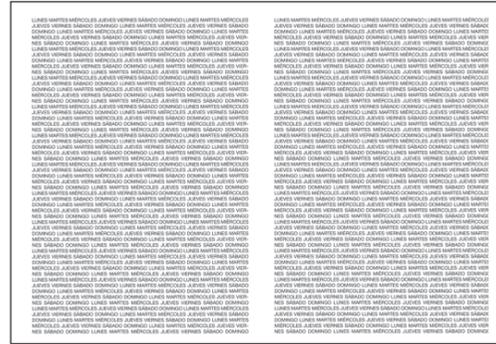


20



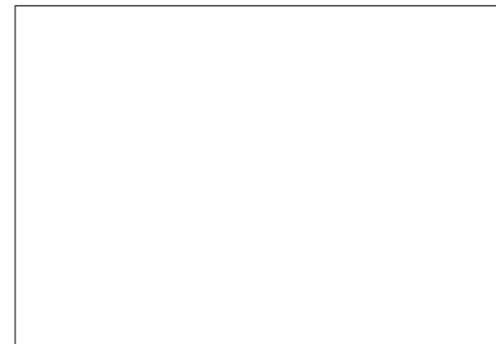
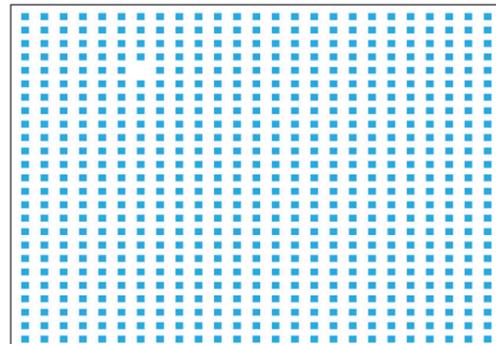
Los días sólo pasan.
Un día más seré un día nuevo

21

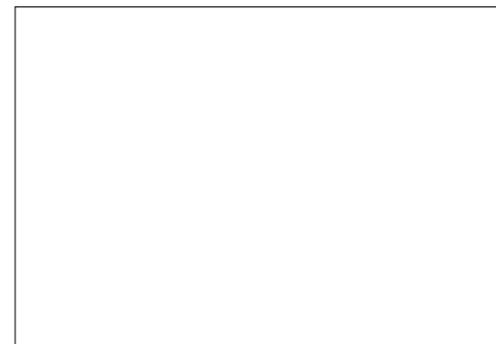


Nada es como debería ser

22

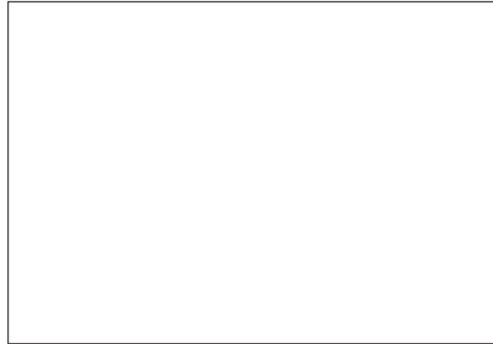


23

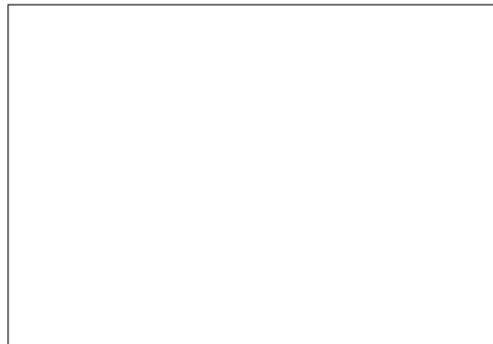
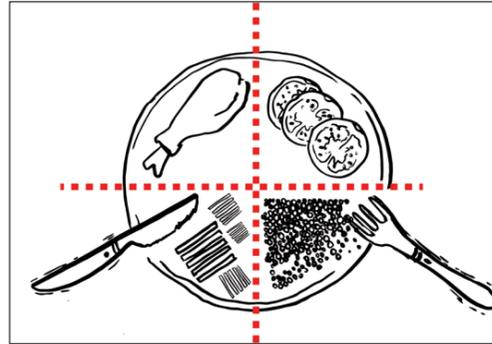


24

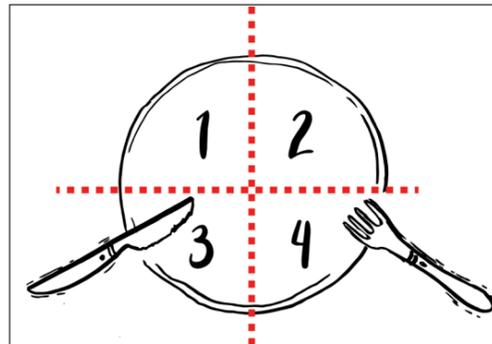




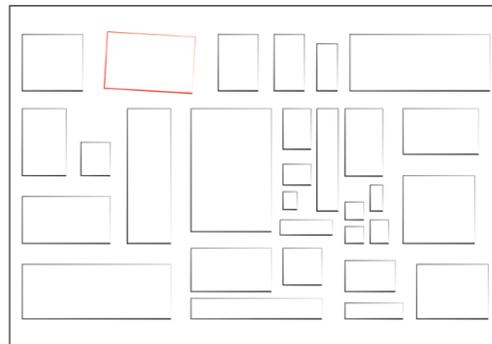
25



26



27

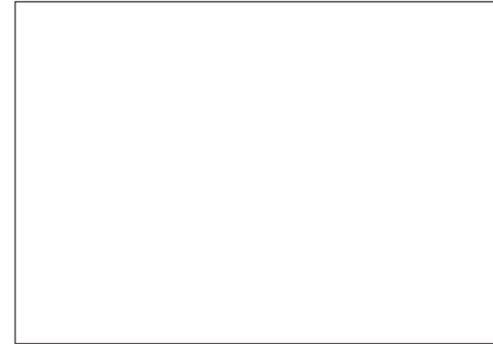


*Y una simple noticia se
envueltó en la primera barrera del día*

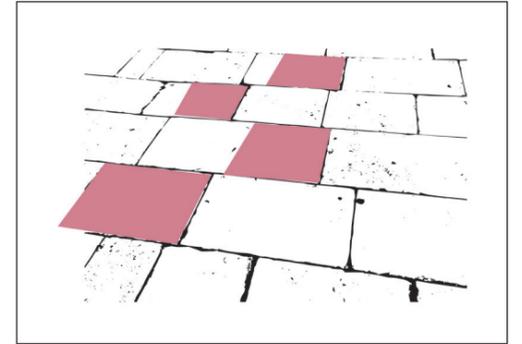
28

5:37 Suena el despertador. Lo paro.
 5:42 Hay que levantarse. Me pesa el cuerpo.
 5:57 Arrastrate hasta el baño e intenta que
 lavarte la cara te cambie el ánimo.
 7:10 Has dejado pasar muchos minutos. No
 vas a llegar a tiempo.
 7:13 Guarda todo en la mochila. No te dejes
 nada olvidado. Guarda todo en la mochila.
 7:17 Coge la taza del desayuno. Esa que sólo
 usas tú y no te gusta que nadie más oja. Mete
 la leche en el microondas 1 minuto justo.
 7:19 Una cucharada y media de cacao y sirve-
 te dos veces los cereales. Coge la pastilla y
 tómatela de un trón con lo que queda de leche
 en la taza.
 7:25 Es tarde. Tienes escasos 15 minutos
 para arreglarte. Lávatelo los dientes.
 7:31 No sabes si ya has usado esa camiseta, no
 sabes qué ponerle. El armario está lleno. Ese
 pantalón es incómodo. Se te caen las torgas
 de jerseys. Te acabas poniendo esa camiseta
 que no sabes cuántas veces te has puesto esta
 semana.

7:46 Tápate esas ojeras. Que nadie vea tu
 mala cara y sus pocas horas de sueño ni tus
 persecuciones en pesadillas.
 7:50 Te sigue pesando el cuerpo. No se te
 quita. Te sientes cada vez peor.
 7:52 Nervios. Vomitas el desayuno. Te sientes
 débil.
 8:02 No vas a llegar al tranvía. Ya deberías
 estar cruzando la calle de la casa amarilla. Ya
 deberías estar cerca del tranvía.
 8:05 Estás en la calle. Solo piensas en coger
 ese maldito tranvía.
 8:08 Faltan 3 minutos para que llegue a la
 parada. Esperas en el sitio de siempre, en esa
 baldosa con aquella mancha tan peculiar.
 8:11 Te subes al tranvía. Usas el ticket. Corres
 a sentarte.
 8:13 Empiezas a calcular con cuántos minutos
 de retraso vas a llegar a la casa.
 8:14 Sacas el libro y te pones a leer, intenta
 huir de lo que te rodea. Cierras los ojos y solo
 deseas que llegue el momento de volver a tu
 cama, refugio y olvido de todos tus miedos.

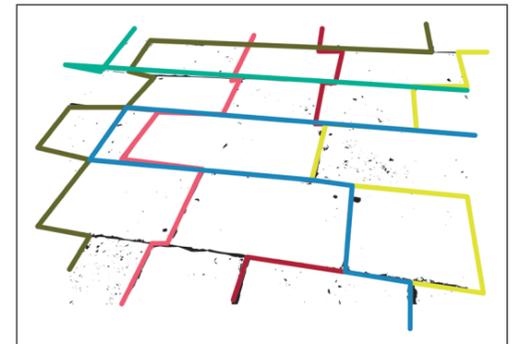


29

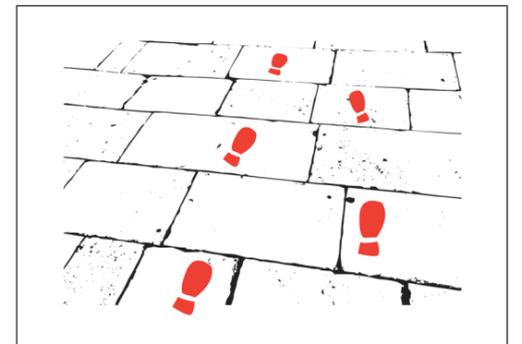


*Tu forma de ver el mundo
depués es la más habitual*

30



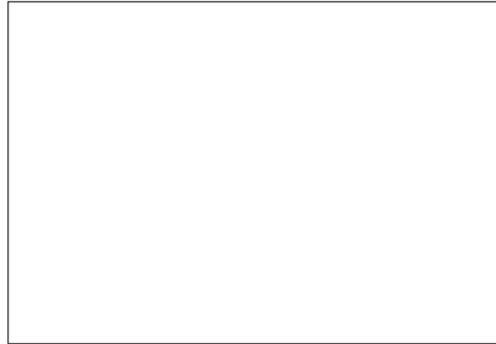
31



*Esa benda se hace cada vez
mayor y parece que la
vida te consume*

32





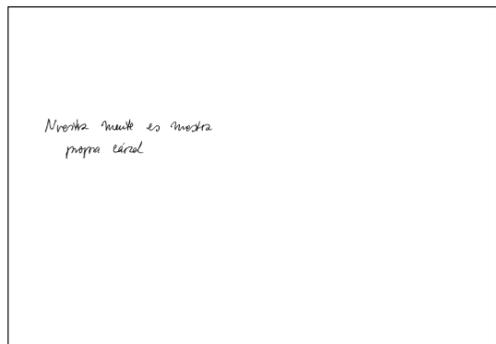
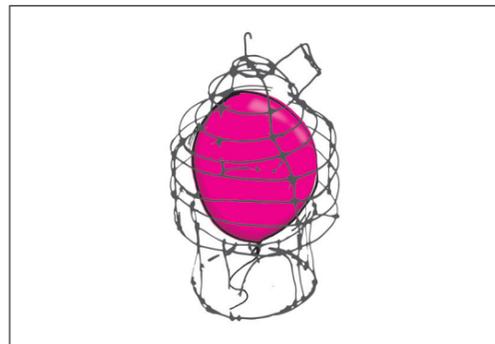
33



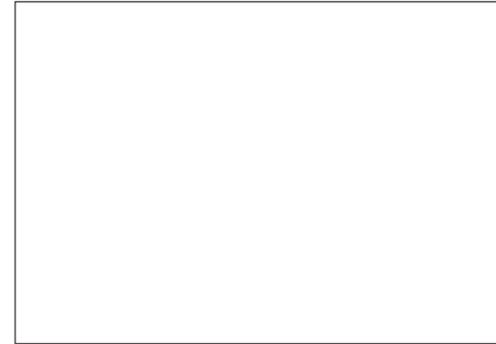
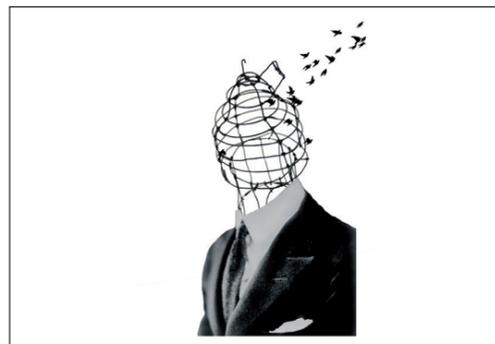
34



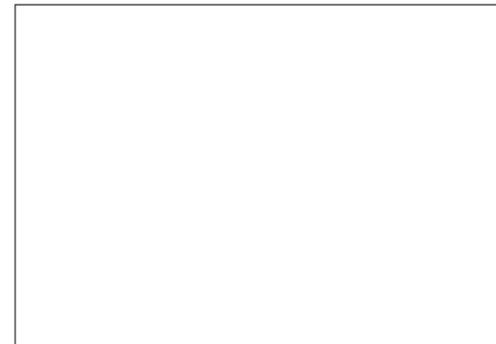
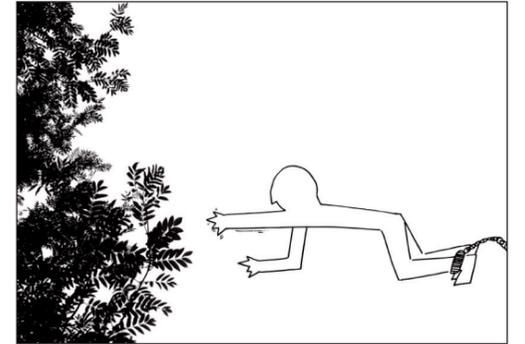
35



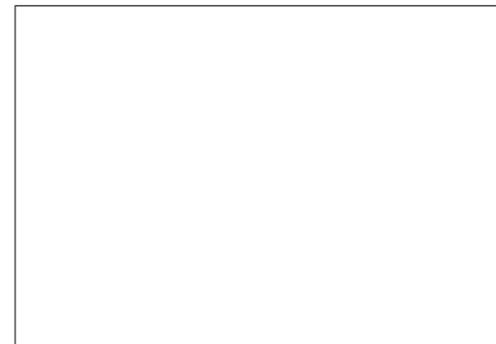
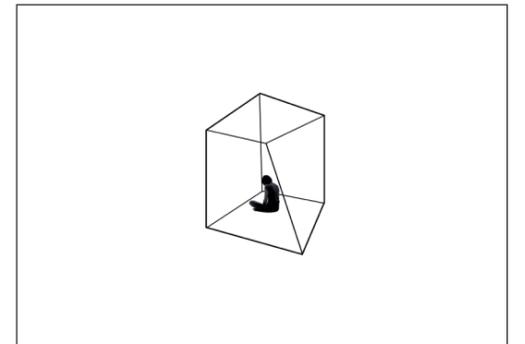
36



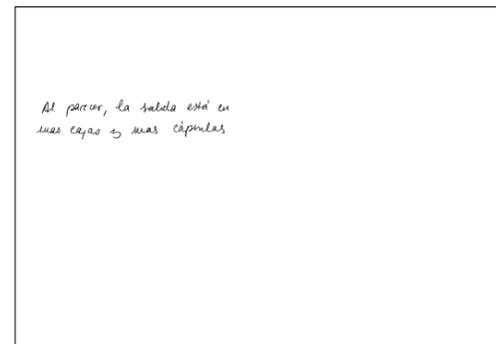
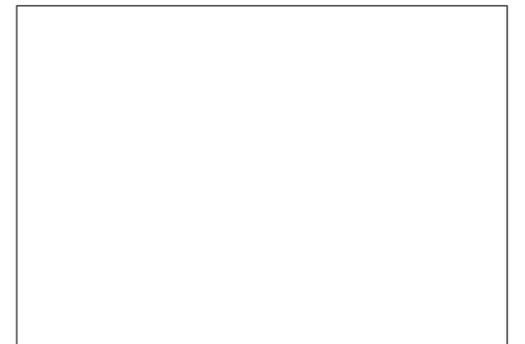
37



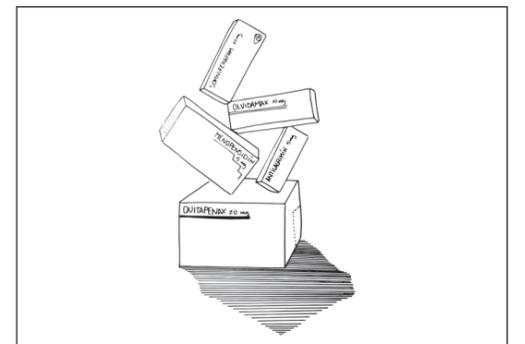
38

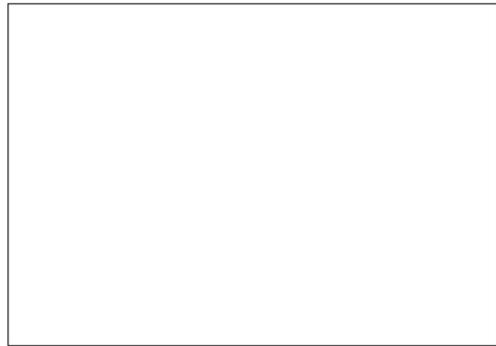


39

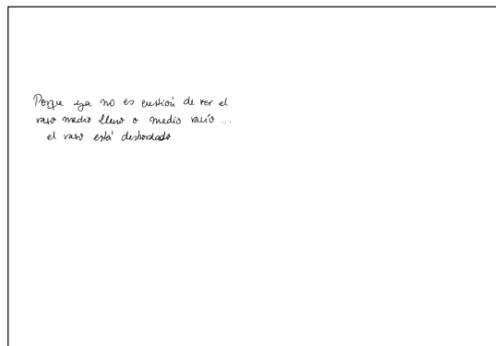
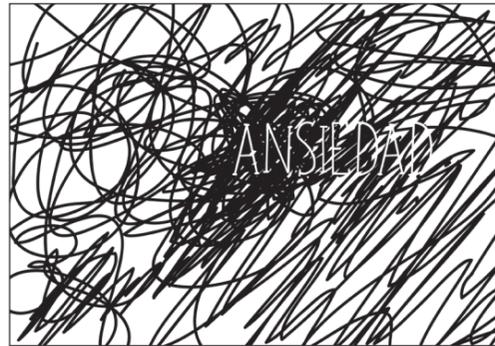


40

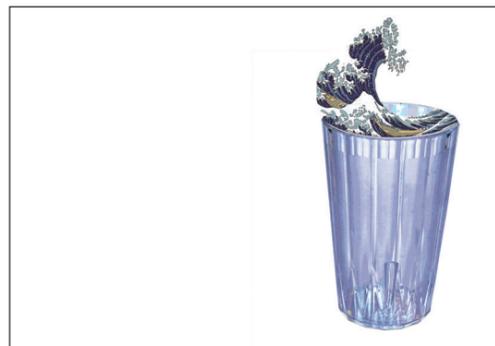




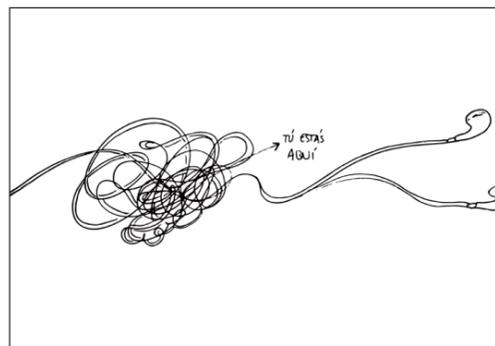
49



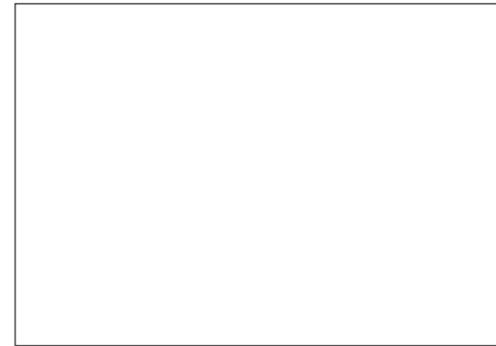
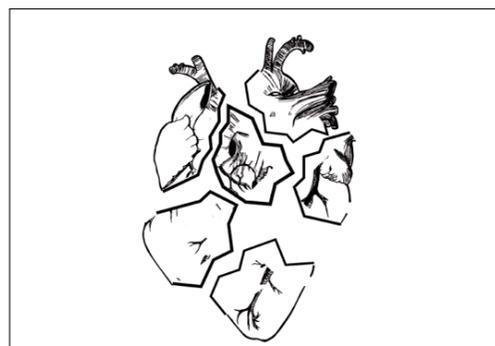
50



51



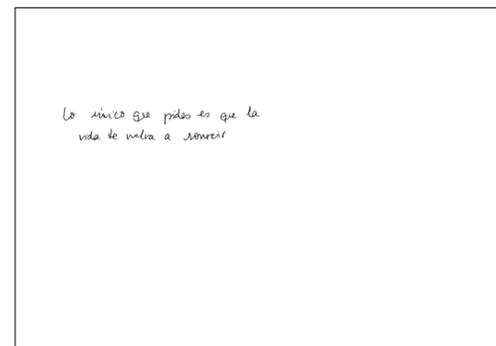
52



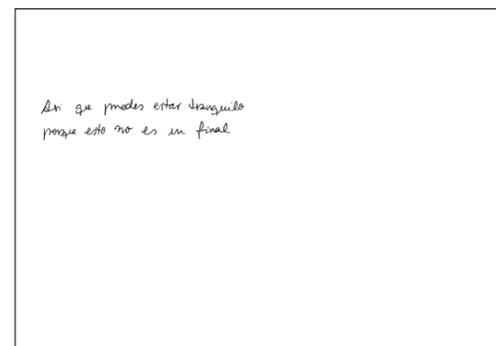
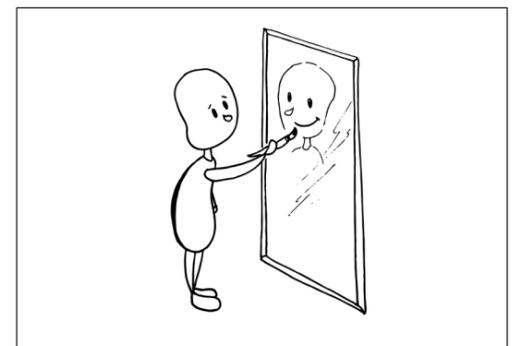
53



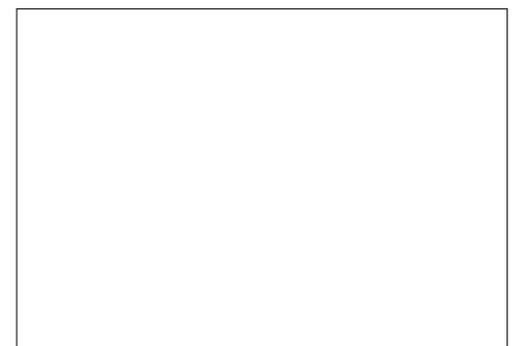
54



55

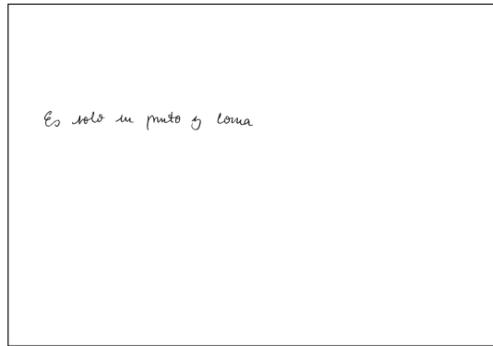


56

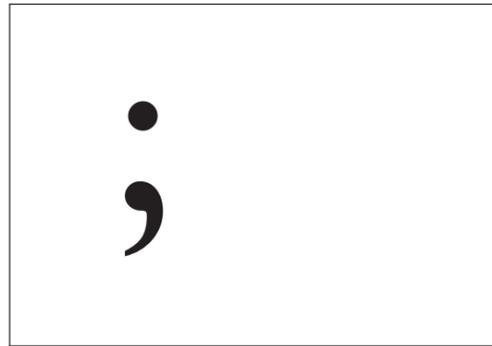




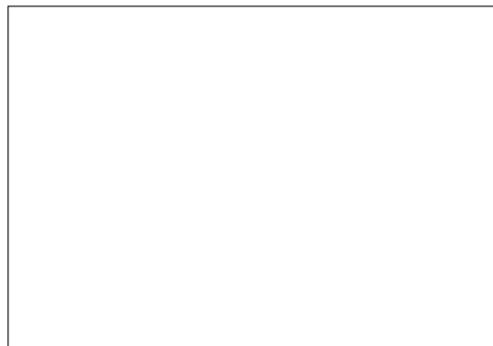
57



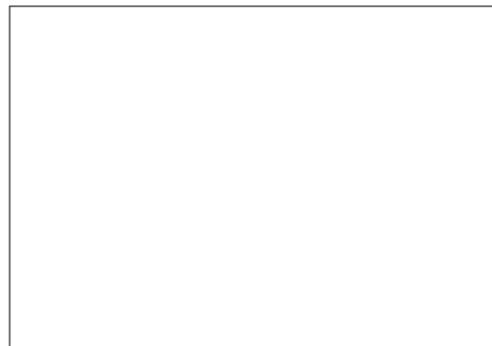
58



59



60



· FUENTES TIPOGRÁFICAS UTILIZADAS

ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Omnes
abcçdefghijklmnoñpqrstuvwxyz
1234567890¿¡(.,:;)?!"ãéìôü

ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Candara
abcçdefghijklmnoñpqrstuvwxyz
1234567890¿¡(.,:;)?!"ãéìôü

ABCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZ Dear Annabelle
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ CANTER
ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 1234567890¿¡(.,:;)?!"ãéìôü

ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ DK JOHN BROWN
ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
1234567890¿¡(.,:;)?!"ãéìôü

ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Helvetica Neue
abcçdefghijklmnoñpqrstuvwxyz
1234567890¿¡(.,:;)?!"ãéìôü

ABCÇDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Arial
abcçdefghijklmnoñpqrstuvwxyz
1234567890¿¡(.,:;)?!"ãéìôü

© Eva Sánchez Clemente
Universidad de La Laguna
Julio 2016