

Universidad de Lima
Facultad de Comunicación
Carrera de Comunicación



PROYECTO DIGITAL SIN NUDOS

Una experiencia de comunicación para el arte y la salud mental

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Comunicación

Carlita Daphne Elias Coelho

Código 20121714

Asesor

Ana Caroline Cruz Valencia

Lima – Perú

Noviembre de 2021







pROYECTO DIGITAL SIN NUDOS

Una experiencia de comunicación para el arte y la salud mental

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|---|-------------|
| RESUMEN | viii |
| ABSTRACT | ix |
| 1. PRESENTACIÓN | 1 |
| 1.1 Presentación General del proyecto | 1 |
| 1.1.1 Artistas Gráficos o con interés en Arte narrativo gráfico | 1 |
| 1.1.2 Especialistas en psicología y arte terapia | 1 |
| 1.2 ¿Por qué una novela gráfica? | 2 |
| 1.3 Sobre las historias gráficas | 3 |
| 1.4 Experiencias Personales de los artistas del proyecto | 4 |
| 1.4.1 Carlita Daphne Elías Coelho – Fundadora y curadora del proyecto Sin Nudos | 4 |
| 1.4.2 Dedeé Mandros – Fotógrafa documentalista y bailarina | 6 |
| 1.4.3 Índigo – Artista visual anónima | 7 |
| 1.5 Sobre las historias gráficas | 8 |
| 1.6 Objetivos principales | 8 |
| 1.7 Materiales | 9 |
| 2. ANTECEDENTES | 11 |
| 2.1 Motivación del proyecto | 11 |
| 2.2 Contexto actual: pandemia COVID-19 | 12 |
| 2.2.1 Nivel mundial | 12 |
| 2.2.2 Latinoamérica | 16 |
| 2.2.3 Contexto de la salud mental en el Perú | 19 |
| 2.3 El arte y la salud mental | 22 |
| 2.3.1 Entrevistas a psicólogos respecto al arte y la salud mental | 25 |
| 2.4 Casos referenciales y experiencias previas al proyecto Sin Nudos | 26 |
| 2.5 Planteamiento del proyecto | 33 |
| 2.5.1 Sinopsis de las historias | 34 |

| | |
|--|-----------|
| 2.5.1.1 El viaje de Laurel por Carlita Daphne Elias Coelho | 34 |
| 2.5.1.2 Heridas de piel por Diana Mandros | 35 |
| 2.5.1.3 Kintsugi por Índigo | 35 |
| 2.5.2 Entrevistas | 36 |
| 2.5.3 Red de contactos o Quitanudos | 36 |
| 2.6 Público objetivo | 39 |
| 3. FUNDAMENTACIÓN PROFESIONAL | 43 |
| 3.1 Novela gráfica: Deshilando Nudos | 43 |
| 3.2 Novela Gráfica: “El viaje de Laurel | 44 |
| 3.3 Identidad visual | 45 |
| 3.4 Participación de artistas | 46 |
| 3.5 Insight del proyecto | 46 |
| 3.6 Página web | 47 |
| 3.7 Facebook y Twitter | 48 |
| 3.8 Plan de lanzamiento y mantenimiento | 49 |
| 4. LECCIONES APRENDIDAS | 51 |
| REFERENCIAS | 53 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 3.1 Plan de lanzamiento y mantenimiento de la página y redes sociales en un año del proyecto Sin Nudos. | 43 |
|---|----|



ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 2.1 Más sufrimiento por falta de ejercicio, ansiedad, que otros problemas de salud son debido al COVID-19 | 13 |
| Figura 2.2 Proporción de población con trastornos de salud mental y uso de sustancias | 14 |
| Figura 2.3 50% de peruanos conectados dice que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia: global advisor | 16 |
| Figura 2.4 55% de personas presenta sintomatología de uno o más trastornos | 18 |
| Figura 2.5 La otra batalla de los universitarios: la salud mental agravada por el encierro | 21 |
| Figura 2.6 COVID-19 y salud mental | 22 |
| Figura 2.7 Cuenta de Instagram dexpresionismo | 29 |
| Figura 2.8 Bex Day explores the experience of OCD from isolation | 31 |
| Figura 2.9 The Bird Watcher | 31 |
| Figura 2.10 100 crisis de un papá primerizo | 33 |
| Figura 2.11 Uso de redes sociales entre peruanos | 41 |
| Figura 2.12 Consumo de streaming en el mundo | 42 |
| Figura 3.1 Moodboard | 43 |
| Figura 3.2 Referencias | 44 |
| Figura 3.3 Imagen de la música por Anaité Caycho y creación de la letra por Carlita Elías. | 45 |

RESUMEN

En este documento se da cuenta del desarrollo del proyecto digital Sin Nudos, donde se reseña todas las etapas de desarrollo. Desde la motivación, llevada a la concepción de la idea a la definición de una línea gráfica y los contenidos para la página web, y la cuenta de Youtube. En el caso de los perfiles de Facebook, Instagram, y Twitter, son páginas en construcción, no están activas. Es por ello que se centra en la elaboración de las historias gráficas, la web y las entrevistas que van en el canal de Youtube, asimismo se deja un plan de lanzamiento y mantenimiento de los soportes mencionados.

Siguiendo las historias gráficas, se hace primero una investigación de lo general a lo particular, comenzando con el cuidado de la salud mental en el mundo, para luego pasar con Latinoamérica, y puntualizar en el caso del Perú, tomando en cuenta la relación que existe entre la crisis sanitaria mundial del COVID-19 con la salud mental, es decir, sus efectos. La segunda parte consta de las realizaciones gráficas de las tres historias en las que cada participante presenta su confrontación con el dolor que una situación específica le causó, estando con depresión, o que este haya sido un desencadenante. Estas narrativas gráficas son hechas por artistas que han superado su depresión o están en proceso de superación de este. Todo, con el objetivo de mostrar que el desarrollo artístico sana y es un soporte ante esta enfermedad, no solo para el que lo realiza, sino también para el que lo ve, ya que le da otra perspectiva y entendimiento sobre ella. Asimismo, presentar experiencias reales de depresión para romper con los tabúes sobre el tratamiento de la salud mental y así poder hablar con sana naturalidad de ello en el entorno en el que nos encontremos.

Palabras clave: Depresión, narrativa gráfica, salud mental, arte digital, nudos mentales.

ABSTRACT

This document shows the development of the digital project Sin Nudos. From motivation, taken to the conception of the idea to the definition of a graphic line and the contents for the website, and the YouTube account. In the case of the Facebook, Instagram, and Twitter profiles, they are pages under construction, they are not active. That is why it focuses on the development of graphic stories, the web and the interviews that go on the YouTube channel, as well as a launch and maintenance plan for the supports.

Following the graphic stories, an investigation is first made from the general to the particular, beginning with mental health care in the world, and then moving on to Latin America, and specifying in the case of Peru, taking into account the relationship that exists between the global health crisis of COVID-19 with mental health, that is, its effects. The second part consists of the graphic realizations of the three stories in which each participant presents their confrontation with the pain that a specific situation caused them, being with depression, or that this has been a trigger. These graphic narratives are made by artists who have overcome their depression or are in the process of overcoming it. All, with the aim of showing that artistic development heals and is a support against this disease, not only for those who do it, but also for those who see it, since it gives them another perspective and understanding about it. Likewise, present real experiences of depression to break the taboos on mental health treatment and thus be able to speak healthily about it in the environment in which we find ourselves.

Keywords: Depression, graphic narrative, mental health, digital art, mental knots.

1. PRESENTACIÓN

1.1. Presentación General del proyecto

Sin Nudos es un viaje introspectivo por medio de la narrativa gráfica, las artes visuales y la salud mental, que busca que cada participante, en el proceso artístico, libere el nudo que lleva dentro, y que el público sea testigo de ello. Esto con el objetivo de generar una nueva realidad de empatía.

La idea es que sea un espacio de encuentro para personas interesadas en el arte narrativo y visual con la salud mental. Para ello, el proyecto brinda dos espacios: artistas gráficos o personas con conocimientos previos de arte narrativo gráfico; y, pone al alcance el conocimiento de especialistas en psicología o arte terapia.

1.1.1 Artistas Gráficos o con interés en Arte narrativo gráfico

Este primer espacio, es para artistas o personas con conocimientos previos de arte gráfico y narrativo para poder guiarlos como curadora del proyecto en sus historias gráficas.

1.1.2 Especialistas en psicología o arte terapia

El segundo espacio es una red de contactos de especialistas en la salud mental, que los llamó “quitanudos”, estos son psicólogos clínicos o son arte-terapistas o educadores en arte o que trabajen con el encuentro de uno mismo, con la finalidad de que los participantes tengan acceso a ellos, según la naturaleza de su proyecto, si así lo desean. Para ello, se muestran videos para conocerlos y sus datos para poder ponerse en contacto con alguno de estos.

Dicho esto, los psicólogos clínicos que se lograron contactar tratan y tienen experiencia en temas de ansiedad y depresión, más manejo del estrés en adultos y adolescentes. Algunos lo hacen desde el conocimiento y modelo del *mindfulness*, otros, desde la rama cognitivo conductual, y la neurología.

Asimismo, terapia de parejas, terapia de familia y esquemas – que son traumas que se han gestado dentro de la infancia.

En cuanto al arte terapia, Magdalena Errázuriz, Arte Terapeuta, lo define como una unidad de la psicología y el arte, en el que, a través de la creación de obras se proyecta el sentir y mundo interior de la persona. Promueve el bienestar en la salud tanto física como mental. Permite el autoconocimiento y la conciencia de conectarse consigo mismo y relacionarse con los demás, es una expresión de nuestras profundidades.

El contacto que obtuve para el proyecto, son dos artes terapeutas peruanas. Una formada en base a la pintura y la técnica del Collage para la aceptación de la orientación sexual a través de la expresión de sus emociones, y la otra, también utiliza la pintura, pero ampliada con el dibujo, el arte en movimiento, el canto y la expresión en sí, aprendidas desde las artes expresivas de TAE PERÚ (Terapia de artes expresivas), Arno Stern (pedagogo e investigador francés) e Ingrid Fetell Lee (diseñadora y escritora centrada en cómo ello afecta nuestra salud y felicidad), y cantantes y bailarines profesionales como: Singing revealed, Anaité Caycho, Alexandra Ostos, Carola Robles, Ursula Cazorla, Sophie Bretonesh, entre otros.

1.2 ¿Por qué una novela gráfica?

Desde antes de la pandemia, era importante visibilizar historias sobre la salud mental para contar con un acercamiento más artístico para su mayor entendimiento y comprensión de una problemática tan sensible como lo es un trastorno mental. Antes de la crisis sanitaria mundial se consideraba la depresión como una causa principal de discapacidad en todo el mundo y ahora, por el confinamiento que se vivió y este nuevo

cambio o traspaso de era, de una vida digital, el cuidado de la salud mental se ha disparado. (OMS, 2020).

Es por ello que en los tiempos de confinamiento mundial y actualmente, aun conviviendo con el virus en sus diferentes variantes, es que han resurgido y se han creado nuevas historias referentes al cuidado de la salud mental, como una forma de tratar o ver la depresión y sus variantes, asimismo, de alguna manera generar introspección en nuestras vidas para un mejor cuidado emocional y conocimiento sin tabúes ni prejuicios de las realidades de sufrir o conocer un familiar o amigo con un trastorno mental, tal es así, que encontramos comics relacionados sobre enfermedad y salud mental, como: “Albert contra Albert” (Arnau Sanz), “Cara o Cruz. Conviviendo con un trastorno mental” (Lou Lubie), “Desmesura. Una historia cotidiana de locura en la ciudad” (Fernando Balus y Mario Pellejer), “Diagnósticos” (Lucas Varela y Diego Agrimbau), hasta cómics clásicos, como “Mr. Milagro” (Tom King), “La bruja Escarlata” (James Robinson), “Soy una matagigantes” (Joe Kelly y Ken Niimura), o películas como “Afterlife” (Ricky Gervais), “The Sinner” (Derek Simonds), entre otros.

De lo mencionado y de otras inspiraciones que se dirán más adelante, más el contexto actual del COVID-19 y su relación con la salud mental, es que se concluyó el arte narrativo y la problemática de la depresión.

1.3 Sobre las historias gráficas

Las novelas presentadas en el proyecto Sin Nudos no son tan estructuradas o propias de un cómic, pero sí cuentan una historia con texto y gráficos que se unen como un híbrido con la ilustración y la fotografía como propuesta de arte visual creativo. Novelas que abordan desde temas como la ruptura de un noviazgo y el desamor, como historias de una violación o intento de suicidio. Todo ello, con un tratamiento delicado y consciente, para visualizar y comprender mucho mejor estos casos y estados emocionales que pueden llegar a suscitar en una persona con depresión y/o contextos que pueden generar

una. Siempre con miras de superación al dolor cuando se sufre de depresión, mientras se desarrolla la historia e introspección de uno mismo.

En este caso, las historias gráficas están con acceso gratuito , ya que se quiere que esté al alcance de todos online y por otro lado, que sea posible publicar en espacios propios de salud mental o espacios artísticos que promuevan y acepten la visibilización de estos temas, entre otras posibilidades, como venta de las piezas gráficas, presentación para editorial de las historias con reflexiones de los artistas y especialistas en la salud mental.

El enfocarse en el trastorno de la depresión se decidió partir de una experiencia propia, incluyéndose en una novela gráfica, luego de ello, se complementa con las dos historias hechas por los participantes que han sufrido depresión o salido de ella. Todo ello, contenido en una página web, llamada “Sin Nudos”, que es el proyecto mismo.

1.4 Experiencias Personales de los artistas del proyecto

1.4.1 Carlita Daphne Elías Coelho - Fundadora y curadora del proyecto Sin Nudos.

“Una de las situaciones más difíciles es despertar y situarse en la realidad, para reconocer que se está pasando por depresión, que existe desgano por actividades que antes se hacían con placer, que lo cotidiano se vuelve tormentoso y no hay ánimos de hacer algo tan básico como preparar el desayuno o el ir a bañarse, en pocas palabras, desde lo personal, de vivir.

Participar en clase e involucrarte con otros “no va” con uno mismo y se toma distancia, por no decir: aislarse y estar solo. Se pierde la noción del tiempo con facilidad, y por momentos inexplicables no se sabe por qué hay ira, irritabilidad, desolación y llanto sin parar, que efectivamente esto paraliza corporalmente, pero gran parte está sucediendo en la cabeza de uno. Sin embargo, esto es algo que se aprende a

manejar tan bien en el tiempo que casi nadie del entorno se logra dar cuenta. Eso es depresión.”

Cuando la autora empezó a percibir estas emociones, fue cuando ingresó a la Universidad De Lima en el 2012, sus padres ya se habían separado, y su relación con los demás empezaba a tener barreras, no conversaba. Cerrada emocionalmente (sin ser del todo consciente), hasta que, en el 2015, se cayó en medio del patio que da a la Biblioteca y la Facultad de Comunicaciones, incapaz de pararse, sin dejar de llorar. Ese ciclo jaló todos los cursos, y sin que su familia, ni amigos, se enterase, buscó ayuda en el área de bienestar de la universidad, donde la psicóloga educativa, inmediatamente la mandó a psicoterapia. En ese tiempo se armó de valor y recurrió a hospitales municipales para saber que tenía **trastorno mixto de ansiedad y depresión**.

Sin embargo, no continuó con su tratamiento –esto se menciona porque dejó de tratarse a penas se sintió bien y luego buscaba otros psicoterapeutas cognitivos conductuales o psiquiatras cuando volvía a caer, o, buscaba otras salidas a la depresión, como el malgasto del dinero de la familia (alcohol, exceso de antidepresivos, etc.). Ausencia de clases, se retiró de la universidad en dos oportunidades, re-ingresando en el 2019. En el 2020, padece una sobredosis de pastillas que la llevó a una psicosis aguda (ideas y percepción anormal que lleva a perder contacto con la realidad), más adelante se contará la razón de ello, que fue en gran parte por el descuido de no culminar el tratamiento psiquiátrico y terapéutico que llevaba, que se multiplicó con el sobreuso de pastillas para el asma por el miedo enorme a enfermarse de COVID-19. En julio del 2020, mientras la autora se recuperaba de la psicosis, dado que no podía levantarse sin que la cabeza le pesara, sin poder formular pensamientos extensos, es que decide poner en pausa su vida y reorganizarla si quería continuar viviendo.

Cabe mencionar que en el proceso que llevaba tratamiento psicoterapéutico y psiquiátrico de manera más constante en el 2017, e inclusive mucho más antes, se tuvo que enfrentar los modos de pensar de allegados y familiares sobre sus cuadros depresivos, ya que no eran comprendidos ni validados, fue ello una traba que tuvo que superar, siendo así el impulso para gestionar el proyecto digital “Sin Nudos” y crear

conciencia sobre la salud mental cuando se sufre de depresión para poder hablarlo con sana naturalidad y generar una nueva realidad de empatía.

Son casi nueve años con depresión sin saber exactamente cómo empezó o qué la ocasionó, pero, logró salir de los cuadros depresivos cuando optó por conversar y dejar entrar en su vida a sus amigos más cercanos y familia. Retornó a terapia y a los medicamentos, que en este caso eran requeridos.

Ahora puede expresarse con tranquilidad con el fin de que la novela que creó, sea comprendida y se conozca, al igual que el proyecto Sin Nudos, con la finalidad de que no quede solo en una situación dolorosa, sino que en medio de ese sufrimiento y confrontación hay mucha lucha, superación y cuidado de uno mismo.

Aunque uno se encuentre con personas que no lo comprendan (inclusive si esas personas son seres queridos), pues se aceptó esa “limitación” con la depresión, y se aprendió a vivir con ella integralmente, preparada. Eso también se transmitió a los artistas con los que se trabajó.

A la fecha, la autora del presente proyecto no cuenta con cuadros depresivos ni ataques de pánico. Su psiquiatra no ha podido confirmar si la ansiedad y la depresión, al momento, moderado, se irá o no, pero ha aprendido a caminar en orden y con paz. De hecho, poder contar con el arte expresivo narrativo a la par de un tratamiento psiquiátrico cognitivo conductual, ha sido de mucha ayuda. Sin perderse la oportunidad de comunicar una enfermedad muchas veces silenciosa y difícil de explicar o mostrar, pero que, sí se siente, y mucho, por lo que se quiere se vea reflejado en las novelas gráficas “*No hay invierno en verano*”, “*Heridas de Piel*” y “*Kintsugi*”.

Como percepción singular, vivir con trastorno mixto depresivo –ansioso, es un constante destrabar nudos internos, a veces difíciles de lidiar, pero necesarios de sacar para seguir presentes en esta vida diaria de vivir.

1.4.2 Dedeé Mandros – Fotógrafa documentalista y bailarina

En conversaciones con Dedeé, por temas de confidencialidad, no se mencionan las circunstancias que la dañaron y llevaron a la depresión, pero sí se puede mostrar la

presencia que tuvo de psicólogos desde la infancia. Ya que ella se consideraba “inadaptada”, tímida, pero a la vez conocida por los demás como extrovertida. Comentó que su sensibilidad era tanta que lloraba por “pequeñeces” para otros pero que para ella eran importantes, tanto que la agitaban por dentro.

En la adolescencia sintió que la vida le mostró los rostros más feos que pudo haber visto, grupos de gente que le daban mucho miedo, pero a la par, contaba con personas buenas a su lado, y el psicólogo en ese tiempo era su mayor confianza, sin embargo vivía, como expresa: “entre realidades y fantasías”, por el hecho de huir de una realidad, que para ella la carcomía. A los 17 años, fue su primer aviso de contar con un psiquiatra, pero no optó por ello, luego a los 18 años, después de varias experiencias traumáticas, su psicólogo de ese tiempo le volvió a mencionar incluir a un psiquiatra, pero volvió a negarse. Fue entonces, a los 22 años que dado el “caos” – como ella menciona-, de su mente, que decide ir al psiquiatra. Es allí, que es diagnosticada **con borderline (trastorno límite de la personalidad) y depresión**, y en su caso, pastillas para ello, y también medicamentos que eviten que se genere cortes en el cuerpo, esto último y su historia personal lo conoceremos más adelante, en la historia gráfica que ella misma cuenta.

Actualmente, a sus 28 años, continúa en tratamiento psiquiátrico y psicoterapéutico cognitivo conductual. La fotografía, ser documentalista, bailarina y escritora como pasatiempo ha sido y es un soporte terapéutico, liberador y un canal de hasta denuncia ante injusticias que ha vivido y superado, es una activista (acrónimo formado por la combinación de las palabras “artista” y “activista”).

1.4.3 Índigo – Artista visual anónima

Con Índigo, su depresión fue tratada por una psicóloga cognitivo conductual a partir del 2017, a raíz de un contexto muy doloroso que abrió su conocimiento a ver su interior en cuanto a su infancia, apegos y **realidades que se exacerbaron en la pandemia, que casi la llevan al suicidio**, pero que ahora, en la actualidad ha logrado superar su depresión (validado por su psiquiatra), y con ello, el intento de quitarse la vida. Ella

optó por no usar medicamentos y ahora ha culminado su tratamiento, y sigue desarrollando arte visual que contribuye con el bienestar de otros y su propio bienestar.

El personaje de Índigo, utiliza el arte como medio de expresión ante lo vivido en los momentos iniciales, y difíciles del COVID-19. Por lo que quiere dejar un escrito respecto a su experiencia con el Proyecto Sin Nudos:

“La pandemia nos ha revolcado en una crisis de conexión con las personas, ya en un mundo donde no hay tiempo para ser humanos, la necesidad de relacionarnos se ha vuelto más difícil. Por esta necesidad limitada se han ido creando diversos espacios seguros y creativos en las redes, para poder reconectar con nuestra humanidad.

Así, al toparme con Sin Nudos me encontré con la posibilidad de expresarme libremente sin ninguna armadura, que es difícil para mí tratándose de un tema muy íntimo. También me dio un espacio para desenvolverte artísticamente, colaborar con otros artistas y conectar con ellos por medio de sus historias.

Si el arte es una herramienta para quitarme la armadura, Sin Nudos es el canal que te ayuda a mostrar tu arte y conectar con otros artistas que sufren de depresión. Definitivamente una grata experiencia.”

1.5 Sobre las historias gráficas

Como se comentó en líneas anteriores, consta de tres narrativas gráficas expuestas en una página web, con videos para conocer a los especialistas en el área de la salud mental y/o el arte por el canal de YouTube, más una entrevista con la autora como fundadora del proyecto y curadora, para conocer en qué consiste el proyecto de Sin Nudos.

Principalmente se buscó dar a conocer experiencias reales de depresión afrontadas desde el arte narrativo gráfico que puedan ser de ayuda para otras personas que están pasando por lo mismo, y sea a su vez, de conocimiento y entendimiento para las personas que no lo padecen. Así generar una nueva realidad de empatía ante esta problemática.

También se quiso romper con los tabúes sobre el tratamiento de la salud mental; logrando hablar con una sana naturalidad sobre la depresión, sin miedo y sobre lo importante que es que se pueda optar o tomar en cuenta especialistas en la salud mental y complementarlo con el arte expresivo.

1.6 Objetivos principales

El proyecto quiere dar a conocer experiencias reales de depresión afrontadas desde el arte narrativo gráfico, para que sea de ayuda a personas que pueden estar pasando por ello. A su vez, ser también un canal que sirva de entendimiento para las personas que no lo padecen o no lo entienden. Por otro lado, se busca romper con los tabús sobre el tratamiento de la salud mental, logrando así que se pueda hablar con una sana naturalidad sobre la depresión.

1.7 Materiales

- Material #1: página web Sin nudos, donde se encuentran las muestras narrativas, y la red de contactos “quitannudos”, que son los profesionales de la salud mental, arte terapeutas o educadores de arte.

Ubicación: <https://proyectosinnudos.wixsite.com/sinnudos>

- Material #2: canal de YouTube donde se lanzan las entrevistas con los especialistas que están incluidos en la página web.

Ubicación:

https://www.youtube.com/channel/UC-U1yr_gLOWwyYxtfB3G7DQ



2. ANTECEDENTES

2.1 Motivación del proyecto

Sin Nudos es un proyecto digital que nace de la motivación personal por la experiencia con la pandemia del COVID-19, teniendo previo a que comenzase este nuevo virus, el trastorno de ansiedad y depresión diagnosticado (como se puede ver en la página 5). Ya que, durante la cuarentena en Lima, Perú, la depresión de la autora del presente trabajo incrementó y se autoinduce pastillas para el asma (prednisona), por el miedo fuerte de contagiarse del virus. Esto desencadenó efectos secundarios en ella, y empezó a perder contacto con la realidad y confundir conceptos. En términos médicos esto se resume como psicosis aguda.

Pero ¿qué tiene que ver la depresión con las pastillas del asma y el COVID-19? En ese entonces ella decidió cortar la medicación de antidepresivos – cosa que nunca se debe hacer sin aprobación médica, y si se da el permiso, el corte debe ser progresivo –. Si a esa realidad se le agrega pastillas que contengan corticoides, como la prednisona más de una semana (algo que, de acuerdo con el médico que la atendió en emergencias era mucho), es considerado sobredosis, y esto puede desencadenar psicosis como efectos secundarios.

Es decir, se estaba matando la mente y el cuerpo lentamente cada día, mientras se desgastaba y alteraba su psique, y se llenaba a la par de corticoides. Para ese entonces, la autora se encontraba recientemente despedida por recorte de personal ante el contexto, sin poder pagar médico y volver a recibir terapia cognitiva. Mientras se aferraba a una relación sin futuro, rogando y pensando que no podía merecer un noviazgo mejor que ese. Era incapaz de hablar y pedir ayuda. Estaba en parálisis.

Fue despertar y caer en cuenta que pudo haber muerto por sobredosis de pastillas, sin cuidado mental; y nadie a su alrededor (familia y amigos) esperaba esto. Nadie. Hasta que lo vieron con sus propios ojos.

A raíz de ello, usó la narrativa gráfica para explorar su interior a raíz de lo que le pasó, en específico, con la fotografía e ilustración, sin pensar que luego esa novela gráfica “No hay invierno en verano”, se convertiría en parte de la estética e identidad del proyecto Sin Nudos. Una que albergaría a otras personas, y tendría el alcance de especialistas psicólogos y arteterapeutas que pondrían su experiencia a disposición. La motivación, por ende, se extendió en poder ayudar a otras personas a través del arte narrativo gráfico, y seguir expandiendo el cuidado de la salud mental.

2.2 Contexto actual: pandemia COVID-19

2.2.1 Nivel Mundial

El SARS-CoV-2, más conocido como coronavirus (síndrome respiratorio agudo tipo 2), iniciado en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, China; llegado al Perú el 6 de marzo de 2020; y declarado pandemia por la OMS luego de tres meses de identificado como nueva enfermedad; llegó y cambió nuestro mundo, y con él, las personas. Por ello, se realizaron diversas investigaciones para profundizar el contexto de la salud mental, especialmente de la depresión.

Es por ello por lo que se presenta el contexto de trastornos mentales en el mundo, donde, acorde a la Organización Mundial de la Salud en conjunto con la Organización Panamericana de Salud, la depresión y ansiedad son condiciones latentes desde mucho antes de comenzada la pandemia del COVID-19, pero que, a raíz de este, se disparó en aumento, siendo la depresión y la ansiedad los principales efectos en las personas a nivel mundial.

El gasto público mediano en salud mental es 2,8 a nivel mundial, de los cuales en países con ingresos altos destinan un 5.1% y en países con ingreso bajo un 0.5 %.

Figura 2.1

Más sufrimiento por falta de ejercicio, ansiedad, que otros problemas de salud son debido al COVID-19

HOW IS COVID-19 IMPACTING PEOPLE?

| | AU | BR | CA | CN | DE | ES | FR | IN | IT | JP | MX | RU | KR | UK | US | ZA |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Insomnia | 12% | 26% | 17% | 16% | 14% | 25% | 18% | 14% | 22% | 6% | 38% | 17% | 10% | 16% | 15% | 25% |
| Anxiety | 23% | 41% | 30% | 23% | 7% | 28% | 19% | 20% | 25% | 6% | 35% | 32% | 15% | 28% | 28% | 31% |
| Depression | 17% | 11% | 17% | 4% | 8% | 10% | 5% | 19% | 12% | 5% | 15% | 18% | 13% | 16% | 19% | 20% |
| Migraines | 7% | 14% | 7% | 6% | 5% | 10% | 7% | 11% | 11% | 6% | 14% | 8% | 8% | 7% | 9% | 10% |
| Over eating | 19% | 39% | 29% | 14% | 10% | 23% | 9% | 19% | 19% | 9% | 30% | 23% | 14% | 25% | 19% | 29% |
| Under eating | 4% | 8% | 4% | 8% | 1% | 6% | 2% | 14% | 4% | 1% | 9% | 4% | 5% | 4% | 7% | 7% |
| Increased smoking | 7% | 10% | 7% | 7% | 9% | 13% | 6% | 10% | 11% | 5% | 12% | 14% | 9% | 7% | 9% | 8% |
| Over exercising | 2% | 4% | 3% | 5% | 2% | 10% | 3% | 14% | 11% | 2% | 5% | 2% | 3% | 3% | 5% | 4% |
| Under exercising | 20% | 35% | 29% | 31% | 25% | 29% | 17% | 18% | 34% | 39% | 30% | 30% | 38% | 25% | 19% | 29% |
| Increasing alcohol use | 10% | 9% | 13% | 8% | 8% | 9% | 6% | 10% | 6% | 9% | 5% | 9% | 9% | 13% | 10% | 3% |
| Decreasing alcohol use | 5% | 6% | 4% | 9% | 3% | 5% | 3% | 11% | 5% | 1% | 13% | 4% | 4% | 4% | 4% | 17% |
| None of these | 43% | 22% | 36% | 37% | 53% | 29% | 52% | 37% | 27% | 44% | 22% | 28% | 37% | 38% | 41% | 30% |
| Prefer not to answer | 6% | 5% | 4% | 6% | 4% | 5% | 4% | 11% | 3% | 6% | 6% | 7% | 4% | 4% | 5% | 3% |

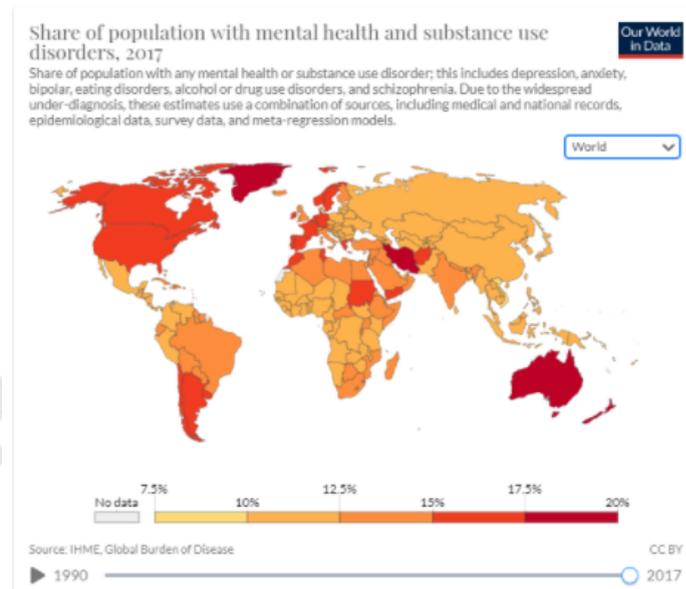
Q: Are you suffering from any of the following as a result of COVID-19? 16,038 adults polled in 16 countries from May 7-10, 2020 Ipsos

Fuente: mayo 2020. IPSOS (2020)

La pandemia de COVID-19 puso en pausa los servicios de salud mental esenciales en 93% de los países del mundo, y eso incrementó la demanda de atención en salud mental.

Figura 2.2

Proporción de población con trastornos de salud mental y uso de sustancias



Fuente: Figura 2 IHM. Global Burden Of Disease, 2017.

La depresión es considerada como la principal causa de discapacidad en todo el mundo. Donde el 50 % de los problemas mentales se da en adultos y comienza antes de los 15 años, y el 75% antes de los 18 años. (IHME, Global burden of disease, 2017). (OMS, 2020).

Se estima que, en 2030, los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo, y se calcula que 1 de cada 5 personas tendrán trastorno mental a lo largo de su vida. (OMS, 2017). Por otro lado, de 2015 a 2019, los casos de revelación en salud mental con trastornos y uso de sustancias a nivel global son en su mayoría en Europa, Estados Unidos y Corea del sur. Y estos disminuyeron en el 2018, pero no los niveles de trastorno de insomnio, ansiedad, o depresión y ansiedad.

Si se investiga más, la revista de psiquiatría “*The lancet*”, mostró el año pasado a modo general, cómo ha cambiado la salud mental en las personas a consecuencia del COVID-19, donde se ve el aumento de ansiedad y el estrés relacionado a esta enfermedad, como el estrés psicológico por el miedo a enfermarse, cambio de vida, efectos económicos, insomnio, y/o fatiga. Todo ello junto con la cuarentena en sus

inicios, que contribuyó al estrés, ira y comportamientos como estar más tiempo en dispositivos digitales y juegos online. Por ejemplo, los niños que no pasaron cuarentena tuvieron un mejor manejo de estrés y duelo que los que estuvieron confinados. Por otro lado, los jóvenes expresaban que su conversación era para ayudarse entre ellos por padecer, lo que los médicos identifican como síntomas de ansiedad. A su vez hubo aumento del consumo de alcohol –que potencialmente puede desencadenar violencia doméstica, tanto en jóvenes como adultos por el sobreconsumo y un posible riesgo de abuso sexual en casa durante la pandemia –. Así como exacerbar la condición mental en personas que padecen trastornos mentales, y estrés postraumático, en pacientes salidos de UCI, de un post-virus que se vio reflejado en depresión (33% - de 45 pacientes). Por ello se pone aún en evaluación tanto a corto como largo plazo los efectos de SARS-CoV-2, en el sistema nervioso. Ya que no necesariamente la persona puede padecer de un trastorno mental, este puede ser un síntoma temporal. (How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic, The Lancet, 2020).

Por otro lado, el estado emocional en personas que han padecido de COVID-19, en el caso de los recuperados, temporal u ocasional, no requiere de un tratamiento latente, sino que son solo síntomas que se pueden tratar a tiempo. Sin duda son indagaciones que se verán con el pasar de los años. (Ng Kee Kwong, K. C., Mehta, P. R., Shukla, G., & Mehta, A. R. 2020).

Entonces, a modo de conclusión, la COVID-19, ha dejado cambios en nuestra mente que aún se siguen investigando. De alguna manera, se está tomando más conciencia de los cambios emocionales con este nuevo ritmo de vida con el virus aún latente en sus diferentes variantes, que no solo ha afectado a países en desarrollo, sino a todo el mundo. Donde médicos en primera línea, pacientes, y en sí, todo ciudadano, se está desarrollando en este contexto. Donde se ha normalizado el trabajo remoto, el uso de mascarillas, la distancia social, la flexibilidad o adaptabilidad forzada a los cambios de estilos de vida y aprendizaje de una fluidez digital. Y si se regresa al ámbito psicoterapéutico, las consultas, se han vuelto online, es decir, hay más presencia de

médicos de la salud mental en redes sociales, brindando tips o recomendaciones a toda parte del mundo, y acceder a terapia desde un dispositivo digital.

También se puede encontrar más contenido y espacios donde poder compartir e informarte sobre los cuidados de salud mental. Como es el caso de la página: *“the depression Project”*, que manda actividades o reflexiones diarias para ejercitar la mente y el cuerpo. Luego, se encuentra, en unión con la cruz roja de España, el movimiento *“Dexpresionista”*, que implica hacer arte como alternativa terapéutica de la depresión; hasta indagaciones sobre *la “Atención psicosocial y la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la atención a niños y adolescentes que viven en contextos socialmente vulnerables”*, REMIE, 2020; *“Modificaciones en la psicoterapia psicoanalítica por la pandemia”*, Universidad Autónoma de Zacatecas, 2021; y *“Cansancio, depresión, video narcisismo: los efectos de la pandemia”*, Byung-Chul Han, 2021; entre otros.

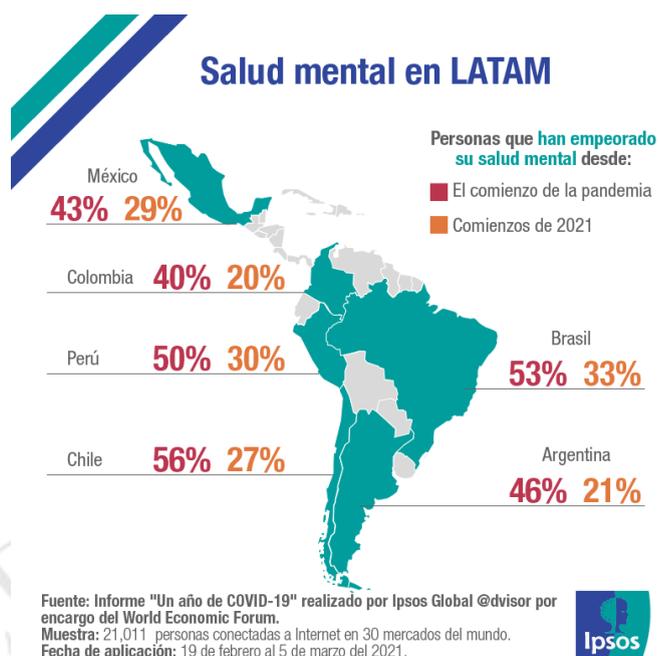
2.2.2 Latinoamérica

En cuanto a América Latina, los trastornos afectivos, de ansiedad y por consumo de sustancias en adultos, ya sea leve o moderado, la brecha de tratamiento es de 77.9 % y en cuanto a la depresión es 73.9%. Grieta significativa en cuanto a la deseada equidad que desea y recomienda la OMS y OPS, en cuanto a cuidados de salud tanto físicos como mentales.

Aun cuando la pandemia inició a comienzos del año 2020, se puede ver que los casos de empeoramiento de salud mental han disminuido, pero que de igual manera significa un riesgo latente y un nuevo foco a tomar en cuenta en los ministerios de salud. En realidad, un foco no del todo atendido.

Figura 2.3

50% de peruanos conectados dice que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia: global advisor



Fuente: IPSOS (2021)

No obstante, el 50% de peruanos conectados considera que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia (IPSOS, abril 2021), y el ministerio de salud del año pasado identificó que 7 de cada 10 peruanos ante el aislamiento social y la pandemia del COVID-19, ha visto afectada su salud mental (ANDINA, 2020).

En Chile, a inicios del presente año siguió en aumento los síntomas asociados a dificultades en la salud mental, independientemente de sus características demográficas, tanto personas que vivían solas como los que vivían acompañados, en un 32.8%, (con muestra de 1400 personas entre 21 y 68 años), en la primera semana de abril. (ACHS, 2021).

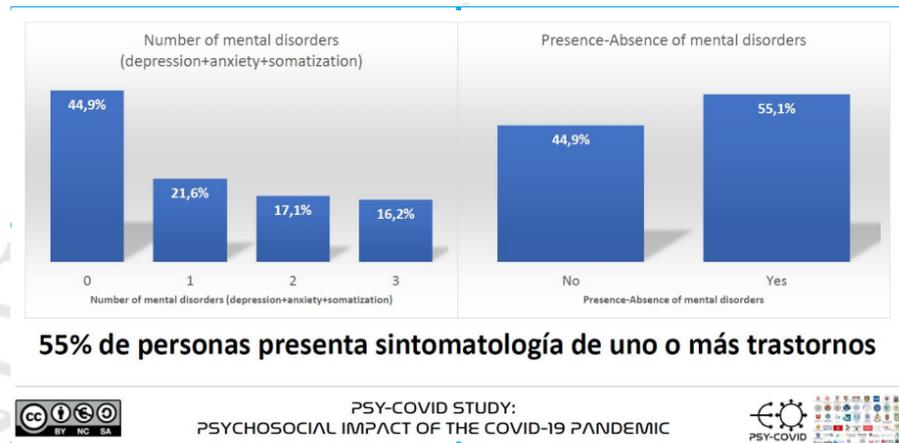
En Colombia, también se identificó alteraciones emocionales en los jóvenes, de los cuales 17% presentó niveles severos de depresión de 1.178 personas encuestadas (Juan Pablo Guzmán Mena, Pontificia Universidad Javeriana Colombia, 2020).

Con todo eso, la normalidad que se presenta de vivir solos se ha puesto en alerta en cuanto a la percepción de la soledad en las personas, por los efectos que tuvo la restricción de contacto social con familiares y amigos, que el estudio PSY-COVID-19, junto a la Facultad de psicología de la Universidad de Barcelona, realizó en 30 países,

de las cuales, 12 son latinoamericanos, muestra el impacto de la pandemia en la salud mental. Especialmente en jóvenes de 16 a 30 años, al ser una etapa de vida donde se interactúa y salen más.

Figura 2.4

55% de personas presenta sintomatología de uno o más trastornos



Fuente: Universidad de Barcelona, 2020.

Igualmente se ha traído altos costos en la salud de los niños y adolescentes, tanto como en la economía de América Latina y el Caribe, donde se pierde US \$30,6 mil millones al año en trastornos mentales que conllevan a la discapacidad o la muerte entre los jóvenes. Además, alrededor de 16 millones de niños, niñas y adolescentes de 10 a 19 años de ALC, viven con un trastorno mental diagnosticado, con una alarmante estimación de que cada más de 10 adolescentes de la región pierden la vida por suicidio (UNICEF, 2021).

Finalmente podemos deducir el claro impacto de la pandemia del COVID-19, y mucho antes de la existencia de este virus, se presentó deficiencias en el sector público del cuidado de la salud mental que en estos dos últimos años se ha visto desmantelada por la crisis sanitaria, y organizaciones mundiales como la PAHO y APAL están promoviendo entre los países un mayor incentivo de programas en el cuidado de la

salud mental, ya que existe una considerable población con alteraciones mentales que no está siendo atendida.

2.2.3 Contexto de la salud mental en el Perú

El Ministerio de Salud presentó un estudio del cual 7 de cada 10 peruanos ha visto afectada su salud mental durante la pandemia en aislamiento social, especialmente en casos de ansiedad, insomnio y depresión. Si se profundiza en el tema, se encuentra en el último reporte del año pasado, que las relaciones de autoestima, situación económica y nivel de educación bajas o en conflicto, influyen en ese sentido el nivel de pobreza con la salud mental; es decir, a mayores problemas económicos mayores problemas de salud mental. Este arrojó una edad promedio de 42 años. Por otra parte, en la situación de pobreza vinculada en menores de edad, están el desempleo y carencia de seguro de salud (Andina, 2020).

“En relación a los trastornos mentales, los niveles de pobreza y desempleo que existen en el país crean condiciones ligadas a los estresores psicosociales que favorecen el desarrollo de estados de ansiedad y depresión.” (Gestión, 2020) (INSM, 2020).

Además, en las investigaciones de la situación actual de la salud mental en el Perú desde 2012 al 2018, las enfermedades neuropsiquiátricas constituyen la primera causa de enfermedad en el país. (Colegio Médico del Perú, 2012) (Ministerio de Salud, 2018).

Acorde al Ministerio de Salud del Perú, existen 203 centros de salud mental comunitarios alrededor del país, e igual, existen dos hospitales especializados en Salud mental y adicciones, como el Hospital Hermilio Valdizan y Larco Herrera, que se ubican en Lima Metropolitana, entre otras 30 unidades de Hospitalización. También, está el Instituto Nacional de Salud Mental que brinda conocimientos científicos,

tecnología y asistencia de prevención en el área de salud mental y psiquiatría; mas no en ofrecer terapia psicológica.

En la misma página o buscador “*MINSA salud mental*”, aparece al final de la web, el centro de Salud por Departamento. Por otro lado, se tienen mapeado de enero a mayo del presente año, atendidos **156 mil casos de ansiedad, 77 mil casos de depresión, 18 mil casos de consumos de sustancias psicóticas y alcohol, y más de 60 mil casos de violencia**. Situaciones principales que se incrementaron en la crisis sanitaria por la pandemia del COVID-19 (Minsa, 2021).

En septiembre, citó que la pandemia por la COVID-19 también ha impactado significativamente en la salud mental de los peruanos, incrementando de 1.3% a 8.6% (555,000) las cifras de personas con el pensamiento de que “sería mejor estar muerto o deseaba estar muerto”. Y, de 0.6% a 1.6% (103,000) las personas con ideas de quitarse la vida. Asimismo, en un estudio a 1823 personas adultas de 18 años a más, las cifras de depresión de 2.8 % han aumentado a 7.5% y este se da con frecuencia en mujeres. (INSM, nota de prensa 036, 2021),

Los aumentos de otros trastornos de salud mental y violencia en niños, niñas y adolescentes, también incrementó en un 50% por la COVID-19, de ella, se extrae que los problemas clínicos de depresión son más en adolescentes ((INSM, nota de prensa 037, 2021).

Existe también una dificultad al acceso para el tratamiento de algún trastorno en Lima Metropolitana, de cada 100 personas con una alteración mental, el 80% está consciente del problema, el 50% desea recibir atención, pero solo el 12% encuentra acceso a los servicios de salud mental, de ahí que el Instituto nacional de salud mental ha lanzado el *mental.com.pe*, una plataforma para los centros comunitarios de salud mental para organizar su lista de pacientes y registros de atención. (INSM, nota de prensa 040, 2021).

En resumen, se puede deducir que la situación de la salud mental en el país sí aumentó durante el encierro obligatorio y en sí, la convivencia con la pandemia. Por otro lado, no ha sido del todo cubierto el cuidado de la salud mental, e incluso se está

viendo desarrollos legales específicos en cuanto a una terapia online segura (Orellano, Carlos. 2020). En mayo, se dieron más de 15,000 atenciones en psicología remota, llegando a las zonas más lejanas del Perú (Andina, 2021).

De igual manera, aún se están investigando los impactos de la COVID-19. Hace poco, salieron dos investigaciones, una realizado por el consorcio de Universidades (PUCP, UP, U. de Lima), con participación de 7.712 estudiantes, y, por otro lado, un estudio epidemiológico por el Instituto de Salud mental que ha ganado el premio Hipólito Unanue a los mejores trabajos de investigación científica de las ciencias de la Salud del 2021. Aún así, es necesario mencionar el saber más a nivel nacional o cómo ha ido afectando a otras regiones y cómo es el cuidado con los centros comunitarios de salud mental en esos lugares.

Figura 2.5

La otra batalla de los universitarios: la salud mental agravada por el encierro

En números

El encierro obligatorio y la limitación de espacios para socializar han sido detonantes de episodios de **estrés, ansiedad** o han agudizado trastornos como la **depresión**. Un estudio realizado por el Consorcio de Universidades (PUCP, UP, U. de Lima) con la participación de 7.712 estudiantes lo pone en números: solo en sintomatología severa y extremadamente severa el estrés, ansiedad y depresión llegan al **32%, 39% y 39%, respectivamente. Además, el 19,1% de estudiantes dijo que ha pensado en el suicidio, el 6,3% ha planeado quitarse la vida y el 7,9% lo intentó efectivamente.**

Fuente: El Comercio, 28 de noviembre de 2021.

Figura 2.6

COVID-19 y salud mental



Fuente: La República, 28 de noviembre de 2021.

2.3 El arte y la salud mental

Por décadas el arte ha sido considerado una mejora en la salud mental y física de la persona, dado que permite la expresión de lo que se lleva dentro, de lo oscuro que no se conoce ni se encuentra palabra. También del sin sentido. (Deleuze & Bacon, 2002).

Igualmente, promueve la reinserción e integración social. El arte y la creatividad son canales para abordar las problemáticas de la salud mental. (Betina Mariel, 2018).

En el mismo sentido, las actividades artísticas desatan respuestas psicológicas, fisiológicas, sociales y de comportamiento que están unidas al resultado de la salud. Se encuentran componentes estéticos y emocionales que puede favorecer a la expresión, regulación de las emociones y también la regulación del estrés, beneficia la interacción social, reducción de la soledad y presencia de apoyo social (Guardiola, Elena, Baños, Josep-E. 2020).

Cabe mencionar que los desarrollos de actividades o artes expresivas ya sea en un hospital o centro comunitario de salud o un espacio particular, son necesarios de llevar con un conocedor del arte y/o educador en ello o arte terapeuta, para guiar a los participantes e involucrar a los que sean parte del grupo, ya sea los familiares, o personal hospitalario, y demás. (Sheeran I. Arts for health. BMJ,1988). (Silvia Siles, Mar Castillejo, et al, 2020). (Rocío Angélica, Mónica Reyna y Cecilia del Carmen, 2009).

Un informe de la OMS muestra extensivamente las ventajas para la salud con el trabajo del arte, ya sea una participación activa o pasiva, este lo amplía en cinco categorías: artes escénicas; artes visuales, diseño y artesanía; literatura; cultura y arte en línea (Fancourt D, Finn S. WHO Regional Office for Europe; 2019).

En Perú, se cuenta con una institución que forma en Artes expresivas en Lima, llamada TAE (Terapia de artes expresivas). Para ello, se pasará a explicar previamente en qué consiste las artes expresivas según la organización:

“La terapia de artes expresivas surge en Boston (Lesley University) durante la década de 1970 con los aportes de Paolo Knill, Shaun McNiff, Norma Canner y Elizabeth McKim. El proyecto consistía en integrar diferentes modalidades artísticas (movimiento, música, artes plásticas, poesía y drama) en el ámbito terapéutico. Sin embargo, al pasar los años, la terapia de artes expresivas superó el entorno del consultorio y se extendió a distintos campos, como la educación y la

consultoría organizacional y comunitaria. El poder terapéutico y transformador de las artes fue llevado a diferentes contextos y disciplinas, razón por la cual, actualmente, esta disciplina es conocida también solo como artes expresivas.” TAE, sobre las artes expresivas.

Esta institución ofrece estudios, enseñanzas, diplomados y formación para cualquier persona que desee trabajar con las artes expresivas. Unos para conocimiento de este y cómo trabajarlo, u otro curso en el segundo y tercer año con realización de talleres de arte, sesiones de arte terapia individuales y práctica pre-profesionales con el propósito de promover y trabajar el arte expresivo: de conectar con la vida personal y el entorno que los rodea, a salir de uno mismo, para conocerse y encontrarse con la dimensión estética de la vida. Se utiliza no solo el arte, también el juego y el ritual, para despertar la imaginación y nuevas posibilidades que se desconoce en la vida cotidiana, pero que está ahí. Estar presentes en el mundo y permitir a este que también se presente de distinta manera ante uno.

TAE, cuenta con una página web para acceder ya sea a un diplomado o formación en artes expresivas para contextos terapéuticos, educativos y comunitarios, asimismo, con publicaciones, blogs, y un espacio virtual para los que pertenecen a la institución.

En suma, es claro la posibilidad y el aprovechamiento que nos permite el arte, en este caso particular, lo visual, que no deja de ser expresivo, para la sociedad en cuanto a crear, promover y mostrar el cuidado de la salud mental y también físico en la vida. Sea uno participe o no de la obra o pieza, hay un efecto entre las personas, un impacto. Y, de alguna manera más cercana y humana, al mostrar una problemática como la depresión con el arte al mundo.

2.3.1 Entrevistas a psicólogos respecto al arte y la salud mental

- Raúl Gonzales: licenciado en psicología clínica de la Universidad de Lima. Dentro de los puntos más resaltantes de la entrevista fue que efectivamente el arte contribuye como salida y transformación del estado de ánimo positivamente en una persona que sufre de ansiedad, depresión y distimia (estos dos últimos llevado a un nivel de tristeza y desánimo de más de 6 meses, a diferencia que uno es más fuerte que el otro y puede durar muchos años ahí, a menos que reciba terapia). Se menciona que la misma Universidad de Lima cuenta con un círculo de psicología y arte, a su vez, él, cuenta su experiencia como escritor y poeta en “Tintero”, cuenta en Instagram. Ha experimentado el bienestar emocional cuando enfrentaba una situación de estrés. Si bien la iniciativa fue por hobby, se pudo identificar el bien que hacía a otros no sólo brindando terapia como psicólogo, sino también desde su poesía a otras personas.

No obstante, destaca que existen dos tipos de personas, los que no entenderán el arte como salida de un estado bajo de ánimo y/o simplemente no lo van a comprender, pueden ser capaces de hacerlo, claro, pero el proceso es en función de su disposición y avance. Del otro lado, se encontrarán otras personas que sí les genera cierto interés la práctica del arte, por ejemplo, el dibujo, la escritura para expresar lo que sienten y cómo quisieran sentirse, básicamente transformar su emoción. Para ello, es necesario que, así lo deseen también, se faciliten los medios para que acepten y tengan la voluntad de hacerlo.

- José Farro: 7 años de experiencia facilitando talleres socioemocionales y de liderazgo dirigido a adolescentes y adultos. 4 años de experiencia en el ámbito clínico trabajando con adolescentes y adultos temas de ansiedad y depresión, manejo del estrés y gestión del tiempo. Ha creado el espacio “Mindful” en Instagram para hablar sobre la salud mental y el bienestar integral, desde una perspectiva psicológica cognitivo conductual.

Como conclusión, los puntos más resaltantes durante las entrevistas referidas al arte y la salud mental es que, si bien ha aumentado el estrés y la ansiedad, existen más personas conscientes en acudir a terapia. Estas personas tienen el rango de edad entre los 18 y 30 años. Si a esto se le suma el trabajo con el arte, no es solo una herramienta emocional de expresión, sino que participar, generar piezas artísticas, son una manera de conectar con algunos principios trascendentales, como la belleza, la simetría, el orden, la introspección, y el poder estar en contacto con aquellas formas o medios que de alguna manera comprometen con la vida, y la hacen ver distinta...apreciarla. Es terapéutico y es una manera de visibilizar.

2.4. Casos referenciales y experiencias previas al proyecto Sin Nudos

1. Diseño de novela gráfica como medio de prevención de trastornos emocionales en adolescentes de 11 a 14 años por la construcción de identidades idealizadas en Instagram y Tik Tok, por medio de Susana Magaly Arias Soria, 2021.

Se presenta una investigación exhaustiva en cuanto al riesgo que están expuestos los jóvenes a una identidad virtual idealizada en redes sociales y cómo esto puede influenciar en el trastorno de ansiedad. El proyecto se acerca por medio de la novela gráfica para generar conciencia en ellos, específicamente los Centennials de 15 a 17 años, y ser, a su vez, una herramienta para los familiares para educar y fomentar la prevención de trastornos emocionales en adolescentes.

Es cercano, ya que el mensaje de alerta es visual, algo que tanto la generación Z como los Centennials, les gusta, comprenden y aceptan mucho mejor. Es estratégico y creativo, pues cuenta tres historias de adolescentes y jóvenes que han padecido o padecen trastornos emocionales como consecuencia del consumo de identidades idealizadas en redes sociales.

Extraído:

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11432/1/2021_Arias%20Soria.pdf

2. Depresión o Victoria, crónica de una batalla, por Meritxell Duran, 2020.

Este es un libro ilustrado que recopila el relato de diversos terapeutas, médicos y pacientes en una sola historia, una adolescente con un pasado hostil en su infancia y cómo estos resurgen ahora en su depresión. Refleja el mundo interior de ella, a través de muros. La presentación es en blanco y negro, resaltando las reacciones de la protagonista, y el dibujo de sus pensamientos como una bomba y en desorden, seguido de su ego, representado en una sombra gigante, y como se confrontan mutuamente durante la crónica.

Lo interesante es que busca sobresalir de la enfermedad y representar gestualmente su viaje interno, asimismo, puede ser útil para pacientes con distimia o la depresión, entorno al “yo” que uno sufre con este trastorno (de pensar solo en su dolor y no salir de uno, caer en el egocentrismo y/o narcisismo). La lectura sirve para profesionales de la salud, familiares o entorno de la persona, permite la introspección del lector al mundo interior de la depresión o trastorno, con nombre y apellido del personaje, con sentimientos, que es igual de humano que el que lo lee.

Extraído:

<https://medicinagrafica.wordpress.com/2020/11/01/depresion-o-victoria/>

3. Eyes too Dry, por Alice Chipkin and Jessica Tavassoli, 2017.

Es una novela gráfica personal de dos amigas con depresión, donde se le menciona al trastorno como “sentimientos pesados”. Presenta sus amistades y las posibilidades terapéuticas de hacer cómics. Lo destacable aquí, es el

trabajo colectivo entre las dos amigas sobre estas “emociones pesadas” que surgieron en un año determinado para ellas, y a pesar de no contar en un principio con un camino narrativo claro, empezaron a crear e ilustrar hasta contar con lo suficiente para luego estructurarlo y confluír sus propias historias, con la finalidad de tratar con la depresión, que otras personas sepan cómo ayudar a los que lo padecen, y a su vez, celebrar la amistad y el poder terapéutico del arte y la creatividad.

Extraído:

<https://www.vice.com/es/article/wnwe94/esta-novela-grafica-ataca-la-depresion-desde-todos-sus-angulos>

4. Dexpresionismo

El Dexpresionismo, es un espacio que da voz y visibilización a la depresión y a los pacientes de una enfermedad no del todo conocida y entendida por la sociedad. Surgió por el aislamiento social, y abarca el dibujo, la fotografía y la danza, nace del arte del expresionismo. Es un movimiento que muestra el arte como una salida a la depresión.

Cuentan con una página web e Instagram, y con un espacio físico dentro de la Cruz Roja de España. Actualmente existe una galería virtual, talleres y se espera una exposición final en Barcelona. La razón de extraer este movimiento es el hecho de ser un espacio donde diferentes artistas o no artistas se animan a crear piezas artísticas desde lo que sienten, sin una técnica expresiva, sino más a partir de las emociones para ser una salida ante la depresión.

En el movimiento dexpresionista, los que publican en el blog de la página como artículos, son psiquiatras, como el Dr. Salvador López Penalba, Dr. Benjamín Altonzano, Dra. Beatriz Allue, Dra. Mila Hortelano, entre otros.

En el presente proyecto de Sin Nudos no se busca, necesariamente, ser una salida para la depresión, pero sí ser un aporte. Uno tal que, a través de la

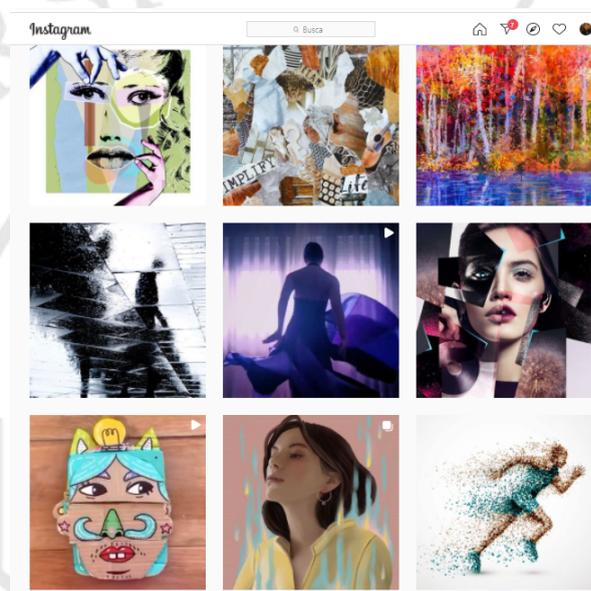
narrativa gráfica, el participante transforme su dolor, cuente cómo lo enfrenta o tangibiliza, como le da otro giro esperanzador ante su sufrimiento.

Extraído:

<https://www.dexpresionismo.es/https://www.dexpresionismo.es/articulos/>

Figura 2.7

Cuenta de Instagram, *dexpresionismo*



Fuente: Instagram

5. **Bex Day: Fotografía su experiencia del TOC desde el aislamiento social**

Si bien este proyecto es un ensayo fotográfico, se percibe las emociones que pasó negativamente, y, por otro lado, el desenlace de cómo transforma su espacio en algo que desea e incluso como podemos ver nuestra casa de una manera más positiva y provechosa en el tiempo que hubo confinamiento obligatorio.

La razón de contar con esta referencia es el hecho de que sea una artista que padece un trastorno mental: trastorno obsesivo compulsivo, y la fotografía

es su proceso de expresión, y le dé una vuelta positiva a sus fotografías, y con ello el aislamiento de la pandemia, algo que se desea adherir en el proyecto, con la participación de más de un autor que padece o padeció depresión. Guiádonos en que vean el lado sanador a través de la narrativa, y liberar su historia con un final provechoso.

Extraído: Bex Day explores the experience of OCD from isolation
<https://www.bjp-online.com/2020/05/bex-day-visualises-ocd-in-isolation/>



Figura 2.8

Bex Day explores the experience of OCD from isolation



Fuente: mayo 2020.

6. **Big Brother**

Es un retrato fotográfico íntimo del hermano de Luis Quail. Documenta su lucha con la esquizofrenia y presenta a modo documental, cómo la observación de aves lo calma y sirve de manera terapéutica. Cada encuadre en movimiento, el sonido. Se sigue la narrativa de la experiencia de su hermano en cuanto a lidiar con la esquizofrenia desde niño y como las aves son una salida de paz para él. Lo graba desde su cotidianidad, el día que salen juntos a observar las aves.

La razón de tomarlo como referencia es la posibilidad de hacer un mockumentary o fotografía que parezca documental. Valiéndose de objetos y/o circunstancias que sean significativas, como lo fue para el autor en este caso, que presentó la observación de aves como un evento de tranquilidad para su hermano. A su vez, la atmósfera que crea de movimientos y sonidos del ambiente, ya que sigue la narrativa de la experiencia misma con su hermano en cuanto a lidiar con la esquizofrenia desde niño hasta ese momento, lo cual sería una opción de presentar, ya sea sonidos naturales o música en las historias, o frases, y así juntar lo real con lo ficcional, o ficcionalizar una realidad.

Extraído: Big Brother - Introduction - Louis Quail Photography

<https://louisquail.com/big-brother-introduction/>

Figura 2.9

The Bird Watcher



Fuente: web

7. Proyecto Transmedia (100 crisis de un papá primerizo por Eduardo Pradanos)

Es un cómic que relata las crisis que afronta un papá primerizo de manera sincera y entretenida. También es un proyecto transmedia, en las que presenta 8 elementos narrativos, siendo la historia troncal el Cómic, de ahí

parte en la papipedia, los podcasts de Ari, las balas perdidas de Edu, las historias para Alex, el amigo cenizo, charlas en el parque y el cuñado bot.

La decisión de tomarlo como referente es su orden de presentación y cómo traspasa las redes con su propia historia a tocar un universo como la paternidad y hecho cómic para un público específico, en este caso los padres primerizos. En el caso para este presente trabajo, sería enfocado a las personas con intereses artísticos y de salud mental, o con antecedentes de depresión que tengan interés por el arte y la salud mental.

Extraído: <http://100crisisdeunpapaprimerizo.com/>

Figura 2.10

100 crisis de un papá primerizo



Fuente: web

2.5 Planteamiento del proyecto

Sin Nudos está planificado para ser una página web donde se contengan las historias de los artistas o participantes que desde su perspectiva cuentan cómo afrontar el dolor cuando se sufre de depresión, o cuando se ha pasado por una. Se trabaja con ellos preguntas y reflexiones de cómo plantear una novela o historia gráfica, un contexto

particular y su forma singular de expresarse, sin dejar de tomar en cuenta la estética e identidad del proyecto Sin Nudos. Con el apoyo de la narrativa gráfica y búsqueda de soporte económico para gestionar el proyecto, se les pide que traten de igual manera con un especialista en el área de salud mental al tocar contextos que se relacionan con el estado emocional.

Por otro lado, se abre un espacio en la página web para ser participante como artista, o, presentarse como especialista que quiera darse a conocer en el proyecto Sin Nudos.

En esta primera oportunidad se presentan tres historias, en colaboración con dos artistas gráficos. Se encuentra como plataforma de orden e información, la página web, sin embargo, existen otros medios online, como Youtube, donde libremente el espectador puede encontrarse con los contenidos de los especialistas o Quitanudos, como sus videos para conocer su metodología de trabajo como psicoterapeutas o arte terapistas o educadores.

El proyecto consta de:

1. Tres muestras narrativas gráficas.
2. Entrevistas (videos en Youtube).
3. Red de contactos (llamado “Quitanudos”).

2.5.1 Sinopsis de las historias

2.5.1.1 El viaje de Laurel por Carlita Daphne Elias Coelho

Es una historia personal ficcionalizada, donde tanto como autora y creadora del personaje esta se hace presente. Todo ello, con la finalidad de empatizar aún más con los espectadores, de humanizar aún más la narrativa ya que proviene de una persona real que declara su condición de depresión, su inconstancia en permanecer en tratamiento psicoterapéutico y psiquiátrico a lo largo de los años, mientras se confronta

con la ruptura amorosa de su ahora expareja, que la lleva a ver que lo que necesita es encontrarse con ella misma y volver a terapia para estar mejor.

2.5.1.2 Heridas de piel por Diana Mandros

Es una propuesta fotográfica que narra los sucesos, sensaciones y horrores de una violación y sus consecuencias en el cuerpo y la mente de la persona agredida. En este caso, la misma autora. Nace de la denuncia de su yo de 18 y 25 años, ambas, agredidas, presentándose como un desencadenante (secuela) mental que deja una violación. Un acto de continuas dudas, soledad, depresión y condena, que muchas veces no llega a encontrar justicia, pero, el autorretrato fotográfico y la frase: “Porque hay caminos que solo yo podré recorrer”, se presentan como alternativas de que la fotografía y el texto, sean un medio liberador y sanador para presentar la historia con un giro transformador ante el sufrimiento.

2.5.1.3 Kintsugi por Índigo

Cuenta la historia de Rossy, luego de un inacabable letargo, logra salir de su penumbra llena de heridas y magulladuras. Se encuentra en aquel hermoso paisaje luminoso que sus sueños anhelaban como recompensa. Sin embargo, las secuelas de aquel lugar en las sombras la llevan a obsesionarse con su físico y se busca a través de espejos que encuentra en su camino sin rumbo. Se ve en su reflejo, pero no se encuentra y niega lo que ve. Un hilo rojo que aprieta su cuello desde que tiene memoria, una túnica roja que refulge bajo el sol y un rostro inflamado, agotado, lleno de marcas que la vida dejó. Sentimientos guardados muy profundos, se despiertan todos a la vez.

La Furia encerrada rompe su reflejo y vuelve a esconderse por si Rossy llega a necesitarla en un futuro. Ella ve sus fragmentos llenos de lamentos y por primera vez se apiada de ella misma y se consuela. Se acerca a un lago para lavarse las heridas y se ve en lo turbio del agua. Cuando se calman las pequeñas olas ve que en el fondo hay un objeto metálico. Una katana emerge de la profundidad. Rossy contempla su

descubrimiento y apunta la hoja a su cuello y hace un movimiento seco. Su intención no fue quitarse la vida, sino cortar aquel hilo que poco a poco le asfixiaba. Se queda tranquila con los ojos cerrados contemplando su interior, con la katana en alto que la inspiró a seguir luchando en su camino con un nuevo destino.

2.5.2 Entrevistas

Se realizó dos entrevistas, una con la autora del presente proyecto como gestora y curadora del Proyecto Sin Nudos, con uno de los especialistas en psicología, Raúl Gonzales, que a su vez es escritor, se dialoga sobre la razón de ser, propósito y conocimiento de las tres historias gráficas.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-nQMWKMH3TE>

Luego, se presentó otra entrevista, con José Farro, psicólogo Clínico, para abordar el contexto general de la depresión, identificación, tratamiento y validación de la persona y su relación con el arte expresivo narrativo.

Link: <https://studio.youtube.com/video/2WI6MadkD9Y/edit>

2.5.3 Red de contactos o Quitanudos

Como se mencionó anteriormente, contamos historias, pero tanto los participantes como los visitantes pueden tener dudas sobre la depresión o quizás sentirse identificados. Por ello, se abre espacio a que también conozcan especialistas en la salud mental o arteterapia o educadores de arte o que trabajen con el encuentro de uno mismo.

a. José Farro

7 años de experiencia en talleres socioemocionales y de liderazgo dirigido a adolescentes y adultos. 4 años de experiencia en el ámbito clínico trabajando con adolescentes y adultos temas de ansiedad y depresión, manejo del estrés y gestión del tiempo. Actualmente cuenta con una comunidad digital, llamada “Mindful” en Instagram, donde habla sobre la

salud mental y el bienestar integral, desde una perspectiva psicológica cognitivo conductual.

b. Raúl González

Licenciado en Psicología por la Universidad de Lima, con formación complementaria en Mindfulness and Resilience to Stress at Work por University of California, Berkeley, Neurología por University of British Columbia and Harvard University, y Psicología Clínica y Social por University of Queensland. Su experiencia laboral se centra en la psicología clínica, desempeñando consejerías psicológicas a adolescentes y adultos jóvenes tanto en hospital como en consultoría independiente. También es autor de los libros “Tintero” (Tomos I y II) y “Teresa”. Con experiencia en el Instituto de Investigación Científica de la Universidad de Lima, Hospital Militar Central del Perú y actualmente como Specialist Sourcer en Manpower.

c. Jenny Martínez

Psicóloga Clínica Católica con formación en terapia de pareja, terapia de familia y terapia de esquemas – Traumas que se han gestado en la infancia-. Maneja la terapia desde la parte espiritual y lo combina con la parte emocional, también cuenta con formación como psicoterapeuta de Reconciliación de heridas afectivas.

d. Maria Gracia Rosciano

Punto importante de mencionar aquí, es que, si bien no es terapeuta, brinda como profesional en Coach Ontológico y Ejecutivo, la esencia de la persona, es decir, trabaja objetivos claves dentro de ellos y toma de decisiones, asimismo, con el encuentro personal. En el caso de ella es una excepción de no ser especialista en el área de la salud mental pero que de alguna manera busca a través de las conversaciones y preguntas que los participantes se hacen de conocerse y saber dirigir su vida.

Su manera de expresar su pasión por el coaching es así:

“Cada vez que pienso en cómo entré al mundo del coaching pienso en mi quiebre interno. Estaba en la oficina de la empresa en la que trabajaba mirando a la laptop y me dije “Si hago muy bien mi trabajo y me gusta el lugar donde laboro ¿no debería sentirme plena?” Así que ante la desesperación y decirme “Mari ya no puedes ir por la vida sin pasión y sin sentido”, me tomé los quince días de vacaciones decidiendo a toda costa regresar a trabajar con aquello que me faltaba. Después de mi búsqueda interior de 15 días de vacaciones y hablando con algunas personas que llegaron a mi vida en el momento preciso, entré al mundo del coaching, el cual me hizo ver muchas cosas de mi historia y de mí misma que evitaba observar, muchas de ellas heridas que no me permitían avanzar. Validarme fue y sigue siendo la clave para darme cuenta que el equilibrio exterior comienza por el interior.

Soy una mujer que ama aprender cosas nuevas, que sigue sanando sus heridas, soy comunicadora y coach profesional independiente y acompañó a más personas en su proceso de conocimiento, crecimiento y sanación personal para que puedan expresarse de manera auténtica y real en cualquier ámbito de sus vidas.”

e. **Estefanía Maldonado**

- Licenciada en Comunicaciones y actriz de profesión, ella nos cuenta su experiencia como arte terapeuta:

“A los 10 años salí de una profunda depresión con herramientas de arteterapia sin saber que lo era. Hoy a los 27 años, decidí formarme como Arte-terapeuta para que más mujeres exploren dentro de ellas a través de su propio arte. Soy comunicadora y actriz de profesión y dibujante por pasión. Con más de 4 años en voluntariados educativos llevando teoría a juegos artísticos como improvisación, actuación y dibujo; he desarrollado mi empatía y la capacidad de hacer sentir al otro muy cómodo. formada en base a la pintura y la técnica del Collage para la aceptación de la orientación sexual a través de la expresión de sus emociones.

f. Romina Moya

En este caso ella es educadora en artes escénicas, comunicadora, locutora con estudios de maestría en Educación por el Arte. Espontaneidad es su segundo nombre. Acompaña a amantes del teatro a desarrollar habilidades para comunicarse mejor en su vida cotidiana.

g. María Paula Salazar

Licenciada en comunicación social, con conocimientos de diseño gráfico y fotografía. Actualmente enseña dibujo para niños y adultos a través de su propia historia y exploración personal artística. Utiliza la pintura, pero ampliada con el dibujo, el arte en movimiento, el canto y la expresión en sí, aprendidas desde las artes expresivas de TAE PERÚ (Terapia de artes expresivas), Arno Stern (pedagogo e investigador francés) e Ingrid Fetell Lee (diseñadora y escritora centrada en cómo ello afecta nuestra salud y felicidad), y cantantes y bailarines profesionales como: Singing revealed, Anaité Caycho, Alexandra Ostos, Carola Robles, Ursula Cazorla, Sophie Bretoneche, entre otros.

2.6. Público objetivo

El target está orientado a personas interesadas por cuestiones artísticas, y/o arte con la salud mental. De ello, se conoce que el consumo de arte, como el teatro parte desde los 14 años para arriba (Infoartes Perú, 2016, sin embargo, en el Perú no hay una estadística exacta de edad en la cual se comienza a consumir arte. No obstante, ante la pandemia del COVID-19, se han venido elaborando obras online y ha alcanzado a más personas de otros países. Por ejemplo, en un país geográficamente cercano como Chile, se muestra que su principal razón en un 36,7 % de consumo cultural en la virtualidad es por su “bienestar emocional” (El peruano, febrero, 2021), por lo que el público objetivo en nuestro caso sería abierto.

Otro público objetivo, sería el que llega con antecedentes de depresión o personas que lo hayan vivido. También sus familiares y/o allegados, y a personas que desconocen de la vivencia de un trastorno de depresión.

La cuestión es visibilizar, de contar con la posibilidad de que se publiquen en ambientes artísticos, puede ser virtual o presencial, y en centros comunitarios de salud mental o espacios de atención de salud, públicos y/o privados. El mayor alcance posible para presentar cómo esta problemática empata muy bien desde la expresión artística de la narrativa gráfica (Comics Beyond the Page in Latin America, 2020), (Consumo de redes, Ipsos, 2020). (Consumo de Streaming en el mundo, La República, 2021), (fast company 2019).



Figura 2.11

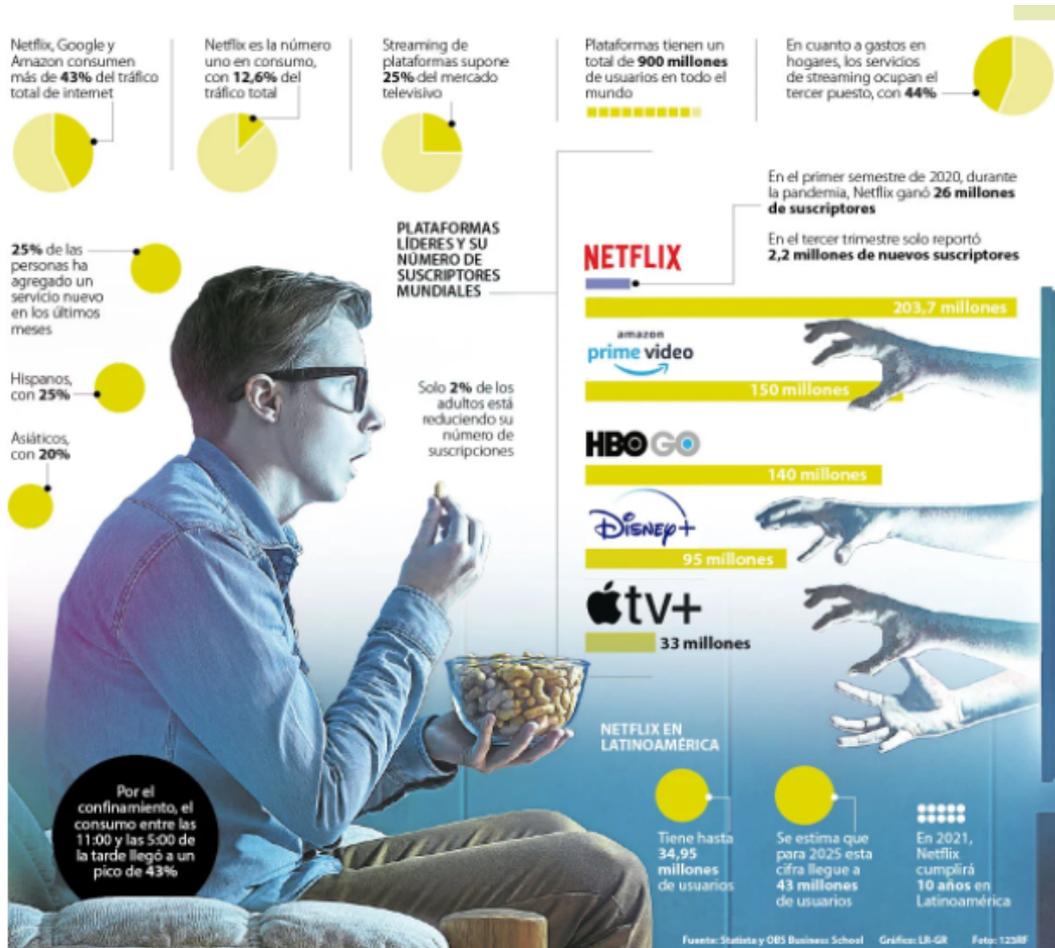
Uso de redes sociales entre peruanos



Fuente: Ipsos 2020

Figura 2.12

Consumo de streaming en el mundo (para tomar un conocimiento general del tratamiento visual y de contenido de las plataformas)



Fuente: Ipsos 2020



3. FUNDAMENTACIÓN PROFESIONAL

3.1 Novela gráfica: Deshilando Nudos

Se comenzó con re-estructurar la novela gráfica, ya que la historia se veía más relacionada al desamor que el propio cuidado de la salud mental. Por otro lado, se consideró necesario que, a partir de la creación de la historia gráfica, se pueda contar con más herramientas para juzgar los materiales gráficos y narrativos de otras personas.

Figura 3.1

Moodboard



Elaboración propia.

Primera novela:

https://drive.google.com/drive/folders/1ZT7PLT_1Pkw6wwhTH_CpADJeu0R3ou1c?usp=sharing

3.2 Novela Gráfica: “El viaje de Laurel

Se agregó luego del proceso de corrección y mejoras, el cambio de título por “El Viaje de Laurel”, por la travesía interior que experimenta el personaje. Asimismo, se modificó la historia, dando un nuevo giro a la vida de Laurel, donde el dolor de la ruptura de noviazgo, fue solo el detonante para comenzar a verse a sí misma realmente, comenzando por su cuidado mental y otras posibilidades artísticas de salida. La novela misma, en desarrollo es ese propósito y objetivo del proyecto Sin Nudos, permitiendo así, la comunicación para el arte y la salud mental.

Se precisó la narrativa e incluir otras piezas gráficas, en este último, con estos referentes visuales agregados.

Figura 3.2

Referencias

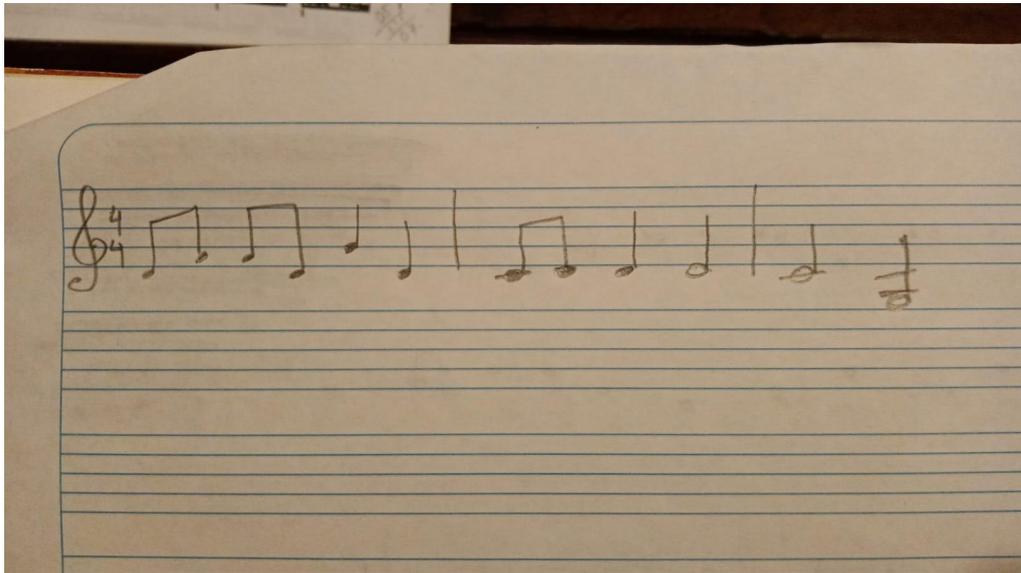


Fuente: Pinterest.

También la creación de notas musicales para una de las frases de superación para el personaje:

Figura 3.3

Imagen de la música por Anaité Caycho y creación de la letra por Carlita Elías.



Elaboración propia.

3.3 Identidad visual

La identidad visual se mantiene en cuanto a que las historias sean guiadas por los hilos, y las líneas que se forman para entender no solo el relato sino también llegar a la foto y/o construir un dibujo particular en el desarrollo o hacer presencia del hilo que te ata.

De igual manera, presenta la trama de los hilos y líneas rojas como simbología del entendimiento emocional que vive el personaje, que a su vez es un signo de movimiento, intimidad, y facilitador para expresarse. Mientras se da esta simbiosis de lo irreal, con los dibujos (la imaginación y psique del personaje) y cómo se enfrenta y vive a la par con lo real expresado en las fotografías.

En cuanto al color rojo es dar la sensación de venas, dolor, introspección, nobleza y ausencia.

3.4 Participación de artistas

Cumplido el proceso visual de la novela gráfica personal y afianzado así la identidad visual con este, es que encontré la posibilidad de hacer participar a otros artistas con otras historias. De la cual, se hizo una selección de artistas visuales posibles, presentándoles mi novela de manera privada, y conociendo a su vez, que estos llevaban un tratamiento psicológico por depresión.

Se seleccionaron 5 artistas que sabían trabajaban el tema de la depresión en sus proyectos artísticos. De estos, 2 se comprometieron a trabajar una historia gráfica durante el periodo académico, y que yo sea la curadora del proyecto.

A inicio de clases 2021- I, se creó un grupo en WhatsApp con los artistas, luego una cuenta en Instagram, para colocar “El Viaje de Laurel”, Sin embargo, se tuvo que eliminar porque la historia no se entendía en orden dado el formato que maneja esta red social. Fue así como se pensó en conjunto crear una página web, donde se pueda publicar ordenadamente no solo la novela sino también la de los artistas.

Cada semana me reunía virtualmente con los dos artistas por separado para recalcar la identidad visual del proyecto ahora llamado Sin Nudos (que surge del primer intento de la novela Deshilando nudos, que encontramos en el link de la pág. 47).

Cada martes de la semana, me enviaban sus avances para poder conversar directamente en la reunión, y durante la semana hacer las gestiones como productora, y con ellos, en equipo, elaborar la preproducción y producción. Lo único que desarrollaron independientemente fue la postproducción, con el previo conocimiento de haberles presentado el insight del proyecto.

3.5 Insight del proyecto

La simbología de los hilos rojos y el color mismo son conexión entre las historias gráficas y sus sentimientos -distintos, pero similares en cuanto a intensidad e intimidad-. El color o tono mencionado está muy presente, por lo dicho antes, la intimidad de las experiencias fuertes y reales, confrontadas con la depresión y su

manera de cada artista de expresarlo, sin perder la visión que conecta, empatiza, traspasa la realidad con lo imaginario y genera movimiento mientras se cuentan las novelas, independientemente. E igual se mantiene unidad entre ellos por la identidad gráfica. Se exhibe, con prudencia y delicadeza. Sin perder la originalidad de cada artista.

En ese mismo sentido, está la metáfora de estar enredado por un nudo que te impide andar con normalidad y tranquilidad. En el proceso que se desarrollan las historias, literalmente estos nudos se van desatando y el personaje es liberado. Por eso, desde un principio se trabajó con los artistas en identificar un contexto o momento, objeto, zona física, mental u otro donde pudiera expresar su ovillo interno.

3.6 Página web

Se creó una cuenta de Instagram, pero no era el formato apropiado para contar una novela secuencial gráfica de más de 10 páginas, en contraste, de las posibilidades de composición, ítems, plantillas que se puede deshacer y adaptar al estilo que uno desea o al menos acercarse a ese estilo, que sí posibilita una página web.

El sitio seleccionado fue Wix, dado que esto facilitó la creación de un portal de una manera más sencilla. Se decidió primero crear una lista de lo que se necesita en una página web y ponerse en la situación del visitante. Tales como, saber de qué trata, conocer a los artistas y sus redes sociales, el espacio para situar sus proyectos, con una sinopsis breve antes de ir a la historia que crearon, la red de especialistas en el área del arte, la salud o educadores, que están expuestos y pueden acudir a ellos si así lo desean, brindándoles sus datos en redes, una breve descripción en texto, ya que al ser un tema de la salud mental son varias las metodologías, de igual manera con los profesionales del arte y educadores, así que se quiso dar a detalle en lo que destacan y trabajan más. En Youtube, también se encuentran los videos de ellos.

Se seleccionaron posibles preguntas que los usuarios pueden hacerse, de cómo participar y si no, incitar esas preguntas en su mente para motivarlos a que ellos

también puedan ser partícipes de contar sus historias, de manera anónima si así lo desean (como fue el caso de Índigo, la segunda artista). De igual manera, ser parte de los especialistas Quitanudos.

Luego se tuvo que especificar qué tipo de apoyo se brinda como proyecto a los participantes y cómo se financia. De ahí, cómo contactarnos por mensaje directo de la página web – aparece un chat en cada página del sitio, y al final como: Contáctanos, junto a las redes sociales de Instagram, Facebook, Twitter y YouTube. De las cuales solo se encuentra contenido en la red de Youtube.

Mientras la persona que visita la página siente las transiciones suaves en cada clic que da, que invita a la introspección, a adentrarse a las historias de los personajes y la simbología de los nudos con la intimidad y la intensidad que permite el tipo de color rojo seleccionado.

3.7 Facebook y Twitter

Durante el periodo académico, se trabajó la identidad visual de la novela gráfica personal, para que dé pase a ser la misma esencia que transmite en el proyecto Sin Nudos. La colaboración con los dos artistas y producir junto con ellos sus propias historias, más la realización de la página web, y las entrevistas que se pondrían en YouTube. Dejando algunas actividades para las redes sociales de Instagram, Facebook y Twitter, dado que faltó activar esas redes. Pero que a continuación se presenta el objetivo de comunicación y ejes temáticos:

Facebook:

Objetivo de comunicación: busca promover las historias gráficas desde las experiencias y discusiones con los profesionales de “Quitanudos”, hablando así con sana naturalidad sobre el cuidado de la depresión.

Ejes temático:

1. Terapéutico

2. Discusión (*)

Twitter:

Objetivo de comunicación: captar seguidores y generar conexiones con potenciales personas y/o organizaciones, interesadas en cuidar su salud mental, ya sea porque padecen de depresión, entienden del tema, quieren evitarlo, y/o quieren difundir el cuidado y de la salud mental, y prevención de la depresión.

Ejes temáticos:

1. Contenido de experiencias de la superación y/o tratamiento de la depresión
2. Noticias de Actualidad en Salud Mental
3. Prevención de la depresión
4. Discusión (*)

En el plano del eje temático de discusión, es tomar en cuenta que el community manager que maneje dichas redes, a pesar de contar con los conocimientos e insights del proyecto, se puede encontrar con conversaciones o publicaciones en línea propios a que un terapeuta los evalúe, por lo que se toma en cuenta a un especialista de Quita Nudos, y luego de ello se puede determinar el mensaje final, ya sea público o directamente al usuario.

3.8 Plan de lanzamiento y mantenimiento

El plan de lanzamiento y mantenimiento está planificado en un año.

Tabla 3.1

Plan de lanzamiento y mantenimiento de la página y redes sociales en un año del proyecto Sin Nudos.

| | |
|--------------|---|
| Mes 1: | Creación de Pieza gráfica y video de Lanzamiento de la página web por los canales de Instagram, Facebook, Twitter y YouTube por publicidad pagada. Que los artistas asociados y especialistas “Quita Nudos” del Proyecto los publiquen en sus redes y avisen a sus clientes del espacio, y se les entregue el link directo de las historias en https://linktr.ee/sinnudos Estrategias de Contenido 13 de Enero Día Mundial de la lucha contra la depresión. |
| Mes 2 y 3: | Testimonio de los artistas y presentación de la red de apoyo “Quita Nudos”. Mostrar el lado humano del Proyecto Red principal de enganche: Instagram para que luego rebote a https://linktr.ee/sinnudos , y el mismo el link este en Facebook, YouTube y Twitter. |
| Mes 4 y 5: | Los testimoniales (1 vez al mes) de un artista o participante que vio el Proyecto. Contenido adicional (de por qué el arte sana, y cómo sacar tu lado artístico). I Encuentro de la primera comunidad Sin Nudos. |
| Mes 6 y 7: | Comienza el mantenimiento de la página con los testimonios de los nuevos artistas y especialistas “Quita Nudos” y recoger las percepciones de los visitantes Contenido adicional (artículos de interés del arte narrativo y salud mental) |
| Mes 7 y 8: | Contenido adicional Actualización, muestra de la red de apoyo “Quita Nudos” y los artistas asociados. II Encuentro de Comunidad Sin Nudos (agruparlos por perfiles, y dejar a un artista encargado por grupo). |
| Mes 9 y 10: | Muestra de los avances de la comunidad de Sin Nudos Conversatorios con el equipo |
| Mes 11 y 12: | Presentación de los resultados hasta la fecha con el Proyecto, testimoniales en video, percepciones y realizaciones en vivo de cómo es el proceso de la comunidad Sin Nudos, o, de una novela gráfica que este próxima a salir para el siguiente año, en verano. |

Elaboración propia.

4. LECCIONES APRENDIDAS

Se comprendió lo importante de contar con un cronograma fijo –al menos mapeado puntualmente. Ya que, al no hacerlo en un inicio genera problemas de organización y coordinación, tales como retrasar el concepto del proyecto y objetivo, y con él, la identidad visual del proyecto.

Por otro lado, las primeras semanas que se trabajó el proceso creativo de las historias, se entregaron pocos avances y, tras esa falta, casi a la mitad del final del periodo académico se hicieron las grabaciones. Por lo que se aprendió el contar con mayor liderazgo y diligencia con los participantes, ya que, de la misma manera pasó con la selección de especialistas de la red de apoyo Quitanudos.

Sin embargo, se admira que, a pesar de ello, se logró la realización de las tres historias gráficas. El propósito es claro, al igual que el objetivo del proyecto, y actualmente está expuesto en la página web.

Si se tuvieran que dar mejoras o una recomendación para sus futuros proyectos, es que tengan en las primeras semanas creado el cronograma de lo que van a hacer en el período académico, claro que puede variar en el desarrollo, pero que se cuente con un orden de cómo comenzar, le da claridad al asesor y les da a ustedes las próximas actividades y pautas por realizar, y se estará preparado para posibles imprevistos.

De la misma manera, ser claro con el tema y área específica que se va a investigar, pero que el proceso de indagación sea preciso y contribuya con la realización. Ello asegura mucho el saber a qué profesor o especialista acudir para mejorarlo y potenciarlo.

Por último, se aconsejaría ser sinceros con sus asesores en todo momento, ellos son un soporte enorme para seguir con claridad y gestionar el tiempo con el que se dispone. Por ello, se agradece mucho a Cesar Enrique Carrión, Giancarlo Cappello y Ana Caroline Cruz Valencia, porque fueron guías esenciales para encontrar ese orden

que faltaba, y por la paciencia que tuvieron para el desenvolvimiento de las historias y la página web. Sin duda creo que más piezas se hubieran realizado, al igual que la redacción y avances. Se pudieron haber hecho mucho mejor y perfeccionado las que existen, pero todo en esta vida tiene un *deadline* y hay que cumplirlo.

Sin más, se le guarda una gratitud plena a aquellos soportes silenciosos: Vilma Coelho, la madre de la autora, al igual que su hermana Guisella. Sus amigos más cercanos, como Anaité Caycho, Maria Paula Salazar y Carolina Vásquez, y profesores, como Mateo Alayza y Alberto Matsuura. Todos ellos, junto a los asesores, motivaron y ayudaron a seguir adelante con el proyecto. Gracias.



REFERENCIAS

- #SanosEnCasa – Salud mental.* (s/f). Who.int. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAjw3MSHBhB3EiwAxcaEu4oHoor6gMEkE_-dNi9xfdESk1VcUuYdX__7XiVmUmU4wzxIPuXFSBoC8_IQAvD_BwE
- 50% de peruanos conectados dice que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia.* (s/f). Ipsos.com. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.ipsos.com/es-pe/50-de-peruanos-conectados-dice-que-su-salud-mental-ha-empeorado-desde-que-comenzo-la-pandemia>
- Anímate Perú.* (s/f). Mental.com.pe. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.mentalcom.pe/>
- APAL - Asociación Psiquiátrica de América Latina.* (s/f). Apalweb.org. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <http://www.apalweb.org/>
- Bojórquez Giraldo, Enrique, Chacón Antezana, Óscar, Rivera Ramírez, Giovany, Donadío, Guery, Stucchi Portocarrero, Santiago, Sihuas Meza, Ciro, Rosas, Marcelina, & María Llanos, Ana. (2012). Colegio Médico del Perú: Propuesta de Reforma de la Salud Mental en el Perú. *Acta Médica Peruana*, 29(1), 43-55. Recuperado en 19 de julio de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172012000100013&lng=es&tlng=es.
- Bretoneche, S. N. (2020, 10 septiembre). Día Internacional de Prevención del Suicidio. Recuperado 10 de septiembre de 2020, de <https://www.instagram.com/p/CE9t7hxpE5Y/>
- BRITISH JOURNAL OF PHOTOGRAPHY. (2020, 18 mayo). Exploring mental health through photography. Recuperado 30 de octubre de 2020, de <https://www.1854.photography/2020/05/mental-health-awareness-week/>
- Cansancio, depresión, video narcisismo: los efectos de la pandemia según Byung-Chul Han. (2021, abril 6). *La Tercera*. <https://www.latercera.com/culto/2021/03/21/cansancio-depresion-videonarcisismo-los-efectos-de-la-pandemia-segun-byung-chul-han/>
- Cid, M. F. B., Fernandes, A. D. S. A., Morato, G. G., & Minatel, M. M. (2020). Atención psicosocial y la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la atención

a niños y adolescentes que viven en contextos socialmente vulnerables. *Multidisciplinary journal of educational research*, 10(2), 178.

Código ilustrador. (s. f.). Recuperado 25 de octubre de 2020, de <https://www.instagram.com/codigoilustrador/?hl=es-la>

Colchado, G. P. (2021 11). *La otra batalla de los universitarios: la salud mental agravada por el encierro*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/la-otra-batalla-de-los-universitarios-la-salud-mental-agravada-por-el-encierro-universidades-pandemia-covid-19-clases-a-distancia-estudiantes-ansiedad-depresion-estres-noticia/?ref=ecr>

Cultura inquieta. (s. f.). Recuperado 25 de octubre de 2020, de <https://www.instagram.com/culturainquieta/?hl=es-la>

Definición arte terapia, *Arte terapia en Chile. Diferencia clases de arte*. (s/f). Arteterapia en chile.cl. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <http://www.arteterapiaenchile.cl/arte-terapia/>

Deutsche Welle (www.dw.com). (s/f). *Cada vez más solos: el impacto de la pandemia en la salud mental*. Www.dw.com; Deutsche Welle (www.dw.com). Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.dw.com/es/cada-vez-m%C3%A1s-solos-el-impacto-de-la-pandemia-en-la-salud-mental/a-56719451>

Digitales, C. (s/f). *Salud mental de los chilenos empeora en abril tras implementación de cuarentenas: Síntomas de depresión llegan a 46,7%*. Achs.cl. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Paginas/salud-mental-de-los-chilenos-empeora-en-abril-tras-implementacion-de-cuarentenas-sintomas-de-depresion-llegan-a-467.aspx>

Feel The Brain. (2017, julio 18). *Garabatear, Pintar y Dibujar Tiene Beneficios Reales Para El Cerebro*. Feel The Brain.me. <https://feelthebrain.me/2017/07/18/garabatear-pintar-y-dibujar-tiene-beneficios-reales-para-el-cerebro/>

Galecio, A. (2020, 30 agosto). Instagram para ilustradores. Recuperado 1 de septiembre de 2020, de <https://andrea.com/tag/instagram-para-ilustradores/>

González Romo, R. A., Reyna Martínez, M., & Cano Rodríguez, C. del C. (2009). “Los colores que hay en mí”: una experiencia de arteterapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 77–93.

Guardiola, Elena, & Baños, Josep-E. (2020). ¿Y si prescribimos arte? El papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar. *Revista de Medicina y Cine*, 16(3),

149-153. Epub 16 de noviembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.14201/rmc2020163149153>

How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. (s/f). Thelancet.com. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2820%2930307-2>

I.N.S.M. (2020, septiembre 30). EL VIRUS COVID-19 ESTARÍA GENERANDO NUEVOS EFECTOS NEUROPSIQUIÁTRICOS SOBRE LA SALUD MENTAL. Recuperado 30 de septiembre de 2020, de <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/035.html>

Igualtat en la Diversitat. (s/f). Arapdis.org. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.arapdis.org/es/>

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". (s/f). Gob.pe. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/036.html>

Jezabel, H. L. Z. (s/f). *Modificaciones en la psicoterapia psicoanalítica por la pandemia.* The.mx. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de http://nthe.mx/NTHE_v2/pdfArticulos/PDF_Articulo20210209193315.pdf

Lineamientos de política sectorial en salud mental. (2018). Gob.pe. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>

López Penalba, D. S. (s. f.). Depresión y entorno: el arte como medio de expresión. Recuperado 25 de octubre de 2020, de <https://www.dexpresionismo.es/depresion-y-entorno-el-arte-como-medio-de-expresion/>

Mariel Bovino, B., Universidad Nacional de Rosario, Argentina. (2019). Arte, Salud Mental y Trabajo Social. *I+D Revista de Investigaciones*, 13(1), 38–46.

Mariel-Bovino, B. (s/f). Arte, salud mental y trabajo social. *I+D Revista de investigaciones*.

Más de US\$30 mil millones se pierden en las economías de América Latina y el Caribe cada año debido a los trastornos de salud mental de los jóvenes. (s/f). Unicef.org. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/mas-de-us30-mil-millones-se-pi-erden-en-las-economias-de-america-latina-y-caribe-por-transtornos-mentales-en-jovenes>

Ministerio de Salud. (2018, noviembre). *LINEAMIENTOS DE POLÍTICA SECTORIAL EN SALUD MENTAL* (N.º 935). SINCO. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>

- Moreno, C. (2021, Febrero 2) Consumo Cultural y Bienestar. Recuperado el 26 de abril del 2021, de <https://elperuano.pe/noticia/115564-consumo-cultural-y-bienestar>
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correll, C. U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E. Y. H., Gorwood, P., Johnson, S., Kärkkäinen, H., Krystal, J. H., Lee, J., Lieberman, J., López-Jaramillo, C., Männikkö, M., ... Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet. Psychiatry*, 7(9), 813–824.
- Ng Kee Kwong, K. C., Mehta, P. R., Shukla, G., & Mehta, A. R. (2020). COVID-19, SARS and MERS: A neurological perspective. *Journal of clinical neuroscience: official journal of the Neurosurgical Society of Australasia*, 77, 13–16. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2020.04.124>
- “No hay salud sin salud mental”. (s/f). Paho.org. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- O.N.U. (2020, 10 octubre). 2020: Un año desafiante para la salud mental. Recuperado 10 de octubre de 2020, de <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>
- O.R.P.-U.S.M.P. (2020, octubre 30). La Facultad de Medicina Humana de la USMP desarrolló con éxito el Primer Congreso Mundial de Salud Mental y Covid-19. Recuperado 30 de octubre de 2020, de <https://medicina.usmp.edu.pe/noticias-y-eventos/1179-congreso-salud-mental-covid.html>
- Orellano, Carlos. (2020). Limitaciones legales para el desarrollo de la telepsiquiatría en el Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(4), 284-286. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i4.3894>
- Organizaciones locales expertas en salud mental. (s/f). Mentalhealth.gov. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://espanol.mentalhealth.gov/hablar/conversacion-comunidad/servicios>
- Pico, R. C. (2019, 27 septiembre). MILES DE PERSONAS ESTÁN LEYENDO YA NOVELAS... EN LAS STORIES DE INSTAGRAM. Recuperado 10 de octubre de 2020, de <https://www.libropatas.com/libros-literatura/miles-personas-estan-leyendo-ya-novelas-las-stories-instagram/>
- Plurilin. (s. f.). Recuperado 25 de noviembre de 2020, de <https://www.instagram.com/plurilin/?hl=es-la>
- Pradanos, E. (2020, 16 abril). 100 crisis de un papá primerizo. Recuperado 2 de diciembre de 2020, de <https://100crisisdeunpapaprimero.com/que-es/>

- Pradanos, E. (2020b, octubre 7). ¿Cómo escribir una biblia transmedia? El arte de contar una historia en diferentes soportes en el siglo XXI». Recuperado 4 de diciembre de 2020, de <https://innovacionaudiovisual.com/2020/10/07/como-hacer-una-biblia-transmedia/>
- Psiquiatra-CMP 20620*), M. M. (médico. (2021 11). [Entrevistado por C. D. E. Coelho]. Brindó la información pagada del artículo del periódico virtual de la República.
- Psiquiatria.com Psiquiatría y cómic*. (s/f). Psiquiatria.com. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=psiquiatría-y-cómic>
- R.P.P.N.O.T.I.C.I.A.S. (2020, julio 10). Coronavirus: La depresión y otros trastornos, efectos de la COVID-19 en la salud mental. Recuperado 10 de agosto de 2020, de <https://rpp.pe/vital/salud/coronavirus-la-depresion-y-otros-trastornos-efectos-de-la-covid-19-en-la-salud-mental-noticia-1279331>
- Salud Mental y COVID-19*. (s/f). Paho.org. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Revista de neuro-psiquiatría*, 83(1), 3–4.
- Torres Ortega, K. D. (2013). Diseño de un modelo de intervención psicoterapéutica que integra técnicas de la danza movimiento terapia a féminas adolescentes de 15 a 18 años con trastorno de anorexia. (Order No. 3562862, Universidad del Turabo (Puerto Rico)). *ProQuest Dissertations and Theses*, , 106. Retrieved from http://fresno.ulima.edu.pe/ss_bd00102.nsf/RecursoReferido?OpenForm&id=PROQUEST-41716&url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/diseño-de-un-modelo-intervención-psicoterapéutico/docview/1373291313/se-2?accountid=45277
- What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* (2019). Who.int. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>