

Universidad de Lima
Facultad de Comunicación
Carrera de Comunicación



PROYECTO FOTOGRAFICO “CUENTA HASTA DIEZ”: EL SENTIR DE UNA PERSONA ANSIOSA

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

Alejandra Del Aguila Grondona

Código 20160456

Asesor

Carolina Cardich

Lima – Perú

Noviembre de 2021





**PROYECTO FOTOGRÁFICO “CUENTA
HASTA DIEZ”: EL SENTIR DE UNA
PERSONA ANSIOSA**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN.....	1
CAPÍTULO II: ANTECEDENTES	3
2.1 Salud mental en El Perú	3
2.2 El arte como terapia.....	5
2.3 Proyecto fotográfico “Cuenta hasta diez”.....	6
2.4 Público Objetivo.....	7
2.4.1 Buyer Persona.....	7
2.5 Referentes	8
2.5.1 Referentes por tema “salud mental”	8
2.5.2 Referentes por contexto de pandemia	11
2.5.3 Referentes por uso del color	14
2.5.4 Referente por técnica visual	16
CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN PROFESIONAL	20
3.1 Conceptualización del proyecto.....	20
3.2 Experiencia personal más entrevistas realizadas	20
3.3 Definición de la técnica fotográfica (idea, bocetos, borradores, etc)	25
3.4 Toma de fotografías (equipo, fotos, lugares, iluminación, proceso para tomar la foto)	30
3.4.1 Ficha técnica	30
3.4.2 Texto	31
3.4.3 Toma de fotografías y edición	32
3.5 Estrategia de comunicación	45
3.5.1 Posibles aliados.....	45
3.5.2 Maquetación del espacio.....	48
CAPÍTULO IV: LECCIONES APRENDIDAS.....	52
ANEXOS.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2. 1	4
Figura 2. 2	7
Figura 2. 3	8
Figura 2. 4	9
Figura 2. 5	10
Figura 2. 6	11
Figura 2. 7	12
Figura 2. 8	13
Figura 2. 9	13
Figura 2. 10	14
Figura 2. 11	15
Figura 2. 12	16
Figura 2. 13	17
Figura 2. 14	18
Figura 2. 15	19
Figura 3. 1	21
Figura 3. 2	22
Figura 3. 3	22
Figura 3. 4	23
Figura 3. 5	23
Figura 3. 6	24
Figura 3. 7	24
Figura 3. 8	26
Figura 3. 9	26
Figura 3. 10	27
Figura 3. 11	27
Figura 3. 12	28
Figura 3. 13	28
Figura 3. 14	29
Figura 3. 15	29
Figura 3. 16	30
Figura 3. 17	33
Figura 3. 18	33
Figura 3. 19	34
Figura 3. 20	35
Figura 3. 21	35
Figura 3. 22	36
Figura 3. 23	37
Figura 3. 24	37

Figura 3. 25	38
Figura 3. 26	38
Figura 3. 27	39
Figura 3. 28	40
Figura 3. 29	40
Figura 3. 30	41
Figura 3. 31	41
Figura 3. 32	42
Figura 3. 33	43
Figura 3. 34	43
Figura 3. 35	44
Figura 3. 36	44
Figura 3. 37	45
Figura 3. 38	46
Figura 3. 39	50
Figura 3. 40	50
Figura 3. 41	50
Figura 3. 42	49
Figura 3. 43	49
Figura 3. 44	50
Figura 3. 45	50
Figura 3. 46	50
Figura 3. 47	51



RESUMEN

“Cuenta hasta diez” es un proyecto fotográfico que representa el sentir de una persona que lidia con ansiedad. El propósito del proyecto es presentar al público una experiencia personal y colectiva de la ansiedad para generar reflexión y conversación sobre el tema. De esta manera, la serie cuenta con 21 fotografías y un texto que las acompaña. La temática resulta relevante ya que, gracias a la pandemia, los casos de salud mental han aumentado. En el proyecto se puede ver reflejada tanto la experiencia de la autora como experiencias ajenas que fueron recogidas mediante entrevistas. Parte del proceso creativo fue incluir a otros (que también sufren de ansiedad) para poder comunicar mejor a los diversos públicos.

Palabras clave: Arte, Fotografía, Artes Visuales, Salud Mental, Ansiedad.

ABSTRACT

"Count till ten" is a photographic project that represents the feeling of a person who deals with anxiety. The purpose of the project is to present, to the public, a personal and collective experience of anxiety to generate reflection and conversation on the subject. The photographic series has 21 photographs and one text that go with the images. The theme is relevant since, thanks to the pandemic, cases of mental health have increased. Both, the author's experience and the experiences of others that were collected through interviews, can be seen reflected in the project. Part of the creative process was to include others (who also suffer from anxiety) in order to better communicate to the various audiences.

Keywords: Art, Photography, Visual Arts, Mental Health, Anxiety



CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN

“Cuenta hasta diez” es una serie fotográfica que busca el diálogo y conciencia de la problemática de la salud mental. De esta manera, se hizo un proyecto de comunicación fotográfica dónde a través de las imágenes se representa la ansiedad. Los autorretratos y las puestas en escena son el soporte donde se muestra lo que es lidiar con este trastorno. La serie empezó por una motivación personal, ya que como fotógrafa y persona que lidia con ataques de este tipo, se encontró una necesidad de seguir hablando del tema. Gracias a la pandemia, se puede afirmar que los casos de complicaciones en la salud mental han aumentado. Según MINSA (2021) una de cada ocho personas ha sufrido de algún episodio durante este periodo de tiempo.

Como se va a hablar sobre la ansiedad en el presente trabajo, hay que tomar en cuenta que se manifiesta de manera distinta dependiendo de las personas. Es por eso que se realizaron entrevistas a personas que sufren de ella, para poder obtener perspectivas distintas y realizar una serie de fotos más representativa. El proyecto fotográfico fue creado de manera colectiva a través de las entrevistas realizadas. Con la información obtenida en las entrevistas se marcaron los lineamientos para la narrativa fotográfica de las imágenes y para el texto que las acompaña.

El gran objetivo del proyecto es poder brindar una experiencia personal y colectiva de la ansiedad a través de las fotografías. Específicamente, el objetivo general es el siguiente: expresar una experiencia cercana a la ansiedad a través de la experiencia personal y colectiva reflejada en las fotografías del proyecto.

El proyecto dio como resultado un total de 21 fotografías y un texto que las acompaña. Entre ellas encontramos autorretratos, fotos de objetos y espacios, que manejan un lenguaje conceptual. Es un trabajo pensado para una galería, por lo que se hizo una maquetación para tener una representación del espacio. Con ello se diseñó una estrategia de comunicación identificando posibles aliados.

El documento presenta el proceso completo del proyecto. Se comenzará por el contexto de la salud mental, la terapia del arte, los referentes visuales y luego se pasará

al proceso fotográfico junto con los resultados, y se finalizará con una reflexión de lo aprendido y lo que se puede mejorar.

1.1 Material #1: Fotografías del proyecto “Cuenta hasta diez”

<https://drive.google.com/drive/folders/1LnXXYixDaaB4TQ5odgKv-R91wdLcJI5J?usp=sharing>

1.2 Material #2: Proceso fotográfico “Cuenta hasta diez”

https://drive.google.com/drive/folders/1BJQIxkPWdKwFAX_NZvZUySeQX33o2nVX?usp=sharing

1.2 Material #3: Maquetación de la galería

<https://drive.google.com/drive/folders/1qUf2T0a84hGeeuNVidpWEjuT6XWHKfBP?usp=sharing>

CAPÍTULO II: ANTECEDENTES

2.1 Salud mental en El Perú

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como un estado de bienestar en el que el individuo es capaz de enfrentar momentos de estrés, es capaz de desarrollar todas sus habilidades, es capaz de trabajar adecuadamente y es capaz de contribuir al crecimiento de su comunidad. (OMS, 2022). También es considerada un derecho humano fundamental y un factor decisivo para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (OMS 2022).

Por otro lado, señalan también que “las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.” (OMS, 2022). El presente proyecto se centra en el crecimiento de los problemas relacionados con la salud mental, en específico la ansiedad. Debemos tomar en cuenta que, debido a la pandemia, la población ha sufrido cambios rotundos que afectan directamente lo mencionado.

Según el artículo “Generalidades sobre el trastorno de ansiedad” de la revista Cúpula (2021) se puede definir la ansiedad como una reacción emocional normal frente a situaciones peligrosas, se debe tomar en cuenta que si dichas reacciones se vuelven frecuentes y perturbadoras se tendría que evaluar para poder identificar una ansiedad patológica. Es una emoción normal, que todo ser humano ha vivido en algún momento de su vida, es algo con lo que lidiamos todos. Es por eso que cuando se agrava la situación debemos estar alerta para poder identificarla y tratar nuestra salud mental de la manera adecuada.

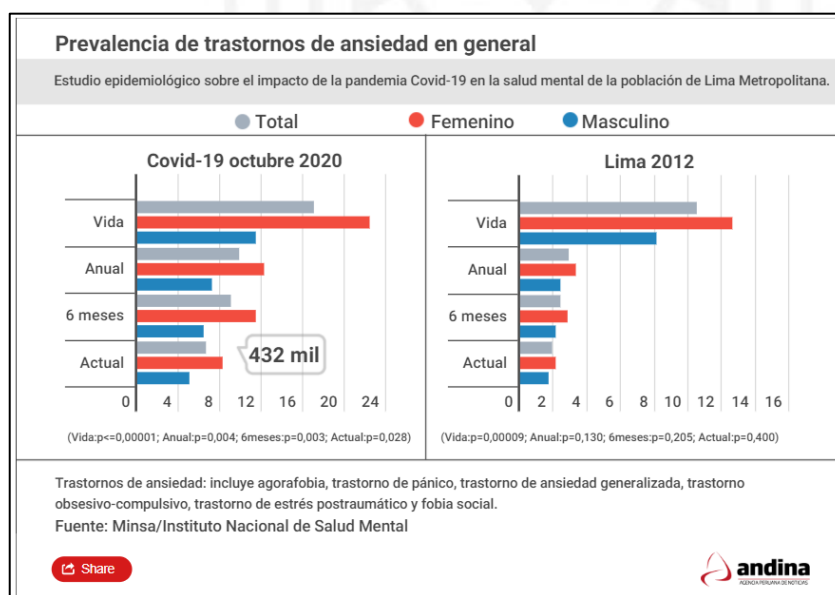
Según la Asociación Psiquiátrica de América (2014), esta suele tener muchas vertientes, ya sea ansiedad por apego, ansiedad por mediación, ansiedad generalizada, entre otros; en todas estas variantes se repite el miedo de forma intensa o excesiva.

El 15 de marzo del año 2020, el presidente Martín Vizcarra declaró Estado de Emergencia Nacional, esto implicaba una cuarentena en todo el país para evitar más contagios del COVID-19 (Gestión, 2020). Desde ese año, nos hemos visto sumergidos en cambios constantes debido a la pandemia; gracias a ellos, se han revelado problemas nacionales que están muy lejos de ser controlados, como por ejemplo los crecientes casos de salud mental perjudicada y la necesidad de tener una atención digna para ellos.

Un artículo de la plataforma de noticias Andina (2020) mencionó que siete de cada diez peruanos están atravesando problemas de salud mental, dentro de los que predominan problemas con la ansiedad. Se publicó en la web un reportaje llamado “Trastornos mentales se duplicaron y hasta triplicaron en pandemia sobre el estudio del INSM (Instituto Nacional de Salud Mental)”. En este estudio se revelan resultados alarmantes los efectos de la pandemia en la salud mental de los peruanos. Según el artículo de Andina (2021) la tasa de ansiedad del 2012 era de 1.9% y para el año 2020 se triplicó, llegando a 6.7% en la población de Lima, lo que se puede notar en el cuadro a continuación.

Figura 2. 1

Prevalencia de trastornos de ansiedad en general



Nota. De web Andina (2021)

Por otro lado, el Perú no cuenta con servicios dignos para todos los pacientes. Según un artículo de La República (2020) la OMS informó que en nuestro país contamos con un promedio de 3 psiquiatras y 10 psicólogos por cada 100,00 habitantes. Tomando en cuenta que el MINSA (2020) tiene 264 psiquiatras y el 72% de ellos trabajan en la capital. Existe un panorama bastante preocupante ya que no se cuenta con los servicios que la población necesita y todo se centraliza en la capital, lo cual deja las demás provincias aún más atrasadas.

Según el Ministerio de Salud (2020), del 2015 hasta el 2020 se encuentran registrados 115 centros de salud mental a lo largo de todo el país. Además, cuenta con un proyecto de concientización sobre el tema lanzado el año pasado. Ahora que los casos de salud mental afectada aumentan, es importante resaltar que aún falta mucha preparación, por eso incrementan las medidas de prevención.

Existe una creciente preocupación este tema en el país. Según IPSOS, el 50% de los peruanos conectados señala que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia. El segundo mes del año 2021 fue declarada de interés nacional con la ley N°31123, que “busca fortalecer, proteger la salud y desarrollo de los servicios de promoción, prevención tratamiento y recuperación de la salud mental; así como el bienestar de la persona, de su medio familiar y de toda la ciudadanía” (El Peruano, 2021).

2.2 El arte como terapia

La plataforma *Institute for the Future of Education* subió un artículo llamado “La arteterapia y su rol en la educación”; en este, se define el arte terapia como la práctica de la terapia psicológica a través del ejercicio del arte (2020). En base a experiencias personales, este tipo de terapia es bastante efectiva, pues utiliza distintos recursos durante las sesiones, se explora desde el cuerpo y el impulso. En una sesión se puede generar un texto a través de palabras sueltas y utilizarlo como un espejo que puede llegar a mostrar situaciones que necesitan ser trabajadas. El arte como terapia canaliza las emociones y genera un trabajo visual con ese resultado.

Paola Galvis Pedrosa, psicóloga colombiana, publicó en el año 2013 un artículo donde conversa sobre las diversas dimensiones del arte como terapia y cómo ellas ayudan como procesos de identidad, pertenencia y expresión. Hablando de artes plásticas, nos deja esta definición que resulta casi como eje principal del proyecto que se busca realizar.

“El arte como lenguaje simbólico ayuda a facilitar la expresión de ideas, pensamientos, emociones, sensaciones. La experiencia comienza desde la activación de los sentidos con el estímulo de los materiales, ahí ya empieza a surgir información sobre cada mundo interior y sobre lo que nos rodea, ahí en el contacto con el papel, los lápices, pinceles, pinturas, con la arcilla, revistas, lana, etc.” (Galvis, 2013)

Lo que se busca hacer en el presente proyecto de fotografía, es utilizar las imágenes como medio de expresión de lo que significa tener ansiedad. Como se menciona en la cita anterior, las imágenes presentadas en el proyecto expondrán información sobre el mundo interior de una persona con ansiedad desde la experiencia propia; además, con el apoyo de distintas entrevistas se busca expresar dichas emociones. Es por ello que el arte terapia es importante para un proyecto de este estilo.

Galvis Pedrosa menciona a la Licenciada en arte terapia, Judith Miriam Mendelson y cómo ella dice que el arte terapia logra que las emociones y distintos pensamientos que una persona lleva en un proceso terapéutico tomen forma, tengan un sentido simbólico con colores, líneas, etc. El arte terapia logra concretar en distintas plataformas las más profundas emociones; en este caso, la ansiedad.

2.3 Proyecto fotográfico “Cuenta hasta diez”

El proyecto fotográfico se realizó buscando representar la ansiedad como experiencia, se usó tanto la personal como experiencias ajenas que se obtuvieron mediante entrevistas. La idea es crear una vivencia lo más cercana posible a la ansiedad, mediante fotografías que llamen a la reflexión y conversación alrededor del tema.

Objetivo general:

Expresar una experiencia cercana a la ansiedad a través de un acercamiento personal y colectivo reflejado en las fotografías.

Objetivos secundarios:

- Expresar a través de las fotografías la experiencia personal nutrida por las entrevistas.
- Generar una narrativa fotográfica utilizando las imágenes realizadas.

2.4 Público Objetivo

2.4.1 Buyer Persona

Figura 2. 2

Buyer persona



El público objetivo de la muestra fotográfica se basa en personas de entre 20 a 30 años. Está el ejemplo de Rafaela Fajardo, que estudió Comunicación Audiovisual en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Ya es independiente y vive con compañeros de piso. Le interesa mucho el arte y como vive en Miraflores suele visitar las galerías que se encuentran en el corazón del distrito. Sigue a artistas peruanos, que recién están

surgiendo, por las redes sociales. Debido a la pandemia y al intento de mantener un equilibrio entre el trabajo y su vida personal, desarrolló ataques de ansiedad en momento de alto estrés. Opina que la salud mental es un tema importante, mucho más sabiendo que la pandemia ha afectado a miles de personas en este rubro. No suele tener vergüenza al hablar sobre sus ataques de ansiedad, los comenta con naturalidad; incluso está llevando terapia de manera constante para trabajar en ello. Trabaja como directora de arte, por lo cual disfruta mucho de la fotografía.

2.5 Referentes

2.5.1 Referentes por tema “salud mental”

Ana Vallejo:

Fotógrafa estadounidense que realizó en el 2020, el año en que la pandemia obligó la cuarentena en la mayoría de países, un proyecto llamado “Neuromatic”. Ana realizó un proyecto sobre su ansiedad, ya que durante ese largo tiempo estuvo encerrada con sus miedos. El proyecto de la fotógrafa no solo muestra imágenes, juega mucho con la saturación de los colores y la intervención de las fotografías. Es un elemento expresivo que sirve como punto de partida para el proyecto que se realizará a continuación.

Figura 2. 3

Referentes 1



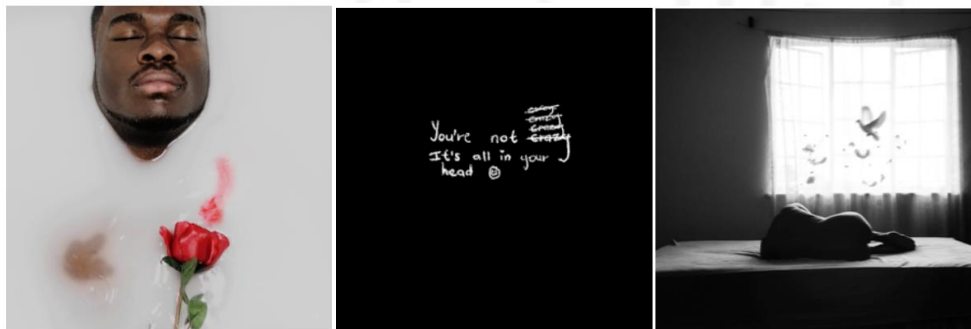
Nota. De PhMuseum (2020) <https://phmuseum.com/anyvallejo/story/neuromantic-5a84b8e9ba>

Tsoku Maela:

Fotógrafo africano que realizó en el año 2015 un proyecto fotográfico sobre la salud mental y cómo lida con ella. El proyecto se llama “Abstract”. Lo que se rescata de este proyecto es el uso de frases, dibujos que permiten dar una narrativa a la serie fotográfica. Otro recurso que resulta importante es la diversidad de estilos de fotografías que usa. Sin salir de un mismo grupo y un mismo concepto, logra hegemonizar las imágenes muy a pesar de que cuenten con distintas formas de edición. Se rescató el uso del texto como elemento dentro de la serie y el uso de imágenes con fuentes de luz intensas.

Figura 2. 4

Referentes 2



Nota. De web Tsokumaela (2015) <https://www.tsokumaela.com/abstract-peaces>

Laura Hospes:

Una fotógrafa de los países bajos realizó en los años 2015 y 2016 un proyecto basado en el trastorno depresivo y tendencias suicidas con las que lidia la artista, el proyecto se llama “UCP”. La fotografía es, para la artista, un medio expresivo con el que puede explicar mejor lo que no puede decir en palabras. De este proyecto se rescata el uso de los autorretratos, la fotografías en blanco y negro y el uso de prolongado tiempo de obturación para obtener movimiento en las fotografías. La artista juega mucho con las

expresiones y sombras a lo largo de la serie. El gran valor de este proyecto es la intención del artista, en este caso la artista busca conectar y compartir lo que ella siente con sus espectadores. De este proyecto se utiliza el uso de imágenes a contraluz generando siluetas interesantes.

Figura 2. 5

Referentes 3



Nota. De web PhMuseum (2016) https://phmuseum.com/laura_hospes/story/ucp-3c32359686

Magali Agnello:

Magali es una fotógrafa argentina que documentó lo que significa que te diagnostiquen con trastorno de bipolaridad. La autora presenta su diagnóstico como un nuevo universo, utiliza elementos y escenarios particulares. La elección de los espacios y la intervención de las imágenes ayuda a transmitir el concepto de la serie fotográfica. Se utiliza este proyecto como referente en la temática de la salud mental. Del proyecto de Magali se logró incorporar generar un universo específico dentro de la serie fotográfica.

Figura 2. 6

Referentes 4



Nota. De web Cultura Inquieta (s/f) <https://culturainquieta.com/es/foto/item/18855-magali-agnello-documenta-su-trastorno-bipolar-en-una-reveladora-cronica-fotografica.html>

2.5.2 Referentes por contexto de pandemia

Johnny Man es un fotógrafo que realizó el proyecto llamado “*Trapped after lockdown*”. Este trata sobre la cuarentena que ocasionó la pandemia del Covid-19. Está situado en China donde las medidas de aislamiento fueron más estrictas por el rebrote del virus. En este país, las medidas de aislamiento siguieron durante el presente año (2022). Todo esto generó mucha ansiedad y depresión en la población. Se vive con el miedo de volver a la cuarentena y esto no permite que las personas sigan con sus actividades cotidianas. Se usa de referente este proyecto, ya que toca la misma temática desde otro ángulo y eso enriquece el presente trabajo. También se rescata el tipo de ángulos usados para hacer los retratos de la serie - ángulos aberrantes o retratar a la persona de manera arrinconada logra transmitir lo que pudieron estar sintiendo los sujetos retratados- fue esto lo que se incorporó en este documento.

Figura 2. 7

Referentes 5



Nota. De web Lens Culture (2022) <https://www.lensculture.com/?modal=project-1702012-trapped-after-lockdown>

Luke Kellet fotografió el Proyecto “*Isolation: Portraits of Newcastle during COVID-19*”. Este trata sobre los primeros meses de cuarentena gracias a la pandemia. El fotógrafo documentó cómo la gente iba llevando la situación, y cómo dentro de la soledad que eso significaba se mantenían unidos. Sigue siendo un referente importante, ya que toca la misma temática desde una perspectiva distinta y con un enfoque de color bastante positivo para lo que fueron esos días. También el manejo del espacio del autor juega con la dicotomía de la soledad y el acompañamiento, lo que resulta un aporte interesante a este trabajo.

Figura 2. 8

Referentes 6



Nota. Web PhMuseum (2020) <https://phmuseum.com/lkellett/story/isolation-portraits-of-newcastle-during-covid-19-443e28cf6e>

La autora Lily Miles presenta una serie de imágenes documentales que realizó durante la pandemia “*The year that wasn’t*”. El proyecto cuenta con varios retratos de distintos personajes, también cuenta con fotos a objetos en interiores o a diversos elementos en exteriores. Se puede rescatar la forma en cómo la imagen de algunos objetos logra abrir el espacio a la interpretación y terminar de cohesionar toda la propuesta, es esto lo que se aplica en el presente proyecto.

Figura 2. 9

Referentes 7



Nota. De web PhMuseum (2022) <https://phmuseum.com/lmiles/story/the-year-that-wasn-t-2e7ddc32c5>

2.5.3 Referentes por uso del color

Natalia Kemenetskaya:

La fotógrafa realizó una serie retratando a su amiga que sufre de depresión y ansiedad, el proyecto se titula “Anyá”. El uso de los colores cálidos y la cotidianidad del proyecto son de suma importancia; por eso es considerado como un referente. Se maneja la cotidianidad de una persona con dichos trastornos en un contexto de pandemia. De este proyecto se tomó en cuenta el uso de un color para unificar la serie fotográfica y generar una atmósfera determinada.

Figura 2. 10

Referentes 8



Nota. De web PhMuseum (2022) <https://phmuseum.com/nkamenetskaya/story/anya-9d33da3b2e>

Merve Terzi:

Realizó un Proyecto fotográfico llamado “*In Blue*”. La autora explora la soledad de estar con uno mismo y la construcción del individuo a través de una serie de autorretratos con intervenciones de color azul. El azul representa el caos interno que puede tener una persona. Se utiliza de referente este proyecto por la intervención de la imagen con el color azul. Logra complementar el proyecto de forma adecuada y genera un significado más completo. El uso del color resulta decisivo, ya que representa el mundo interno de la autora. Este referente resulta importante, pues se busca utilizar una paleta de colores específica y que resulte correcta con el lenguaje visual que se presentará.

Figura 2. 11

Referentes 9



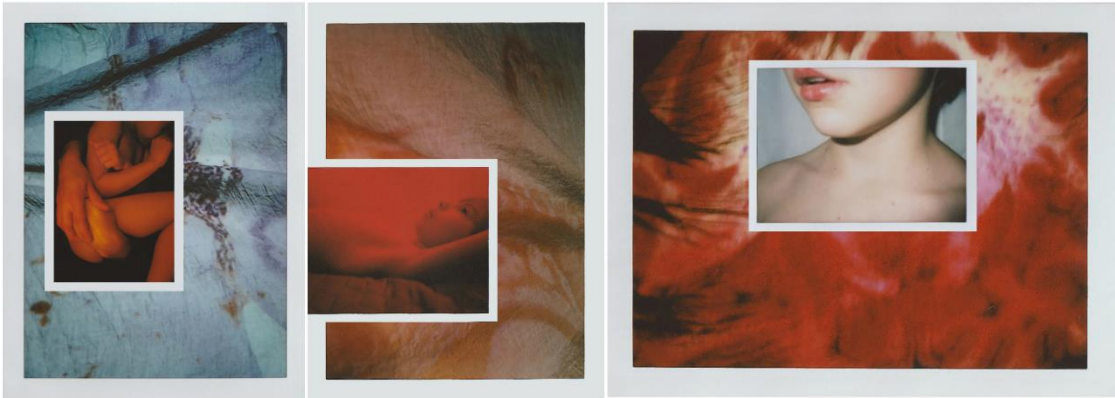
Nota. De PhMuseum (2022) <https://phmuseum.com/mterzi/story/in-blue-4d1db2e0c8>

Carolina Echeverri:

Realizó un proyecto fotográfico llamado “*The mother mind because a mother never stops bleeding*”. La autora explora, con él, la salud mental en la maternidad. La temática se basa en imágenes construidas por más de una foto. Este recurso es interesante ya que se puede jugar con los contrastes, tanto de color, como de lo que se muestra en la imagen, es una buena forma de complementar un proyecto. El uso del color en el proyecto también es interesante, se utilizan colores fuertes y que contrastan entre sí, cada imagen cuenta con más de una foto con colores contrastados. Resulta ser un referente de uso de color porque la autora logra dividir dos narrativas de la maternidad utilizando colores.

Figura 2. 12

Referentes 10



Nota. De web PhMuseum (2022) <https://phmuseum.com/CarolinaE/story/the-mother-mind-because-a-mother-never-stops-bleeding-30099f7002>

2.5.4 Referente por técnica visual

Amy Friend:

Amy explora, a través de la intervención de las imágenes, la existencia de otros universos en su proyecto “Multi-verse”. Las intervenciones, según la autora, están para quitar las expectativas del espectador e ir en busca de un significado mucho más profundo. Juega con lo sobrenatural y lo que está más allá de nuestro alcance. Lo que resulta referente del proyecto son las mismas intervenciones. Como ellas pueden traer un significado completamente diferente a la imagen inicial. El uso de la intervención es importante y termina de dar sentido a la serie fotográfica.

Figura 2. 13

Referentes 11



Nota. De web Lensculture (2022) <https://www.lensculture.com/articles/amy-friend-multi-verse>

Soomin Hamn:

Soomin ha recibido premios por sus retratos en la serie “*Portraits*”. Lo particular de sus imágenes es que son tratadas con diferentes recursos. Hay imágenes compuestas por más de una fotografía, también juega con la opacidad para poder ver de manera traslucida la foto final. Se utilizará como referente el uso de estos recursos para crear un significado más profundo y salir de los espacios comunes. Lo más importante de este modelo es la técnica de intervenir las imágenes y su uso de manera paralela. Maneja dos tipos de fotos: naturaleza, espacios; y, por otro lado, personas. Este manejo doble de lenguaje visual crea la fotografía final que se compone por varias imágenes tratadas de distintas formas.

Figura 2. 14

Referentes 12



Nota. De web Lensculture (2022) <https://www.lensculture.com/soomin-ham?modal=project-1009201>

Philip Lepage:

Realizó el proyecto “*Absences*”. Este aborda temas sobre la salud mental, especialmente la distimia. La distimia es un trastorno depresivo constante que suele estar acompañado de ansiedad. Lo que resulta más interesante y se puede usar como referente para la serie fotográfica de esta tesis, es el uso de más de una imagen y la imagen en negativo; en otras palabras, la técnica visual que usó el autor. El trabajo de tener varias imágenes en una sola fotografía genera incomodidad, dinamismo e intriga. Este puede ser un recurso valioso al igual que el manejo de imágenes en negativo. Las fotos en negativo se pueden usar de manera simbólica, una especie de realidad paralela.

Figura 2. 15
Referentes 13



Nota. De web Lensculture (2022) <https://www.lensculture.com/philip-lepage?modal=project-712014>



CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN PROFESIONAL

3.1 Conceptualización del proyecto

El proyecto fotográfico empezó con la necesidad de expresar emociones intensas de manera visual. Comienza en el 2020 con un diagnóstico personal, que traía ataques de ansiedad, estos episodios venían desde el 2019 pero a partir del año 2020 tenían sentido. En el penúltimo año de carrera la idea de hacer una serie de fotos sobre el amor propio desapareció y surgió la idea de desarrollar el tema de la salud mental. A mediados del 2020 inició el proceso de terapia ligada a las artes, en estas sesiones se exploraba tanto el movimiento, como la voz, las artes plásticas, el performance, etc. La fotografía se vio más involucrada en las sesiones y gracias a ello surgió este proyecto.

El motor se hizo más grande al saber que gracias a la pandemia y el confinamiento los problemas de salud mental entre los peruanos aumentaron abruptamente. La necesidad se convirtió en deber, estando en un país que no le da la importancia necesaria a este tipo de problemáticas; tener cualquier forma de plataforma para promover el diálogo y expresión de temas de salud mental resulta muy importante. Con ello surgió la necesidad de enriquecer la temática con experiencias personales de más usuarios de salud mental. La importancia del proyecto está en la creación colectiva.

3.2 Experiencia personal más entrevistas realizadas

Durante el año 2020, durante la cuarentena y el rápido crecimiento del Covid-19 inició un proceso personal de terapia. Este proceso se venía aplazando hace un tiempo, pero gracias al aumento de estrés y miedo que causó la pandemia se puso en marcha rápidamente. Recibir el diagnóstico generó alivio instantáneamente, la terapeuta dijo que “eran ataques de ansiedad y pánico”. Los ataques de ansiedad se manifestaban en mí de la siguiente manera; suele empezar por una situación o pensamiento incómodo, automáticamente mi mente se llena de pensamientos autodestructivos y pesimistas esto hace que empiece a estar medio

“ida” y sentir como si se me abombara la cabeza. Luego de los primeros síntomas, si no logro controlar el ataque hasta ese momento, empiezo a ver el mundo como si tuviera un lente ojo de pez, mi cuerpo se tensa por completo y no logro interpretar lo que las personas me dicen en ese momento, mi respiración está completamente descontrolada y empiezo a hiperventilarme. La clave es controlar la respiración, una vez que está controlada poco a poco regreso a la realidad; es ahí que utilizo los ejercicios de autorregulación. En mi caso específico contar del 1 al 10 o del 100 a 0 suelen ser los ejercicios que más ayudan.

Cuando las palabras no son suficientes, la herramienta para comunicar es la fotografía. A partir de ahí se buscó capturar imágenes que traten de expresar estos sentimientos y reflejar lo que significa lidiar con la ansiedad durante la pandemia.

Figura 3. 1
Experiencia 1



Figura 3. 2
Experiencia 2



Figura 3. 3
Experiencia 3



Después de experimentar con las emociones y las fotografías, un primer hallazgo fue que muchas enfermedades mentales – como la ansiedad- se manifiestan de manera distinta dependiendo de las personas. Estando en el primer curso de Trabajo Profesional se optó por entrevistar a personas que sufren de ella para obtener más perspectivas. Se realizó el método de saturación de muestra, 20 personas fueron entrevistadas logrando el punto de saturación

en la persona número 15, se hicieron 5 entrevistas más para corroborar. Los resultados botaron información útil para la planificación de las fotografías. La idea fue aplicar la creación colectiva al realizar las imágenes, de esa manera se puede abarcar distintas miradas sobre el tema.

Las entrevistas se hicieron de manera virtual. Para poder obtener la información necesaria, las preguntas realizadas se enfocaban en respuestas visuales. Se mostraron fotografías sobre la salud mental pidiéndole al entrevistado que elija la que más se asemeja a lo que siente en un cuadro de ansiedad. Por otro lado, se le pidió al entrevistado que relacione las emociones que siente con colores, encuadres, movimientos, objetos, lugares, etc. Por ejemplo, se preguntó qué imagen representa más lo que sienten y a continuación se les mostró lo siguiente:

Figura 3. 4
Entrevista 1



Figura 3. 5
Entrevista 2



La entrevista se encuentra anexada al final del documento. El objetivo era encontrar similitudes para poder armar las fotografías con dicha información. Los resultados obtenidos se pasaron a un Excel para poder identificar las repeticiones con mayor facilidad. Con la información organizada se puede pasar al proceso creativo de armar y conceptualizar una imagen.

Figura 3. 6
Resultados de las entrevistas parte 1

Preguntas	Edades	Foto del tiburón	Foto de la computadora	Color o b&n	Palabras/frases
Daniela Navarro	22	*	*	Blanco y negro , más negro	Caos, futuro
Alexandra Shimabukurc	22	*	*	Varía mucho, muchos colores	No puedo... no tengo... tengo algo que hacer y no...
Eliana Córdova	22	*	*	Blanco y negro , más negro	Terror, ahogo, explosión, incertidumbre, espanto, grito, dolor
Maira Cavero	23	*	*	Cálidos , Blanco y negro	Soledad, abrumado
Sofía Espinoza	21	*	*	Paleta de colores cálidos mismos tonos	Culpa, esto no va a cambiar, no vas a mejorar
Alexandra Díaz	23	*	*	Blanco y negro , rojo intenso	Estrés, responsabilidad, mamá, miedo a fallar, control
Fernando Blancas	21	*	*	Negro y azul	Vacío, hueco, miedo
Sara Portal	22	*	*	Cálidos	Desesperación, escape
Alejandro Zola	23	*	*	Colores saturados, cálidos	Tan mala compañía eres que te da miedo estar solo
Mariel Laja	22	*	*	Blanco y negro , todos los colores chillones	Ayuda, no entiendo que pasa
Ivonne Lázaro	20	*	*	Blanco y negro	Extremo, todo o nada, incertidumbre, dolor
Antonella Venini	24	*	*	Colores chillones	Grito de estrés
Diana Cornetero	23	*	*	Colores enteros, cálidos fuertes	Asfixia, pulsión, escape, tiempo, quietud en aceleración
Mija Sánchez	21	*	*	Colores fríos	Fallar , no cumplir expectativas, abandono, cambio, cometer errores, conflicto
José Pecho	26	*	*	Cálidos saturados	Miedo , presión, papá, no poder hacer cosas, morir
Paola Barboza	19	*	*	Cálidos	Miedo , peligro, buscar un lugar seguro
Armando Pérez	20	*	*	Grisés y cálidos	Dolor
Brigitte Bustamante	21	*	*	Cálidos no saturados	
Maria Fe Vega	22	*	*	Colores saturados cálidos y fríos	Perfeccionismo, respira, orden, desorde, para, suficiente, tengo tanto por hacer
Mavi Mendoza	27	*	*	Colores cálidos	Miedo , ¿lograrás alcanzarlo?, ¿lograrás estar bien?, ¿hasta cuando?
Total/media		12	9	12/20 colores cálidos 7/20 Blancos y negros	

Figura 3. 7
Resultados de las entrevistas parte 2

Obejtos	Plano abierto	Plano cerrado	Mix	Movimiento	Estática	Mix	Conceptual	Descriptiva	Mix
El teléfono									
Calendarios, app de redes sociales , periódicos, Twitts de hombres, zoom , hombres en la calle									
Espejos , ropa , celular , dulces, reuniones sociales									
Instagram , redes sociales , policías, militares, marchas									
Celular , la pantalla de whatsapp , mensajes gigantes , la ducha, partes del cuerpo , balanza , espejo									
Tareas, computadora, celtes, celular									
Espejos , tinder , mensajes de compañeros de trabajo , app de calendarios , celular									
Cuchillas cerca cuando está con ansiedad									
Cama , partes del cuerpo , películas por recuerdos									
Cuartos sucios, muchos hombres adultos , ver llorar a las personas, círculos seguidos									
Archivar chats , espejos , cabello , peso									
Desorden, cosas rutinarias, convivencia, sonido del teléfono , notificaciones									
Ropa del armario muy desordenado, cabello muy amarrado, muchas prendas									
Redes sociales , cama , celular									
Ojos									
Bulla, mucha gente, sonidos mezclados									
Celular con muchas notificaciones , verdes y grises, posición fetal									
Espejo , pastillas anticonceptivas, rollos de su cuerpo , celular									
Su cuerpo , celular , ojos , cincel en el hombro, bombita de presión, mensajes sin responder , wifi sin funcionar, espejos , cama destendida									
Mensajes pendientes , notificaciones , escritorio desordenado, hisopos, pelo en la cara									
	4/20	5/20	11/20	7/20	3/20	10/20	10/20	7/20	3/20

Los cuadros dan como resultado que la mayoría de personas asocia la ansiedad con colores cálidos, también los entrevistados no se encuentran centrados en algún tipo de encuadre específico. Esta información se usó de manera directa al ir creando las imágenes. Se usó el color rojo como hilo conductor entre las imágenes y se variaba entre fotos con encuadre cerrado o abierto al igual que fotos en movimiento o estáticas. Durante las entrevistas se obtuvo información de experiencias personales que ayudaron a crear las fotografías.

Se recogió que gran parte de los entrevistados enlazaban su ansiedad a una persona específica, esto se puede traducir en la presencia de un individuo en las imágenes. Por otro lado, los entrevistados hablaron mucho de las herramientas de autorregulación con las que contaban. Tenemos el ejemplo de contar objetos de un mismo color, contar del 100 al 0 lentamente, contar hasta 10 y respirar en cada número y muchos más. Esta información es relevante tanto para las imágenes como para el texto.

3.3 Definición de la técnica fotográfica (idea, bocetos, borradores, etc)

Gracias a la información recolectada en las entrevistas, se definió que las fotografías tendrán tonos cálidos. Las imágenes, debido a la pandemia, empezaron con autorretratos y fotografías conceptuales ya que se quería evitar cualquier tipo de contagio. El tipo de imagen busca transmitir una experiencia personal que fue nutrida con experiencias externas, trata de mostrar la ansiedad desde una mirada personal que logre resonar con experiencias ajenas.

Gracias a una de las entrevistas, se utilizó como referencia el libro “Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas” de la autora Amalia Andrade. Este libro habla de diversos miedos y como ello aumentan la ansiedad en una persona. La forma en que aborda el tema es de manera cómica y personal. Este libro se usó como fuente de perspectivas, sobre la ansiedad, al igual que las entrevistas. Por otro lado, también se utilizó como fuente de inspiración del texto.

Después de haber revisado cada entrevista, cada resultado, empieza el proceso de crear borradores. Se hicieron borradores dibujados y escritos. Frases que llegaban e

inspiraban una imagen o frases que se desean colocar en la serie, dibujos de lo que sería la imagen, etc. La mecánica de los borradores ayuda a concretar una idea, puede que el resultado no sea igual que el dibujo, pero da un punto de partida libre a la exploración. A continuación, se muestran los borradores.

Figura 3. 8
Borrador 1

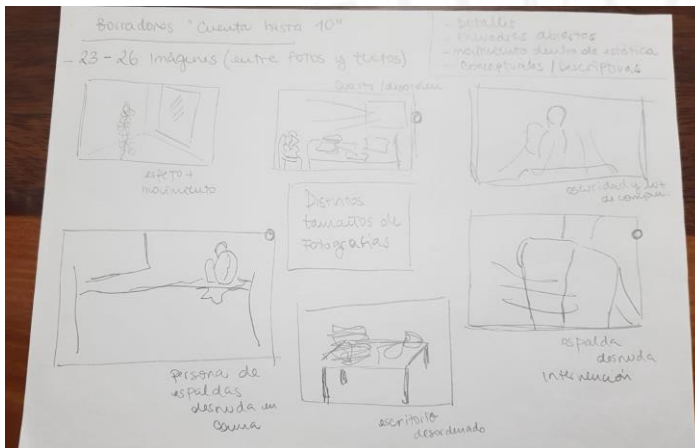
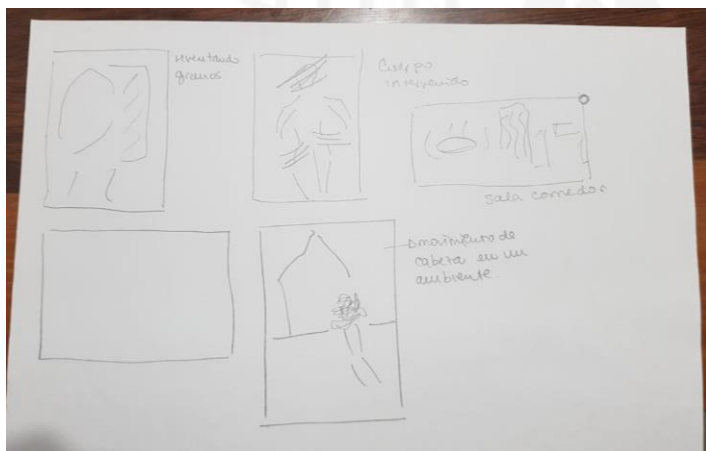


Figura 3. 9
Borrador 2

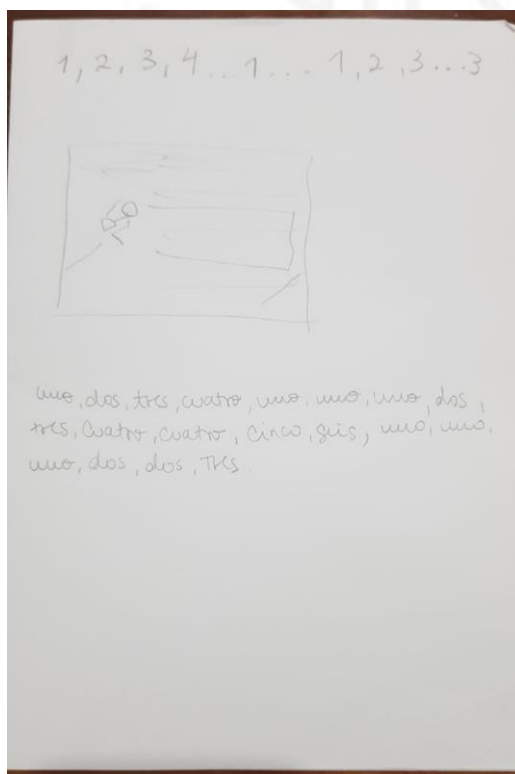


Estos borradores muestran bocetos aproximados, ya sea del encuadre o lo que aparecerá en él. Se van dibujando ideas para poder tener un punto de inicio cuando se van a realizar las fotografías. Se manejan espacios, momentos de ansiedad y posiciones corporales que tengan las emociones sentidas durante un episodio ansioso.

Figura 3. 10
Borrador 3



Figura 3. 11
Borrador 4



Por otro lado, también se usan materiales que se hablan durante terapia. Al llevar terapia relacionada con el arte para tratar la ansiedad, se utilizan esos espacios para generar más ideas. En este caso personal, se escriben frases que vienen durante las sesiones como “déjame tranquila”, también se manejan números, contando, ya sea del 1 al 100 o del 100 al 0. La última imagen de este grupo fue realizada durante un episodio ansioso. También se siguen trabajando bocetos de partes del cuerpo, ya sea espalda, rostro, vientre, etc.

Figura 3. 12
Borrador 5

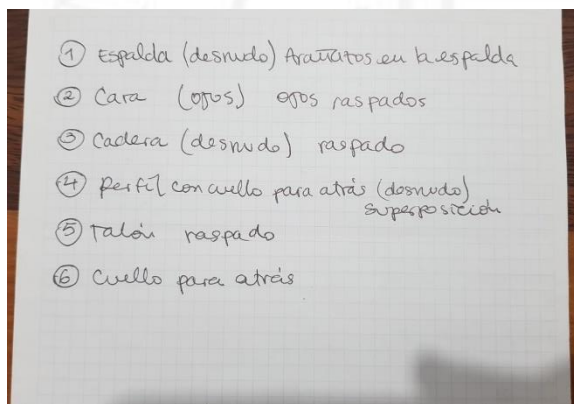
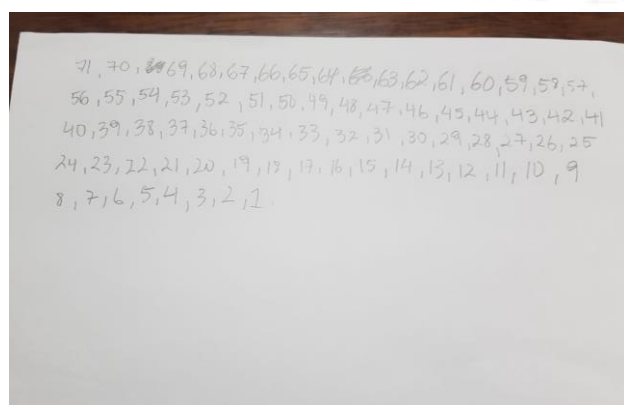


Figura 3. 13
Borrador 6



Para finalizar, están los textos. Estas palabras, frases y listas que van apareciendo, se van anotando para luego conceptualizarlos en imágenes concretas. Los textos pueden salir de ideas que aparecen en algún momento, de sesiones de terapia como de momentos ansiosos. Se lleva un registro de toda esta información para luego poder usarla de manera adecuada en las imágenes.

Figura 3. 14
Borrador 7

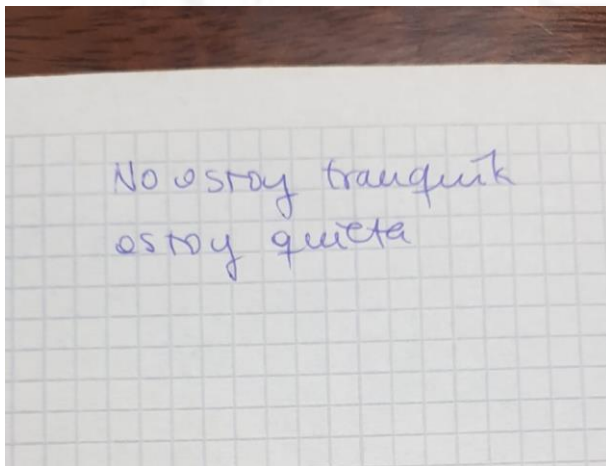


Figura 3. 15
Borrador 8

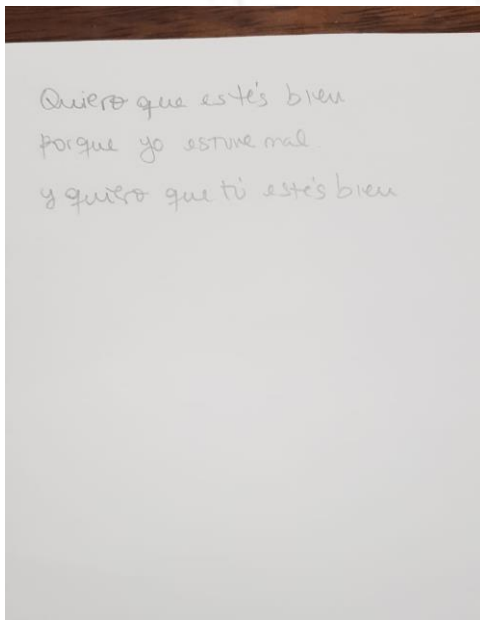
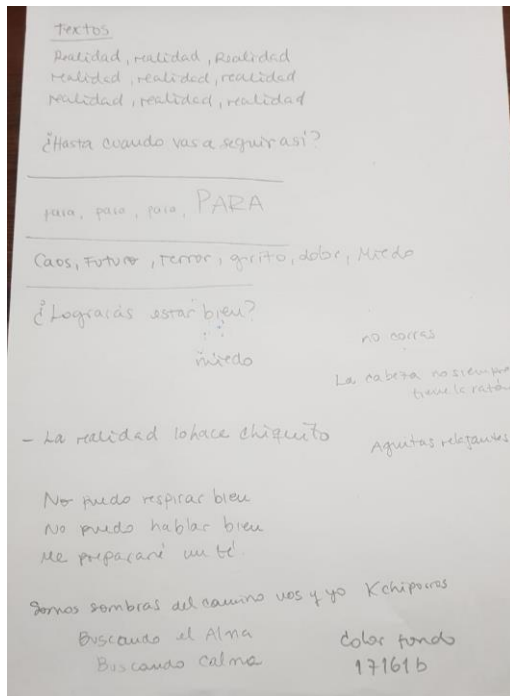


Figura 3. 16
Borrador 9



3.4 Toma de fotografías (equipo, fotos, lugares, iluminación, proceso para tomar la foto)

3.4.1 Ficha técnica

- **Cámaras:** Canon EOS Rebel T5, Canon EOS 90D
- **Lentes:** 18-55 mm, 50 mm, 18-135 mm
- **Luz:** Natural, Artificial (focos de departamentos)
- **Programas:** Adobe Photoshop
- **Locaciones:** Departamento en Barranco, Departamento en San Isidro, Casa en San Isidro, exteriores de Miraflores y Barranco.
- **Trípode**

3.4.2 Texto

Durante el proceso creativo se decidió un texto que acompañe a las fotografías en la parte final de la serie. Este texto es de creación propia. La escritura es una herramienta personal para sacar emociones, pensamientos, ideas de la cabeza y plasmarlas en un papel. Es por eso en los días de mucha ansiedad, escribir es una gran terapia.

Por otro lado, cuando inició la terapia artística, se utilizó la escritura como recurso. También surgieron ideas y frases que ayudan a integrar mejor la serie fotográfica de este proyecto. El texto final es el resultado de diversas frases escritas tanto en terapia, como en episodios ansiosos y la información recogida durante las entrevistas. De las entrevistas se utilizaron varias ideas como palabras, como por ejemplo la idea de un individuo presente se refleja en el estilo de diálogo del texto. Se usaron palabras como: *sueño, correr, intentando, cállate* que fueron recolectadas a través de las experiencias de los entrevistados. Este escrito se encontrará al final de la serie fotográfica para que no interrumpa la narrativa de las fotos y que no genere predisposición por parte de los espectadores. El texto es el siguiente:

Ayer me fui a dormir y no recuerdo cuando desperté

Tengo mucho sueño

¿Estás bien?

Todo tranquilo, no quiero que venga

No corras

Estoy quieta no me puedo ir

Quiero caminar en las nubes sin enfermarme

Te estoy viendo

Abre los ojos

Te prometo que lo estoy intentando

Ya casi no me pasa, no te preocupes

Abre los ojos

Están creciendo, tres, cuatro, cinco

No entiendo

Cállate

3.4.3 Toma de fotografías y edición

El proyecto “Cuenta hasta diez” está conformado por 21 fotografías y un texto. Las fotos fueron realizadas entre los años 2021 y 2022. Se empezó el proceso creativo durante el curso Trabajo Profesional 1 y Trabajo Profesional 2 durante el año 2021. El presente año se inició el proceso de sustentación, gracias a esto se tuvo el asesoramiento de la profesora Carolina Cardich. El proceso creativo finalizó el año 2022 durante las sesiones de asesoría. De esta manera, se realizaron alrededor de 40 fotografías, de las cuales se eligieron las 21 finales. Se presentarán las fotografías antes de ser editadas (al lado izquierda) y el resultado final de las mismas (al lado derecho).

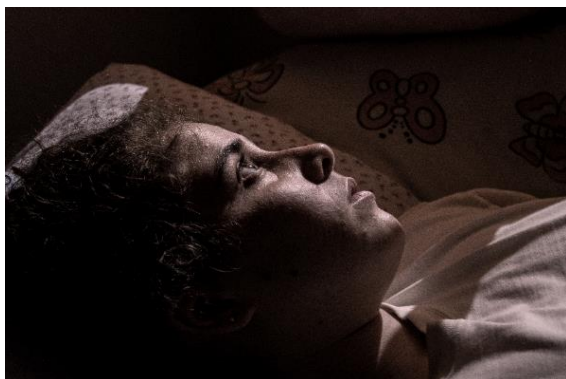
Antes de presentar las fotografías es importante resaltar que la edición de las mismas tomó en cuenta la información recolectada mediante las entrevistas. Por un lado, tenemos el color rojo como hilo conductor de toda la serie que representa justo el color cálido que fue el más asociado con la ansiedad.

La serie fotográfica se presenta de manera lineal, pues esto genera una narrativa con las imágenes. La imagen con la que inicia fue tomada con el siguiente trinomio: ISO 1000, diafragma 5 y velocidad de obturación 2.6. Se tomó usando trípode y fue producto de la experimentación del momento; se estaba buscando volver a lo corpóreo del sentimiento, regresar al cuerpo. La imagen dialoga con la fotografía que le sigue, genera calma antes de la crisis. El tratamiento que se le dio a la imagen durante la edición consistió en arreglar el encuadre para darle mayor protagonismo al sujeto y resaltar los colores cálidos de manera sutil usando un filtro de fotografía. Todas las imágenes utilizan un filtro de color rojo en mayor o menor medida según lo que se necesite. El color del filtro lo determinó los resultados de las entrevistas realizadas anteriormente, los colores asociados con la ansiedad fueron los colores cálidos. También los tipos de encuadres son variados y los estilos de las imágenes

igual, tenemos fotos en movimiento como estáticas, al igual que fotos con encuadres cerrados y encuadres abiertos; todo esto se definió gracias a los resultados de las entrevistas.

Figura 3. 17

Foto 1



La serie continúa con una fotografía que presenta un espacio. El lugar se encuentra vacío. Se trata de generar un paralelo de lo que puede estar pasando dentro de la cabeza del sujeto. La imagen fue fotografiada con el siguiente trinomio: ISO 100, velocidad de obturación 2.50 segundos, apertura del lente en 22 puntos. Se tomó con trípode; la edición presenta un filtro de color que genera coherencia con las demás imágenes de la serie. El color nos aleja de un escenario real haciendo que entremos en el universo narrativo de la serie fotográfica.

Figura 3. 18

Foto 2



La siguiente imagen fue fotografiada con ISO 1250, apertura de diafragma de $f/5.6$ y velocidad de $1/60$ segundos. Se encuentra desenfocada adrede, es un espacio borroso. Un espacio que tiene similitud cuando recién nos despertamos y nuestros ojos se van acostumbrando a la luz, un espacio que tiene similitud a lo que vemos cuando estamos por desmayarnos, un espacio que tiene similitud a un momento sin control. La edición de la fotografía guarda relación con las imágenes anteriores, se utilizó el filtro de color rojo para generar coherencia con las demás imágenes. El color se definió gracias a las entrevistas realizadas.

Figura 3. 19

Foto 3



La imagen que continúa con la narrativa presentada muestra las manos del sujeto. Esta se tomó con un plano más cerrado para poder capturar el detalle de los dedos tocándose mutuamente. Representa los diversos ejercicios y herramientas para controlar un ataque ansioso; también los movimientos repetitivos que se generan para botar la energía acumulada. La foto fue tomada con el siguiente trinomio: ISO 250, velocidad de obturación de $1/8$ segundos y apertura de diafragma de $f/5.6$ con trípode. La edición de la fotografía consistió en utilizar el filtro rojo.

Figura 3. 20

Foto 4



A continuación, la serie presenta una imagen un poco más abstracta. La fotografía se tomó con trípode dentro de una ducha. Se utilizó una ducha que previamente se había preparado con agua caliente. El objetivo era capturar las gotas que se generan en el vidrio debido al vapor del calor. Se utilizó la luz del baño para generar un círculo imperfecto de luz que se veía a través del vidrio. El trinomio de la imagen fue el siguiente: ISO 100, apertura de diafragma f/4.5 y velocidad 1/200 segundos. Las gotas generaban figuras interesantes que resonaban con la visión que uno puede tener en un momento de ansiedad. Durante la edición de la fotografía se recortó el encuadre para darle más protagonismo a la luz. Por otro lado, se aplicó el filtro rojo y al filtro se le agregó la opción de superponer para generar un rojo más intenso y marcar las manchas de vapor del vidrio.

Figura 3. 21

Foto 5



La siguiente imagen de la serie fue fotografiada durante la noche y a contraluz. El trinomio de la imagen fue el siguiente: ISO 1000, apertura de obturación de f/3.5 y velocidad de 1 segundo. Fue tomada con trípode. En la foto encontramos al sujeto viendo a través de la ventana, no se logra ver el rostro de la persona, está de espaldas. Con esto logramos que el individuo se presente de una forma ajena al mundo, está de espaldas no se encuentra en la realidad en esos momentos. Durante la edición se mantuvo el encuadre, se corrigió un poco la exposición y se aplicó el filtro rojo con la opción de superponer para marcar mejor el color y la silueta del sujeto.

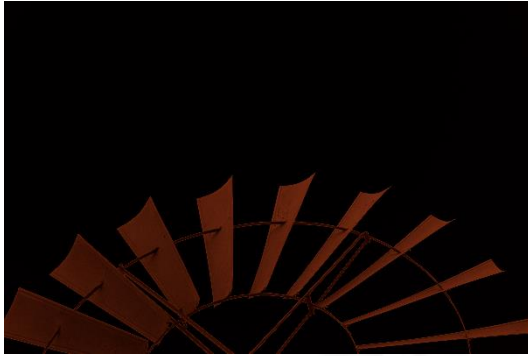
Figura 3. 22
Foto 6



Después de la imagen ya presentada, sigue una fotografía tomada en exteriores. La imagen se logró ya que se buscaba objetos que generen esta sensación de remolinos ya que la mente durante un ataque ansioso suele ser así. En los jardines del museo MAC existe una especie de molino y este fue el que se fotografió. El trinomio de la imagen fue el siguiente: ISO 100, apertura de diafragma de f/9 y velocidad de 1/60 segundos. La edición de la imagen fue bastante específica. Se recortó el encuadre y se aplicó el filtro de color rojo. A este filtro se le agregó la opción de diferencia para generar una especie de negativo y resaltar la forma del objeto con un fondo negro.

Figura 3. 23

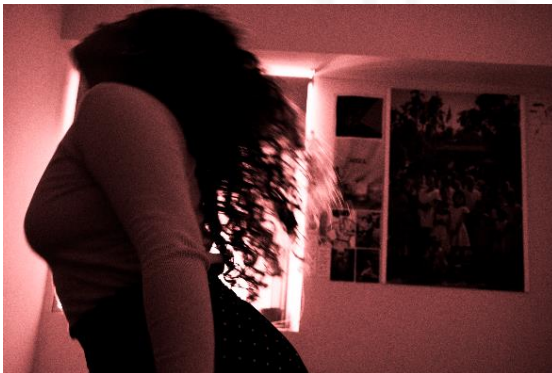
Foto 7



La narrativa de la serie continúa con una imagen que incluye al sujeto. Esta imagen surgió al experimentar con el movimiento durante una de las sesiones. Al ver lo interesante del movimiento se siguió realizando fotos hasta obtener el resultado deseado. El trinomio de la imagen es el siguiente: ISO 200, apertura del diafragma f/5 y velocidad de 1/60 segundos. La foto se disparó con trípode. La edición de la imagen consistió en arreglar la exposición y aplicar el filtro rojo con el agregado de luz fuerte para generar un mejor contraste de la silueta.

Figura 3. 24

Foto 8



La imagen nueve de la serie fotográfica fue tomada durante la noche con una lámpara de escritorio como iluminación y un polo blanco como difusor. En esta imagen se logra apreciar el rostro del sujeto. La intención de la fotografía fue generar mucho espacio negro sobre la cabeza del sujeto para representar el mundo interno de este. El trinomio de la imagen

fue el siguiente: ISO 2000, apertura de diafragma f/7.1 y velocidad 1/100segundos. La foto fue tomada con trípode. La edición de la imagen consistió en arreglar la exposición y colocar el filtro de fotografía de color rojo.

Figura 3. 25

Foto 9



La imagen que continúa con la serie fotográfica fue tomada en exteriores. El trinomio de la imagen fue el siguiente: ISO 100, apertura de diafragma f/20 y velocidad de 1/60 segundos. La imagen muestra el cielo y tres aves que se ven muy pequeñas en el encuadre. La edición de la foto requirió de arreglar el encuadre y aplicar el filtro de fotografía color rojo al máximo. La imagen genera una sensación de lejanía, algo está fuera del alcance del mismo individuo, la calma no se encuentra inmediata a él.

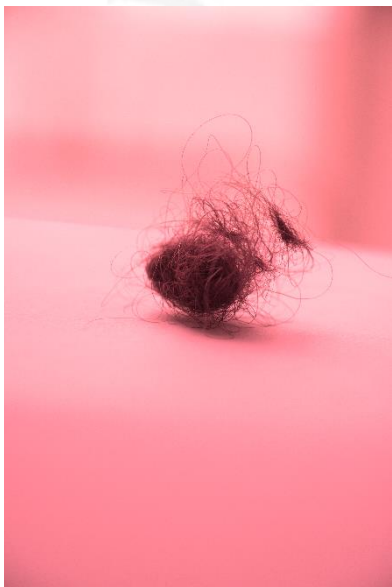
Figura 3. 26

Foto 10



La siguiente fotografía es una imagen de un objeto. La imagen fue planeada y probada de distintas maneras. Se quería tomar una imagen de una bola de cabellos, ya que muchos entrevistados cuentan que al tener un episodio ansioso se le activan tics, como por ejemplo jalarse el cabello. En este caso se utilizó una bola de cabello en un fondo neutro realizado con cartulinas blancas. Se utilizó luz natural y trípode. El trinomio de la imagen es el siguiente: ISO 100, apertura del diafragma de f/5.6 y velocidad de 1/320 segundos. La edición de la imagen se mantuvo simple, aplicando el filtro de fotografía color rojo y recortando un poco la imagen.

Figura 3. 27
Foto 11



La imagen que continúa con la serie fotográfica se tomó durante la noche utilizando un trípode de soporte. Es una fotografía de las sombras que se generan durante la noche a través de la ventana, una noche donde no se puede conciliar el sueño. El trinomio que se utilizó para disparar la imagen fue el siguiente: ISO 100, apertura de diafragma f/3.5 y velocidad de 5 segundos. La imagen se editó de la siguiente manera: se corrigió la exposición y se aplicó el filtro de fotografía.

Figura 3. 28

Foto 12



La siguiente imagen es una fotografía del estómago del sujeto, el vientre suele ser el espacio físico donde se somatiza la ansiedad. Se tomó en clave alta adrede para lograr que la forma del cuerpo no se defina por completo. El trinomio utilizado para la imagen fue el siguiente: ISO 8000, apertura d diafragma de f/7.1 y velocidad de 1/100 segundos. La imagen fue tomada con trípode. La edición de la imagen consistió en aplicar el filtro de fotografía para lograr una sensación de calor en el estómago, como si estuviera quemado.

Figura 3. 29

Foto 13



Para continuar la serie fotográfica se eligió una imagen que dialoga mucho con la que le sigue. Esta imagen nos muestra el cuello del sujeto, no genera una sensación de clama, es un cuello tenso. El encuadre es cerrado para darle mayor protagonismo al cuello. El trinomio que se utilizó para realizar la fotografía fue el siguiente: ISO 250, apertura de diafragma de f/5.6 y velocidad de 1/8 segundos. La imagen fue tomada con trípode. Se corrigió la exposición al editar la foto y se le agregó el filtro color rojo.

Figura 3. 30
Foto 14



La siguiente imagen conversa con la imagen anterior. Se fotografió una foto quemándose. La imagen se relaciona de forma directa con la foto del cuello, ya que hace alusión a este nudo en la garganta o cuando te quemas y no sabes qué decir o qué hacer. El trinomio de la fotografía fue el siguiente: ISO 800, apertura del diafragma f/5.6 y velocidad de 1/500 segundos. La edición de la foto es casi nula, solo se hicieron detalles con la saturación de los colores.

Figura 3. 31
Foto 15



La foto que sigue muestra la espalda y la mano del sujeto. La imagen no tiene un encuadre amplio ya que se quiere hacer énfasis en el detalle de la mano tocando la espalda haciendo referencia a los tics ya mencionados anteriormente. El trinomio para la siguiente foto fue: ISO 1000, apertura de diafragma de f/5.6 y velocidad de 1/13 segundos. La imagen fue tomada con un trípode. La edición de esta foto cumplió un rol importante. Se aplicó primero la opción exclusión a la imagen en crudo para poder tener el negativo y después se aplicó el filtro de fotografía color rojo.

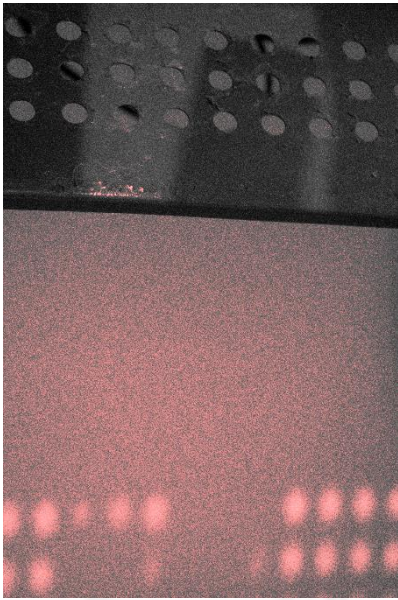
Figura 3. 32

Foto 16



La foto que continúa con la serie es de un objeto. La imagen no permite ver que es el objeto en su totalidad. El encuadre es cerrado y se centra en la sombra que genera el objeto. El trinomio de la imagen fue el siguiente: ISO 1000, apertura de diafragma f/5 y velocidad de 1/30 segundos. La imagen se editó arreglando un poco el encuadre y aplicando el filtro de fotografía usando la opción luz focal para generar el halo de luz roja que se ve en la foto.

Figura 3. 33
Foto 17



La siguiente foto muestra la flor de la manzanilla dentro de un vaso. Una especie de cárcel transparente. La manzanilla suele calmar a las personas, lo que se intenta lograr es mostrar como la calma puede estar cerca, pero encerrada en algún sitio de nuestro cuerpo. La imagen se tomó con el siguiente trinomio: ISO 1600, apertura de diafragma f/7.1 y velocidad de 1/60 segundos. La edición de la fotografía constó solo de la aplicación del filtro fotográfico.

Figura 3. 34
Foto 18



Una de las últimas fotografías muestra el rostro del sujeto cubriéndose con la mano, la imagen no genera una calma absoluta, genera una sensación de cansancio absoluto. La imagen fue tomada durante el año 2020. El trinomio de la imagen fue: ISO 3200, apertura de diafragma f/11 y velocidad de 1/50 segundos. La edición de la fotografía consistió en bajar la saturación de la imagen y aplicar el filtro fotográfico.

Figura 3. 35

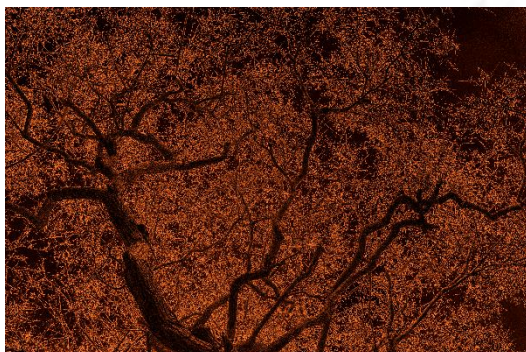
Foto 19



La siguiente imagen fue tomada en exteriores. Se utilizaron las ramas del árbol para representar lo que puede estar pasando en la cabeza de una persona que sufre de ansiedad. La imagen fue tomada en un parque de Miraflores. El trinomio de la imagen fue el siguiente: ISO 2000, apertura de diafragma f/7.1 y velocidad de 1/160 segundos. La edición de la foto empezó por poner la foto en blanco y negro, aplicar el filtro de fotografía color rojo con la opción diferencia y finalmente arreglar las curvas de la imagen para intensificar el rojo.

Figura 3. 36

Foto 20



La última fotografía se realizó durante el año 2020. Es una imagen en movimiento. El sujeto se encuentra presente pero no del todo. El trinomio que se utilizó para la imagen fue el siguiente: ISO 100, apertura de diafragma f/4 y velocidad de 4 segundos. La foto se tomó con trípode. La edición de la imagen consistió en bajar la saturación de los colores y aplicar el filtro fotográfico de manera leve. La serie fotográfica termina con esta imagen representando que no siempre tenemos que estar bien, no siempre tenemos que estar perfectos, la ansiedad es una emoción que no se va a ir y que tenemos que aprender a vivir con ella. El sujeto no se encuentra por completo en la realidad, pero lo sigue intentando.

Figura 3. 37
Foto 21



3.5 Estrategia de comunicación

3.5.1 Posibles Aliados

Para la estrategia de comunicación de la serie fotográfica se pensaron en dos aliados principales. Como la creación de las imágenes tuvo un proceso colectivo se considera que la mejor forma de presentar el proyecto es de manera colectiva para hacer notar la voz de los usuarios de salud mental. En primer lugar, se pensaron en dos posibles aliados que tienen una plataforma en redes sociales y generan contenido de salud mental.

Tenemos a Carolina Díaz que es creadora del Instagram “másquebipolar”. En esta plataforma Carolina hace activismo de salud mental y genera información relevante sobre la salud mental comunitaria. Ella crea contenido en base a su propia experiencia siendo una persona neurodivergente. Lo más interesante de este perfil es que genera actividades entre los usuarios de salud mental, durante el año 2022 realizaron un “picnic neurodivergente” donde se compartían experiencias personales, información relevante y al mismo tiempo ayudaban al emprendimiento de otros participantes; se generó un espacio de desfogó, se generó una comunidad.

Figura 3. 38
Aliado 1



Por otro lado, tenemos a la plataforma “Multitud”. En esta cuenta el enfoque es sobre la experiencia y visión de los usuarios de salud mental. Genera contenido informativo para generar conciencia sobre el tema y también cuentan con un podcast llamado “alócate” donde los usuarios cuentan sus experiencias con los diagnósticos. Esta plataforma también formó parte del “picnic neurodivergente” y se encuentra de manera constante haciendo activismo sobre salud mental.

Figura 3. 39
Aliado 2

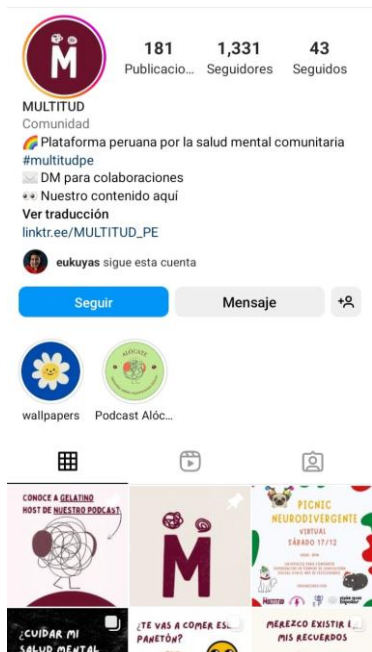


Figura 3. 40
Aliado 3



Se pensaron en estos dos aliados porque resulta importante que la presentación de las fotografías sea un punto de encuentro donde no solo se expongan procesos y vivencias personales, sino que genere algún tipo de reflexión. La estrategia consistiría en llevar a estas dos activistas para generar una mesa de diálogo durante la presentación de las fotografías.

También se propone que la sala tenga una convocatoria abierta para que otros artistas que trabajen la misma temática puedan presentar su trabajo de manera colectiva.

3.5.2 Maquetación del espacio

Como se está planteando una presentación colectiva se pensó en galerías como “Oasis Holístico” o “Fisura galería”. Ambas son espacios culturales que presentan interés por problemáticas sociales que afectan a comunidades vulnerables. Temas que siguen siendo relevantes en el contexto de nuestro país.

Figura 3. 41
Aliado 4

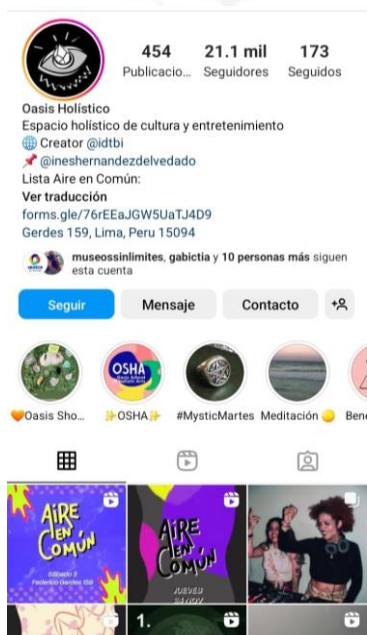


Figura 3. 42
Aliado 5



La maquetación de la galería se realizó en un programa llamado *SketchUp*. Se realizó una galería simple para poder tener mejor control del posicionamiento de las fotografías. Las imágenes se podrán ver a la altura de los ojos de una persona promedio y serán impresas en el tamaño 20x30 cm. Las impresiones se harán en papel fotográfico satín sobre un soporte de foam. La galería en general se ve de la siguiente manera.

Figura 3. 43
Maqueta 1

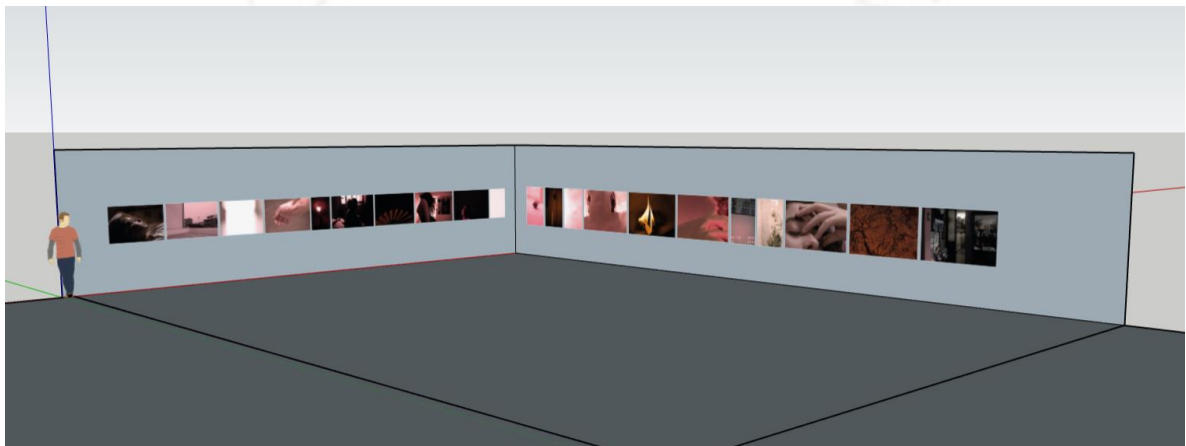


Figura 3. 44
Maqueta 2

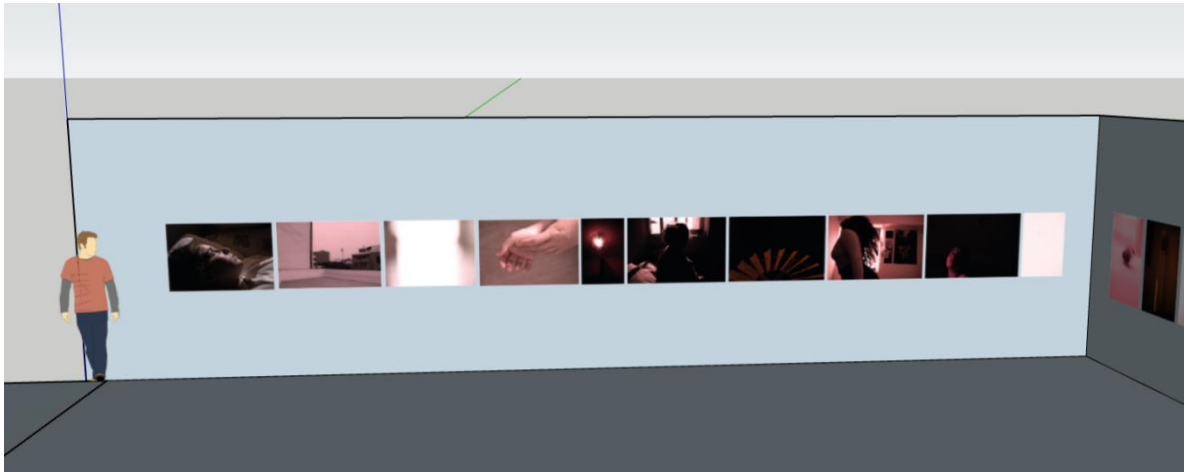


Figura 3. 45
Maqueta 3

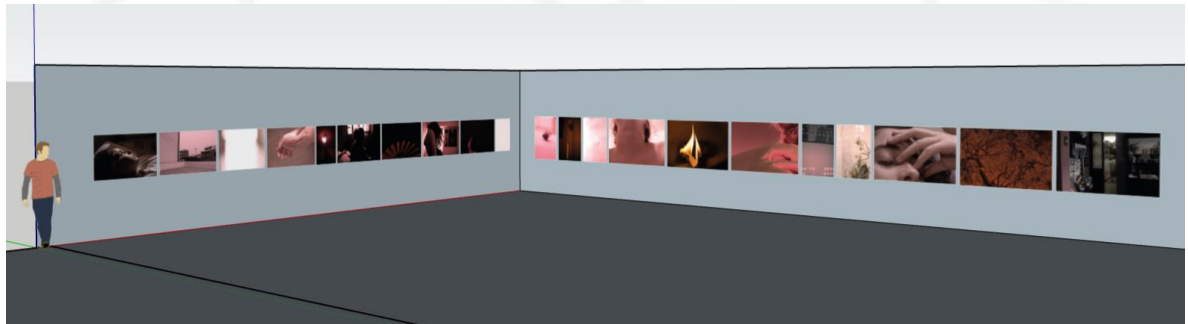


Figura 3. 46
Maqueta 4

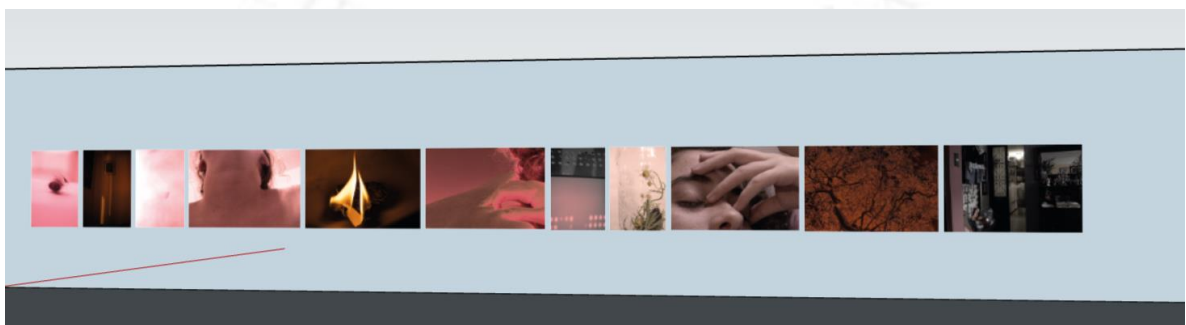
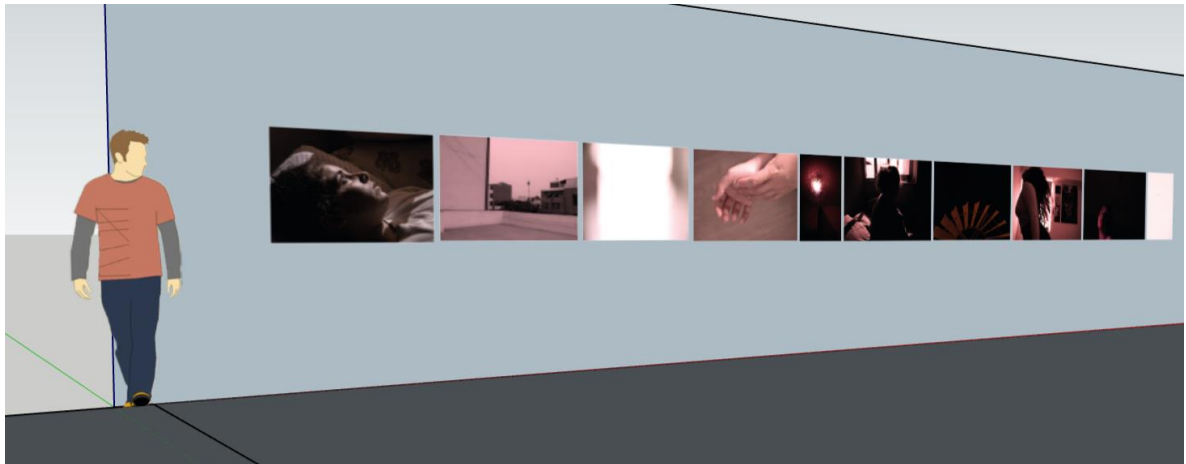


Figura 3. 47
Maqueta 5



El recorrido se hace de manera lineal, las fotos cubrirán gran parte de las dos paredes principales, y al final se encontrará escrito el texto ya presentado anteriormente. La idea es que el espectador vaya sumergiéndose a la narrativa foto por foto y genere su propia reflexión.

Para generar un ambiente más inmersivo las imágenes serán acompañadas por sonidos o canciones instrumentales. Por otro lado, se propone que sea una experiencia colectiva por lo cual la exposición contará con una inscripción abierta para que otros artistas que hablen de la misma problemática puedan exponer su trabajo. La experiencia también tendrá una mesa de diálogo con usuarios de salud mental (los aliados presentados anteriormente) donde se generarán reflexiones sobre la salud mental en el país.

CAPÍTULO IV: LECCIONES APRENDIDAS

Después de haber realizado un proyecto fotográfico, durante alrededor de once meses distribuidos en dos años, se encontraron prácticas que fueron muy beneficiosas, así como prácticas que se pueden mejorar para los siguientes proyectos.

Planear el proyecto con bocetos y textos logró que exista coherencia entre las imágenes y se logró proyectar desde un inicio lo que se quería comunicar. Si bien no todas las imágenes planeadas se realizaron como se pensaron en un inicio, ayudó a tener un norte claro, a saber por dónde va el proyecto. Por otro lado, lo que ayudó a expandir los horizontes del trabajo y a incorporar más imágenes al universo creado fueron las entrevistas. Se encontró que realizar entrevista a diversas personas que sufren de ansiedad logró obtener más insights para trabajar en las imágenes. La investigación no solo de escritorio sino la de campo resulta ser muy beneficiosa para la consistencia del proyecto. Planificar mediante borradores e investigar a través de entrevistas serán herramientas que se aplicarán en futuras ocasiones, sin importar el tema que se maneje.

La revisión de referentes cumplió con marcar un punto de partida para el proyecto. No solo encontrar diversas inspiraciones, sino organizarlos entre distintas categorías permitió mayor orden y comprensión en lo que se quería lograr.

Imprimir las fotografías ya editadas en distintos tamaños para poder jugar y organizarlas ayudó a saber si la edición lograda era la deseada; sino, se arreglaban los detalles y se volvía a imprimir. Otro beneficio de imprimir las imágenes fue poder generar una narrativa con mayor facilidad, para lograr el orden narrativo deseado. Realizar muchas fotos para poder elegir con calma las finales generó mucha más calma a la hora de crear la narrativa fotográfica.

Para contrastar, se encontraron procesos del proyecto que se pueden mejorar ya que no fueron tan beneficiosos. No tener ordenados los proyectos de Adobe Photoshop al igual que las fotos en crudo fue un gran error, no facilita la edición y reedición de las fotografías. Es recomendable ordenar y nombrar todo desde un inicio para poder encontrar los proyectos

y fotos con mayor facilidad y así no retrasar el trabajo. Mantener una carpeta ordenada con todas las imágenes será un paso indispensable en futuros proyectos.

Hubo muchos momentos de estancamiento a la hora de crear las imágenes y esto hizo que parte del proceso no se disfrute y se sienta estrés por sentir que no se está avanzando. Todo bloqueo creativo es normal y está bien, pero no se hizo mucho para salir de él. Se pudo seguir tomando fotos para seguir experimentando, revisar contenido creativo de forma constante, tener a la mano documentales, referentes, páginas web de artistas, etc. Esto, si bien no arregla milagrosamente un bloqueo creativo, ayuda a que el cerebro siga recibiendo estímulos y pueda seguir creando.

Como fotógrafa trabajo mucho desde las emociones y al comenzar este proyecto no me encontraba en una situación estable emocional. Mis niveles de ansiedad eran altos y utilicé la fotografía como mecanismo de expresión; sin embargo, me fui sintiendo mucho mejor gracias al proceso terapéutico y otras actividades, esto hizo que no pueda usar emociones reales todo el tiempo en mis fotografías. Por eso, las entrevistas que hice a otras personas que sufren del síndrome me sirvieron como fuente de experiencias, emociones y procesos. Se retrató lo que es ser una persona que lidia con la ansiedad desde la experiencia propia, y para poder resonar con más con otros se entrevistaron a personas para poder enriquecer las fotografías con más experiencias.

REFERENCIAS

- Castillo Alcántara, D. (2022). Proyecto fotográfico "Extensión interior: una exploración de la problemática de salud mental en tiempos de pandemia" [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Comunicación, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima.
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., Murillo, R. (2021) Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula* 35(1),
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Equilibrio y Armonía Psicólogos (2020). *Estadísticas de Ansiedad en el Perú*.
<https://equilibrioyarmonia.pe/estadisticas-de-ansiedad-en-el-peru/#:~:text=En%20Lima%2C%20el%20problema%20de,Determinantes%20Sociales%20de%20la%20Salud.>
- Galvis, P. (2013) *Del universo simbólico al arte como terapia. Un camino de descubrimientos*. Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Bogotá
- García, S. (2020) *La arteterapia y su rol en la educación*. Institute for the Future of Education.
<https://observatorio.tec.mx/edu-news/arteterapia-educacion/>
- Garay, K. (2021). *Siete de cada 10 peruanos han visto afectada su salud mental durante pandemia*. Andina Agencia Peruana de Noticias. <https://andina.pe/agencia/noticia-siete-cada-10-peruanos-han-visto-afectada-su-salud-mental-durante-pandemia-video-804192.aspx>
- Garay, K. (2022) *Trastornos mentales se duplicaron y hasta triplicaron en pandemia*. Andina Noticias. <https://andina.pe/agencia/noticia-exclusivo-trastornos-mentales-se-duplicaron-y-hasta-triplicaron-pandemia-video-850255.aspx>
- Gestión (2020) *Perú anuncia cuarentena obligatoria por 15 días por coronavirus*.
<https://gestion.pe/peru/politica/coronavirus-en-peru-gobierno-anuncia-cuarentena-obligatorio-por-15-dias-por-coronavirus-noticia/?ref=gesr>
- Hospes, L. (2015-2016). *UCP. Photographic Museum of Humanity*.
https://phmuseum.com/laura_hospes/story/ucp-3c32359686

- IPSOS (2020). *Características de los niveles socioeconómicos en el Perú*. <https://www.ipsos.com/es-pe/caracteristicas-de-los-niveles-socioeconomicos-en-el-peru>
- La República (2020) *El Perú tiene 3 psiquiatras por cada 10000 habitantes, según la OMS*. <https://larepublica.pe/sociedad/2020/10/09/el-peru-tiene-3-psiquiatras-por-cada-100000-habitantes-en-promedio-segun-la-oms/>
- López, M. (2011) *Memoria, ausencia e identidad. El arte como terapia*. ENEIDA.
- Maela, T. (2015). *Abstract*. Tsokumaela. <https://www.tsokumaela.com/abstract-peaces>
- MINSA (2021) *Una de cada ocho personas ha sufrido algún trastorno mental en Lima debido a la covid-19*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/542921-minsa-una-de-cada-ocho-personas-ha-sufrido-algun-trastorno-mental-en-lima-debido-a-la-covid-19>
- MINSA (2022) *Ola de mala salud mental crece en el país de forma silenciosa*. Andina Noticias. <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-ola-mala-salud-mental-crece-el-pais-forma-silenciosa-848107.aspx>
- Organización Mundial de la Salud (2022) *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Prietto, D., Aguirre, G., De Piérola, I., Luna-Victoria, G., Merea, L., Lazarte, C., Uribe, K., & Zegarra, A. (2020) Depresión y ansiedad durante el periodo de aislamiento obligatorio por COVID-19 en el Área Metropolitana de Lima. *Liberabit*. 26(2) 1-14. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Vallejo, A. (2020). *Neuromantic*. Photographic Museum of Humanity. <https://phmuseum.com/anyvallejo/story/neuromantic-5a84b8e9ba>
- Yoganathan, V. (2013). *A Myth of Two Souls*. Photographic Museum of Humanity. <https://phmuseum.com/vasanthayoganathan/story/a-myth-of-two-souls-8bdb08586c>



ANEXOS

ANEXO 1:

Entrevistas a personas con ansiedad,

En primer lugar, muchísimas gracias por brindarnos tu tiempo para poder realizar esta entrevista. Como lo comenté en el video, estas entrevistas son para mi proyecto de tesis; en él busco representar el síndrome de ansiedad. Como mi objetivo es que sea lo más representativo posible, tu entrevista me será de muchísima ayuda para lograr lo que deseo.

- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Cómo sabe usted cuando tiene ansiedad?
- ¿Vive solo o acompañado?
- ¿Estudias? ¿trabajas?
- ¿Está llevando algún tipo de terapia para tratar la ansiedad?
- ¿Podría describir lo que siente cuando está con ansiedad o lo más cercano posible?
- Si te muestro estas imágenes, ¿cuál crees que describe mejor lo que sientes?



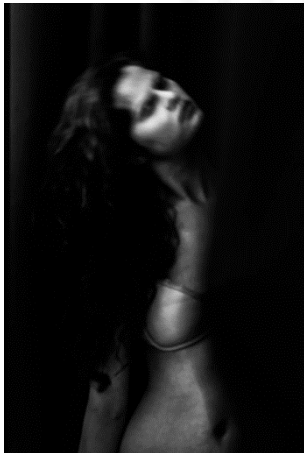
- Si pudieras graficar la ansiedad, ¿la graficarías a colores o a blanco y negro? Y si es a colores ¿qué colores usarías?
- ¿Qué situaciones te dan más ansiedad?

- ¿Qué objetos te transmiten ansiedad?
- ¿Qué estímulo te da ansiedad?
- ¿Qué palabras o frases sientes que representan la ansiedad?
- ¿Qué tipo de fotografías consideras que representan mejor la ansiedad?

- o Fotos con encuadres abiertos/cerrados



- o Fotos en movimiento/ estáticas



- o Fotos conceptuales/ descriptivas



INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositoriodigital.tuxtla.tecnm.mx

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.ulima.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

es.scribd.com

Fuente de Internet

<1%

4

docshare.tips

Fuente de Internet

<1%

5

issuu.com

Fuente de Internet

<1%

6

Submitted to Technical University of Cluj-Napoca

Trabajo del estudiante

<1%

7

Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru

Trabajo del estudiante

<1%

8

Submitted to Universidad Internacional SEK

Trabajo del estudiante

<1%

9	periodicos.sbu.unicamp.br Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
11	cent.uji.es Fuente de Internet	<1 %
12	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
13	culturainquieta.com Fuente de Internet	<1 %
14	ojs.brazilianjournals.com.br Fuente de Internet	<1 %
15	www.yumpu.com Fuente de Internet	<1 %
16	salud.medicinatv.com Fuente de Internet	<1 %
17	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	tutorum.com Fuente de Internet	<1 %
19	lecturascinematograficas.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
20	revistas.unife.edu.pe	

Fuente de Internet

<1 %

21

www.dge.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

22

cierzo-vientosdeleste.blogspot.com.ar

Fuente de Internet

<1 %

23

dspace.sti.ufcg.edu.br:8080

Fuente de Internet

<1 %

24

lestaca.com

Fuente de Internet

<1 %

25

normalista.ilce.edu.mx

Fuente de Internet

<1 %

26

repositorio.ug.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

27

moam.info

Fuente de Internet

<1 %

28

www.pinterest.com

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo