

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

NOS

Karla Michelle Molina Jibaja

Diseño Gráfico: Diseño Comunicacional

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño Gráfico

Quito, 18 de diciembre de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

NOS

Karla Michelle Molina Jibaja

Nombre del profesor, Título académico

Rodrigo Andrés Muñoz Valencia,

Quito, 18 de diciembre de 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Karla Michelle Molina Jibaja

Código: 00209615

Cédula de identidad: 1724574569

Lugar y fecha: Quito, 18 de diciembre de 2022

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Actualmente la salud mental, especialmente la depresión, ha comenzado a ser un tema de más interés y difusión por redes sociales, sin embargo, muchas veces aquellas personas que se encuentran alrededor de un individuo que ha sido diagnosticado con depresión, es decir su círculo íntimo, no saben cómo dirigirse, hablar y actuar con él/ella. Esto puede empeorar el caso, pues por vergüenza, malentendidos o desconocimiento la persona con depresión no se comunica, ni pide ayuda hasta cuando es muy tarde. Por ello se plantea NOS, un kit de herramientas psicológicas didácticas y fáciles de entender que ayudará al círculo íntimo del paciente a poder convertirse en una red de apoyo. Este kit está dirigido para personas de 20 a 40 años debido a que la información puede llegar a ser sensible y requerir cierto grado de madurez para poder entender bien conceptos y poner en práctica algunas actividades. Este kit contará con un juego de cartas clasificadas por colores, para conocer y entender mejor la depresión, consejos rápidos sobre cómo poder apoyar al familiar o amigo y contactos de ayuda médica gratuita, además tendrá dos bitácoras que ayude a iniciar un diálogo entre la persona con depresión y el amigo/familiar. Estas serán actividades que pueden ayudar a amenizar la convivencia y generar un diálogo sano para ambas partes hasta que se pueda recibir ayuda directa.

Palabras clave: Salud Mental, Depresión, Familia, Amigos, Ayuda, Kit, Herramientas, Círculo Íntimo, Red de Apoyo.

ABSTRACT

Currently, mental health, especially depression, has begun to be a topic of more interest and dissemination through social networks, however, many times those people who are around an individual who has been diagnosed with depression, their intimate circle, do not know how to address, speak, and act with him/her. This can make the case worse because out of shame, misunderstanding, or ignorance, the person with depression does not communicate or ask for help until it is too late. For this reason, NOS is proposed, a kit of psychologic didactic and easy-to-understand tools that will help the patient's inner circle to become a support network. This kit is aimed at people between the ages of 20 and 40 because the information may be sensitive and require a certain degree of maturity to understand concepts well and put some activities into practice. This kit will have a game of cards classified by color, to better know and understand depression, quick tips on how to support a family member or friend, and contacts for free medical help, it will also have two binnacles that help start a dialogue between the person with depression and the friend/relative. These activities can help liven up coexistence and generate a healthy conversation for both parties until direct help can be received.

Key words: Mental Health, Depression, Family, Friends, Help, Kit, Tools, Intimate Circle, Support Network.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	9
Desarrollo del Tema.....	11
Conclusiones	22
Referencias bibliográficas	23
Anexo A: Ejemplo de Entrevista A voluntaria con familiares y/o amigos con depresión	24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mockup del kit completo conTigo	14
Figura 2: Mockup de bitácora conTigo	14
Figura 3: Mockup cartas conTigo	15
Figura 4: Stylesheet del primer prototipo conTigo.....	16
Figura 5: Stylesheet del segundo prototipo NOS.....	17
Figura 6: Mockups segundo prototipo kit NOS	17
Figura 7: Primera propuesta de exhibición para NOS.....	18
Figura 8: Logo definitivo NOS.....	18
Figura 9: Stylesheet definitivo NOS.....	19
Figura 10: Paquete de cartas NOS.....	19
Figura 11: Bitácoras NOS	20
Figura 12: Afiche de NOS en exhibición.....	21
Figura 13: Mapa y complementos de NOS en exhibición.....	21

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que “una de cada cuatro personas en el mundo padecerá de un trastorno mental en su vida” (2019), es decir, aproximadamente 3.95 billones de personas. De este grupo el trastorno más común es la depresión, por lo cual se plantea un problema para aquellas personas que lo padecen y para su círculo íntimo de familiares y/o amigos, pues es una enfermedad que puede tardar en identificarse o diagnosticarse y su tratamiento requiere tiempo; durante ese periodo el círculo íntimo tendrá que compartir el proceso de recuperación y encontrar fuerza para ofrecer su apoyo y cariño.

Con este panorama en mente se propone la creación NOS, un kit de herramientas interactivas basadas en primeros auxilios psicológicos¹ y técnicas utilizadas en psicoterapia². De esta manera se desea enseñar de forma lúdica y sencilla fundamentos reales para que no solo aquellos que padecen de depresión entiendan y tengan herramientas para lidiar con el trastorno, sino también que su círculo íntimo pueda tener una buena convivencia y llegar a ser una red de apoyo. Dentro de estas herramientas “las más importantes son el poder transmitir aceptación y tener una comunicación asertiva, que proporcione confianza y empatía” (Hernández Marin & Gutiérrez López, 2014).

Por ello el kit NOS cuenta con las siguientes piezas:

- Un instructivo que de apertura al uso del Kit y sus componentes.
 1. Un paquete de sesenta y nueve cartas divididas en cinco partes:
 - Hablemos sobre la depresión – en donde se explica el por qué de la enfermedad, causas, patrones, mitos, etc.

¹ Pasos que se recomienda llevar en una situación de crisis emocional para disminuir a corto y largo plazo la angustia producida por eventos traumáticos.

² Tratamiento de cooperación entre una persona y un psicólogo. Se basa en entablar un diálogo que proporcione un espacio de apoyo y permita hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial.

- Tengamos una mejor convivencia – recomendaciones de acciones que se pueden hacer para apoyar a la persona con depresión.
 - Momentos difíciles – recomendaciones y explicaciones sobre situaciones difíciles que pueden ocurrir durante el periodo de depresión, como el suicidio.
 - Somos una Red de Apoyo – consejos para cuidar y buscar ayuda profesional tanto para la persona con depresión, como para su familiar o amigo cercano.
 - Ayuda profesional gratuita – contactos gratuitos de ayuda psicológica presencial y virtual.
2. Dos bitácoras compartidas. Una será para la persona con depresión y otra para el amigo o familiar. Estas serán usadas para que cada parte pueda expresarse de manera libre y más consiente sobre cómo se sintieron en el día o cuando ocurran sucesos específicos, posteriormente podrán iniciar un diálogo en base a esto, así dentro del ejercicio de NOS deberán recordar que ambas partes deben ser honestas y neutrales a lo que se diga.

DESARROLLO DEL TEMA

“En Ecuador se estima que en total el 8,3% de la población tiene discapacidad por depresión” (OPS & OMS, 2018).

En el 2018 la Organización Panamericana de la Salud informó que “alrededor de los 20 años surge un patrón que se mantiene estable durante la juventud y la edad adulta: los trastornos más comunes (ansiedad, depresión, autolesiones y trastorno somatomorfo) representan el 42% de la carga de enfermedad y salud mental a través de la vida”. Aun así, se destaca que dentro de este porcentaje se han excluido los trastornos de la personalidad y los trastornos de síntomas somáticos debido a la falta de datos uniformes de todos los países. Además, la autoagresión y el suicidio se consideran bajo el título de las lesiones, pese al hecho de que los trastornos mentales son en gran parte responsables de la autoagresión deliberada.

Dentro del marco de trastornos más comunes, se enfocó la investigación en la depresión, realizando una entrevista a distintas personas de entre 20 y 40 años que tienen un familiar y/o amigo cercano con depresión (véase el anexo A), preguntándoles sobre su convivir y lo más común que suelen escuchar sobre la depresión de sus familiares o amigos, logrando conjunto a la investigación propicia al tema encontrar tres *insights* principales sobre lo que el círculo íntimo de personas con depresión piensan y en lo que hallan dificultad:

1. Socialmente se cree que una persona con depresión es vaga o no le echa ganas y se le juzga por ello.

Este *insight* parte del argumento: “la depresión también es una estado doloroso y difícil para otros”. Pero no por ser un trastorno que genere dolor o sintomatología física como una gripe, sino porque socialmente nos enfrentamos a la falta de conocimiento sobre el tema, creyendo que es extraño o irrelevante. Esto además puede repercutir en pensar

que aquellos que piden ayuda o son diagnosticados con depresión son débiles o poco capaces, y se los juzga atribuyendo que su problema es vagancia o inutilidad.

2. Al ser un tema poco discurredo, las personas con depresión no saben cómo buscar ayuda de manera eficiente y sus allegados no saben cómo comportarse y brindar apoyo.

Se sabe que “la depresión es muy difícil de entender y a menudo genera incertidumbre y ansiedad en las personas del entorno que no la han padecido” (García Herrera & Noguera Morillas, 2013).

Para entender mejor el porqué del desconocimiento, se puede empezar desde los gobiernos. El seguimiento del sistema regulador de salud en Ecuador en referencia a la salud mental es muy pobre. El último alcance y reforma del que se tiene en conocimiento público³ es del 2017, por lo cual se concibe que además de ser un tema socialmente invisible y de poca importancia, también lo es para el gobierno. Esto llega a generar que solo cuando un pariente o amigo cercano llega a tener síntomas severos o es diagnosticado, su círculo cercano empieza a preocuparse, pero lastimosamente aun cuando las intenciones son buenas, no siempre las acciones corresponden.

3. Las personas en general no saben cómo tratar a otras con depresión por miedo a cómo reaccionarán, cuando en realidad a ellos les ayuda tener apoyo y poder hablar.

Se sabe que una de las mayores preocupaciones de las personas que tratan con familiares o amigos que tienen depresión, es el suicidio y llegar a alentarlos. “El riesgo de suicidio no debe subestimarse: alrededor del 7% de afectados por la depresión mueren por esta razón. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la gran mayoría de personas que experimentan este tipo de pensamientos o deseos, no los llevarán a cabo” (García Herrera & Noguera Morillas, 2013). Pero debido a la poca comprensión del

³ Teniendo en cuenta el repositorio digital del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

tema, las personas que no han pasado por instancias similares piensan que los cambios de humor y la tristeza no debe ser comentados y que consejos como: no te preocupes, ya pasará, si yo fuera tú, no estes triste, etc., son mejores que escuchar y tratar de entender realmente a quien sufre de depresión, llegando solo a compadecerlos y reforzando el pensamiento de inutilidad.

Proceso de diseño:

Ideación de producto y servicio

Tras lograr resumir y adaptar la guía de primeros auxilios psicológicos y poder obtener ayuda psicoterapéutica, se plantea el kit NOS como una herramienta lúdica y de fácil entendimiento para el círculo cercano de una persona con depresión, tanto para que sepan cómo actuar con el familiar o amigo/a que está pasando por una crisis o un episodio depresivo y también para saber cómo cuidarse al convertirse en parte de la red de apoyo. La importancia del Kit radica en la puntualidad de la información y métodos para ayudar.

Dentro del cada kit NOS se podrá encontrar:

- Un instructivo en donde se explique el uso de las bitácoras, la agrupación de las cartas, el uso y necesidad del kit para lograr ser parte de una red de apoyo.
- Dos bitácoras. Una para la persona con depresión, la otra para su familiar o amiga/o.
- Cartas sobre la depresión, cómo ayudar siendo una persona cercana a alguien con depresión, cómo autoayudarse siendo un ser cercano a una persona con depresión y contactos de ayuda gratuita.

Primer prototipo del kit:

El primer prototipo se concibió bajo el nombre conTIgo.

Dentro de este se planteaba incluir, además de los tres componentes ya mencionados, un pin para la persona que adquiriera el kit.



Figura 1: Mockup del kit completo conTigo



Figura 2: Mockup de bitácora conTigo



Figura 3: Mockup cartas conTigo

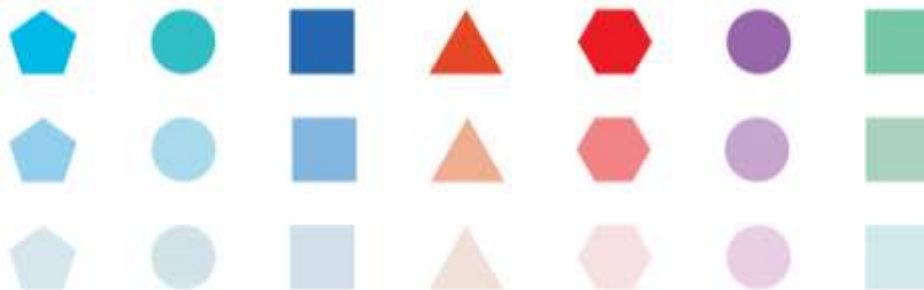
Logo



Logo alternativo



Cromática



Tipografía

Century Schoolbook Bold
 Century Schoolbook Regular
 Franklin Gothic Book Regular
 Franklin Gothic Book Italic

Un título

Un subtítulo o palabra que se desee resaltar

Este es un texto largo, pensado en párrafos, para lecturas de un tiempo considerable, por ellos se necesita una tipografía que sea legible por tamaño y contraste entre letras, aun si el texto es un tamaño pequeño.

Formas y texturas



Figura 4: Stylesheet del primer prototipo conTigo

Segundo prototipo del kit:

Para el segundo prototipado se realizó el cambio del kit a NOS, pensado en conseguir un nombre que sin ser tan obvio comunicara el punto de unión y apoyo entre personas con depresión y su círculo cercano. “La palabra viene del latín yo y es la forma átona de nosotros” (RAE, 2022). Además, también se comenzó a definir el estilo gráfico para el proyecto, se aumentaron colores a la paleta cromática, pero se mantenía el orden original con un pin dentro del kit.

Versión Positiva Preferente



Versión Alternativa



Paleta de colores



Tipografía

Century Schoolbook Bold
Century Schoolbook Regular
Century Gothic Regular
Century Gothic Italic

Un título

Un subtítulo o palabra que se desea resaltar

Este es un texto largo, pensado en párrafos, para lecturas de un tiempo considerable, por ello se necesita una tipografía que sea legible por tamaño y forma entre cada letra, aun si el texto es de un tamaño pequeño.

Formas y texturas



Figura 5: Stylesheet del segundo prototipo NOS



Figura 6: Mockups segundo prototipo kit NOS

Primer prototipo exhibición:

Se logró definir el mensaje que se deseaba transmitir para explicar el proyecto. Mediante el uso de *storyboard* se plantean los dos caminos más comunes por los que suelen pasar las personas que pueden llegar a ser una red de apoyo y el camino de NOS. Se trata de hacer una comparación hiperbólica entre estos caminos para recalcar la importancia de tener herramientas adecuadas para apoyar a un familiar o amigo/a con depresión.

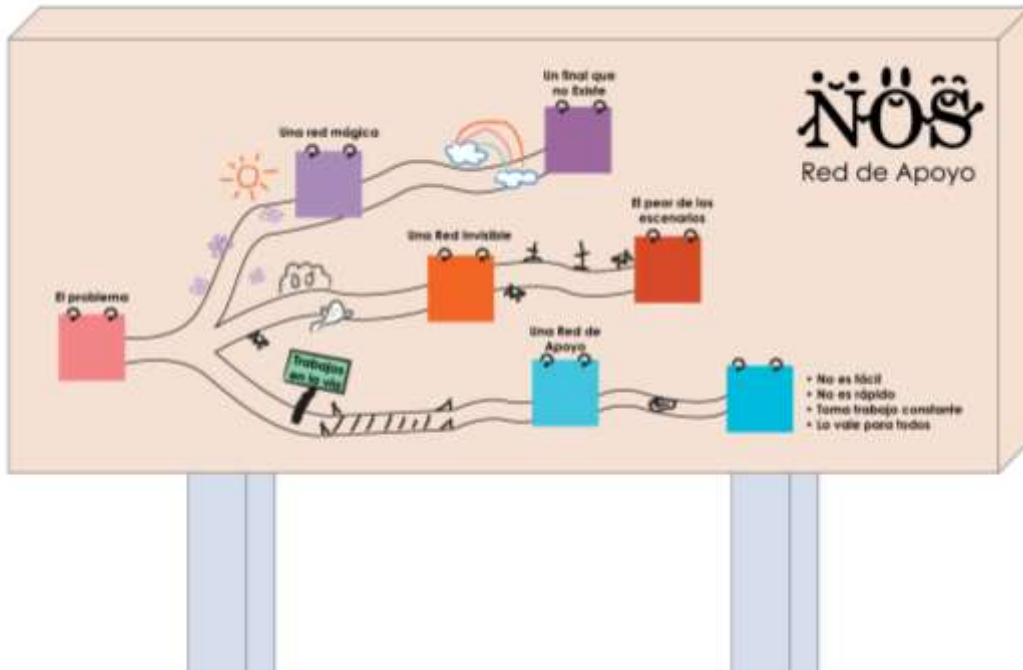


Figura 7: Primera propuesta de exhibición para NOS

Versión definitiva del kit NOS:

Dado que las partes del kit se platearon para ser exhibidas dentro del mapa, la creación de la caja e instructivo no eran necesarias. Por ello el enfoque fue en la producción de las cartas y bitácoras. También se definió el logo de NOS y el Stylesheet.

NOS
Red de Apoyo

Figura 8: Logo definitivo NOS

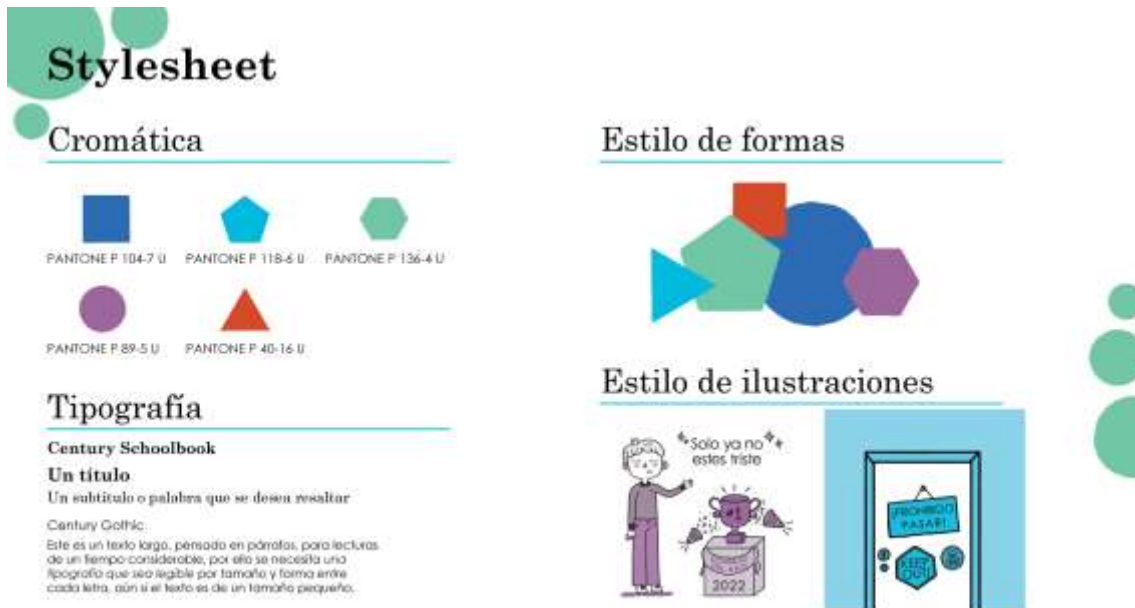


Figura 9: Stylesheet definitivo NOS



Figura 10: Paquete de cartas NOS



Figura 11: Bitácoras NOS

Exhibición:

Para la exhibición, NOS apeló a la curiosidad e identificación y/o aceptación.

Al ver un mapa de 1.80m x 1m con recuadros con los que se deben interactuar para descubrir las historias que presentan, las personas intuitivamente empiezan a investigar su funcionamiento, una vez se sienten interesados se procede a dar una breve introducción al proyecto, sin ahondar en el kit y posteriormente se comenta la historia de cada camino. En este punto, las personas podían generar un tipo de apego o identificación con las historias, en la mayoría de los casos se mencionó que dentro de su familia hubiese sido de ayuda el kit o se sentían identificados con el primer o segundo camino. Para finalizar se dejaba la libre interacción con el mapa y sus componentes mientras se procedía a explicar el uso de las tarjetas y las bitácoras.



Figura 12: Afiche de NOS en exhibición

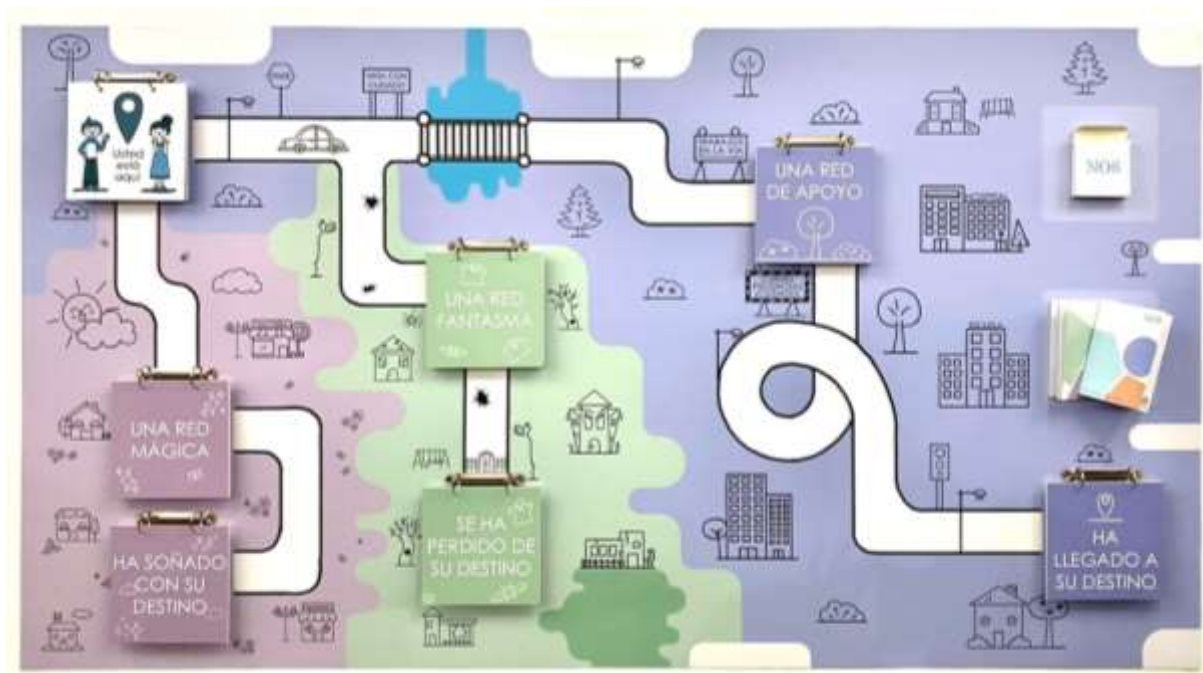


Figura 133: Mapa y complementos de NOS en exhibición

CONCLUSIONES

Mediante la investigación, narración y diseño gráfico comunicativo se logró plantear una alternativa a la desinformación y poca difusión de ayuda y herramientas para personas que tienen un amigo o familiar con depresión. NOS se ha centrado en generar una solución para que este círculo cercano de entre 20 y 40 años obtenga información fiable, para lograr una comunicación y convivencia amenas con su ser querido deprimido. Usando como herramientas principales información puntual e ilustración, se creó el paquete de sesenta y nueve cartas para educar, aconsejar y familiarizar sobre el tema a las personas, abordando temas como el suicidio, ayuda psicológica profesional y hechos sobre el trastorno de depresión. Además, se proporciona de un ejercicio de comunicación para un grupo amplio y que de esta manera puedan empezar a dialogar de manera segura y neutral hasta poder acceder a ayuda profesional. Teniendo en cuenta esta narrativa, se da paso al montaje físico para exhibición, el cual busca llamar la atención y generar empatía sobre el problema, ahondando en que el punto focal del proyecto no son realmente las personas con depresión, sino sus allegados que no cuentan con herramientas adecuadas, esto mediante la exageración de escenarios comunes que pueden atravesar en el proceso de ayuda y soporte a su ser querido deprimido. Planteando entonces cómo lograr hacer del kit una herramienta factible dentro del uso de terapias familiares y para gente que busque convertirse en una red de apoyo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García Herrera, J. M. & Noguera Morillas, E. V. (2013). *Guías de autoayuda* (N.o 5).

¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar con depresión?

https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/05_guia_ayudar_amigo_depresion.pdf

Hernández Marin, I. E. & Gutiérrez López, L. P. (2014). *Manual de básico de primeros auxilios psicológicos*. Universidad de Guadalajara.

https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2019). *La salud mental en cifras*. Comunica la Salud Mental. Recuperado 20 de julio de 2022, de

<https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>

Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018*.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y

RAE. (2022). *Definición nos*. RAE Diccionario de la lengua española.

<https://dle.rae.es/nos?m=form>

ANEXO A: EJEMPLO DE ENTREVISTA A VOLUNTARIA CON FAMILIARES Y/O AMIGOS CON DEPRESIÓN

Entrevista con Anahí Sanmartín (22 años)

¿Crees que la depresión es un problema común?

Sí es un problema, pero nadie se da cuenta.

¿Cómo crees que es la depresión no diagnosticada?

No todas las personas se expresan iguales. Es más fácil cuando es una persona que conoces a profundidad, puedes ver patrones y pequeños detalles.

¿Conoces a alguien con depresión?

Sí, tengo 2 familiares

¿Cómo te comportas con esa/s persona/s?

Le hablo con normalidad. Trato de preguntarle sobre su día, cómo esta, cómo se siente, que ha hecho. Estar pendiente de si están estables.

Enlista temas de conversación que no tapparías con ellos:

- Es bueno hablar las cosas
- No culpar o recriminar
- No evitar el problema, pero si darle un respiro sobre temas que podrían hacerles mal

¿Crees que socialmente deberíamos tener un trato distinto con las personas con depresión?

Como sociedad en el país tenemos un déficit de salud mental. Adultos que creen que los jóvenes exageran sobre sus sentimientos. No empatizan sobre el

problema. Un trato “preferencial” sería mejorar el sistema de salud y concientizar a las personas sobre el problema.

Describe una situación incómoda que podrías pasar con una persona con depresión

No dar espacio y no saber qué pasa con esa persona, pero tampoco ver que esa persona se abre para poder entenderla.

¿Has buscado formas de cómo tratar o ayudar a personas con depresión?

No mucho y lo que he buscado ha sido por autoayuda (también tiene depresión).

¿Cómo te sientes al estar con una persona con depresión?

- Preocupación - Pensamientos intrusivos
- Tristeza
- Empatía

¿Crees que las personas con depresión tienen impedimentos sociales?

Muchos no saben que tienen depresión. Suicidios por no poder buscar ayuda. Como son jóvenes sus problemas no deberían ser tan grandes. Falta de acceso a un sistema de salud mental.

¿Cómo abordarías a una persona que desvaloriza los sentimientos de otros?

Para cada persona es distinto el sentir. Procesar emociones de distinta manera. Respetar y empatizar.

¿Crees que existe información necesaria para poder tratar y ayudar a personas con depresión?

Es difícil encontrar información. La que existe es información muy débil y poco detallada. Falta de concientización para las personas alrededor de aquellos que tienen depresión.