

Universidad Gabriela Mistral

ESCUELA DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES DIGITALES

ANIMACION DIGITAL 3D



UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral

SALUD MENTAL EN LOS FREELANCERS

Ian Alarcón - Sebastián Mella

PROYECTO PARA OPTAR A TÍTULO PROFESIONAL DE ANIMACIÓN DIGITAL 3D

Prof. Andrés Rodríguez Pérez

Santiago, 28 Septiembre de 2021

Universidad Gabriela Mistral

ESCUELA DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES DIGITALES

ANIMACION DIGITAL 3D



**UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral**

SALUD MENTAL EN LOS FREELANCERS

Ian Alarcón - Sebastián Mella

PROYECTO PARA OPTAR A TÍTULO PROFESIONAL DE ANIMACIÓN DIGITAL 3D

Prof. Andrés Rodríguez Pérez

Santiago, 28 Septiembre de 2021

© Ian Alarcón Villarroel y Sebastián Mella

Se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra, con fines académicos, por cualquier forma, medio o procedimiento, siempre y cuando incluya la cita bibliográfica del documento.

Índice

I.	Resumen.....	9
II.	Introducción.....	11
III.	Contenido.....	15
IV.	Conclusiones.....	28
V.	Producción.....	29
VI.	Bibliografía.....	44

I. Resumen

Esta tesis presenta un análisis sobre la salud mental de los FreeLancer. Se hizo un estudio cualitativo en base a encuestas hechas por plataformas de trabajo para freelances, como también en base a blogs escritos o audiovisuales de FreeLancer con experiencia en ese estilo de trabajo.

Se concluyo con toda la información recopilada, que el normalizar estos problemas y no atenderlos a tiempo, puede provocar graves consecuencias, que la falta de conciencia respecto al tema es una de las principales causas.

Finalmente se propone hacer un video infográfico que explique la realidad acerca de este estilo de vida y como afecta a la salud mental de uno, y que luego otorgue consejos para tratar los trastornos mencionados.

- PALABRA CLAVE: Salud mental, necesidad, apoyo, aconsejar.

II. Introducción

- Motivación: Algo que siempre nos pareció curioso cuando vemos a la mayoría de los ilustradores que seguimos en redes sociales, es que siempre que se dibujan a si mismos, se dibujan agotados, cansados, estresados, o con expresiones que indican pocas ganas de vivir.
- Ver a gente que admiramos, con un estilo de trabajo al que aspiramos, en un estado tan deplorable, no se siente muy bien.
- Relevancia: Encuestas han revelado que del todos los FreeLancer, aproximadamente el 50% sufre de trastornos mentales como depresión, estrés, soledad. Y viendo que con la pandemia, la cantidad de personas que están optando por este estilo de vida, va cada ves mas en aumento, también aumenta el riesgo de que estas personas sufran de estos problemas.

- **Formulación del Problema:** El problema en el cual se basa nuestra tesis es la falta de conocimiento de parte de los FreeLancer respecto a lo graves que pueden llegar a ser estos problemas, nuestro objetivo es aconsejar acerca de los posible problemas psicológicos que acarrea ser FreeLancer y de esta manera, ayudar a mitigarlos y prevenirlos.
- **Metodología:** Para nuestro proyecto se buscaron encuestas y blogs de personas que contaran sus experiencias siendo FreeLancer, abarcando un rango etario desde los 19 hasta los 59 años, para poder recopilar la mayor cantidad de información posible, tanto especifica como general.
- Nuestro proyecto esta limitado en cuanto a la cantidad de información que existe en chile, y también con respecto a la posibilidad de encontrar FreeLancer a quienes encuestar personalmente.

- Logro de Objetivos: Viendo lo investigado, tomamos la decisión de que el contenido de nuestro video infográfico sería, informar la realidad de lo que es ser un FreeLancer, mencionar los trastornos que se pueden sufrir en este estilo de trabajo, y finalmente entregar consejos para poder vivir este estilo de trabajo de una manera saludable.

III. Contenido

- a. Presentación de la Problemática: El análisis del problema de la falta de contenido con respecto a la salud mental de los FreeLancer, es necesario ya que al ser varios quienes pueden sufrir de estos trastornos, el no ser conscientes de estos o no saber cómo aliviarlos puede llevar a consecuencias graves e irreparables para su futuro.

- b. Formulación Pregunta de Investigación: ¿Qué tan grave son los trastornos que sufren los FreeLancer?

c. Objetivo General y Específicos:

General: Aconsejar acerca de los posible problemas psicológicos que acarrea ser FreeLancer y de esta manera, ayudar a mitigarlos y prevenirlos.

Específico:

- 1.-Recopilar los problemas psicológicos que sufren los FreeLancer, las soluciones que se dan, para luego analizar.
- 2.-Determinar la validez de los consejos o soluciones que se proponen para poder entregar información que realmente ayude.
- 3.- Otorgar información clara y coherente para que las personas puedan hacer algo respecto a sus problemas.

- d. Hipótesis: Solo algunos FreeLancer saben de estos problemas y como llevar sanamente este estilo de vida, pero no todos son conscientes de lo grave que pueden llegar a ser.

Marco Teórico, conceptual, referencial:

- Los conceptos en los que se baso nuestro proyecto son los siguientes:
- Freelance: es aquel que trabaja de forma independiente o se dedica a realizar trabajos de manera autónoma que le permitan desenvolverse en su profesión o en aquellas áreas que pueden ser más lucrativas y son orientadas a terceros que requieren de servicios específicos.
- Un FreeLancer es aquel que invierte su tiempo de acuerdo a sus necesidades y las de sus clientes. En muchos casos no cumplen horarios rutinarios o de oficina, tienen la autonomía de modificar su agenda de acuerdo a la carga de trabajo que posean y en la mayoría de los casos ofrecen sus servicios por medio de contratos, especificando el tiempo que trabajarán para el empleador y bajo qué condiciones.

- **Depresión:** La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos.
- La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.
- **Estrés:** El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

- El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.
- Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se de cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

- **Ansiedad:** La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.
- **Soledad:** es un estado de aislamiento en el cual un individuo se encuentra solo, sin acompañamiento de una persona o animal de compañía.

- La soledad como detonante negativo en la vida de una persona, puede ser entendida como una respuesta emocional compleja y generalmente desagradable al aislamiento social. Suele incluir también sentimientos de ansiedad debido a la falta de conexión o comunicación con otros individuos, tanto en el presente como en el futuro. Como tal, quien padece los sentimientos de soledad puede sentirse así incluso en presencia de otras personas. Sus causas son variadas e incluyen una amplia cantidad de factores sociales, mentales, emocionales y físicos.

- Diversas investigaciones han demostrado que la soledad prevalece en toda sociedad, incluyendo aquellas personas que hayan contraído matrimonios, que estén en una relación amorosa, entre familias, gerentes e incluso personas con carreras exitosas. Ha sido un tema explorado por mucho tiempo en la literatura de los seres humanos desde la antigüedad clásica. También se la ha descrito a la soledad como un dolor social. En definitiva, se la suele asociar muy a menudo en un contexto de interacción social: "experiencia desagradable que ocurre cuando la red de contactos sociales de un individuo es deficiente de manera significativa.

Metodología y Procedimiento

- Se buscaron datos en distintas paginas tanto de blogs como de plataformas de trabajo para FreeLancer, específicamente paginas de Reddit, o paginas como Epson, Upwork, Freelance Feels, y Viking.

Resultados

- Presentación de Resultados:
- En Epson encontramos una encuesta realizada a 1000 FreeLancer que indicaba los siguientes datos:
- Un 48% se siente solo.
- Un 46% se siente aislado.
- Un 32% extraña un ambiente de oficina.
- Un 25% tiene frecuentes periodos de depresión.
- Y especialmente un 21% ah tenido episodios de pensamientos suicidas a causa de esto.

- En Viking encontramos una encuesta realizada a 1500 personas, de ellas, 750 freelancers, y 750 trabajadores tradicionales, permitiendonos comparar ambos estilos de trabajo con los siguientes datos:
- Un 55% de los freelancer dice que ha sufrido depresion, comparado con los trabajadores tradicionales con un 30%.
- Un 64% de los freelancer dice que se siente solo, comparado con los trabajadores tradicionales con un 29%.
- Un 62% de los trabajadores tradicionales se siente estresado, y un 55% de parte de los trabajadores tradicionales.

- Y aunque la encuesta de Upwork no es directamente referida a la salud mental, si menciona que el 60% de los FreeLancer lo son por obligación, no porque lo deseen.
- En las publicaciones de Reddit predominaban 2 problemas, la soledad, y la depresión, para los cuales algunas personas comentaban y recomendaban salir al aire libre, hacer ejercicio, y tener contacto con personas, como por ejemplo en juntas, áreas de trabajo compartidas como oficinas o cafés, ir al gimnasio.

IV. Conclusión

- Para nuestro proyecto quisimos analizar que tan grande era la cantidad de FreeLancer que sufrían estos problemas, y si eran conscientes de lo graves que podían ser, y nos dimos cuenta de que gran parte de los FreeLancer sufren estos problemas, mucho mas que los trabajadores tradicionales, y aunque algunos de los FreeLancer mas experimentados sepan como llevar este estilo de trabajo de manera saludable, los resultados de nuestra investigación nos dan para concluir que la mayoría no es consiente o no sabe como tratar estos trastornos.

V. Producción

Guion

El guion fue dividido en 3 momentos clave, los cuales fueron clave para el momento de poder guiar al espectador desde la presentación del problema hasta los consejos que propone nuestro trabajo.

Texto (Guión)	Imagen (plano y acción)
<p>1.-Qué es ser <i>freelance</i>:</p> <p>a)¿Qué es ser un <i>freelancer</i>?</p> <p>Probablemente has escuchado este término alguna vez.</p> <p>b)Dicho en simple, ser <i>freelance</i> es trabajar de manera independiente, sin contrato.</p> <p>c)Pero, ¿qué es lo que mucha gente piensa al escuchar esta palabra?</p>	<p>a)Mostramos una pelota y sale la palabra <i>freelancer</i> encima de ella.</p> <p>b)Aparece un contrato, luego es tachado mientras la pelota mira a otro lado con disgusto</p> <p>c)Un globo de pensamiento aparece y se hace un zoom in al globo.</p>
<p>1.1 Creencias (lo positivo)</p> <p>Que eres tu propio jefe, que no estás atado a un lugar fijo como una oficina o que controlas tu tiempo de trabajo.</p> <p>En resumen, tienes la libertad de trabajar desde donde quieras, cuando quieras.</p>	<p>a)aparece la misma pelota dentro del globo, y le cae una corbata, se pone contenta al ponérsela.</p> <p>b)Se muestra a la pelota a los pies de una silla mientras toma un juguito.</p> <p>Cambio de cámara a la silla en la playa y un notebook que le llega un mensaje iluminando su pantalla.</p> <p>La pelota se acerca, salta a la silla, ve el mensaje y saca un teléfono.</p>
<p>1.2 Realidad (lo negativo)</p> <p>a)Pero lo que nadie considera al volverse <i>freelance</i> es que:</p> <p>b)Eres responsable de tu propia organización, debes llevar tu propia contabilidad, no existen vacaciones pagadas ni feriados y debes pagar tu salud y tu previsión.</p> <p>En un trabajo tradicional, todo esto sería administrado por otra persona.</p> <p>C)Además, siendo <i>freelance</i> trabajas sin compañía.</p>	<p>a)Luego salimos de la burbuja,</p> <p>b)Se ve a la pelota recibiendo en la cabeza un bloque, luego otro, y otro, bloques que representan los puntos negativos de ser <i>freelancer</i>.</p> <p>(los bloques despiertan a la pelota, y hacen que la burbuja de pensamiento explote, cada vez que una palabra cae, la cámara se aleja) agregar Previsión.</p> <p>c)La pelota intenta salir pero no puede y se pone triste.</p>

El primer momento del guion, se da la definición de FreeLancer, para luego hacer una comparación entre lo que se cree de ser FreeLancer, contra lo que en realidad implica ser uno

<p>2.-Problemas Psicológicos derivados de ser freelance:</p> <p>2.1 Comparación entre trabajadores tradicionales y freelance:</p> <p>¿Sabías que estas características del trabajo <i>freelance</i> pueden afectar de manera negativa tu salud mental?</p> <p>Veamos algunas cifras:</p> <p>Un estudio del año 2020 recopiló los siguientes datos comparativos entre trabajadores tradicionales y freelance respecto a:</p> <p>-Depresión: Freelancers 55% - Trabajadores tradicionales 30%</p> <p>-Estrés: Freelancers 62% - Trabajadores tradicionales 55%</p> <p>-Soledad: Freelancers 64% - Trabajadores tradicionales 29%</p>	<p>-Aparece una gráfica mostrando los puntos que se están hablando.</p> <p>La esfera mira el gráfico, después se hace un zoom in a está, mostrando como el gráfico está representado con personajes.</p> <p>(Viking, 2020) sobreimpreso</p>
<p>2.1 Problemas Psicológicos que se pueden sufrir y porque:</p> <p>Problemas como estrés, depresión, ansiedad, soledad y trastornos del sueño,</p>	<p>Volvemos a enfocarnos en la pelota.</p> <p>Empiezan a aparecer imágenes representando cada uno de los problemas que se pueden producir, estos después se transforman en nubes de colores apagados y grises, y empiezan a entrar en la pelota, que empieza a alterarse y a mostrar movimientos más apagados, desinflándose (sujeto a cambios).</p>
<p>pueden llegar a afectar de forma grave tu salud.</p>	
<p>2.3 Razones por las cuales estos trastornos aparecen:</p> <p>Entre las principales causas de estos problemas están: la incertidumbre económica frente al futuro, la sensación de aislamiento y soledad, la presión de parte de los clientes y un estilo de vida sedentario.</p> <p>Considerando que el 60% de los trabajadores Freelance lo son por necesidad y no por elección,</p> <p>b)¿Es posible planificar el trabajo independiente sin afectar nuestra salud?</p>	<p>La escena se desliza hacia la derecha.</p> <p>Se muestra a la pelota igual que antes(algo desinflada, con un color más frío y triste), pero en su estudio, un estudio gris azul, casi vacío, y luego empieza a sonar el teléfono, que se hace cada vez más grande e insistente, alterando a la pelota.</p> <p>(Upwork, 2018) sobreimpreso</p> <p>B)El gráfico sale de escena por arriba y la cámara se desliza hacia abajo para mostrar a la pelota mirando una versión de ella en miniatura teniendo éxito y aparece otra que se muestra con salud.</p>

En el segundo momento del guion, se presentan los problemas que sufren los FreeLancer en comparación de los trabajadores tradicionales, para luego presentar sus posibles causas.

<p>3.1 Soluciones y consejos que dan freelancers con experiencia acerca de estos problemas:</p> <p>Veamos que dicen los freelancers experimentados:</p> <p>1. Mantén alguna actividad física. Tu mente se ve enormemente beneficiada al mantener el cuerpo activo, reduciendo el estrés y la ansiedad.</p>	<p>El gráfico se desliza a la izquierda, siendo empujado por la escena de un parque, aparece la pelota haciendo ejercicio.</p> <p>Se muestra a la pelota haciendo distintas actividades físicas, saltando la cuerda, trotando, flexiones de brazos en barra y luego salta en cuerda.</p>
<p>2. Separa tus espacios de trabajo y de descanso.</p> <p>No es recomendado trabajar y descansar en el mismo lugar. Pierdes capacidad de concentración al trabajar y calidad de descanso al momento de recuperar energía.</p> <p>Para evitar este problema considera la posibilidad del espacio de Co Work.</p>	<p>La pantalla dividida muestra la misma oficina, en un lado la pelota trabajando, y en el otro viendo películas o descansando.</p> <p>El área de descanso cambia a un living donde la pelota ve películas y come.</p> <p>las dos pantallas se van y aparece un café working por fuera.</p>
<p>3. Construye una red de apoyo y compañía entre colegas.</p> <p>En este caso el cowork también es una buena opción. Te permite encontrar a otros freelancers con quienes relacionarse y ayudarse, ayudando a combatir la soledad y el aislamiento.</p>	<p>Se muestra un <u>work</u>-café como los del santander con muchas pelotitas y todas de distintos colores.</p> <p>Se verá un plano general y después se le harán acercamientos a cada una de las pelotas enfocados en cómo comparten.</p>
<p>4. Por último, fortalece la construcción de espacios de ocio y recreación.</p> <p>Nunca olvides que relajarte, descansar y recrearse es tan importante como trabajar.</p> <p>Tómate el tiempo de respirar y cuidar de ti mismo. Ayúdate así a mantenerte mentalmente saludable.</p>	<p>Se muestra a la pelota estirándose en alfombras de yoga.</p> <p>La pantalla cambia, mostrando a la pelota paseando a un rectángulo junto con otra pelota en el mismo parque.</p> <p>la pantalla cambia mostrando a la pelota igual que en el primer plano, da un buen respiro y suelta, luego da un salto de alegría.</p>

Por ultimo en el tercer momento del guion, se muestran los consejos de la información recopilada

Storyline

- Partimos mencionando que es lo que se cree de ser FreeLancer, para luego aclarar la realidad sobre este estilo de trabajo, luego se mencionan los problemas que se pueden contraer, para despues dar consejos para tratarlos.

Referencias de personajes



Countryballs

Referencias de Arte



Concept art locaciones



Sistema cromático

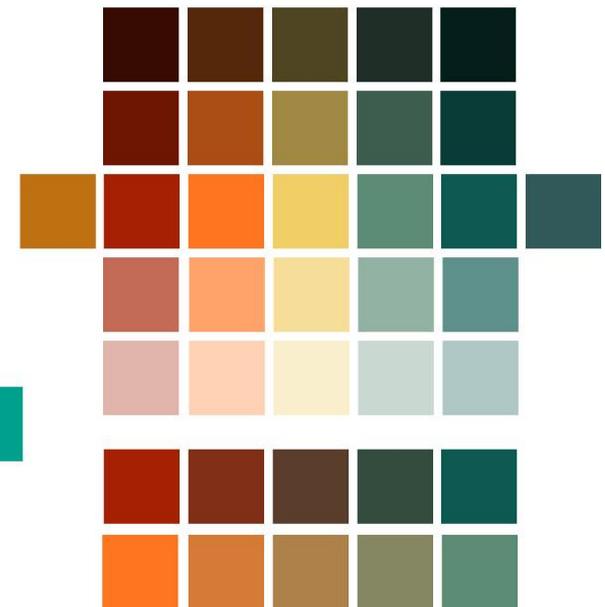
Personaje Principal



Personajes Secundarios



Fondos

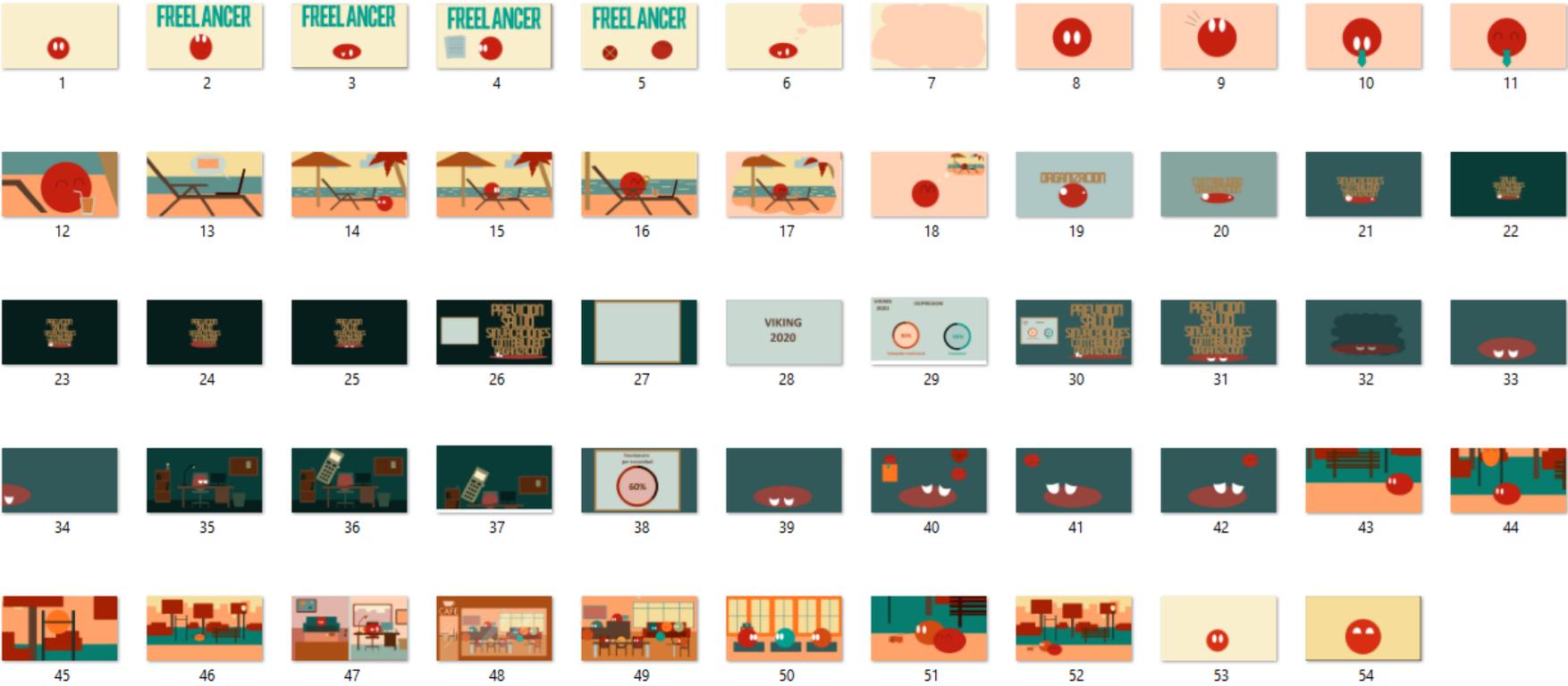


Diseño de locaciones

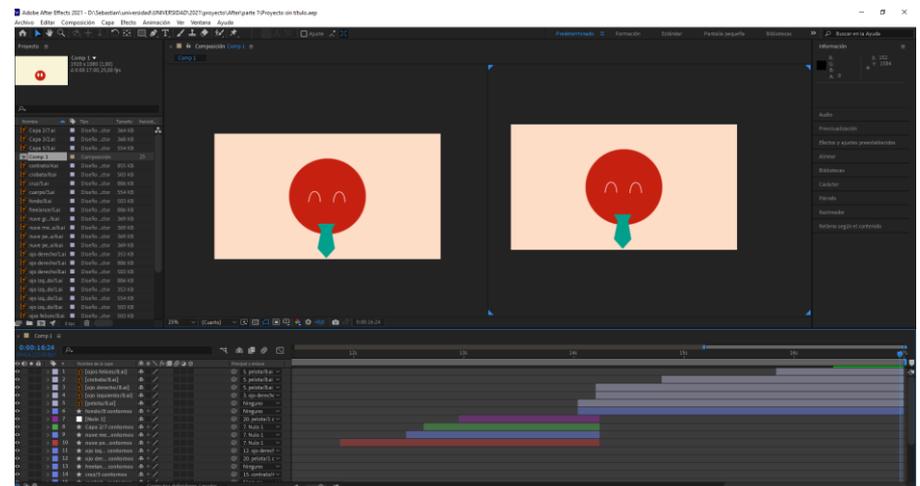
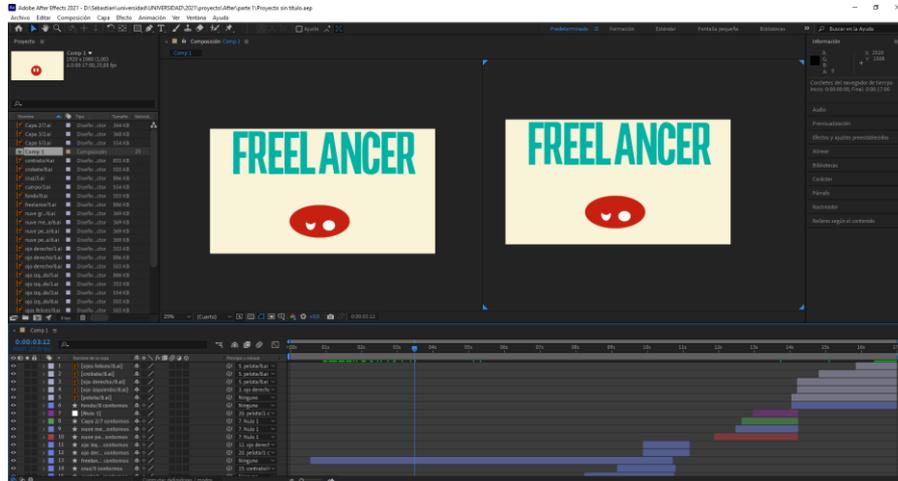




Guion de color



Producción



VI. Bibliografía

1. [The Freelancer Loneliness Survey | The Viking Blog \(viking-direct.co.uk\)](#)
2. [Freelancing in America: 2019 Survey - Upwork](#)
3. [Did you ever feel so burned out/bummed out that you just couldn't face the day? : freelance \(reddit.com\)](#)
4. [One can be the loneliest number — many UK freelancers feel lonely and isolated following leap to self-employment - Epson](#)

