



UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral

LUMINARE

Escuela de Arquitectura, Diseño y Artes Digitales

Carrera de Animación y Diseño Digital Mención Interacción Digital Licenciado en Animación y Diseño Digital

Martín Ignacio Grez Arrau

Memoria presentada para optar al Título Profesional de Animación y Diseño Digital Mención Interacción Digital Grado Académico de

Licenciado en Animación y Diseño Digital

Profesor Guía: Francisco Cortes Marquez

Septiembre - 2022

Santiago - Chile

© (Martín Grez Arrau)

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.



Tabla de Contenidos

Índice	5
Resumen	7
Introducción	8
Planteamiento del Problema	10
Síntomas de Ansiedad	11
Tratamientos	12
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	14
Hipótesis	15
Marco Teórico	16
Ansiedad Común vs Trastorno de Ansiedad	18
Narrativa y la Ansiedad	19
Música y su Relación con la Ansiedad	20
Psicología de la Imagen	22
Psicología del color	23
Pensamiento Visual	24
Sobre el Proyecto	25
Preproducción	26
Producción	48
Postproducción	54
Conclusiones	60
Glosario	61
Bibliografía	62





Resumen

Mi proyecto se basa en proponer un corto animado audiovisual como una alternativa para calmar la ansiedad común en jóvenes de 16 a 21 años, que les guste escuchar música. Según un estudio hecho por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 6,5% de la población en Chile sufre de ansiedad. Este porcentaje conformado por jóvenes mayores de 15 años. Tras entrevistar a algunas personas cercanas, descubrí que una causa común de la ansiedad es la presión que se le impone a los jóvenes, como en el colegio, la familia o los amigos.

En este proyecto explicaré que es la ansiedad común, sus síntomas, sus causas y como se diferencia al trastorno de ansiedad. También explicaré algunos métodos existentes para reducir los niveles de ansiedad y cómo la música afecta los niveles de estrés.

El objetivo principal de este proyecto no es crear un método “definitivo” para calmar la ansiedad, ya que, gracias a las entrevistas, el método varía de persona a persona, basado en los gustos de cada uno. Sino que más bien, proponer una alternativa audiovisual y rápida que pueda ayudar a los jóvenes que les guste lo audiovisual y fantástico.



Introducción

Para comenzar, me gustaría hablar sobre que es la ansiedad. Según KidsHealth (2013) “La ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo. Tiene una importante función básica de supervivencia: la ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza.” La ansiedad es una reacción natural que tiene nuestro cerebro ante una situación de miedo o peligro, dicha reacción causa un estado activo en nuestro cuerpo, aumentando los niveles de adrenalina para que seamos capaces de encontrar una solución a la situación actual. Cuando el cerebro razona que ya no hay un peligro cercano, reduce los niveles de ansiedad para calmarnos.

En sí, la ansiedad es una reacción positiva, ya que nos permite enfocarnos en encontrar una manera de enfrentar un problema presente y solucionarlo, si la mente razona que dicho problema o amenaza aún está presente, los sentimientos de ansiedad perduran. Un ejemplo de ansiedad que todos hemos experimentado es la experiencia de algo nuevo, como el primer día del colegio, universi-



dad o trabajo, lo cual representa un miedo a lo desconocido, dicho miedo se reduce una vez que te acostumbras a la nueva situación, bajando los niveles de ansiedad.

En la actualidad, existen muchos jóvenes que sufren de ansiedad, alrededor de un 6,5% de personas mayores de 15 años según la OMS, lo cual conforma a más de un millón de personas en ese rango etario en Chile. Yo he tenido mis propias experiencias con ansiedad alrededor de esa edad, incluso hasta el día de hoy. Y he tratado varios métodos para calmarla, algunos más efectivos que otros, pero, ¿Habrá algún método definitivo? La verdad es que no, los distintos métodos existentes varían en efectividad de persona a persona. Mi objetivo con este proyecto es proponer una alternativa audiovisual para ayudar a calmar los niveles de ansiedad para aquellos que les guste ver animaciones y música, utilizando elementos de la imagen y sonido para generar una experiencia corta y relajante.

The background features a stylized forest illustration. At the top, there are dark green, rounded tree canopies. On the right side, two tall, brown tree trunks with vertical bark patterns extend from the bottom to the top. The ground is a mix of green grass and brown soil. In the bottom left corner, there is a pile of grey rocks and a small cluster of green plants with three orange mushrooms. The number '10' is written in white on the rocks.

Planteamiento del Problema

Durante la investigación y entrevistas, pude diferir que la ansiedad en los jóvenes es un problema muy común en Chile, la OMS detectando que más de un millón de jóvenes mayores de 15 años sufren de ansiedad, de distintos niveles y efectos variados, lo cual afecta el rendimiento de la persona en su vida cotidiana y si no se controla, es posible que la persona empieza a formar un trastorno de ansiedad, en donde ésta empieza a preocuparse de cosas que no están presentes.

La razón de que esto ocurre es debido a que a los adolescentes se les pone mucha presión en su día a día, ya sea por miedo a decepcionar o fallar a sus padres, amigos o profesores, temor a lo que les pase en el futuro o estar expuestos a situaciones negativas que los afecten.



Síntomas de la Ansiedad

La ansiedad es una reacción natural que genera el cerebro ante una situación de miedo o peligro, la corteza esta encargada de procesar la situación y detectar si hay algún peligro o no y cómo puede solucionarla. Si el cerebro no detecta algún peligro presente, entonces la reacción baja, disminuyendo los niveles de ansiedad. Dicha reacción cuando esta activa, puede causar los siguientes síntomas en la persona:

- **Aceleración ritmo cardíaco**
- **Sudoración**
- **Tensión Muscular**
- **Malestar en el estomago**
- **Temblores**
- **Pensamiento Profundo**
- **Distanciamiento**
- **Paranoia**
- **Cambios de animo**
- **Comer mas**
- **Falta de concentración**

No todos los síntomas que mencioné aparecen en la persona, estos varían de persona a persona, en sí, la ansiedad está hecha para ser una reacción positiva, con el objetivo de encontrar una solución a un problema presente.



Tratamientos

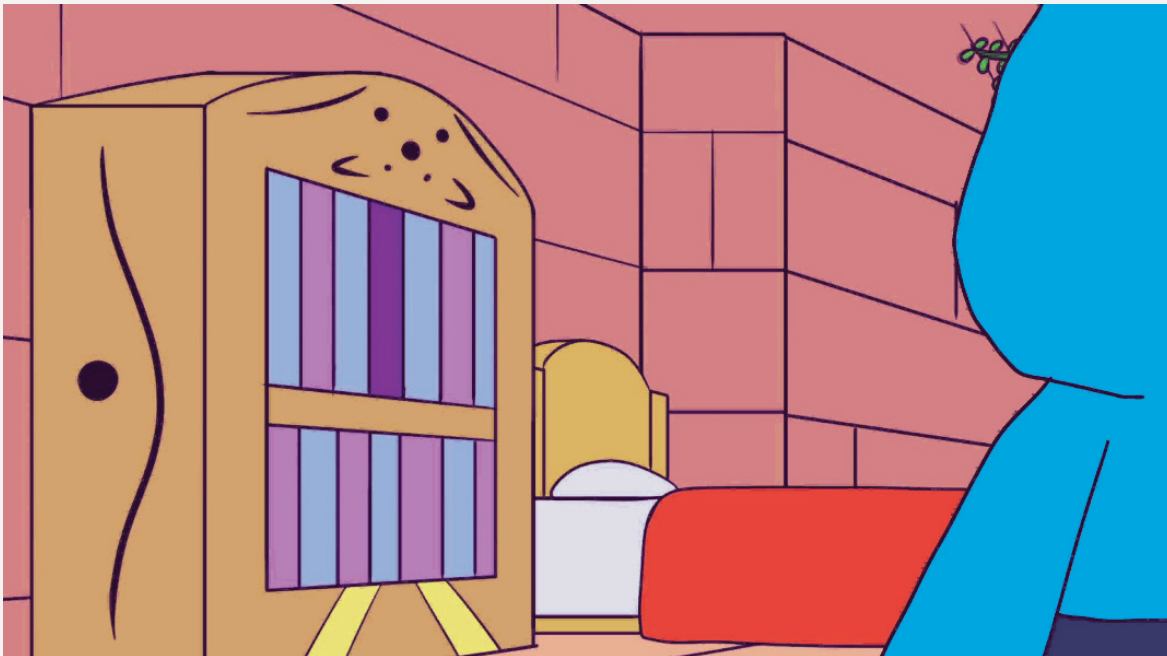
Al consultar varios sitios que hablan sobre la ansiedad y en entrevistas, pude sacar una lista sobre varios métodos para bajar los niveles de estrés. Estos incluyen:

- **Actividad Física**
- **Meditación**
- **Ejercicios para relajarse**
- **Escritura**
- **Estrategias para manejar el tiempo**
- **Aromaterapia**
- **Té de hierbas**
- **Tiempo con animales/mascotas**
- **Dibujar**
- **Musicoterapia**
- **Hablar con personas cercanas**

Cabe mencionar que ninguno de estos métodos es definitivo, ya que lo que hacen es distraer la mente de los pensamientos negativos, reduciendo el estado de alerta de la persona, y, por ende, bajando los niveles de ansiedad. No la eliminan permanentemente debido a que es una reacción natural y los efectos de cada una varían de persona a persona según su preferencia.

Objetivo General

Mi objetivo principal es crear una alternativa en el apoyo de los casos de ansiedad común para generar un estado de calma y tranquilidad en la mente.





Objetivos Específicos

- Utilizar la combinación de sonido e imagen para catalizar el efecto positivo de la animación en generar una sensación de calma y bajar los niveles de ansiedad común de los jóvenes.
- Realizar una pieza animada de corta duración para que los jóvenes no requieran de mucho tiempo de su día para ver el video y relajarse.
- Generar una narrativa fantástica que ayude al usuario a distraer su cerebro de los pensamientos negativos.



Hipótesis

Escuchar música relajante es un método que ayuda a ciertas personas a reducir los niveles de estrés y ansiedad común, porque les ayuda a distraer la mente de los pensamientos negativos.

Se puede utilizar la teoría del color y la psicología de éste para generar un estado de calma y relajación en la persona y así, complementar el uso de la música para reforzar la sensación.





Marco Teórico

Para comenzar, me gustaría indicar la magnitud de los casos de ansiedad en Chile. La OMS ha confirmado que 1.100.000 jóvenes en Chile mayores de 15 años presentan síntomas de ansiedad, lo que equivale al 6,5% de la población del país. Tras entrevistar a jóvenes chilenos, todos presentaron causas similares de por qué sienten ansiedad, la presión impuesta por otras personas o por uno mismo, cosas como las expectativas de los padres, notas en el colegio, impresionar a sus amigos, miedo a fallar, a que no se te olvide la materia, entre otras cosas son una de las principales causas que generan ansiedad. Estas causas, siendo psicológicas, generan una dificultad en los jóvenes para resolverlas, y si la persona no logra calmarse, es posible que en el futuro empiece a experimentar un trastorno de ansiedad.



ILUSTRACION: Marcelo Escobar

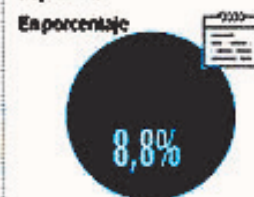
CHILE DEPRESIVO

Un informe de la OMS da cuenta de la alta prevalencia de la depresión y ansiedad en el país.

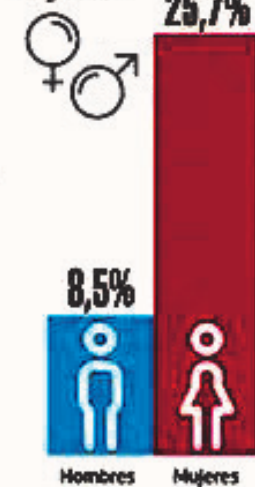
Prevalencia de depresión en Chile



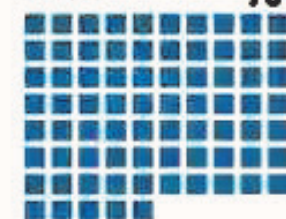
Porcentaje de años con discapacidad debido a la depresión



Prevalencia de síntomas por género "La enfermedad no necesariamente está diagnosticada"



Prevalencia por cada mil personas De cada 1.000 personas mayores de 15 años Año 2014



Prevalencia de ansiedad en Chile



Porcentaje de años con discapacidad debido a la ansiedad



Demanda efectiva de tratamiento al año De cada 1.000 personas mayores de 15 años Año 2014



- La Tercera (2017)

Ansiedad Común vs Trastorno de Ansiedad

A diferencia de la ansiedad común, el trastorno de ansiedad o ansiedad patológica genera una reacción negativa en la persona, haciendo que esta se enfoque en las consecuencias negativas del peligro en vez de encontrar una solución. Los expertos en PsicoDex (2016) hicieron la siguiente tabla, la cual, muestra las diferencias entre la ansiedad común y la patológica:

ANSIEDAD NORMAL	ANSIEDAD PATOLÓGICA
Respuesta adaptada al estímulo y con la duración proporcional al mismo.	Respuesta <i>exagerada</i> tanto en intensidad como en duración.
La atención se focaliza en la respuesta de la persona ante la amenaza.	La atención se focaliza en el <i>miedo a las consecuencias somáticas</i> de la amenaza ("Si tengo tanta taquicardia, a lo mejor se trata de un problema cardiaco". "Los demás pensarán que soy tonto si ven que me ruborizo")
Puede incluso ser positiva y mejorar el rendimiento, y contribuir al aprendizaje de nuevas respuestas.	Puede <i>bloquear el rendimiento</i> , hasta el extremo de no encontrar respuestas ante la presión real o imaginada.
Se produce siempre ante un estímulo.	Se puede presentar <i>sin estímulo</i> , a través del pensamiento o la imaginación. En ocasiones, como en caso de las crisis de angustia, de forma espontánea.

- PsicoDex (2016)



Narrativa y la Ansiedad

Consumir cualquier tipo de narrativa, ya sea a través de un libro, un corto o un videojuego, nos ayuda a concentrar nuestras mentes en la historia, distrayendo el cerebro de los pensamientos que causan la ansiedad. Según la página CuerpoMente “Leer nos obliga a concentrarnos, nos conecta con nosotros mismos, como una forma de meditación. Además, la literatura nos ayuda a evadirnos con historias de vidas y lugares lejanos y personajes con los que nos podemos identificar.” A pesar que se enfocan más en los libros, puedo decir con certeza que esto se aplica a cualquier medio narrativo, en donde la persona se pueda identificar con los personajes presentes en esta.

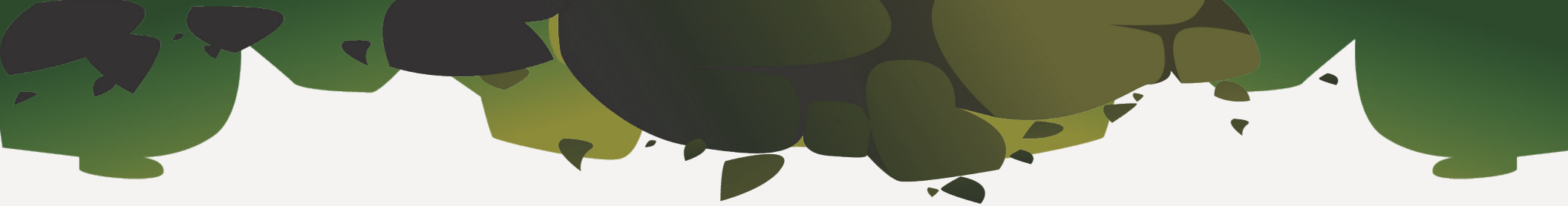


Música y su Relación con la Ansiedad

Un estudio realizado en España, en el cual se le preguntó a 20 participantes las músicas que les agradaban y desagradaban para ver si tenía alguna influencia en la ansiedad. El resultado fue que cuando los participantes escuchaban música que les agradaba, les generaba un estado de ánimo positivo y reducción de la ansiedad, y ocurría lo contrario cuando eran expuestos a música que no les gustaba, llegando a la conclusión de que el gusto musical es un factor influyente en la musicoterapia. Al escuchar música, nuestro ritmo cardíaco se va ajustando al ritmo de la música, la cual causa un estado de relajación. Esto puede lograr lo siguiente:

- Pulso cardíaco más lento
- Presión sanguínea más baja
- Mejoría de la concentración
- Disminución de la tensión muscular
- Reducción del estrés, depresión y ansiedad

Los tipos de música que mejor ayudan a calmar la ansiedad son la música clásica, música lenta, música sin vocal o arpa instrumental.



La música ha sido un método de comunicación y expresión verbal con efectos motivacionales y emocionales, generando beneficios en el sistema sensorial, cognitivo y motor. Estimula la creatividad, el pensamiento, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria

Los beneficios que la música aporta son:

- A nivel cognitivo: aumento de la capacidad de aprendizaje, mejora de la orientación, aumento de la capacidad de atención y concentración y estimulación de la comunicación y el lenguaje;
- A nivel físico: mantenimiento de la movilidad de las articulaciones y fuerza de la musculatura, relajación y disminución de los niveles de ansiedad;
- A nivel socioemocional: aumento de las interacciones sociales, mejora de las habilidades sociales y la autoestima, previene el aislamiento.

Para elegir la música apropiada para la musicoterapia, se debe tomar en consideración los siguientes factores:

- Gustos de la persona
- El tiempo
- El ritmo
- La armonía
- La tonalidad



Psicología de la Imagen

Las imágenes y elementos visuales tienen la capacidad de comunicar un mensaje o narrar una historia mucho mejor que con simples palabras. Esto es debido a que es más fácil que nuestra mente capte y recuerde imágenes a diferencia de textos largos.

Esto es porque nosotros biológicamente, como humanos, tenemos la capacidad de reaccionar a estímulos visuales e imágenes de manera innata. Mientras que nuestro cerebro no fue creado para procesar texto impreso, sino que más bien, fue una aptitud que hemos desarrollado a lo largo del tiempo.



Psicología del Color

Un aspecto que influencia nuestra mente a la hora de ver una imagen es el color, este puede afectar nuestro estado emocional, es parte de nuestro lenguaje cotidiano. Todos hablamos de cómo los colores cálidos pueden significar calidez, conformidad, hostilidad o enfado. Mientras que los colores fríos pueden significar tranquilidad, calma o tristeza. Algunos de estos son:

- Rojo: Estipulación, pasión, fuerza, revolución, peligro, urgencia
- Naranja: Entusiasmo, acción, lujuria, sensualidad, exaltación, luz, vivacidad, simpatía
- Amarillo: Felicidad, riqueza, poder, abundancia, fuerza, acción, juventud, luz, simpatía envidia,
- Azul: Calma, tranquilidad, frescura, inteligencia, elegancia, confianza, pureza
- Verde: Juventud, esperanza, vida, ecología, relajación, bienestar, orgánico
- Morado: Sofisticación, elegancia, misterio, nostalgia, espiritualidad
- Rosa: Dulzura, delicadeza, amistad, amor, inocencia, femenino
- Marrón: Rustico, masculino, tierra, rural, natural, simplicidad
- Gris: Humildad, autoridad, respeto, sencillez, paz, tenacidad, tranquilidad
- Blanco: Pureza, inocencia, tranquilidad, virtud
- Negro: Poder, sofisticación, valor, muerte, prestigio

Pensamiento Visual

Mientras analizaba este tema, uno de mis profesores guía me sugirió investigar sobre el pensamiento visual de Rudolf Arnheim, psicólogo y filósofo alemán. Según Arnheim, en su libro *Visual Thinking* el pensamiento y la percepción van de la mano. Un estímulo visual nos llama más la atención que un párrafo de puro texto. Mediante el uso de la percepción, nuestra mente es capaz de ponerlas en papel y organizarlas mejor.

“All perceiving is also thinking, all reasoning is also intuition, all observation is also invention.” (Rudolf Arnheim, 1954)

Según Arnheim, existen tres actitudes a la hora de observar algo:

- Sintetizar la idea del objeto en su forma más simple. A mayor nivel de abstracción, más capacidad de representación tendrá la imagen.
- No aislar el objeto del contexto, sino mezclar los atributos juntos para crear efectos como luces y sombras.
- Analizar el objeto de forma creativa, a través de varios puntos de vista y posibilidades.





Sobre el Proyecto

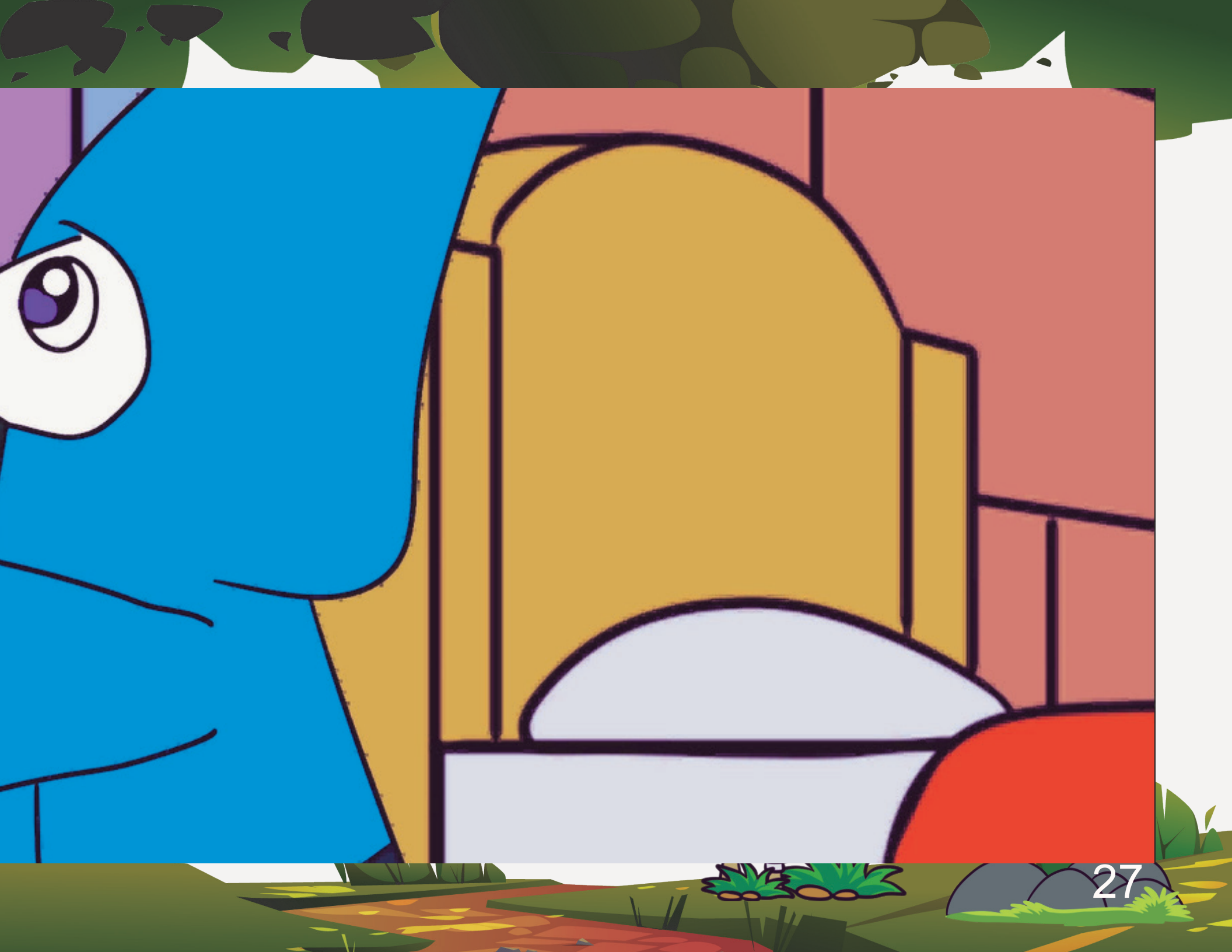


LUMINARE



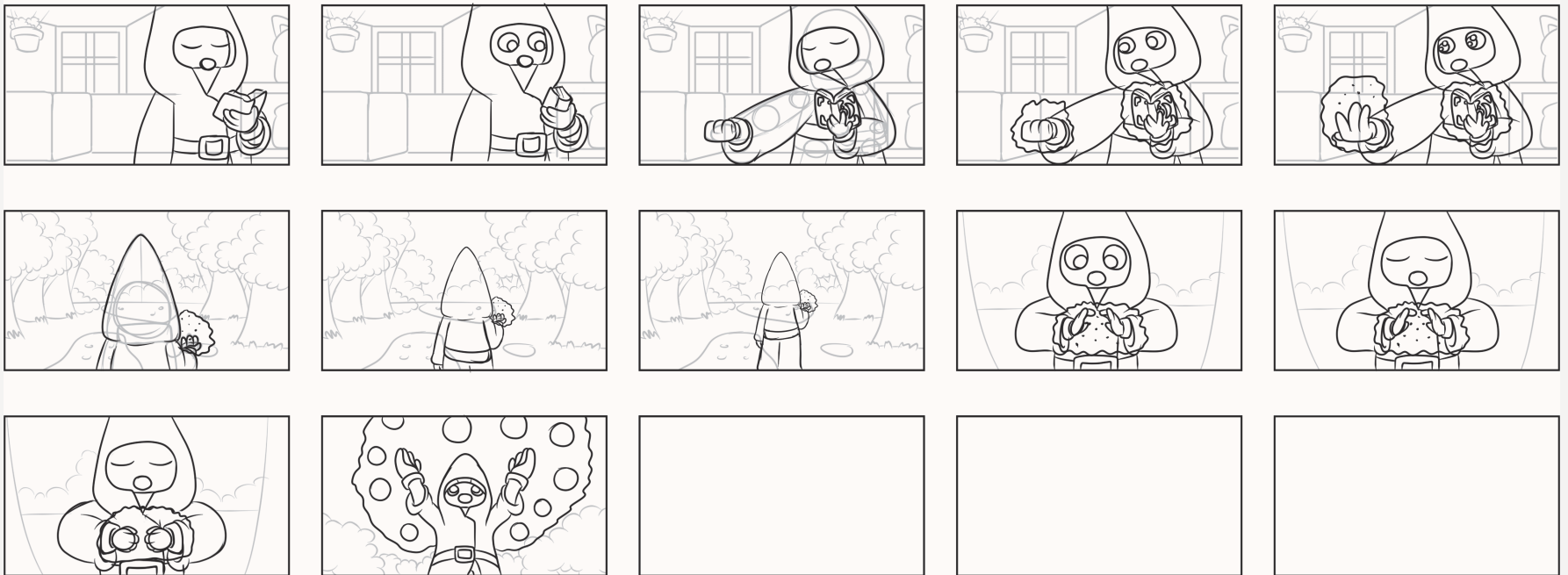
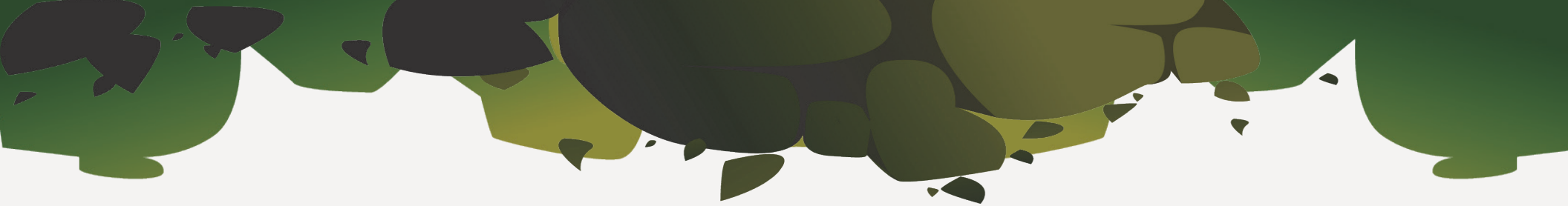
Preproduccion





Storyboard





Storyline

Era una noche lluviosa en el bosque, un aprendiz de mago se encuentra en su habitación preocupado por una prueba. Para calmarse, el decide practicar magia de un libro



Diseño de Personaje



Referencias Personaje

Personaje (Aprendiz)

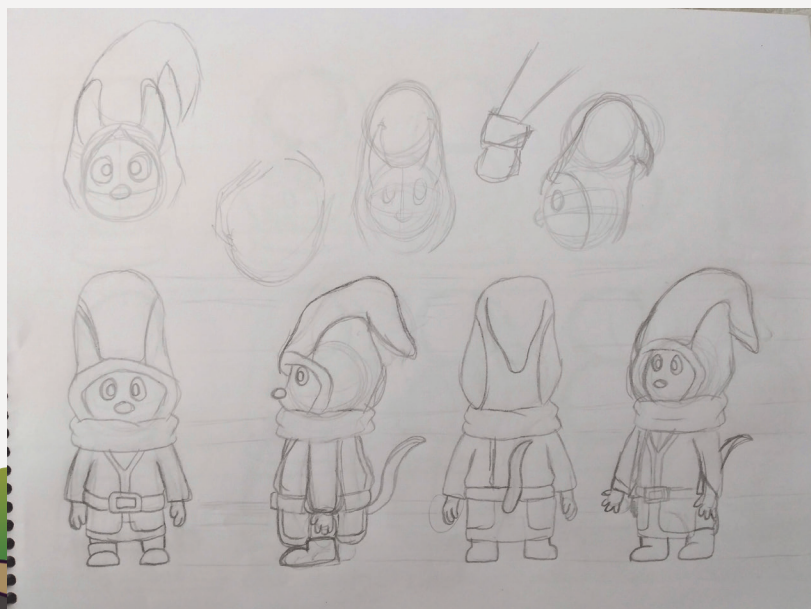


Concept Art

Teniendo mis referentes, empecé a diseñar al aprendiz utilizando elementos de mis referentes, probando con distintos diseños para el atuendo



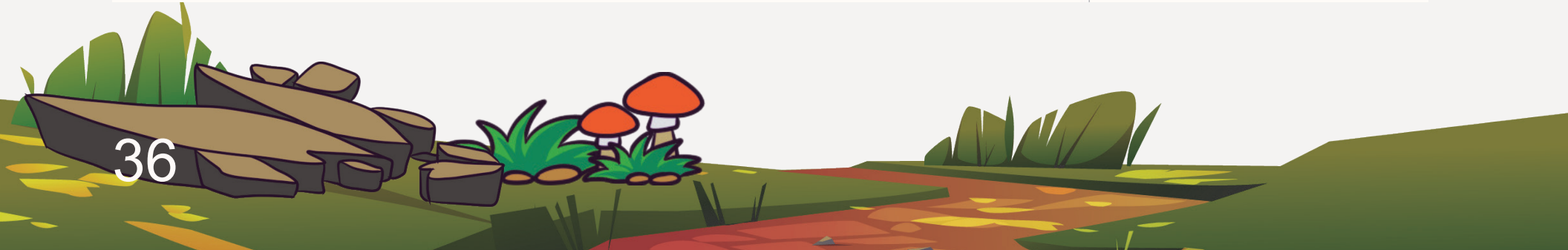
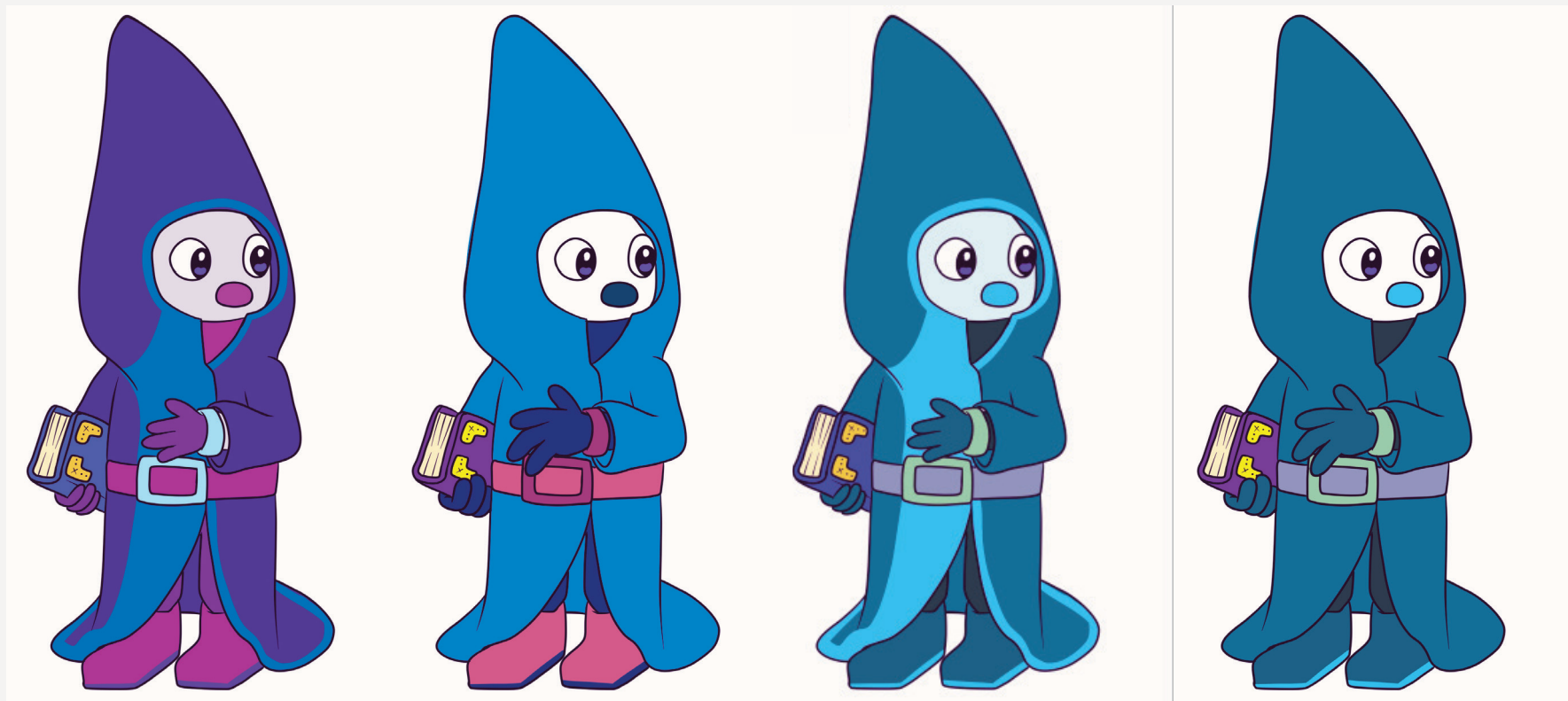
El diseño empezó a evolucionar más cuando decidí añadirle rasgos animales. Elegí un ratón debido al mago Mickey de los cortos de Disney y también porque me gustaba el concepto de “Rata de Laboratorio” para el aprendiz



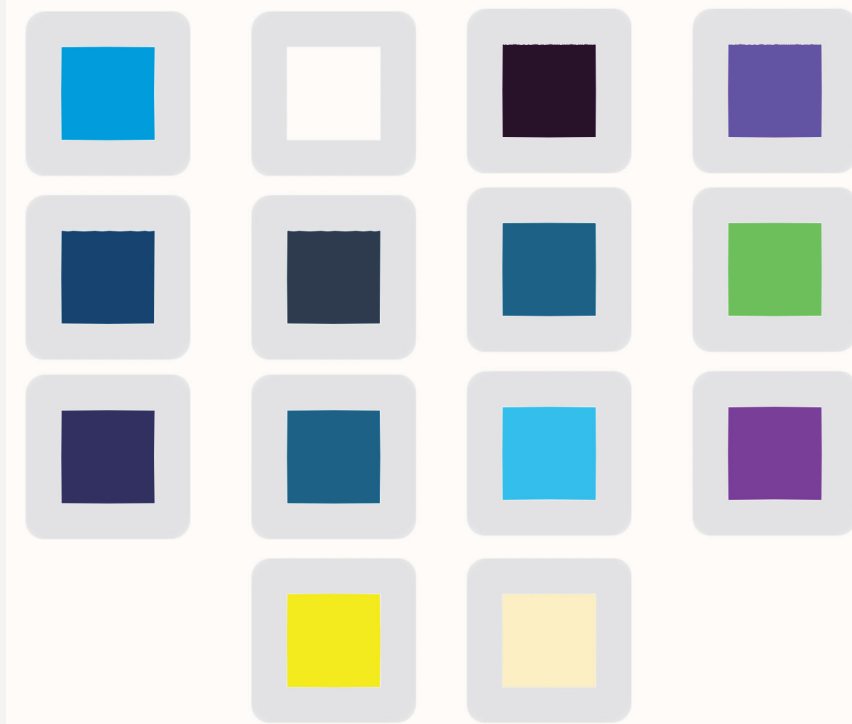
Primera Propuesta de Diseño

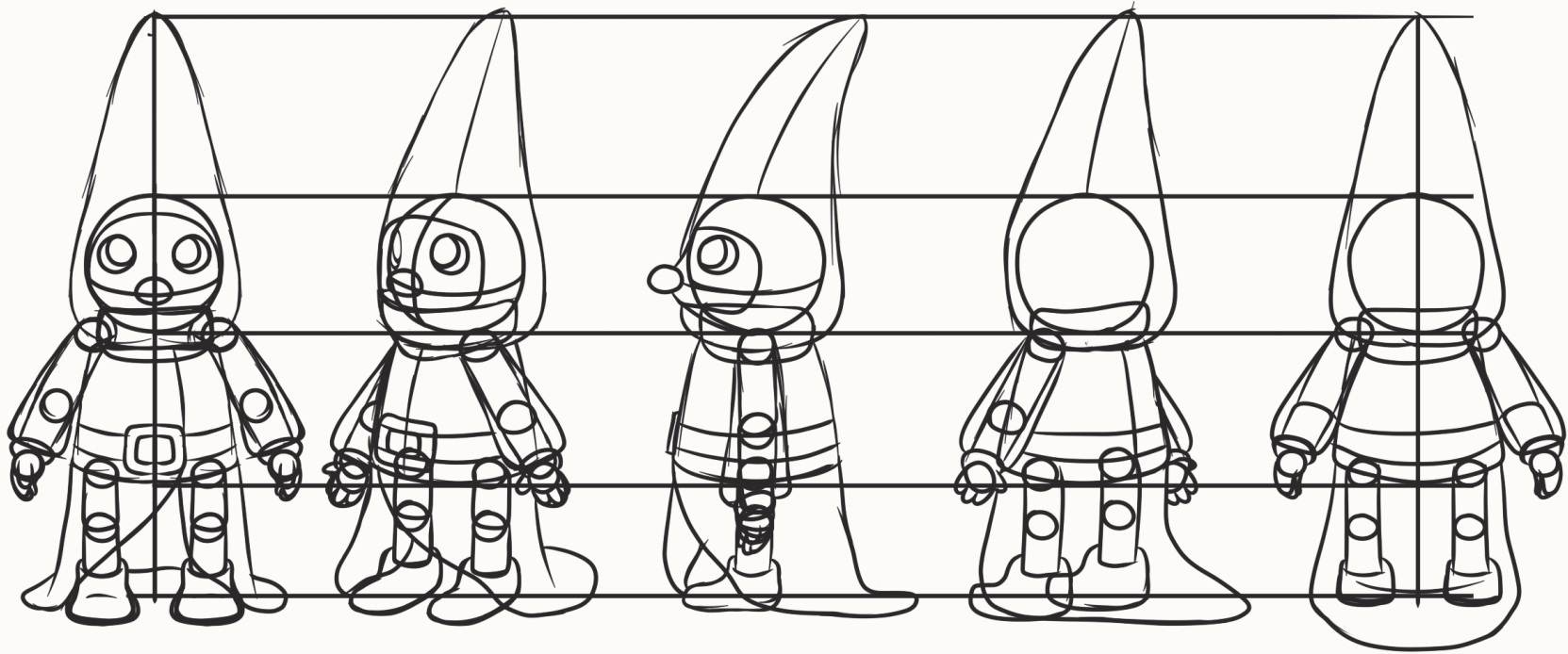
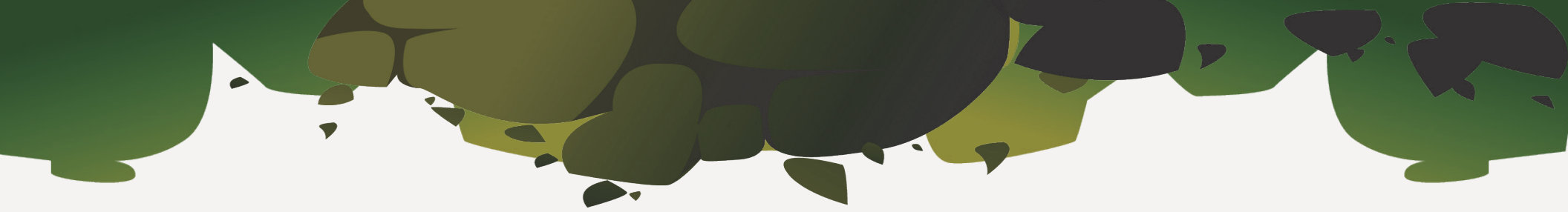


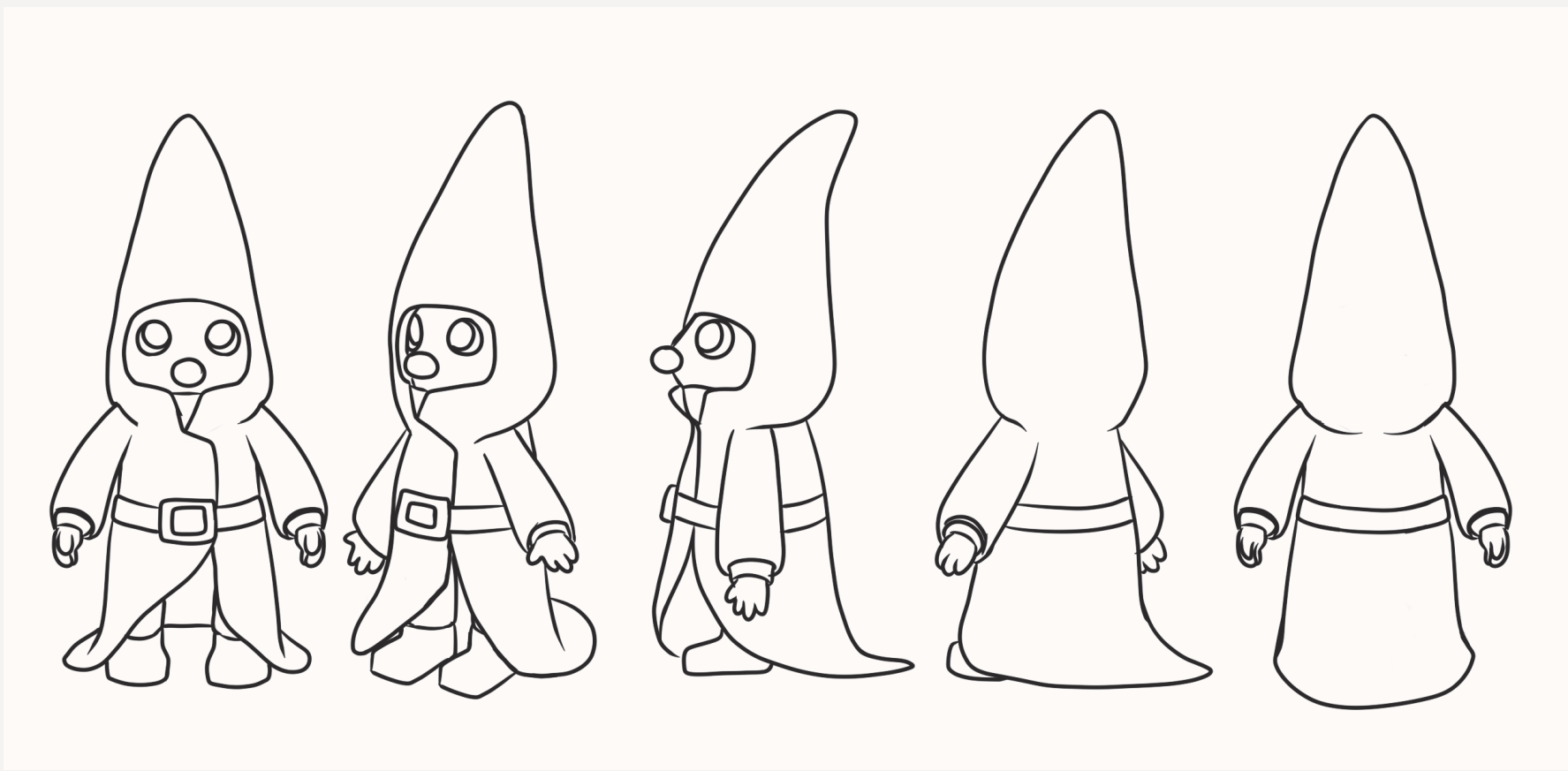
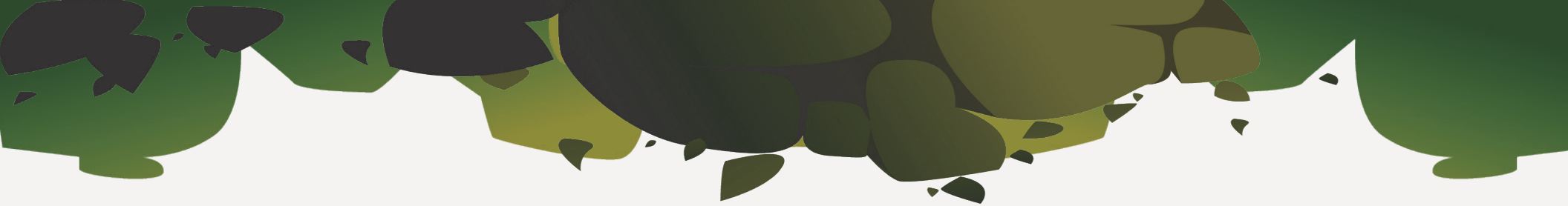
Mas Propuestas de Diseño

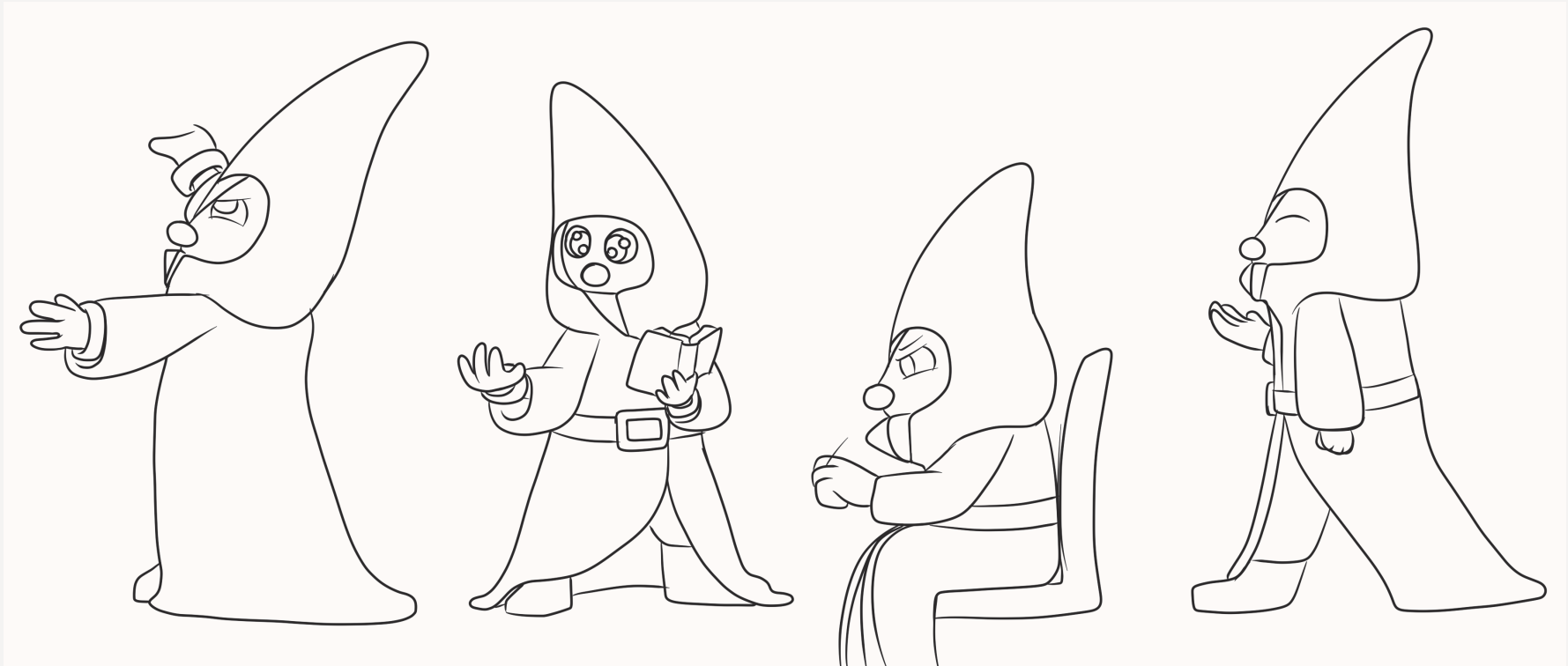
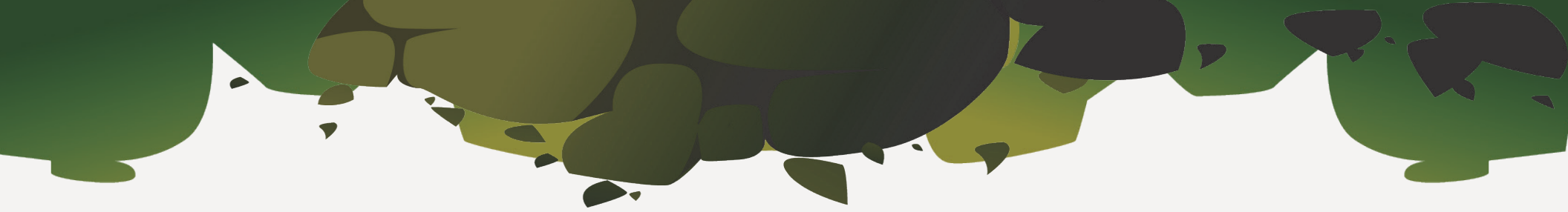


Diseño Aprendiz









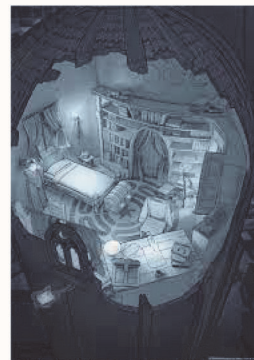
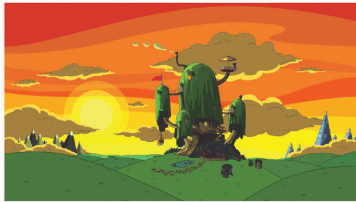


Diseño de Entornos

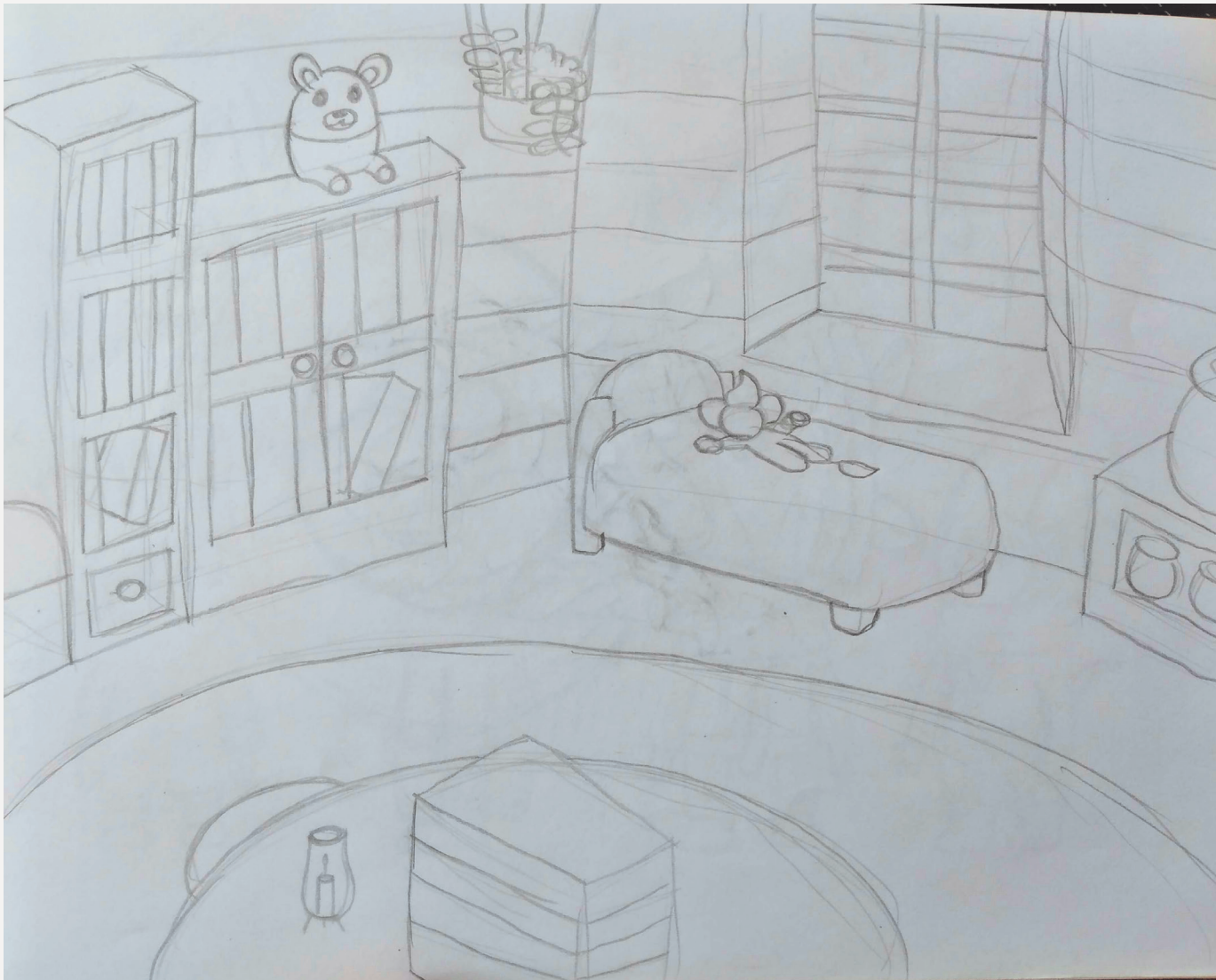


Referencias Entorno

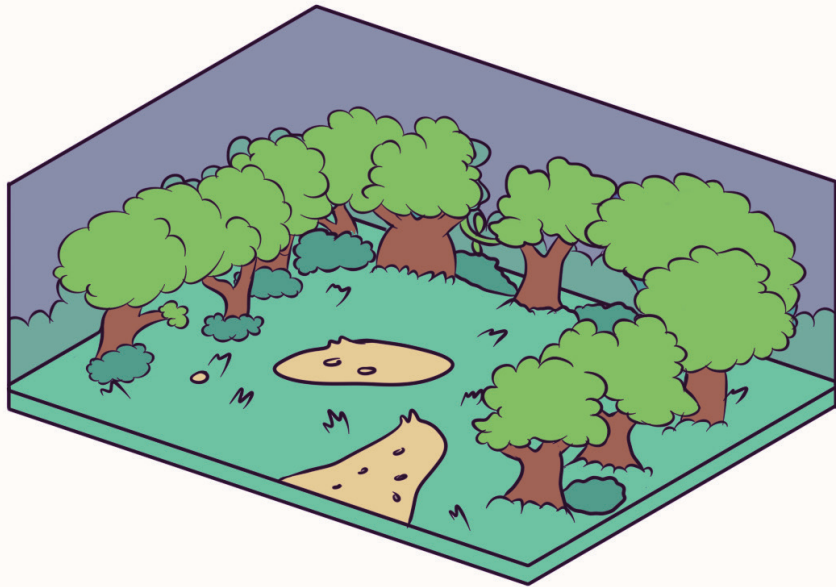
Espacio



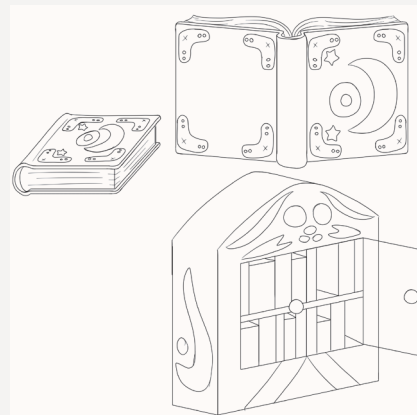
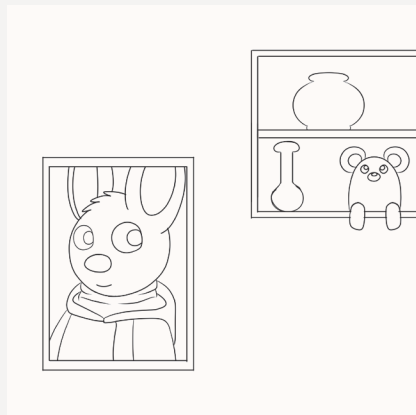
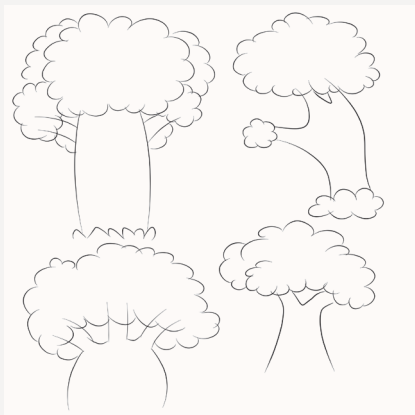
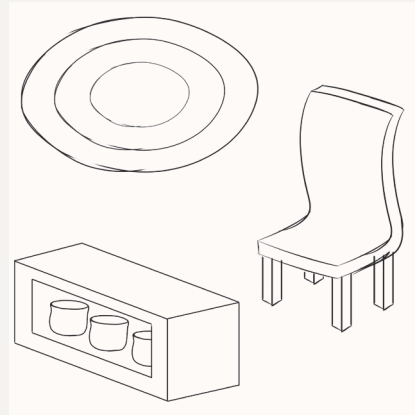
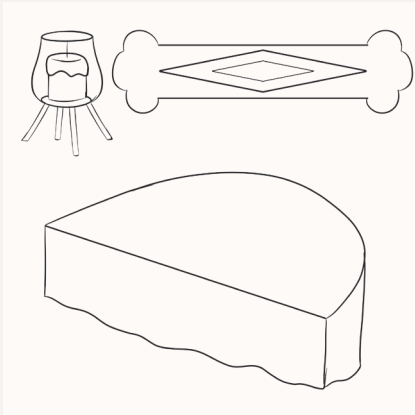
Concept Art



Diseño Isométrico



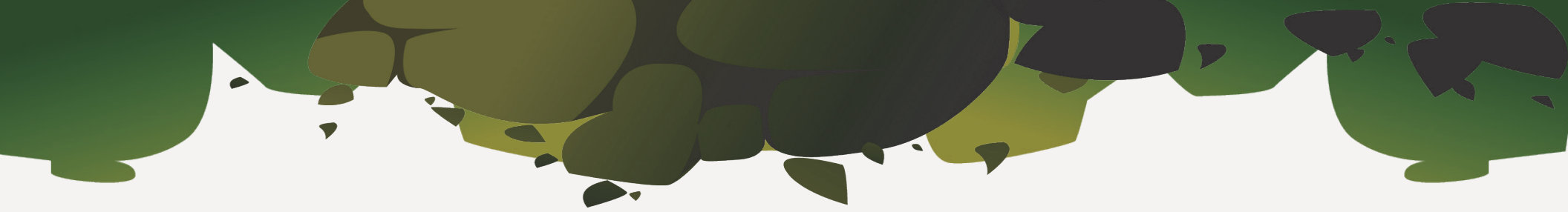
Diseño de Props

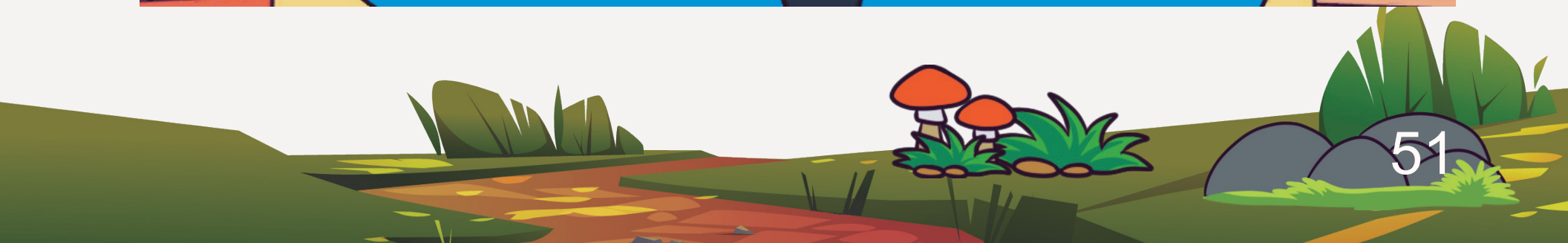
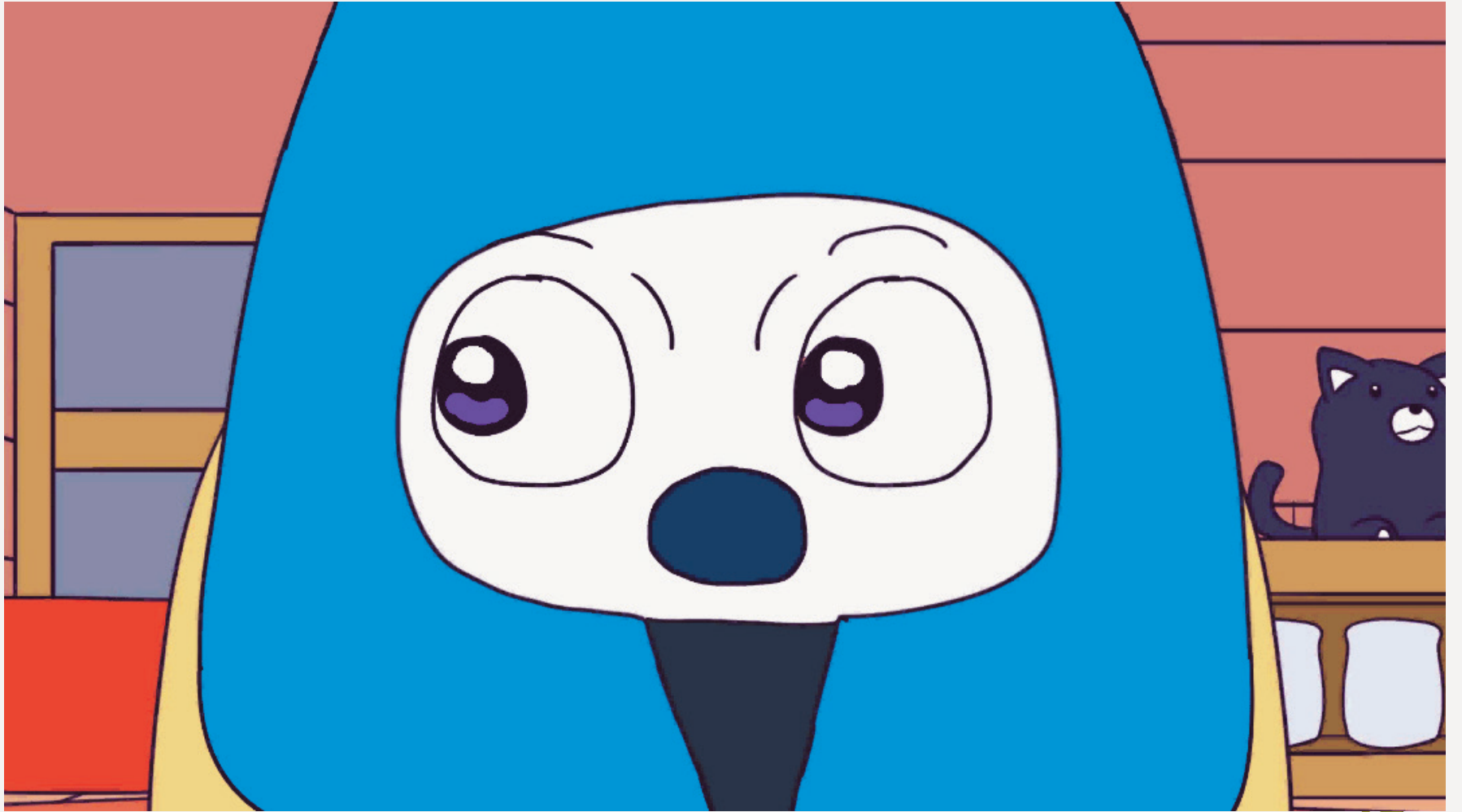
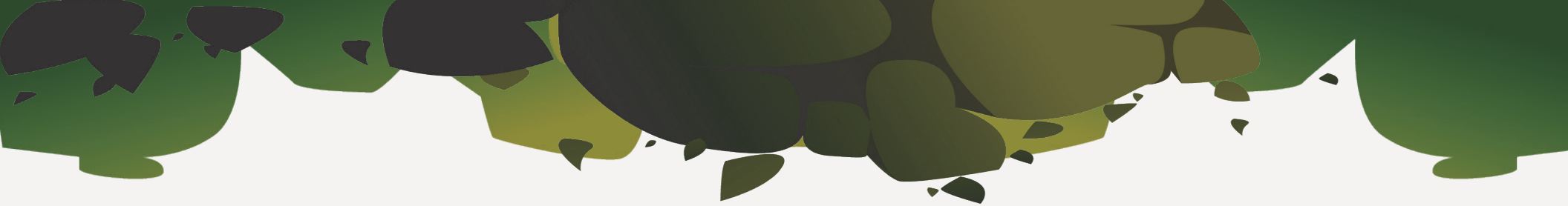


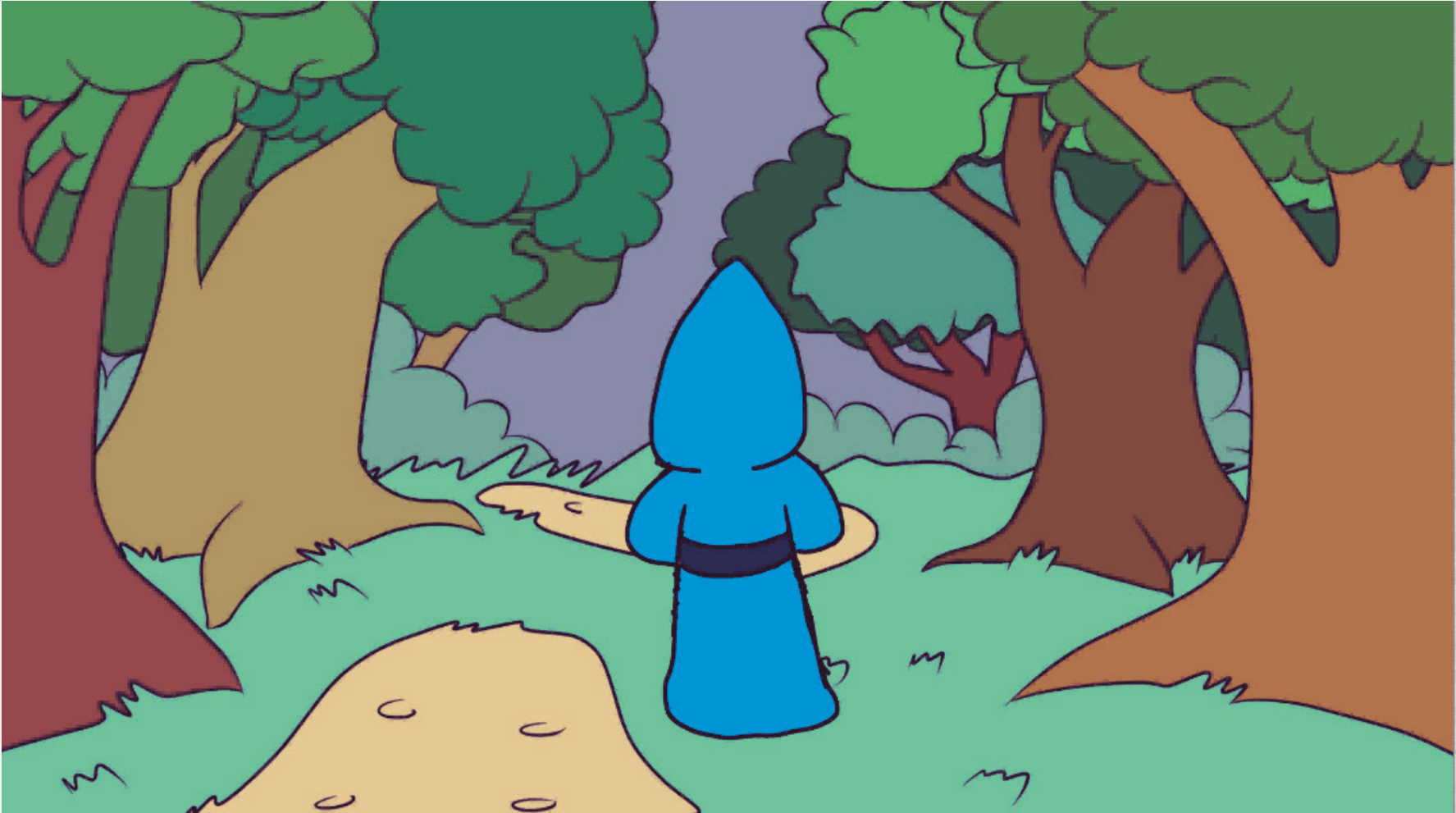
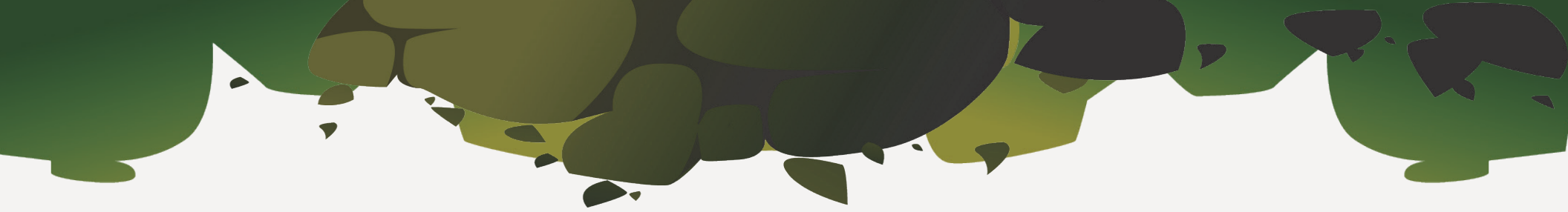
Producción

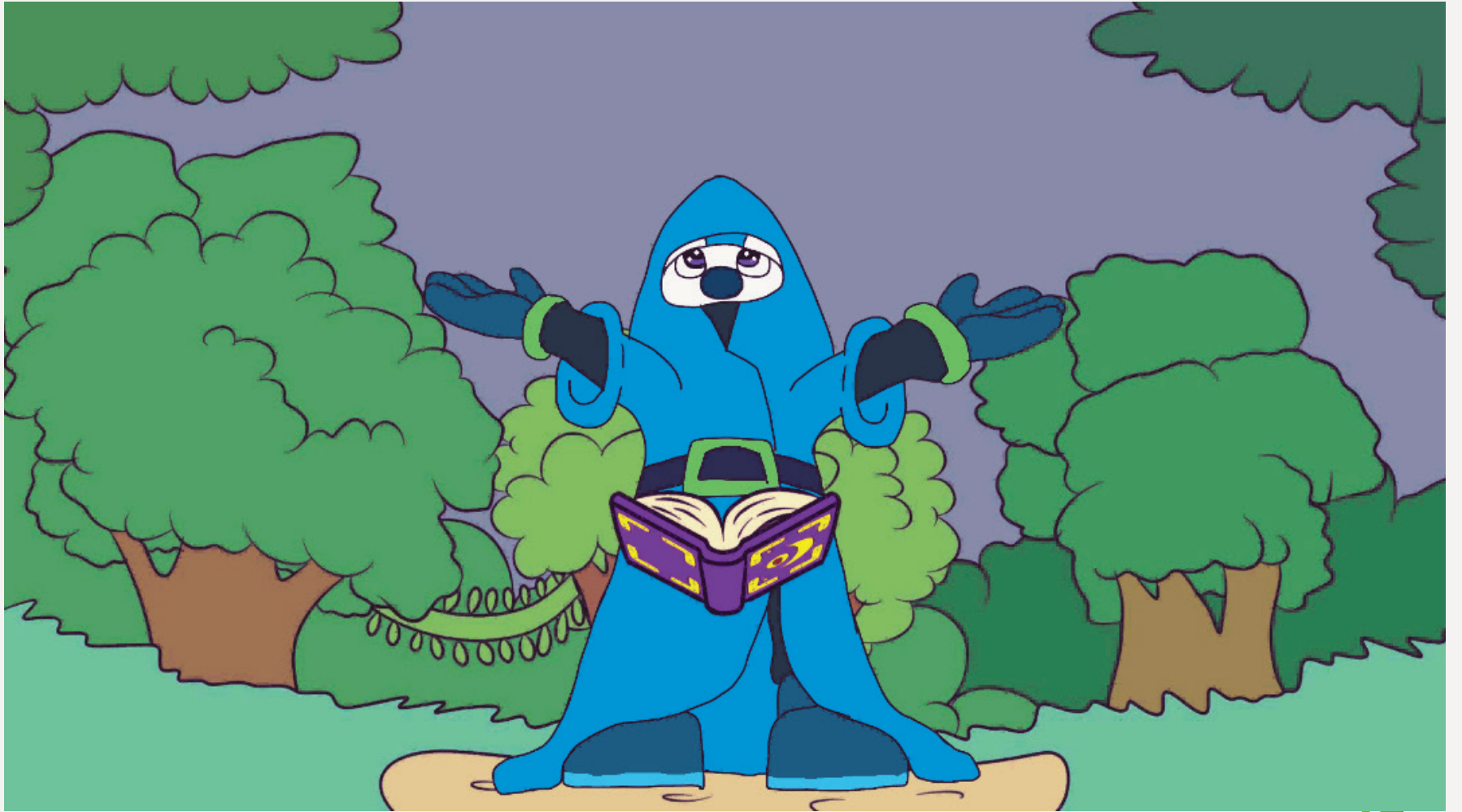




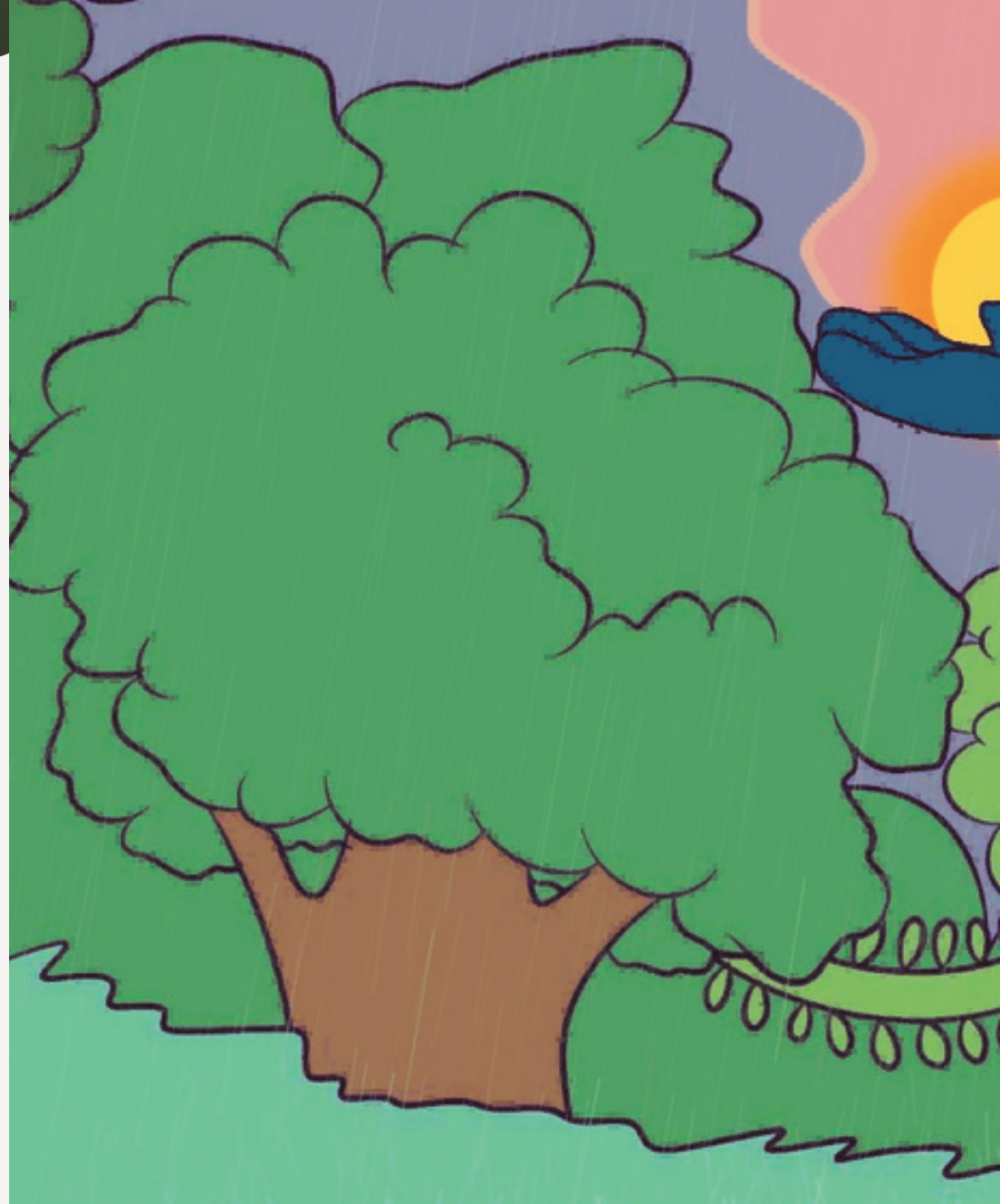






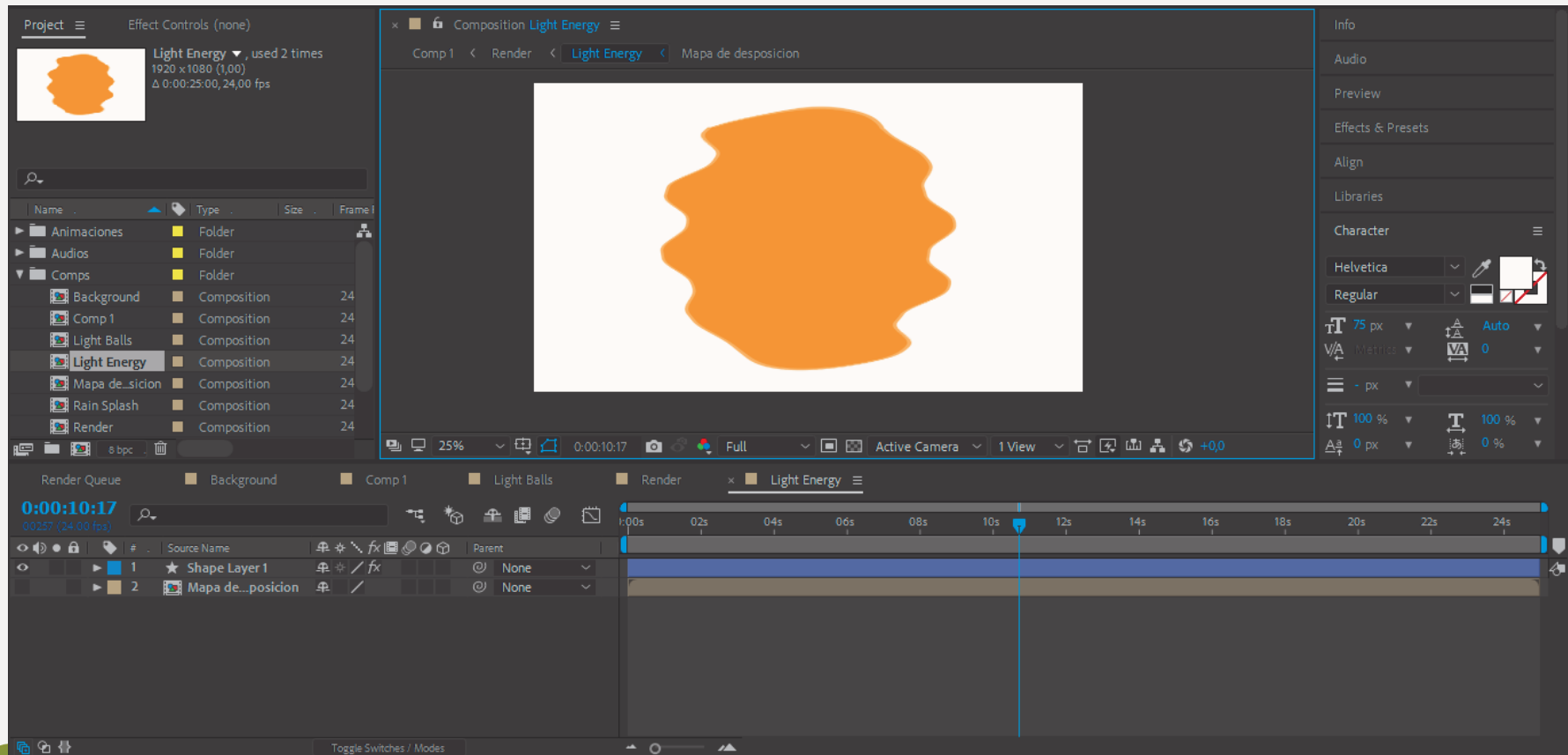


Postproducción

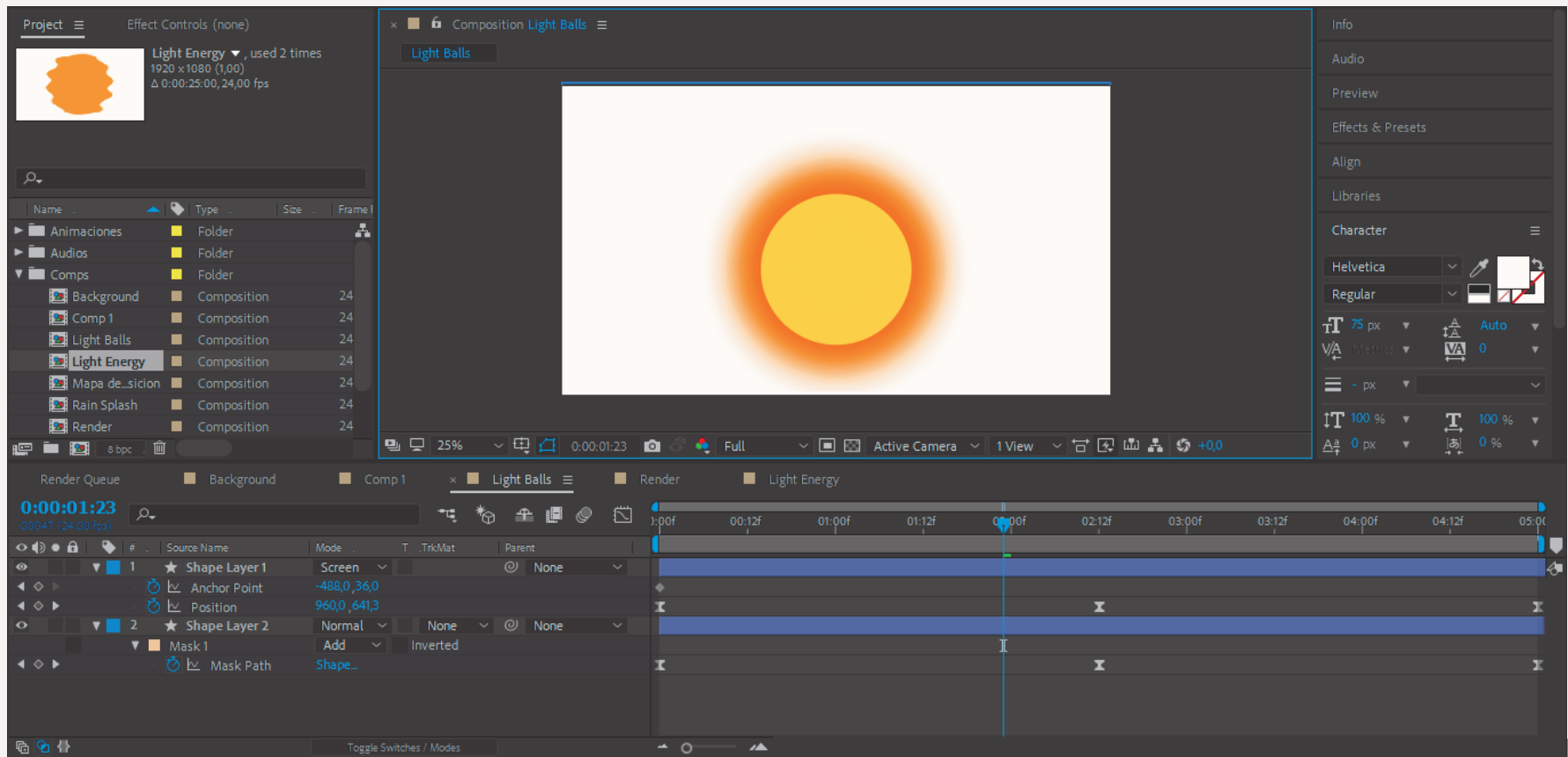




Aura Mágica



Pelotas de Luz



Still Frames







Conclusiones

El objetivo principal de este proyecto era proponer un nuevo método para reducir los niveles de ansiedad, definiendo un público específico al que va dirigido. Ya que no existe un método definitivo y los efectos de cada uno varían de persona a persona.

Tras las varias investigaciones hechas en este proyecto, puedo decir que la ansiedad es un estado que nos afecta a todos en algún momento de nuestras vidas, la mayor causa el día de hoy es la presión social que se nos ejerce. A pesar de que no tenga solución definitiva, si se puede controlar, utilizando varios métodos para que el cerebro se concentre en otras cosas.

Según los estudios investigados, los medios narrativos audiovisuales ayudan a reducir los niveles de estrés, ya que todos los aspectos presentes pueden ayudar al cerebro a concentrarse en lo que se está viendo. La música tiene varios aspectos como el ritmo o la tonalidad, que reducen los síntomas de la ansiedad. Los elementos visuales como el color pueden afectar nuestro estado de ánimo y la narrativa nos ayuda a identificar y a entender la historia y al personaje presente.



Glosario

Audiovisual: Que se basa en la utilización conjunta del oído y de la vista, mediante imágenes y sonidos grabados, en especial para elaborar material didáctico o informativo.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

KidsHealth: Pagina web enfocada en aportar información sobre la salud en los niños y adolescentes.

PsicoDex: Servicio de psiquiatría y medicina psicosomática del hospital Quirón Dexeus que se enfoca en los estudios de la biología del sistema nervioso y sus consecuencias terapéuticas.

Somática: De la parte material o corpórea de un ser animado o relacionado con ella.

CuerpoMente: web de información divulgativa sobre alimentación y salud.

Visual Thinking: Libro escrito por Rudolf Arnheim, el cual, el autor afirma que todo pensamiento es de naturaleza perceptual.

Bibliografía

Casos de ansiedad en Chile:

- <https://www.uss.cl/ciencias-salud/ansiedad-depresion-pandemia/>
- https://www.cnnchile.com/tendencias/ansiedad-trastorno-emocion-salud-mental_20200109/
- <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/salud-mental/informe-oms-mas-de-un-millon-de-chilenos-sufre-ansiedad-y-850-mil/2017-02-24/141446.html>

Presión escolar:

- https://www.youtube.com/watch?v=xSdAcaVcGJo&ab_channel=TalkingVidya
- <https://youtu.be/okpg-lVWLbE>

Síntomas de ansiedad:

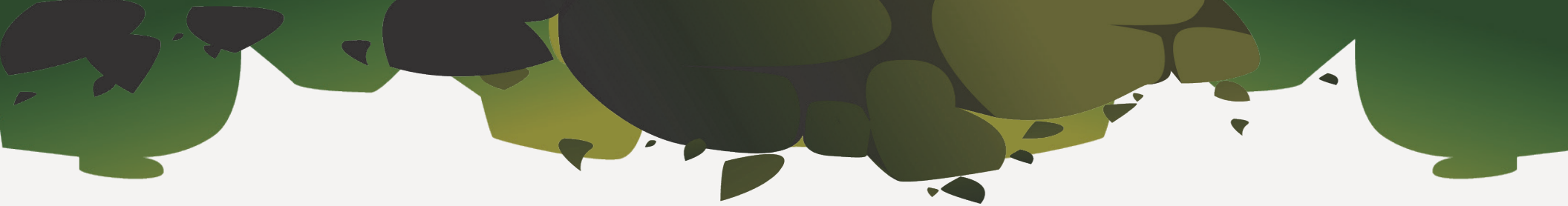
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2012-11/actualizacion-de-la-ansiedad-en-la-edad-pediatrica/>

Ansiedad normal vs ansiedad patológica:

- <http://www.fundacionclinicadelafamilia.org/acerca-de-lo-normal-y-lo-patologico-en-la-ansiedad-y-el-estres/>
- <https://www.sanatorioallende.com/notas/la-ansiedad-normal-o-patologica/>
- http://www.psicoterapeutas.com/trastornos/ansiedad/ansiedad_sana_patologica.html
- <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/1087/ESP/-cuando-es-patologica-ansiedad-.htm>

Sobre la ansiedad normal:

- <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety.html>
- <https://www.sanatorioallende.com/notas/la-ansiedad-normal-o-patologica/>
- http://www.psicoterapeutas.com/trastornos/ansiedad/ansiedad_sana_patologica.html
- <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/1087/ESP/-cuando-es-patologica-ansiedad-.htm>



Posibles tratamientos:

- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326589#remedios-naturales-para-la-ansiedad-y-el-estres>

Casos de ansiedad

- <https://www.apalweb.org/docs/cie10c.pdf>

- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742012000300004

Música y su relación con la ansiedad y el estrés:

- <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-musica-como-reductor-ansiedad-un-S1134793720300075>

- <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2014/musica-manejo-estres-relajarse/>

- <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/musicoterapia-beneficios/>

- https://www.youtube.com/watch?v=re3s54OYbpA&ab_channel=FisioOnline

Rudolf Arnheim y el pensamiento visual

- https://www.youtube.com/watch?v=tAi22pHUWDQ&ab_channel=Teor%C3%ADaPa%27TuCasa

- <https://www.guindo.com/blog/rudolf-arnheim-y-el-pensamiento-visual/>

Psicología de la imagen y el color

- <https://palabraclave.unisabana.edu.co/index.php/palabraclave/article/view/4058/html>

- <https://neuromarketing.la/2018/02/contenido-visual-efecto-en-cerebro/>

- <https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicologia-color-significado>

- https://www.youtube.com/watch?v=oSm6furQr-w&ab_channel=HubSpotEspa%C3%B1ol

Como la narrativa ayuda con la ansiedad

- https://www.cuerpamente.com/salud-mental/11-novelas-ayudan-comprender-controlar-ansiedad_8988

