



Hablemos de lo que Duele. Prototipo de aplicación para aprender a regular las emociones en etapas de pre contemplación.

Andrea Stephania Bautista Garzón

Asesor: Jaime Andrés Vallejo Bejarano

Universidad Antonio Nariño
Facultad de Artes
Pregrado en Diseño Gráfico
Sede Circunvalar, Bogotá, Colombia
Noviembre 2022

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido.....	2
Lista de Gráficas.....	4
Lista de Figuras	5
Lista de Tablas.....	6
Resumen	7
Abstract.....	8
1.Introducción.....	9
2. Justificación.....	11
3. Planteamiento del problema	12
4. Objetivos.....	14
4.1 Objetivo general	14
4.2 Objetivos específicos.....	14
5. Limitaciones del proyecto	15
6. Contexto	16
7. Metodología.....	18
7.1 FASE 1: DESCUBRIR.....	19
7.1.1 PEST.....	19
7.2 FASE 2: DEFINIR	20
7.2.1 Benchmarking.....	20
7.2.2 Customer Journey.....	20
7.3 FASE 3: DESARROLLAR	21
7.3.1 Storytelling	21
7.3.2 Las Seis Dimensiones del Bienestar Psicológico	22
7.3.3 Test Psicométricos.....	23

7.3.4 Aplicaciones de encuestas	23
7.4 FASE 4: ENTREGAR.....	26
7.4.1 Arquitectura de Información	26
7.4.2 Wireframing y Prototipado de Alta Calidad.....	28
7.4.2 Guía de estilo Visual	29
8. Referentes	33
8.1 Ilustraciones.....	33
8.2 Historias.....	34
8.3 Contenidos sociales audiovisuales:	34
8.4 Libros.....	35
8.5 Tipologías	35
9. Desarrollo	37
9.1 Eligiendo el tema.....	37
9.2 Trasfondo del tema	38
9.3 Definiendo el público	38
9.4 Planteando la problemática y primeras soluciones.....	39
9.5 La solución final	40
10. Conclusiones.....	42
Bibliografía.....	44
Anexos.....	46

Lista de Gráficas

Gráfica 1. Gráfica de personas atendidas por depresión moderada en Colombia.....	16
Gráfica 2. Gráfica sobre tasa de mortalidad por lesiones autoinfligidas en Colombia	17
Gráfica 4. Customer journey sobre los momentos de interacción entre usuario y app	20
Gráfica 6. Respuesta a la pregunta: ¿Piensas que las personas van a pensar diferente de ti, se les cuentas qué te está ocurriendo?.....	24
Gráfica 7. Respuestas sobre ¿Cuánto tiempo estarías dispuesto a dedicare a dedicar a aprender a regular tus emociones?	25
Gráfica 8. Respuestas sobre ¿Qué actividad es más relajante de realizar?	25
Gráfica 9. Respuestas sobre colores relacionados con la tristeza	26
Gráfica 11. User flow de la aplicación	27

Lista de Figuras

Figura 1 y 2. Wireframes: Primeras aproximaciones de la interfaz gráfica	28
Figura 3. Propuesta de tonalidades	30
Figura 4. Monstruos en digital en escalas de grises	30
Figura 5, 6 & 7. Interfaz gráfica	32
Figura 8. Moodboard de ilustraciones	33

Lista de Tablas

Tabla 1. ¿Cómo se crea el estigma?	9
--	---

Resumen

Con el objetivo de enriquecer el bienestar de los jóvenes, brindándoles información sobre su estado de salud mental dentro de un espacio de desarrollo e interacción social libre de estigmas, el proyecto Hablemos de lo que Duele, transforma a la depresión en monstruos amigables, que acompañan al usuario a desarrollar actividades para regular sus emociones guiándolo en la comprensión, autogestión, e identificación de ellas.

Este proyecto toma la salud mental como eje principal en la construcción de un prototipo de aplicación, tiene como objetivo ayudar a estudiantes a reconocer la sintomatología relacionada con las etapas depresivas por medio de monstruos amigables a la vista y actividades de pre contemplación a través del cuidado y control de su monstruo de la depresión.

En su desarrollo, el proyecto se enfoca en los estudiantes de la facultad de artes de la Universidad Antonio Nariño, aplicando test psicométricos avalados internacionalmente para una valoración primaria de las emociones, junto al análisis de aplicaciones, sitios webs y perfiles en redes sociales que hablan de salud mental para evaluar su funcionamiento y oportunidades de mejora para identificar objetivos de comunicación desatendidos de cara a la población objetiva del proyecto.

Palabras claves: Interfaces, Depresión, Estigmas sociales, Espacios digitales seguros.

Abstract

With the objective of enriching the well-being of young people, providing them with information about their mental health status within a space of development and social interaction free of stigmas, the project Let's Talk About What Hurts, transforms depression into friendly monsters, which accompany the user to develop activities to regulate their emotions guiding them in the understanding, self-management, and identification of them.

This project takes mental health as the main axis in the construction of a prototype application, aims to help students to recognize the symptoms related to depressive stages through friendly monsters and pre contemplation activities through the care and control of their depression monster.

In its development the project focuses on students of the faculty of arts of the Antonio Nariño University applying internationally endorsed psychometric tests for a primary assessment of emotions, along with the analysis of applications, websites and social networking profiles that talk about mental health to assess their performance and opportunities for improvement to identify neglected communication objectives in the face of the target population of the project.

Keywords: Interfaces, Depression, Social stigmas, Safe digital spaces.

1. Introducción

Con la llegada del Covid-19 y el confinamiento, la salud mental de los jóvenes de 18 a 24 años en Colombia se vio afectada por dos factores, el estrés un 27,7% y la preocupación un 31,8% (DANE, 2021) esto acentuando los cuadros depresivos.

Las personas con trastornos mentales no reciben una atención adecuada, presentan recaídas, deterioros que llevan a urgencias y hospitalizaciones con altos costos en el sistema sanitario, medicamentos y servicios de salud en general (Grupo de Gestión Integrada para la Sa...), lo que dificulta pedir ayuda. El estigma que acompaña a las personas afectadas no solo recae en ellos, sino también en los allegados, principalmente en la familia, ya que se empiezan a excluir de las actividades sociales. Es importante tener presente que el estigma que hay alrededor del trastorno mental se crea por distintos factores:

Tabla 1. ¿Cómo se crea el estigma?

	Estigma público	Auto-estigma
Esteriotipo	Creencias negativas sobre un grupo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).	Creencias negativas sobre uno mismo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).
Prejuicio	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (miedo, rabia).	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (baja autoestima, desconfianza sobre la propia capacidad, vergüenza).
Discriminación	Comportamiento en respuesta al prejuicio (rechazo, negativa a emplear, negativa a ayudar).	Comportamiento en respuesta al prejuicio (falta de aprovechamiento de oportunidades de empleo, rechazo a buscar ayuda).

Fuente: La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental, una estrategia completa basada en la información disponible. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq., 2008, vol. XXVIII

Igualmente, se tiene en cuenta como las enfermedades mentales se relacionan con diferentes áreas en la cotidianidad, una de las más relevantes es el arte. La creación artística puede ser una de las salidas que algunos encuentran, sea mediante la escritura, la pintura, el modelado o la escultura (*Vista de La creación artística en el campo de la salud mental*, n.d.) pero muchas personas que se dedican a estos trabajos tienen mayores posibilidades de padecer estos trastornos (Europa Press, 2019)

El arte permite explorar y afrontar los conflictos diarios (Flores, 2017) que el individuo aprenda a regular emociones mediante el entendimiento de las mismas, ayuda a recuperar aspectos singulares de las personas, romper con el aislamiento individual y generar vínculo con un grupo de pertenencia posibilitando la transformación, ello produce efectos en el orden individual, institucional y comunitario, posibilitando la deconstrucción de prejuicios e imaginarios en torno a “la locura” y su consecuente proceso de resocialización (Lic. María Laura Gutiérrez (Coordinadora), Lic. Sabrina Scocozza, TS. Rosa Garavetti, AT. Adriana Gonzalez, Lic. Camila Oliveto Jauregui., 2018)

Teniendo en cuenta lo anteriormente descrito alrededor del arte y la salud mental en las páginas subsiguientes se desarrollarán las ideas que dieron como resultado el prototipo de aplicación, Hablemos de lo que Duele.

2. Justificación

A título personal debo comentar en este trabajo que tuve época donde no me encontraba muy bien, estaba pasando por un cuadro depresivo muy grave, me sentía sola, y nadie a mi alrededor parecía querer ayudarme a salir de esta situación, al contrario, solo escuchaba comentarios que decían que debía esforzarme más, algo que no ayudaba mucho, yo solo necesitaba entender qué pasaba. Al no tener la posibilidad económica, ni el apoyo social para acudir al psicólogo, tuve que encontrar alternativas que me ayudaran a sanar para continuar con mi vida. De ese camino de búsqueda, de prueba y error, nace la motivación para desarrollar el proyecto Hablemos de lo que Duele.

En las últimas décadas, se viene promoviendo una reforma de los sistemas de salud mental hacia los servicios de base comunitaria e integrados en los sistemas locales de salud, pero en los países de bajos-medios ingresos solo el 75% de las personas recibe tratamiento por enfermedades físicas, peor aún en el campo de la salud mental, sólo el 2% de las personas con enfermedades neuropsiquiátricas es tratada. (Holguín & Rueda, 2018) por ello a pesar de las dificultades que supone cambiar las cosas en Colombia, se deben empezar a tomar acciones paralelas.

3. Planteamiento del problema

La salud de los jóvenes y de la población en general cada vez se ve más afectada por trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, la bipolaridad, entre otros. Estos impactan en la vida cotidiana, ya que afecta los pensamientos, sentimientos, estado de ánimo y además sus comportamientos. Colombia ocupa el quinto lugar en los trastornos de estados de ánimo; dato vigente hasta el 2013, que nos brinda un precedente sobre la situación, (Posada, 2013), pero la situación empeora cada vez, puesto que no todas las personas tienen la posibilidad de acceder a ayuda psicológica, sea por causas económicas o debido a que las opciones gratuitas existentes prestan un mal servicio, la ayuda profesional se ve inalcanzable además de ser estigmatizada culturalmente. En entrevista desarrollada con Laura Sofía Peralta Piñeros, estudiante de octavo semestre de psicología, se afirma que en el servicio psicológico de las EPS las citas son agendadas cada dos o tres meses, por lapsus de 45 min y con una distancia entre sesiones de un mes, dichas condiciones, según la profesional, impiden que el paciente pueda ver una mejoría en su proceso. En este punto es donde hay que efectuar otras series de acciones paralelas que ayuden a no recaer en los detonantes de los cuadros depresivos hasta tener la posibilidad de acudir a una cita con un profesional.

Por otro lado, el problema radica en la falta de pedagogía en inteligencia emocional de los sistemas educativos y de salud, no se nos enseña a regular las emociones, lo que dificulta el entendimiento de los síntomas de los trastornos mentales. Estos no solamente hacen que las personas afectadas cambien sus hábitos, sino que pueden quedar atascadas en pensamientos y sentimientos negativos durante mucho tiempo, lo que conlleva a la ideación de hacerse daño a sí mismos, un ejemplo es cuando las personas empiezan a comer grandes cantidades o dejan de comer, se aíslan del mundo exterior, tienen un desapego de los estímulos, y en casos más extremos acuden a la autoagresión (Bitrián, 2020))

El problema que se evidencia luego de indagar con expertos en el tema, bibliografía referencial, noticias e informes de las autoridades de salud en Colombia y Latinoamérica, son los escasos espacios para hablar y la poca relevancia que tiene el tema en los marcos de políticas públicas de salud y autocuidado, contextos que llevan a las personas a desistir de buscar ayuda guardando para ellos sus problemas, emociones y sentimientos sin procesar, como una bomba de

tiempo que suele estallar en el momento menos pensado. Si existieran acciones y herramientas que ayudarían a las personas a reconocer los detonantes de cuadros depresivos ¿serían de utilidad?, ¿Ayudarían herramientas digitales a entender las etapas de pre contemplación, para que las personas que padecen estos trastornos mentales puedan acudir a terapia a tiempo y no cuando el problema haya explotado?

En el desarrollo de una entrevista con Carlos Moreno Lizarazo psicólogo clínico de la Universidad Nacional de Colombia y Logo Terapeuta adscrito a la Organización SAPS (Sociedad Para La Psicología Centrada En El Sentido) , se indagó sobre el impacto que tiene entender, en etapas primarias, los síntomas de los trastornos de estados de ánimo, llegando a la conclusión de que en realidad esto si ayuda al entendimiento de la persona, la lleva a comprometerse a mejorar, vislumbrando el problema que debe solucionar.

(ver ANEXO 1. Entrevista Carlos Moreno Lizarazo)

A partir de la indagación hecha se considera la opción de plantear una experiencia digital de acompañamiento emocional, que a través de una aplicación permita a los usuarios tener una valoración primaria de la sintomatología de los trastornos del estado de ánimo y además incluya actividades mediadas por interacciones visuales que los ayuden a manejar sus emociones.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Ayudar a los estudiantes de la facultad de artes de la Universidad Antonio Nariño a identificar los signos y comportamientos ligados a la depresión, permitiéndoles reconocer y estabilizar su estado emocional, haciéndoles más fácil el conectar con los profesionales especializados en salud mental.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar herramientas de autoevaluación inicial sobre el trastorno de la depresión junto con contenidos de apoyo y autogestión emocional.
- Localizar espacios de atención psicológica gratuitos o a un bajo costo con los que los jóvenes puedan conectar.
- Proponer espacios digitales seguros para que los jóvenes puedan hablar y compartir sus experiencias emocionales, preocupaciones o heridas sin estigmas.
- Brindar herramientas de pre contemplación que le permitan aprender a los jóvenes a regular las emociones

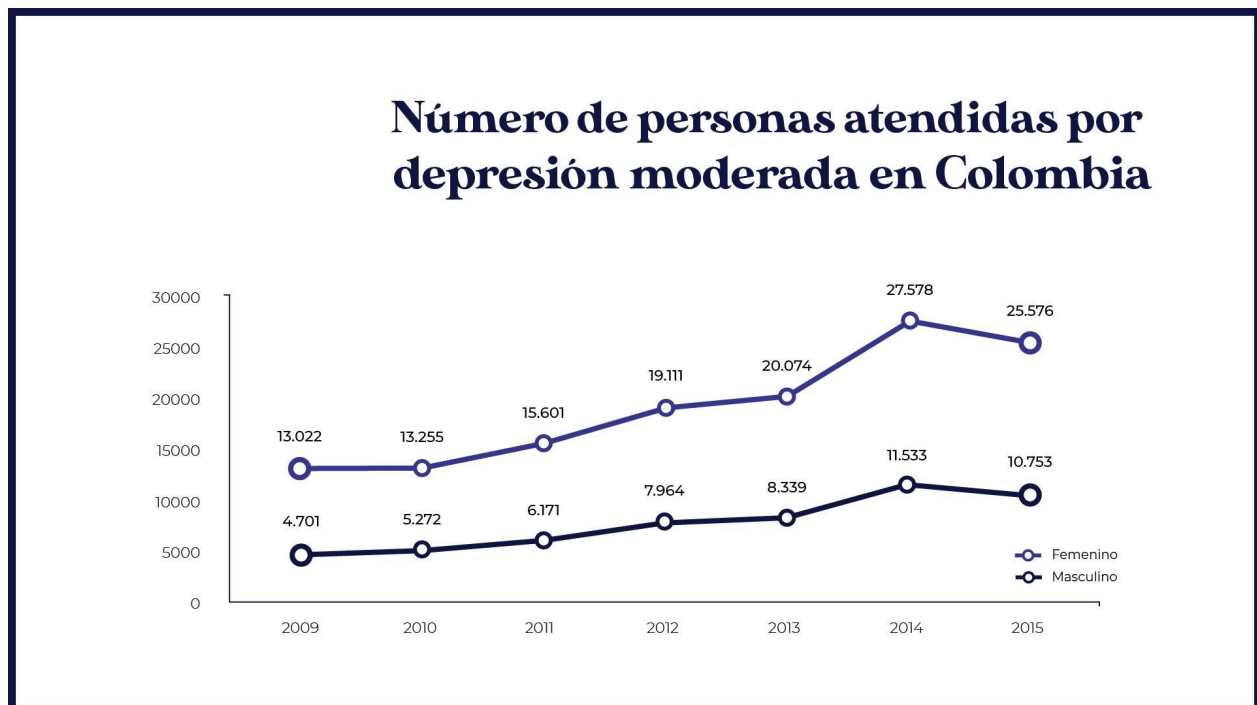
5. Limitaciones del proyecto

- La aplicación no será un instrumento de diagnóstico 100% seguro, ya que para tener un diagnóstico completo se debe estar en espacios de terapia psicológica.
- Al ser un prototipo, algunas funciones pueden llegar a fallar en la prueba piloto.
- La aplicación no es una cura definitiva para el trastorno mental de la depresión, solo va a ayudar a regular las emociones de manera temprana.
- Al ser un prototipo de app, los datos de los usuarios no se almacenarán como medida preventiva de seguridad.

6. Contexto

El proyecto se sitúa en el territorio colombiano, para ahondar más en la problemática se investigó los niveles de depresión, el número de personas que eran atendidas cada año debido a estas afecciones, y los factores que influyen en que el trastorno mental de la depresión incrementara.

Gráfica 1. Gráfica de personas atendidas por depresión moderada en Colombia



Fuente: (DANE, 2021)

Como podemos ver en la gráfica el impacto que tiene el trastorno mental de la depresión en la población colombiana incrementa a medida de los años, esto por la falta de buenas instituciones o soluciones, además del estigma que conlleva hablar del tema en la sociedad (Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental, 2014).

Gráfica 2. Gráfica sobre tasa de mortalidad por lesiones autoinfligidas en Colombia



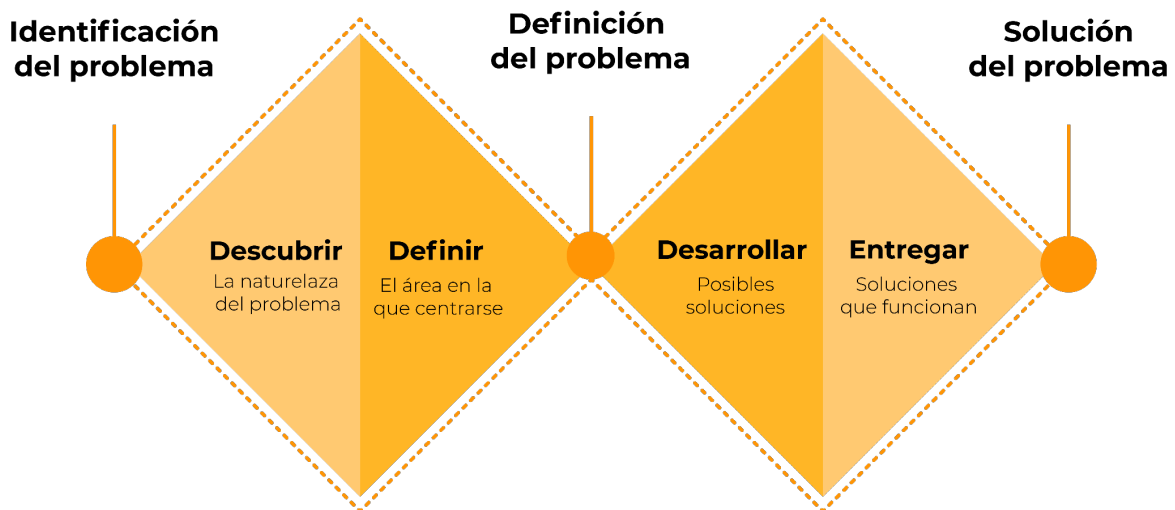
Fuente: (DANE, 2021)

Aquí vemos la importancia de crear espacios seguros para que las personas puedan hablar con profesionales de la salud mental, en Colombia es poco común buscar ayuda debido al estigma, a la falta de recursos económicos, y la poca aceptación social que tiene esto.

7. Metodología

Utilizando como base la metodología del doble diamante publicado por el Design Council en 2015, se desarrollan 4 fases de trabajo para el proyecto guiadas por los 3 puntos de toque planteados por el diamante, identificación, definición y solución del problema:

Gráfica 3. Diagrama del doble diamante



Durante el desarrollo del proyecto bajo este método, cada fase tuvo un grupo de herramientas que permitieron la investigación desde la mirada del pensamiento creativo y del diseño, todas ellas se detallan a continuación.

7.1 FASE 1: DESCUBRIR

En esta fase, se busca identificar de manera clara cuáles son las condiciones y contexto del problema a abordar, es por esto que dentro de la fase se aplican las siguientes herramientas de Design Thinking:

7.1.1 PEST

El PEST es una herramienta que ayuda a identificar factores externos sobre el contexto donde se trabaja y que pueden influir en el desarrollo del producto final, al aplicarlo se puede identificar de manera clara los factores dentro del contexto colombiano con respecto a la salud mental, y cómo se aborda el tema en diferentes ámbitos.

(ver ANEXO 2. Matriz PEST)

Se realizó una indagación profunda sobre el problema de la salud mental en Colombia, qué factores estaban fallando, se debía tener un panorama completo para tener conciencia de cuál campo era más viable, además de razones contundentes para construir un proyecto.

Como referente principal se usó la nota estadística (DANE, 2021), gracias a la información recopilada sobre los efectos de los trastornos mentales en la época de pandemia, nos explica que hubo diversos factores que dispararon los cuadros depresivos. Luego se realizaron entrevistas con dos estudiantes de psicología de la Universidad Católica de Colombia y con Carlos Moreno Lizarazo psicólogo clínico de la Universidad Nacional de Colombia y Logo Terapeuta adscrito a la Organización SAPS (Sociedad Para La Psicología Centrada En El Sentido) para profundizar en cómo se evidencian estas afecciones desde la parte clínica la salud mental.

Para tener claras las razones que sustentaban el proyecto se hizo una indagación de sobre qué público, se referencio en primera instancia este articulo (Carro, 2018), se hizo el planteamiento de la necesidad de generar espacios donde los jóvenes puedan hablar de estas afecciones con profesionales, además se hizo énfasis de que las personas no saben identificar sus emociones y esto imposibilita que vayan a terapia a tiempo.

7.2 FASE 2: DEFINIR

Con el objetivo de aterrizar las especificaciones de diseño para el desarrollo del producto para el proyecto se utilizaron un grupo de herramientas y matrices que arrojaran tanto información de estado del mercado como objetivos de interacción de los posibles usuarios del proyecto, estos fueron:

7.2.1 Benchmarking

Esta herramienta de Design Thinking está creada con el objetivo de recopilar los productos existentes en el mercado, para revisar a fondo sus características principales, falencias y factores que las destacan, entre otras aplicaciones.

Fue de gran ayuda en la búsqueda de ideas disruptivas que se pudieran aplicar a la aplicación, con este sondeo se pudo identificar en la mayoría de propuestas existentes en el mercado interfaces visualmente rígidas, con interacciones que no se sienten cercanas, algo que se puede cambiar con el proyecto.

(ver ANEXO 3. Análisis de aplicaciones de acompañamiento emocional)

7.2.2 Customer Journey

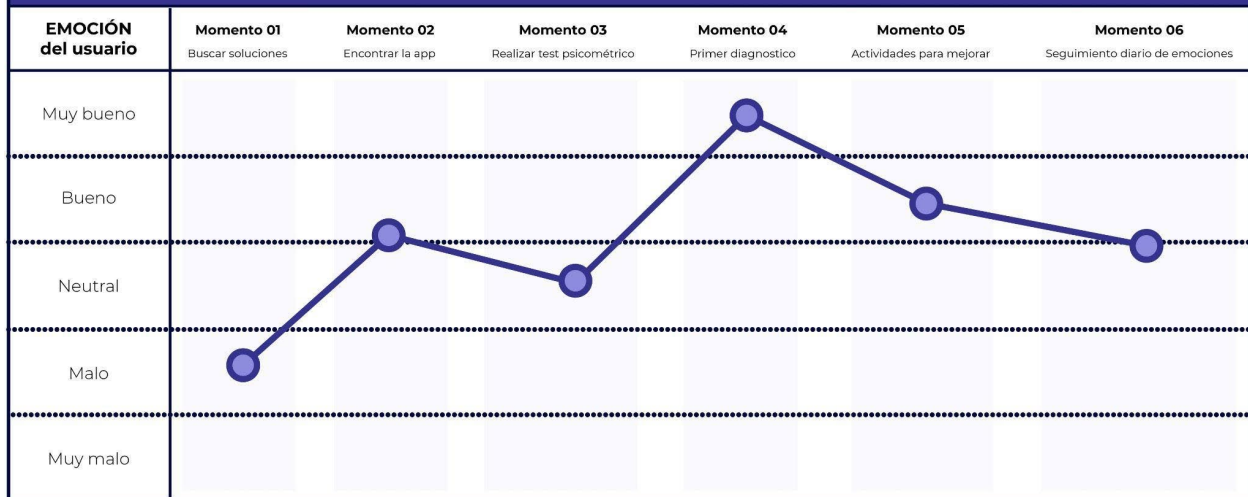
Esta matriz tiene el objetivo de identificar los puntos de contacto del cliente con el producto y determinar cuál sería su experiencia con respecto a estos.

Su aplicación permite visualizar cómo se sentirían los jóvenes usando la aplicación y revelando en qué puntos se puede producir una falla de comunicación o de experiencia, con esto en mente se pueden empezar a crear planes anticipados que ayudarán al mejor funcionamiento de la aplicación.

Gráfica 4. Customer journey sobre los momentos de interacción entre usuario y app

Customer Journey Hablemos de lo que duele

Pregunta: ¿Cómo me siento, que tengo? ¿tristeza, malestar, ansiedad, miedo?



Fuente: Construcción propia

7.3 FASE 3: DESARROLLAR

En esta fase se implementan un grupo de herramientas narrativas y de afinidad empática, que buscan darles bases sólidas a las experiencias propuestas para el proyecto, estas fueron:

7.3.1 Storytelling

La narración propuesta para darle a los usuarios una interactividad dinámica es la idea de la depresión como un monstruo que crece desmedidamente si no se regulan nuestras emociones a tiempo, el crecimiento del monstruo se plantea en cuatro niveles. El primero es calmado y relajado, tiene las emociones controladas, se encuentra tranquilo, hace referencia a la conciencia de las emociones que debemos tener como individuos. El segundo es cuando algo empieza a incomodar, pero no se le da relevancia, se le permite estar, el monstruo ya no se siente tranquilo. La tercera etapa es cuando el problema escala, empieza a interferir poco a poco en el diario vivir, el monstruo crece en tamaño, su expresión se hace más ruda y su lenguaje corporal denota incomodidad. La última etapa es cuando nuestras emociones se salen de control, el problema explota, nos estancamos y entramos en una etapa donde no queremos saber de nada de lo que sucede a nuestro alrededor. Para poder mantener el monstruo en la etapa inicial el usuario tendrá a la mano actividades que

irán subiendo a la app, estas les ayudarán a regular sus emociones y mantener en un estado inicial la sintomatología depresiva.

7.3.2 Las Seis Dimensiones del Bienestar Psicológico

En psicología la construcción del concepto salud mental se fundamenta en el estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización ([Carrazana 2003](#)). Aquí aparecen las seis dimensiones del bienestar psicológico, estas son; autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, cada una de ellas representada según lo que dijo Carol Ryff en 1989 en (Jiménez et al., 2016) “...núcleo del funcionamiento psicológico positivo en los seres humanos, y cada una de ellas es responsable de promover la salud tanto física como emocional”

Gráfica 5. Mapa de las seis dimensiones del bienestar psicológico



Fuente: (Jiménez et al., 2016)

Utilizando como base este modelo, se guía la toma de decisiones y las experiencias que se le proponen al usuario del proyecto, en pro de construir un producto de diseño que propenda por el bienestar de quien lo use, su aplicación se explica ampliamente en el capítulo de desarrollo en este documento.

7.3.3 Test Psicométricos

Para el diseño de la aplicación se realizó la búsqueda de herramientas psicométricas que se pudieran emplear de manera autónoma, que dieran un primer aviso de la sintomatología depresiva del usuario, lo importante es que estuvieran avaladas y probadas internacionalmente, debido a la seriedad del tema que aborda el proyecto.

Solo se deben usar herramientas psicométricas construidas desde el área de la psicología; con estudios previamente hechos, ya que un mal diagnóstico del paciente desencadenaría consecuencias terribles.

En entrevista con Erika Flóres Alfonso psicóloga clínica de la Universidad del Bosque con Especialización en evaluación clínica y manejo de trastornos afectivos y emocionales de la Universidad Konrad Lorenz, refiere la prueba ODSIS (Barlow et al., 2019) un test que consta de cinco preguntas que de manera rápida ayuda a identificar los niveles de infelicidad de las personas. Asimismo, se encontró en indagaciones documentales posteriores un test de veinte preguntas, mucho más completo y específico, planteado por (Zung 1965) , puesto que da los resultados de nivel de sintomatología depresiva por escala. Después de verificar su validez se encuentra que los dos están aprobados por la Junta Americana de Psicología Profesional, siendo estos los seleccionados para ser usados dentro del proyecto.

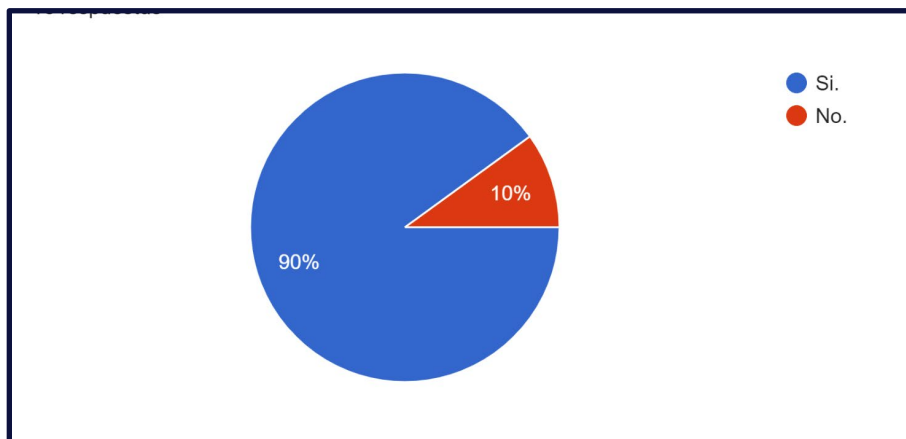
7.3.4 Aplicaciones de encuestas

Con la finalidad de identificar preconceptos e impresiones al desarrollar los test psicométricos se aplicaron cuatro diferentes encuestas a grupos aislados de estudiantes de la facultad de artes de la universidad Antonio Nariño.

(ver ANEXO 4. Escala de Autoevaluación para la depresión ZUNG y ¿Cómo se siente después del test de ZUNG?)

Como resultado de esta encuesta se puede concluir que los estudiantes de la facultad de artes tienden a tener sintomatología depresiva, puesto que no hablan de sus emociones por temor a lo que se pueda pensar sobre ellos, adicionalmente el grupo de estudiantes comprobó de manera insistente durante la aplicación del test si los resultados se mantenían anónimos. Esta actitud evidencia que el estigma de la salud mental diversa persiste y el deseo de que nadie se entere sobre las situaciones que viven es una prioridad para el grupo objetivo.

Gráfica 6. Respuesta a la pregunta: ¿Piensas que las personas van a pensar diferente de ti, se les cuentas qué te está ocurriendo?



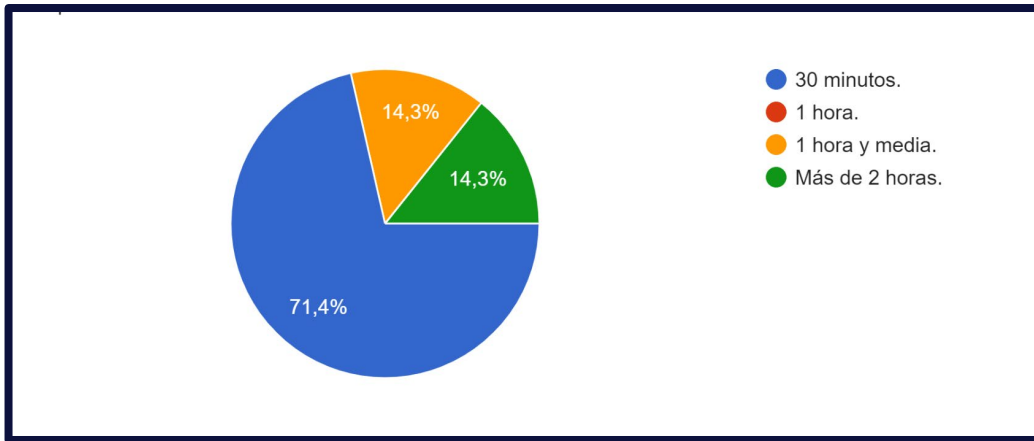
Fuente: Construcción propia

Luego de que los encuestados tuvieran contacto con los test psicométricos, se indagó con ellos acerca de las actividades de acompañamiento más llamativas para ellos

(ver ANEXO 5. Actividades de Mejora)

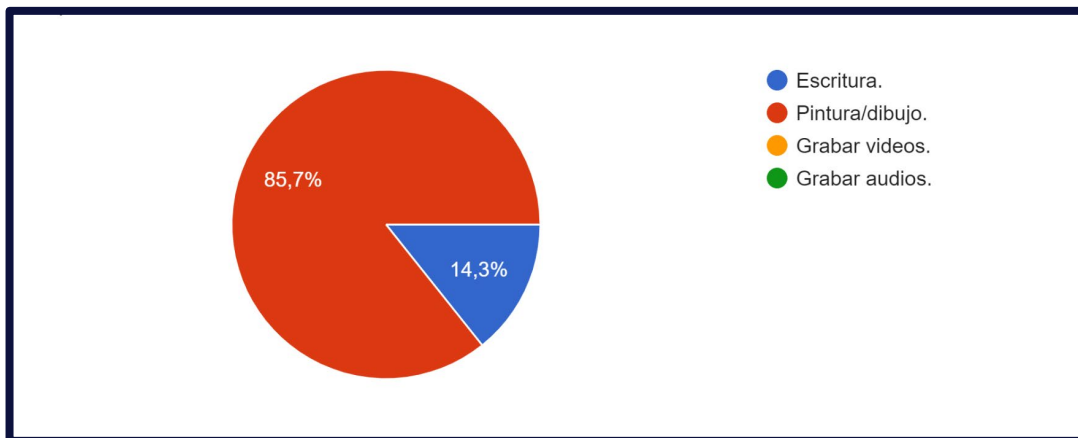
Los resultados sobre las actividades propuestas a los encuestados arrojaron los siguientes resultados: Los estudiantes prefieren realizar actividades que requieran poco tiempo, que estimulen su creatividad, que los saquen de la rutina, los ayude a explorar diferentes dimensiones de sus emociones y sentimientos.

Gráfica 7. Respuestas sobre ¿Cuánto tiempo estarías dispuesto a dedicare a dedicar a aprender a regular tus emociones?



Fuente: Construcción propia

Gráfica 8. Respuestas sobre ¿Qué actividad es más relajante de realizar?



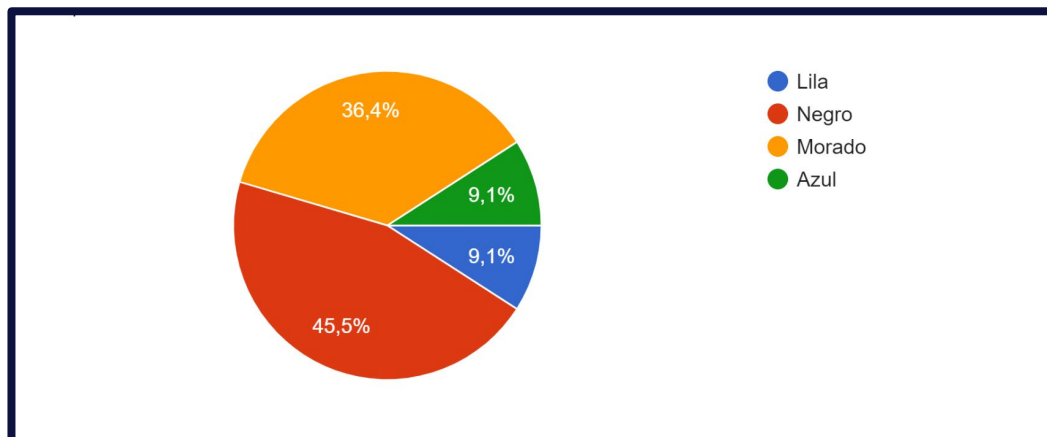
Fuente: Construcción propia

Posterior al desarrollo de las encuestas antes mencionadas, se le pidió al grupo de encuestados diligenciar una encuesta en la que se buscaban percepciones de color, formas y figuras en relación con la depresión y los estados de ánimo.

(ver ANEXO 6. Test de Estilo Visual)

Las respuestas a esta última encuesta permitieron tomar las decisiones de diseño en la plataforma como los colores a utilizar deben tener relación con la tristeza, además de lo que significan según la GESTAL, aunque se debe tener en cuenta que los colores oscuros para estos temas producen una sensación desesperanzadora, por ello se usaran colores con la saturación y el tono en valores altos en una mezcla con colores cálidos, más alegres a la vista.

Gráfica 9. Respuestas sobre colores relacionados con la tristeza



Fuente: Construcción propia

Además de eso, se tiene en cuenta varios aspectos de estilo visual relacionados con la construcción del monstruo, como debe lucir el aspecto final, además de las recomendaciones dadas por algunos docentes de la facultad sobre como los monstruos lucían no deberían lucir muy agresivos visualmente hablando.

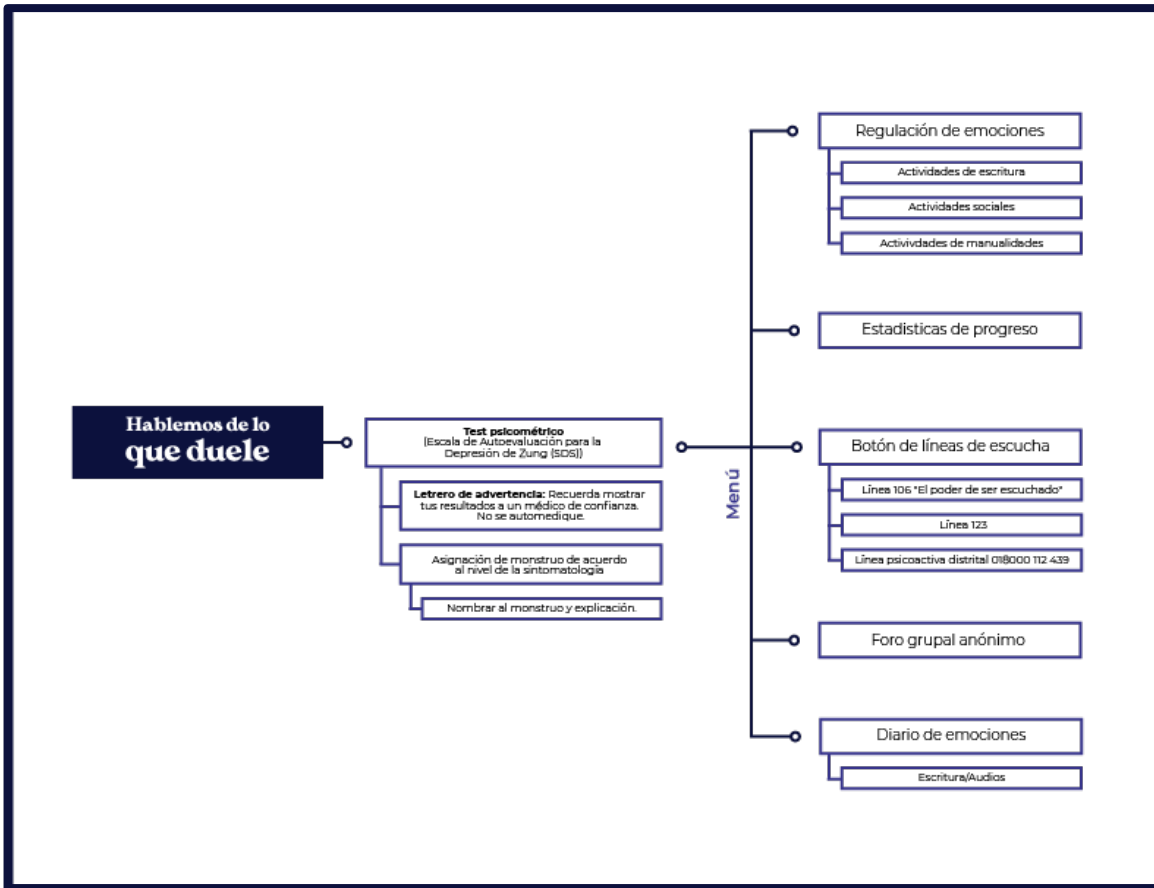
7.4 FASE 4: ENTREGAR

Para la fase de entrega y luego del levantamiento respectivo de información, se inicia el proceso de diseño UX del prototipo de la aplicación para pasar al de prototipado UI y diseño visual.

7.4.1 Arquitectura de Información

La estructura del prototipo de la aplicación se plantea para que sea muy intuitiva y fácil de manejar para el consumidor final. Se diseña una estructura de contenidos acorde a las necesidades del usuario

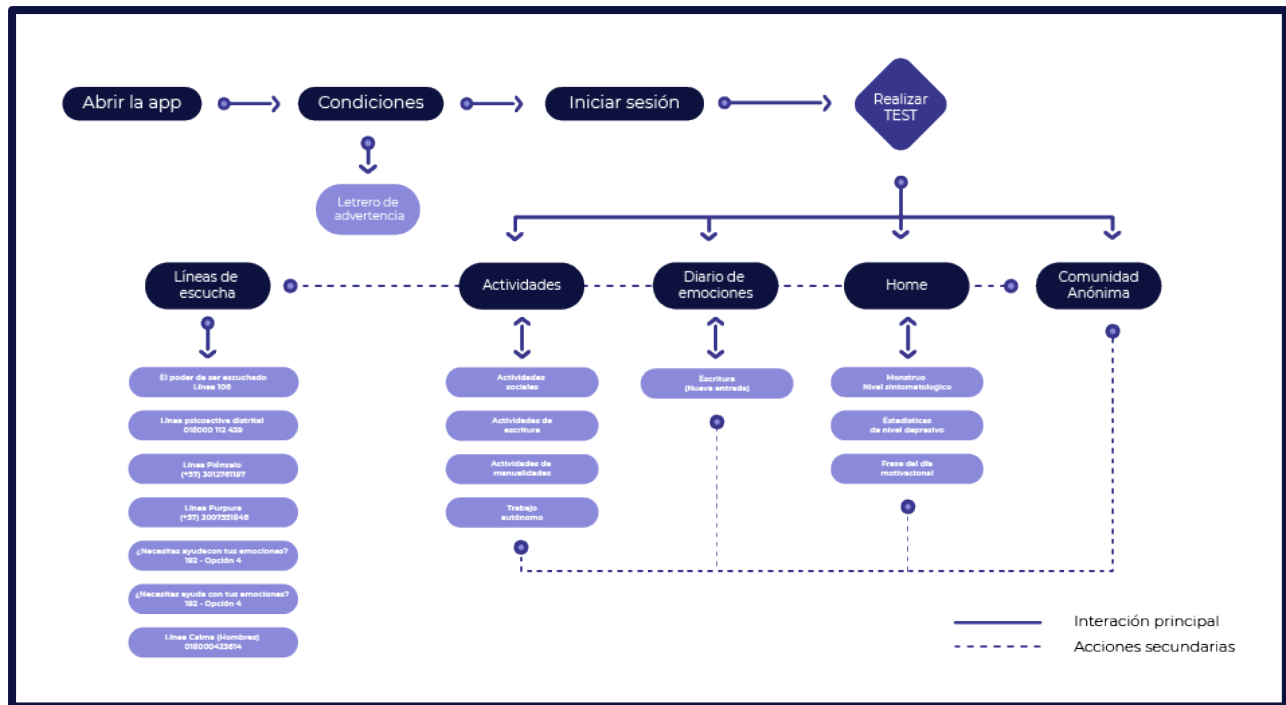
Gráfica 10. Arquitectura de contenidos propuesta para la app



Fuente: Construcción propia

Posterior al aterrizaje de la arquitectura de contenidos, se desarrollan las rutas de navegación del usuario entre las pantallas para de este modo guiar su experiencia de intuitiva para que desde el primer momento tenga todo muy claro y el producto sea de fácil uso para él.

Gráfica 11. User flow de la aplicación



Fuente: Construcción propia

7.4.2 Wireframing y Prototipado de Alta Calidad

El prototipo se logrará implementar y construir gracias a las exploraciones de wireframes enmarcada en las opciones técnicas que aplicación da GLIDE, siendo esta última la plataforma tecnológica seleccionada para desarrollar el prototipo usable del proyecto, ya que esta herramienta permite realizar apps sin necesidad de código, algo que va a ser muy beneficioso por la limitación de tiempo y presupuesto del proyecto.

Figura 1 y 2. Wireframes: Primeras aproximaciones de la interfaz gráfica



Fuente: Construcción propia

En la parte gráfica se deben tener en cuenta las tipografías, los colores, y las ilustraciones a utilizar, ya que no pueden ser agresivos visualmente, ni deprimentes, porque el usuario entra a la app con la intención de buscar ayuda y mejoría, es en este punto donde debemos entregarle dominio del contexto al usuario, así como lo propone Carol Ryff en (Jiménez et al., 2016) desde el modelo de las Seis Dimensiones del Bienestar Subjetivo.

7.4.2 Guía de estilo Visual

Entrando de lleno en el diseño de la interfaz, se propone el diseño de una guía de estilo visual de la aplicación que usa la familia tipográfica de Montserrat, por sus atributos conservadores, con un toque dinámico, es idónea para emplear gracias a la seriedad que del tema que se trabaja y el público al que va dirigido el proyecto. Los colores que se usaran en la interfaz son el blanco, el negro, el morado, y el amarillo. El blanco para el fondo, ya que transmite paz, armonía y da la sensación de descanso visual. El negro en detalles y la tipografía. El morado es un color propio de

los arrepentidos, representa a la tristeza y la transmutación. Este se utilizará con una saturación alta y con un porcentaje de negro bajo para que sean vibrantes, sin efectos contraproducentes en las personas. Por último, el amarillo, en detalles específicos, se enuncia (Moreno, 2012) que es un color excitante, estimulante para las vías nerviosas, y las ondas cerebrales, el propósito de usarlo es que las personas puedan ver esperanza en medio de la tristeza.

Figura 3. Propuesta de tonalidades



Fuente: Construcción propia

Las ilustraciones de los monstruos que le dan cara al trastorno mental se construyeron desde las formas orgánicas e irregulares, con diversas texturas para diferentes monstruos, algunos de ellos con morfología humanoide, otros a modo de fantasma o en modo de círculo para el icono de la app.

Figura 4. Monstruos en digital en escalas de grises



Malestar inicial
(Sintomatología depresiva)



Segundo nivel
(Sintomatología depresiva)



Cuarto nivel
(Sintomatología depresiva)



Tercer nivel
(Sintomatología depresiva)

Fuente: Construcción propia

Ya con la implementación primaria de las ideas y luego de las encuestas a los usuarios sobre el estilo visual de la propuesta se diseñan todo un nuevo grupo de wireframes de acuerdo a las opciones que brinda GLIDE aplicación donde se realizo el prototipo.

Figura 5, 6 & 7. Interfaz gráfica



Fuente: Construcción propia

8. Referentes

Los referentes que se utilizaron en la construcción del proyecto fueron aquellas producciones análogas o digitales que giraran en torno a los sentimientos y los trastornos mentales; como la depresión, asimismo visualizar las distintas representaciones de estos factores.

Otra característica a considerar para los referentes, fue la psicología del color, la utilización de esta herramienta en la narrativa, y como transmitían mensajes de manera indirecta al espectador.

8.1 Ilustraciones

Se escogieron pensando en diferentes factores, el primero la teoría del color, como hace parte de la narrativa y transmite varias sensaciones. La segunda es la composición, como retratan la soledad y los sentimientos de abatimiento, que se logre el entendimiento de la situación.

Podemos apreciar en estas imágenes la predominancia de los azules, y los negros como color representativo del problema, también composiciones solitarias, lúgubres y frías. Se dice que son solitarias porque el sujeto representado siempre está solo o acompañado del "monstruo" que representa el problema.

Figura 8. Moodboard de ilustraciones.



Fuente: Construcción propia

8.2 Historias

Muchas historias escritas en la actualidad incluyen, se refieren o giran en torno a los trastornos mentales, ya que se ha visto la necesidad de darles voz, para acabar con el estigma y que la gente los entienda para empatizar con las personas que los padecen. Aquí entrarían ejemplos como *Turning Red*, *Inside Out* y *Soul*, tres películas producidas por Disney Pixar, con historias en torno a los sentimientos, los estadios emocionales y cómo estos influyen en el día de las personas.

Estas historias permitieron tener una guía para crear un storytelling, donde se evidencia una narrativa con el monstruo de las emociones. El mensaje a transmitir es que el monstruo se alimenta de nuestros miedos e incapacidad de manejar nuestras emociones, pero si aprendemos como regularlas el monstruo será pequeño y nada amenazante.

8.3 Contenidos sociales audiovisuales:

En plataformas como YouTube o TikTok vemos diferentes personas hablar sobre la salud mental, de manera informativa o de experiencias personales. Lo interesante de estas nuevas

dinámicas es la posibilidad de tener la información a la mano de manera comprensible a todo público, ayudando a muchas personas a ser conscientes de que puede estar pasando en su diario vivir, los ayuda a parar un momento y reflexionar, sobre todo.

Se debe tener en cuenta por parte de los creadores de contenido que hablar sobre temas relacionados con la salud mental es delicado; se adquiere la responsabilidad de brindar información verídica que provenga de fuentes confiables, además de recordarles de manera clara a los espectadores que estos contenidos no reemplazan las terapias con un profesional, que dé caso de sentirse identificado es mejor buscar ayuda lo más pronto posible.

La escogencia de los referentes en redes sociales se basó en el hecho de que los creadores fueran psicólogos, que, si no lo son, que al menos tuvieran entendimiento del tema, y que el contenido que se presentaba no romantizara los problemas, sino con una mirada imparcial. Algunas cuentas en TikTok que describen lo anteriormente mencionado son @psicologatiktokera @psicologamassiel @nilaojeda @troublesomesss.

8.4 Libros

En este apartado se buscaron libros que ilustraran el trastorno mental de la depresión en perfiles creativos y artísticos, para entenderlo más a profundidad, además de conocer diferentes perspectivas sobre el camino a tomar en el entendimiento propio. Los libros usados fueron PSICOLOGÍA PARA CREATIVOS (Berzbach 2020), y LA CIENCIA DE LA FELICIDAD (Lyubomirsky, 2021) lo interesante de estos es que tienen la perspectiva de psicólogos, y nos dan la capacidad de entender las emociones y cómo se pueden regular con la realización de actividades sencillas en el día a día.

8.5 Tipologías

Aquí se indagó en el mercado que proyectos que realizan acciones similares al proyecto que se plantea, para ver la forma en que se comunican con las personas, y la manera en la que lo realizan. La primera es “Porque Quiero Estar Bien”, este ecosistema digital es creado por Profamilia y La fundación Santo Domingo, buscan ayudar a la gente informándola sobre todo lo

relacionado con la salud mental. La segunda es “Hablemos de Salud Mental”, los autores son la activista y psicóloga Mariana Solarte junto con los periodistas La Papaya, esta campaña se centra en un perfil de Instagram, ayudando a la gente con actividades diarias a través de videos y fotos.

9. Desarrollo

El proyecto se construyó a lo largo de ocho meses, contó con diferentes etapas que ayudaron a construir una estructura sólida, así como a identificar distintos aspectos en torno a la salud mental y la relacionan que tienen en la vida de las personas.

Se usó las seis dimensiones del bienestar psicológico como vínculo del diseño para la felicidad (Jiménez et al., 2016) para que cada apartado tuviera un significado importante en el proceso de la persona regulando sus emociones.

9.1 Eligiendo el tema

Para el inicio se plantearon ideas de cómo abordar un proyecto desde el diseño y la escogencia del tema. Se realizó una investigación sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible, para tener en cuenta problemáticas que afectan a gran parte de la población y de allí partir. El apartado de Salud y Bienestar, con el objetivo 3.4 Reducir la mortalidad por enfermedades no transmisibles (ONU, 2015), tiene interés en la promoción de la salud mental.

Este Objetivo de Desarrollo Sostenible se escogió por ser un tema que ha ido tomando más relevancia con el paso del tiempo, en época de confinamiento por COVID-19 este alcanzó índices altos, y cabe resaltar que hay intereses de índole personal que elevaron el interés por realizar un proyecto que pudiera ayudar a muchas personas que atraviesan situaciones similares.

Una vez con el enfoque del tema se empezó a revisar cuál era la problemática que se iba a tratar, para esto se leyeron diversos artículos que nos dieran una noción de la salud mental en diferentes facetas. Luego se evidenció que la salud mental engloba diferentes tipos de trastornos mentales; que impiden tener una vida plena, lo que se debía hacer era determinar si se iban a abordar todos estos o solo uno en específico. Al final se decidió usar la depresión como eje central del proyecto.

9.2 Trasfondo del tema

Lograr plantear un objetivo que diera como resultado un proyecto funcional, fue retador, ya que se tenían que tener en cuenta diversos factores externos, y ayuda desde la parte de psicología, debido al tema que se trata aquí. Algunos factores son las situaciones que viven las personas para caer en estos cuadros depresivos, otro sería el rango de edad en el cual se presenta con mayor intensidad esta afección, el contexto social y cultural, además de la relevancia como se trata en el sistema público de salud. Para profundizar más se realizó una entrevista del tema con Laura Sofía Peralta Piñeros una estudiante de octavo semestre de psicología en la Universidad Católica de Colombia, sobre el porqué la salud mental seguía siendo un tema tabú en Colombia, a lo que respondió “la sociedad nos ha educado para que siempre demos felicidad aun cuando no nos sentimos así” acotando “las personas generalmente no saben identificar los síntomas de la depresión y esto lleva a que muchos no acceden a un tratamiento adecuado para esta condición” sus palabras sirvieron de reflexión inicial para empezar el proyecto, el hecho de que nunca se nos ha enseñado sobre la inteligencia emocional, ni a gestionar nuestros sentimientos (Ekman, 1992) de una manera adecuada, solo se quiere mejorar de manera rápida, sin poner esfuerzo en un tema transitorio, cosa que ha afectado el desarrollo de las personas y su forma de interactuar en su diario vivir.

9.3 Definiendo el público

Con el fin de enfocar cada vez más el proyecto se empezó a definir el público objetivo y el porqué de este. Para comenzar se eligió a la generación Z, puesto que algunos portales de la web, enuncian que las causas pueden ser:

1. Que estos se sienten más deprimidos respecto a otras generaciones, por la expansión de información en las redes sociales, se sienten saturados de información, además de crear estándares imposibles de alcanzar, lo que genera un sentimiento de inconformidad consigo mismo, pero este factor no era lo suficiente sólido para que se construyera un proyecto alrededor de él. (Carro, 2018)
2. La generación Z ha tenido las cosas más felices, ha gozado de muchas comodidades y esto influyó de manera negativa, ya que ha hecho que estemos menos preparados para enfrentarnos a los problemas. (Carro, 2018)

3. Los más golpeados fueron los menores de 26 años cuya vida cotidiana solía ser marcadamente social hasta la llegada del confinamiento por el COVID-19 (Corso, 2021)

Se siguió investigando sobre los factores que aportan en desencadenar cuadros depresivos en una persona y de acuerdo a la nota estadística (DANE, 2021), se llegó a la conclusión que en época de confinamiento los niveles de depresión en Colombia aumentaron debido al encierro, ya que el entorno se volvió preocupante, el futuro incierto y a eso sumándole la pérdida de familiares cercanos.

El factor de lo económico tiene relevancia en esta parte, debido a que no muchas personas tenían la posibilidad de acceder a estos recursos, lo que afectó en gran medida y ocasionó diversas situaciones en las personas, como alteraciones en el comportamiento, en sus hábitos, y la interacción con el mundo que lo rodea. (Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental, 2014)

Para tener a nuestros consumidores finales de manera específica, se decidió escoger a los estudiantes de la universidad Antonio Nariño al estar enmarcados dentro de la generación Z y ser parte de una población creativa con altos índices de sobre exigencia y baja gestión de sus emociones (Europa Press, 2019), se perfiló como el público ideal para desarrollar el proyecto.

9.4 Planteando la problemática y primeras soluciones

Una vez con el público objetivo planteado se empezó a definir la problemática en la cual girará el proyecto, como se mencionó anteriormente las personas no son buenas gestionando sus emociones, ya que la sociedad nunca se ha enfocado en enseñar a las personas sobre la inteligencia emocional, se requiere aprender a regular las emociones a tiempo y no cuando el problema haya explotado. A esto le sumamos el factor de la constancia, puesto que muchas veces hay diversos factores que influyen en la deserción del proceso, como las expectativas que no se cumplen en terapia, situaciones externas, o errores de la institución prestadora del servicio entre otras (Benítez et al., 2009) y esta no es la idea, por ello el proyecto se basa en buscar soluciones para esto.

Con la información recopilada empezaron a surgir diferentes posibilidades de soluciones a la problemática, estas fueron:

1. Una cartilla, con imágenes basadas en la teoría de color, para que las personas al utilizarla segreguen serotonina al recordar momentos felices.
2. Crear imágenes con colores específicos que ayuden a las personas a segregarse serotonina para animarlos
3. Una experiencia que combine elementos visuales y sonoros, para ayudar a las personas a recordar buenos momentos, y a su vez esto los ayude a sentirse más calmados.

Aterrizando todas las ideas, y mirando las posibilidades se plantea un trabajo en conjunto con el área de psicología, para la creación de una experiencia mediada por artefactos visuales, que ayuden a las personas a alejarse de los estados depresivos. Esta primera idea se iría desarrollando, asimismo estar sujeta a cambios según lo que vaya siguiendo a partir de las investigaciones.

9.5 La solución final

Se planteó finalmente el desarrollo de un prototipo funcional de una aplicación que tiene como objetivo darles cara a las distintas fases de la depresión por medio de monstruos amigables a la vista. Cuando la persona recién entre a la app hará el test de Zung (Zung, 1965) que le indicará en qué nivel se encuentra su sintomatología depresiva, y allí se le asignará el monstruo correspondiente al resultado. La finalidad es cuidar del monstruo, mantenerlo en una etapa controlada y consiente, no dejar que crezca, ya que significa que la depresión se está saliendo de control.

Para lograr controlar sus emociones las personas encontrarán herramientas visuales mediadas desde el arte; como la pintura, la escritura, los audiovisuales, entre otros, el enfoque de las herramientas es que la persona le empiece a dar sentido a la vida, empiecen a entenderse a sí mismo y sepan cuando deben pedir ayuda si no logran gestionar las emociones.

Para las actividades planteadas se usó como referente el libro LA CIENCIA DE LA FELICIDAD (Lyubomirsky, 2021) en donde nos enumeran diversas actividades que se pueden realizar de manera autónoma. Acorde a esto se proponen tres bloques de actividades las cuales son: actividades sociales, de escritura y manualidades.

Las actividades sociales permiten que el individuo conecte con sus seres queridos, refuerce lazos afectivos, por medio de acciones como conversar a profundidad, abrazar, salir a realizar cualquier actividad de ocio y la manifestación de lealtad y apoyo. En las de escritura plasmamos nuestras emociones, nuestras vivencias del día a día, o nuestros sentimientos para visualizar cosas que no notamos con anterioridad. Las manualidades son enfocadas en el arte, pintura, dibujo o escultura, con la finalidad de darle cara a nuestras emociones, sentimientos y problemas cotidianos.

Los tres bloques de actividades tienen el mismo propósito, el entendimiento, la reflexión y el reconocimiento de las situaciones externas que se viven diariamente que pueden llegar a afectar, esto es fundamental para que cada persona empiece un camino hacia la sanación. Se le presentan al usuario varias opciones para que escoja la más cómoda de realizar, y no llegar a ser limitantes

El prototipo de aplicación tendrá otros apartados como; estadísticas para ver el progreso semanal, una comunidad anónima como espacio seguro para hablar sobre los sentimientos, un botón que los redirigirá a líneas de escucha distritales, un diario de emociones; en el cual se podrá realizar entradas de escritura o audio.

10. Conclusiones

Con la rigurosa investigación que se hizo alrededor del tema de la salud mental y como se podía apoyar a la problemática planteada, se llegó al resultado de una aplicación móvil; cuya función es ser un acompañante emocional, para aprender a regular las emociones a tiempo. En entrevista con Erika Flóres Alfonso psicóloga clínica de la Universidad del Bosque con Especialización en evaluación clínica y manejo de trastornos afectivos y emocionales de la Universidad Konrad Lorenz se encontró el test psicométrico ODSIS (Barlow et al., 2019), además de encontrar autónomamente la ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN PARA LA DEPRESIÓN DE ZUNG (SDS) (Zung, 1965) que ayudaron a crear un sistema de medición primario para entender qué le puede estar pasando a una persona y como se puede proceder.

Una vez consolidado este sistema de medición primario se empezó el desarrollo de los diferentes apartados que componen al prototipo de aplicación, puesto que una vez que el usuario realice el test y tenga sus resultados sé adquiere la responsabilidad de brindarle las herramientas necesarias que lo ayuden.

El proyecto nace, y se desarrolla con el objetivo de que las personas puedan tener herramientas a su alcance que los ayuden a mejorar día a día con la regulación de emociones y su bienestar emocional. Se quiere romper la barrera que hay entre una buena salud mental relacionada con los factores económicos; debido a que por estos no todos pueden acceder a un buen tratamiento (Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental, 2014).

Se tiene en cuenta, y se dejará bastante claro a los usuarios, que el prototipo de aplicación no reemplaza, ni sustituye el espacio de una terapia psicológica con profesionales, hay que saber que las valoraciones iniciales que arrojan los test no son un diagnóstico 100% seguro.

El prototipo que se presenta como producto final está sujeto a fallos; debido a que quedan ítems por desarrollar más a fondo, y también a correcciones por parte del personal del área de la salud mental.

Se concibe que el proyecto Hablemos de lo que Duele se pueda implementar en diferentes universidades en la ciudad de Bogotá, con el propósito de que las personas aprendan a regular sus emociones a tiempo, y que esto reduzca paulatinamente los momentos de crisis que se presentan. Este proceso requiere del acompañamiento y revisión constante de un grupo cualificado de profesionales en psicología, y la implementación de diversas pruebas que nos ayuden a corregir errores, hasta su versión final. Para la financiación económica el proyecto se presentará en convocatorias, que puedan dar proveer un auxilio monetario que permita la construcción de una aplicación mapas robusta y en condiciones más estructuradas para el uso de miles de usuarios.

Bibliografía

- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., Murray Latin, H., Ellard, K. K., Bentley, K. H., Boettcher, H. T., & Cassiello-Robbins, C. (2019). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales. Manual del paciente*. Comercial Grupo ANAYA, S.A.
- Benítez, A. P. R., Bastidas, I. L. O., & Camargo, Y. S. (2009). Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica. *International Journal of Psychological Research*, 2(2), 137–147.
- Bitrián, J. L. C. (2020, April 9). *Problemas de conducta en la depresión*. <https://www.cop.es/colegiados/A-00512/conducta.html>
- Carrazana, V. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 1(1), 1–19.
- Carro, G. (2018, November 8). *Depresión en los jóvenes: los trastornos mentales aumentan en cada generación*. GQ España. <https://www.revistagq.com/la-buena-vida/articulos/incremento-depresion-trastornos-mentales-generacion-z-millennials/31610>
- Corso, P. (2021, December 6). *Pandemia causa “efecto devastador” en salud mental*. América Latina Y El Caribe. <https://www.scidev.net/america-latina/news/pandemia-causa-efecto-devastador-en-salud-mental/>
- DANE. (2021). *Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia*. <https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>
- Ekman, P. (1992). *An Argument for Basic Emotions*. <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/An-Argument-For-Basic-Emotions.pdf>
- Europa Press. (2019). *La enfermedad mental y el arte: ¿Qué relación guardan?* <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-enfermedad-mental-arte-relacion-guardan->

20190623075951.html

Flores, L. F. (2017). *Vista de La creación artística en el campo de la salud mental.*

<https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/805/799>

Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. (2014, October). *ABECÉ sobre la salud mental, sus*

trastornos y estigma. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Holguín, D. M. H., & Rueda, C. F. S. (2018). La paradoja de la salud mental en Colombia: entre los derechos humanos, la primacía de lo administrativo y el estigma. *Gerencia y Políticas de Salud, 17*(35).

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps17-35.psmc>

Jiménez, S., Pohlmeier, A. E., & Desment, P. M. A. (2016). *Diseño positivo: guía de referencia.*

Lic. María Laura Gutiérrez (Coordinadora), Lic. Sabrina Scocozza, TS. Rosa Garavetti, AT. Adriana

Gonzalez, Lic. Camila Oliveto Jauregui. (2018). *ARTE Y SALUD MENTAL.*

<http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento222.pdf>

Lyubomirsky, S. (2021). *La Ciencia de la Felicidad.* Urano.

Moreno, V. (2012). *Psicología del color y la forma.*

<https://trabajosocialucen.files.wordpress.com/2012/05/psicologia-1.pdf>

ONU. (2015, January 7). *ODS - Salud. Desarrollo Sostenible.*

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica, 33*(4), 497–498.

Vista de La creación artística en el campo de la salud mental. (n.d.). Retrieved October 31, 2022, from

<https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/805/799>

Zung, W. W. (1965). A SELF-RATING DEPRESSION SCALE. *Archives of General Psychiatry, 12*, 63–

70.

Anexos

(ver ANEXO 1. Entrevista Carlos Moreno Lizarazo).....	13
(ver ANEXO 2. Matriz PEST)	19
(ver ANEXO 3. Análisis de aplicaciones de acompañamiento emocional).....	20
(ver ANEXO 5. Actividades de Mejora).....	24
(ver ANEXO 6. Test de Estilo Visual).....	25