



UNIVERSIDAD  
DE CHILE

FACULTAD DE ARQUITECTURA Y URBANISMO

# TÓMARA

---

Proyecto de preproducción inicial para cortometraje  
animado sobre la ansiedad social para la generación Z

Por Natalia Paz Zúñiga Gajardo

Memoria para optar al título de Diseñadora Gráfica  
Profesora guía: Pamela Petruska Gatica Ramírez  
Santiago de Chile, 2022

# 8. LA CREACIÓN DEL PROYECTO.

— DEFINICIÓN DEL PROYECTO:  
TRANSFORMAR UN ESPACIO PARA  
DEBIDO A LAS AUDIENCIAS E  
INTERESES PROPIOS.

Intobolegia = explorativo &  
INOVATIVO

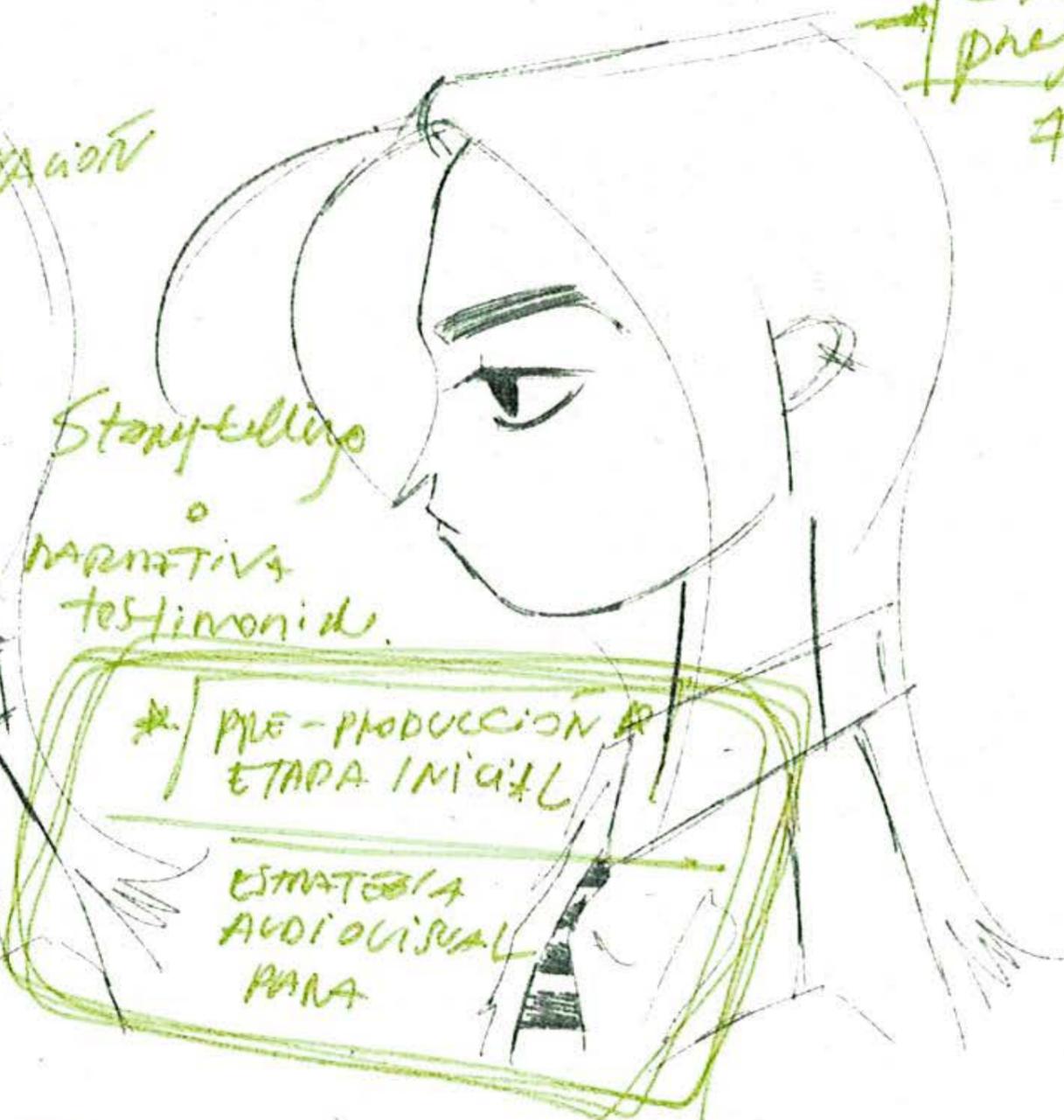
Etapa.  
previsual  
format.

\* Storytelling \*

NARRATIVA  
MODELO  
DE TRABAJO

- ABSTRACT
- PALABRAS  
CLAVE.

Proyecto de  
investigación  
Aplicada



- MARCO TEÓRICO → INFORME.

- ESTADO DEL ARTE → REFERENTES / un. de la

- Hipotesis → idea de plantear el proyecto.  
DE DISEÑO  
(JUSTIFICACIÓN / FUNDAMENTACIÓN).

# Tomara

Proyecto de preproducción inicial para cortometraje animado sobre la ansiedad social para la generación Z

---

Por Natalia Paz Zúñiga Gajardo



Memoria para optar al título de Diseñadora Gráfica  
Natalia Paz Zúñiga Gajardo  
Profesora guía: Pamela Petruska Gatica Ramírez  
Santiago de Chile, diciembre 2022

Diseño y diagramación por Natalia Paz Zúñiga Gajardo  
Versión digital

Contacto: [natalia.zuniga.g@ug.uchile.cl](mailto:natalia.zuniga.g@ug.uchile.cl)



# 1. Presentación

---

1.1. Abstract	9
1.2. Motivaciones personales	11
1.3. Índice	12
1.4. Introducción	14



---

## 1.1. Abstract

Etapa inicial de preproducción para un cortometraje animado sobre la ansiedad social para la generación Z es un proyecto de investigación aplicada, basado en la salud mental de la generación Z, la ansiedad como trastorno mental y el storytelling como herramienta de validación en redes sociales.

El proyecto se concreta en una propuesta de arte conceptual, consistente en las bases para la ideación de preproducción para un cortometraje animado sobre la ansiedad social.

Se investiga sobre el impacto de las enfermedades mentales y las implicancias del uso de redes sociales en la generación Z, examinando las representaciones de trastornos emocionales y/o enfermedades mentales en estas plataformas. La investigación arroja que las herramientas como el storytelling en las narrativas de autodivulgación son cruciales para compartir experiencias personales acerca de las enfermedades mentales. Provocando validación y apoyo comunitario entre usuarios con las mismas experiencias, ayudando a la sanación, al diálogo y reduciendo el estigma en torno a esta materia.

Por esto, es factible que el storytelling en creaciones audiovisuales como un cortometraje animado, tenga resultados similares.

La parte proyectual se centra en la creación de arte conceptual para un cortometraje animado sobre la ansiedad social, para lograr una representación próxima de este trastorno en la generación Z. Se basa en la perspectiva personal, experiencia emocional y testimonios de redes sociales. También se identifica una estética adecuada para esta generación. De acuerdo con estos elementos, se crea la narrativa, diseño de personajes, propuesta de color, ambientación, 11 piezas de arte conceptual y un clip animado.

### Palabras clave:

Animación, cortometraje animado, ansiedad, generación Z, experimentación, storytelling, testimonio, emoción, salud mental.

---

## 1.2. Motivaciones personales

Desde que me convertí en usuaria de Tik Tok, durante las primeras semanas de la pandemia del COVID-19, me fascinó el poder del algoritmo para poder conectar personas con los mismos intereses. Fue sumamente tranquilizadora la validación que sentía al ver un video de una persona que experimentaba las mismas emociones y pensamientos que yo tenía respecto a un tema tan complejo como la salud mental.

A algunas personas les basta con ubicar su celular frente a ellos y comenzar a hablar. Pero, en mi caso, prefiero utilizar las habilidades que poseo para mostrar mi perspectiva.

Fusionar el storytelling con las herramientas visuales como el diseño de personajes y el arte conceptual han captado mi atención, como medio para desarrollar mi creatividad y comunicar desde las bases del diseño gráfico.

Este proyecto se ideó como una oportunidad de contar mi historia y la de muchas personas más que han vivido con ansiedad social.

# Índice

---

<b>1. Presentación</b>	<b>7</b>
1.1. Abstract	9
1.2. Motivaciones personales	11
1.3. Índice	12
1.4. Introducción	14
<b>2. Investigación</b>	<b>17</b>
2.1. Fundamentación	18
2.2. Marco teórico	32
2.3. Conclusión teórico	42
<b>3. Proyecto</b>	<b>47</b>
3.1. Referentes del proyecto	48
3.2. Definición del proyecto	64
3.3. Metodología del proyecto	65
<b>4. Etapa proyectual</b>	<b>67</b>
4.1. Opciones de desarrollo	68

<b>5. Desarrollo del proyecto</b>	<b>73</b>
5.1. Idea	74
5.2. Narrativa	76
5.3. Ficha técnica	82
5.4. Propuesta de color	83
5.5. Ambientación	90
5.6. Diseño de personajes	93
5.7. Arte conceptual	107
5.8. Logotipo	119
5.9. Clip animado	121
<b>6. Conclusión</b>	<b>125</b>
6.1. Conclusión personal	126
<b>7. Glosario</b>	<b>129</b>
<b>8. Bibliografía</b>	<b>133</b>
8.1. Referencias	134
<b>9. Anexos</b>	<b>153</b>
9.1. Clip animado	154
9.2. Video de proceso	154
9.3. Pitch Bible	154
9.4. Apuntes CCD Conecta	155
9.5. Libro de bocetos	156

## 1.4. Introducción

---

Las enfermedades mentales, siempre han estado presentes en todas las generaciones. Sin embargo, la generación Z es la que lleva la delantera en cuanto a reportes de altas tasas de ansiedad, depresión y estrés, entre otros grupos etarios. Se presume que se debe a una suma de factores, como la inestabilidad económica, la incertidumbre frente al futuro (incluyendo el cambio climático), la preocupación por cumplir expectativas y la inmensa cantidad de información que circula en redes sociales, entre otros. Sin embargo, estas plataformas poseen el potencial de unir personas alrededor del mundo, en base a sus gustos personales, creencias y problemas. Sentirse parte de una comunidad con las mismas vivencias contribuye a la salud mental, puede ayudar al tratamiento de ciertos trastornos mentales, a reducir el estigma y a incentivar el diálogo en torno a este tema.

En las redes sociales, se encuentra una oportunidad para expresar los síntomas de la ansiedad, desde una perspectiva personal y testimonial, a través del storytelling y sin necesidad de intermediarios. En contraste, con las representaciones sensacionalistas que se consumen en películas y shows de televisión, que muchas veces proveen retratos abrumadoramente dramáticos y distorsionados sobre las enfermedades mentales.

El presente proyecto consiste en la etapa inicial del proceso de preproducción de un cortometraje animado. Se basa en una metodología inductiva y exploratoria, dividiendo el proyecto en dos partes:

En la primera parte, se expondrán hechos relativos a la generación Z y su conexión con las enfermedades mentales en Chile y el mundo, con énfasis en el trastorno de ansiedad. A continuación, se expone la representación e idealización de las enfermedades y trastornos mentales en redes sociales y en los medios de comunicación. Para contrastar esa idea con una propuesta de un retrato de la ansiedad, basado en la experiencia personal y en la expresión emocional de los síntomas, que toma lugar en la parte 2.

La última sección muestra el proceso de creación, en orden cronológico. Desde la aplicación de la herramienta del storytelling para formular una idea de narración, hasta la exploración para el diseño de personajes, propuesta de color, ambientación, 11 piezas de arte conceptual y un clip animado.



## 2.1. Fundamentación

### 2.1.1. Planteamiento del problema de investigación

#### 2.1.1.1. Disminución de la salud mental en la generación Z

Los problemas de salud mental son una característica lamentable de la generación Z, quienes han sido referidos por algunos como la generación más solitaria (Annie E. Casey Foundation, 2021).

Muchos jóvenes se sienten constantemente comparados en las redes sociales (párr. 8), pueden sentir miedo de perderse lo que está pasando (concepto llamado FoMO en la cultura popular), desarrollar problemas con su imagen corporal e incluso ser víctimas de cyberbullying. Hay un incremento en la evidencia que asocia las redes sociales y la depresión en los jóvenes. Usar las redes sociales por más de dos horas al día también ha sido asociado con autovaloraciones de una precaria salud mental, aumento en los niveles de angustia psicológica y pensamiento suicida. Las expectativas irrealistas fijadas por las redes sociales pueden dejar a los jóvenes con sentimientos de cohibición, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo, que se puede llegar a manifestar como desórdenes de ansiedad (RSPH, 2017, Pág. 8).

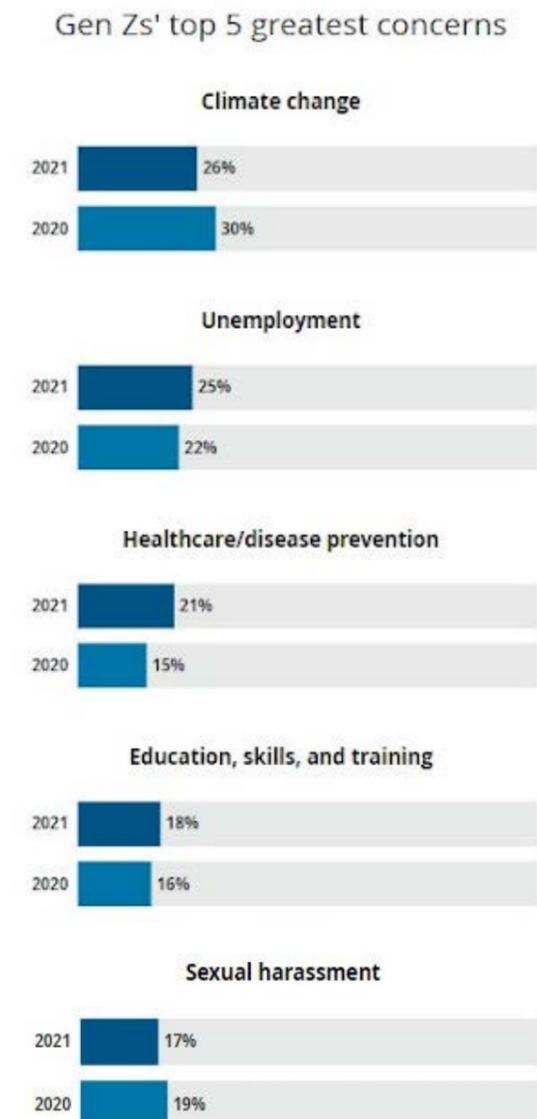
Datos de la Organización Mundial de la Salud (2021), muestran que durante ese año, uno de cada siete adolescentes entre 10 a 19 años tenían algún problema de salud mental.

La última encuesta de la APA (American Psychological Association), Stress in America, reporta que solo el 45% de la generación Z afirma que su salud mental es muy buena o excelente. Todas las otras generaciones tienen mejores resultados en esta estadística, incluyendo a los millenials (56%), gen X (51%) y boomers (70%) (Bethune, 2019).

También se sienten afectados por el estado del mundo. Mientras que el activismo político entre la generación Z ha aumentado, muchos de ellos han internalizado las problemáticas como el cambio climático, control de armas e inestabilidad política, conduciendo a un aumento de los niveles de estrés (párr. 9).

Los resultados del Deloitte Global 2021 Millennial and Gen Z Survey (ver Figura 1), dan cuenta de las preocupaciones más grandes que enfrenta la generación Z.

Figura 1  
5 preocupaciones más grandes de la generación Z



Nota. Obtenido de Gen Z's top 5 great concerns [gráfico], 2021, Deloitte. (<https://urlis.net/pbv669j>)

La diferencia entre las generaciones pasadas y la generación Z puede recaer en que esta última está más abierta a hablar sobre sus condiciones mentales, porque viven en un espacio en donde está más normalizado conversar sobre estos temas (Grace, 2019, 08:40). Las preocupaciones que afligen a las nuevas generaciones han variado: tienen las dificultades de salud mental estándares, identidades que pueden estar fuera de lo que las personas entienden como común y, por último, los temas de la sociedad que, en conjunto, hacen la receta perfecta para un diagnóstico de salud mental (19:00).

La última actualización de la situación de adolescentes del Programa Nacional de Salud Integral de adolescentes y jóvenes (2019), da a conocer que los trastornos de ansiedad lideran en los resultados del último estudio de prevalencia publicado en Chile (ver Figura 2), “[...] se estima que un 16,5% de los adolescentes entre 12 y 18 años presenta algún trastorno mental [...] señalan como el diagnóstico con más prevalencia los trastornos disruptivos (8.0%), seguido por los trastornos ansiosos (7.4%) y los afectivos (7.0%)” (Subsecretaría de Salud Pública; División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Redes Asistenciales; División de atención primaria, 2019, pág. 15).

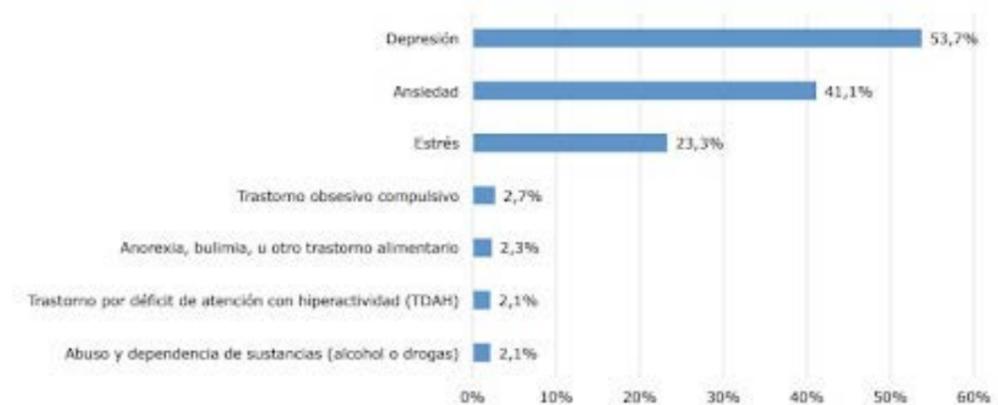
**Figura 2**  
Prevalencia de trastornos psiquiátricos en Chile + impedimento

Trastornos	12 - 18 años
Trastornos ansiosos	7.4
Fobia social	3.9
Trastorno de ansiedad generalizada	2.6
Trastorno por ansiedad de separación	3.4
Trastorno afectivos	7.0
Trastorno por comportamiento disruptivo	8.0
Trastorno oposicionista desafiante	2.3
TDAH	4.5
Trastorno de conducta	2.9
Uso de drogas	2.6
Trastorno alimenticio	0.4
Esquizofrenia	0.3
Cualquier trastorno	16.5

**Nota.** Obtenido de Estudio de epidemiología psiquiátrica en niños y adolescentes en Chile [gráfico], (p.15), Dra de la Barra, Dr.Vicente y colaboradores, 2019, Ministerio de Salud (<https://urlis.net/s8aszwd>)

En el caso de los jóvenes (definidos como “hombres y mujeres de 15 a 29 años”), los diagnósticos de problemas de salud mental más prevalentes son: depresión (53,7%), ansiedad (41,1%) y estrés (23,3%) (ver Figura 3).

**Figura 3**  
Jóvenes que reciben tratamiento por problemas de salud mental



**Nota.** Obtenido de 9na Encuesta Nacional de Juventud 2018 [gráfico], (2018), INJUV (<https://urlis.net/aa5jdx8>)

### 2.1.1.2. Representación de los trastornos mentales en los medios de comunicación.

El sector del entretenimiento provee imágenes dramatizadas y distorsionadas de las enfermedades mentales, que enfatizan la peligrosidad, criminalidad e impredecibilidad de aquellos con estas condiciones (Stuart, Heather, 2006).

Estas imágenes negativas suelen incluir la idea de que estas personas son violentas, incompetentes y culpables de su condición (Corrigan, 2004). Tales representaciones, perjudican a las personas que tienen enfermedades mentales en su camino a la recuperación, así como también crean estrés adicional para aquellos que ayudan a cuidar de ellos (World Health Organization, 2001).

Por ejemplo, algunas representaciones comunes son que todas las personas con esquizofrenia alucinan. No obstante, sólo entre el 60% y 80% de personas con esquizofrenia experimentan alucinaciones auditivas (Purse, 2020).

Los medios de comunicación modelan respuestas negativas frente a las personas con enfermedades mentales, incluyendo miedo, rechazo, burla y ridiculización (Stuart, 2006), alejando a estos grupos de la aceptación social y promoviendo el estigma. Dudley en su trabajo de literatura social (2020), describe este fenómeno (estigma) como los estereotipos o imágenes negativas, atribuidas a una persona o grupos de personas cuando sus características y comportamientos son vistos como diferentes o inferiores a las normas sociales.

Un estudio dirigido por Diana Rose (1998), reveló la conexión entre la manipulación de los ángulos de cámara en televisión y su utilización para reforzar la idea de que estos sujetos deben estar aislados, creando la noción de que son meramente definidos por su enfermedad. De acuerdo a Olstead (2002), este concepto de individuos mentalmente enfermos que carecen de indicadores sociales crean la percepción de que son personas inferiores y menos importantes.

Los medios de comunicación también pueden trivializar las enfermedades mentales, ya sea mostrando las enfermedades mentales como no severas o menos severas de lo que realmente son (Purse, 2020).

### 2.1.1.3. Idealización de las enfermedades mentales en redes sociales.

Si bien las redes sociales y otras plataformas similares, nos ayudan a expresarnos, las enfermedades mentales suelen ser idealizadas en aplicaciones como Tumblr y Twitter, a través de frases o imágenes que lo retratan como algo estéticamente atractivo.

En un artículo publicado por la revista Dissenting Voices y conducido por Emily Tanner, ella establece que existe una cultura inquietante en Instagram, en la que los jóvenes comparten mensajes que promueven comportamientos peligrosos (Tanner, 2015).

Algunas de las imágenes investigadas en el artículo, idealizan el suicidio, la depresión e incentivan a participar de tendencias como thinspo (abreviación de "thin-inspiration" [inspiración-delgada]) que involucran regímenes de dieta peligrosos, vomitos autoinducidos o simplemente dejar de comer.

Tanner explica que estas imágenes sirven para promover estos debilitantes problemas de salud de manera colectiva y casi con certeza, animar a los jóvenes que aún no se han involucrado en estos comportamientos, para probarlos como un medio para afrontar problemas en sus propias vidas.

En un artículo llamado Social Media is Redefining Depression [Las redes sociales están redefiniendo la depresión], publicado por The Atlantic, Anne-Sophie Bine (2013) declara que tal fenómeno no es inusual y que la depresión que tienen muchos adolescentes, como aquellos en Tumblr, está conectada a la noción de beautiful suffering [sufrimiento hermoso].

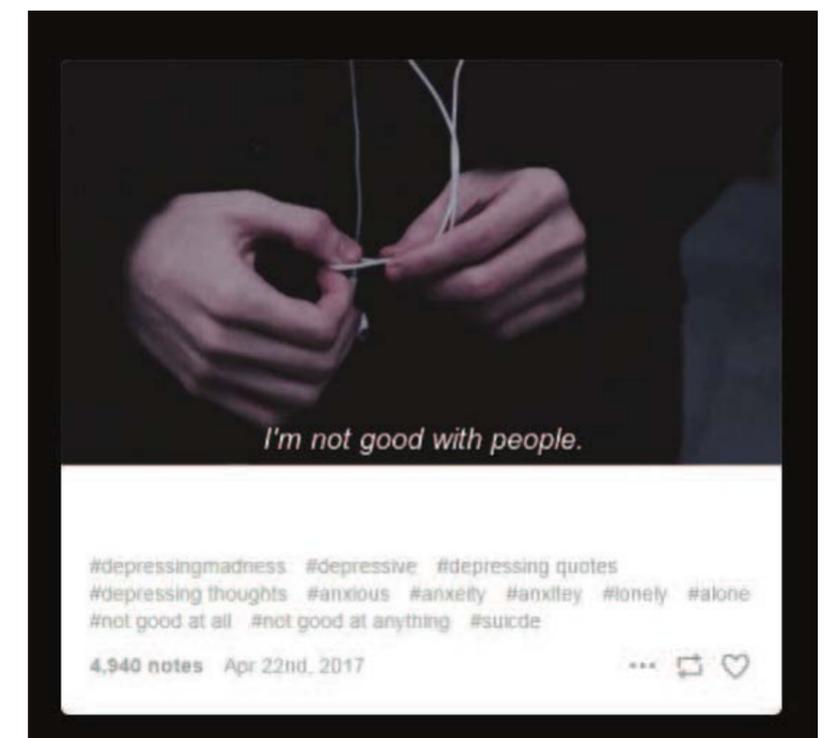
Las plataformas de redes sociales, no solo son usadas para crear conciencia en el tema, sino que también para cambiar la imagen del problema completamente.

Hoy en día, la anorexia nervosa, autolesión, depresión, desórdenes de ansiedad y muchos otros desórdenes mentales son glamorizados, idealizados y consecuentemente promovidos a través de muchas plataformas de redes sociales, especialmente sitios web y blogs (El Habbal et al., 2018).

Las herramientas de interacciones en redes sociales y las dinámicas están llenas de mensajes subliminales. Por ejemplo, la Figura 4 es una publicación de Tumblr que indica "I am not good with people" [No soy bueno(a) con las personas]; el mensaje oculto es una declaración de ansiedad social, que como se ve, ha iniciado alrededor de cinco mil interacciones promoviendo la publicación y por consiguiente, enviando una retroalimentación positiva a la persona que lo publicó, fortaleciendo su declaración como agradable y deseable, glamorizando aún más el desorden.

Figura 4

Una declaración de ansiedad social



**Nota.** Obtenido de MENTAL DISORDERS: A GLAMOROUS ATTRACTION ON SOCIAL MEDIA?, por El Habbal Jadayel, Rola & Medlej, Karim & Jadayel, Jinan, 2018, International Journal of Teaching & Education (<https://urlis.net/ad41h46>).

“Being anorexic is now foreseen as being in control, anxiety disorders are being portrayed as cute, and depression is seen to reflect intellect and depth. The problem is snowballing, and since there is little control over what is being posted, such ideas have created tribes that share and promote a fake image of some very serious and delicate mental health issues”. [Ser anoréxica(o) se vislumbra ahora como estar en control, los desórdenes de ansiedad están siendo retratados como lindos y la depresión se ve como un reflejo de intelecto y profundidad. El problema es cada vez más grave y ya que, existe poco control sobre lo que se publica, tales ideas han creado tribus que comparten y promueven una imagen falsa de algunos problemas de salud mental muy serios y delicados]. (p, 468)

En un estudio dirigido por The Journal of Teaching and Education (El Habbal et al., 2018), se realizó un focus group entre estudiantes de distintas disciplinas de la Universidad de Balamand, entre 15 a 22 años de edad. La discusión fue realizada con el objetivo de proyectar la experiencia general de los estudiantes con las redes sociales y si ellos o (alguien cercano) han sido afectados por la glamorización de los desórdenes de salud mental en estas plataformas. Los estudiantes afirmaron que eran muy activos en redes sociales y que estaban conscientes de la idealización de ciertos asuntos de salud mental, indicando que la depresión se ha dejado de ver como una enfermedad y, en cambio, se aprecia más como un estilo de vida. En el caso de la ansiedad, se ha expandido como una broma en redes sociales, volviéndose una tendencia, además de ser presentada como *cute* [linda].

Cabe destacar que el uso de imágenes de personas atractivas, bien vestidas o imágenes artísticas con citas depresivas, resultaron muy llamativas a la vista. Los participantes observaron detenidamente imágenes con estas características y comentaron cuan poéticas y artísticas eran, destacando su sentido estético.

Tumblr es una plataforma de redes sociales, que alcanzó la cima de su popularidad a mediados del 2010 (Le, 2022). Esta plataforma se ha hecho una reputación entre los sitios más grandes de redes sociales, como un lugar cómodo para ser honesto, raro, e incluso depresivo (Premack, 2016). Para muchos adolescentes y adultos jóvenes de la generación Z y Millennial, Tumblr sirvió como un diario online, escape y álbum de recortes (Zhou, 2022). Se diferencia de otras redes sociales en algunas maneras; funciona más como un blog en comparación con otras plataformas. El contenido publicado es expuesto en la página de Tumblr personal de cada usuario, que también es visible para no usuarios.

Cada usuario puede publicar contenido original en la forma de texto, imagen, cita, link, chat, audio y video; y se puede rebloguear o dar “like” a la publicación de otro usuario (Thelandersson, 2017).

Fredrika Thelandersson, se refiere a la situación de las chicas tristes sad girls de Tumblr, en su paper titulado Social media sad girls and the normalization of sad states of being (2017). Las auto identificadas chicas tristes activas en sitios como Tumblr e Instagram, escriben acerca de sus diagnósticos psiquiátricos y las experiencias que los acompañan, como querer estar todo el día en cama y estar bajo el tratamiento de terapia.

Algunos ejemplos típicos del contenido que difunden las sad girls, son imágenes de píldoras en colores rosa vibrantes; palabras resplandecientes que enuncian “100% sad” (Figura 5); y el personaje de dibujos animados Lisa Simpson acostada boca abajo (Figura 6) en su cama con la palabra “sad girl” enunciada en el centro de la imagen (Grvnge-nicotine 2015; Less-love-more-alcohol (n.d.); Hollywood-noir 2015a).

Figura 5



Less-love-more-alcohol (n.d)

Figura 6

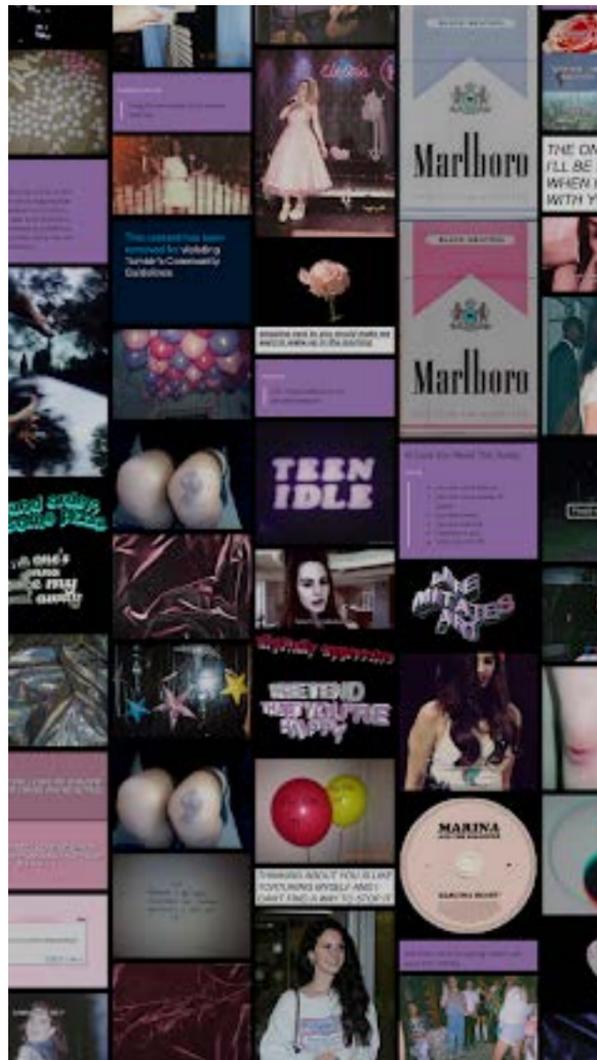


Hollywood-noir (2015)

Debido a las potencialidades de su tecnología, como seudónimos y HTML modificable, Tumblr tiende en sí mismo a un sad girl *aesthetic*. La mayoría de estas usuarias no usa sus nombres reales y esto permite un intercambio mucho más abierto de experiencias personales y sentimientos, que las personas en su vida cotidiana podrían tildar como alarmantes (Renninger, B.J. 2014).

La mayoría de las sad girls en Tumblr, aprovecha la ventaja de modificar el código HTML, creando elaborados diseños de banners, incluyendo fondos dinámicos resplandecientes y gifs, que revelan más información cuando se recorre sobre ellos. Al mostrarse las publicaciones en orden cronológico y ordenadas en columnas (Figura 7), se crea una composición visual más grande que transmite la estética en común entre estas chicas.

Figura 7



Hollywwod-noir (n.d)

Sin embargo, se destaca que no siguen un modelo directo de camino-a-la-recuperación, como es el caso de la narrativa de las celebridades, que tiende a enfocarse en esta dirección y en la importancia de deshacerse de los sentimientos negativos. Al contrario, al glorificar y otorgar una estética a la tristeza (en sus iteraciones artísticas y medicalizadas) las sad girls parecen no tener una posición pro o anti-psiquiátrica. Es así como se asientan en la tristeza sin huir inmediatamente, llegando incluso a adaptarse a esos sentimientos y a formular el sufrimiento en una forma sarcástica (Figura 8).

Las sad girls se identifican como sujetos enfermos, pero la enfermedad es conceptualizada en múltiples formas que rechazan las estrategias tradicionales de la biomedicina que apuntan a una cura instantánea. Al compartir sus propias perspectivas sobre la tristeza en la plataforma multimedia, se vuelve posible para las sad girls de Tumblr explorar sus sentimientos juntas y potencialmente prestar apoyo unas a otras, al validar las experiencias de las demás. La glorificación de la tristeza encontrada entre las sad girls, a veces bordea la incitación al comportamiento auto destructivo. Pero, paradójicamente, el hecho de que estas experiencias sean compartidas dentro del espacio virtual de Tumblr, interviene en la glorificación aislada y presenta la posibilidad de un apoyo colectivo.

Aquí, aquellas personas que fallan al encontrar ayuda en las formas tradicionales del discurso de la psiquiatría, pueden tener una oportunidad de ser escuchadas, aprender que no están solas y, posiblemente, recibir formas no medicalizadas de apoyo (2017).

Figura 8



Mathurbator (2015a)

#### 2.1.1.4. Distorsión del entendimiento de los síntomas de trastornos/enfermedades mentales.

Un estudio publicado en *Psychological Science in the Public Interest* (2017) reveló que 40% de los 60 millones de personas que viven con enfermedades mentales están sin tratamiento. El estudio identificó dos barreras de percepción preocupantes: el estigma alrededor de la salud mental y la inhabilidad de las personas para reconocer sus síntomas (How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness | NAMI: National Alliance on Mental Illness, s. f.).

Actualmente, el público general está obteniendo la mayor parte de su educación sobre salud mental de películas, televisión y las noticias de entretenimiento (Fawcett K, 2015).

La opinión del público frente a las instituciones mentales, fue fuertemente influenciada por el surgimiento del subgénero *Slasher* en las películas de horror, alrededor de los años 60, haciendo crecer el estigma en torno de los desórdenes mentales (Gray, 2021). Un estudio realizado en 1994, halló que las personas con creencias más negativas sobre este tema hicieron referencia a películas como *The Silence of The Lambs* (1991), *Psycho* (1960) y *Fatal Attraction* (1987), al preguntarles sobre ejemplos de representaciones de las enfermedades mentales.

Además de posiblemente aislar a aquellos con enfermedades mentales de la sociedad, representar incorrectamente las enfermedades mentales, o no representarlas en absoluto, puede desencadenar otras consecuencias. Desconocer los hechos sobre desórdenes mentales, incluyendo las señales de alarma en uno mismo o en otros, puede limitar la búsqueda de ayuda.

Muchos adolescentes y adultos jóvenes ven ahora los desórdenes mentales como *relatable* [Reconocibles, próximos], normales y deseables. Mientras que las personas realmente diagnosticadas con cualquier desorden de salud mental, podrían tener una falsa impresión sobre lo que están experimentando es normal y común. La importancia de la comunicación personal en todos los asuntos en torno a la salud mental es vital en la era digital.

Además, es un hecho que las impresiones personales e ideas nunca serán controladas en las redes sociales. La glamorización de los desórdenes de salud mental es irreversible y muy probablemente aún en evolución (El Habbal et al., 2018).

Miri (2014) escribe en una columna para *The Orbit*: Amamos romantizar la depresión. En Tumblr, busca “#soft-grunge” y te encontrarás con fotos muy artísticamente editadas de cicatrices e imágenes con filtros de instagram de cigarrillos con frases como “You’re going to die anyway” sobre ellos. *Soft grunge* trata la depresión y el suicidio como una bella rosa negra - ideales románticos retorcidos y dolorosos.

La depresión clínica es ajena a muchas *sad girls*, que se apropian de la angustia y la peculiar atmósfera para sus propios propósitos estilísticos. El estilo de vida de las *sad girls* es mucho más subliminal que las publicaciones de *thinspiration*. Se forma una estética de algo que absolutamente no debería tener un estilo de ningún tipo. Pero peor que eso, son las seguidoras jóvenes las que se adhieren a estas tendencias. (How The Sad Girl Movement on Tumblr Might Be Making Light of Mental Illness, 2015).

Las *sad girls* se han vuelto, o quizás siempre han sido una marca. Existe un innegable encanto y sentido de pertenencia en bordar la frase “sad girls club” (Figura 9) en una chaqueta de mezclilla o rebloguear una publicación en Tumblr que, como ocurre con cualquier otra subcultura, forma una buena estrategia de marketing. La posibilidad de que las compañías usen la depresión como una herramienta de marketing para vender productos a adolescentes, resulta mucho más inquietante que esos mismos adolescentes usen la depresión para verse cool. (How The Sad Girl Movement on Tumblr Might Be Making Light of Mental Illness, 2015).

Figura 9



Hollywwod-noir (2016a)

## 2.1.2. Importancia de la salud mental

### 2.1.2.1. Justificación de la investigación

Salud mental es un término importante debido a sus implicaciones en todas las esferas de la vida, siendo muchas las organizaciones que se han abocado al estudio de sus consecuencias e impacto en la existencia de las personas, buscando encontrar una solución a los factores que inducen a una pobre salud mental. La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2018) define la salud mental como parte esencial de la salud:

“ [...] Un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades [...] La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.” (párr. 1,2)

Por lo tanto, está relacionada directamente con nuestras capacidades de manifestar sentimientos, interactuar con el mundo, con las demás personas y disfrutar de la vida.

Debido principalmente a los cambios demográficos, hubo un aumento del 13% en problemas de salud mental y cerca del 20% de los niños y adolescentes en el mundo tienen una condición de salud mental. El suicidio lidera las causas de muerte del grupo etario de 15 a 29 años (World Health Organization, n.d., párr. 1-2).

Las personas que sufren de trastornos mentales pueden verse impedidas de realizar muchas actividades cotidianas que se consideran “normales” en la vida de muchos, la incapacidad puede afectar muchas esferas de la vida, como pueden ser las relaciones personales, la escuela o el trabajo. AVISA es un indicador de salud basado en años saludables perdidos como resultado de la mortalidad precoz, la incidencia y duración de la discapacidad de la población (Velásquez, 2009). Según el último estudio de Carga de Enfermedad y Carga Atribuible realizado en nuestro país, por el Ministerio de Salud, “un 23,2% de los años de vida perdidos por discapacidad o muerte (AVISA) están determinados por las condiciones neuropsiquiátricas”. Siendo el caso más preocupante el de los niños y niñas, “proporción que se incrementa a un 38,3% entre los 10 a 19 años” (Ministerio de Salud, n.d., para. 1).

## 2.1.3. Objetivos de la investigación

### Objetivo general

Indagar sobre la representación de la ansiedad en redes sociales, como medio para mejorar la salud mental en jóvenes de la generación Z.

### Objetivos específicos

- Investigar sobre el impacto de las enfermedades mentales en la generación Z.
- Investigar sobre las implicancias del uso de redes sociales en la generación Z.
- Examinar la representación de los trastornos emocionales y/o enfermedades mentales en las redes sociales.

## 2.2. Marco teórico

### 2.2.1. Salud mental en Chile

Benjamín Vicente, Sandra Saldivia y Rolando Pihán (2016) pertenecientes al Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Universidad de Concepción Chile, analizan la situación de Salud mental en nuestro país:

“[...] Chile se posiciona como uno de los países con mayor carga de morbilidad por enfermedades psiquiátricas (23,2%) en el mundo. Casi un tercio de la población mayor de 15 años ha sufrido un trastorno psiquiátrico en su lapso de vida y un 22,2% ha tenido uno durante el año pasado. Los trastornos de ansiedad son los más prevalentes, seguidos por depresión mayor y trastornos por consumo de alcohol. En niños y adolescentes, la prevalencia de cualquier trastorno psiquiátrico es de 22,5% (19,3% para niños y 25,8% para niñas). Estos trastornos son principalmente de ansiedad y disruptivos.” (p. 51)

Las cifras entregadas anteriormente se extraen de estudios realizados por la OMS, WHOSIS, SENDA y el Ministerio de Salud de Chile en los periodos del 2003 al 2011 aproximadamente.

Un panorama más actual, es el que nos muestra la última actualización de la situación de adolescentes del Programa Nacional de Salud Integral de adolescentes y jóvenes, de enero del 2019. Los trastornos de ansiedad lideran en los resultados del último estudio de prevalencia publicado en Chile, “[...] se estima que un 16,5% de los adolescentes entre 12 y 18 años presenta algún trastorno mental [...] señalan como el diagnóstico con más prevalencia los trastornos disruptivos (8.0%), seguido por los trastornos ansiosos (7.4%) y los afectivos (7.0%)” (Subsecretaría de Salud Pública; División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Redes Asistenciales; División de atención primaria, 2019, pág. 15).

En el caso de los jóvenes (definidos como “hombres y mujeres de 15 a 29 años”), los diagnósticos de problemas de salud mental más prevalentes son: depresión (53,7%), ansiedad (41,1%) y estrés (23,3%) (INJUV, 2018).

Un reciente estudio realizado a estudiantes de primer año de la Universidad de Chile, revela que “tres de cada cuatro encuestados reconoce que su estado de ánimo era peor o mucho peor en comparación al contexto pre pandemia” (Universidad de Chile, 2021).

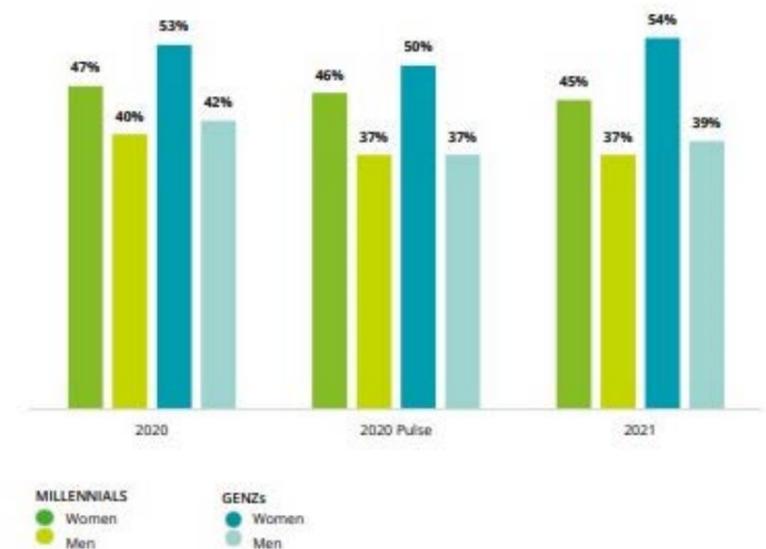
La pandemia supuso cambios en la vida de muchos jóvenes, la nueva realidad significaba acostumbrarse a la incertidumbre de la situación económica de su hogar, la preocupación constante sobre los contagios, las nuevas dinámicas familiares, la modalidad de las clases online con todos los problemas e incomodidades que involucra, como el estar alejados de sus compañeros y no poder conocerlos ni trabajar presencialmente con ellos (Universidad de Chile, 2021).

La investigación, aplicada a 2411 alumnos y alumnas de primer año de la Universidad de Chile, señala que “El 77,7% de los y las estudiantes percibió que su estado de ánimo era peor o mucho peor en comparación al contexto pre pandemia, siendo las mujeres las que reportaron peor estado de ánimo y mayor severidad en los síntomas” (Universidad de Chile, 2021).

Y no es un caso aislado, los niveles de estrés aumentaron en países – como Sudáfrica, Brasil, Filipinas, los Estados Unidos, y el Reino Unido – que fueron particularmente golpeados por el COVID-19. 46% de los encuestados pertenecientes a la generación Z dicen sentirse estresados la mayoría del tiempo (ver Figura 1).

Figura 1  
Niveles de estrés durante la pandemia

**LEVELS OF STRESS HAVE REMAINED HIGH THROUGHOUT THE PANDEMIC, PARTICULARLY FOR WOMEN**  
Proportion who say they are stressed “all” or “most” of the time (%)



**Nota.** Obtenido de Levels of stress have remained high throughout the pandemic, particularly for women, [gráfico], 2021, Deloitte (<https://urlis.net/93r65mn>).

## 2.2.2. Generación Z

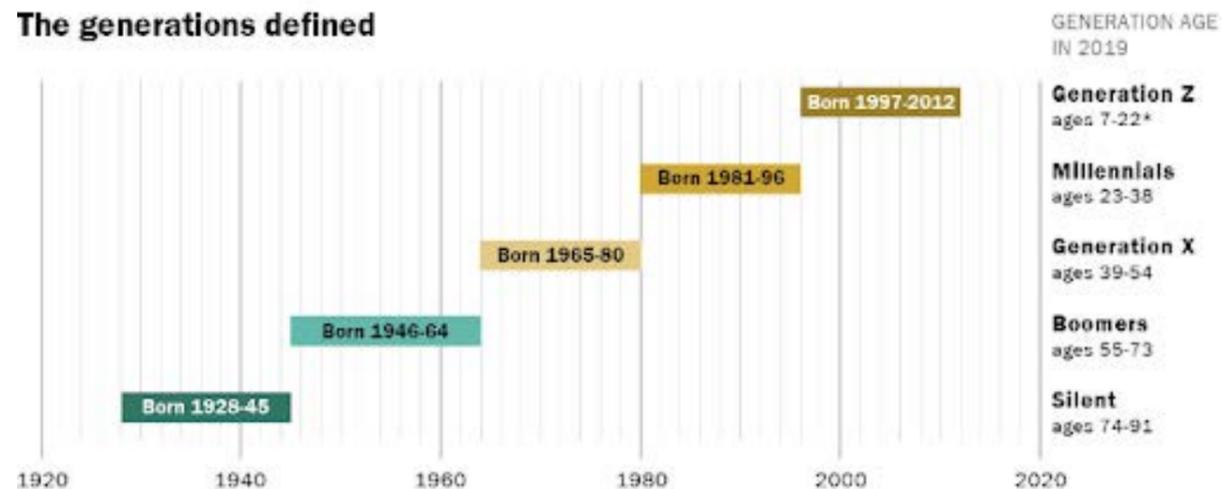
Cada generación ha sido bautizada por los investigadores para estudiar su comportamiento (ver Figura 2) a lo largo de la historia. La generación más actual, es la llamada generación Z, nacidos entre 1996 y el 2010 o entre 1997 a 2012 (Dimock, 2019, párr. 5), dependiendo de la fuente de información. También definidos más ambiguamente, como la generación nacida entre los últimos años de 1990 o los inicios del siglo XXI, percibidos como familiarizados con el uso de las tecnologías digitales, internet, y redes sociales desde una edad temprana (Oxford, s.i.).

El año 2019 se convirtieron en la generación más numerosa, constituyendo el 32% de la población global superando a los *millennials* y *baby boomers* (Spitznagel, 2020).

Las generaciones difieren una de las otras por las experiencias que las han formado. La generación Z ha crecido en un mundo drásticamente distinto a la generación anterior, resultando en diferencias en sus actitudes clave, tendencias y perspectivas sobre la vida (Annie E. Casey Foundation, 2021).

Figura 2  
Las generaciones definidas

### The generations defined



Nota. Obtenido de The generations defined. [gráfico], 2019, PEW RESEARCH CENTER. (<https://urlis.net/k9tro5q>).

## 2.2.3. Ansiedad

La ansiedad es una emoción muy real y normal que sentimos en una situación estresante.

“Las emociones son el resultado de la evaluación de una

situación por parte del organismo. Tanto las emociones como todas las reacciones corporales asociadas a ellas, sirven de base para los mecanismos básicos de la regulación de la vida, es decir, se encuentran fundamentalmente al servicio de la supervivencia. Las emociones son intensas y de corta duración, preceden al sentimiento y dependen de las sensaciones y de las percepciones” (Sarrió, 2016, párr. 4).

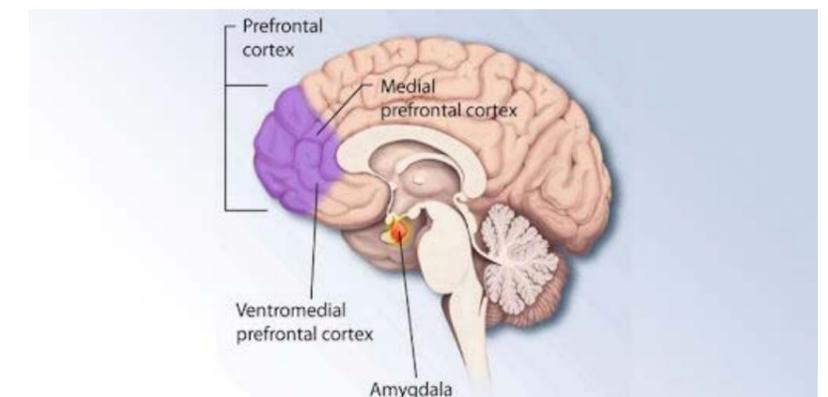
Está asociada al miedo, sin embargo, mientras el miedo es la respuesta a una amenaza inmediata que rápidamente desaparece, la ansiedad es una reacción a amenazas más inciertas que tiende a durar mucho más.

En el caso de Chile, la OMS en su informe Depresión y otros trastornos mentales comunes advierte que más de 1 millón de chilenos sufren ansiedad y 850 mil padecen depresión (Organización Mundial de la Salud, 2017).

La ansiedad comienza en la amígdala que alerta a otras áreas del cerebro para que estén a la defensiva. Luego, el hipotálamo transmite la señal activando lo que llamamos “estrés” en nuestro cuerpo. Los músculos se tensan, la respiración y ritmo cardíaco aumentan y la presión arterial se eleva. Áreas del tallo cerebral se activan y se ponen en un estado de alerta máxima. Esta es la reacción de lucha o huida.

La reacción de lucha o huida se mantiene algo controlada por un área de pensamiento superior llamada corteza prefrontal ventromedial (ver Figura 3). El hipocampo también participa; otorgando contexto a la situación y relacionándolo con experiencias pasadas. Con la ansiedad, los sistemas de detección que reducen o inhiben las amenazas no funcionan correctamente, generando preocupación por el futuro y nuestra seguridad en él (TED, 2021).

Figura 3  
Corteza prefrontal



Nota. Prefrontal cortex. [ilustración], 2018, Encuesta National Institute of Mental Health (<https://urlis.net/6sygfmr>)

Para muchas personas se vuelve frenético. Experimentan una ansiedad persistente y dominante que perturba su trabajo, escuela y relaciones, y los lleva a evitar situaciones que pueden desencadenar los síntomas.

Cuando estas emociones y preocupaciones comienzan a hacerse constantes, crónicas, sin mayor fundamento y, principalmente, interfieren en la funcionalidad de la persona, estaríamos frente a un trastorno de ansiedad (Barrientos, 2019, párr. 2).

Los trastornos de ansiedad no son poco comunes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, “3.6% - o cerca de 264 millones de individuos alrededor del mundo - presentan un trastorno de ansiedad”. Adicionalmente, 4.5% de mujeres y 2.6% de hombres son afectados por ansiedad globalmente (2017, pág. 12).

Jeza Salvo, doctora psiquiatra y académica del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente de la Universidad de Chile indica que la prevalencia de vida de este tipo de enfermedad es de un “16,2 por ciento, lo que la convierte en la enfermedad mental más común junto a la depresión mayor y los trastornos por consumo de alcohol. Sin embargo, y a pesar de ser el trastorno más predominante, solo un 25 por ciento de los enfermos consulta” (Barrientos, 2019, párr. 4).

Los estudios muestran que las personas con estos trastornos no solo tienen una manera diferente de responder al estrés; puede haber diferencias en cómo funciona su cerebro. Un modelo describe posibles alteraciones en las conexiones entre la amígdala y otras partes del cerebro. Las conexiones que indican ansiedad se vuelven más fuertes, y entre más ansiedad tengas, más fuertes se vuelven estas conexiones y se vuelve un círculo vicioso (Gunter, 2021).

### 2.2.3.1. Síntomas de la ansiedad generalizada

La diferencia entre la ansiedad normal y la ansiedad patológica está dada por el nivel de alteración en el funcionamiento cotidiano de una persona. Es decir, si es que es adaptativa o no. “Cuando no es adaptativa, va a estar totalmente interferida la capacidad de funcionar de estos individuos y frente a un estímulo que podría ser considerado como no realmente provocador de ansiedad, va a tener una reacción exagerada a esto” (Barrientos, 2019, párr. 11).

Los síntomas y señales de un trastorno de ansiedad generalizada se pueden desarrollar lentamente y suelen comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana:

- “Preocuparse demasiado por las cosas cotidianas.
- Tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo.
- Ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían.
- Sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse.
- Tener problemas para concentrarse.
- Sorprenderse fácilmente.
- Tener problemas para dormir o para permanecer dormidas.
- Sentirse cansadas todo el tiempo.
- Tener dolores de cabeza, musculares o del estómago o molestias inexplicables.
- Tener dificultad para tragar.
- Tener temblores o tics (movimientos nerviosos).
- Sentirse irritables o nerviosas.
- Sudar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire.
- Necesitar ir al baño a menudo.” (Instituto Nacional de la Salud Mental, n.d., para.4).

Según el NIM (National Institute of Mental Health), estos síntomas asociados a los trastornos de ansiedad pueden darse la mayoría de los días, durante un periodo de 6 meses. y causar problemas notables en distintas áreas de la vida de los afectados, como en interacciones sociales, escuela o trabajo (National Institute of Mental Health, n.d., para. 3).

### 2.2.3.2. Trastorno de pánico

Las personas con trastorno de pánico tienen ataques de pánico recurrentes. Los ataques de pánico son períodos repentinos de miedo intenso que se producen rápidamente y alcanzan su peak en minutos. Los ataques pueden ocurrir inesperadamente o pueden ser producidos por un detonante, como un objeto temido o situación (National Institute of Mental Health, n.d.).

Durante un ataque de pánico, los síntomas físicos pueden incluir: Latidos cardíacos acelerados; sentirse mareado y débil; sentirse muy caliente o muy frío; sudar, temblar o sacudirse; náuseas; dolor en el pecho o abdomen; difícil-

tad para respirar o sensación de ahorcamiento; sentir que las piernas tiemblan o son de gelatina; sentirse desconectado de tu mente, cuerpo y alrededores (que son tipos de disociación) (Mind, n.d.).

“Ni siquiera sabes a qué tienes miedo. Pero tienes miedo. Mucho. Y empiezas a temblar como si tuvieras 40 de fiebre. Una tiritona violenta sin sentir el más mínimo frío. A veces sentirás calor de una forma desagradable, como si estuviera en forma de líquido envolviendo todo tu tórax, desde los hombros hasta la mitad de la espalda y por delante siguiendo el borde inferior del esternón.” (Psicosalud, 2017, párr.7)

### 2.2.3.3. Trastornos relacionados con fobias

Una fobia es un miedo intenso de -o aversión a- objetos específicos o situaciones. Aunque puede ser realista estar ansioso en algunas circunstancias, el miedo que sienten las personas con fobias está fuera de proporción al peligro actual causado por la situación u objeto. Las personas con fobias pueden desarrollar: una preocupación excesiva o irracional de enfrentarse al objeto o situación temida; toman medidas para evitar el objeto o situación temida; experimentan una ansiedad inmediata e intensa al encontrarse con el objeto o situación temida; o soportan objetos y situaciones inevitables con intensa ansiedad (Instituto Nacional de la Salud Mental, s.i.).

Las fobias específicas (también llamadas simplemente fobias) se caracterizan por detonarse ante tipos específicos de objetos o situaciones. Algunos ejemplos de fobia son: volar, alturas, animales específicos (como arañas, perros o serpientes), recibir inyecciones o sangre (Instituto Nacional de la Salud Mental, s.i.).

#### 2.2.3.3.1. Trastorno de ansiedad social (antes llamado fobia social)

Las personas con ansiedad social tienen un miedo general o ansiedad hacia situaciones sociales o al actuar en público. Se preocupan de que sus acciones o conductas asociadas con su ansiedad puedan ser evaluadas negativamente por otros, conduciéndolos a sentirse avergonzados. Esta preocupación a menudo causa que las personas con ansiedad social eviten situaciones sociales. El trastorno de ansiedad social se puede presentar en una variedad de situaciones, tales como en el lugar de trabajo o en el en-

torno escolar (Mayo Clinic, 2021).

Fabienne de 20 años, relata su experiencia viviendo con ansiedad social:

“Lo que tiene la ansiedad social es que es un círculo vicioso. Quieres hacer amigos y socializar, pero el estrés y el miedo de ser aburrida o el simple hecho de tener que mantener una conversación con alguien a quien no conoces hacen que te bloquee. Pero perdértelo y ver fotos y Snapchats del evento del otro día solo le da más fuerza a la ansiedad, porque entonces te preocupas por perderte en el desarrollo de las relaciones, así que la próxima quedada será aún más rara e incómoda. Quieres proponer verlos o ir a eventos sociales, pero te da miedo intervenir y que te ignoren o te rechacen. Y te acaban marginando y dejando de lado siempre porque piensan que ‘nunca se apunta a nada’. Y sientes que no de verdad no le gustas a la gente y acaba ganando la ansiedad” (Ichaso, 2017, párr.4). el espacio de la imagen que está relativamente nítido y enfocado. Depende de cuatro elementos: apertura del diafragma, distancia focal, distancia de enfoque y tamaño del sensor de la cámara (Zafra, s.f.).

### 2.2.3.4. Efectos de la ansiedad de la ansiedad en la percepción y discriminación de estímulos.

Existen diferencias fundamentales en la forma en que las personas ansiosas perciben el mundo en comparación con las personas no ansiosas, esto tiene que ver con la generalización excesiva. De acuerdo a un estudio publicado en la revista Current Biology de Cell Press en el año 2016, las personas diagnosticadas con ansiedad son menos capaces de distinguir entre un estímulo neutral, “seguro” (en este caso el sonido de un tono) y uno que se asoció anteriormente con la amenaza de pérdida o ganancia de dinero. En otras palabras, cuando se trata de experiencias emocionales, muestran un fenómeno conductual conocido como generalización excesiva, dicen los investigadores (2016).

“We show that in patients with anxiety, emotional experience induces plasticity in brain circuits that lasts after the experience is over,” says Rony Paz of Weizmann Institute of Science in Israel. “Such plastic changes occur in primary circuits that later mediate

the response to new stimuli, resulting in an inability to discriminate between the originally experienced stimulus and a new similar stimulus. Therefore, anxiety patients respond emotionally to such new stimuli as well, resulting in anxiety even in apparently irrelevant new situations. Importantly, they cannot control this, as it is a perceptual inability to discriminate.”(Cell Press, 2016, párr. 2)

[“Demostramos que en los pacientes con ansiedad, la experiencia emocional induce una plasticidad en los circuitos cerebrales que perdura después de que termina la experiencia”, dice Rony Paz del Instituto de Ciencias Weizmann en Israel. “Tales cambios plásticos ocurren en circuitos primarios que luego median la respuesta a nuevos estímulos, lo que resulta en una incapacidad para discriminar entre el estímulo experimentado originalmente y un nuevo estímulo similar. Por lo tanto, los pacientes con ansiedad también responden emocionalmente a tales nuevos estímulos, lo que resulta en ansiedad. Incluso en situaciones nuevas aparentemente irrelevantes. Es importante destacar que no pueden controlar esto, ya que es una incapacidad perceptiva para discriminar.”].

Estas diferencias fueron encontradas principalmente en la amígdala, una región del cerebro relacionada con el miedo y la ansiedad, y también en las regiones sensoriales primarias del cerebro. Estos resultados refuerzan la idea de que las experiencias emocionales inducen cambios en las representaciones sensoriales en el cerebro de los pacientes con ansiedad (párr. 5).

Gracias a la evolución, nuestro sistema de atención visual responde automáticamente a una amplia variedad de formas de amenaza. Serpientes, arañas, rostros enojados y atemorizados, posturas amenazadoras y objetos con forma de armas, todos tienen el poder de capturar nuestro foco de atención. Podemos decir que la atención visual está “sesgada” hacia la amenaza en aras de la autopreservación, como se señala en los hallazgos de Colin MacLeod y Andrew Mathews anteriormente señalados (Cell Press, 2016, párr. 2).

Si bien esta función nos ayuda a sobrevivir, la ansiedad hace que este sistema de detección de amenazas rápido y simple se torne hipersensible, cambiando el comportamiento del foco de atención de una manera que hace daño. Específicamente, se pierde algo de control sobre el centro de atención, ya que cualquier cosa que pueda potencialmente percibirse como una amenaza, lo sea o no, lo atrapa con demasiada facilidad. Y cuando uno solo se concentra en la amenaza, la información negativa consume la conciencia. Para comprender exactamente cómo la ansiedad puede cambiar toda la percepción que uno tiene

del mundo con solo desviar la atención, considere cómo es para una persona muy ansiosa viajar en tren en un área metropolitana abarrotada. (Azarian B., 2019, párr. 10).



## 2.3. Conclusión teórico

Los medios de comunicación pueden ser un aliado importante para desafiar los prejuicios, iniciar debates públicos, y proyectar historias interesantes y humanas acerca de personas que viven con enfermedades mentales. Colaborar con los medios de comunicación es particularmente importante, dado el panorama cambiante de consumo de información.

La herramienta del Storytelling se usa regularmente en campañas públicas de salud mental, dirigidas a educar a las masas sobre individuos con distintas enfermedades y hacer sus experiencias más tangibles y reconocibles a la población general (Gray JB, 2009).

El efecto de la auto divulgación sobre la búsqueda de atención médica, puede ser una de las razones por las cuales NAMI (National Alliance on Mental Illness) creó la iniciativa de storytelling de salud mental (mental health storytelling initiative). Esta campaña utiliza el poder de narrativa de las celebridades, para incrementar la comprensión sobre cómo es vivir con una enfermedad mental y promover la empatía (Glaser E, 2019). Los fans podrían mirar a su celebridad favorita y pensar “si él/ella/ellos/ellas obtuvieron ayuda, yo también podría obtener ayuda” o simplemente sentirse menos solos porque él/ella/ellos/ellas han tenido los mismos problemas. Tal cual han demostrado los casos como el de la princesa Dianna en 1993, cuando habló sobre su batalla contra la bulimia en un discurso y los reportes de mujeres que buscaron tratamiento contra ese trastorno aumentaron el doble, nombrando a este fenómeno “Diana effect” (Hermann AM, 2017). O más recientemente, un estudio descubrió que desde de que la cantante Demi Lovato compartiera con sus fans su trastorno bipolar (a través de su música y redes sociales), aquellas personas que tenían un mayor apego a la celebridad, mostraron menos estereotipos negativos en torno al trastorno bipolar (Wong NCH, Lookadoo KL, Nisbett GS, 2017).

La narrativa de la auto divulgación no es un concepto nuevo y ha crecido con el paso del tiempo para abrirse paso a entradas de blogs o publicaciones en redes sociales, como Twitter e Instagram. Sin importar el método de auto divulgación, dada las altas tasas de consumo de medios, estas historias tienen el potencial para captar la atención sobre la salud mental de manera efectiva y, a través de las redes sociales, solo han ampliado su alcance (How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness | NAMI: National Alliance on Mental Illness, s. f.).

Plataformas online como Instagram y TikTok también proveen espacios para compartir experiencias personales

acerca de enfermedades mentales, encontrar apoyo de una comunidad y procesar el trauma de maneras creativas. El acceso a una gran variedad de historias personales y vivencias acerca de la salud mental, fomenta el diálogo abierto y permite visibilizar retratos más matizados que aquellos que se consumen en películas sensacionalistas o en shows televisivos. (How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness | NAMI: National Alliance on Mental Illness, s. f.).

La etiqueta #MentalHealth se ha usado ampliamente en TikTok, acumulando más de 20 billones de visualizaciones (Amato, 2022), el #MentalHealthMatters ha sido visto más de 13.5 billones de veces. Incluso, la etiqueta mal escrita #mentalheath ha sido vista más de un billón de veces (Rosenblatt, 2021). Sin contar #anxiety, que tiene casi 11 billones de vistas, o #adhd alcanzando los 9 billones (Amato, 2022).

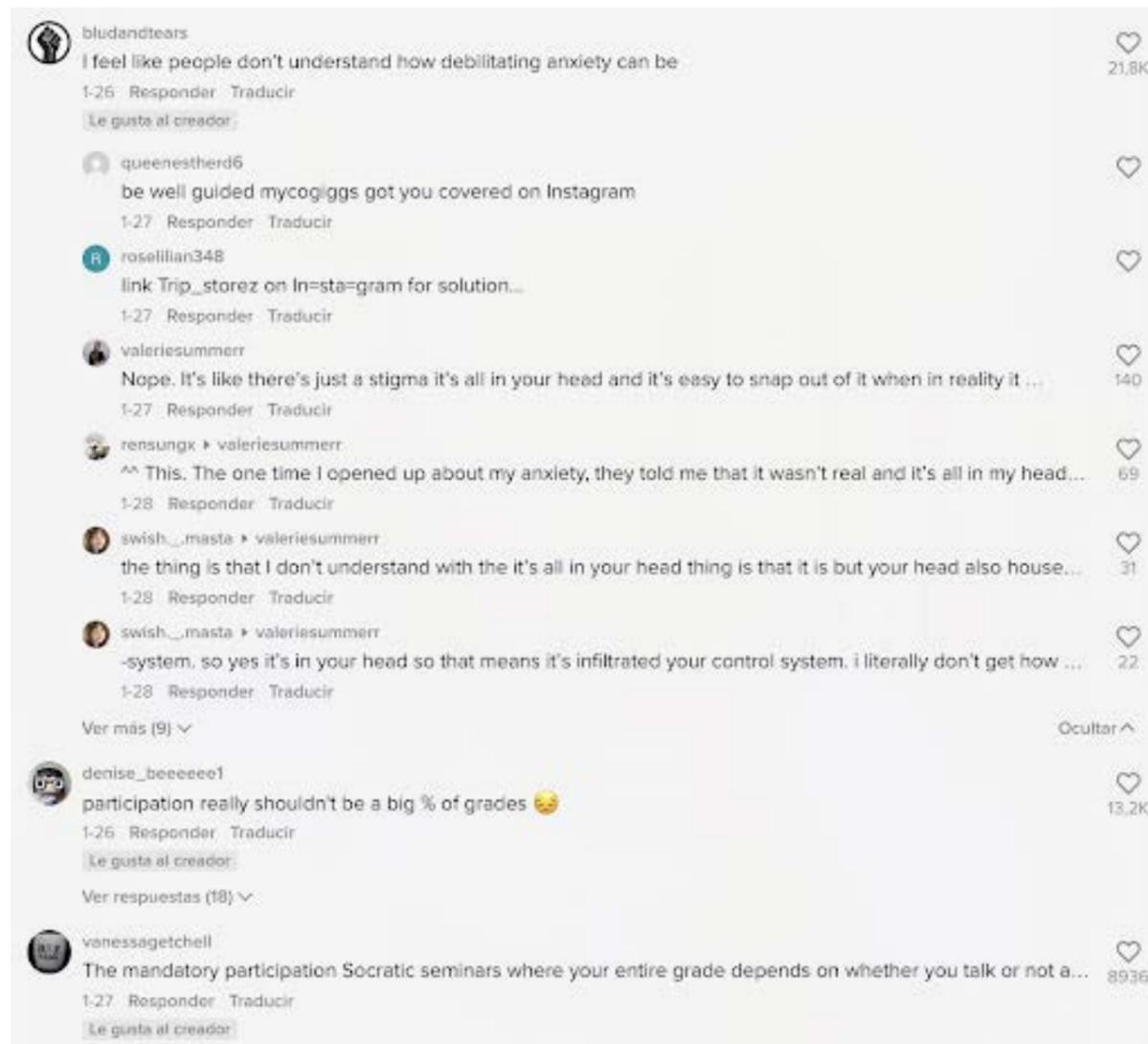
Más allá de crear un diálogo abierto sobre el tema, las plataformas de redes sociales también promueven el afrontar y explicar las enfermedades mentales a través de un nuevo enfoque, específicamente, usando el humor.

Naturalmente, hay desventajas al abordar las enfermedades mentales solo con humor y descripciones (leyendas) cortas. Sin embargo, las publicaciones irónicas pueden hacer que los diagnósticos de salud mental parezcan menos extraños y desalentadores. Como lo indican las secciones de comentarios robustas de estas publicaciones, las plataformas de redes sociales ofrecen un lugar para curar y encontrar comunidad (Figura 1) y, en el proceso reducir el estigma (How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness | NAMI: National Alliance on Mental Illness, s. f.).

Los usuarios de comunidades online de salud mental prestan más atención a los temas de experiencia social y expresión emocional, y también se preocupan por la información no verbal (Liu y Kong, 2021).

Estas audiencias son testigos del día a día de una persona con trastorno límite de la personalidad o trastorno obsesivo-compulsivo que puede experimentar fatiga, disociación, pensamientos obsesivos o aversión a ciertas tareas y conductas. Se les entrega recordatorios implícitos (Figura 2) de que las personas que viven con enfermedades mentales sólo son personas (How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness | NAMI: National Alliance on Mental Illness, s. f.).

**Figura 1**  
Comentarios de un video en TikTok sobre ansiedad



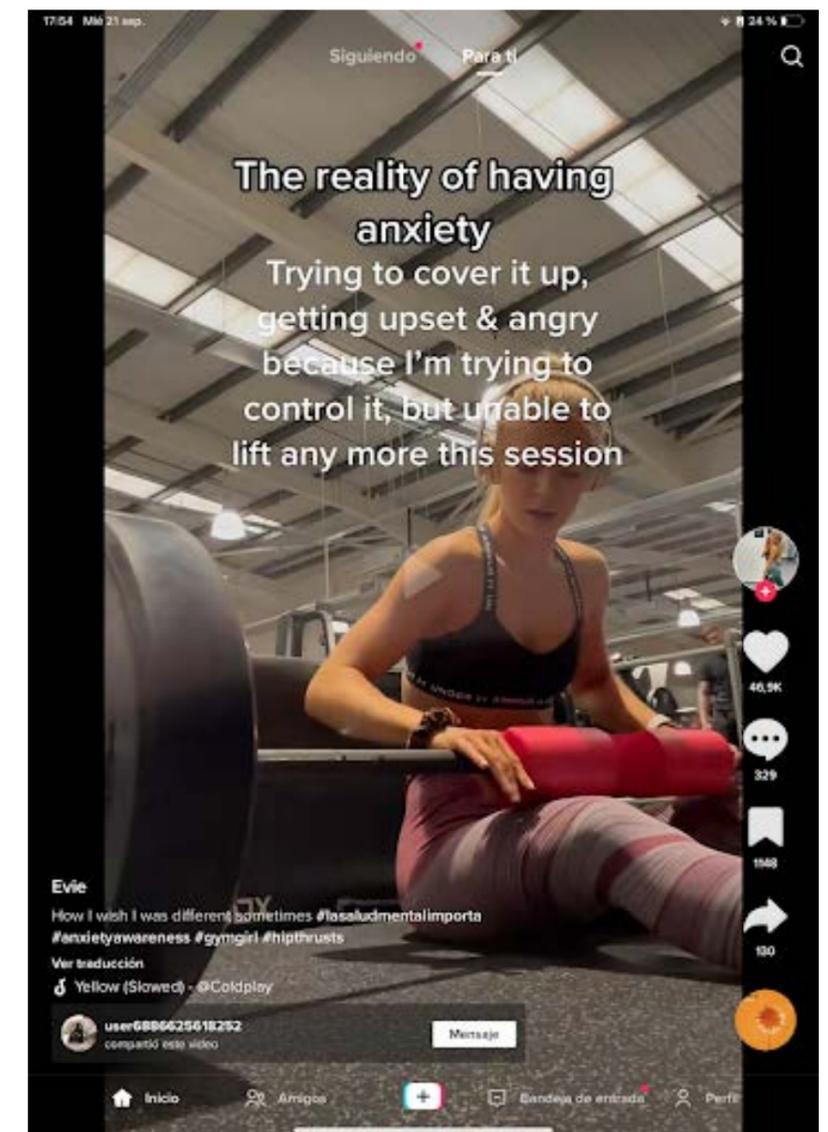
**Nota.** Captura de pantalla @mairead.vs

Los usuarios de TikTok que están expuestos a contenidos de salud mental, reciben educación al aprender terminología, que luego pueden utilizar al dialogar sobre sus síntomas con personas con problemas similares. En las comunidades online, la forma principal de comunicación entre usuarios es a través de publicaciones y respuestas, con las cuales se brindan apoyo emocional e informativo los unos a los otros (Liu y Kong, 2021). Aquellos que suelen sentirse solos en sus problemas, pueden encontrar la validación que necesitan. Además, se crean espacios en donde aquellos con condiciones de salud mental pueden sentir que pertenecen a una comunidad. Esta característica es especialmente importante para las comunidades en donde la salud mental es un tema del cual no se habla o incluso es

considerado tabú (Amato, 2022). Ser parte de una comunidad, puede tener un efecto positivo en la salud mental y en el bienestar emocional. La participación en una comunidad brinda un sentimiento de pertenencia y conexión social. El apoyo oportuno, a largo plazo y la comunicación no solo les ayudará a tener mejores resultados durante el tratamiento, sino que, también reducirá la probabilidad de la reaparición después de la recuperación. También puede ofrecer un sentido y propósito extra a la vida diaria (Connecting with community, 2019 ; Liu y Kong, 2021).

Para los adolescentes, encontrar una comunidad y validación en la aplicación no es solo normal, si no que necesario para su desarrollo (Amato, 2022).

**Figura 2**  
Usaria mostrando los efectos de la ansiedad en el gimnasio



**Nota.** Captura de pantalla @eviemfitness.



## 3. Proyecto

3.1. Referentes del proyecto	48
3.1.1. Referentes estéticos	48
3.1.2. Referentes conceptuales	52
3.1.3. Dibujo observacional	60
3.2. Definición del proyecto	64
3.2.1. Objetivos del proyecto	64
3.3. Metodología del proyecto	65

## 3.1. Referentes del proyecto

### 3.1.1. Referentes estéticos

TikTok es conocido por volver tendencias en *aesthetics* a la velocidad de la luz, y en vez de mantener un ciclo de tendencias de 20 años, como lo hemos estado experimentando por un momento, parece que la plataforma cambió desde los tempranos años 2000s a la moda de los últimos años 2000s en un lapso de dos años. E incluso ahora, está empujando la tendencia a los tempranos 2010s, como el *Twee* y el estilo *soft grunge* de la estética de las chicas de Tumblr (Le, 2022).

La nostalgia por el estilo *soft grunge* de Tumblr es parte de una ola de nostalgia por los mediados del 2010, tal como lo identifica Rebecca Jennings en Vox (2020) al indicar que innumerables millennials y jóvenes Gen Z, están reviviendo una subcultura muy específica del periodo que abarca aproximadamente desde el 2009 al 2014 - la era del indie pop, anteojos sobredimensionados y la obsesión por los bigotes mostachos- en el mundo online y en sus dormitorios.

*Newstalgia*, es definido por Urban Dictionary (2009) como algo nuevo que aspira (o está de acuerdo) con ser algo viejo. El término fue acuñado en el contexto del marketing, en donde elementos nostálgicos como rostros familiares y juegos de la infancia, eran combinados con funciones futuristas como la realidad aumentada. Ahora, sin embargo, se está volviendo parte vital de muchos sitios de redes sociales, gracias al colapso de los ciclos de tendencia convencionales y a la tecnología que cada vez más difumina los bordes de la realidad (O'sullivan, 2021).

Las chicas de Tumblr se expresaban en tonos oscuros y sombríos (Figura 1). Marina and the Diamonds, Lana Del Rey (Figura 2), Arctic Monkeys, The 1975, y Lorde estaban en repetición en su tocadiscos o en sus auriculares y la mayor parte de su estilo estaba guiado por un interés común en estos artistas (Figura 3).

El guardarropa cotidiano de estas chicas podía consistir de: Jeans negros apitillados con las rodillas destrozadas, un par de botas Doc Martens (Figura 4), poleras de bandas destañadas (Figura 5), medias de red (Figura 6), *chokers* (Figura 7), chaquetas de mezclilla, zapatillas Converse sucias, mini faldas a cuadros escoceses (Figura 8), patrones florales, franela (Figura 9), American apparel y una paleta de colores gris neutra (Le, 2022; Zhou, 2022).

Figura 2



(kissingthroughthegloom, 2022).

Figura 3



(thesound1998, 2022).

Figura 4



(mvnicx, 2022).

Figura 1



(anna-saoirse, 2022).

Figura 5



(praisecobain, 2022).

Figura 6



(jet--blackheart, 2021).

Figura 7



(kissingthroughthegloom, 2021).

Figura 8



(cherryflavouredfunk, 2021).

Figura 9



(break-ur-bones, 2022).

Una usuaria de Tumblr, con nombre *fishnetandnicotine* (2022) se refiere en una publicación de texto, a las características esenciales del estilo grunge de 2014. Como parte de la moda ella escribe (omitiendo los artículos anteriormente mencionados): vestidos florales; suéteres *oversized* de “abuelo” (Figura 10); medias comunes de color negro, estratégicamente rasgadas (Figura 11); faldas plisadas o de estilo *skater* en negro, blanco, café, o a cuadros (Figura 12); crop tops; poleras a rayas blanco y negro (Figura 13); shorts de mezclilla o negros de cintura alta, para climas cálidos; patrones de red; calcetines sobre la rodilla; Vans o Converse; y zapatos *creepers*.

Figura 10



(imnotaflyingangelstumblr, 2022).

Figura 11



(jet--blackheart, 2022).

Figura 12



(cherryflavouredfunk, 2021).

Figura 13



(myheartisgoldandmyhansarecOld, 2022).

Además, menciona los accesorios, cabello y maquillaje de este aesthetic: cabellos teñido o decolorado (desordenado), *space buns* (Figura 14), trenzas (Figura 15), joyería plateada y negra y cualquier objeto con temática celestial. El maquillaje debería ser prolijo, con delineado ‘alado’ [winged eyeliner] grueso y montones de máscara de pestañas (Figura 16). O, de lo contrario, desordenado; con sombra de ojos café o negra, delineado difuminado y labial rojo oscuro (Figura 17) (*fishnetandnicotine*, 2022).

Figura 14



(nitrogen2016, 2021).

Figura 15



(mvnicx, 2017).

Figura 16



(everythingispale2014, 2022).

Figura 17



(@jessika\_gouws, 2016).

### 3.1.2. Referentes conceptuales

Las publicaciones sobre ansiedad, en la red social TikTok y en Youtube, son un gran ejemplo de cómo los creadores de contenido usan herramientas verbales y no verbales para apoyar su narración.

Los referentes que se presentan a continuación no tienen como propósito educar. Su objetivo principal es explicar un fenómeno (la ansiedad y, en algunos casos, otros problemas de salud mental) desde la expresión emocional y la experiencia social, teniendo como base la narrativa de la auto-divulgación y el storytelling.

En una publicación de TikTok, Ciara Borgards (2021) muestra una serie de situaciones que se refieren a la ansiedad, haciendo uso de efectos visuales que representan la letra de la canción con la cual acompaña el video. En el fragmento de la canción (Overwhelmed de Ryan Mack) que se escucha, el artista habla de la ansiedad que lo abruma, de cómo no puede dejar de cavilar a la hora de dormir (Figura 1) y como sus demonios interiores hacen que conciliar el sueño se convierta en algo imposible (Figura 2).

Figura 1



Figura 2



Nota. Capturas de pantalla. (ciara\_borgards, 2021).

Otras creadoras optan por la comunicación verbal y simplemente narrar cómo se sentían en una situación determinada. Elizabeth Mairéad (2022) cuenta en un vídeo cómo se sentía al querer participar en clases, mientras se veía imposibilitada por su ansiedad social. En su narración nombra algunos síntomas, como: sudor excesivo y tem-

blores. Además, compara la situación con el ritmo de una cuerda de saltar. Utilizándola como metáfora para explicar su frustración al no encontrar el momento adecuado para alzar la mano y dar su opinión.

Otra persona de TikTok, con nombre de usuario Zeldaxius (2022), ha utilizado el audio (del video) de Mairéad, para crear una animación. En ella se destaca la sensación de nerviosismo, el sudor en el rostro de la protagonista (Figura 3), la metáfora visual de la cuerda de saltar (Figura 4) y la intención de la protagonista por permanecer atenta a la clase (Figura 5).

Figura 3



Figura 4

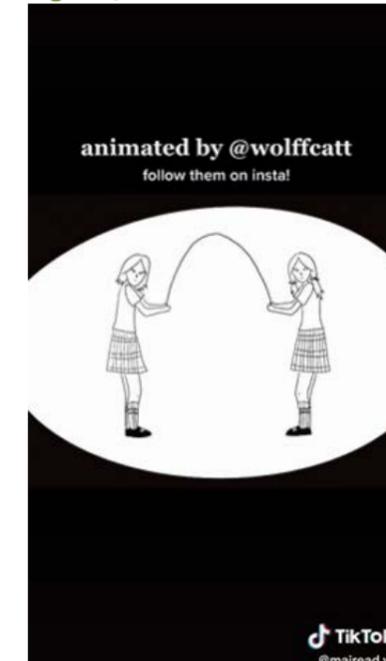


Figura 5



Nota. Capturas de pantalla. (Napiorkowska, 2017).

Los comentarios que acostumbran tener estas publicaciones (dedicadas a la ansiedad social) son útiles para conocer las experiencias de otras personas. Suelen destacar las menciones de síntomas como: palpitaciones, mareos, náuseas, sudor excesivo, risa nerviosa, confusión, llanto, temblores, escalofríos e incluso ataques de pánico. Además de compartir anécdotas de experiencias similares.

En LIVING WITH SOCIAL ANXIETY, de Kat Napiorkowska (2017), ella narra durante todo el video con su propia voz, creando un monólogo sobre sus experiencias y sus pensamientos sobre la vida con ansiedad social. Ella habla de las dificultades diarias (Figura 6), como contestar el teléfono y de cómo afecta sus relaciones personales (Figura 7) o su trabajo. Las escenas lucen cinematográficas y estéticas.

Figura 6



Figura 7



**Nota.** capturas de pantalla de *LIVING WITH SOCIAL ANXIETY*. (Napiorkowska, 2017).

En *Anxiety is the Greatest! (jk it can go jump off a microwave)* (2018), Jaiden narra sus experiencias con la ansiedad social a través del humor. La entonación de su voz, vuelve el relato más expresivo y la animación refuerza la emoción en sus explicaciones (Figura 8), haciendo del video algo mucho más entrañable. También utiliza las metáforas visuales para representar ideas. Por ejemplo, utiliza una nube que la persigue donde sea que vaya (Figura 9), para simbolizar la sensación de permanente nerviosismo.

Figura 8



**Nota.** capturas de pantalla de *Anxiety is the Greatest! (jk it can go jump off a microwave)*. (Anima-

Figura 9



*This Actually Happens A Lot* (2013) es una animación 2D creada por Tom Law para su cuarto año de estudios en CalArts (California Institute of the Arts), que muestra la dinámica entre dos personajes en una fiesta. El estilo de dibujo es muy caricaturesco, los fondos son bocetos sobre un color plano (Figura 10) y la animación se caracteriza por un tambaleo constante del contorno de los personajes. En vez de narrar los síntomas o pensamientos, como en los casos anteriores, acá somos testigos de cómo actúa la ansiedad social sobre el personaje en una situación social. Este personaje se contornea en la pared, como si estuviese sujeto a esta por un imán, representando cuán incómodo se siente (Figura 11).

Figura 10



Figura 11



**Nota.** capturas de pantalla de *This Actually Happens A Lot* (Tom Law, 2013)

En un video animado de la BBC (2019), se presentan distintos testimonios de personas con ansiedad, que se intercalan unos con otros. Las personas se refieren a lo que sienten en situaciones particulares y se enfocan en explicar sus síntomas y emociones (Figura 12). Se destaca este referente, por la variedad de su contenido y la representación de las sensaciones que se describen (Figura 13). El estilo visual es muy limpio, minimalista y probablemente realizado con animación vectorial.

*How to float* (2022) es un cortometraje que aborda los temas de ansiedad y depresión. La heroína de esta animación, se ve arrastrada repentinamente por un mar de preocupación y por sus peores pensamientos mientras recorría la ciudad (Figura 14). El equipo de producción de este corto se enfocó en representar la perspectiva honesta de la protagonista (Figura 15), en vez de asumir lo que todos alrededor del mundo pueden sentir. Se destaca que en esta producción no hay diálogos, existiendo solamente efectos de sonido a lo largo del cortometraje (Billington, s. f.).

Figura 12

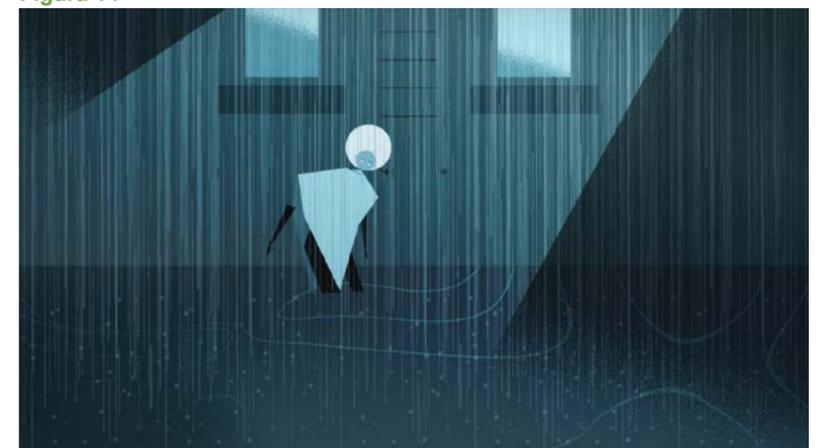


Figura 13



**Nota.** capturas de pantalla de *Incredible animation on battling and overcoming anxiety* - BBC (BBC, 2019)

Figura 14



**Nota.** captura de pantalla de *How to Float* (Billington, A., 2020).

Figura 15



**Nota.** captura de pantalla de *How to Float* (Billington, A., 2020).

Figura 17



**Nota.** captura de pantalla de *Animated Anxiety* ([MrMrMANGO-HEAD], 2020).

Una compilación de clips de distintas películas animadas de Disney y Pixar (*Animated Anxiety*, 2020) es un buen ejemplo de cómo los efectos de sonido, la música, la composición, los personajes (y sus expresiones), la paleta cromática (Figura 16), iluminación y la animación, pueden configurar situaciones que generan ansiedad en la audiencia. Abundan las situaciones peligrosas (Figura 17), escenarios oscuros, movimientos rápidos e inesperados, acompañados de un montón de gritos.

Figura 16







Bocetos basados en observaciones de estudiantes de Juan Gómez Millas.

Además, se fotografió a algunos estudiantes, con la finalidad de hacer estudios más detallados de los atuendos. Las memorias visuales de los estudiantes y la nueva información recolectada, sirvieron como herramienta para crear los personajes de fondo, en la etapa de diseño de personajes. En palabras de Ballesteros, estudiar de la vida significa ser más consciente de las cosas que lo rodean y observar las cosas que despiertan el interés o que brindan inspiración para las formas, el diseño y los esquemas de color.



Estudios basados en fotografías de estudiantes de FAU.

## 3.2. Definición del proyecto

El proyecto consiste en la creación de arte conceptual, para un cortometraje animado sobre la ansiedad social.

Se compone de la creación de una idea narrativa, propuesta de color, ambientación, universo y/o entorno, diseño de personajes, piezas de arte conceptual y un clip animado. Lo que caracteriza a este proyecto es la expresión emocional, teniendo énfasis en la representación de una historia humana, matizada por las experiencias.

### 3.2.1. Objetivos del proyecto

#### Objetivo general

Creación de la etapa inicial de preproducción para un cortometraje animado, para lograr una representación *relatable*<sup>1</sup> de la ansiedad social en la generación Z.

#### Objetivos específicos

- Representar los síntomas de la ansiedad social, desde una perspectiva personal, basada en la experiencia emocional y testimonios de redes sociales, a través del arte conceptual<sup>2</sup> y el storytelling.
- Identificar una estética adecuada para la generación Z.
- Crear material para una etapa inicial de preproducción para el cortometraje.

---

1 Reconocible, próximo.

2 Se entenderá por arte conceptual el diseño de personajes, propuesta de color, ambientación (universo y/o entorno), piezas gráficas y clip animado, para efectos del presente trabajo.

## 3.3. Metodología del proyecto

La investigación que sienta las bases de este proyecto, se basa en la teoría del conocimiento situado de Haraway (1995). En la búsqueda de información sobre la sensación de ansiedad, nunca se tuvo por objetivo encontrar una verdad universal. Más bien, se buscaba una forma de representar la realidad.

Así como la objetividad feminista tiene que ser necesariamente “encarnada”, los testimonios de personas en redes sociales sobre la ansiedad, son sumamente parciales y diversos. El “sujeto múltiple” se aprecia en las diferentes formas que toman los relatos, basados en las experiencias emocionales y perspectivas únicas de cada persona.

Desde mi lugar como investigadora, entiendo la información, reconociendo la existencia de otras perspectivas que pueden ser contradictorias a las mías propias y de las interacciones entre estas (comentarios, respuestas, duos en tiktok), que han sido útiles para reflexionar sobre el tema y dar paso a ideas fundamentales para el desarrollo del proyecto.

La metodología utilizada para el proyecto, comienza por explorar los testimonios en redes sociales sobre la ansiedad (y ansiedad social), con los cuales se pudo crear una idea de *storytelling* basada en la experiencia social y expresión emocional. Utilizando los conocimientos obtenidos y propios respecto al tema, se crean las representaciones preliminares de arte conceptual.

Luego, en paralelo, se identifica una estética que fuera acorde a las tendencias de la generación Z, que se usaría como referencia para el desarrollo del proyecto.

Finalmente, se crea el material de arte conceptual.

## 4. Etapa proyectual

---

4.1. Opciones de desarrollo \_\_\_\_\_68



## 4.1. Opciones de desarrollo

Las proyecciones de este trabajo, se orientan en primera instancia, a desarrollar de forma más rigurosa la idea narrativa y la visión artística, a través de programas de formación que permitan obtener conocimientos básicos sobre dirección, montaje, animación y escritura de guión, entre otras cosas. Así como también, participar en instancias de vinculación con otros artistas o productores, para aprender de su experiencia trabajando en proyectos de cortometrajes animados.

Potenciar el concepto visual, no solo logrará un mejor despliegue de la idea, sino que también puede resultar más significativo para la comunidad artística internacional y generará mayores oportunidades de coproducción y financiamiento.

### Pixelatl

Pixelatl es un festival cuyo objetivo es incentivar el desarrollo económico y cultural de la industria multimedia mexicana. El último festival se celebró en Guadalajara, durante el 6 al 10 de septiembre de este año. Pixelatl ofrece convocatorias a diversos concursos, para proyectos multimedia, en distintas etapas de desarrollo.

Shortway es un concurso enfocado en “proyectos de cortometrajes animados con un corte más autoral y artístico”, en etapa temprana de desarrollo. Está abierto a todos los creadores de Latinoamérica y la estrategia incluye un Bootcamp, con la participación de asesores y mentores internacionales consolidados, en donde se “revisarán los proyectos y darán asesoría personalizada para encaminar su desarrollo, de manera que sean artísticamente más destacados y narrativamente mejor contados, así como para mejorar las presentaciones”.

Los proyectos finalistas, se presentarán en la sección *Animation du Monde* del Festival de Annecy 2020, para buscar coproducción, financiamiento o una residencia artística con el objetivo de concretar al menos uno de los proyectos.

El objetivo último de este programa, es construir o fortalecer relaciones de colaboración con la comunidad internacional de artistas y animadores. Que el proyecto ganador pueda desarrollarse y producirse, teniendo además presentaciones de trabajo en proceso y su estreno en Pixelatl (del año siguiente).

Para participar en el concurso, se debe enviar un argumento o sinopsis de hasta dos cuartillas, así como la pitch bible [biblia para pitch] de cada proyecto. La biblia para pitch tendrá que incluir al menos: “Título del proyecto, Logline,

Sinopsis breve, Ficha técnica, visión del director y bocetos y/o muestras del arte del cortometraje y sus personajes”. Además de pagar una tarifa de \$100 pesos mexicanos (alrededor de \$4.639 pesos chilenos), o bien \$5 dólares norteamericanos por cada proyecto que se inscriba.

La última edición de esta convocatoria, se realizó este año, habiéndose cerrado las postulaciones el día 09 de Diciembre. (*Qué es Short Way*, 2022).

Se inscribió este proyecto, habiéndose enviado un Pitch Bible (anexo), durante el plazo anteriormente mencionado.

### Chilemonos

Chilemonos es un festival internacional especializado en cine de animación en Chile, iniciativa de Fundación Chilemonos desde el 2012, cuyo propósito es:

Promover la producción y circulación del cine de animación chileno, tanto a nivel local como internacional. Además busca abrir espacios de exhibición para la animación contemporánea mundial, y la formación de audiencias locales mediante charlas y clases magistrales (Cine, s. f., párr. 1).

Además de ser un espacio de encuentro entre realizadores, creativos y otros profesionales, el festival tiene un foco en la industria. Desde el año 2014 cuenta con una sección llamada MAI! (Mercado Animación Industria), “[...] que busca el intercambio de contenido animado a nivel Latinoamericano e internacional”. Esta instancia cuenta con el apoyo de ProChile y congrega canales, estudios, distribuidores y productores internacionales (Cine, s. f.).

La última edición de Chilemonos se realizó este año, durante el mes de Julio. En donde se reincorporaron las actividades presenciales como conferencias, además de “actividades formativas y especializadas”, que buscan “acercar a las personas al mundo de la realización animada”. Algunos de los *workshop* que se impartieron fueron sobre el lenguaje del Storyboard, modelaje 3D y Pitch. Además de las revisiones de portafolios a cargo de artistas consagrados (CHILEMONOS 2022 – Festival Internacional de Animación, s. f.).

### Fondart

Encontrar financiamiento puede ser una tarea difícil, de-

bido a los altos costos de producción de animación. Los inversionistas privados se arriesgan a obtener un retorno negativo, por lo que los recursos públicos invertidos por el estado, representan una gran oportunidad para el desarrollo de estos proyectos.

El fondo de fomento audiovisual, se encarga de financiar la producción y distribución de obras cinematográficas (Fondo de cultura, s.f.).

La convocatoria de “Producción audiovisual de cortometrajes - Fondo Audiovisual” tiene por objetivo el financiamiento “total o parcial para proyectos de realización de obras unitarias de cortometrajes en género ficción, documental y animación”. En el caso del género de animación, cubre una de las tres etapas del proyecto (Preproducción, Producción o Postproducción).

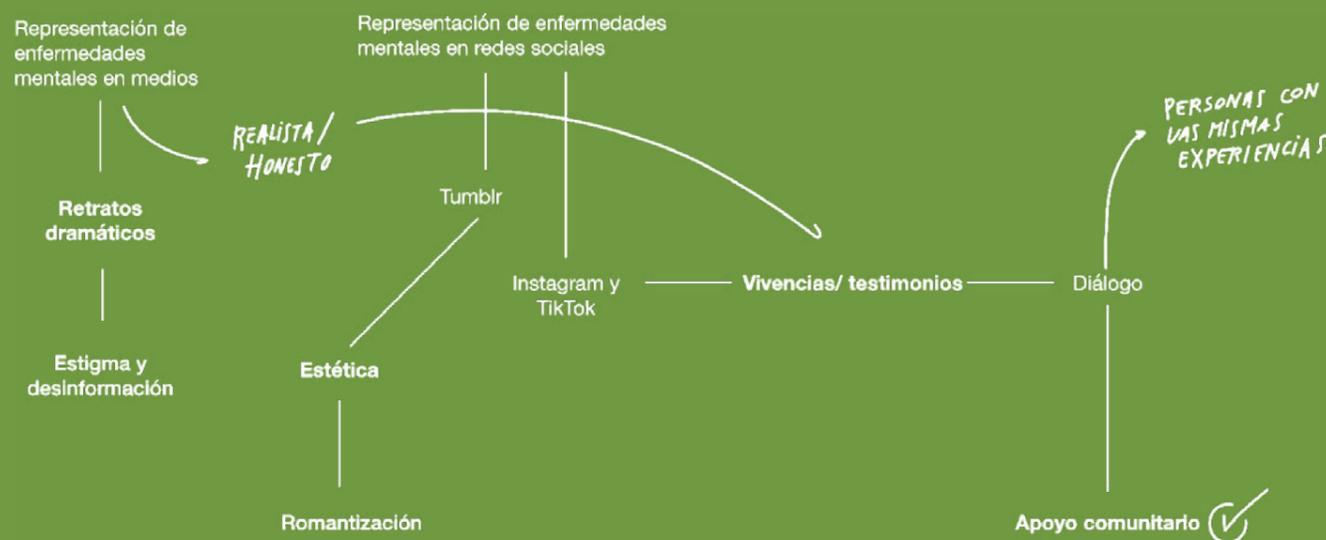
Se considera esta opción como una posibilidad futura de financiamiento, debido al manejo de conocimientos requeridos para concursar en la etapa de Preproducción que incluyen:

Escritura de guión en formato Final Draft, formulario de presupuesto, maqueta audiovisual, propuesta de sonido, propuesta de montaje. Además se requiere conformar un equipo con las habilidades para desarrollar el proyecto en esta etapa. El monto máximo por proyecto de animación es de \$36.750.000. En cuanto a las fechas, la convocatoria 2023 se encuentra actualmente cerrada, teniendo como límite el día 15 de septiembre de 2022 (*Producción audiovisual de cortometrajes – Fondo Audiovisual 2023, s. f.*).



# 5. Desarrollo del proyecto

- 5.1. Idea \_\_\_\_\_ 74
- 5.2. Narrativa \_\_\_\_\_ 76
  - 5.2.1. Loglin \_\_\_\_\_ 77
  - 5.2.2. Sinopsis \_\_\_\_\_ 80
- 5.3. Ficha técnica \_\_\_\_\_ 82
- 5.4. Propuesta de color \_\_\_\_\_ 83
  - 5.4.1. Guión de color \_\_\_\_\_ 87
- 5.5. Ambientación \_\_\_\_\_ 90
  - 5.5.1. Sala de clases \_\_\_\_\_ 90
  - 5.5.2. Casa de Tamara \_\_\_\_\_ 91
  - 5.5.3. Habitación de Tamara \_\_\_\_\_ 92
- 5.6. Diseño de personajes \_\_\_\_\_ 93
  - 5.6.1. Tamara \_\_\_\_\_ 93
    - 5.6.1.1. Hoja de expresiones \_\_\_\_\_ 100
    - 5.6.1.2. Turnaround \_\_\_\_\_ 104
  - 5.6.2. Estudiantes \_\_\_\_\_ 105
- 5.7. Arte conceptual \_\_\_\_\_ 107
- 5.8. Logotipo \_\_\_\_\_ 119
  - 5.8.1. Referencias \_\_\_\_\_ 119
  - 5.8.2. Diseño \_\_\_\_\_ 120
- 5.9. Clip animado \_\_\_\_\_ 121



# 5.1. Idea

Para aumentar las posibilidades de participar en concursos o instancias de desarrollo de la idea del cortometraje, y considerando que el grupo objetivo (generación Z) está compuesto por menores de edad. Se ha tomado como prioridad hacer el contenido del corto apto para todo público.

El cortometraje no hará uso de diálogos, para evitar los problemas que provienen de la barrera del lenguaje. Además de enfatizar las sensaciones y la emoción por sobre el contenido verbal.

Todo comenzó con la idea de retomar un proyecto que se había ideado para el ramo de lenguaje audiovisual. Surgió la imagen de un personaje (Figura 1) y a través de algunos bocetos se plasmó la idea principal. La narración se desarrolla desde la perspectiva de la protagonista, el mundo se configura desde sus propias experiencias y sensaciones. De esta manera, fue fundamental definir su diseño y el rol que tenía en los sucesos de la historia.

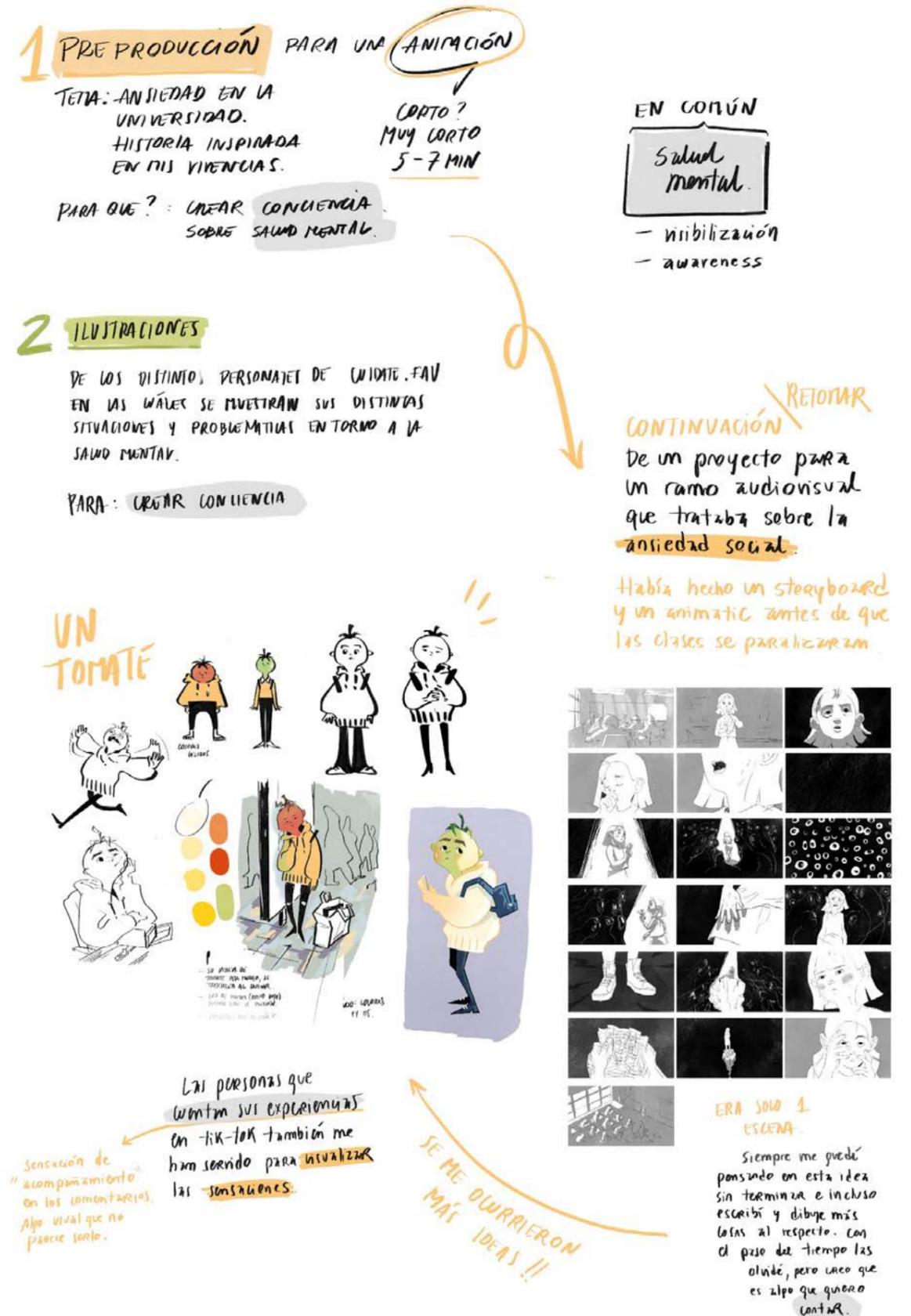


Figura 1 (pagina siguiente)  
Notas y bocetos de ideas preliminares.

## 5.2. Narrativa

Se buscó representar la pérdida de control en las situaciones de la vida diaria, al vivir con ansiedad social. Así como la sensación constante de inseguridad y frustración. El título de la propuesta es “Tomara”: un juego de palabras entre “tomate” y “Tamara”.

Se utilizó el concepto de arco narrativo, de Gustav Freytag (1863) para la creación de la historia. Este concepto explica la división de las obras dramáticas en cinco partes: exposición, acción ascendente, clímax, acción descendente y desenlace (Figura 1).

Los personajes de una historia se pueden dividir en dos grupos: los “personajes pasivos” y los “personajes activos”. Los primeros, son personajes que crean una meta a partir de los eventos que le suceden a ellos y su historia gira en torno alrededor de cómo ellos responden a estos eventos. Se presentan débiles, como víctimas de un mundo caótico e incontrolable (Beemgee, 2019).

La trama resalta la idea de que las situaciones que pueden parecer normales, pueden significar grandes complicaciones para las personas con trastorno de ansiedad social.

Como se ha señalado anteriormente, uno de los factores importantes a la hora de decidir la trama fue la sensación de pérdida de control ante las situaciones. Por esta razón, Tamara debe ser un personaje pasivo.

La vertiginosidad de los hechos es primordial para expresar las emociones y para que los síntomas propios de la ansiedad luzcan acordes a las experiencias de la protagonista.

La etapa de exposición corresponde a la introducción de los personajes principales, el tono y la ambientación. En este caso, Tamara se alista para salir de su casa e ir a su lugar de estudio. Se presenta su habitación, el vestuario que usa, su maquillaje y se dan indicios de su personalidad.

La casa representa el lugar seguro de ella, en donde se puede sentir normal.

El incidente incitador, es el deber de la protagonista de asistir a clases. Las circunstancias externas la obligan a salir de su casa e internarse en la ciudad (lugar inseguro). Durante esta etapa, ocurre el incremento de la acción (movimiento ascendente) en donde ella debe utilizar el transporte público y caminar por las calles ajetreadas. Se dan los primeros indicios de las emociones por las que pasa la protagonista y la trama comienza a mostrarse desde su perspectiva.

La sala de clases, se presenta como la escena en la cual se desarrolla el clímax.

El clímax ocurre en la mitad de la historia y es la parte de mayor tensión entre el protagonista y el antagonista. En esta parte, Tamara debe enfrentarse a exponer en clases, la vista desde el frente del salón resulta abrumadora. Todo se distorsiona, el escenario cambia, los colores se vuelven violentos y una atmósfera de terror se apodera de la escena. Aquí es cuando ocurre la transformación, su cabeza ya no es la de una humana, sino que, es un tomate de un color rojo vibrante. Ella no puede ver su rostro, pero puede sentir el color rojo a través de la temperatura, los ojos mirándola y toda la atención puesta sobre ella. Es consciente de que no puede detener lo que está pasando. Repentinamente, el techo se abre y aparece la antagonista, que resulta ser una versión gigantesca de ella misma (con rostro humano). Esta versión monumental, representa la sensación de conciencia en el espacio y el obstáculo interno a enfrentar. Experimenta los síntomas de la ansiedad y la frustración de saber que en realidad nada de lo que sucede es real.

Su versión gigante la mira desde las alturas, con una expresión de reproche y extiende su mano para agarrarla. Este es el descenso a la acción, donde se sigue desarrollando todo lo que ocurrió en el clímax, llevando al momento de mayor suspenso y se proyecta la conclusión.

Tamara se derrite por el suelo de la sala y sale fuera de esta, corre desesperadamente y se produce una persecución entre su yo gigante y ella. La persecución finaliza cuando la protagonista se reúne con sus amigos, encontrando un momento de paz.

La resolución ocurre volviendo a casa. Cuando entra a su habitación y choca su cabeza contra la mesa, quebrando el tomate y revelando su rostro humano.

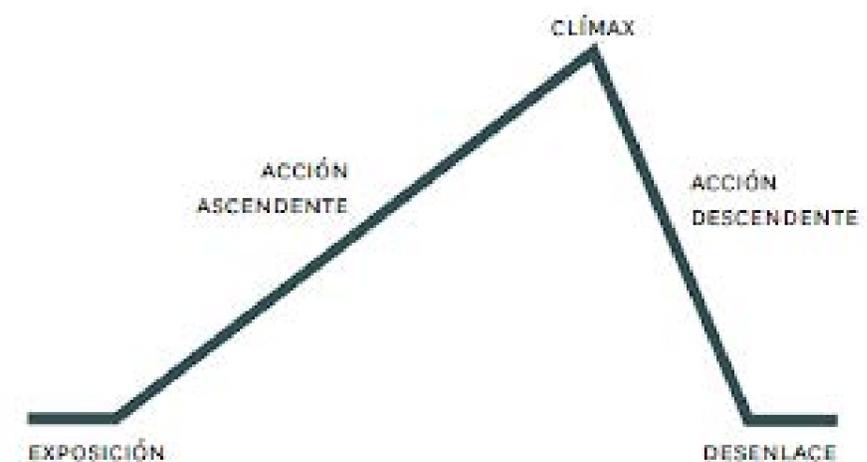


Figura 1 (derecha)

“pirámide de Freytag” o “triángulo de Freytag”.

**Nota.** El patrón de Freytag, con sus subidas y bajadas, suele visualizarse como una pirámide, cuya cúspide constituye el punto de acción más alto. Tomado de *El diseño como storytelling* (p.22), por Lupton, E. & Lantero, M. Á., 2019, Editorial

### 5.2.1. Logline

Los términos de *logline*, *tagline* y *storyline*, proceden de la industria del cine y la existencia de ellos se debe a que “los productores, los agentes y los inversores no tienen tiempo para leer”. En el logline, se resume el contenido del guión en “35 a 45 palabras” o en una o dos oraciones. (Arias, 2022; Chen, 2022). El cuál debe contar:

Quién es el protagonista, cuál es su objetivo, qué se lo impide, cuál es su antagonista y, además, ha de quedar claro el género. Es decir, cuál es el detonante de la historia y a qué se tiene que enfrentar para tener éxito (Arias, 2022, párr. 24).

Un buen logline da una idea de la historia como un todo, sin revelar los giros importantes de la trama y guardando silencio sobre el final. Por otra parte, un logline responde a preguntas como ¿quién está actuando?, ¿de quién es esa historia?, ¿qué está pasando? y ¿cuál es la intriga principal? Lashuk (2014).

Indica además, que no se debe mencionar el nombre del personaje principal (a menos que sea un nombre conocido mundialmente) y que es mejor indicar su profesión, estatus social o cualquier adjetivo escogido cuidadosamente que pudiera reflejar el carácter del personaje Lashuk (2014).

Debido a que el logline transmite el desarrollo de la historia, se necesita escoger cuidadosamente las palabras clave para describir el objetivo del héroe o heroína. Estas metas pueden ser físicas o psicológicas Lashuk (2014).

Dada la importancia del logline como factor decisivo a la hora de lograr una primera impresión, se analizaron las propuestas de frases, se formularon variantes y se pulieron hasta obtener un resultado satisfactorio:

#### Propuesta 1

Una chica, cuya cabeza se transforma en tomate al sentir ansiedad, debe superar los obstáculos cotidianos de la vida, sin mostrar sus verdaderas emociones.

##### Propuesta 1 - variación 1

Una chica nerviosa, debe superar los obstáculos cotidianos de la vida, intentando no convertirse en un tomate.

#### Propuesta 2

Una chica que padece de ansiedad social, debe exponer en clases sin permitir que su cabeza con forma de tomate la distraiga de su presentación.

#### Propuesta 2 - variación 1

Una chica que padece de ansiedad social, debe exponer en clases, sin permitir que sus emociones se salgan de control al verse convertida en un tomate frente a sus compañeros.

#### Propuesta 2 - variación 2

Una chica que padece de ansiedad social, debe presentar en clases, sin permitir que sus emociones se salgan de control al verse convertida en un tomate.

#### Propuesta 2 - variación 3

Una chica ansiosa, debe presentar en clases, sin permitir que sus emociones se salgan de control al verse convertida en un tomate.

#### Propuesta final

Una chica ansiosa (¿quién?), debe presentar en clases (¿Qué está pasando?), sin permitir que sus emociones se salgan de control, al notar que su cabeza se ha convertido en un tomate (intriga).

## 5.2.2. Sinopsis

En la sinopsis hay una trama, puntos de inflexión, un clímax, un desenlace. Es decir, se presenta y se describe a los personajes, se cuenta el arco de la historia, los giros y la evolución hasta el final. A diferencia del logline, la estructura del guión de la película ya se puede apreciar en la sinopsis. A pesar de esto, el autor tampoco abre todas las cartas, y el lector, sin perder el interés, debe querer ver la historia en la pantalla (Arias, 2022; Lashuk, 2014).

Las preguntas clave que responde la sinopsis, son similares a las que se utilizan al escribir un logline: ¿de qué se trata esta historia?, ¿quiénes son los personajes principales?, ¿qué buscan y por qué? y ¿qué obstáculos se interponen en el camino? (Lashuk, 2014).

Como regla general, si se va a presentar el trabajo a todas las personas potencialmente interesadas (incluidos los festivales de cine), es mejor que la sinopsis se ajuste a 6 u 8 oraciones. Al mismo tiempo, debe estar escrito de tal manera que el lector pueda recitar fácilmente lo que lee en pocas palabras (Lashuk, 2014).

La convocatoria Shortway, exige en sus bases de participación una sinopsis de máximo 10 líneas de texto. Por lo que, se respetará esta restricción en la escritura.

### Propuesta 1

Tamara tiene una apariencia normal, pero al salir de su casa las cosas cambian. Como si fuera una maldición, la cabeza de Tamara crece con la forma de un tomate cada vez que le sucede algo que gatilla su ansiedad.

Durante una exposición en clases, su cabeza se transforma en un gran tomate. El mundo se distorsiona a su alrededor, mientras es consciente de que toda la clase es testigo de su cambio.

Lo que empieza como una lucha consigo misma por controlar sus emociones, se transforma en una persecución de sus peores pesadillas...

### Propuesta 2

Tamara tiene una apariencia normal, pero al salir de su casa las cosas cambian. Como si fuera una maldición, la cabeza de Tamara crece con la forma de un tomate cada vez que le sucede algo que gatilla su ansiedad.

Durante una exposición en clases, sucede la transformación. Es difícil hablar en público, más aún, cuando se tiene un to-

mate rojo gigante sobre la cabeza. El mundo se distorsiona a su alrededor, mientras ella es consciente de que toda la clase es testigo de su cambio.

Lucha consigo misma por controlar sus emociones, se transforma en una persecución de sus peores pesadillas...

### Propuesta 3

Tamara tiene una apariencia normal, pero al salir de su casa las cosas cambian. Como si fuera una maldición, su cabeza crece con la forma de un tomate, cada vez que le sucede algo que gatilla su ansiedad.

Durante una exposición en clases, sucede la transformación. Es difícil hablar en público, más aún, cuando se tiene un tomate rojo y gigante por cabeza. El mundo se distorsiona a su alrededor, mientras ella es consciente de que toda la clase es testigo de su cambio.

Tamara lucha consigo misma por controlar sus emociones y terminar su presentación. Se ve envuelta en un mar de sensaciones, que se transforman en una persecución de sus peores pesadillas...

### Propuesta 4

Tamara tiene una apariencia normal, hasta que se transforma sorpresivamente al exponer frente a sus compañeros de curso. Es difícil hablar en público, más aún, cuando se tiene un tomate gigante por cabeza. Ella se esfuerza por recordar lo que había practicado, pero todos los ojos de la clase están puestos sobre ella, aumentando su nerviosismo.

Tamara lucha consigo misma por controlar sus emociones y terminar su presentación. Mientras se ve envuelta en un mar de sensaciones, que se tornan en una persecución de sus peores pesadillas...

### Propuesta final

Tamara tiene una apariencia normal, hasta que su cabeza se transforma sorpresivamente en un tomate rojo frente a sus compañeros de clase.

Ella lucha por mantener sus emociones en control y terminar su presentación, mientras se ve envuelta en un mar de sensaciones, que empeoran al tener que enfrentarse a sus peores miedos de la vida diaria.

Ahora ella tendrá que encontrar su camino a casa para romper el hechizo y volver a la normalidad.

## 5.3. Ficha técnica

**Técnica de animación:** Animación 2D CGI.

**Duración:** 6 min.

**Target:** Generación Z (+ 10 años de edad).

**Género:** Drama, comedia.

### Visión del director:

Para imaginar el mundo de Tomara hice el trabajo de recordar cómo se sentía vivir con ansiedad social durante mi infancia. Tamara vive en un mundo donde todo está distorsionado por su mente.

Aunque entiendas que todo es producto de tu cabeza, no puedes parar de intentar esconderte. Así que Tamara se transforma en algo que revela sus verdaderas emociones. Y es aterrador ser así de vulnerable, porque todos pueden ver a través de ella, mientras intenta mantener el control de las cosas y pasar desapercibida.

Este es el viaje emocional de una chica que lucha por encontrar paz consigo misma. Tomara es para aquellas personas que se sienten solas con sus problemas.

## 5.4. Propuesta de color

Además de transmitir significados “culturalmente específicos, el color puede suscitar respuestas que parecen estar inscritas en la psique humana (Figura 1). La combinación de color y emoción constituye una poderosa herramienta de storytelling. El color crea una impresión sensorial que refleja estados de ánimo y emociones.” (Lupton & Lantero, 2019, p. 108).

Desde un comienzo, se tuvo presente la importancia de dotar al proyecto de una estética particular, se utilizó como referencia la estética de las sad girls, anteriormente mencionada y se trabajó en torno a esta durante el desarrollo de todas las piezas de arte conceptual. Al llegar el momento de decidir la paleta cromática, se extrajeron los colores de imágenes de referencia, obtenidas de Tumblr, al buscar el #2014grunge (Figura 2). Con esta información, se pudo visualizar cuáles serían los

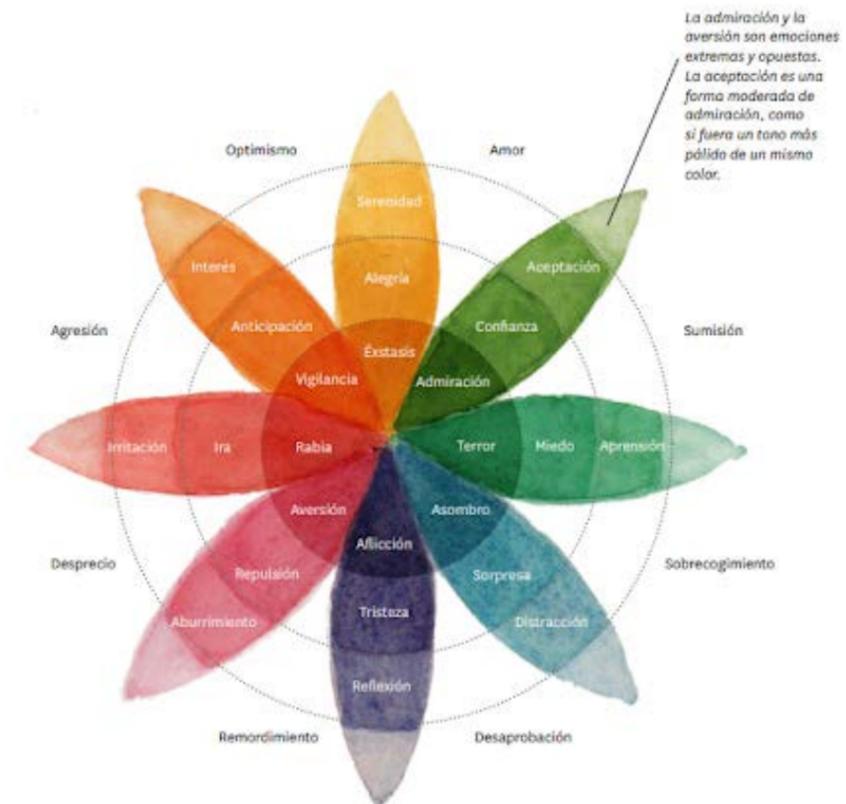
colores principales a usar, al igual que el matiz, iluminación y saturación general.

Otra herramienta que se utilizó para escoger el esquema de colores, fue el *Gamut map*. *Gamut mapping* es la práctica de marcar los límites de una forma, sobre la rueda de colores para describir o definir el rango y los límites de un esquema de color. Esa forma podría ser un triángulo, un diamante o un cuadrado. Puede incluir colores de un solo lado de la rueda de colores o puede abarcar una amplia gama de colores (Gurney, 2009).

Se decidió limitar la paleta cromática general, a un gamut map que incluyera los matices verde, naranja y azul (Figura 3) como colores principales. Según el mapa de emociones de Robert Plutchik, incitarían las emociones de terror, vigilancia y asombro, respectivamente.

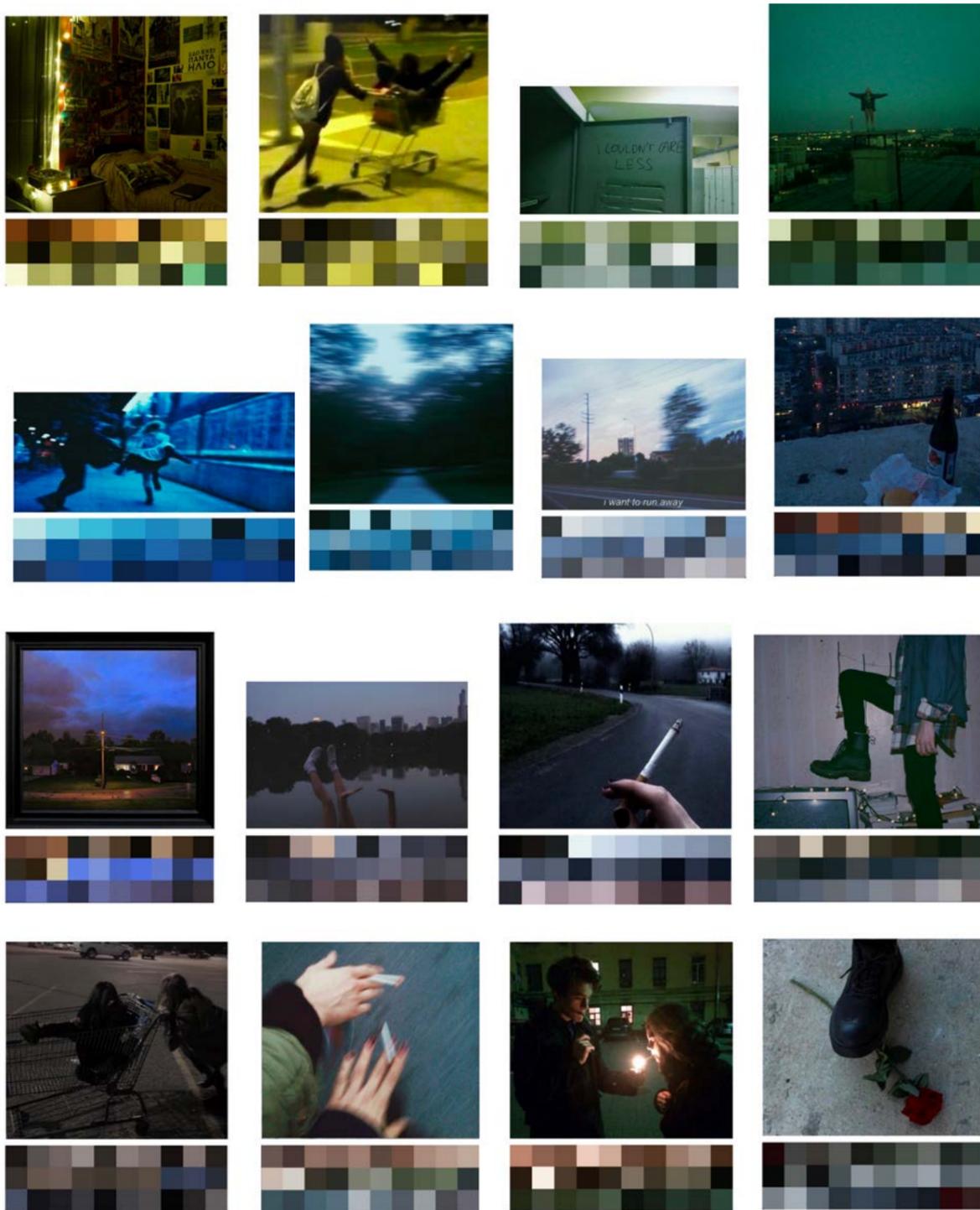
Sin embargo, existía un color que quedaba fuera de los límites del triángulo y era fundamental para representar al personaje principal: el color rojo de alta saturación.

**Figura 1**  
Mapa de emociones de Robert Plutchik, inspirado en la teoría del color.



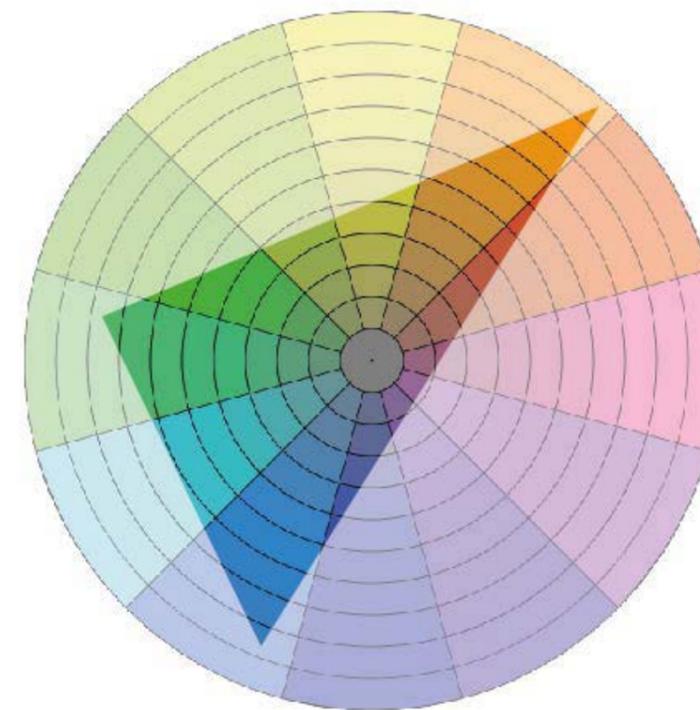
**Nota.** Ilustración de Jennifer Tobias. Adaptado de Robert Plutchik, “The Nature of Emotions” (pp. 344-350), *American Scientist* 89, julio-agosto de 2001.

**Figura 2**  
Paletas cromáticas extraídas de imágenes publicadas en Tumblr, con el #2014grunge.



**Nota.** (De izquierda a derecha) [mysteriousgrl444], 2022; [kosmogwnia2], 2015; [crushedvelvetheart], 2021; [mysteriousgrl444], 2022; [redseas1789], 2022; [nicatin], 2022; [destroymylife], 2022; [fa3n], 2022; [velvetmoonlights], 2022; [metanfettamina], 2022; [kissingthroughthegloom], 2022; [mvnicx], 2022; [jet--blackheart], 2022; [bakaaaaasstuff], 2022; [bakaaaaasstuff], 2022; [coc4inepr1ncess], 2022.

Se hicieron algunos cambios a la figura, logrando que el nuevo Gamup map, incluyera el color rojo e igualmente recogiera los matices anaranjados (figura 4), sin hacer cambios mayores en los tonos de los colores secundarios y neutral subjetivos.

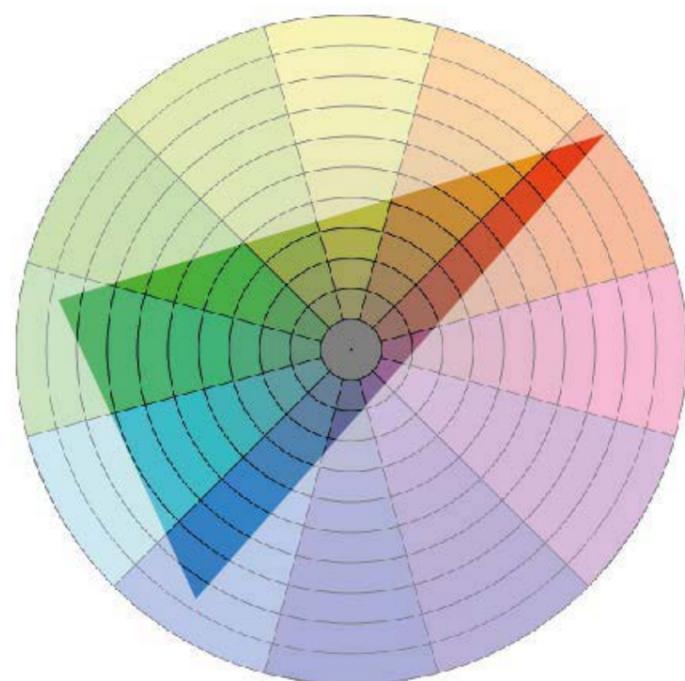


#387DC0 #387DC0 #387DC0 #66947C  
**PRIMARIOS SUBJETIVOS** **NEUTRAL SUBJETIVO**

#408BC8 #8BBA43 #A45C7F  
**SECUNDARIOS SUBJETIVOS**

**Figura 3**  
Propuesta 1 de Gamut map para la paleta de colores general.

**Nota.** Las líneas exteriores representan las mezclas más limpias entre cualquiera de los dos colores iniciales, llamados primarios subjetivos. A mitad de camino de las líneas que conectan a estos, se encuentran los segundos colores más puros posibles dentro de la composición. Cual sea el color que queda fuera del gamut, no puede ser mezclado a partir de los ingredientes iniciales. El color que aparece en el centro geométrico de la figura (en este caso el triángulo), es el neutral subjetivo. (Gurney, 2009).



**Figura 4**  
 Propuesta 2 de Gamut map para la paleta de colores general.

**Nota.** Las líneas exteriores representan las mezclas más limpias entre cualquiera de los dos colores iniciales, llamados primarios subjetivos. A mitad de camino de las líneas que conectan a estos, se encuentran los segundos colores más puros posibles dentro de la composición. Cual sea el color que queda fuera del gamut, no puede ser mezclado a partir de los ingredientes iniciales. El color que aparece en el centro geométrico de la figura (en este caso el triángulo), es el neutral subjetivo. (Gurney, 2009).

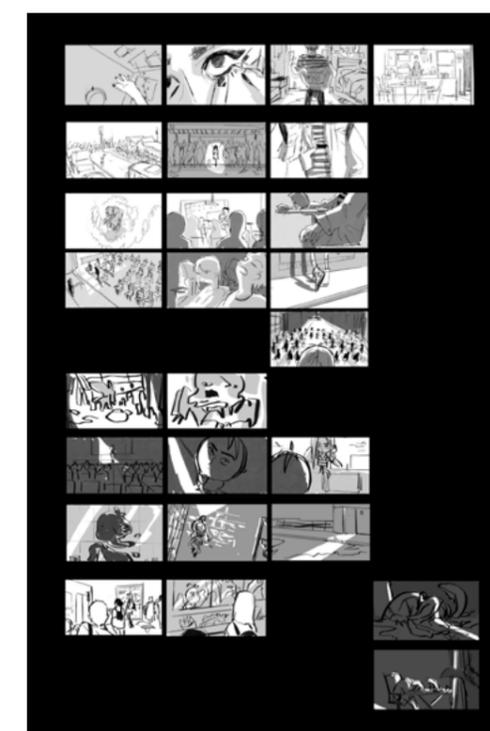
Estos colores se aplicaron con variaciones, dependiendo de la situación que se buscaba representar y con el objetivo de coincidir con el ambiente de los referentes de *#2014 grunge*. En algunos casos, fue necesario limitar aún más la paleta cromática en favor de la expresión emocional, por lo que se usaron solo algunos colores del gamut map. Generando así, esquemas especiales para algunas piezas.

### 5.4.1. Guión de color

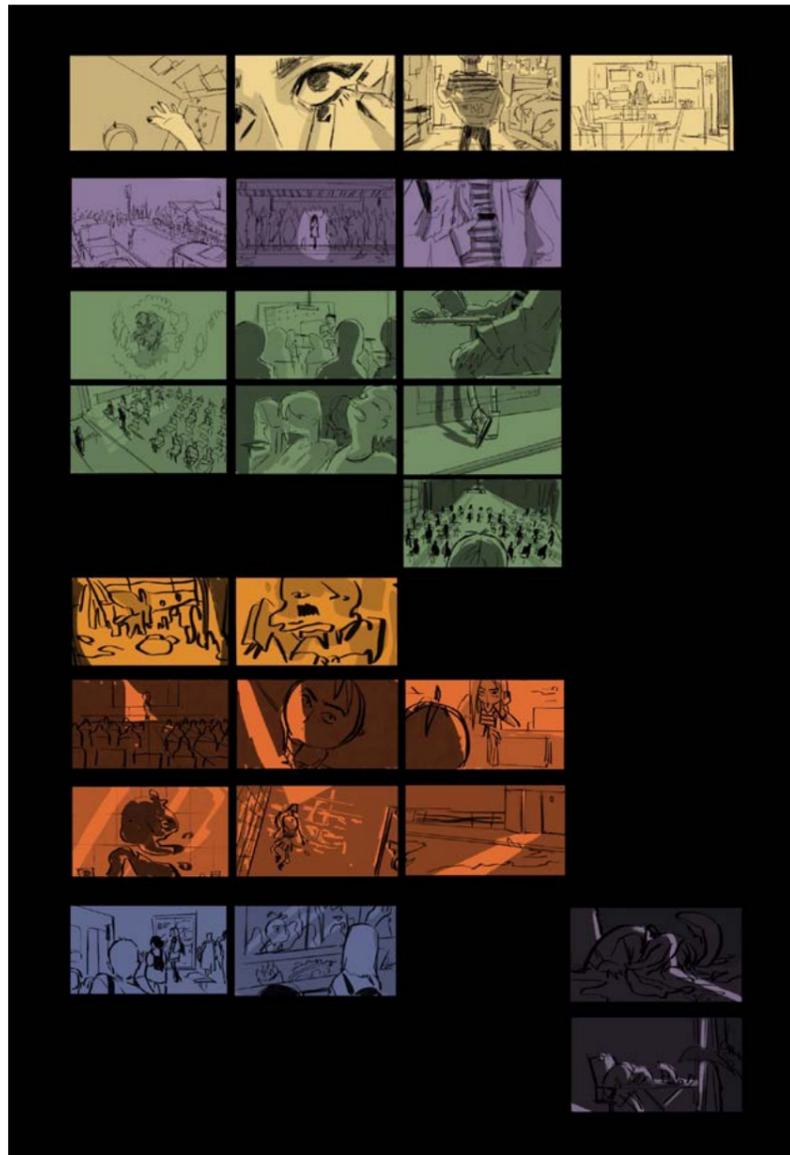
En las formas de arte secuencial, tales como las novelas gráficas, los libros ilustrados o las películas animadas, ningún esquema de color es aislado. Los animadores de los estudios Pixar crean “guiones de color” que representan los estados de ánimo cambiantes de una película, tal y como se expresan mediante el color y la iluminación. “Crean el guion de color en un estadio temprano del desarrollo de la película, proporcionando una representación de alto nivel del arco emocional de la historia.” En el cual, cada frame debe verse en relación al que le precede y al que le sigue (Lupton & Lantero, 2019, p. 111; Gurney, 2009, p. 132).

Se imaginaron las composiciones más favorables de las escenas claves en la narración, al igual que los colores a utilizar en cada una de estas. Se plasmaron esas ideas en el Storyboard (anexo en el Libro de bocetos), extrayendo de estos, los dibujos para el guión de color, que se hicieron en un formato pequeño, privilegiando el ánimo por sobre el detalle.

Estos bocetos en miniaturas y en escala de grises (Figura 5) muestran la iluminación de cada escena (valores). Se ordenaron en orden cronológico y se le otorgó un color (Figura 6) a cada etapa narrativa, que correspondiera con el ánimo general. Para lograr visualizar la transición entre los colores, se utilizó una capa con transparencia sobre las miniaturas.



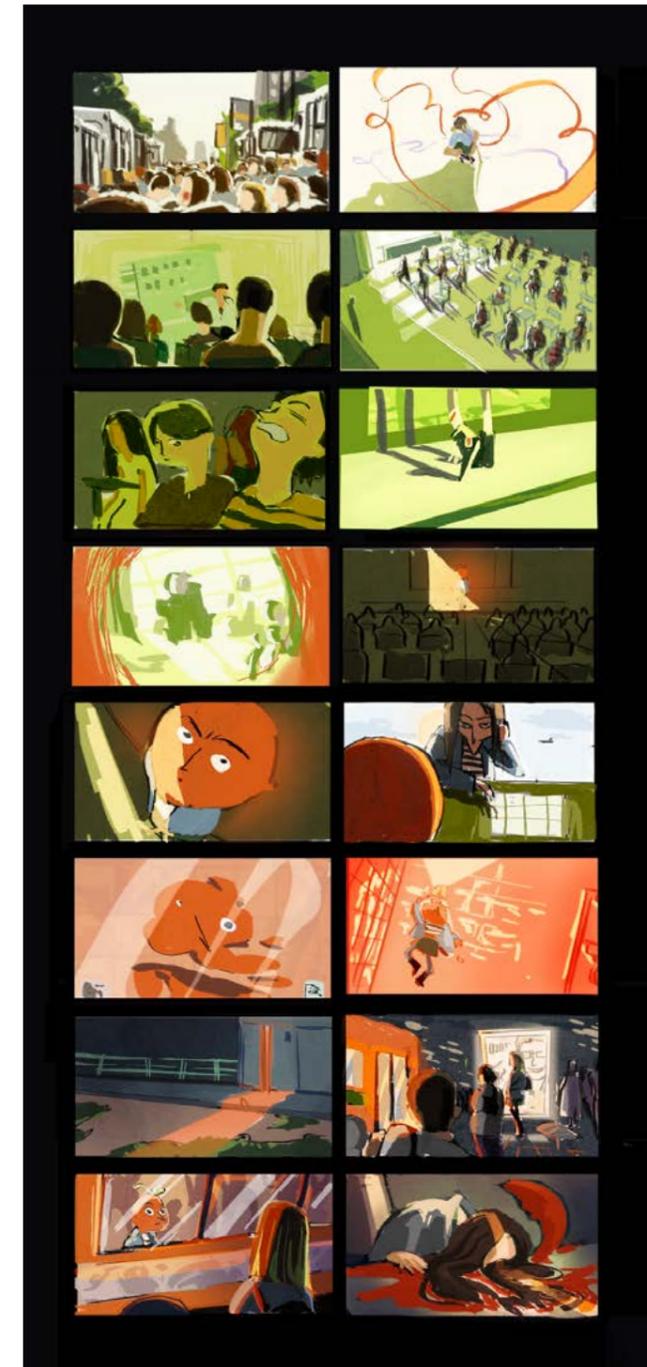
**Figura 5**  
 Miniaturas ordenadas de izquierda a derecha y en orden cronológico.



**Figura 6**  
Miniaturas con color.

Luego de haber definido los colores principales de cada escena, se colorearon las miniaturas más detalladamente (Figura 7). Durante este proceso, se descartaron algunas miniaturas, se cambiaron otras y se ajustaron los colores nuevamente, con el fin de sintetizar lo más posible el guión de color.

**Figura 7**  
Guión de color.



## 5.5. Ambientación

### 5.5.1. Sala de clases

La historia se desarrolla en dos ambientes distintos, el hogar de Tamara y su lugar de estudio. El lugar de estudio fue inspirado por la FAU y se ocuparon fotografías de referencia (Figura 1) para el dibujo de la sala de clases (Figura 2).

**Figura 1**  
Fotografía de sala de FAU.



**Figura 2**  
Fotografía de sala de FAU. Sala de clases, creada en base a las salas de FAU.



**Nota.** Dibujo y pintura digital, realizado en Procreate.

### 5.5.2. Casa de Tamara

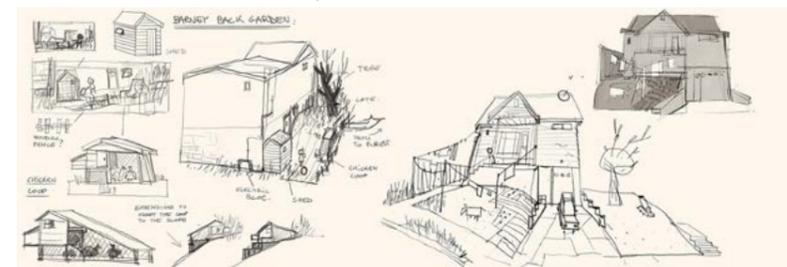
Para crear la casa de la protagonista, se utilizaron referencias fotográficas de Villa Frey, de la comuna de Ñuñoa. Estas fotografías (Figura 3) se utilizaron como inspiración para diseñar la fachada de la casa.

También se utilizó como referencia, el diseño de la casa del protagonista de la película Ron da Error (Figura 4).

**Figura 3**  
Fotografías de casas de Villa Frey, Ñuñoa.



**Figura 4**  
Diseño de la casa de Barney Pudowski.



(THE ART OF RON'S GONE WRONG - 50+ CONCEPT ART, s. f.)

**Figura 5**  
Boceto preliminar de la casa de Tamara.



Se hizo un boceto preliminar (Figura 5), inspirado en las fotografías de Villa Frey y luego una propuesta para el diseño de la casa de la protagonista, teniendo en cuenta el estilo visual del segundo referente.



Propuesta final del diseño de la casa de Tamara.

### 5.5.3. Habitación de Tamara

La habitación de Tamara, fue ideada en base a referencias del estilo #2014grunge. Se recogieron estos referentes (Figura 6,7,8) y se identificaron los elementos en común entre estas imágenes: guirnaldas de luces, posters de grupos musicales, películas, juegos o libros, cubrecamas de colores lisos y claros. Más adelante, se usaron en el desarrollo del arte conceptual.



Figura 6  
([xx-i-miss-2014-xx], 2021)

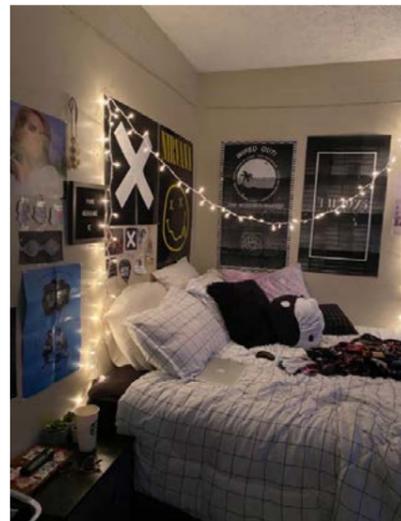


Figura 7  
([bellerosey], 2022)

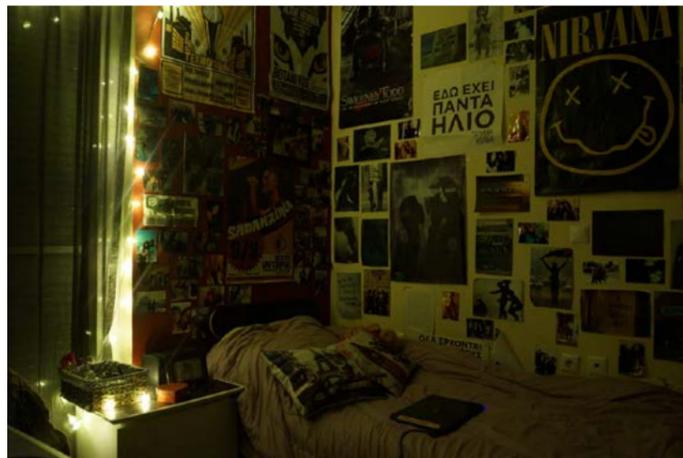


Figura 8  
([kosmogwnia2], 2015)

### 5.6. Diseño de personajes

#### 5.6.1. Tamara

La protagonista fue el primer elemento que se ideó y fue a partir de su diseño que se creó el resto de la narrativa. Se realizaron múltiples bocetos de ella, en su forma humana y de tomate. Durante las primeras etapas de su diseño, se buscó una forma o silueta característica, se exploraron distintas proporciones y estilos de dibujo.



En este proceso, también se tuvo en cuenta la aplicación del estilo #2014grunge en el diseño de la protagonista. Debido a que aún no se había determinado la historia en su totalidad, algunos aspectos como la edad de la protagonista quedaron sin decidir. Lo que condujo a más variaciones de estilo y a distintas representaciones de ella.



Exploraciones de personaje

Finalmente se definió que Tamara tendría 17 años de edad. En esta etapa, también se decidió cómo se vería la protagonista, más allá de sus proporciones y edad. Se crearon 3 propuestas con diferentes estilos, basadas en las referencias anteriormente mencionadas.



Exploraciones de personaje



Exploraciones de personaje (extremo izquierdo)

Entre estas propuestas, se decidió explorar la idea del extremo izquierdo. Se hizo un boceto con un estilo un poco más detallado, manteniendo el peinado y el vestuario.

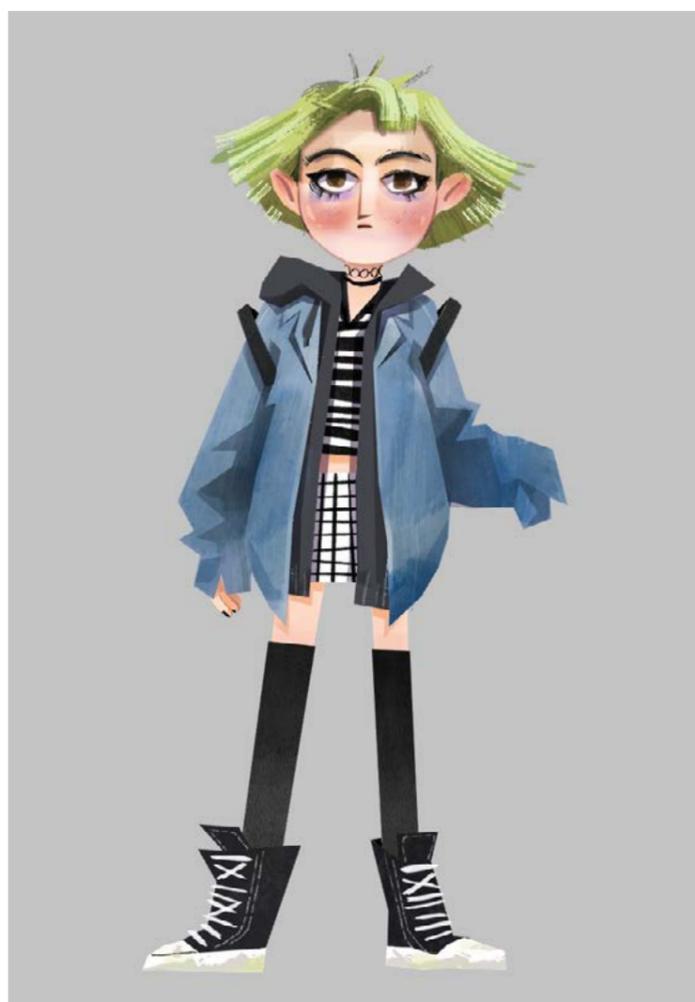
El resultado fue insatisfactorio, debido a que la propuesta no era llamativa. Por lo que se exploró la propuesta del extremo derecho. Los bocetos que se mostraran a continuación, establecieron las bases para el diseño definitivo de la protagonista. Características como el cabello verde (haciendo referencia a un tomate verde, aún sin madurar), el choker, la polera a rayas, la chaqueta de mezclilla, la falda y las zapatillas, se mantuvieron hasta el final del proceso.



Exploraciones de personaje

Los bocetos dieron paso a nuevas ideas. Se incluyeron pulseras, uñas pintadas de color negro, zapatillas sucias, los ojos se dibujaron con una forma redondeada, caída y se incluyeron ojeras debajo de estos. También se reafirmó la idea de dibujar a Tamara con una posición adelantada de cabeza (producto de su mala postura) y de limitar sus expresiones faciales en su forma humana. En cambio, en la forma de tomate sus expresiones se hacen más notorias, con el propósito de demostrar que no está en control de su cuerpo.

Se desarrolló esta idea, hasta llegar a una propuesta más estilizada. Esta propuesta permitió detallar la forma del delineado de los ojos al igual que las texturas.



Propuesta estilizada.

Pese a haber avanzado en las características esenciales de Tamara, el diseño carecía de carisma y naturalidad. Se realizaron nuevamente propuestas de personajes, esta vez con personalidades más marcadas, que resaltaban las diferencias entre sí.

Además de asignar una personalidad a cada una de estas propuestas, también se le destinaron colores y un estilo de vestuario asociado a #2014grunge. Junto con ello, se buscó un equilibrio entre líneas curvas y rectas.



Nuevas propuestas.

Los dibujos 1 y 2 (de izquierda a derecha) eran los que más potencial tenían para representar a Tamara. Se descartó el número 1, porque su apariencia era muy estereotípica. El vestuario de 2, debido a la superposición de elementos, quitaba la atención de la cara, enfocando la vista en la parte inferior de su cuerpo. Se realizó una tercera versión a partir de estas dos propuestas, combinando elementos de ambas.



Propuesta de diseño final.

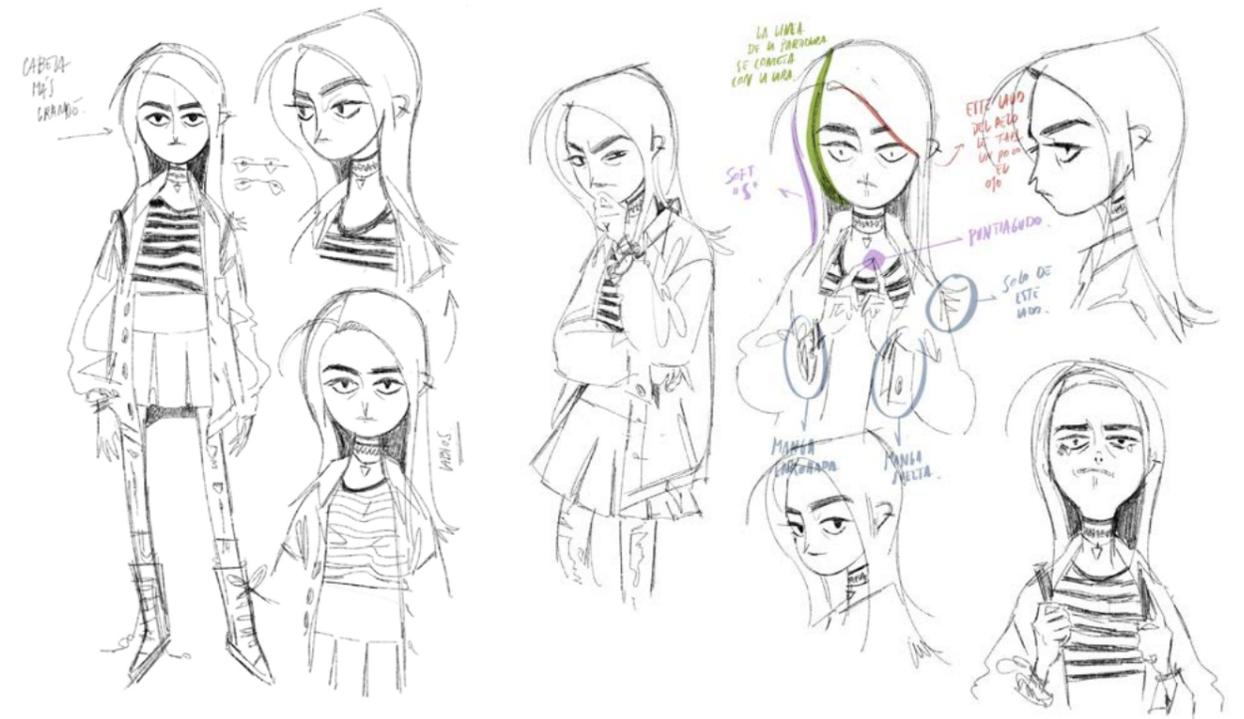
Se conservó el patrón a cuadros de las camisas de los diseños anteriores, aplicándola a la falda. Al igual que los chokers de la alternativa 1 y sus cejas. Se mantuvo la chaqueta de mezclilla de la alternativa 2, la polera a rayas, la mochila y el tipo de cuerpo. Se añadieron nuevos elementos, como las pantys desgastadas (intencionalmente), los aros en la oreja izquierda, los calcetines asomándose por fuera de las zapatillas, los cordones desatados y el cabello teñido descuidado. Se acotaron los colores de su diseño (Figura 1), determinando el color anaranjado, verde y azul como los únicos que se utilizarían, además del color blanco y negro.

Figura 1

Paleta cromática utilizada para el coloreado de Tamara.



Decidido el diseño de Tamara, se practicó su dibujo. Con el objetivo de hacer el trazo más natural y lograr una mejor ejecución de sus expresiones.



Bocetos de Tamara, con anotaciones sobre cómo dibujar el personaje.



Diseño estilizado de Tamara.

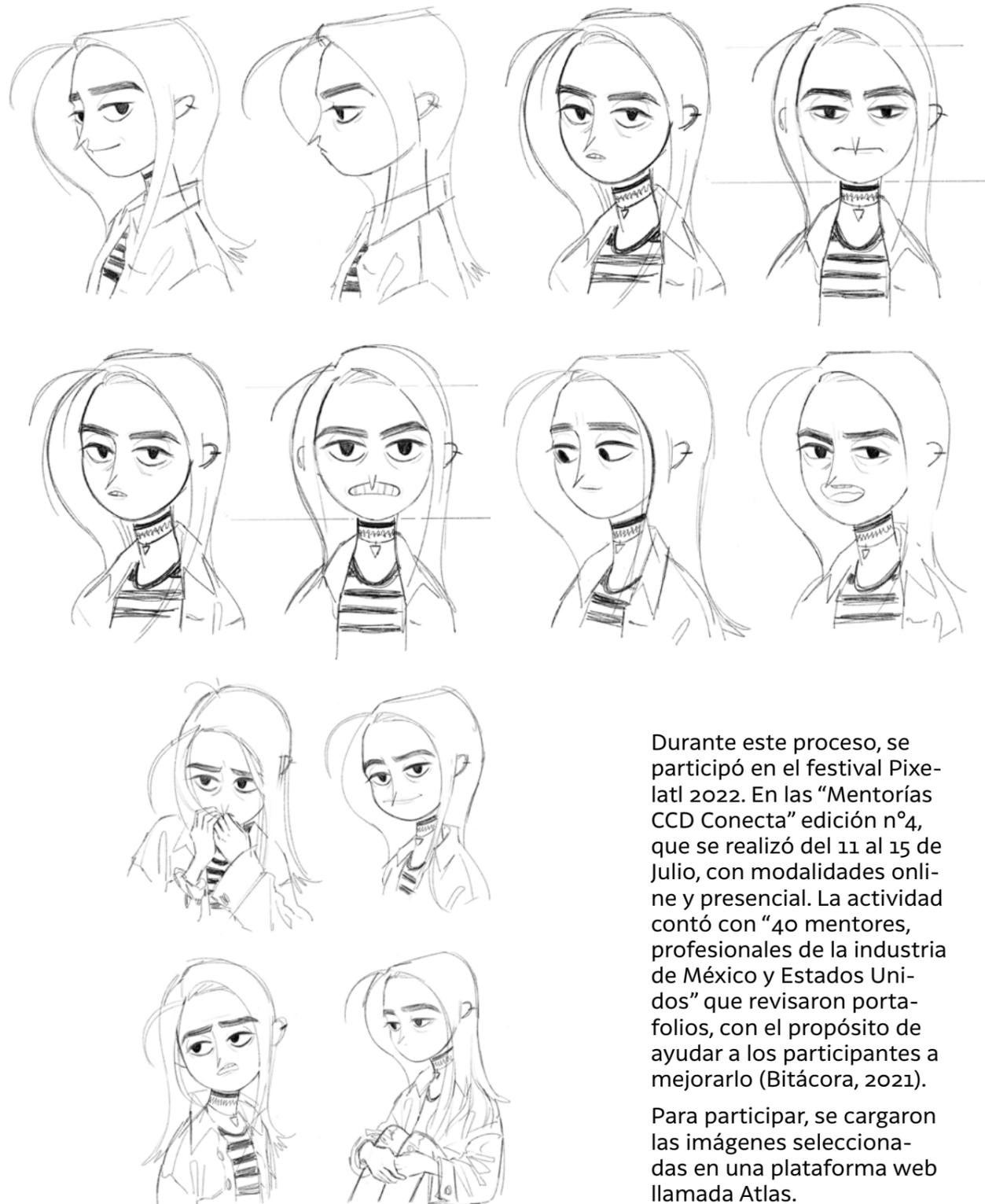
Al dibujar a los personajes desde ángulos distintos, siempre surgen algunos problemas de formas. Por esta razón, es necesario hacer este ejercicio. Se establecen reglas, para obtener un resultado similar cada vez que se intente dibujar al personaje.

En esta etapa, se agregaron nuevos detalles al diseño, como hacer la manga derecha enrollada, y una de las zapatillas con los cordones atados, con el propósito de hacer el personaje menos simétrico.

Se realizó nuevamente, una versión más estilizada del último diseño, en el que se aprecian más detalles del vestuario y del físico de la protagonista.

### 5.6.1.1. Hoja de expresiones

Al inicio de esta etapa, el enfoque estaba -equivocadamente- puesto en la forma, más que en la emoción. Lo que resultó en expresiones muy rígidas.



Durante este proceso, se participó en el festival Pixelatl 2022. En las "Mentorías CCD Conecta" edición n°4, que se realizó del 11 al 15 de Julio, con modalidades online y presencial. La actividad contó con "40 mentores, profesionales de la industria de México y Estados Unidos" que revisaron portafolios, con el propósito de ayudar a los participantes a mejorarlo (Bitácora, 2021).

Para participar, se cargaron las imágenes seleccionadas en una plataforma web llamada Atlas.

**Figura 2**  
Hoja de expresiones de Luca Paguro.



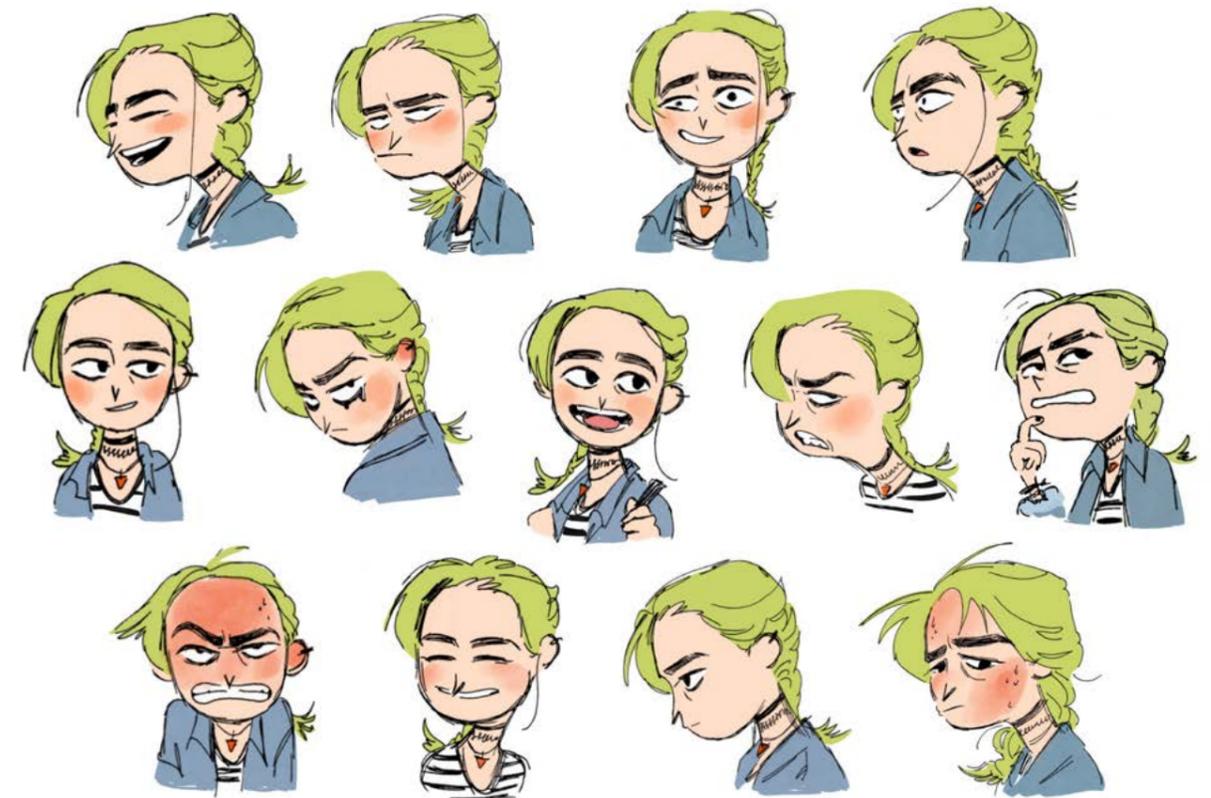
**Nota.** Obtenido de The Art of Luca (English Edition). (p.30), 2022, Disney studios.

Una vez subido el portafolio a Atlas, estas imágenes podían ser visualizadas como una galería, por las personas que se hubieran inscrito en la iniciativa.

Se realizó la mentoría con Madelein Treviño, una diseñadora gráfica y artista conceptual que actualmente trabaja como Lead Artist y Assistant director en Mighty Animation, el día 14 de Julio, a través de una reunión de Zoom.

El "portafolio" contenía imágenes de este proyecto, tales como el diseño de personajes y concept art. Entre los comentarios que hizo Madelein sobre el diseño de personaje, señaló que se debía hacer una representación más variada del personaje, mostrando los polos opuestos de sus emociones. En base a este comentario, surgió la idea de cambiar de medio (digital a tradicional) al dibujar las expresiones faciales de la protagonista, utilizando una pluma de tinta para dibujar a mano alzada, directamente sobre el papel. Con el objetivo de lograr trazos más sueltos y un dibujo más simple, donde importará más la expresión que la forma.

Se tuvo como referencia la hoja de expresiones del personaje Luca de la película animada de Disney - Pixar del mismo nombre (Figura 2). Se realizaron múltiples dibujos de cuerpo completo y de expresiones con el fin de acostumbrarse al trazo de la pluma y lograr más naturalidad en el dibujo.



Hoja de expresiones faciales de Tamara.

Los dibujos se escanearon y luego se pintaron digitalmente en la aplicación Procreate, en la que se realizaron algunas ediciones. Durante este proceso, se decidió cambiar el color de cabello de Tamara y hacerlo completamente verde en el diseño nuevo. (Los escaneos y los dibujos que no fueron seleccionados para la hoja de expresiones final pueden ser vistos en el Libro de bocetos).



Postura de Tamara.

Paralelamente, se realizaron ejercicios de expresiones de manera digital, obteniendo resultados más detallados en estos bocetos.

Se utilizó como referencia el trabajo de Karly Jade Catto, una artista especializada en ilustración, diseño de personajes y desarrollo visual. Que utiliza el concepto de “empujar las expresiones”, para referirse a la idea de insistir en llevar las expresiones más allá de lo que se ha hecho y hacerlas más fuertes.

Ella también practica el “gesture drawing” [dibujo de gestos o dibujo gestual], como herramienta para ahondar en la personalidad de sus personajes. Durante esta etapa, explica ella, no se mantiene en modelo, porque impide averiguar sobre la naturaleza del personaje. En cambio, ajusta el modelo final cuando concreta la personalidad del personaje y luego, aplica ese modelo a las poses (Catto, 2021).



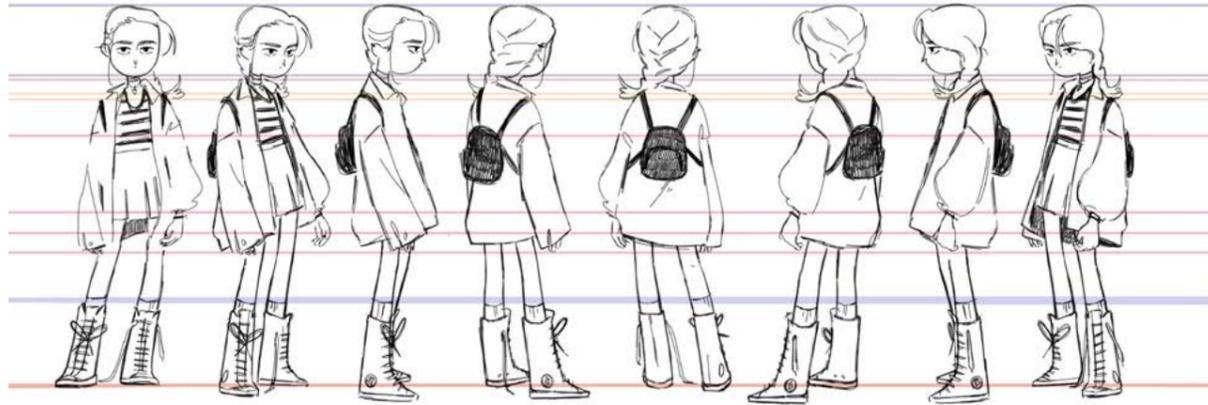
Hoja de expresiones corporales de Tamara.



Hoja de expresiones de Tamara, dibujo y pintura digital.

### 5.6.1.2. Turnaround

Se realizó un giro de 360° de la protagonista. Se utilizaron líneas guía para alinear los dibujos y asegurar que todo calzara bien. Finalmente, se animaron los dibujos, exportando las capas en formato MP4.



Proceso de turnaround

El turnaround animado puede visualizarse a través del siguiente enlace o código QR :

<https://youtube.com/shorts/mEpNqLZdvkY?feature=share>



### 5.6.2. Estudiantes

Como se ha mencionado anteriormente, se observaron a los estudiantes de la FAU, en reiteradas visitas. Se diseñaron personajes desde la imaginación, con los conocimientos adquiridos y memorias visuales de ellos. También se potenció el estilo (de vestuario) de las personas que se recordaba, para generar looks más vistosos. Se prestó especial atención a la combinación de colores del vestuario, con el objetivo de que fuera placentero a la vista.

Los dibujos se realizaron con la intención de corresponder con el estilo del diseño de Tamara.





Diseño de estudiantes.

## 5.7. Arte conceptual

El arte conceptual “busca plasmar en una imagen una visión o idea” en donde se representa no solamente un escenario y una situación, sino también “un personaje y su personalidad, su actitud ante la situación y el espacio que lo rodea”. El objetivo de estas imágenes es crear un impacto en quien las vea y reflejar todo el potencial que tendrá la producción. (Navarro, 2021).

Para idear estas imágenes, se utilizaron como referencia los dibujos del guión de color, respetando la paleta cromática propuesta en un principio. La mayoría de estos dibujos fueron creados cuando el diseño de personajes aún estaba siendo modificado, por lo que la protagonista no aparece con el cabello completamente verde.

### 1.

La primera pieza de arte conceptual que se realizó da inicio a la historia. La idea a representar fue la rutina de mañana de Tamara, la escena está ambientada en su habitación y se utilizaron imágenes de referencia (figuras 1, 2, 3) para determinar los elementos clave de la estética.

Tales elementos son: posters de bandas de música, cantantes, películas o libros; guirnaldas de luces, colgadas en las paredes; fotos, colgadas en las paredes y cubrecamas de color claro. A parte de esos elementos, se agregaron los típicos que se pueden encontrar en cualquier habitación.

Además de los referentes estéticos, también se utilizó una imagen de referencia para la ventana de la habitación (figura 4), en base a la cual se hizo el boceto.

Figura 1



([xx-i-miss-2014-xx], 2021)

Figura 2



([bellerosey], 2022)

Figura 3



([kosmogwnia2], 2015)

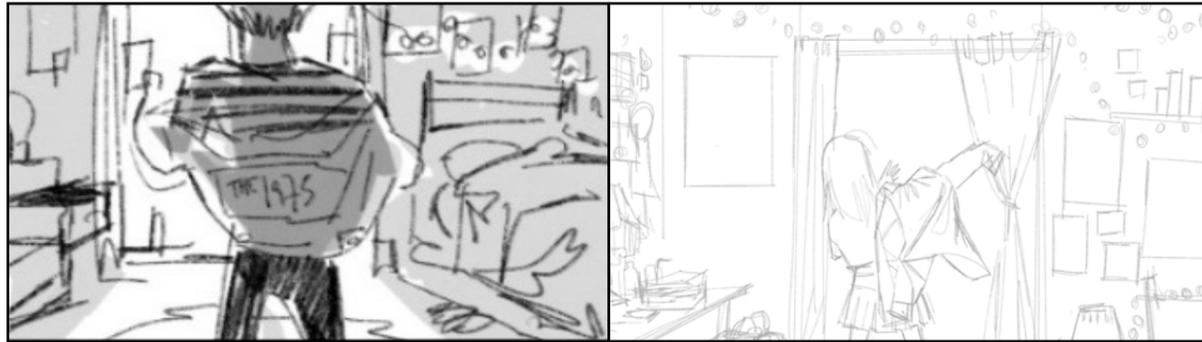
Figura 4



Fotografía de mi habitación.

Se buscó expresar la emoción que se siente al saber que se tiene un día completo de oportunidades adelante. Los colores de su habitación son opacos, en comparación con los colores de la cortina, lo que resalta la idea de que lo emocionante, está por suceder afuera. Las guirnaldas de luces refuerzan el ánimo de la escena.

Tamara mira de frente a la ventana, hacia afuera, lugar en donde se desarrollará la acción en la historia. Y la pose en la que se encuentra (poniéndose su chaqueta), revela que está mentalizada para empezar su jornada.



(Arriba) Proceso arte conceptual 1. (Abajo) Resultado final.

## 2.

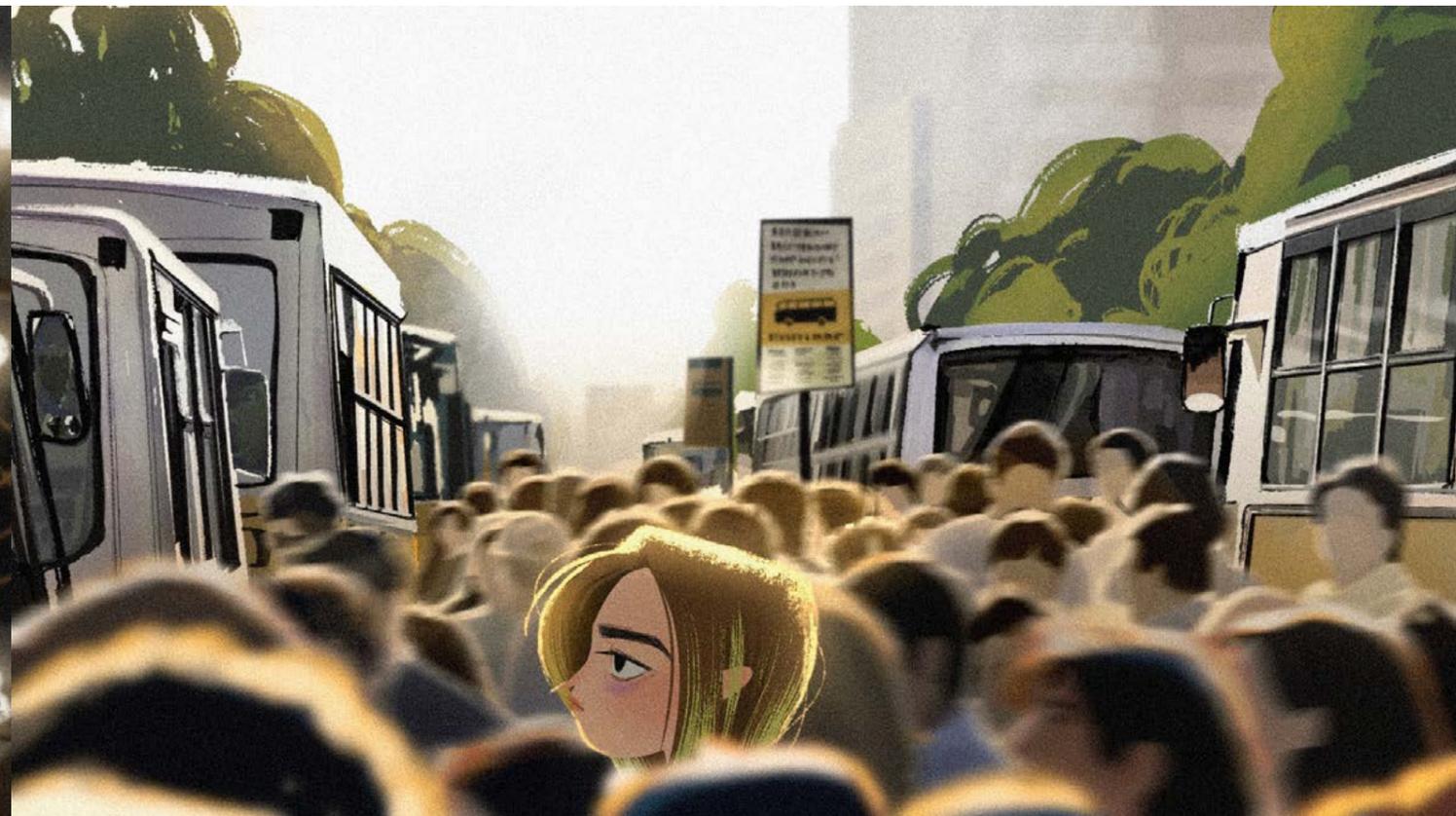
Esta imagen corresponde al trayecto entre el hogar de Tamara y su lugar de estudio.

Se buscó representar una típica mañana en una ciudad, con una calle abarrotada de gente.

Se decidió utilizar un estilo de pintura en donde se pudiera apreciar el trazo del pincel y simplificar las formas de los elementos del ambiente (aspecto que continuaría en las siguientes piezas), como el follaje de los árboles y los carteles.



(Arriba) Proceso arte conceptual 2. (Abajo) Resultado final.

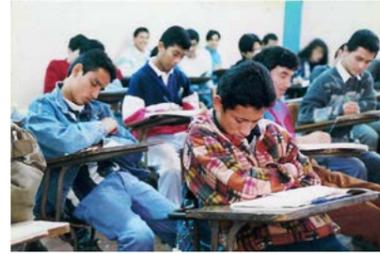


### 3.

Para esta imagen, se buscó representar el ánimo perezoso y enrarecido de una sala de clases, repleta de estudiantes cansados. Desde un principio, se imaginó esta escena con un predominante tono verdoso. Se utilizó una imagen de referencia (Figura 5), para dibujar correctamente la perspectiva de los estudiantes sentados en las sillas.

También se utilizaron los diseños de personaje de los estudiantes, ubicándolos como personajes de fondo.

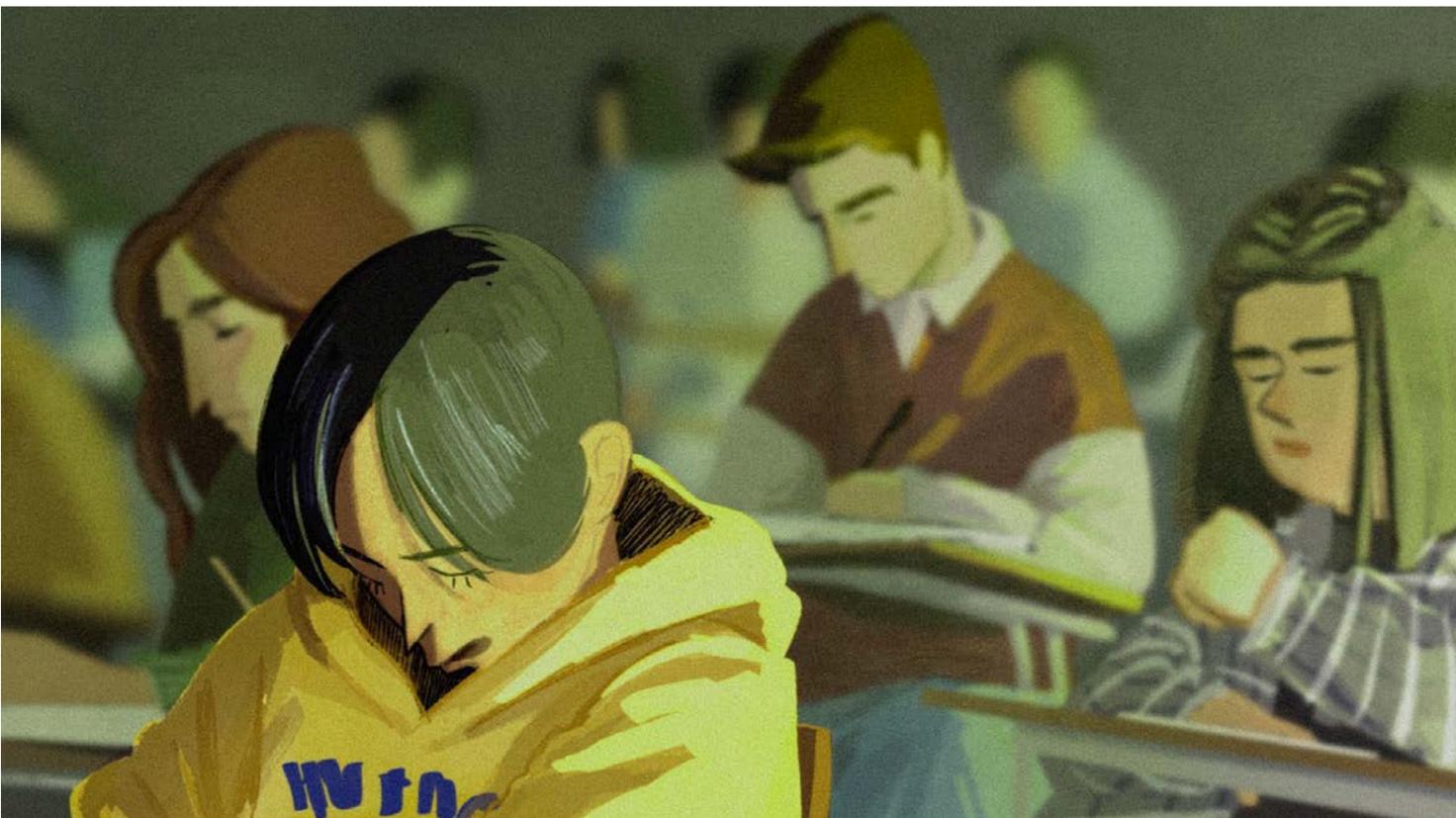
Figura 5  
Imagen de referencia.



(Giannopoulos, 2007).



(Arriba) Proceso arte conceptual 3. (Abajo) Resultado final.



### 4.

Se buscó representar la sensación de desprendimiento del ambiente de Tamara, antes de que sea su turno de exponer frente a la clase. La sensación de estar separada de la realidad y la dificultad al respirar, se ven representadas por el espacio blanco, vacío del fondo de la imagen y las líneas anaranjadas que danzan alrededor de la protagonista al compás de su respiración. Su miedo crece al igual que la sombra verde que se aprecia bajo sus pies.



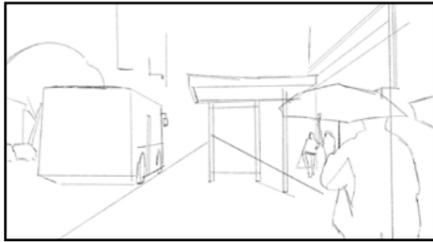
(Arriba) Proceso arte conceptual 4. (Abajo) Resultado final.



## 5.

Esta escena, había aparecido como una de las primeras ideas al inicio del proyecto. Tamara se encuentra agotada luego de su jornada, no tiene energías y solo puede pensar en lo que ha acontecido. Se siente sola y frustrada con su persona. Se buscó representar, a través de los colores, el ánimo de la protagonista y su ensimismamiento, al presentarla en el paradero, sola, mientras la escena se desarrolla alrededor de ella. El ambiente nocturno indica que el final de la historia está próximo.

Se utilizó una imagen de referencia, para trazar las líneas base y para analizar cómo la luz se reflejaba en las distintas superficies (Figura 6). Se utilizó también, como guía de color, adaptando los colores a una versión menos luminosa de la paleta cromática establecida para el proyecto.



(Arriba) Boceto para arte conceptual 5. (Abajo) Resultado final.

Figura 6  
Detalle de boceto.



Figura 7  
Imagen de referencia.



(Viriincy, 2014).



Durante este proceso, se participó en el festival Pixelatl 2022 (anteriormente mencionado). Entre los comentarios que hizo Madelein Treviño sobre el arte conceptual, dijo que las imágenes estaban muy desarrolladas, ya que tenían mucho detalle. Y que era mucho más importante enfocarse en la capacidad narrativa de estas, utilizando herramientas como la composición, colores y personajes para expresar emoción (ver anexo de hoja anotaciones de la reunión).

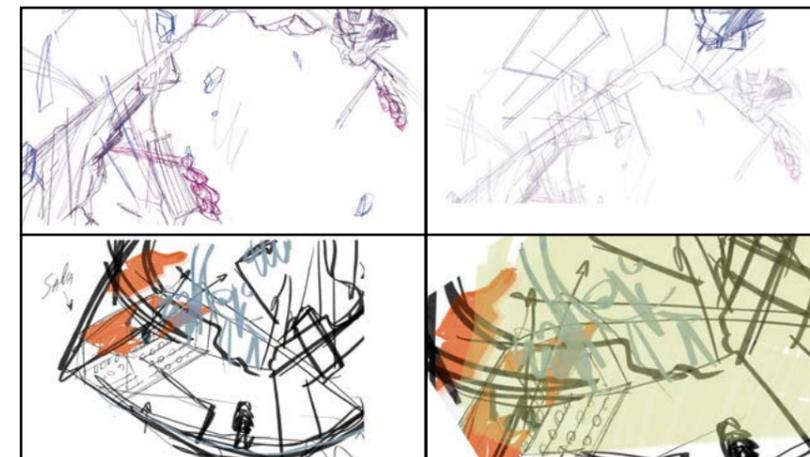
Por lo tanto, se cambió el enfoque de trabajo y se priorizó la expresión emocional en las siguientes piezas. Para lograr esto, se realizaron bocetos de las ideas con pluma y papel. Una vez lograda la composición ideal, se escanearon los dibujos y se pintaron digitalmente en Procreate.

## 6.

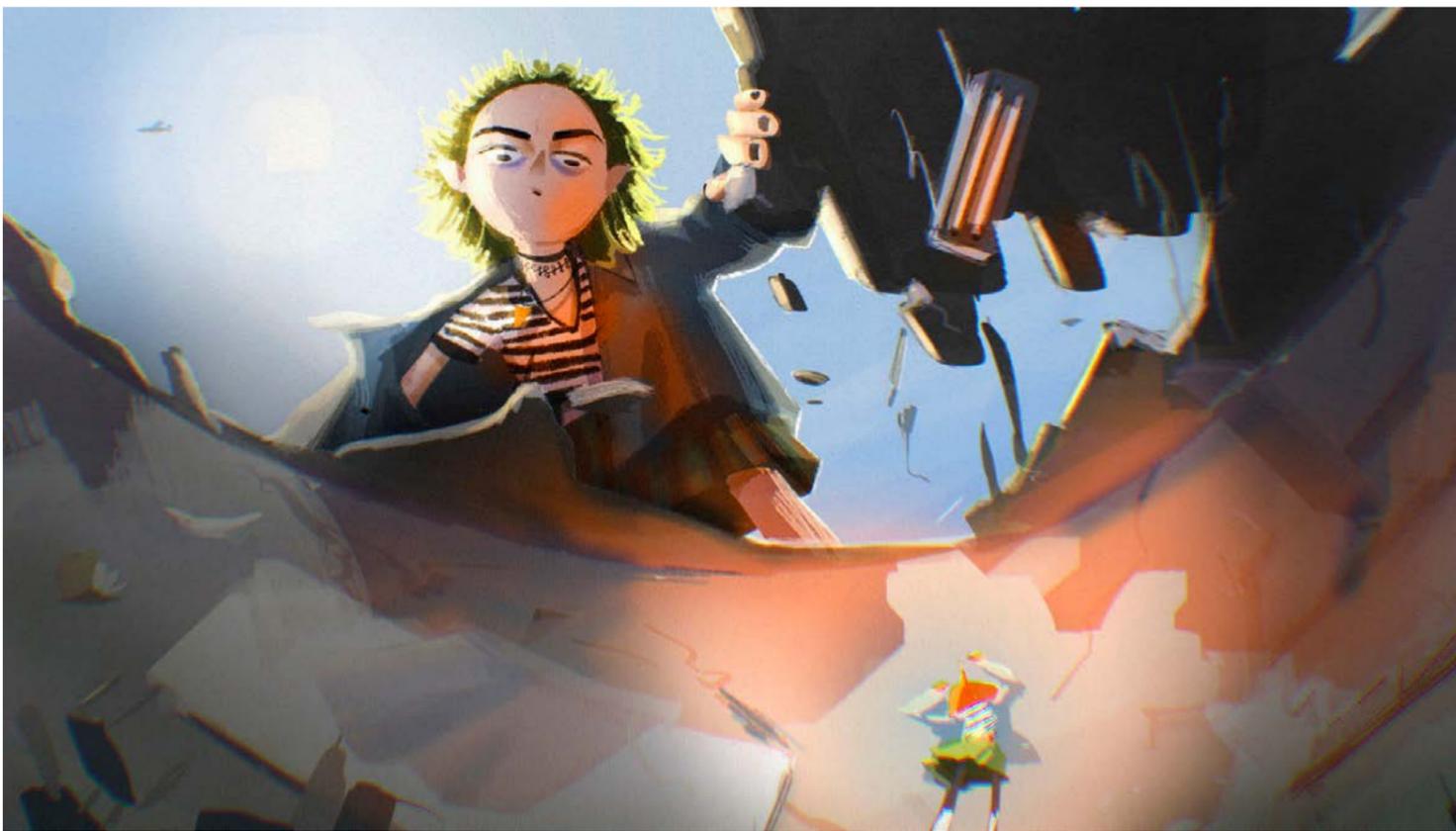
presión emocional en las siguientes piezas. Para lograr esto, se reali En esta imagen, se aprecia el primer enfrentamiento entre Tomara y su versión gigante. La versión gigante, que puede observar todo desde arriba, simboliza su sensación de conciencia en el espacio. Ella sabe que la situación en la que se encuentra es producto de sí misma y, sin embargo, no puede hacer nada para evitarlo. Se intentó representar, la frustración de la protagonista en ese momento y la sensación alarmante de peligro.

En un principio, se intentó replicar la escena imaginada a través de bocetos, utilizando un pincel de boceto de punta fina (digital) y asistencia de dibujo (con una grilla de perspectiva). Sin embargo, debido a la dificultad de ejecución de la perspectiva, solo causó más inconvenientes a la hora de componer la imagen.

Después de intentarlo en reiteradas oportunidades, se experimentó pintar directamente, obteniendo mejores resultados que terminarían como la imagen final.



Proceso arte conceptual 6.



Resultado final arte conceptual 6.



Proceso arte conceptual 7.

### 7.

Esta escena ocurre después de la imagen número 5, Tamara se encuentra en el bus camino a su casa y está absorta en sus pensamientos. No se da cuenta de nada de lo que pasa a su alrededor, el viaje se desarrolla monótonamente y abunda un sentimiento surrealista, como si se tratara de un sueño.



Boceto arte conceptual 7.

### 8.

Se representó el alivio que siente Tamara al encontrarse con personas conocidas, después de tener que pasar por una situación terrorífica. Sus amigos se encuentran rodeados por una luz cálida, con gestos que indican que la invitan a acercarse. En contraste, se utilizó un color oscuro, casi negro para la nube, que se esfuerza por retener a la protagonista.

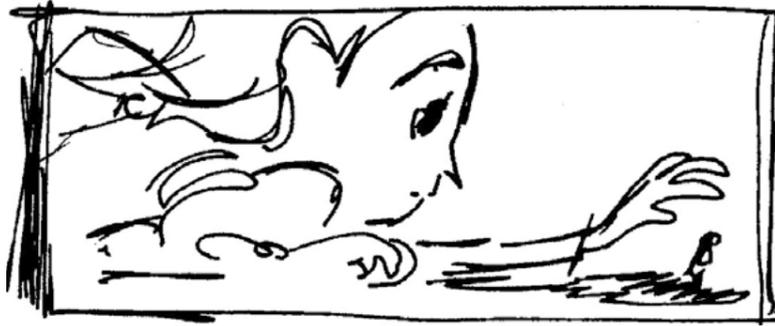


(Arriba) Boceto para arte conceptual 8. (Abajo) Resultado final.



## 9.

Similar a la pieza 6, esta imagen representa cuán consciente e insegura se siente la protagonista al caminar. Se buscó representar el peso de estar pendiente de cada una de las acciones y cómo nunca se puede dejar de estar “bajo la sombra” de esos pensamientos.

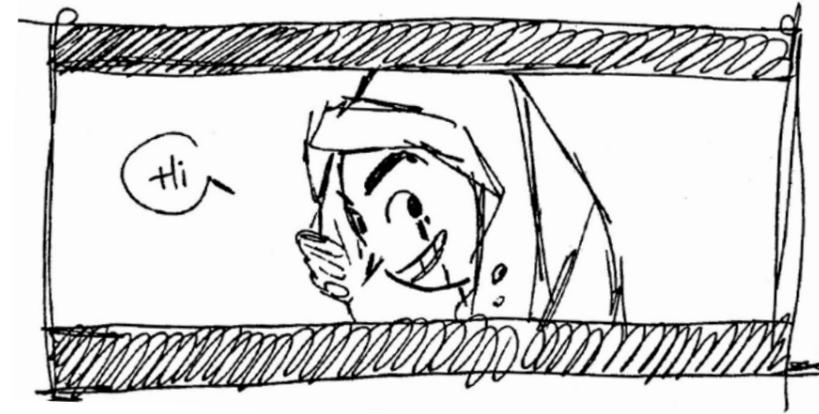


(Arriba) Boceto para arte conceptual 9. (Abajo) Resultado final.



## 10.

Las piezas de arte conceptual anteriores se enfocaron en mostrar el ambiente, exhibiendo el contexto en el que se encontraba la protagonista en cada situación. Sin embargo, hacía falta realizar piezas de arte conceptual que demostraran las emociones de la protagonista, desde una perspectiva más personal. Por lo que se crearon las piezas 10 y 11, que se enfocan en mostrar las expresiones de ella.



Boceto arte conceptual 10.



(Arriba) Proceso arte conceptual 10. (Abajo) Resultado final.



## 11.

En la esta pieza se buscó representar la sensación de incomodidad al estar rodeado de personas desconocidas o no muy cercanas.



Bocetos arte conceptual 11.



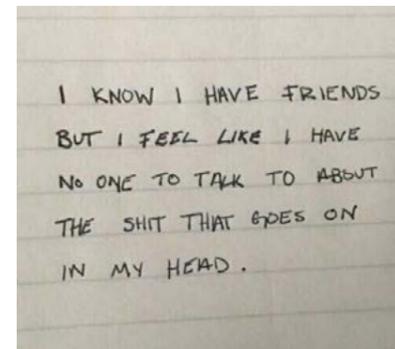
(Arriba) Proceso arte conceptual 11. (Abajo) Resultado final.



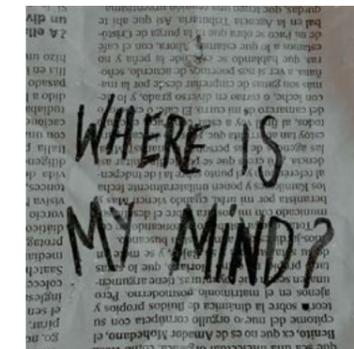
## 5.8. Logotipo

### 5.8.1. Referencias

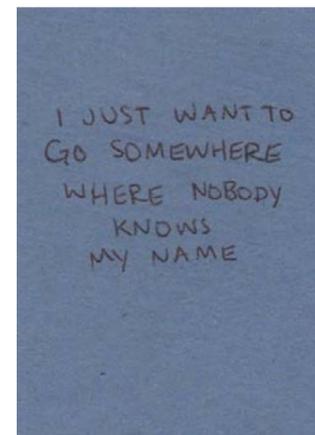
Se utilizaron como referencias las imágenes de textos escritos encontrados en el #2014grunge, en Tumblr. Estas frases escritas a mano aluden a canciones de artistas, o textos que buscaban la expresión emocional. Tal como lo explica Maggie Zhou (2022) al escribir que se podían encontrar letras de canciones garabateadas en el dorso de la mano de una chica de Tumblr, y poesía sincera escrita en las columnas de sus cuadernos en los años que esta estética se popularizó.



([beckkks], 2022).



([mirvalove], 2022).



([midnightmelancholy], 2022).



([midnightmelancholy], 2022).



([crushedvelvetheart], 2021).



([littlemartiankings], 2022).

## 5.8.2. Diseño

Se realizaron los primeros bocetos del logotipo, teniendo en cuenta los referentes y con el propósito de que el lettering se viera como si hubiese sido escrito por la protagonista de la historia.

Se exploraron distintas alternativas, surgiendo la idea de que la letra O debía representar un Tomate para hacer más explícito el mensaje del juego de palabras.



Tómara  
tómara  
Tómara  
Tómara  
Tómara  
Tómara  
Tómara  
Tómara  
Tómara  
Tómara

TÓMARA  
TÓMARA  
TÓMARA

Se utilizó como guía, una de las ideas escritas con pluma (medio tradicional), que se escaneó y se editó en Adobe Photoshop, para su posterior uso en el Pitch Bible y en el Libro de bocetos (ambos anexos).

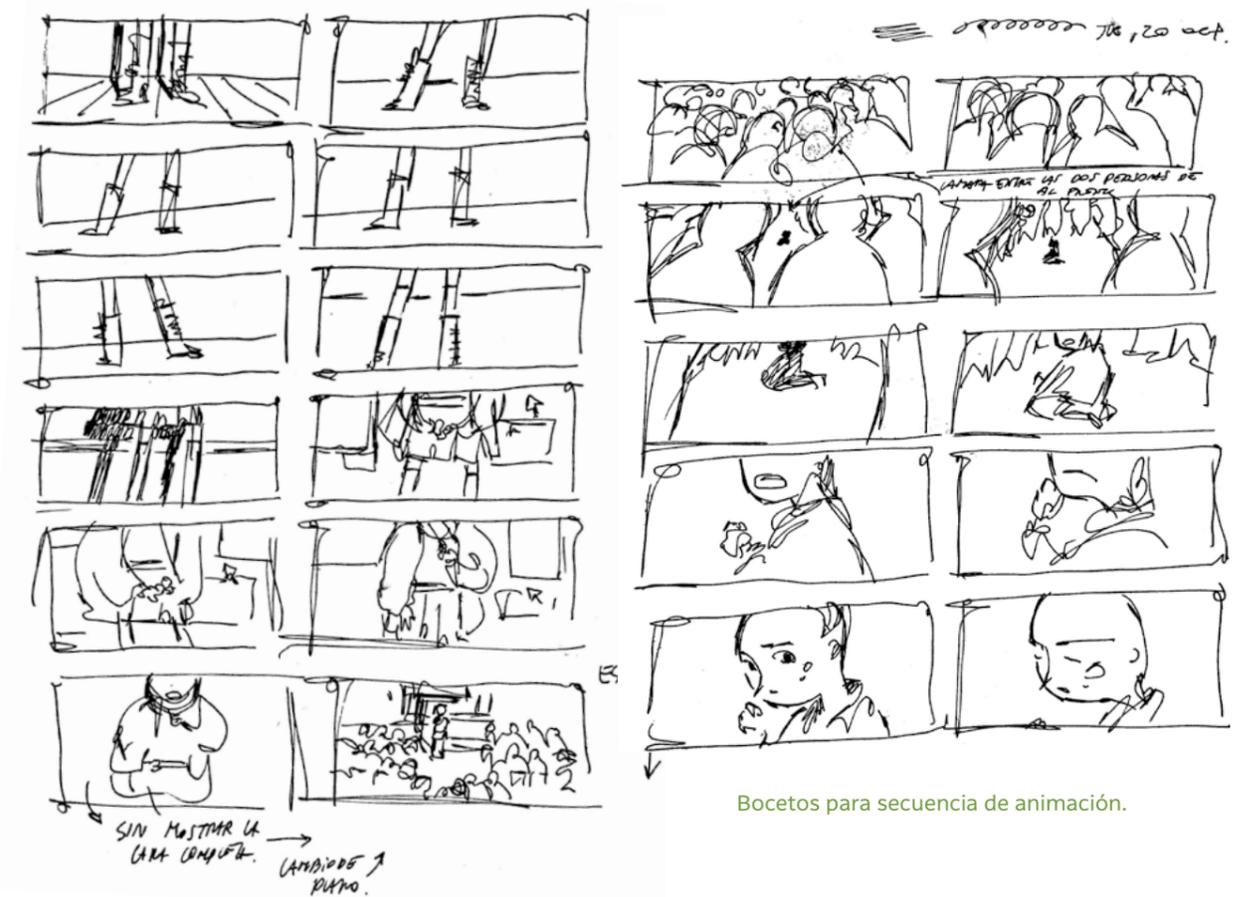
TÓMARA

Propuesta final de logotipo.

## 5.9. Clip animado

Se realizó un clip animado de treinta segundos aproximadamente, con el propósito de mostrar una aproximación de cómo se vería el proyecto en una etapa más tardía de desarrollo. La animación es 2D y se hizo en la aplicación de edición de gráficos rasterizados para pintura digital Procreate, que cuenta con una ayuda de animación cuadro a cuadro. Se eligió esta aplicación debido a que se conocía la interfaz y no se tendría que emplear tiempo en aprender a ocupar un programa específico de animación.

En primer lugar, se dibujaron bocetos de la secuencia a animar, que luego se utilizaron como base para sacar fotografías de referencia.

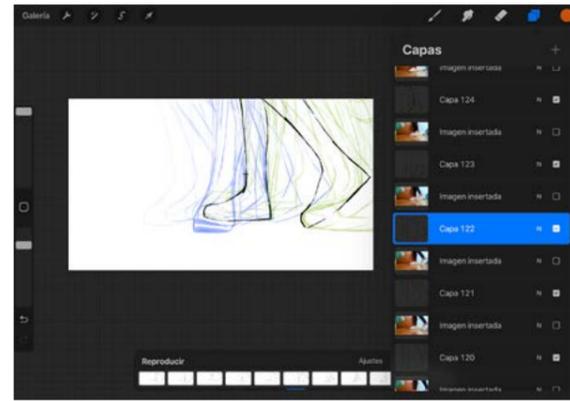
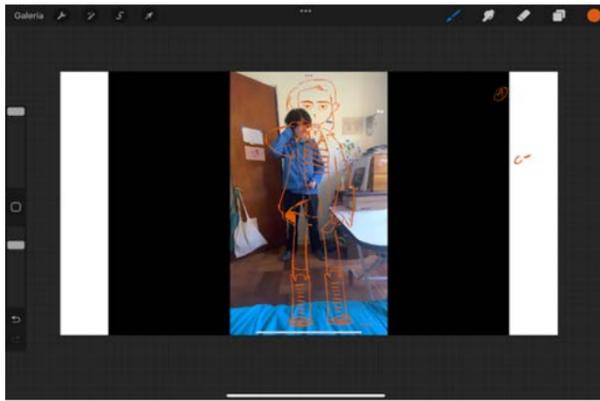


Bocetos para secuencia de animación.

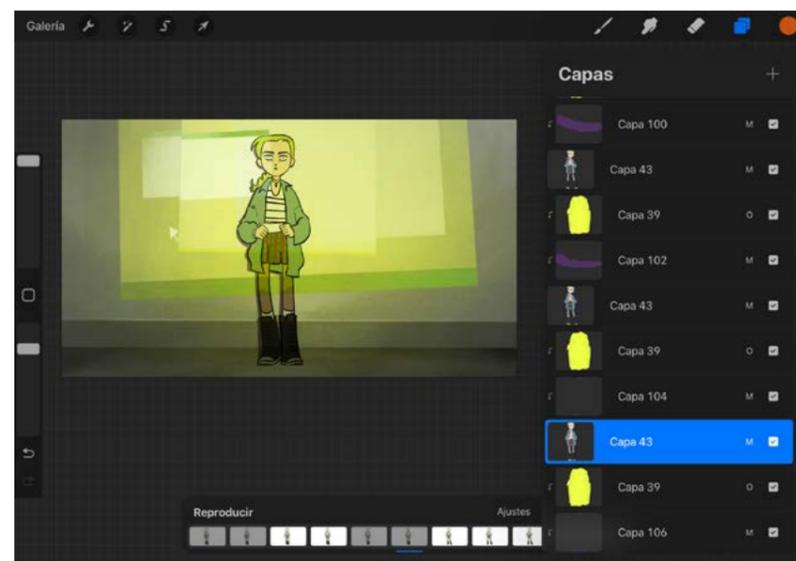
Se escogió la secuencia de la izquierda, debido a que ocupa elementos del arte conceptual (tales como el storyboard y la ambientación de la sala de clases) y representa un momento importante en la narrativa. Se hicieron videos para usarlos de guía, con el objetivo de obtener movimientos más realistas y fluidos en la animación. De esta manera, se extrajeron frames de los videos, que se utilizaron para realizar los bocetos preliminares.



Fotografías de referencia.



Espacio de trabajo de Procreate: proceso de trabajo y uso de referencias.



Frame coloreado con aplicación de iluminación y sombreado.

Se realizaron 3 clips por separado, que corresponden a tres planos distintos de la animación. Los cuales se unieron en la aplicación VN Video Editor, aplicando también los efectos de sonido y corrección de color correspondientes.



Captura de pantalla de área de trabajo de la aplicación VN Video Editor.

El resultado final del clip animado puede visualizarse a través del siguiente enlace o código QR :

[https://youtu.be/\\_rCEidttEoo](https://youtu.be/_rCEidttEoo)



## 6. Conclusión

---

6.1. Conclusión personal \_\_\_\_\_126



El abordaje de este proyecto, se hizo desde la perspectiva teórica de Donna Haraway, del testimonio y un enfoque situado, y con una metodología exploratoria. Por lo cual, el objetivo general del proyecto se esboza desde el concepto del sujeto múltiple y a través de la exploración creativa, para lograr el arte conceptual que fuera una representación relatable de la ansiedad en la generación Z.

En cuanto a los objetivos del proyecto, se logró identificar una estética adecuada para la generación Z. El diseño de la protagonista logró representar el estilo de #Tumblr2014 o #2014grunge o soft grunge, en sus aspectos más característicos. Siendo muy reconocibles algunos elementos esenciales como la polera a rayas, los chokers, la falda a cuadros, las pantys desgastadas, las zapatillas Converse y la chaqueta de mezclilla.

Fue posible realizar el arte conceptual basado en una narrativa que representara las experiencias emocionales de las personas afectadas por la ansiedad social, a través de la exploración de testimonios en redes sociales y desde una perspectiva personal.

Las piezas de arte conceptual que se realizaron, son homogéneas en cuanto a un estilo y se respetó un esquema de color a lo largo de su producción, dotándolas de una estética en común.

Se pudo observar que, debido a ciertas limitaciones por la falta de experiencia en preproducción para animación, se sobre desarrollaron algunas piezas de arte conceptual en la etapa inicial del proyecto. Así como hubo necesidad de muchas iteraciones en el diseño de la protagonista.

La conceptualización visual de la ansiedad social también puede ser representada de mejor manera a partir de un relato más fantástico o que potencie los elementos surrealistas de la narración.

Asimismo, todos los elementos de este proyecto pueden progresar a futuro, a medida que profundice y ponga en práctica los nuevos conocimientos adquiridos. Por lo tanto, se buscarán instancias de aprendizaje y desarrollo, para que este proyecto de corto animado se pueda concretar y pasar finalmente a las siguientes etapas de producción.

## 6.1. Conclusión personal

Empezar este proyecto fue un desafío personal. Descubrí el mundo de la preproducción para animación durante la pandemia y me fascinó el hecho de que todas las ideas iniciales se exploran a través del dibujo, como herramienta indispensable a la hora de formular una historia.

Entendí en ese entonces, que deseaba aprender más del tema y que necesitaba mejorar mis habilidades. Desde un inicio sabía que no podría concretar todas las ideas que se me ocurrían porque aún me

faltaba (y me falta) mucho por aprender sobre diseño de personajes, composición, color, iluminación, gesture, perspectiva, expresión y un sin fin de aspectos más, que solo con práctica se pueden mejorar.

Sin embargo, y gracias a mi profesora guía, reuní la motivación necesaria para aventurarme a realizar todas estas cosas que no sabía hacer. Verdaderamente, fue un proceso de aprender haciendo.

La frustración de no poder realizar con mis manos lo que veía tan claramente en mi cabeza, muchas veces me hizo dudar si podría terminar satisfactoriamente el proyecto o si cumpliría con mis propios estándares.

En todas las etapas, hubo una constante retroalimentación de parte de mi misma. A lo largo de este proyecto, vi y estudié contenido acerca de diseño de personajes y arte conceptual. Por lo que el proyecto estaba siempre en constante cambio y evolución. Incluso ahora, mientras escribo, estoy pensando en los elementos que podría mejorar.

Un momento clave fue, sin duda, la participación en Pixelatl. Instancia en la que recibí la primera corrección por parte de profesionales experimentados en la industria de la animación. Esas críticas reafirmaron mis sospechas de que estaba enfocándome equivocadamente en la forma y no en la expresión.

Entendí que efectivamente durante el estudio de diseño gráfico se prioriza el oficio y que cambiar de mentalidad no es algo fácil, debido a repetir tales prácticas constantemente.

“Soltar la mano” fue parecido a hacer otro proyecto de título. Un proyecto dentro de otro proyecto, pero más íntimo, más personal. Me olvidé de alcanzar la perfección en mis dibujos, me repetía a mi misma todos los días que no importaba que quedaran bien. En cambio, tenían que comunicar y expresar.

Así como sucede con el diseño gráfico, se puede configurar un mundo entero a través de las decisiones que se tomen visualmente. Pienso que logré hacer que el universo de Tamara se perciba real, a través de las piezas de arte conceptual. Y que Tamara se sienta auténtica, con vida y con múltiples facetas, como todas las personas que conocemos.

Pese a que intenté negarlo en un principio, no es casualidad que la protagonista se parezca a mí. Desde la forma arqueada de las cejas, hasta el hecho de que su cabeza se transforme en un tomate, todo está basado en mis experiencias creciendo con ansiedad social. No creo que se pueda contar una historia sin que sea personal y los relatos de redes sociales confirman que entre más cercana una historia sea a la experiencia social y expresión emocional, más cautivadora es a los ojos de una audiencia. Nunca antes me había sentido tan vulnerable haciendo un trabajo académico y espero que esta exposición de mi vida personal sea fructífera. No solo para mí, si no que también para las jóvenes de la generación Z que podrían estar pasando por situaciones similares a las de Tamara.

Por sobre todo tuve en cuenta aplicar la estética de las Sad Girls de Tumblr, para captar la atención de este grupo etario en particular. Sabiendo que elementos de vestuario del diseño de la protagonista se verán en vitrinas de nuestro país para el próximo año.

Este proyecto, fue el primer paso para comenzar a estudiar seriamente sobre diseño de personajes, arte conceptual y storytelling en general. Además de plantear esta área como una proyección de mi carrera y para mi salud emocional, porque crear me llena de felicidad.

## 7. Glosario

---



### **Aesthetic**

Relacionado a algo que luce bien o agradable a la vista, que cumple con los requisitos de las tendencias actuales. También se utiliza como jerga, al ser adjetivo y se puede aplicar a casi cualquier sustantivo.

### **FoMO**

Abreviación de Fear Of Missing Out. Se refiere a un estado de tensión mental o emocional causado por el miedo a perderse algo.

### **Millennials**

Generación de personas nacidas entre 1981 y 1986.

### **Sad girls**

Mujeres jóvenes, con presencia online en redes sociales como Tumblr e Instagram durante los años 2013 - 2014. Buscaban expresar sus sentimientos interiores más profundos a través de una estética colectiva.

### **Space buns**

Peinado consistente de dos tomates en la parte superior de la cabeza.

### **Beautiful suffering**

La idea de sufrimiento, dolor y daño, enmascarada detrás de imágenes poéticas.

### **Gen X**

Generación de personas nacidas entre 1965 y 1980.

### **Pitch bible**

Guía visual que sirve para dar a conocer, vender o buscar financiación para un proyecto. También se utiliza como herramienta para transmitir los conceptos de manera eficaz.

### **Slasher**

Subgénero del cine, caracterizado por la presencia de un psicópata que asesina brutalmente a adolescentes y jóvenes que se encuentran fuera de la supervisión de algún adulto.

### **Storytelling**

De historia (story) y contar (telling). Se podría describir como una narrativa atrayente de sucesos, con un mensaje final que deja un aprendizaje o concepto.

### **Boomers**

Generación de personas nacidas entre 1946 y 1964.

### **Gesture**

La gestualidad en el dibujo, caracterizada por la expresividad de la línea y la fluidez de la pose.

### **Relatable**

Adjetivo utilizado para referirse a algo expuesto o dicho, que produce un sentimiento de proximidad o reconocimiento.

### **Soft grunge**

También conocido como "pastel grunge" es una corriente de moda originaria de Tumblr. Es una modernización del estilo Grunge de la década de los 90s, con influencias góticas y kawaii.

### **Thinspo**

Abreviación de "thin inspiration". Usada como etiqueta en plataformas de redes sociales para fotografías de cuerpos escuálidos y comentarios que fomentan la extrema delgadez y la pérdida desmedida de peso.

### **Twee**

Tendencia de estilo que alcanzó su punto máximo en el año 2014. Se caracteriza por Los cuellos sobredimensionados, los vestidos de línea A estampados, las zapatillas Mary Jane, las mallas de colores y las chaquetas de punto en capas, las películas de Wes Anderson y la música indie.

## 8. Bibliografía

---



## Referencias

A tribute to my father Richard Williams: The King of Animation. (2019, 23 agosto). Little White Lies. Recuperado 08 de octubre de 2022, de <https://lwlies.com/articles/richard-williams-daughter-tribute-who-framed-roger-rabbit/>

Adolescent mental health. (2021b, noviembre 17). World Health Organization. Recuperado en 02 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ahmedani BK. (2011). *Mental health stigma: Society, individuals, and the profession*. J Soc Work Values Ethics. 2011;8(2):41-416. Mental Health Stigma: Society, Individuals, and the Profession - PMC (nih.gov)

Amato, M. (2022, 27 enero). *TikTok is helping Gen Z with mental health. What it can and can't do*. Los Angeles Times. Recuperado en 21 de septiembre de 2022, de <https://www.latimes.com/lifestyle/story/2022-01-05/those-struggling-with-mental-health-have-found-validation-on-tiktok-heres-how>

Animations, J. (2018, 1 julio). *Anxiety is the Greatest! (jk it can go jump off a microwave)* [Vídeo]. YouTube. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=sbtQp7C1MDs&feature=youtu.be>

[anna-saoirse]. (2020, 29 agosto). *what a crazy, fucked up world we live in*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://anna-saoirse.tumblr.com/post/627821405163143168/what-a-crazy-fucked-up-world-we-live-in>

Arias, L. M. (2022, 20 mayo). *Diferencias entre logline, story line, sinopsis y tagline*. Creamundi. Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://creamundi.es/diferencias-entre-logline-story-line-sinopsis-y-tagline/>

Azarian, B. (2019, 26 de marzo). *How anxiety distorts your perception of the world*. Psychology today. Recuperado 7 de Diciembre de 2021, de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-in-the-machine/201903/how-anxiety-distorts-your-perception-the-world>

[bakaaaaaasstuff]. (2022a, mayo 20). *#2014 aesthetic#2014 grunge#2014 nostalgia#2014 tumblr#grungy style#pale grunge#aesthetic#grunge#tumblr girls#music#streetlife#relationship#lovely#my aesthetic#mine#cigarrete#grungy aesthetic#bring back 2014#i miss 2014#2k14 tumblr#tumblr*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/bakaaaaaasstuff/684752368291741696/wo7yabnronwa>

Barrientos, E. (2019, 08 Miércoles). *Cuando la preocupación se transforma en enfermedad*. Universidad de Chile. Recuperado 4 de Octubre de 2021, de <https://www.uchile.cl/noticias/157170/ansiedad-cuando-la-preocupacion-se-transforma-en-enfermedad>

Ballesteros, P. (2017). *What Is Concept Art?*. LinkedIn Learning. Consultado el 13 de Agosto de 2022. <https://www.linkedin.com/learning/what-is-concept-art/welcome>

BBC. (2019, 15 mayo). *Incredible animation on battling and overcoming anxiety - BBC* [Vídeo]. YouTube. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_2STJAJhJM&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=w_2STJAJhJM&feature=youtu.be)

[becckks]. (2022b, septiembre 29). *Not friends enough that care I guess #frases sad#sad poem#aesthetic#2014 nostalgia#2014core#music#writing#american apparel#2014 grunge#soft grunge#poemas#summertime sadness#sad gurl#sadgirl#sad thoughts#friends#fall season#dark grunge#grunge aesthetic#2014 revival#2014 indie#2014 aesthetic#girly stuff*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/becckks/not-friends-enough-that-care-i-guess/imim2bfuxhzb>

[bellerosey]. (2022a, agosto 9). *bedroom goals I wishhhh this was mine :(((; Publicación fijada#2014 grunge#i miss 2014#lana del rey#2014 nostalgia#2014 revival#2014 tumblr#coquette#pale grunge#spotify#2014 5sos#2014 core#grunge aesthetic#grungy girls#grungy style#lana del ray icons#lana is god#the 1975#the neighbourhood#tumblr grunge#2014 aesthetic*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/bellerosey/bedroom-goals-i-wishhhh-this-was-mine/vcgj8yj1ynx8>

Billington, A. (s. f.). *Watch: Powerful «How to Float» Short Film About Anxiety & Depression*. FirstShowing.net. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://www.firstshowing.net/2020/watch-powerful-how-to-float-short-film-about-anxiety-depression/>

Bine, A. (2018, 10 mayo). *Social Media Is Redefining 'Depression'* The Atlantic. Recuperado en 10 de septiembre de 2022, de <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/10/social-media-is-redefining-depression/280818/>

Bitácora. (2021, 3 diciembre). Pixelatl. Recuperado 9 de octubre de 2022, de [https://pixelatl.com/es-MX/contenidos/1F76EB32-0E6F-4D43-A906-Do803BEDF92E/C%C3%B3mo\\_aplicar\\_al\\_reclutamiento\\_y\\_mentor%C3%ADas](https://pixelatl.com/es-MX/contenidos/1F76EB32-0E6F-4D43-A906-Do803BEDF92E/C%C3%B3mo_aplicar_al_reclutamiento_y_mentor%C3%ADas)

Borgards, C. [ciara\_borgards]. (2021, 19 febrero). *Overwhelmed 2.0* @ryanmackmusic #overwhelmed #anxiety #überwältigt #überfordert #vfx #edit #diesermoment #fyp. TikTok. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de [https://www.tiktok.com/@ciara\\_borgards/video/6931027735225617669](https://www.tiktok.com/@ciara_borgards/video/6931027735225617669)

[break-ur-bones]. (2022, enero 25). *missing these days and the whole tumblr aesthetic so much*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://www.tumblr.com/break-ur-bones/674366893022380032/missing-these-days-and-the-whole-tumblr-aesthetic?source=share>

Catto, K., J. [karlyjadec]. (2021, 27 octubre). *More progress on Stargirl! Part of my character design process is doing gestures to try to get more specific about the character's personality. During this stage, I don't stay on model because trying to stay on model holds me back from finding out more about who the character is. When I get the personality neiled down I adjust the final model, that's when I move to staying on model in poses. There's still more work to do!* #characterdesign #visdev #visualdevelopment #art #illustration #stargirl #starirlcaraway #animation #byudesign #byuillustration #process. Instagram. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://www.instagram.com/p/CVighmOvRo-/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Cell Press. (2016, 3 Marzo). *People with anxiety show fundamental differences in perception*. ScienceDaily. Recuperado 8 de Diciembre de 2021, de [www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160303132951.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160303132951.htm)

[cherryflavouredfunk]. (2021, septiembre 26). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de <https://www.tumblr.com/cherryflavouredfunk/663405531403304960?source=share>

[cherryflavouredfunk]. (2021, octubre 17). *We go together like sad poetry and wine ;3*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de <https://www.tumblr.com/cherryflavouredfunk/665264619830542336/we-go-together-like-sad-poetry-and-wine-3?source=share>

Chen, J. (2022, 3 agosto). *Logline Examples: 74 Famous Examples You Should Know*. NFI. Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://www.nfi.edu/logline-examples/>

CHILEMONOS 2022 – Festival Internacional de Animación. (s. f.). Recuperado 17 de octubre de 2022, de <https://chilemonos.cl/web2022/>

Cine, F. de. (s. f.). *Festivales de Chile*. Recuperado 17 de octu-

bre de 2022, de <https://www.festivalesdecine.cl/festival/festival-internacional-de-animacion-chilemonos/>

[coc4inepr1ncess]. (2022e, febrero 4). #2014 tumblr#effy stonem#lana del rey#skins uk#2014 grunge#2014 nostalgia#aesthetic#lizzy grant#ultraviolence#grunge#tumblr aesthetic#spotify#american horror story#lilpeep#nirvana#skins effy#tumblr#vintage#whispers.[Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/coc4inepr1ncess/675302090454745088/2w86vzxz4eod>

[coc4inepr1ncess]. (2022a, enero 28). #effy stonem #lana del rey #skins #uk #2014 grunge #2014 nostalgia #aesthetic #2014 tumblr #lizzy grant #grunge #ultraviolence.[Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://coc4inepr1ncess.tumblr.com/post/674630127301312512>

Corrigan, P. (2004). *How Stigma Interferes With Mental Health Care*. American Psychologist, 50(7), 614-625. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15491256/>

[crushedvelvetheart]. (2021a, diciembre 14). #2014 tumblr#2014 revival#2014 aesthetic#2014 nostalgia#2014 style#2014 soft grunge#2015 tumblr#2015 aesthetic#tumblr 2015#2014 vibes#2013 tumblr#2013 nostalgia#2013 aesthetic#2k14 aesthetic#2k14 tumblr#2k14 nostalgia#tumblr 2k14#school aesthetic#school is shit#i couldn't care less#school lockers#school locker#school is stressful#tumblr 2014#i live in 2014#2014 is now#i could not care less#90s aesthetic#oos aesthetic#school life. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/crushedvelvetheart/670603492264755200/v3xojs6f51oy>

[crushedvelvetheart]. (2021b, diciembre 14). #2014 tumblr#2014 revival#2014 aesthetic#2014 nostalgia#2014 style#2014 soft grunge#2015 tumblr#2015 aesthetic#tumblr 2015#2014 vibes#2013 tumblr#2013 nostalgia#2013 aesthetic#2k14 aesthetic#2k14 tumblr#2k14 nostalgia#tumblr 2k14#school aesthetic#school is shit#i couldn't care less#school lockers#school locker#school is stressful#tumblr 2014#i live in 2014#2014 is now#i could not care less#90s aesthetic#oos aesthetic#school life [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/crushedvelvetheart/670603492264755200/lDsom2iy6m4h>

Dimock, M. (2019, 17 de enero). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center. Recuperado en 03 de julio de 2021, de <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

Definition of Generation Z. (s. f.). En [www.dictionary.com](http://www.dictionary.com). Recuperado 2 de octubre de 2022, de <https://www.dictionary.com/browse/generation-z>

Deloitte. (2021). *The Deloitte global 2021 millennial and GenZ survey*. Recuperado en 17 de agosto de 2021, de <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/about-deloitte/articles/millennialsurvey.html>

[destroymylife]. (2022a, febrero 9). *have a nice day* :). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/kissingthroughthegloom/destroymylife-have-a-nice-day/9eb66xi744vf>

Dudley, J. R. (2000). *Confronting stigma within the services system*. *Social Work*, 45(5), 449. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11029900/>

El Habbal Jadayel, Rola & Medlej, Karim & Jadayel, Jinan. (2018). *MENTAL DISORDERS: A GLAMOROUS ATTRACTION ON SOCIAL MEDIA?*. *International Journal of Teaching & Education*. 7. 465-476. [https://www.researchgate.net/publication/330764498\\_MENTAL\\_DISORDERS\\_A\\_GLAMOROUS\\_ATTRACTION\\_ON\\_SOCIAL\\_MEDIA](https://www.researchgate.net/publication/330764498_MENTAL_DISORDERS_A_GLAMOROUS_ATTRACTION_ON_SOCIAL_MEDIA)

Elizabeth, M. [@mairead. vs]. (2022, 26 enero). *anxiety is all encompassing*. #anxiety #anxious #socialanxiety #mentalhealth #mentalhealthmatters #school #class #fyp #college [Video]. TikTok. Recuperado 21 de septiembre de 2022, de <https://vm.tiktok.com/ZMFdJEXdQ/>

Elizabeth, M. [@mairead. vs]. (2022c, febrero 21). *@Sofia is SO talented! so incredibly honored you animated my audio* <3 #anxiety #anxious #mentalhealth #school #fyp #college #class #animation #art. TikTok. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://www.tiktok.com/@mairead.vs/video/7067323274383887663>

[everythingispale2014]. (2022, abril 30). *and i shouldn't cry but i love it* </3 [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 14, 2022, de <https://at.tumblr.com/everythingispale2014/and-i-shouldnt-cry-but-i-love-it/7git-52bbwl9k>

[fa3n]. (2022h, enero 19). #2014 grunge#2014 soft grunge#2k14 grunge#grunge tumblr#soft grunge#tumblr grunge#-

tumblr 2014#2014 aesthetic#2014 nostalgia#2014 tumblr#2014 band tumblr#2014 revival#2014 vibes#2014core#2k14 tumblr#grunge 2014#i miss 2014#skins uk#skins#halsey#lorde pure heroine#moodboardfaen. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de [shorturl.at/beHV3](https://shorturl.at/beHV3)

[fa3n]. (2022, febrero 14). *ive been wondering whether later when you tell everybody to go, will you pour me one for the road?*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de [shorturl.at/jvAO2](https://shorturl.at/jvAO2)

Fawcett K. (2015, 16 abril). *How mental illness is portrayed in the misrepresented in the media: insidious portrayals on TV shape perceptions about real life people with psychological disorders*. *US News & World Report* 2015. Recuperado en 01 de mayo de 2021, de <https://health.usnews.com/health-news/health-illness/articles/2015/04/16/how-mental-illness-is-misrepresented-in-themedia>.

[fishnetsandnicotine]. (2022c, abril 11). *2014 grunge essentials i think i would have killed for something like this when tumblr was in its original grunge era and with the aesthetic having a resurgence i wanted to compile a list of essentialsfashion black high waisted skinny jeans; floral dresses; oversized «grandpa» sweaters or cardigans; fishnets; regular black tights (to be strategically ripped); pleated/ skater skirts (black, white, maroon, plaid); oversized band shirts (popular ones include arctic monkeys, joy division, and nirvana); crop tops; striped shirts (black and white); black or denim high waisted shorts for warm weather; flannels! all the colours! wear them with everything; denim jacket; if you're into more of a pale grunge vibe, grid patterns are your thing; same goes for holographic; thigh high socks; doc martens (boots or low cut); vans or converse; creepers; accessories/ hair/ makeup; bleached or coloured hair, and make it messy; space buns have always been iconic; braids; chokers silver and black jewellery; anything celestial themed; makeup should be either neat, with thick winged eyeliner and lots of mascara, or messy, with brown/ black eyeshadow, smudged eyeliner, and dark red lipstick; black nail polish (let it get chipped); lots of chunky bracelets and rings; music; arctic monkeys; marina and the diamonds; sky ferraria; lana del ray; joy division; lorde; the neighbourhood nirvana; the 1975; popular motifs; aliens; boxed water/ blk water/ voss water; coffee; white headphones; tv shows like daria, skins uk, and american horror story; flash/ polaroid photography; succulents; vinyls; round sunglasses; flower crowns; emojis; cigarettes, alcohol, and other drugs are extremely common topics and motifs in this aesthetic, however i'm not gonna condone them at all. i started smoking at age 13 because of this trend and it took me 8 years to quit (i also developed problems with alcohol). these are things that are associated with 2014/ soft grunge, but they are the furthest thing from essential. to each their own, bubut if you're not a smoker, please don't start now. #2014 grunge#2014 tumblr#2014 aesthetic#grunge revival#2k14#2014 nostalgia#soft grunge#pastel grunge#old tumblr-*

r#tumblr grunge#grunge essentials#pale grunge. Tumblr. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://at.tumblr.com/fishnetsandnicotine/2014-grunge-essentials/prqm1pngm5vn>

Form, G. (2022, 27 septiembre). *How to Float* [Vídeo]. Vimeo. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://vimeo.com/389556663>

Freytag G. MacEwan E. J. S.C. Griggs & Co Lakeside Press (Chicago Ill) & R.R. Donnelley and Sons Company. (1895). *Freytag's technique of the drama : an exposition of dramatic composition and art*. S.C. Griggs & Company.

Fondo de cultura. (s.f.). FONDO AUDIOVISUAL. Recuperado el 05 de octubre de 2022, de <http://www.fondosdecultura.cl/fondos/fondoaudiovisual/>

Giannopoulos, S. (2007, 9 marzo). UNI students sleeping in class. Flickr. <https://www.flickr.com/photos/solan-gel/415587705>

Glaser E. (2017). *Stopping stigmas with mental health storytelling*. NAMI National Alliance on Mental Health Colorado Springs. Recuperado en 20 de Agosto de 2019, de <https://namicoloradosprings.org/stopping-stigmas-mental-health-storytelling/>

Gobierno de Chile, Ministerio de Salud. (2008). *Informe final Estudio de carga de enfermedad y carga atribuible*. Santiago. Recuperado de [https://diprece.minsal.cl/wrdprss\\_minsal/wp-content/uploads/2016/02/Estudio-de-Carga-de-Enfermedad-y-Carga-Atribuible..pdf](https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/02/Estudio-de-Carga-de-Enfermedad-y-Carga-Atribuible..pdf)

Grace, Meghan M. (Anfitrión). (2019, noviembre). *Growing Up Gen Z* (N° 19) [Episodio de podcast]. En #GenZ with meghan m.grace. Consultado el 02 de agosto de 2022, desde [https://open.spotify.com/show/6rvEHifGbtutlNbeQCKl6l?si=6mlk-fD\\_OR7qOaCtiwxDrq&nd=1](https://open.spotify.com/show/6rvEHifGbtutlNbeQCKl6l?si=6mlk-fD_OR7qOaCtiwxDrq&nd=1)

Gray, A. L. (2021, 18 mayo). *Exploitation vs. Representation: An Analysis of Mental Illness in 20th Century Film* - Penguin Productions. Penguin Productions Seattle. Recuperado en 20 de septiembre de 2022, de <http://penguinproductionsseattle.org/exploitation-vs-representation-an-analysis-of-mental-illness-in-20th-century-film/>

Gray JB. (2013). *The power of storytelling: using narrative in the healthcare context*. Journal of Communication in Healthcare.

2009;2(3):258–273. DOI: 10.1179/cih.2009.2.3.258

Gurney, J. (2009, 20 octubre). *Imaginative Realism: How to Paint What Doesn't Exist* volume 1 (Illustrated). Andrews McMeel Publishing.

Haraway, D. J. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres*. La invención de la naturaleza, Madrid, Cátedra.

Harris, M. (2021, 25 junio). *How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness*. National Alliance on Mental Illness. Recuperado en 21 de septiembre de 2022, de <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/June-2021/How-Social-Media-Is-Changing-the-Way-We-Think-About-Mental-Illness>

Hermann AM. (2017, 23 octubre). *The "Diana Effect" – how Princess Diana helped many seek help for bulimia*. HD Today E-News: Insights from Human Development's Research & Outreach. Recuperado en 01 de mayo de 2019, de <https://hdtoday.human.cornell.edu/2017/10/23/the-diana-effect-how-princess-diana-helped-many-seek-help-for-bulimia/>

Hollywood-noir. (2015a). *Lisa Simpson*. [Blog] Tumblr.com. Recuperado 14 septiembre, 2022, de: <http://hollywood-noir.tumblr.com/post/116832925747/soft-grunge/amp>

Hollywood-noir. (2015a). *Página de perfil de una sad girl*. [Blog] Tumblr.com. Recuperado 14 septiembre, 2022, de: <https://hollywood-noir.tumblr.com/>

Hollywood-noir. (2016a). *SAD GIRL CLUB*. [Blog] Tumblr.com. Recuperado 14 septiembre, 2022, de <https://hollywood-noir.tumblr.com/post/136292762507>

*How the Sad Girl movement on Tumblr might be making light of mental illness*. (2015, Agosto 30). HelloGiggles. Recuperado en 15 de Septiembre de 2022, de <https://hellogiggles.com/sad-girl-movement/>

Instituto Nacional de la Salud Mental. (s. f.). *Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación*. National Institute of Mental Health. Recuperado 8 de Diciembre de 2021, de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

[imnotaflyingangelstumblr]. (2022, julio 11). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 14, 2022, de <https://at.tumblr.com/imnotaflyingangelstumblr/689494537023979520/94477iifv5yi>

Jennings, R. (2020, 7 mayo). *The Tumblr aesthetic of 2014 is all over the internet*. Vox. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://www.vox.com/the-goods/2020/5/7/21247938/tumblr-aesthetic-2014-nostalgia-tiktok-indie-pop>

[jet--blackheart]. (2022i, septiembre 25). *#i miss 2014#2014 aesthetic#2014 grunge#2014 revival#2014 tumblr#2014 core#2014 nostalgia#2014 style#2014tumblr#pale grunge#grungy style#tumblr grunge#2013 tumblr#2014#tumblr 2014#grunge tumblr#2014 soft grunge*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/jet--blackheart/696417041366876160/fsad3eqp2mii>

[jet--blackheart]. (2021, septiembre 10). *i want to feel alive* [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 14, 2022, de <https://at.tumblr.com/jet--blackheart/i-want-to-feel-alive/xxojukzvymoy>

[jet--blackheart]. (2022, mayo 30). *can we bring all of this back yet* [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 14, 2022, de <https://at.tumblr.com/jet--blackheart/can-we-bring-all-of-this-back-yet/1cpaa5hdr6pt>

[kissingthroughthegloom]. (2022d, febrero 11). *#found in my gallery i love it#2014 revival#2014 nostalgia#2014 aesthetic#soft grunge#2014 soft grunge#soft grunge revival#2014 grunge#2k14 aesthetic#tumblr grunge#2014 tumblr#grunge*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/kissingthroughthegloom/675920741525504000/dbu17hwzvmoa>

[kissingthroughthegloom]. (2022, marzo 11). *me and who this year*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.tumblr.com/kissingthroughthegloom/678446176025051136/me-and-who-this-year?source=share>

[kissingthroughthegloom]. (2021, febrero 11). *We should stick together, you're my best friend I'll love you forever*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de <https://www.tumblr.com/kissingthroughthegloom/675921041219026944?source=share>

[kosmogwnia2]. (2015, 7 febrero). *Το αγαπάω αυτό το σπίτι. Όχι όπως εσείς. Εσείς μεγαλώσατε εδώ σας έχουν πλακώσει τα ταβάνια*

*έχετε αναμνήσεις και προπάντων δεν έχετε που αλλού να πάτε. Εγώ αγάπησα 4 τοίχους και μία υπόνοια αυλής με γεναιόδωρη, αλλά πεπερασμένη θέα που συμμορφώνουν την εφηβικά ατίθαση σκέψη μου και το άπληστο πάθος μου για "τρελή" ζωή που μ' οδηγεί σε απελπισία. Αυτό το γαμημένο μέρος επιβάλλει συγκεκριμένες δυνατότητες και απ' αυτές μπορώ να διαλέξω τις καλύτερες ή έστω τις λιγότερο χειρότερες βάσει των εμπειριών μου τόσα χρόνια που ήμουν άστεγος Το αγαπώ αυτό το σπίτι. Όχι όπως εσείς. Δεν φοβάμαι την βροχή ούτε τους κλέφτες. Εμένα φοβάμαι που όταν δεν έχω σπίτι δεν ξέρω προς τα που να κινηθώ για να ηρεμήσω, μπερδεύω τα λόγια μου και σας φαίνομαι ηλίθιος. Το αγαπάω αυτό το σπίτι. Σ' όποιο πραγματικά έχω λείψει ξέρει πλέον που στο διάλογο θα με βρει. Στο σπίτι που αγαπώ ή έστω κάπου εκεί τριγύρω.* [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/kissingthroughthegloom/674484488160624640/75m9a529wcb9>

Lashuk, A. (2014, 15 septiembre). *Logline and Synopsis: Characteristics, Features, Requirements: Not a single festival questionnaire can do without the «synopsis» field, and not a single festival catalogue comes out without annotation to the film*. Festagent. Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://festagent.com/en/journal/logline-and-synopsis>

Le, Mina. (2022, 27 enero). *the tumblr girl is coming back* [Video]. YouTube. Recuperado en 11 de septiembre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=gl2UqTFddo8>

Less-love-more-alcohol. (s. f.). *100% Sad*. [Blog] Tumblr.com. Recuperado en septiembre 14, 2022, de: <http://less-love-more-alcohol.tumblr.com/post/158888514189/successfulling>

Liu, J., & Kong, J. (2021). *Why Do Users of Online Mental Health Communities Get Likes and Reposts: A Combination of Text Mining and Empirical Analysis*. Healthcare (Basel, Switzerland), 9(9), 1133. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091133>

[littlemartiankings]. (2022d, enero 27). *misspelled tattoos n band references no one gets #dark grunge#grunge#soft grunge#alternative#grunge girl#grunge aesthetic#2014 aesthetic#2014 vibes#morute#vampire aesthetic#misfits#horror punk#punk#alt rock#punk aesthetic#pop punk#punks-tyle#punkclothing#alt girl#altfashion#alternative style#arctic monkeys#AM#alex turner#mad souns#i cant spell#tattoos#tattoo#tattooed#inked*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/littlemartiankings/misspelled-tattoos-n-band-references-no-one-gets/zi8xw8tftcf7>

Lupton, E. & Lantero, M. Á. (2019, 4 marzo). *El diseño como*

storytelling (1.a ed.). Editorial GG.

Mathurbator. (2015a). *me: \*laughs at something\*/ me: ok back to suffering*. [Blog] Tumblr.com. Recuperado 14 septiembre, 2022, de: <https://mathurbator.tumblr.com/post/128460399575/me-laughs-at-something-me-ok-back-to-suffering/embed>

[matthishealy]. (2021). *#the 1975#matt healy#frail state of mind#vhs#y2k#analog#80s#90s#2000s#aesthetic#grunge#softgrunge#quote#quotes#lyrics*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://matthishealy.tumblr.com/post/667119318713204736>

[Matt from Tenver]. (2019, 15 julio). *new-stalgia: Something new that harks back to something old. Term coined by Seattle 97.3 KIRO FM's Sean De Tore. The audio engineer of Too Beautiful to Live. Whoa man, did you see those new Nike's with the fat tongue? They're shoes are like new-stalgia!*. Urban Dictionary. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=new-stalgia>

[metanfettamina]. (2022f, febrero 16). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/kissingthroughthegloom/676325510744309760/868sisokbxrq>

[midnightmelancholy]. (2022m, mayo 23). *#soft grunge#2014 grunge#2014 revival#2014 tumblr#2014 vibes#2014core#2k14 aesthetic#2k14 grunge#i miss 2014#tumblr grunge*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/midnightmelancholy/685013603846340608/jjcoy41h3pjq>

Mind. (s. f.). *Anxiety and panic attacks*. Recuperado 8 de Diciembre de 2021, de <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/panic-attacks/>

[minuit-madness]. (2022e, enero 26). *#2014 tumblr #grunge aesthetic #music #tumblr #alternative #photography #grun-gyteens #art #aesthetic #indie #grunge #2014 revival #2014 aesthetic #tumblr grunge #soft grunge*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/kissingthroughthegloom/674676342677225472/q4s-zajn1q2l9>

Ministerio de Salud. (s. f.). *Salud Mental en Chile - #SigamosCuidándonos*. Minsal. Recuperado de <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/salud-mental/salud-mental-en-chile/>

Miri. (2014, 06 septiembre). *The Sad Girls of Tumblr*. The Orbit. Recuperado en 15 de Septiembre de 2022, de [https://the-orbit.net/brutereason/2014/09/06/the-sad-girls-of-tumblr/?\\_cf\\_chl\\_f\\_tk=E9u2cxCpK7JogzrPAKRhPxsoHGnDr5eT7oL-46TPGDPw-1642436149-o-gaNycGzNBtE](https://the-orbit.net/brutereason/2014/09/06/the-sad-girls-of-tumblr/?_cf_chl_f_tk=E9u2cxCpK7JogzrPAKRhPxsoHGnDr5eT7oL-46TPGDPw-1642436149-o-gaNycGzNBtE)

[mirvalove]. (2022d, enero 8). *i wish i knew that #grunge#kin-derwhore#creepycore#tumblr#korn#dreamcore#deftones#twilight#2014 soft grunge#nirvana#pixies*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/mirvalove/i-wish-i-knew-that/vkjepdypqr15>

[MrMrMANGOHEAD]. (2020, 12 mayo). *Animated Anxiety*. [Video]. YouTube. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de [https://www.youtube.com/watch?v=3j\\_FaocQlXo&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=3j_FaocQlXo&feature=youtu.be)

[myheartisgoldandmyhansarecOld]. (2022, enero 24). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de <https://www.tumblr.com/myheartisgoldandmyhand-sarecold/674278947402432512?source=share>

[mysteriousgrl444]. (2022g, agosto 28). *grungy school romanticization ☐☐☐☐☐☐ wish y'all luck for school, stay safe and have fun☐☐ #rory gilmore#school aesthetic#school#lorelai gilmore#emily gilmore#gilmore girls#2014 tumblr#tumblr aesthetic#tumblr girl#tumblr girls#old tumblr#2014 grunge#grungie#grungecore#soft grunge#grunge#2014 soft grunge#teen core#teenage love#teenage dirtbag#y2k aesthetic#y2k#y2k blog#y2k layouts#aesthetic#2014 aesthetic#edgy girl#edgy aesthetic#not my pic#girl blogger*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/mysteriousgrl444/grungy-school-romanticization-wish-yall/ffieuzloms56>

[mvnicx]. (2022, enero 06). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://www.tumblr.com/nostalgicwhor3/672677441494499328?source=share>

[mvnicx]. (2017, agosto 16). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de <https://www.tumblr.com/mvnicx/164265425007?source=share>

Napiorkowska, K. (2017, 26 julio). *LIVING WITH SOCIAL ANXIETY*. [Video]. YouTube. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=6KkObSWyhYc&feature=youtu.be>

National Institute of Mental Health. (s. f.). *Anxiety Disorders*. NIH. Recuperado 10 de Diciembre de 2021, de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

Navarro, I. (2021, 21 abril). *Qué es el Concept Art*. IndustriaAnimacion.com. Recuperado 8 de octubre de 2022, de <https://www.industriaanimacion.com/2021/04/que-es-el-concept-art/>

[nicatin]. (2022p, septiembre 7). #landscape#horror#scary#spooky scary skeletons#2014 tumblr#alternative#grunge#2014 revival#2014 core#2014 aesthetic#2014 grunge#dark grunge#grunge aesthetic#2014 nostalgia#2014 soft grunge#tumblr 2014#2014#soft grunge#grunge fashion#grunge account#grunge revival#grunge inspo#old tumblr#tumblr aesthetic#blue aesthetic#everything is blue#midnight blue#blue#nightlife#nighttime.[Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/nicatin/694771126153379840/jkuho33ca8ie>

Nicolaides, K. (1941) *The Natural way to Draw*, Houghton Mifflin Compa - ny Boston

[nitrogen2016]. (2021, enero 18). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado en September 12, 2022, de <https://www.tumblr.com/nitrogen2016/640707915849891840?source=share>

Olstead, R. (2002). *Contesting the text: Canadian media depictions of the conflation of mental illness and criminality*. *Sociology of Health & Illness*, 24(5), 621-643. [https://www.researchgate.net/publication/227521502\\_Contesting\\_the\\_text\\_Canadian\\_media\\_depictions\\_of\\_the\\_conflation\\_of\\_mental\\_illness\\_and\\_criminality](https://www.researchgate.net/publication/227521502_Contesting_the_text_Canadian_media_depictions_of_the_conflation_of_mental_illness_and_criminality)

Organización Mundial de la Salud. (2018, 30 marzo). WHO. Recuperado en 15 de Septiembre de 2021, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Global Health Estimates. Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

O'Sullivan, S. (2021, 17 octubre). *Soft Grunge's Return Is A New Kind Of Nostalgia*. Refinery29. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.refinery29.com/en-gb/newstalgia-soft-grunge-tumblr>

Palacios, C. (s. f.). *Dibujo observacional: Herramienta de la animación* [Tesina]. Universidad Mayor.

Philo G, Secker J, Platt S, et al. (1994) *The impact of the mass media on public images of mental illness: media content and audience belief*. *Health Educ J*; 53: 271-81. DOI:10.1177/001789699405300305

[praisecobain]. (2022, abril 23). *teenage angst has paid off well* [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://www.tumblr.com/praisecobain/682305031774650368/teenage-angst-has-paid-off-well?source=share>

Premack, R. (2016, October 24). *Tumblr's Depression Connection*. TheRinger.com. Recuperado en 11 de septiembre, de <https://theringer.com/tumblr-communities-depression-mental-illness-anxiety-c2ca927cd305>

*Producción audiovisual de cortometrajes – Fondo Audiovisual 2023*. (s. f.). Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.fondosdecultura.cl/produccion-audiovisual-de-cortometrajes-fondo-audiovisual-2023/>

Purse, M. (2020, 21 julio). *What Is a Hallucination?*. Verywell Mind. Recuperado en 20 de agosto de 2022, de <https://www.verywellmind.com/what-are-hallucinations-378819>

*Qué es Short Way*. (2022, 10 octubre). Pixelatl. Recuperado 5 de octubre de 2022, de [https://pixelatl.com/es-MX/contenidos/1E062750-D46E-4329-B075-6B72D0823577/Que\\_es\\_Short\\_Way.html](https://pixelatl.com/es-MX/contenidos/1E062750-D46E-4329-B075-6B72D0823577/Que_es_Short_Way.html)

[redseas1789]. (2022i, marzo 29). *everything is blue*. #2014 tumblr#2014 nostalgia#aesthetic#soft grunge#2014#2014 soft grunge#arctic monkeys#lana del rey#the 1975#halsey. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/redseas1789/everything-is-blue/c2gz-6gx54x7d>

Renninger, B. J. (2015). "Where I can be myself... where I can speak my mind": *Networked Counterpublics in a Polymedia Environment*. *New Media & Society*, 17 (9), pp. 1513–1529. DOI: 10.1177/1461444814530095.

Rose, D. (1998). *Television, madness and community care*. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 8(3), 213-228. [https://www.academia.edu/26334777/Television\\_madness\\_and\\_](https://www.academia.edu/26334777/Television_madness_and_)

community\_care

Rosenblatt, K. (2021, 24 septiembre). *TikTok has new mental health resources for its users. Some experts say it's a good start.* NBC News. Recuperado en 21 de septiembre de 2022, de <https://www.nbcnews.com/pop-culture/pop-culture-news/tiktok-has-new-mental-health-resources-its-users-some-experts-n1279944>

RSPH. (2017, mayo). #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing. Recuperado en 17 de agosto de 2021, de <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-ob62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>

Sarrió, C. (2016, 20 mayo). *Diferencias entre pensamiento, sentimiento, emoción y sensación desde la terapia gestalt.* Psyciencia. Recuperado en 2 de octubre de 2022, de <https://www.psyciencia.com/diferencias-entre-pensamiento-sentimiento-emocion-y-sensacion/>

Sophie, B. (2019, enero). *Gen Z more likely to report mental health concerns: The latest APA Stress in America™ Survey focuses on the concerns of Americans ages 15 to 21.* American psychological association. Recuperado en 02 de octubre de 2022, de <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>

Spitznagel, E. (2020, 25 de enero). *Generation Z is bigger than millennials and they're out to change the world.* New York Post. Recuperado en 03 de agosto de 2021, de <https://nypost.com/2020/01/25/generation-z-is-bigger-than-millennials-and-theyre-out-to-change-the-worl>

Stuart, Heather. (2006). *Media Portrayal of Mental Illness and Its Treatments: What Effect Does It Have on People with Mental Illness?* CNS drugs. 20. 99-106. [https://www.researchgate.net/publication/7299322\\_Media\\_Portrayal\\_of\\_Mental\\_Illness\\_and\\_Its\\_Treatments\\_What\\_Effect\\_Does\\_It\\_Have\\_on\\_People\\_with\\_Mental\\_Illness](https://www.researchgate.net/publication/7299322_Media_Portrayal_of_Mental_Illness_and_Its_Treatments_What_Effect_Does_It_Have_on_People_with_Mental_Illness)

Subsecretaría de Salud Pública; División de Prevención y Control de Enfermedades Subsecretaría de Redes Asistenciales; División de atención primaria. (2019, enero). *Actualización situación de salud de adolescentes programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes.* Ministerio de Salud, gobierno de Chile. <https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/06/ACTUALIZACION-SITUACION-DE-SALUD-DE-ADOLESCENTES-PROGRAMA-NACIONAL-DE-SALUD-INTEGRAL-DE-ADOLESCENTES-Y-JOVENES.pdf>

Tanner, E. (2022, 10 septiembre). *Girls, Instagram, and the Glamorization of Self-loathing.* Dissenting Voices, 4(1). <http://hdl.handle.net/20.500.12648/2718>

TED (Director). (2021, 01 julio). *What's normal anxiety -- and what's an anxiety disorder? | Body Stuff with Dr. Jen Gunter* [Video]. YouTube. Recuperado 12 de mayo de 2022, de [https://www.google.cl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi0JqgJML6AhX5HrkGHQPWDFUQtWj6BAGGEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.ted.com%2Ftalks%2Fjen\\_gunter\\_what\\_s\\_normal\\_anxiety\\_and\\_what\\_s\\_an\\_anxiety\\_disorder&usq=AOvVaw3OrlMRxt0PQzx-huxXotJUo](https://www.google.cl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi0JqgJML6AhX5HrkGHQPWDFUQtWj6BAGGEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.ted.com%2Ftalks%2Fjen_gunter_what_s_normal_anxiety_and_what_s_an_anxiety_disorder&usq=AOvVaw3OrlMRxt0PQzx-huxXotJUo)

*The Art of Luca* (English Edition). (2022, 3 octubre). [Digital]. <https://disney-studios-awards.s3.amazonaws.com/luca/books/flipH45pEt23wR/index.html>

*THE ART OF RON'S GONE WRONG – 50+ CONCEPT ART.* (s. f.). iamag. <https://www.iamag.co/the-art-of-rons-gone-wrong-50-concept-art/>

*The World Health Report 2001.* (2001). World Health Organization, 1-169. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>

Thelandersson, Fredrika. (2017). *Social Media Sad Girls and the Normalization of Sad States of Being.* Capacious: Journal for Emerging Affect Inquiry. 10.22387/CAP2017.9. [https://www.researchgate.net/publication/321022804\\_Social\\_Media\\_Sad\\_Girls\\_and\\_the\\_Normalization\\_of\\_Sad\\_States\\_of\\_Being](https://www.researchgate.net/publication/321022804_Social_Media_Sad_Girls_and_the_Normalization_of_Sad_States_of_Being)

[thesound1989]. (2022, julio 20). [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://www.tumblr.com/thesound1989/690286044374073344?source=share>

*Trastorno de ansiedad social (fobia social) - Síntomas y causas - Mayo Clinic.* (2021, 20 agosto). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>

undefined [Proko]. (2016, 19 septiembre). *Sketching People with Stephen Silver* [Video]. YouTube. Recuperado 12 de octubre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=FNXIIIf9xTWI>

undefined [Mina Le]. (2022, 27 enero). *the tumblr girl is coming back* [Video]. YouTube. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=g12UqTFddo8>

undefined [Tom Law]. (2013, 10 mayo). *This Actually Happens A Lot* [Vídeo]. YouTube. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=3WKfGbUkSug>

Universidad de Chile. (2021, 18 de marzo). Uchile. Recuperado en 06 de septiembre de 2021, de <https://www.uchile.cl/noticias/176250/el-golpe-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-las-y-los-estudiantes>

Velásquez, Aníbal. (2009). *La carga de enfermedad y lesiones en el Perú y las prioridades del plan esencial de aseguramiento universal*. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 26(2), 222-231. Recuperado en 02 de octubre de 2022, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342009000200015&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342009000200015&lng=es&tlng=es).

[velvetmoonlights]. (2022r, mayo 27). *Inheritance, Matthew Cornell, 2012 Fuente: matthewcornell.com #blue neighborhood#oil painting#oil on canvas#liminal spaces#2014 tumblr#2014 grunge#suburbs#suburbia#after hours#tumblr grunge#night#streetview#neighborhood#street lights#soft grunge#blue#isolated#glow*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/velvetmoonlights/inheritance-matthew-cornell-2012/31to8tx43lhn>

Vicente, B., Saldivia, S., & Pihán, R. (2016). *Prevalencias y brechas hoy: Salud mental mañana*. Acta bioethica (22(1)), 51-61. <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100006>

Viriyincy, O. (2014, 2 marzo). *Rainy 3rd Ave @ Bell St* (southbound). Flickr. <https://www.flickr.com/photos/viriyincy/12961630024/>

Want. (2020, 4 julio). Beemgee. Recuperado 5 de octubre de 2022, de <https://www.beemgee.com/blog/want/>

*What Are the Core Characteristics of Generation Z?* (2021, 12 enero). THE ANNIE E. CASEY FOUNDATION. Recuperado en 2 de octubre de 2022, de <https://www.aecf.org/blog/what-are-the-core-characteristics-of-generation-z>

World Health Organization. (s. f.). *Mental health: strengthening our response* who. Recuperado en 15 de Septiembre de 2021, de [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2)

Wong NCH, Lookadoo KL, Nisbett GS. (2017). *"I'm Demi and I have bipolar disorder": effect of parasocial contact on reducing stigma toward people with bipolar disorder*. Communication Studies. 2017;68(3), 314-333, DOI: 10.1080/10510974.2017.1331928

[xx-i-miss-2014-xx]. (2021b, agosto 13). *Publicación fijada#old acacia#acacia brinley#soft grunge#grunge tumblr#grunge aesthetic#2k14 grunge#2014 soft grunge#tumblr grunge#grunge account#2014 grunge#grunge#2014 tumblr*. [Imágenes adjuntas] [Post] Tumblr. Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://at.tumblr.com/xx-i-miss-2014-xx/659441581668040704/ra-373pdjincm>

Zhou, M. (2022, 10 enero). *Indie Sleaze, Tumblr Girl @ Twee: The Resurrection Of 2014 Internet Aesthetics Is Here*. Refinery29. Recuperado en 11 de septiembre de 2022, de <https://www.refinery29.com/en-gb/tumblr-girl-internet-aesthetic>

#StatusOfMind. *Social media and young people's mental health and wellbeing*. (2017, mayo). RSPH. Recuperado en 4 de Octubre de 2021, de <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-ob62-41c5-a2c0155a8887cdo1.pdf>

[@jessika\_gouws]. (2016). *2014, beauty, fashion, high heels, makeup, nails, short hair, today, tumblr* [Imágenes adjuntas] [Post] We Heart It. Recuperado en September 14, 2022, de <https://weheartit.com/entry/205803621>

## 9. Anexo

---

9.1. Clip animado _____	154
9.2. Video de proceso _____	154
9.3. Pitch Bible _____	154
9.4. Apuntes Mentoría CCD Conecta _____	155
9.5. Libro de bocetos _____	156



## 9.1. Clip animado

Animación corta de 30 segundos aproximadamente. Tiene como propósito mostrar una aproximación de cómo se vería el proyecto en una etapa más avanzada de desarrollo.



[https://youtu.be/\\_rCEidttEoo](https://youtu.be/_rCEidttEoo)

## 9.2. Video de proceso

Durante el proceso de creación de este proyecto, se subieron videos a Tiktok e Instagram. Se realizó una compilación de aquellos clips para enseñar el proceso de creación del diseño de personajes, el arte conceptual y el clip animado.



<https://youtu.be/z88PrFgadq8>

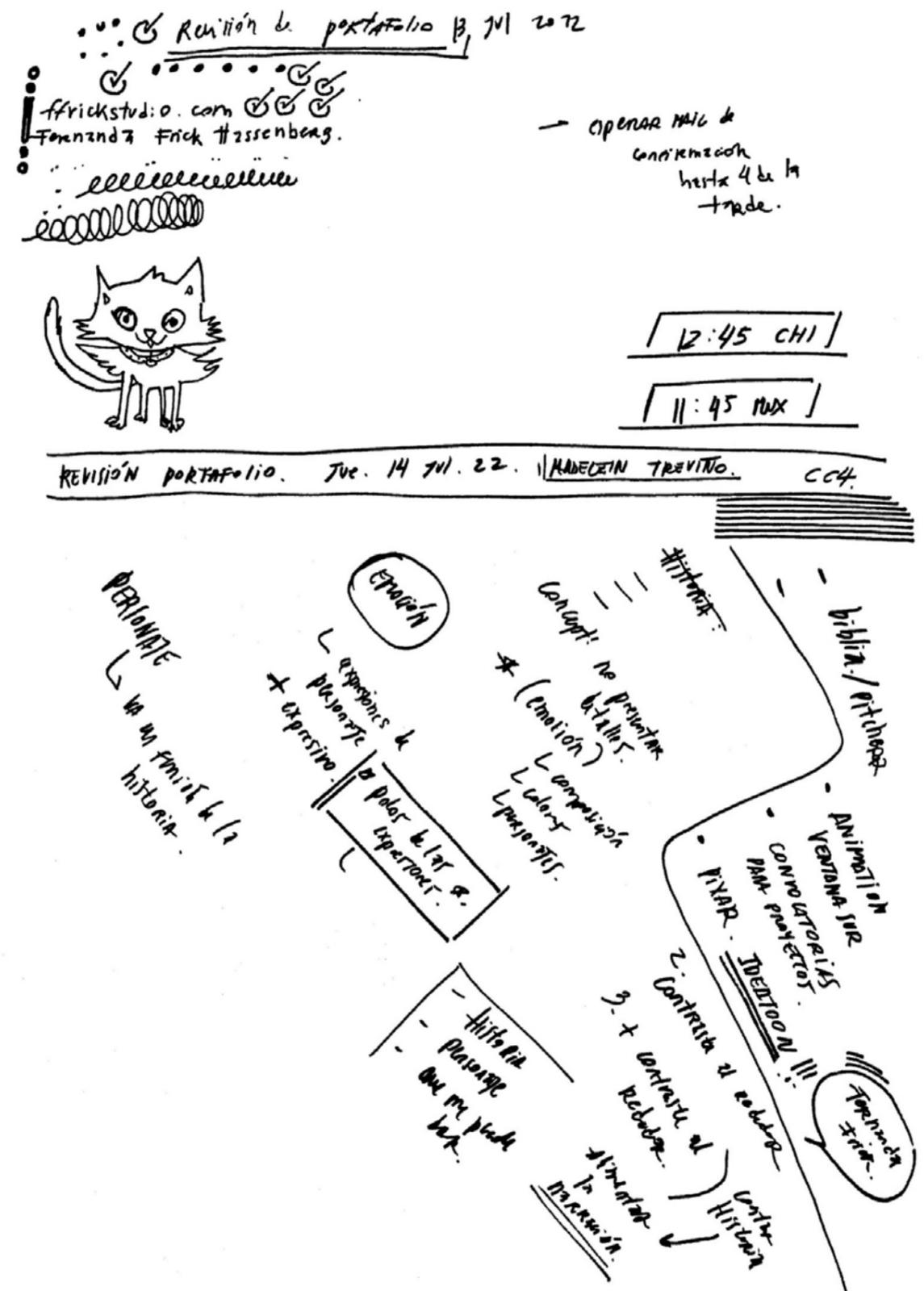
## 9.3. Pitch Bible

Pitch Bible parte de la postulación al concurso Shortway de Pixelatl. Presentado la primera semana de Diciembre del presente año (2022). Se realizó en inglés, siguiendo las bases de la convocatoria.



<https://urlis.net/keb28jb>

## 9.4. Apuntes mentoria CCD Conecta



# TÖMARA

Libro de bocetos

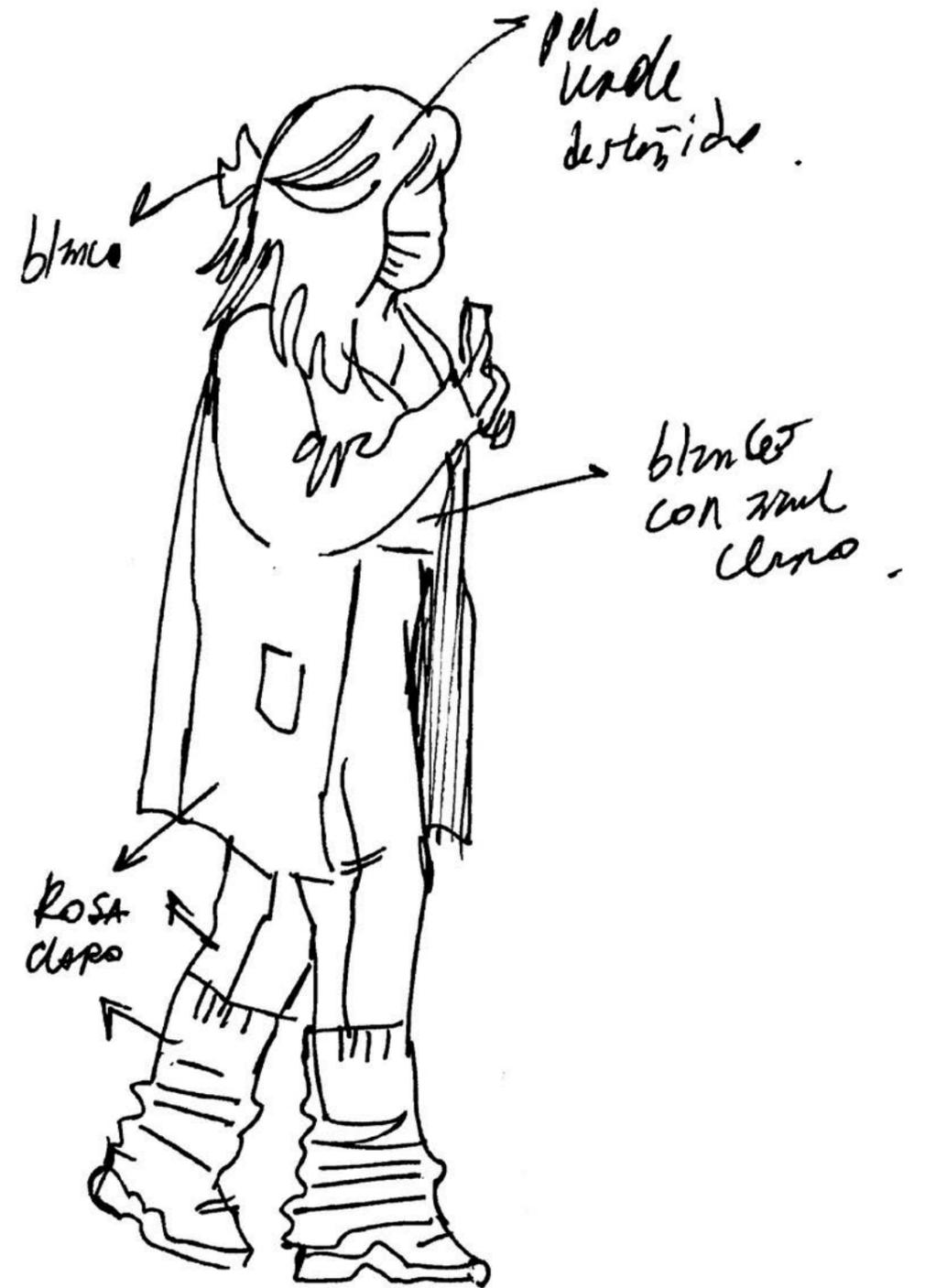
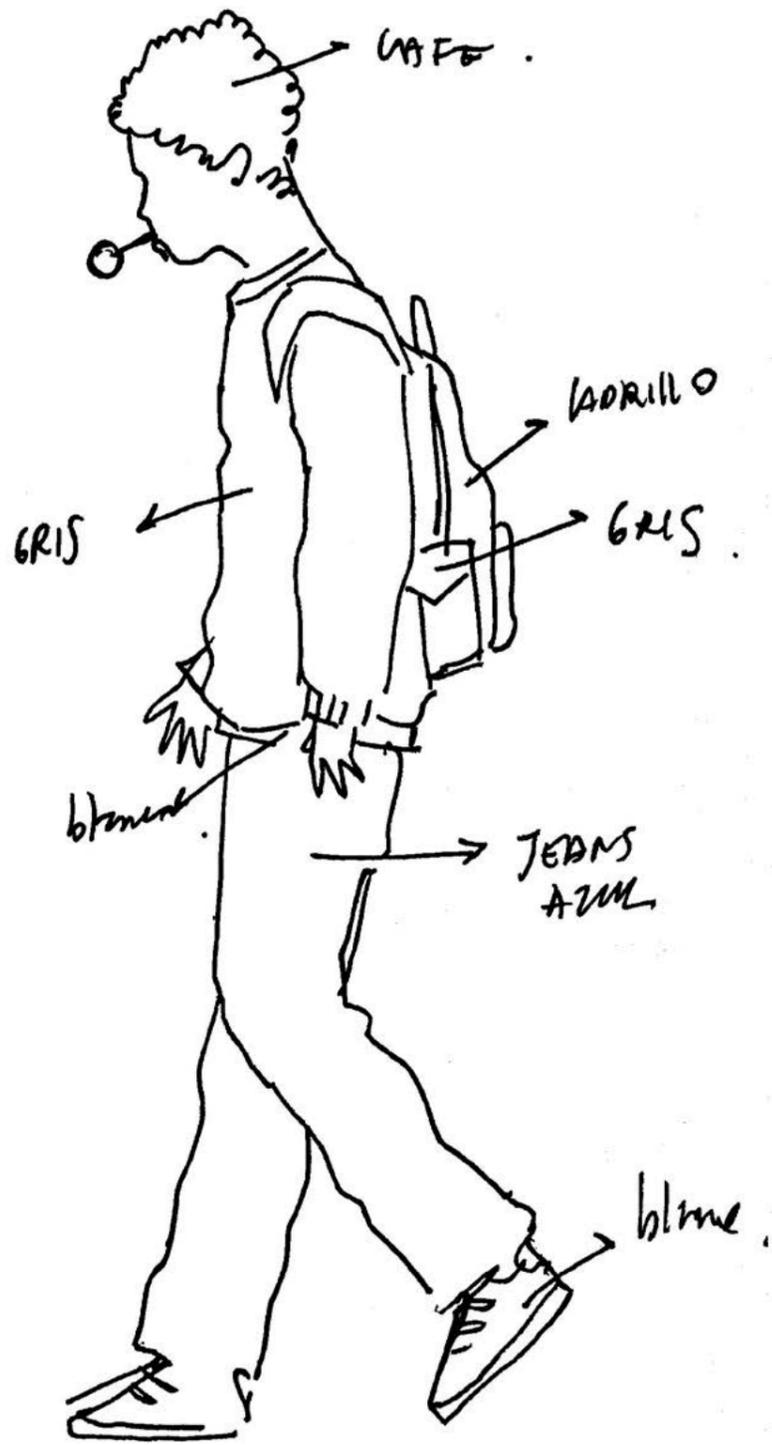
Natalia Paz  
Zúñiga Gajardo

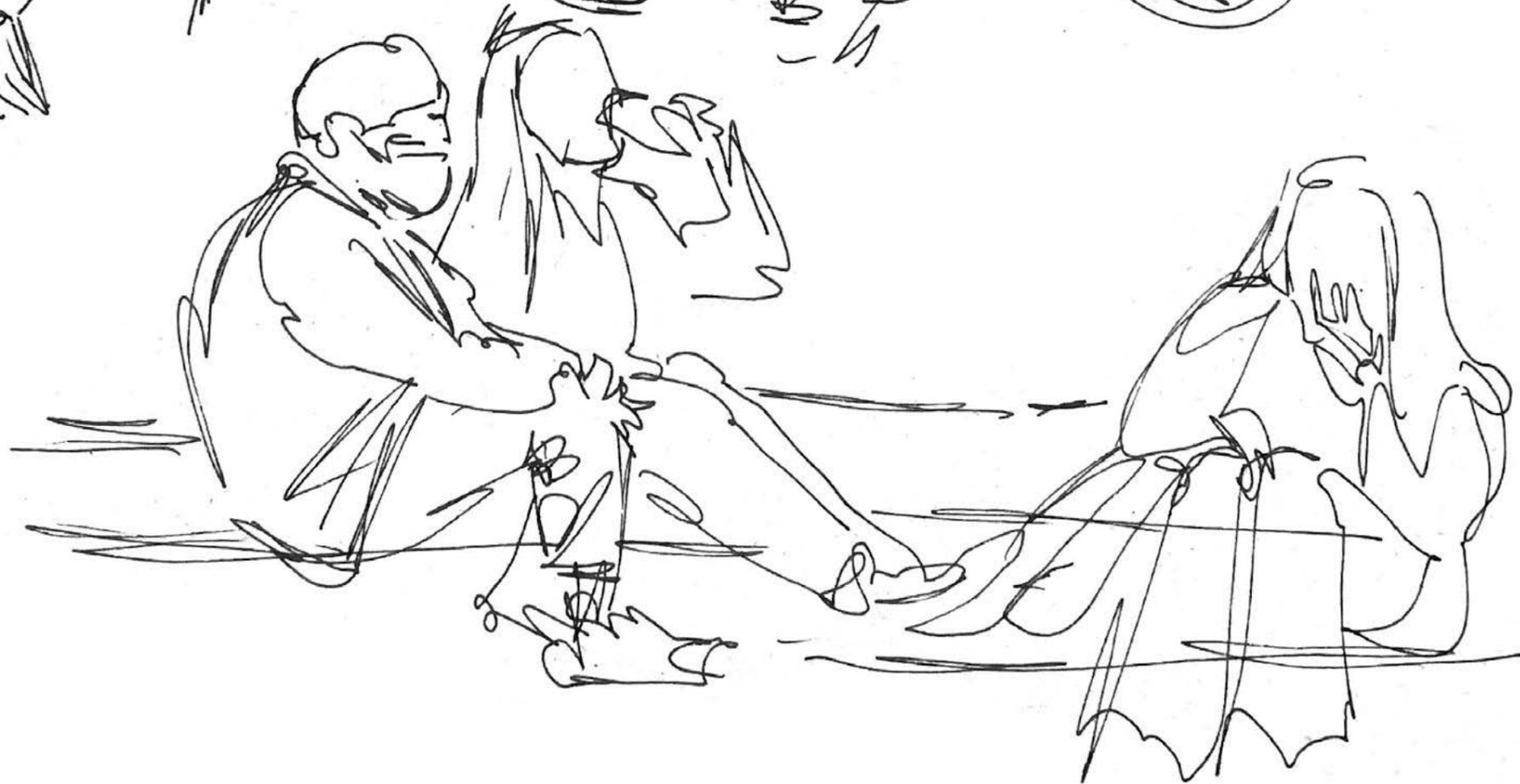
Bocetos de personajes

# BOCETOS DE DIBUJO OBSERVACIONAL

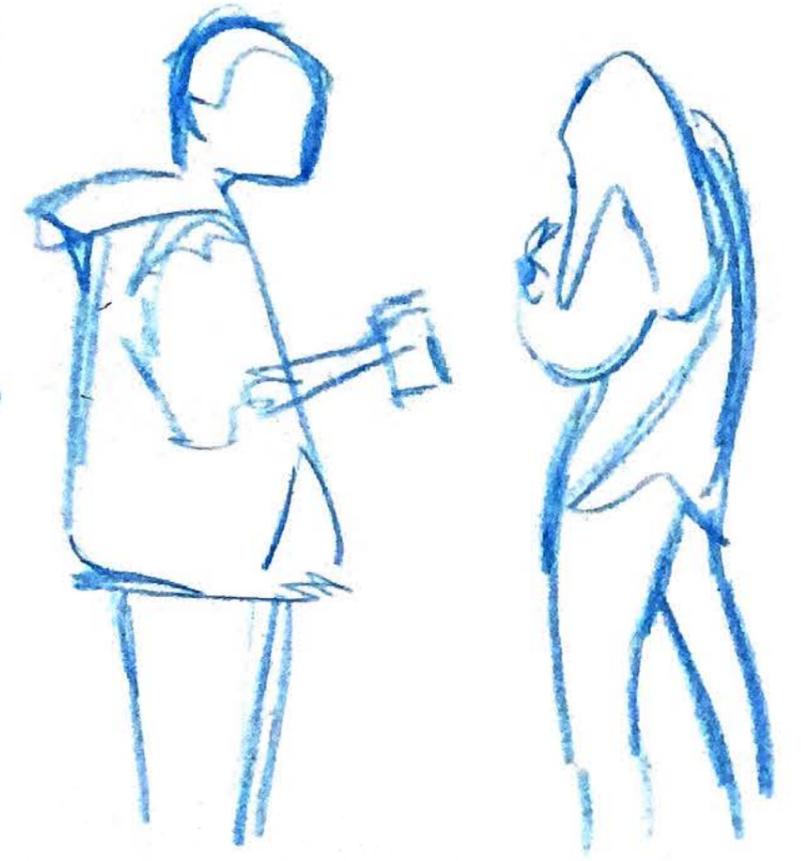


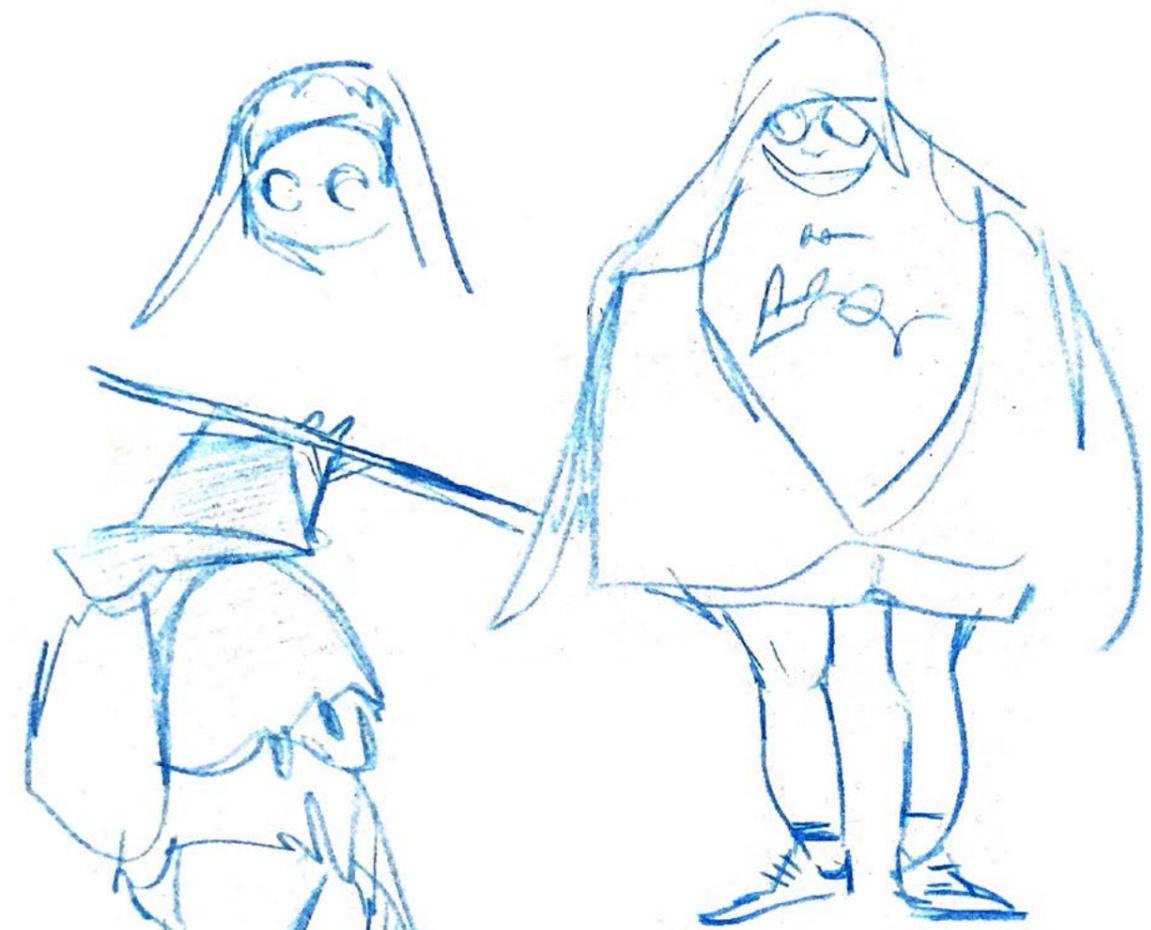












Bocetos de personajes

# ESTUDIOS

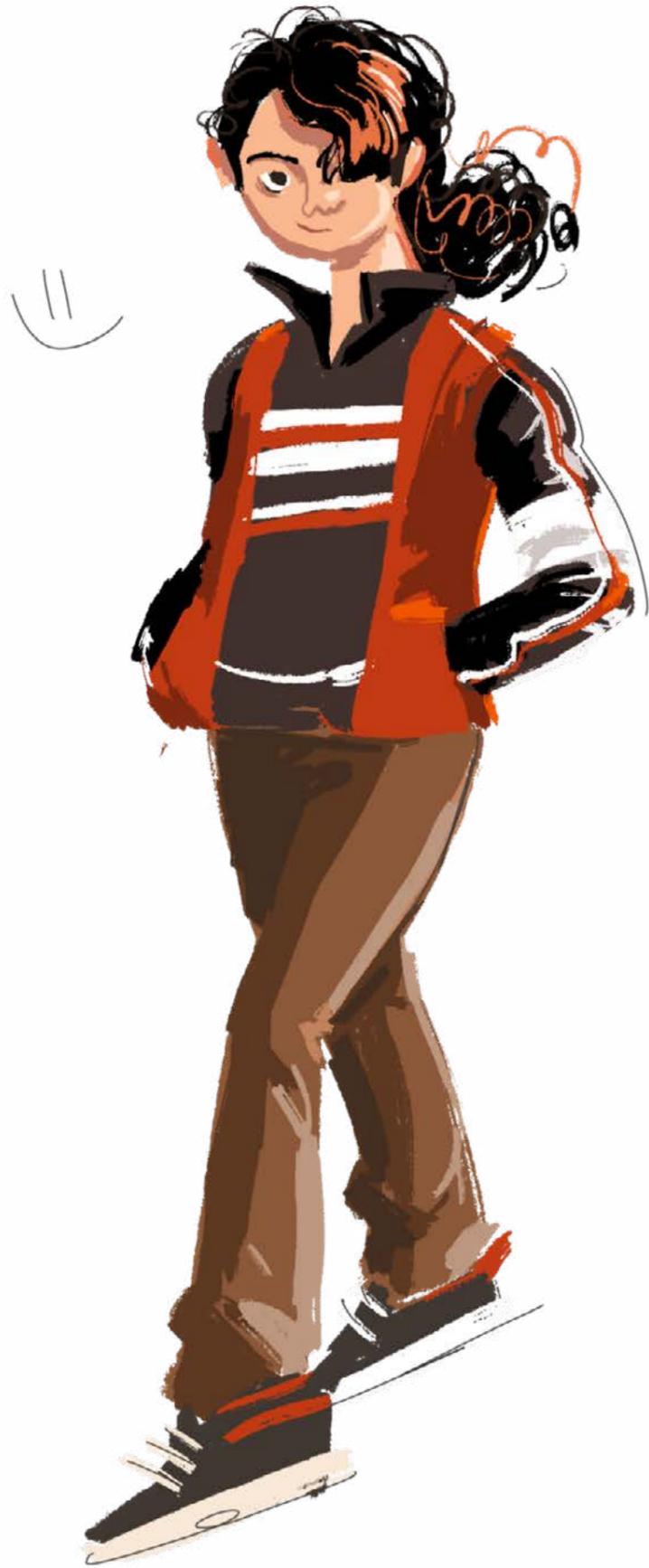




QUE ETABA  
LLENDO?

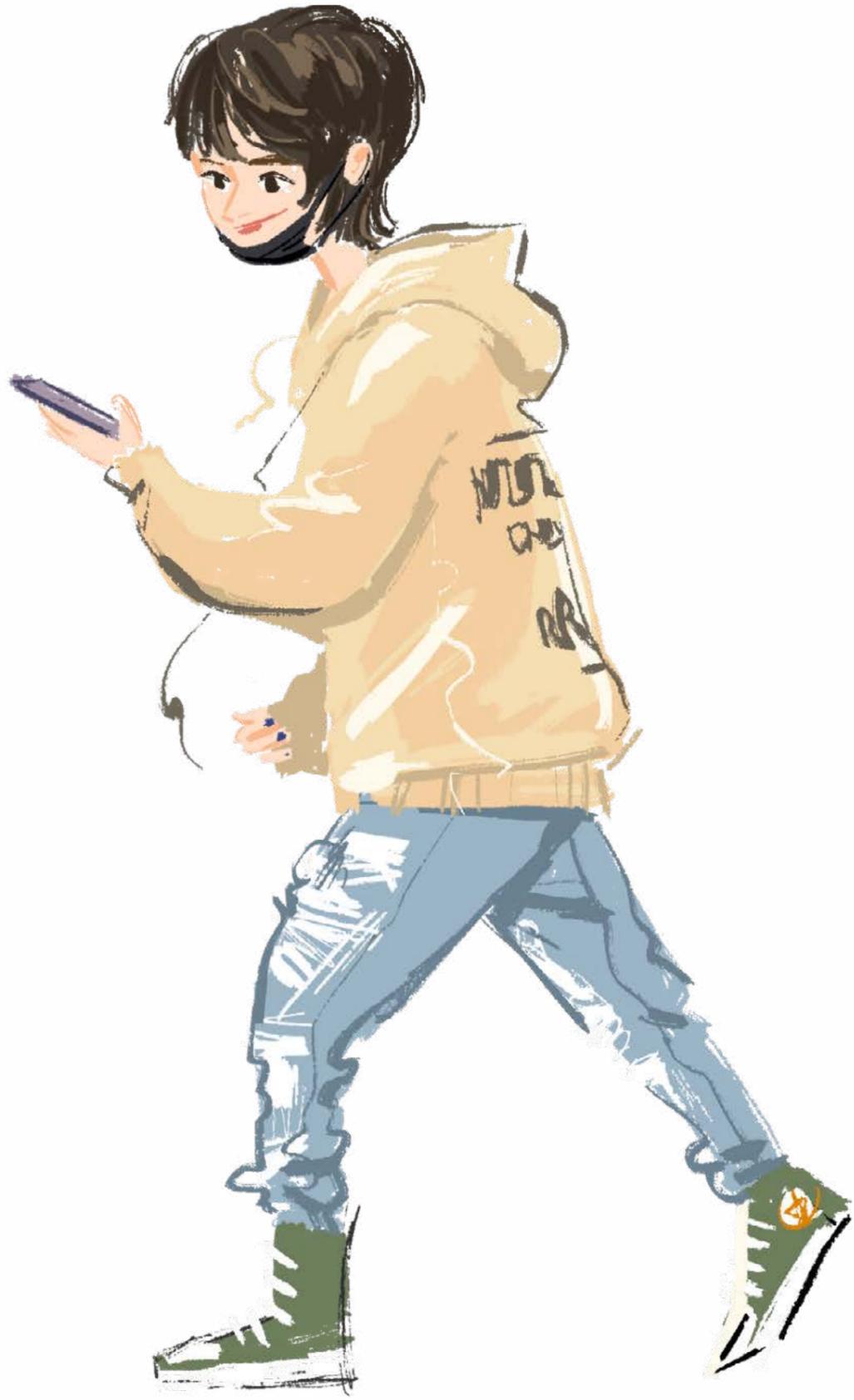












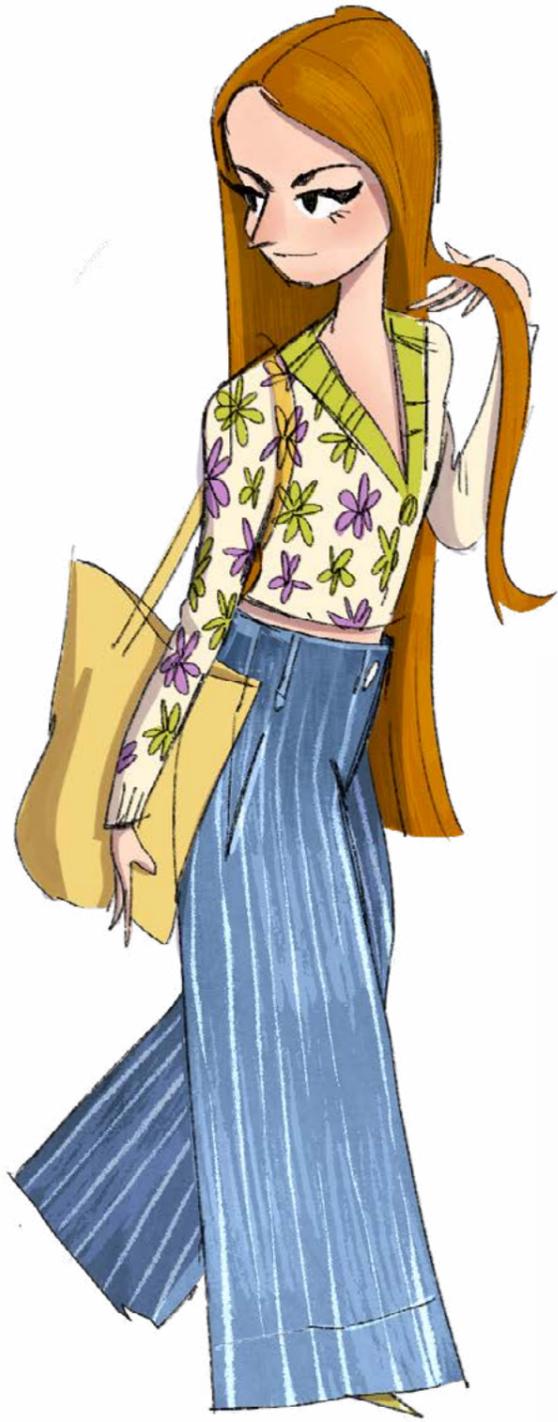


Bocetos  
DISEÑOS DE  
PERSONAJES





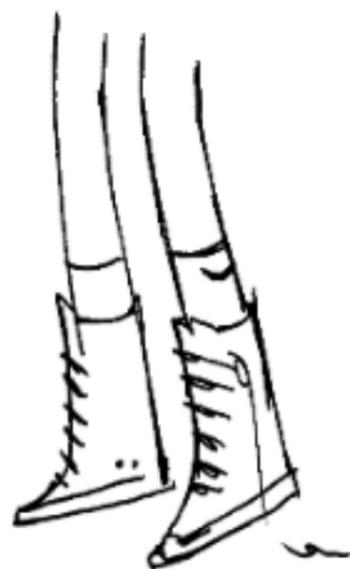
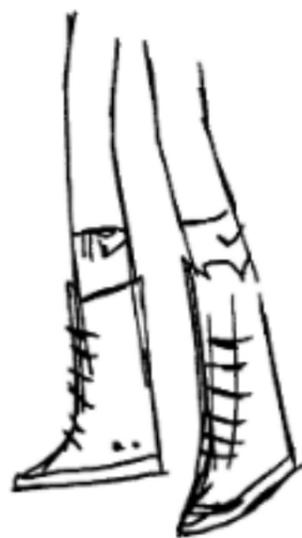






LYNES 01, A607Q.



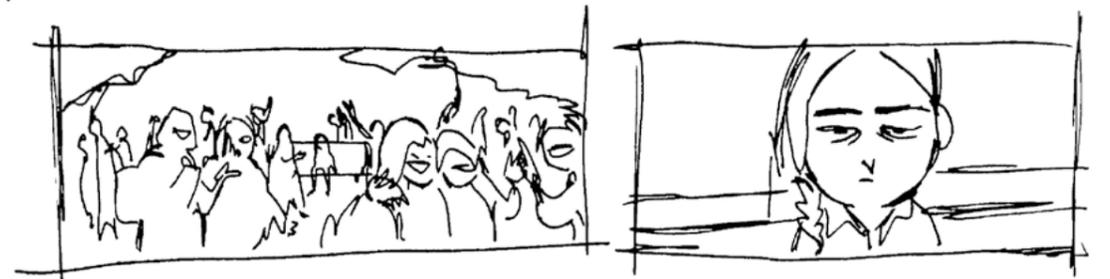


Bocetos

# EXPRESIONES DE TAMARA

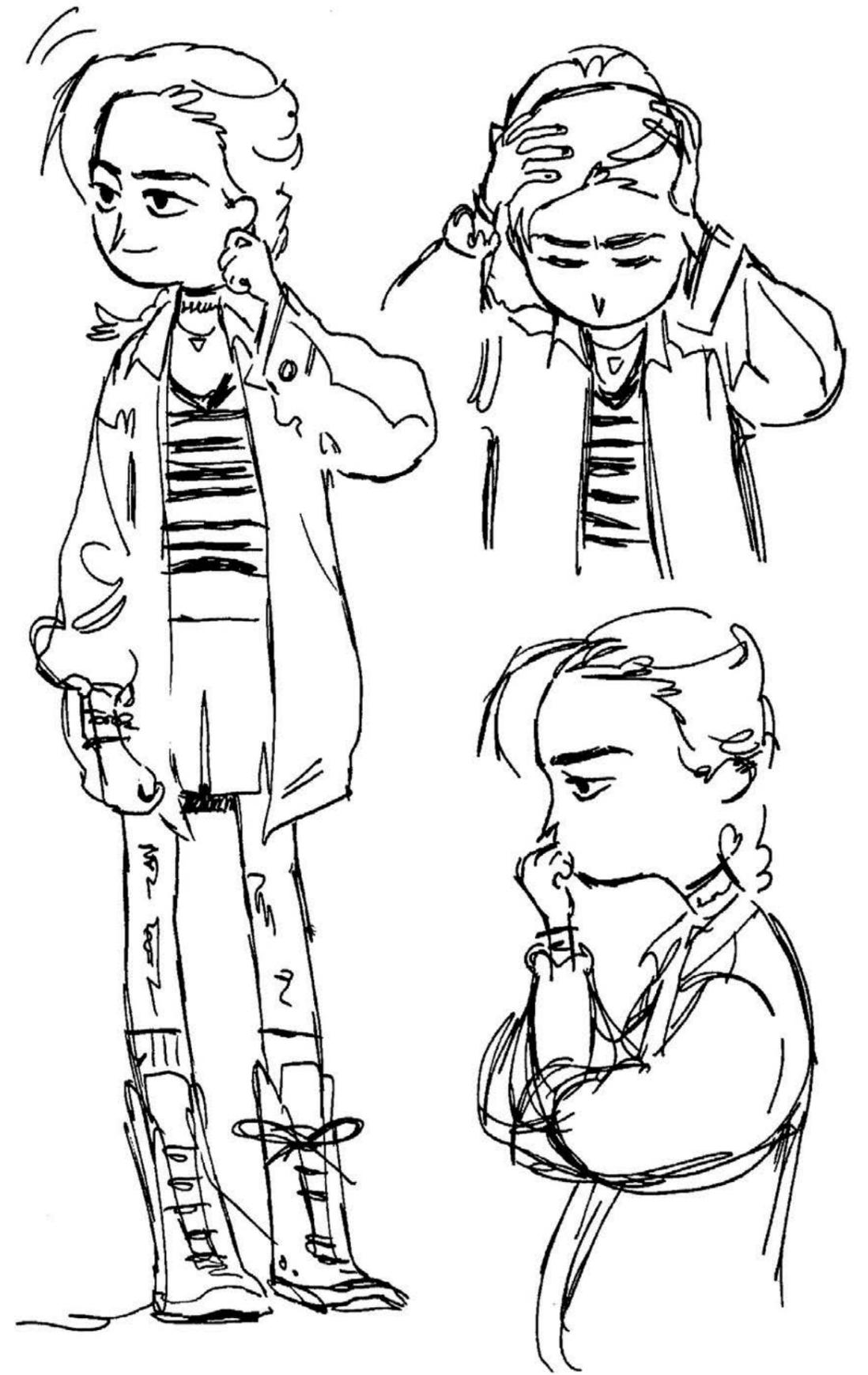


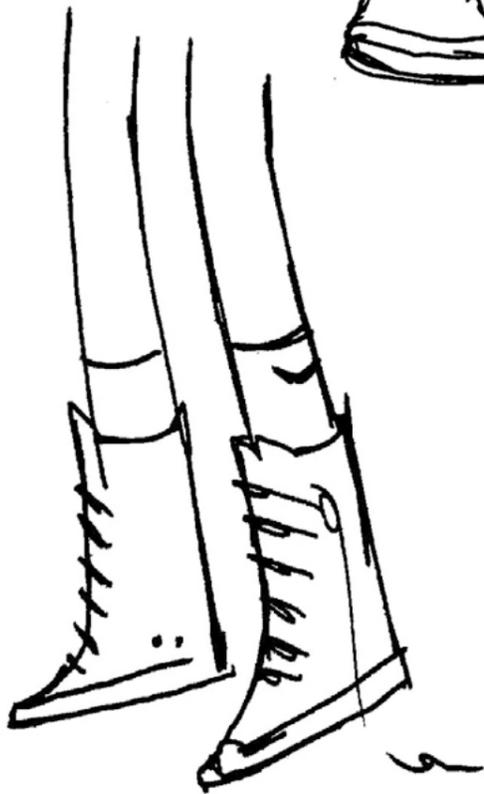
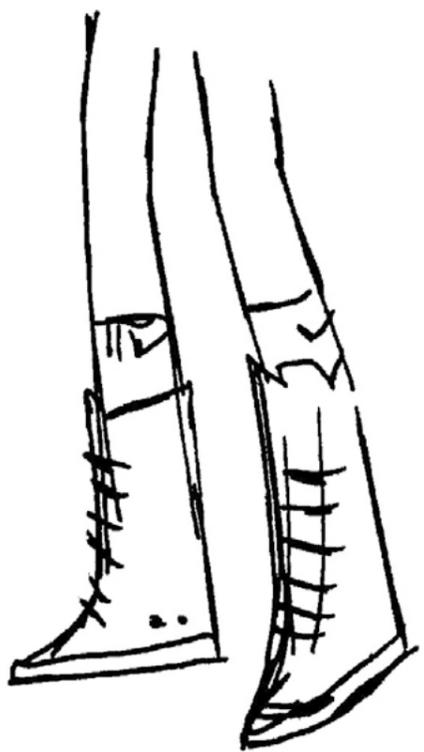
Vie. 29 Juno.

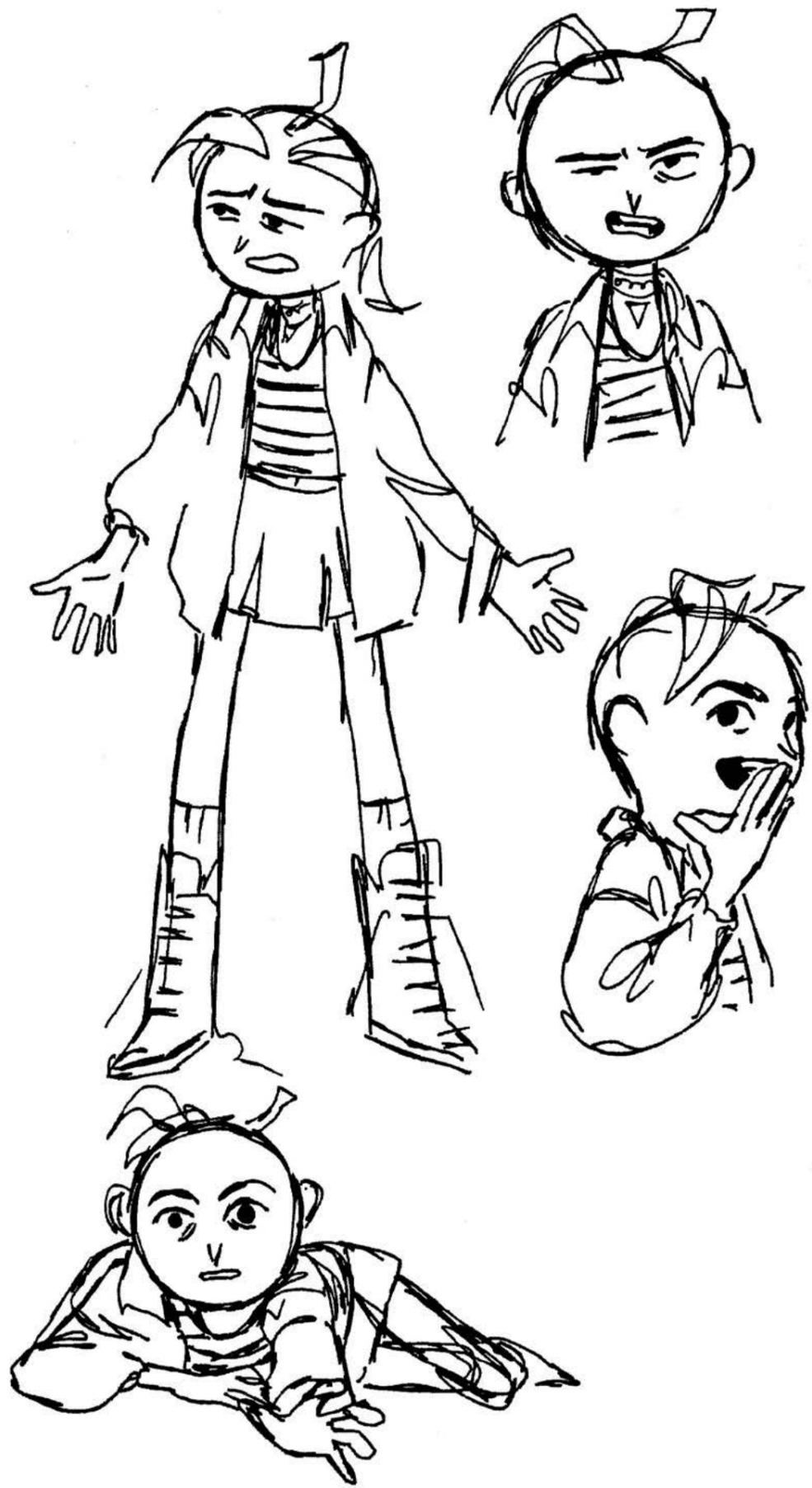


LVNES 01, AGOSTO.







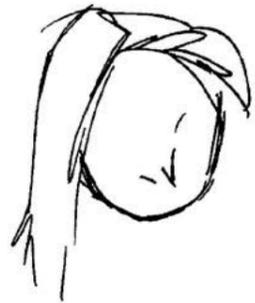
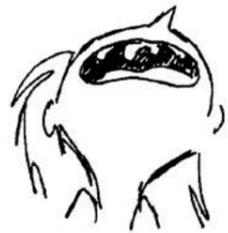
















011 24 704.





Bocetos

# EXRESIONES DE TAMARA, (VERSIÓN TOMATE)





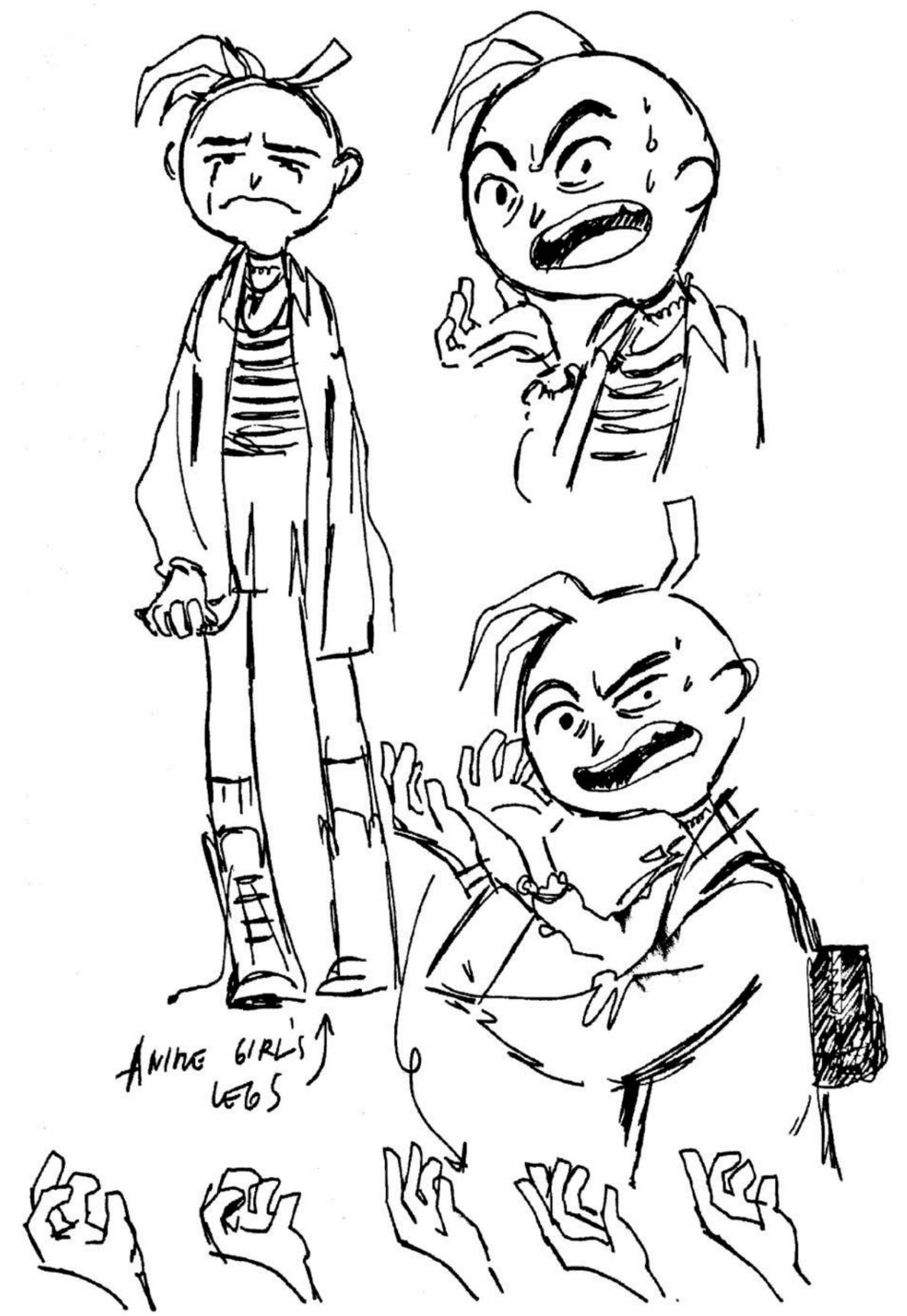




Le puse  
lentes de sol  
porque me  
equivoque en  
los ojos.



DOM 30 OCT.

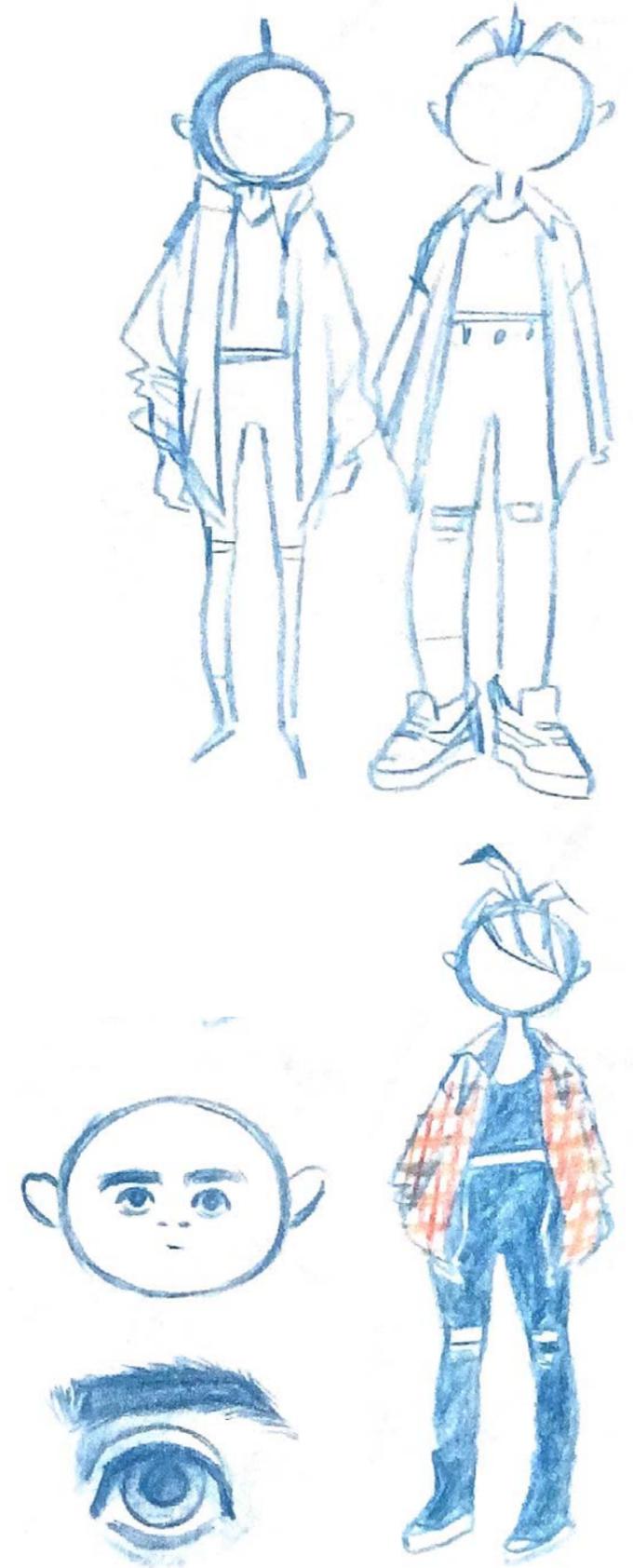
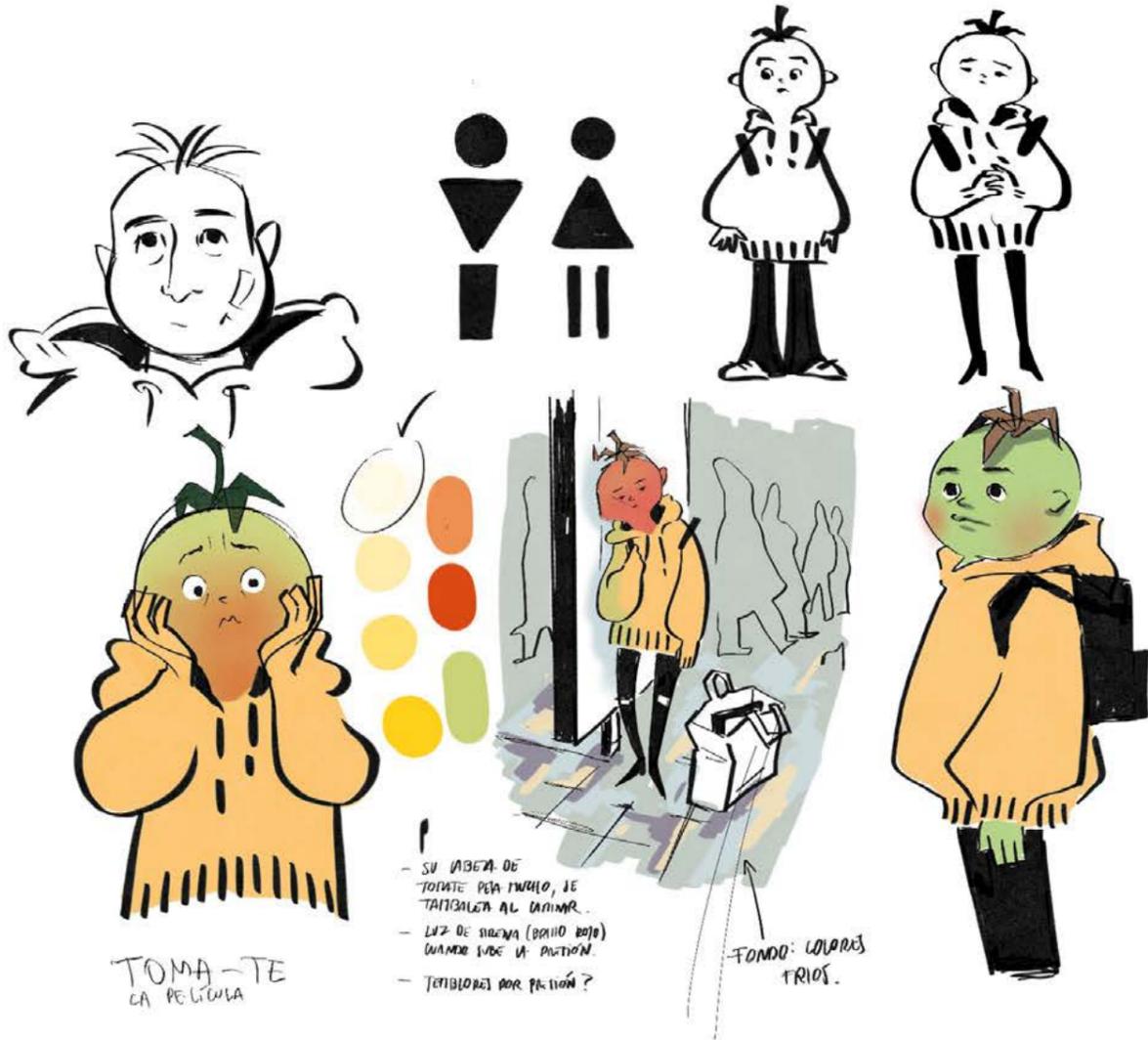






Bocetos

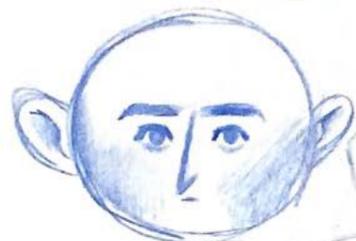
# EXPLORACIONES DE TAMARA





HACERLO LINDO ←  
 HACERLO RARO →

COMO HACER PARA QUE NO SE VEA COMO UN NIÑO DE 4 años?



LIFE IS HARD



HAVE FUN

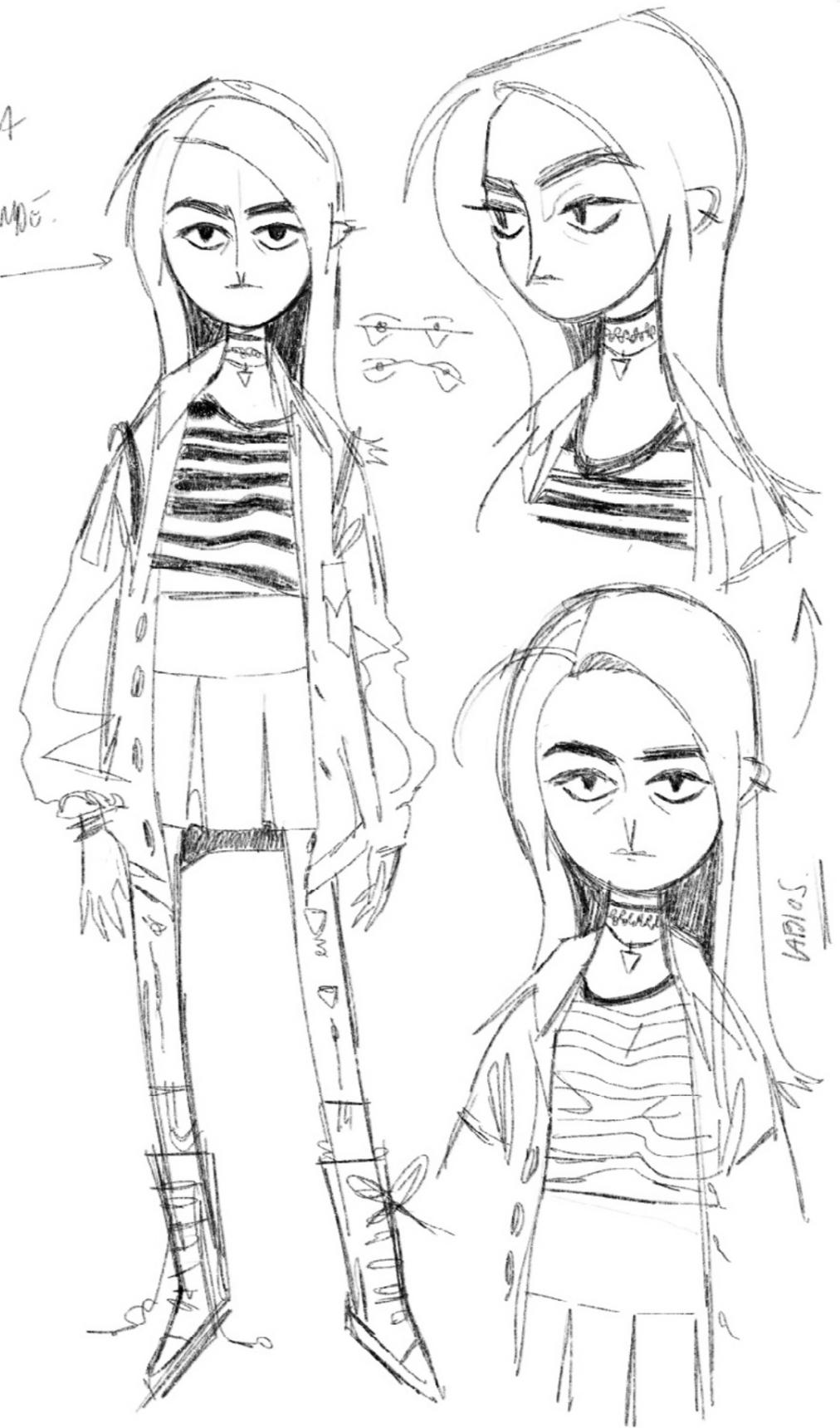


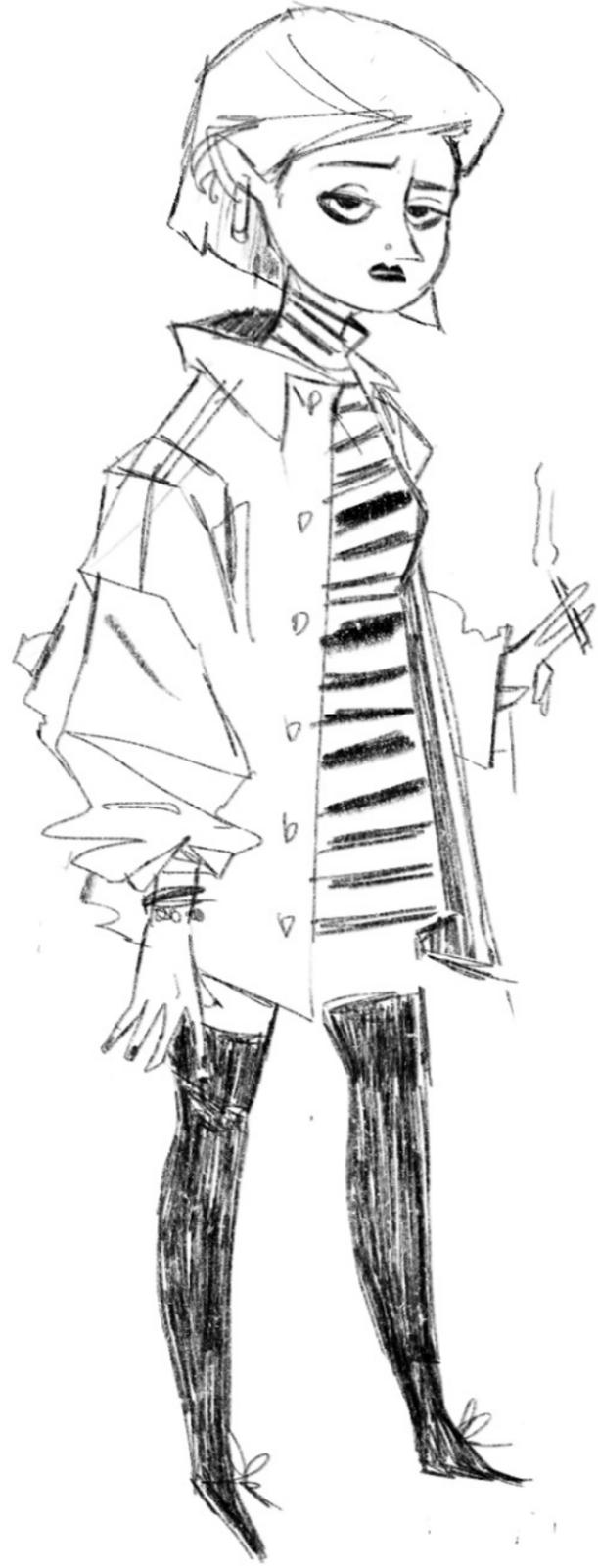


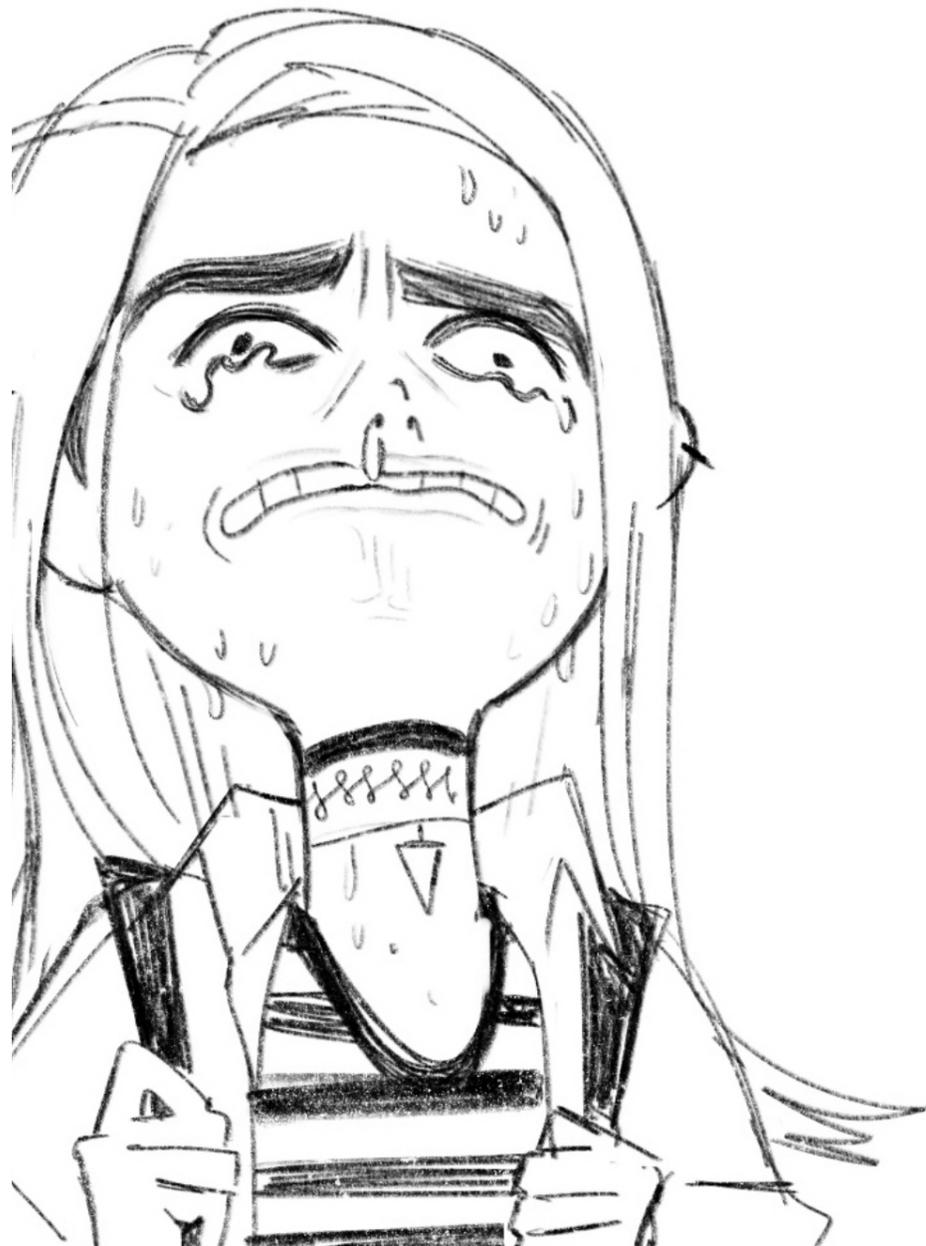
ESTA ES LA  
MIRADA



CABEZA  
MÁS  
GRANDE.





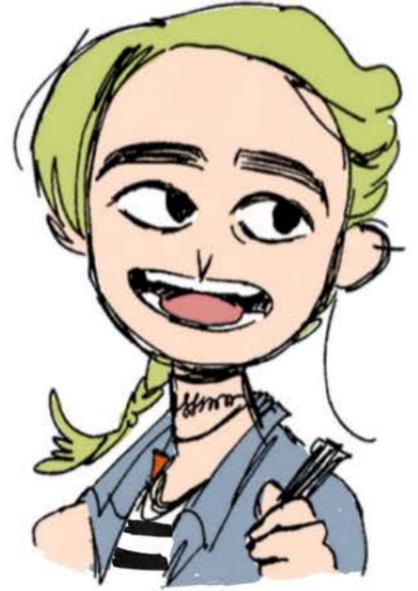






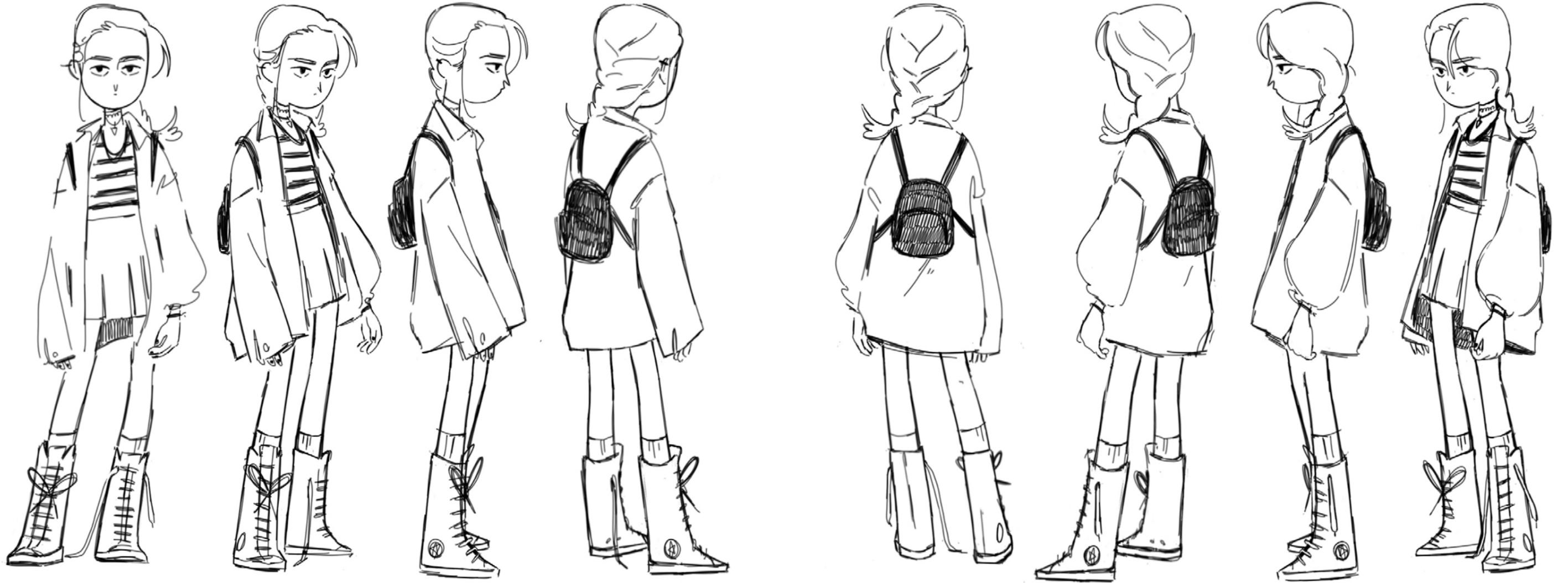














ooooo

PORTADA



COMO SI  
FUERA UN POSTER.

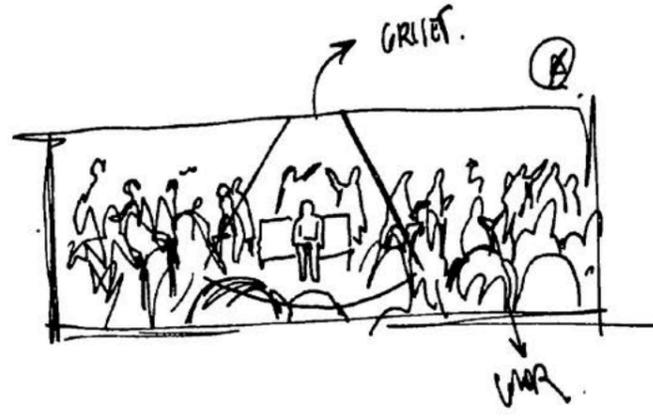
ALTERNATIVAMENTE



TOMARA

TOMARA

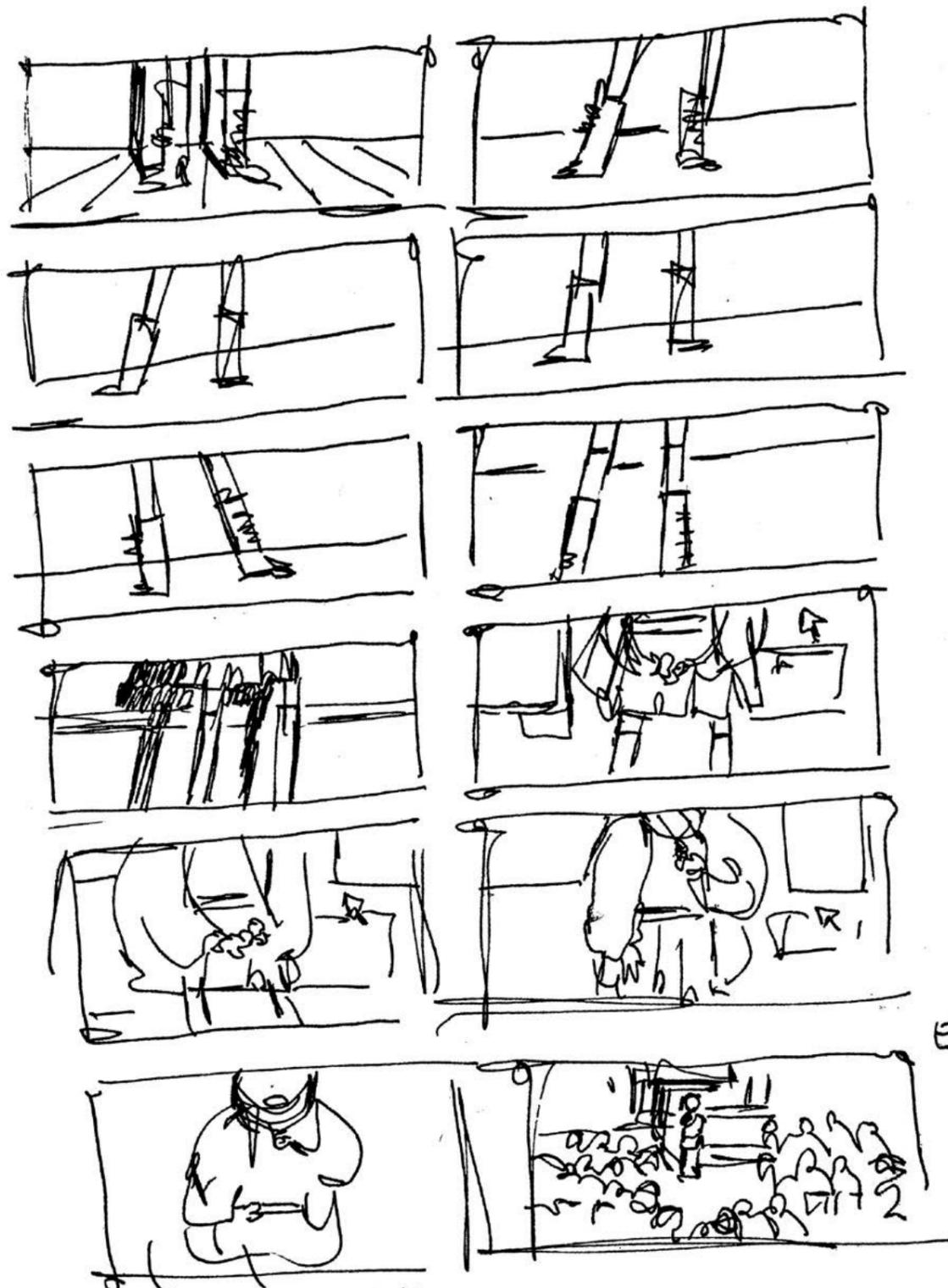
TOMARA



PERIODETICA

foto y vídeo

ABRIL 00



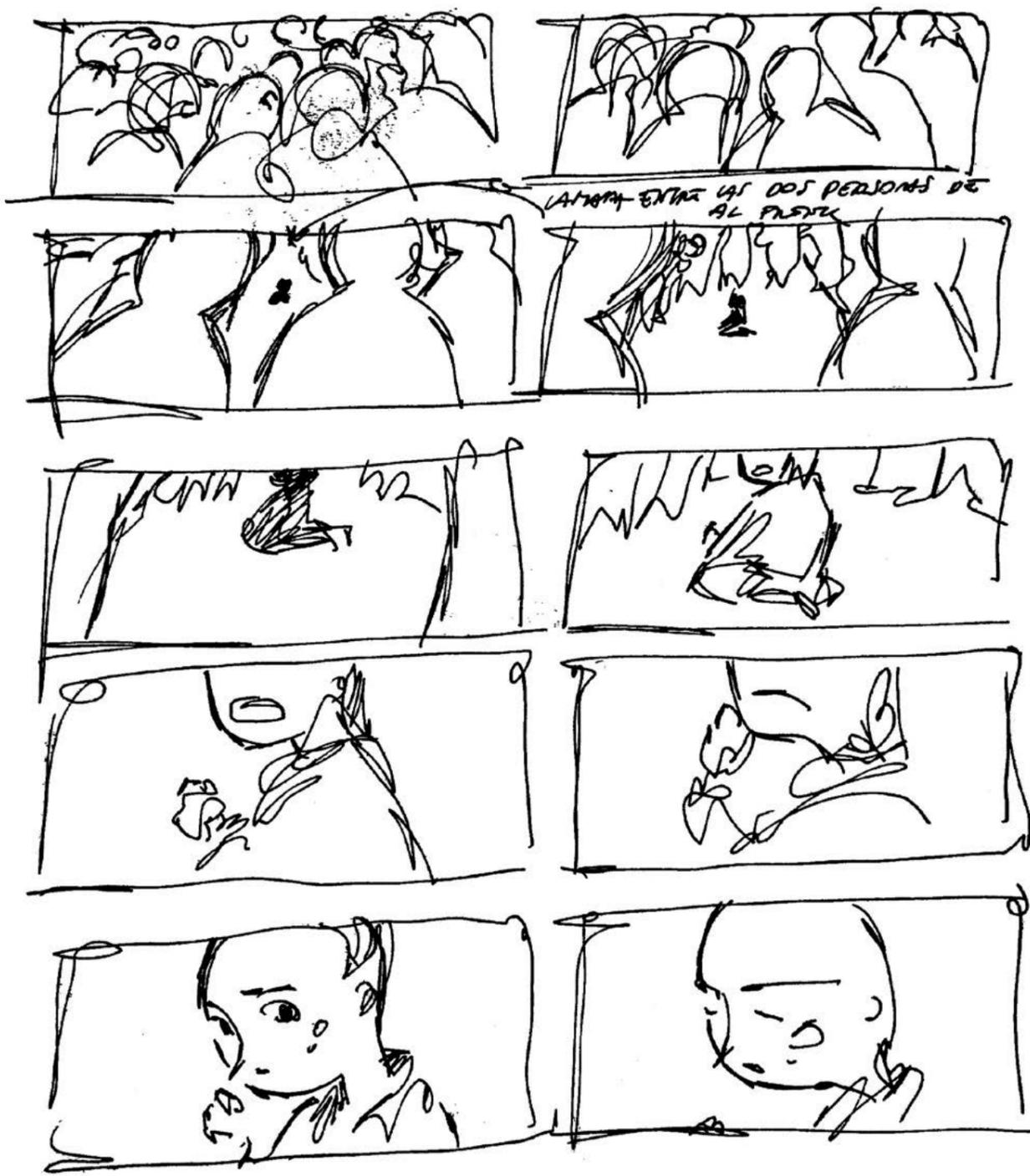
SIN MOSTRAR LA  
CARA COMPLETA. → CAMBIO DE PLANO.

ESTO  
ES  
ESTO  
↓

Bocetos

# BOCETOS PARA CLIP ANIMADO

===== 20, 20 oct.

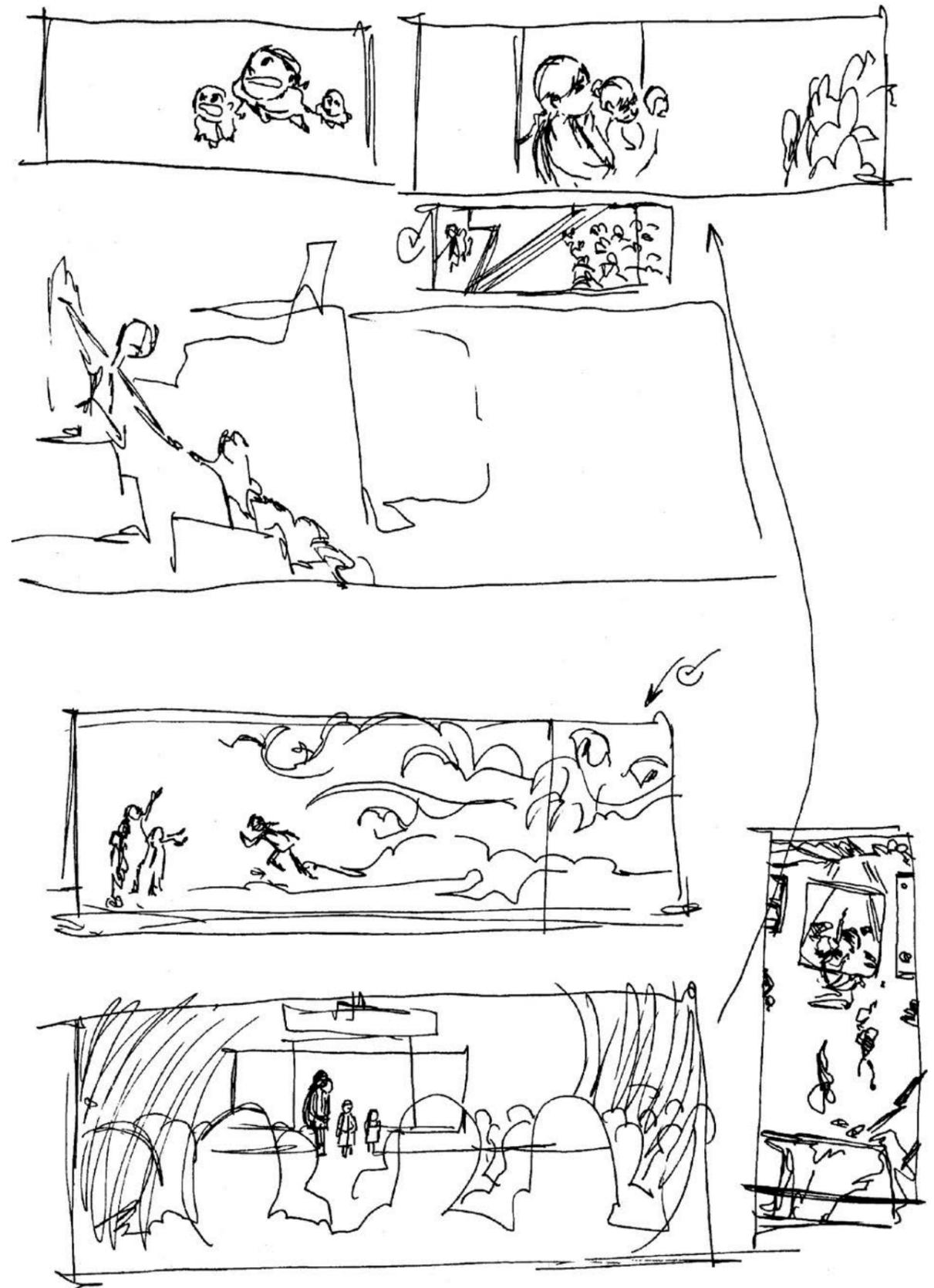


LA MIRA ENTRA LAS DOS PERSONAS DE  
AL PASAR

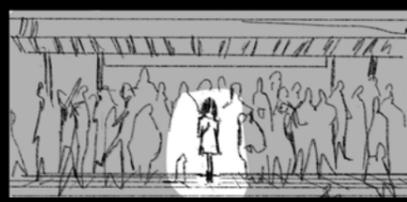
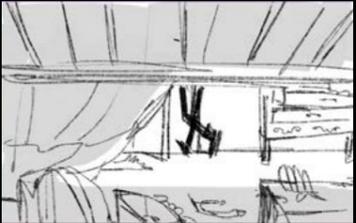
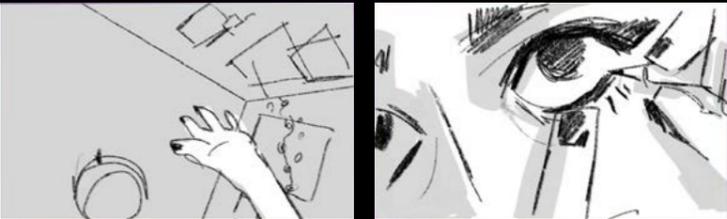
VIE 05 / Agosto.

¿QUE HACE TANTA  
PARA QUE SE  
ENTIENDA LA  
HISTORIA?

→ MOOD



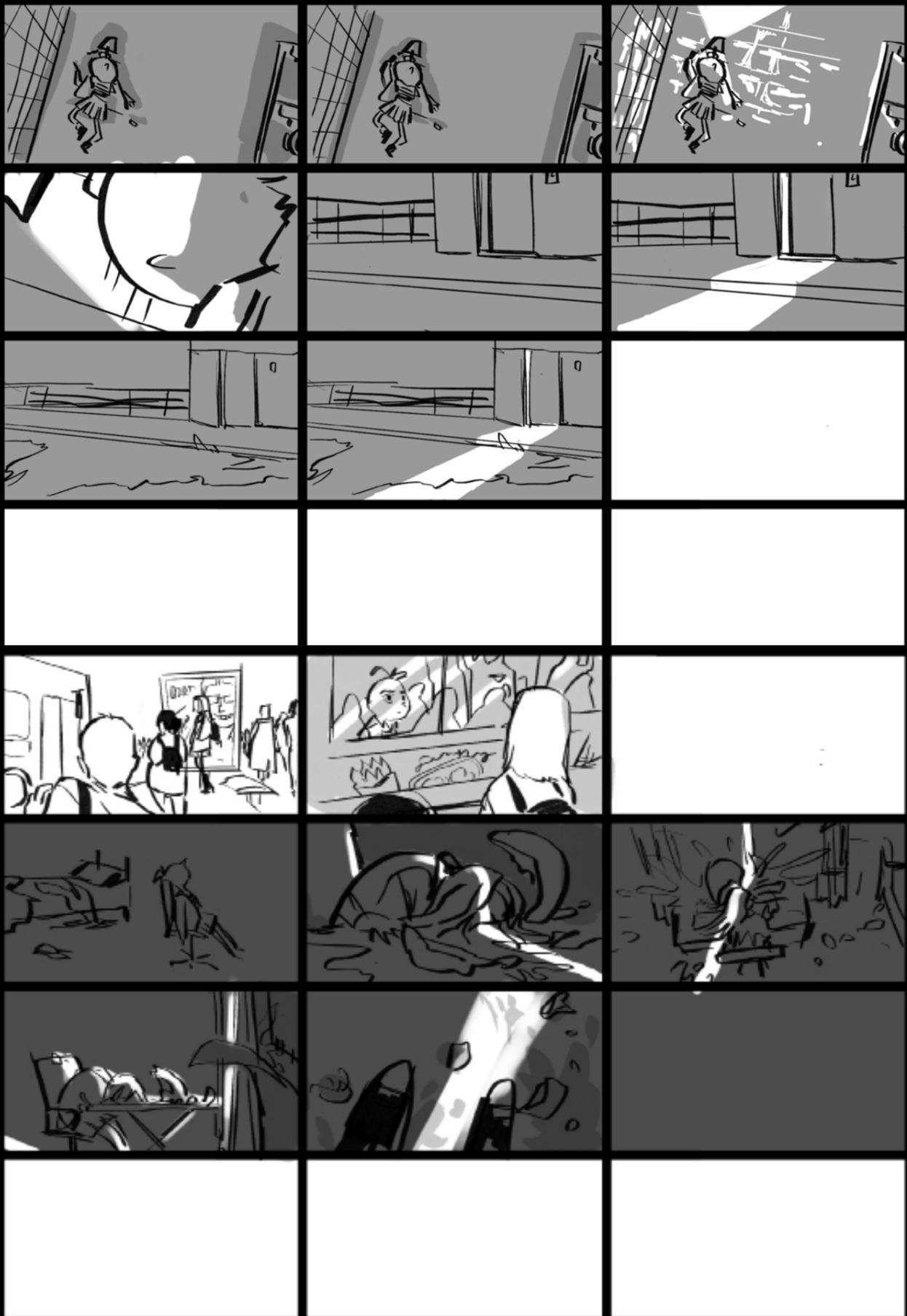
STORYBOARD. 01



Bocetos  
STORYBOARD



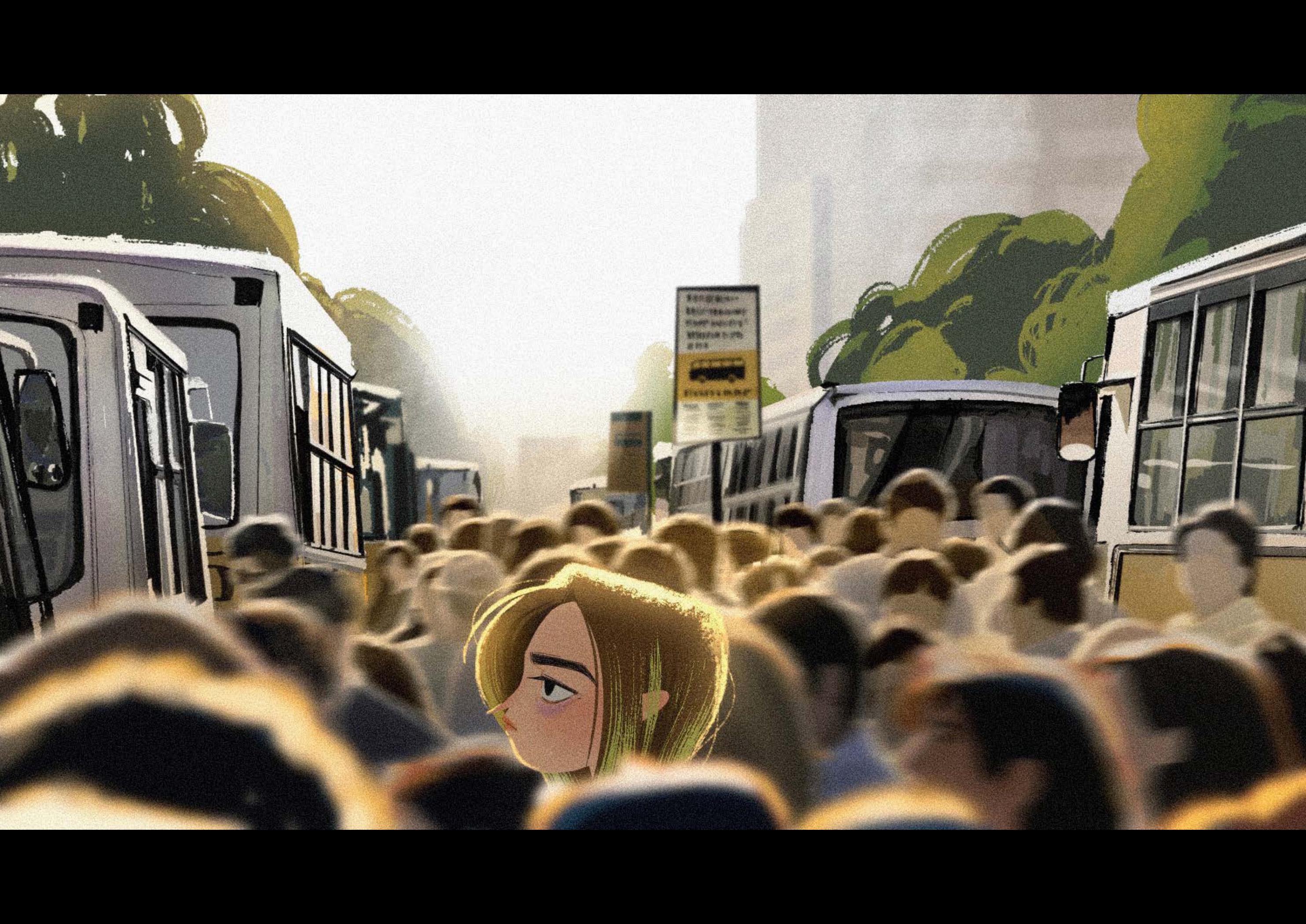




CONCEPT ART

















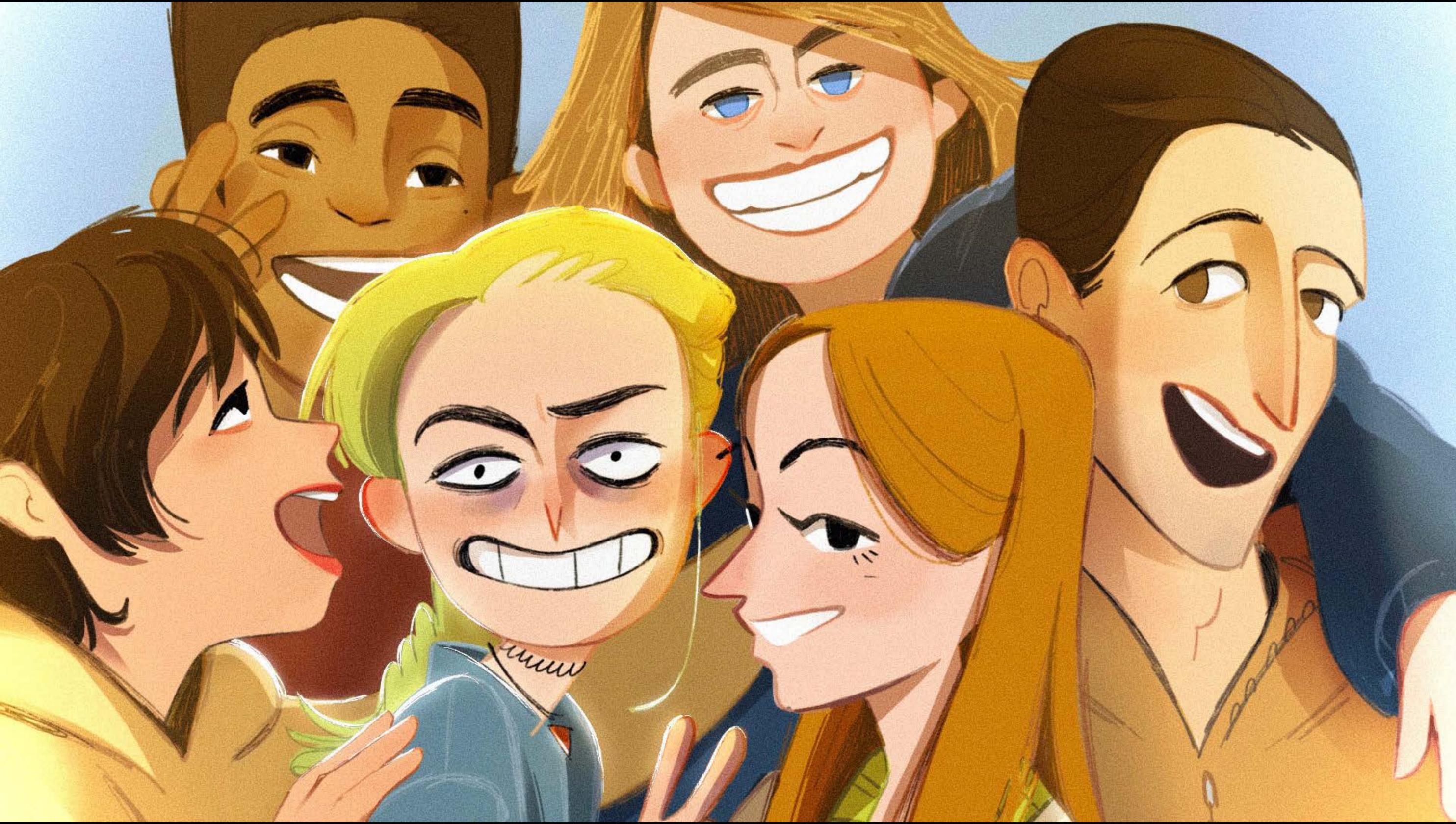


















# 8. LA CREACIÓN DEL PROYECTO.

— DEFINICIÓN DEL PROYECTO:  
TRANSFORMAR UN ESPACIO PARA  
DEBIDO A LAS AUDIENCIAS E  
INTERESES PROPIOS.

Etapa.  
previsual  
format.

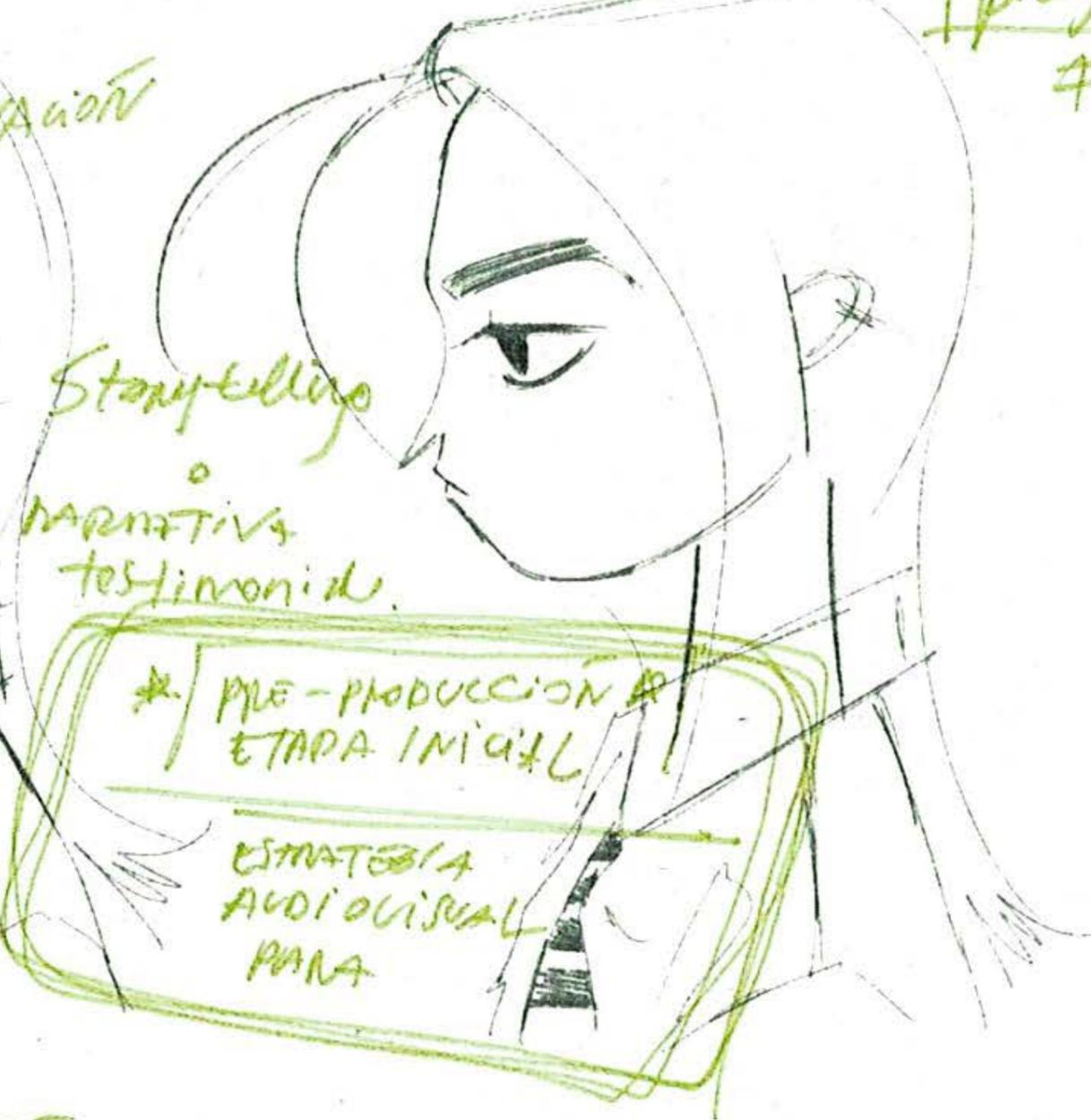
Intodología = explorativo &  
INOVATIVO

\* Storytelling \*

NARRATIVA  
MODELO  
DE TRABAJO

- ABSTRACT
- PALABRAS  
CLAVE.

Proyecto de  
investigación  
Aplicada



— MARCO TEÓRICO → INFORME.

— ESTADO DEL ARTE → referentes / un. de arte

— Hipotesis → idea de plantear el proyecto.  
DE DISEÑO  
(JUSTIFICACIÓN / FUNDAMENTACIÓN).



UNIVERSIDAD  
DE CHILE

FACULTAD DE ARQUITECTURA Y URBANISMO