



UNIVERSIDAD
SAN IGNACIO
DE LOYOLA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

**DISEÑO DE INFOGRAFÍAS PARA UNA CULTURA DE
SALUD MENTAL Y LA MEJORA DE CALIDAD DE
VIDA EN LA POBLACIÓN DE ESCASOS RECURSOS
ECONÓMICOS**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Arte y Diseño Empresarial**

**MONICA GINEBRA GIULFO ACOSTA
0000-0003-0990-4586**

Asesor:

**Rafael Ernesto Vivanco Alvarez
ORCID 0000-0001-8279-7647
Ruperto Pérez Albela Stuart
ORCID 0000-0001-9281-2206**

**Lima – Perú
2021**

Dedico esta investigación a mi hermana,
quien me ha acompañado día y noche a lo
largo de mi carrera.

Agradezco a mis padres, quienes me han apoyado incondicionalmente desde el inicio y sobretodo siempre han confiado en mi y en lo que hago.

Resumen

La investigación asociada a los problemas como alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada que se generan al sector de bajos recursos económicos a causa de la falta de información sobre salud mental, causando así el incremento de casos de suicidio como consecuencia del tratamiento inadecuado o nulo del trastorno o enfermedad mental y la disminución de oportunidades hacia las personas con enfermedades o trastornos mentales; que les permita tener una buena calidad de vida en todos los aspectos (relaciones sociales, pareja, empleo, vivienda, salud, etc.) como consecuencia del estigma y la discriminación en la sociedad.

Para poder solucionar esto, se propone realizar una serie de infografías que tengan información acerca de salud mental, psicología, trastornos o enfermedades mentales, lugares de ayuda comunitaria y otros relacionados. La rama del diseño elegida es diseño de la información, esta se eligió ya que es la manera más dinámica de hacer llegar la información al receptor, y a la vez es la manera mas adecuada para que la información brindada sea captada mas fácilmente. El público objetivo es el sector de bajos recursos económicos, sin embargo con la ayuda de una pagina web en las infografías pueden ser vistas por quien lo necesite y podrán ser compartidas con quien se desee.

Palabras clave: salud mental, diseño, cultura, infografías, conocimiento.

Abstract

Scientific research associated with problems such as a high rate of emotional deterioration and an inadequate quality of life that are generated in the low-income sector due to the lack of information on mental health, thus causing an increase in suicide cases as a consequence of the inadequate or null treatment of the disorder or mental illness and the reduction of opportunities towards people with mental illnesses or disorders; that allows them to have a good quality of life in all aspects (social relations, couple, employment, housing, health, etc.) as a consequence of stigma and discrimination in society.

In order to solve this, it is proposed to make a series of infographics that have information about mental health, psychology, mental disorders or diseases, places of community help and other related. The branch of design chosen is information design, this was chosen since it is the most dynamic way to get the information to the receiver, and at the same time it is the most appropriate way for the information provided to be captured more easily. The target audience is the low-income sector, however with the help of a web page in the infographics they can be seen by whoever needs it and can be shared with whoever they want.

Keywords: mental health, design, culture, infographics, knowledge.

Índice

Resumen	4
Capítulo I	7
Introducción.....	8
Descripción del problema.....	9
Análisis de actores	11
Metodología.....	12
Capítulo II	15
Marco Teórico	15
Salud mental.....	15
Suicidio	17
Calidad de vida	17
Estigma	19
Marco teórico de la especialidad de diseño empleada.....	19
Diseño definición	22
Estado del arte	23
Infografías	23
Capítulo III.....	25
Análisis Conceptual.....	25
Proyecto de diseño.....	29
Marca del proyecto	30
Descripción de la propuesta central del diseño	32
Conclusiones.....	32
Referentes Bibliográficos.....	34
Anexos.....	36

Índice de figuras

Figura 1 . Moodboard.....	26
Figura 2 . Paleta de colores.	26
Figura 3 . Tipografías.....	27
Figura 4 . Tipografías.....	27
Figura 5 . Tipografías.....	27
Figura 6 . Paleta de colores.	29
Figura 7 . Logotipo.....	30

Capítulo I

Introducción.

La salud mental en tiempos actuales es a veces un tema no muy concurrente debido a la falta de información y la poca importancia que se le brinda al tema. Las consecuencias de no conocer sobre el tema y restarle importancia son muy graves; desde deterioro emocional hasta el suicidio. Según Cienfuegos (2021) muchas enfermedades tanto físicas como psicológicas podrían evitarse si es que las personas conocieran la importancia de la salud. La promoción de la salud ayuda a difundir su importancia y de esa manera prevenir la enfermedad. La recuperación es lenta y muchas veces costosa. Conocer la importancia de la salud mental nos ayuda a prevenir enfermedades ya que las investigaciones han evidenciado la estrecha relación con la enfermedad física y por ejemplo, el estrés provocado por una salud mental descuidada. Muchas veces las personas están más interesadas en el tema de salud física, ya que es lo que más se ve o de lo que más se comenta, pero la salud mental es igual o más importante ya que el conocimiento personal y la concientización de estos temas ayuda a que exista lo que es el desarrollo personal. De la misma forma existe lo que es el estigma, el cual se crea en la sociedad debido a la falta de información y así mismo falta de interés. Entonces, ¿cómo erradicar este tipo de ocurrencias en la sociedad? Informándose acerca del tema. En el siguiente trabajo de investigación se abordará el tema de la falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Descripción del Problema.

El problema que se presentará a continuación es “¿Cómo afecta la falta de información sobre salud mental en la población de escasos recursos económicos?”. Mediante una investigación hecha en Perú pude analizar este tema muy importante y cómo este influye al sector de escasos recursos económicos. La desinformación en el país es un tema que siempre está presente, si las mismas personas con recursos no se informan, ¿qué podemos esperar de las personas que no tienen un fácil acceso a la información y que desconocen del tema en una totalidad? El problema de no tener recursos y no saber donde poder conseguir ayuda es muy alarmante. Debido a la falta de ayuda psicológica el deterioro emocional de una persona aumenta y su calidad de vida disminuye, eso sin mencionar que la tasa de suicidio incrementa. El acceso a información para las personas de escasos recursos económicos es bastante limitado, por lo que se debe encontrar una manera de llevar el tema a ellos y que el interés sea personal, que el interés nazca de forma voluntaria y personal.

Problema principal.

La falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Problemas secundarios.

Incremento de casos de suicidio como consecuencia de la falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Disminución de oportunidades debido a la falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Justificación de la Investigación.

El fin de esta investigación es dar a conocer como la falta de información sobre salud mental afecta a la población de escasos recursos económicos. El incremento de casos de suicidio como consecuencia del tratamiento inadecuado o nulo del trastorno o enfermedad mental. Lo que se quiere lograr con esta investigación es evidenciar cómo la falta de información es un problema grave y como es que hay que brindar más ayuda a ciertos sectores del país, pero sobretodo el objetivo principal de esta investigación es crear cultura de salud mental, para así poder reconocer lo que ocurre en cada uno a nivel personal y mejorar dicha calidad de vida. Es muy importante enfocarnos en el sector de bajos recursos económicos, ya que como parte de la población peruana ellos llegan a ser una mayoría en el país y son los que menos acceso tienen. Según estima Macroconsult, durante este 2021 un 24% de la población estará en condición de pobreza y un 33% se encuentra en situación vulnerable. Es decir, en total el 57% de peruanos estaría en condición precaria este año.

Objetivo principal.

Dar a conocer el alto índice de falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Objetivo secundarios.

Dar a conocer el incremento de casos de suicidio como consecuencia de la falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Evidenciar la disminución de oportunidades debido a la falta de información sobre salud mental que genera un alto índice de deterioro emocional y una calidad de vida inadecuada en la población de escasos recursos económicos.

Análisis de Actores.

Población de escasos recursos económicos: La mayoría de ellos pertenecen al NSE C/D de lima metropolitana con nivel de educación primaria – secundaria o estudios incompletos. La mayoría de ellos se encuentra en situación de disponibilidad limitada, lo que significa que sus ingresos se van básicamente en alimentación. Sumado a eso, si financian algún servicio de internet es limitado, por lo que no tienen una manera de estar conectados a las redes sociales o información durante todo el día. La adquisición de información es limitada para ellos y si se informan de los medios es lo básico.

Psicólogos: Su labor es mejorar el funcionamiento psicológico y de la misma forma promoverlo. La labor básica de los psicólogos es ayudar a la gente a resolver sus problemas, tomar decisiones y afrontar las adversidades de la vida cotidiana y el trabajo.

En este caso, son los responsables de brindar ayuda psicológica a nuestro público objetivo.

Organizaciones sin fines de lucro: Son los que tienen más llegada a la población de escasos recursos económicos para de esa forma poder brindar servicios de psicología, información o tratamientos. Para este trabajo, son una forma de llegar con más confianza al público objetivo.

Ministerio de salud: El ministerio de salud (MINSA) tiene como misión proteger la dignidad personal, buscando así promover la salud, prevenir enfermedades y garantizar la atención integral de salud de todos los habitantes del país. El MINSA trabaja conduciendo los reglamentos de políticas sanitarias con los sectores públicos y personal de ayuda social. En este caso son los responsables de compartir la información necesaria para el bienestar de las personas y en especial nuestro público objetivo.

Sistema Integrado de Salud (SIS) Es uno de los sistemas de seguros mas usados debido a que es administrado por el mismo Ministerio de Salud (MINSA). Ellos brindan servicios de prestación de servicios, promoción, recuperación, rehabilitación, económicas y sociales,

bajo el régimen contributivo de la seguridad social en salud. En este caso, el organismo es el responsable de darle un adecuado servicio a las personas.

Municipalidades distritales: Las municipalidades provinciales y distritales son los encargados de la promoción del desarrollo local en el ámbito social, ellos cuentan con personería jurídica de derecho público y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines. En este caso son los responsables de apoyar proyectos y brindar la ayuda necesaria a los habitantes de la región.

Metodología.

Se realizó una recolección de datos por parte de profesionales y académicos inmersos en temas referentes al estrés. Se entrevistó a Jesús Cienfuegos Cordova, quien es una psicóloga clínica que a su vez realiza labor social como psicóloga pro bono, tiene 46 años y trabaja en el centro mental comunitario “El sol de Villa”. Por su parte ella otorgó información sobre lo que ve en el día a día en las zonas del público objetivo y a su vez información sobre el tema de psicología y la visión de la psicología en el país. De la misma forma, se entrevistó a una trabajadora del sector socioeconómico D quien trabaja en el área de limpieza, ella tiene 50 años. Nos brindó información sobre cuánto conoce sobre lo que es salud mental y que tan limitado es el acceso que tiene a la información al acceso de salud mental. El objetivo de las entrevistas es averiguar el origen de la falta de información sobre salud mental y cuales son las consecuencias desde un punto de vista mucho más profesional y acertado.

Además, se realizarán encuestas Computer Assisted Web Interviewing a un grupo de 50 adultos del sector socioeconómico A/B/C con el fin de obtener más datos sobre cómo es que afecta la falta de información sobre salud mental en el día a día. De la misma forma para así confirmar la presencia del problema de investigación en el ámbito personal y social y poder analizar las causas y efectos del problema. De la misma forma, se realizarán

encuestas Computer Assisted Web Interviewing a un grupo 42 psicólogos quienes manejan el tema de salud mental con la finalidad de conocer el origen de la falta de información sobre salud mental en el país y cuáles son las consecuencias de tal desde un punto de vista mucho más profesional y acertado.

Una revisión de teorías y autores relacionados al tema a investigar:

Cazzaniga Pesenti, J., & Suso Araico, A. (Eds.). (2015). Salud mental e inclusión social.

Situación actual y recomendaciones contra el estigma. (1ra edición).

Velazquez, T. (2007). Salud mental en el Perú: Dolor y propuesta. Ediciones Nova Print SAC.

Palomar Lever, J., & Lanzagorta Piñon, N. (2005). Pobreza, recursos psicológicos y movilidad social.

González, L. M., Enrique Peñaloza, R., Alexandra Matallana, M., Gil, F., Gómez-Restrepo, C., & Vega Landaeta, A. P. (2016). Factores que determinan el acceso a servicios de salud mental de la población adulta en Colombia.

Copper, B. (1928). The epidemiology of psychiatric disorders. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Etnografía.

En la fotografía etnográfica se pretende observar los asentamientos humanos de los distritos para así poder observar y analizar cómo es su día a día y si asisten a centros de salud mental, organizaciones o a la municipalidad por ayuda psicológica. De la misma forma se observará y analizará también cómo es que se desarrollan laboralmente y cómo es que la falta de información de salud mental repercute en su calidad de vida. Lo que se espera obtener es la confirmación de que la falta de información acerca de la salud mental afecta a la calidad de vida de estas personas desde el ámbito personal (enfermedades mentales, problemas personales) hasta el ámbito social (trabajo, relaciones

interpersonales). Se pretende observar también los centros de ayuda comunitaria para poder analizar el tipo de servicio que brindan a los asentamientos humanos y que tanto acceso esta parte de la población tiene a dichos servicios mencionados. Lo que se espera encontrar es la diferencia del desenvolvimiento de personas que cuentan con ayuda en el tema de salud mental y quienes no cuentan con ayuda en el tema de salud mental, a la misma vez la diferencia del desenvolvimiento de personas que cuentan con información sobre salud mental y quienes no cuentan con información acerca del tema de salud mental.

Metodología del diseño.

Para el proyecto de diseño se selecciona a asentamientos humanos en Lima Metropolitana como público objetivo al cual la comunicación irá dirigida. Para un mejor enfoque, se consideraron los atributos más relevantes de este actor y el mensaje a transmitir.

Posteriormente, se aterrizó a un concepto de diseño para que refuerce el mensaje y la intención del proyecto; este fue acompañado de un *moodboard*, pieza gráfica que reúne las características esenciales del concepto y que permite la extracción de fuentes tipográficas y de una paleta de color adecuada al mensaje. Finalmente, considerando el análisis anterior, se decidió usar el área de diseño de la información (desarrollo de infografías) como especialidades para llevar a cabo la propuesta de diseño.

Capítulo II

Marco Teórico.

Salud Mental.

Definición.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental es definida como un estado de completo bienestar físico, mental y social. No obstante, en los últimos años la salud mental es tomada como bienestar económico y político más que como la ausencia de alguna enfermedad, por lo que la ausencia de salud mental muchas veces se asocia con la violación de derechos humanos, la falta de empleo, la exclusión social y la pobreza.

Velázquez (2007) menciona que la salud mental no es la ausencia de alguna enfermedad, sino más bien un estado de bienestar que ayuda en totalidad al desarrollo personal tanto como al desarrollo social, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Importancia.

La importancia de la salud mental es total en una persona, ya que puede ayudar a enfrentar el estrés de cualquier situación que se presenta, tener relaciones sociales sanas, contribuir de forma adecuada y útil en la comunidad, ser productivo y en especial ayuda a estar bien físicamente. El dejar de lado el tema de la salud mental puede traer diferentes consecuencias, desde personales hasta interpersonales que en ciertas ocasiones pueden llevar hasta el suicidio si no es tratado de una forma adecuada.

Suicidio.

Definición.

Según la OMS (2014) el suicidio “es comprendido como una trastorno mental multidimensional, resultado de una interacción compleja de diversos factores; biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales”. Algunos factores que pueden llevar a alguien al suicidio son la depresión, los trastornos mentales, el consumo de drogas y

sustancias y la violencia. Según Spiller (2005) el suicidio es “el acto consumado, intencional de finalizar con la propia vida. Incluye todas las muertes que son resultado directo o indirecto de comportamientos ejecutados por la propia víctima, quien es consciente de la meta que desea lograr.”

Causas.

Las causas por las que una persona puede tener en algún momento pensamientos suicidas son varias. Puede que se deba a un desbalance emocional, angustias, eventos traumáticos, enfermedades crónicas o mentales, abuso de sustancias, etc. Uno de los factores personales que también afecta al suicidio son la autoestima de la persona, ya que en algún momento si llega a ser muy baja eso puede hacer que pierda su auto valor y sienta que continuar viviendo es muy difícil. Otros factores también son los externos, como problemas en el trabajo y/o relacionado con la sociedad. Según Velázquez (2007) la idea de suicidarse se asocia más que nada con los trastornos mentales, debido a que eso puede afectar más a la forma del desarrollo personal de cada uno.

El trastorno mental.

Los trastornos mentales son una alteración del sistema de forma emocional, en el cual están afectados los procesos psicológicos básicos como la emoción, motivación, cognición, conciencia, conducta, percepción, aprendizaje y lenguaje. Eso por ende hace que se haga difícil que la persona se pueda adaptar al entorno o sociedad con la que convive ya que se le hace difícil desarrollarse de forma regular debido al malestar.

Clasificación de los trastornos mentales.

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) señala que los trastornos mentales no vienen a ser un término exacto, sino que más bien son un conjunto de ciertas condiciones, síntomas o comportamientos que resultan asociados en varias ocasiones.

Según la CIE los trastornos mentales se clasifican en 10 grupos, los cuales dentro de ellos tienen subcategorías más específicas.

F0: Orgánicos, incluidos los trastornos sintomáticos, mentales.

F1: Trastornos mentales y de comportamiento causados por el uso de sustancias psicoactivas.

F2: Trastornos de esquizofrenia, esquizotípico y delirios.

F3: Trastornos del humor (afectivos).

F4: Trastornos neuróticos, somatomorfos y relacionados con el estrés.

F5: Síndromes del comportamiento asociados con alteraciones fisiológicas y factores físicos.

F6: Trastornos de personalidad y de comportamiento en personas adultas.

F7: Retraso mental.

F8: Trastorno del desarrollo psicológico.

F9: Trastornos conductuales y emocionales con inicio en la infancia y adolescencia.

Además, un grupo de "trastornos mentales no especificados".

Prevención.

Existen varias maneras para cuidar nuestra salud mental, pero los principales puntos que se deben atender son: Los hábitos de alimentación, ya que para que no haya o para reducir problemas físicos y mentales lo ideal es tener una dieta balanceada; el autocuidado; el estilo de vida, eso debido a que hay que poner prioridades en la vida de cada uno e ir con un ritmo adecuado en diferentes factores de la vida; el consumo de sustancias tóxicas.

La ayuda más importante que puede tener una persona es también la terapia psicológica, ya que esta ayuda a poder sacar a flote los problemas que cohíben a uno mismo y tratarlos de la mejor manera posible.

Calidad de Vida.

Definición.

El concepto de calidad de vida se relaciona bastante con lo que viene a ser el bienestar, la satisfacción personal y la condición de vida. De manera general, para la sociedad el concepto de calidad de vida se refleja en que tanto se satisfacen las necesidades básicas y que tanto se satisfacen otro tipo de necesidades (por encima de los niveles necesarios).

Factores de la calidad de vida.

Los factores de la calidad de vida son el bienestar físico, material, emocional y el desarrollo personal, cada uno de ellos es importante para poder decir que existe una buena calidad de vida.

El bienestar físico más que nada se refiere a la salud física de una persona. Por ejemplo tener acceso a sistemas de salud adecuados, acceso a buena alimentación, etc.

El bienestar material se refiere al porcentaje de ingreso que tiene una persona, así como también a la posesión de bienes que tiene. Por ejemplo, una persona debería al menos ganar lo suficiente como para poder cubrir sus necesidades básicas.

El bienestar social se refiere a las relaciones existentes con otras personas. Por ejemplo, tener un grupo de amistades o vivir en un ambiente familiar adecuado. Es más que nada como una persona se integra con la sociedad y que tanto provecho saca de esas relaciones.

El bienestar emocional se refiere netamente a lo que es la salud mental, la estabilidad mental, el desarrollo personal así como también una alta autoestima.

El desarrollo personal también es una parte importante para poder expresar y tener una buena calidad de vida, ya que eso significa que la persona se está sintiendo realizada con lo que hace, como por ejemplo el trabajo, los estudios, deportes, intereses extracurriculares, etc. ¿Qué pasaría si alguno de estos factores estuvieran ausentes o no muy bien desarrollados?

Pobreza.

Coneval (2011) señala que la pobreza de capacidades se refiere a la insuficiencia del ingreso disponible para adquirir el valor de los productos alimentarios y los gastos básicos como salud y educación, incluso utilizando el ingreso que se tiene solo para esos fines.

Estigma.

Definición.

Según Goffman (1963) el estigma es una expresión de la identidad social devaluada, efecto de ciertas características personales. Según él existen tres tipos de estigmas: El estigma que hace referencia a características personales, el estigma físico y el estigma que supone la identificación de un grupo en general (como religión, raza, etc.). El estigma social es básicamente la asociación negativa entre una persona o un grupo de personas que comparten ciertas características.

Estigma y discriminación.

El estigma social es básicamente la asociación negativa entre una persona o un grupo de personas que comparten ciertas características. Según Goffman (1963) dichas asociaciones negativas producen una cierta cantidad de prejuicios usualmente discriminatorios. Muchos grupos de la sociedad sufren las consecuencias de la estigmatización, como por ejemplo los colectivos de grupos, las personas con enfermedades mentales, las personas extranjeras, etc.

Estigma hacia las personas con trastornos mentales.

Según Goffman (1963) desde hace siglos existe lo que es el estigma hacia personas con trastorno mental, el cual se entiende como diferentes situaciones de discriminación en varios ámbitos de la su vida en el día a día, que como consecuencia afecta de manera significativa en la integración social y calidad de vida del individuo con trastorno mental.

Estigmatización en el ámbito sanitario.

Se iniciará con el ámbito sanitario en relación a lo que es el estigma, debido a que las personas con trastornos por su misma condición transitan eventualmente por los servicios que brindan apoyo en temas de salud mental. Además, como cualquier otro tipo de persona también recurren al médico eventualmente por temas comunes de salud. Las implicaciones del estigma en este ámbito son muchas veces con respecto a la labor de los profesionales en el campo y por otro lado el hecho de que se ve que generalizan que los pacientes con trastornos mentales al hacer lo que hacen lo hacen “porque tienen el trastorno o enfermedad mental”.

Estigmatización en el ámbito educativo.

A lo largo de la vida uno de los ámbitos más importantes para el desarrollo de la persona es el educativo, en especial debido a que es parte del primer periodo de la vida del individuo. Desde la educación inicial hasta la educación secundaria las horas invertidas en ese ámbito son incontables, al igual que las horas de interacción con nuestros pares. No solo es importante en este ámbito la educación, sino que también importa el desarrollo personal e interpersonal del individuo, lo que se refiere a la forma en la que estos se desenvolverán con sus pares y la forma en la que ellos aprenderán a tomar decisiones y a afrontar diferentes situaciones de la vida. Entonces, el diagnóstico de enfermedades o trastornos mentales en este periodo tan importante de la vida es un proceso que viene acompañado de innumerables cambios de comportamiento, lo cual muchas veces es delicado y en algunos casos no está exento de controversia.

Estigmatización en los medios de comunicación.

Los medios de comunicación desde siempre han sido considerados como agentes de producción y reproducción debido a los mensajes que incluyen junto a repercusiones sociales relevantes. Los medios de comunicación son parte de la vida, muchas veces, sin embargo, se produce una gran cantidad de estereotipos que apela a las emociones y muchas

veces causan ciertos sentimientos con respecto a la información brindada a su audiencia. Si hablamos del estigma hacia las personas con trastornos o enfermedades mentales y su relación con los medios de comunicación se podría abarcar varios puntos, pero lo más importante que se puede recalcar es que muchas veces se transmite información errónea o con gran cantidad de estereotipos y prejuicios negativos hacia estas personas. Por lo tanto, resulta indispensable las intervenciones con los medios de comunicación, así como muchas veces se ha intervenido sobre otros grupos o colectivos estigmatizados para así lograr que se transmita información real y asertiva, al igual que mensajes positivos con el propósito de generar actitudes de tolerancia social.

Estigmatización en el ámbito de empleo.

En el ámbito de empleo, Según Goffman (1963) el estigma relacionado con los trastornos mentales tiene varias implicaciones que son desde importantes hasta nefastas, desde el hecho de acceder a un tipo de trabajo adecuado para el individuo hasta el hecho de poder mantenerse en dicho trabajo. De la misma forma, el hecho de que una persona con trastorno mental consiga trabajo significa muchas cosas para la persona, como las interacciones interpersonales que deberá mantener para poder persistir en este y el esfuerzo adicional que la persona deberá mantener para poder mantenerse a nivel de sus compañeros de trabajo. De la misma manera, tener un trabajo representa, para las personas con trastorno mental, un sentido de recuperación el cual en cada uno es un proceso único e individual, por lo que en este sentido contar con un empleo es un aspecto positivo ya que es un indicador de recuperación de capacidades funcionales y de superación personal.

Marco Teórico de la Especialidad de Diseño Empleada.

Diseño definición.

El diseño es un término que puede llegar a usarse en varios entornos ya que es parte de muchos aspectos en nuestro día a día. Usualmente es considerado un medio creativo que

conlleva a la innovación y creación y muchas veces es considerado también como el resultado final de un procedimiento que soluciona algún tipo de problemática. Para llegar a diseñar de manera gráfica basta iniciar con apuntes y bocetos para luego junto a ese inicio pasar a la categoría de diseño que se utilizará. El diseño, como muchos dicen, no es lo que uno mismo ve y observa, si no es lo que hacen que otros puedan ver y observar.

Diseño de la información.

El diseño de información es el modo de presentar los temas o ideas de una manera atractiva, simple y eficaz. Su principal función es organizar y presentar los datos de una manera valiosa y significativa, para no llegar a abrumar al lector o espectador.

Según Emerson (2008) en su libro “Visualizing Information for Advocacy An Introduction to Information Design for Advocacy” nos menciona cómo es que funciona el diseño de información: Hace uso de fotografías, símbolos, colores y palabras para comunicar ideas, ilustrar información o expresar relaciones visualmente. Añade gráficos a la lectura para hacer de la información compleja algo fácil de entender y usar. Sus presentaciones más comunes son: tablas, gráficos, mapas, diagramas o líneas del tiempo. Y estas pueden ser impresas o digitales.

El diseño de la información como sistema de comunicación.

En la década de 1970 surgió el termino “diseño de la información” refiriéndose a un área de estudio multidisciplinario, el cual con más exactitud es la práctica de presentar la información de una manera que la haga más accesible y fácil de entender por los usuarios. El diseño de la información está dirigido a públicos específicos en situaciones específicas para cumplir con los objetivos definidos.

Schuller (2007) resalta tres características importantes del diseño la información:

Complejidad: El diseño de la información tiene como objetivo principal documentar e informar una serie de datos complejos, por lo que la complejidad es algo que se debe

mantener de forma creativa para que el receptor tenga interés en lo que lee y para que así se cree interacción mediante la organización, unión y complejidad de los hechos.

Interdisciplinariedad: La meta del diseño de la información es elaborar estrategias de soluciones comunes mediante la ayuda de otras disciplinas. Esas disciplinas son en teoría la información y la percepción, por lo que básicamente es un conjunto de investigación y diseño.

Experimentación: La gráfica y la técnica son partes importantes del proceso de diseño de la información, ya que no solo ayuda a que la objetividad se mantenga, sino que también la subjetividad esté presente de por medio debido a la presentación de la información.

Infografías.

La definición más exacta de Infografía es la representación visual de información y datos. Al combinar elementos de imagen de texto, gráfico y diagramación, una infografía es una herramienta eficaz para presentar datos y explicar problemas complejos de una manera que puede conducir rápidamente a una mejor comprensión y comprensión. Una infografía es: Una visualización rica en datos de una historia, una herramienta para educar e informar y una forma de generar conciencia de marca. El propósito principal de las infografías es contar una historia o hecho específico y generalmente es destinado a un público específico para que de esa forma la recepción de la información sea mucho más eficaz.

Estado del Arte.

Antecedentes nacionales.

Jeng - Cheng Nakazaki Hum: Diseño gráfico para informar y evidenciar los altos índices de depresión generados por los efectos postaborto en jóvenes mujeres de 15 a 25 años. (2020)

Esta investigación expone la existencia de los efectos que suceden después de un aborto en las mujeres de Proyecto Esperanza y se encontró una forma de comunicación en la que

ellas en conjunto con ayuda profesional puedan llegar a superarse. Los objetivos del proyecto: Evidenciar que los efectos post aborto son existentes y son la muchas veces negativos, de la misma forma otro objetivo hacer saber a las mujeres en situación vulnerable las consecuencias que han sufrido otras mujeres que ya han pasado por ese procedimiento.

Antecedentes internacionales.

Confederación Salud Mental España: Salud mental e inclusión social: Situación actual y recomendaciones contra el estigma. (2015)

El objetivo de esta investigación fue el desarrollo de una serie de propuestas ordenadas y jerarquizadas que sirvan para elaborar una Estrategia estatal de lucha contra el estigma y de la promoción de la salud mental por parte de la Confederación Salud Mental España. El estudio resume de manera cualitativa las situaciones de discriminación que viven las personas con problemas de salud mental en los múltiples ámbitos de la vida social: en la educación, medios de comunicación, el empleo, en la familia, en el ámbito judicial y policial, penitenciario, ejecutivo y legislativo, sanitario y en los servicios sociales. Para su elaboración se contó con la financiación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Capítulo III

Público Objetivo.

Población de bajos recursos económicos.

La mayoría de ellos pertenecen al NSE C/D con nivel de educación primaria – secundaria o estudios incompletos. La mayoría de ellos se encuentra en situación de disponibilidad limitada, lo que significa que sus ingresos se van básicamente en alimentación. Sumado a eso, los gastos no siempre incluyen internet, por lo que no tienen una manera de estar continuamente conectados a las redes sociales o información durante todo el día. La adquisición de información es limitada para ellos y si se informan de los medios es lo básico.

Análisis Conceptual.

Información y conocimiento para el desarrollo personal.

Lo que se desea comunicar a través del concepto elegido es la importancia de la salud mental en la vida de todos y de la misma forma brindar un mensaje de esperanza hacia las personas de bajos recursos económicos con menos acceso a los servicios de salud mental.

Lo que se busca básicamente es crear cultura de salud mental.

Bajo este concepto lo que se busca es disminuir los casos de suicidio y deterioro emocional así como mejorar la calidad de vida de las personas con bajos recursos económicos. Para mejorar la calidad de vida de una persona es necesario empezar desde uno mismo, por lo que este proyecto se dedicará, junto al concepto, a poder ayudar a las personas a conocer más sobre los temas psicológicos y salud mental para así conseguir un mejor desarrollo personal.

Es muy importante este concepto ya que los informará de estas situaciones y problemas que pueden estar ocurriendo a personas cercanas y debido a que muchas personas no están al tanto de lo que es la salud mental no saben qué hacer al respecto y muchas veces ni siquiera saben que pueden y deberían pedir ayuda para su propio bienestar.

Mediante el concepto de información y conocimiento para el desarrollo personal, se busca hacer enfoque a las personas que piensan que no hay solución para un problema que a veces ni siquiera saben que existe. Lo que se quiere lograr es que las personas puedan identificarse o identificar a otros para así poder solucionar sus problemas y en la mayoría de los casos lograr obtener ayuda, ya que también se brindará información sobre el tipo de ayuda que pueden obtener.

Moodboard del concepto.

Lo que se busca es crear cultura de salud mental, básicamente comunicar a través del concepto elegido la importancia de la salud mental en la vida de todos y de la misma forma brindar un mensaje de esperanza hacia las personas de bajos recursos económicos con menos acceso a los servicios de salud mental. Con este moodboard de concepto podemos tener más claro nuestro público objetivo y nuestra misión más importante, compartir información que ayuda.

Figura 1 MoodBoard. Fuente propia. 2021



Paleta de colores.

La paleta de colores elegida consta de 6 colores. Los primeros tres colores son tonalidades de azules ya que el azul es el color representativo de la psicología y los últimos tres colores son tonalidades de anaranjado, ya que este color representa en su totalidad lo que es esperanza. Finalmente con esta paleta de colores podemos lograr nuestro objetivo y captar la atención de nuestro publico objetivo, de la misma forma se puede llegar a ver que existe una relación de los temas a exponer junto a los colores propuestos. La siguiente paleta de colores será utilizada para la elaboración de las infografías únicamente

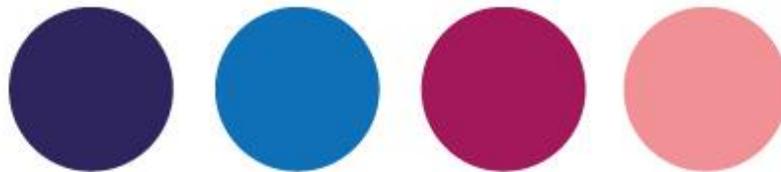


Figura 2 Paleta de colores. Fuente propia. 2021

Tipografías.

La tipografía es muy importante en todo tipo de aplicación, desde marca hasta las infografías, por eso se eligió una tipografía simple y entendible para la visión, pero de la misma forma llamativa para poder sentirse atraído a las infografías que se estarán presentando en el proyecto, por lo que se eligieron las tipografías: New Font, Poppins y Futurist Fixed Width.

NOW FONT
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Figura 3 Tipografías. Fuente propia. 2021

POPPINS
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Figura 4 Tipografías. Fuente propia. 2021

F U T U R I S T F I X E D W I D T H
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Figura 5 Tipografías. Fuente propia. 2021

Proyecto de Diseño.

Para iniciar el proyecto de diseño primero se hizo una recopilación de información y datos a utilizar en las infografías, luego con la información se definió cuales serían los temas a tratar y cual sería la mejor manera para llegar al público objetivo. A continuación se hizo una lista con los temas a exponer para saber cuantas infografías se realizarían y también se definió los diferentes tamaños para versión impresa y versión web (A3), considerando que no todo el público objetivo tiene acceso a internet. El diseño final será realizado en el programa Adobe Illustrator, continuamente se expondrá las infografías en los locales elegidos y en la página web.

Conocimiento mediante infografías.

Este proyecto se basará en la elaboración de un grupo de infografías hacia el público objetivo para poder mostrar diferentes temas de salud mental con los que se puedan sentir identificados o puedan identificar a otros, básicamente, se desea exponer los temas para generar conocimiento y crear cultura de salud mental.

Sinopsis de las infografías.

El objetivo de las infografías es poder informar de una forma más didáctica, creativa y organizada. La base será la información sobre los diferentes trastornos mentales, tratamientos y diferentes sistemas de ayuda a donde ellos puedan acceder. La información estará a la mano para que en cualquier momento se pueda acceder y se pueda tener conocimiento de lo que ocurre con las personas que nos rodean o con el mismo. El propósito es poder conocer e informarse para lograr una mejor calidad de vida.

Método para llegar al público objetivo.

Se diseñarán infografías con títulos llamativos que hagan que las personas puedan identificarse o identificar a otros y así quieran continuar conociendo acerca del tema. El diseño será llamativo y totalmente dinámico para que la información pueda ser procesada de la manera más sencilla. Se propone llegar al público objetivo mediante terceros como asistentes sociales, municipalidades y diferentes ONGs que realicen labor social y puedan repartir la información. No obstante, como vivimos en un mundo virtual todas las infografías están presentes en una página web y redes sociales para así poder recurrir a ellas cuando se desee y para que de esa misma forma se pueda compartir la información con quien se desee. De esa forma también se logra que cualquier persona dentro y/o fuera del público objetivo pueda acceder a la información.

Marca del Proyecto.

Análisis del nombre.

El proyecto se llamará *Claramente*, debido a que lo que se quiere lograr es que las personas puedan llegar a conocer sobre el tema y reconocer lo que ocurre con ellos mismos o con otros, que puedan ver de manera más clara lo que sucede. De la misma forma se juega con la palabra “mente” debido a que se trata acerca de temas de salud mental.

Colores.

Los colores que se usarán en el *branding* del proyecto y el *merchandising* son tonalidades de rosa y tonalidades de azul, ya que estos colores representan al concepto ya explicado anteriormente y de misma forma son los colores que más representan a todo lo que es el área de psicología.

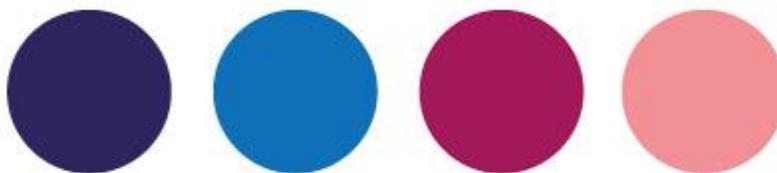


Figura 6 Paleta de colores. Fuente propia. 2021

Tipografía.

La tipografía es muy importante en todo tipo de aplicación, desde marca hasta las infografías, por eso se eligió una tipografía simple y entendible para que la visión no tenga ninguna molestia pero de la misma forma llamativa para poder sentirse atraído a la marca que estará representando el proyecto, por lo que se eligió la tipografía Arial Rounded MT Bold, familia sencilla pero con un cambio y versión bold para que se genere el impacto.

Logotipo.

Finalmente en el logotipo se implementó la tipografía Arial Rounded MT Bold y los colores mencionados previamente. Se agregó como icono lo que viene a ser un globo de

texto, que representa la idea de conocimiento y el hecho de compartir información. De la misma forma, los recursos gráficos se sacarán del logotipo.



Figura 7 Logotipo. Fuente propia. 2021

Descripción de la propuesta central del diseño.

La propuesta del proyecto será una serie de infografías que expongan temas de salud mental como trastornos mentales, tratamientos, psicología y también tipos de ayuda accesibles para todos. La especialidad de diseño principal es diseño de la información, pero se utilizará también especialidades como fotografía e ilustración para poder recrear las imágenes en la infografía. Finalmente, todo esto será elaborado por Photoshop e Illustrator. Se guiará de lo que sugiere la psicóloga Jesús Cienfuegos Cordova para hacer el impacto a las personas de pocos recursos económicos.

Conclusiones.

Mediante el transcurso de toda la investigación se logró obtener más conocimiento acerca de la importancia de la salud mental así como también aclarar las ideas y dudas con respecto a la falta de información sobre salud mental y las consecuencias que este tema conlleva. De la mano de profesionales en el área de diseño y psicología se pudo tener la información mucho más actualizada y acertada. La falta de información es un tema muy recurrente en el país, en especial si hablamos de temas de salud mental que muchas veces es considerado un tema no muy importante o en otros casos un tema “tabú”, sin embargo es la parte más importante en la vida de un individuo, por lo que debería tener siempre la

debida atención. En conclusión, este proyecto no solo logrará cambiar la perspectiva de muchas personas, sino que también logrará crear cultura de salud mental lo que generará menos estigma en la sociedad y una mejor calidad de vida no solo para nuestro público objetivo (sectores de bajos recursos económicos), sino también para todo aquel que vea la investigación y las infografías que se presentarán como resultado. Se generará más interés en el tema de salud mental, lo que será un gran cambio y mejora, ya que solo quien conoce y se conoce puede ser capaz de conseguir un desarrollo personal.

Referentes Bibliográficos.

- Arroyo, J. (2000). *Salud: La Reforma silenciosa* (1.^a ed., Vol. 1). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Banister, P. (1994). *Qualitative Methods in Psychology. A Research Guide*. Filadelfia: Open University Press.
- Bazán, E. (2004). *Salud mental comunitaria* (vol. V, n.º 2 ed., pp. 91–94). Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hospital Hermilio Valdizán.
- Caravedo, B. (1985). *La reforma psiquiátrica en el Perú*. Lima: Clínica Baltazar Caravedo.
- Castro De La Matta, R. (1987). Atención primara de salud mental, salud mental comunitaria y psiquiatría comunitaria. En *Anales de Salud Mental: Vol. III* (pp. 25–31). Instituto Nacional de Salud Mental.
- Cazzaniga Pesenti, J., & Suso Araico, A. (Eds.). (2015). *Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma*. (1ra edición).
<https://consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-inclusion-social-estigma.pdf>
- Copper, B. (1928). *The epidemiology of psychiatric disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Dmytraczenko, T., & Almeida, G. (Eds.). (2015). *Toward Universal Health Coverage and Equity in Latin America and the Caribbean* (1.^a ed., Vol. 1). Creative Commons Attribution.
<https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/22026/9781464804540.pdf>
- Esbec, E., & Echeburúa, E. (2010). *Actas Españolas de Psiquiatría* (Vol. 38).
- González, L. M., Enrique Peñaloza, R., Alexandra Matallana, M., Gil, F., Gómez-Restrepo, C., & Vega Landaeta, A. P. (2016). *Factores que determinan el acceso a servicios de salud mental de la población adulta en Colombia*. <https://www.elsevier.es/es->

revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-factores-que-determinan-el-acceso-S0034745016301172

Gonzales, O. (2009). Enfermedad mental, estigma y legislación. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX, 104.

Jeng - Cheng, N. (2020). *Diseño gráfico para informar y evidenciar los altos índices de depresión generados por los efectos postaborto en jóvenes mujeres de 15 a 25 años*.

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9941/1/2020_Nakazaki%20Hum.pdf

Link, B., & Phelan, J. (2001). *Conceptualizing stigma* (N.º 27). Annual Review of Sociology.

Ministerio de Salud. (2021). Minsa. <https://www.gob.pe/minsa>

Organización Mundial de la Salud. (2005). *El contexto de la salud mental*. Editores Médicos.

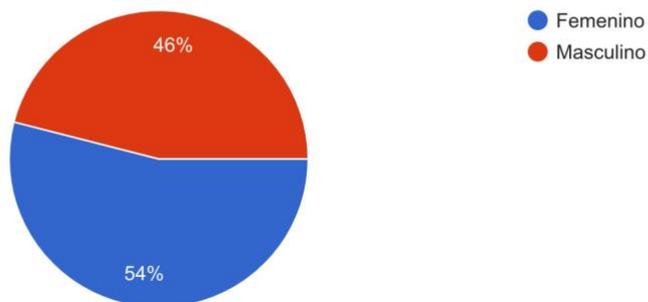
Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (2006). *Sensibilizar y reducir los riesgos: la enfermedad mental y el suicidio*. Editores Médicos.

Palomar Lever, J., & Lanzagorta Piñon, N. (2005). *Pobreza, recursos psicológicos y movilidad social*. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537101.pdf>

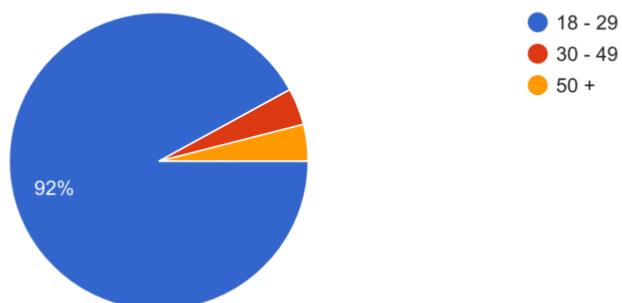
Velazquez, T. (2007). *Salud mental en el Perú: Dolor y propuesta*. Ediciones Nova Print SAC. http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1057_CIES-IB28.pdf

Anexos.***Encuesta sobre bienestar psicológico a 50 adultos de lima metropolitana.***

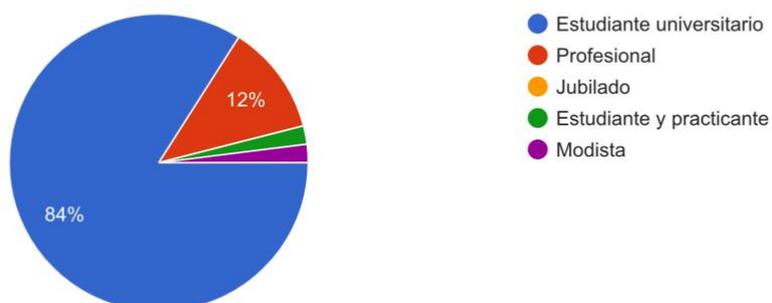
Sexo
50 responses



Edad
50 responses

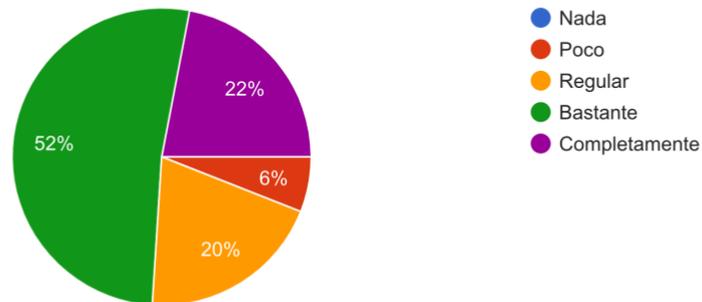


Rango
50 responses



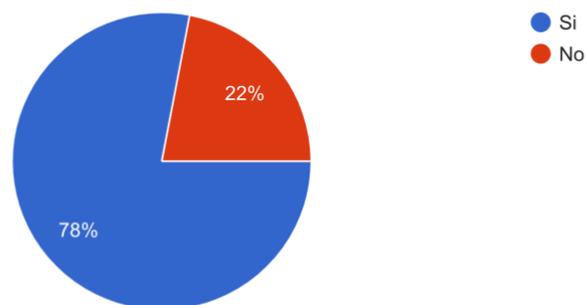
¿Qué tanto acceso tienes a la información que requieres día a día? (Noticias, novedades, investigaciones, contactos, etc).

50 responses



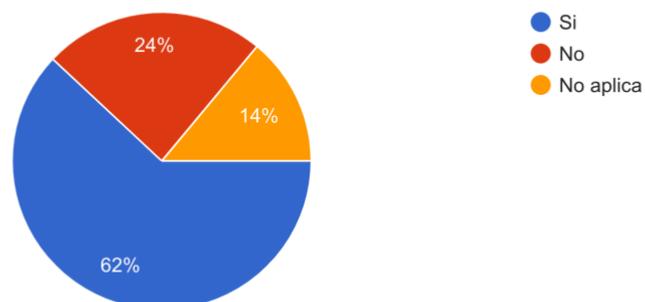
¿Has contado alguna vez con terapia psicológica? (Presencial, virtual, particular, en el colegio; todo tipo de terapia psicológica cuenta).

50 responses



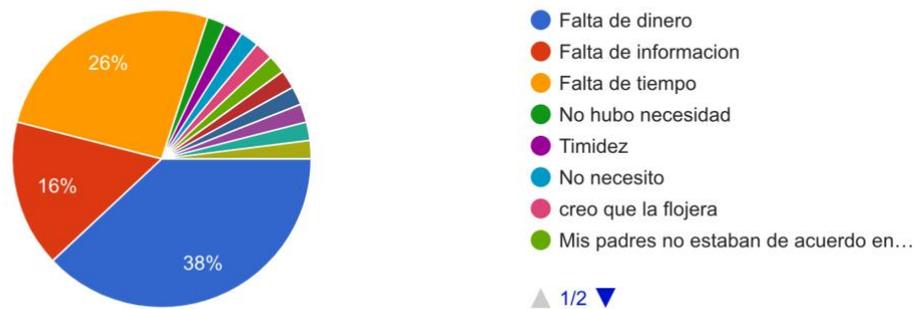
¿Has obtenido resultados positivos gracias a la terapia psicológica?

50 responses



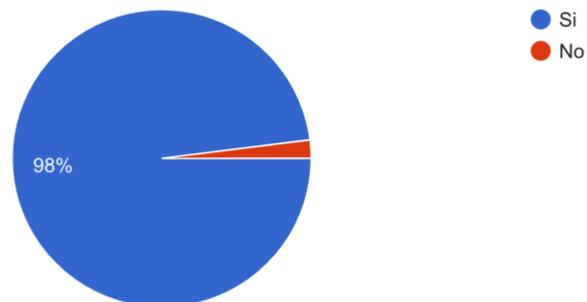
Si en algún momento no pudiste contar con ayuda psicológica, ¿Cuál fue la razón?

50 responses



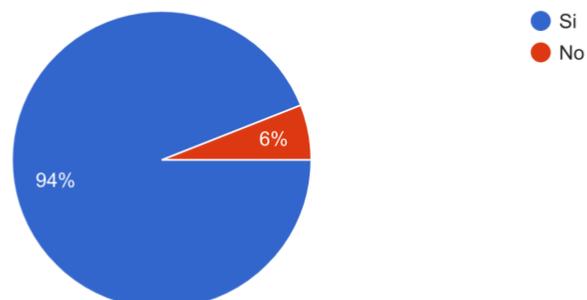
¿Consideras que el no contar con un buen servicio de salud mental puede traer problemas a nivel individuo?

50 responses



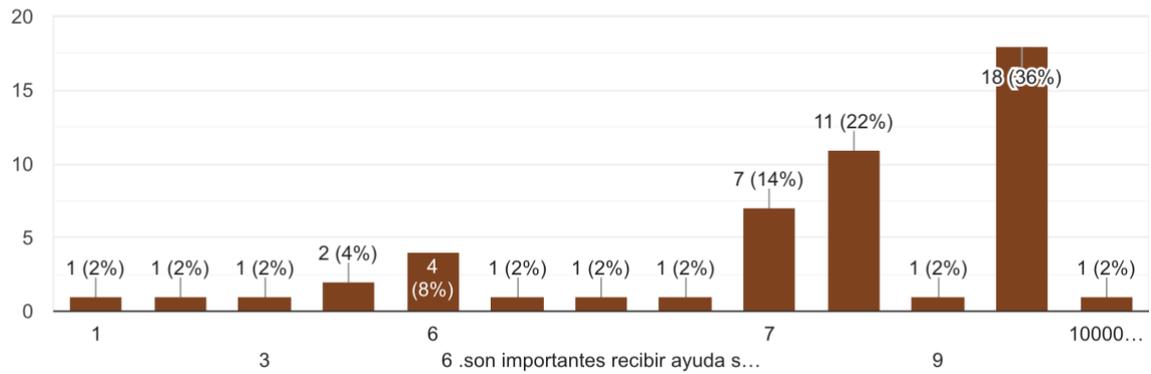
¿Consideras que el no contar con un buen servicio de salud mental puede traer problemas a nivel sociedad?

50 responses



Del 1 al 10, 1 siendo lo mínimo de importancia y 10 siendo lo máximo de importancia ¿Qué tanta importancia le das a la terapia psicológica en tu vida?

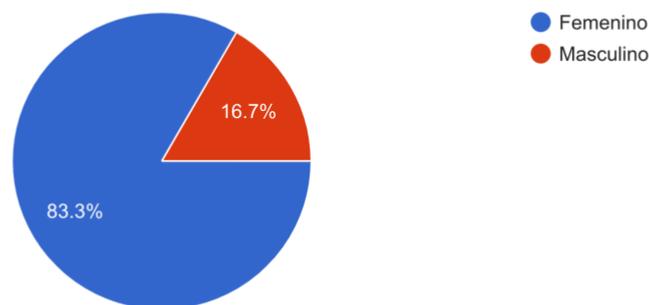
50 responses



Encuesta sobre bienestar psicológico a 42 psicólogos de lima metropolitana.

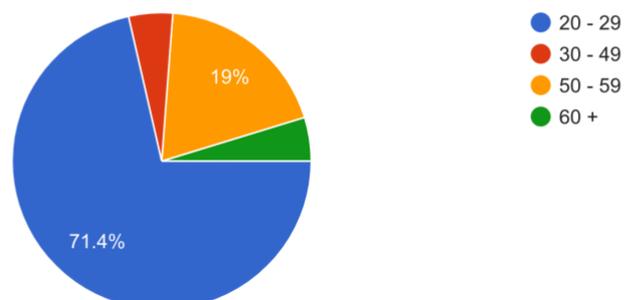
Sexo

42 responses



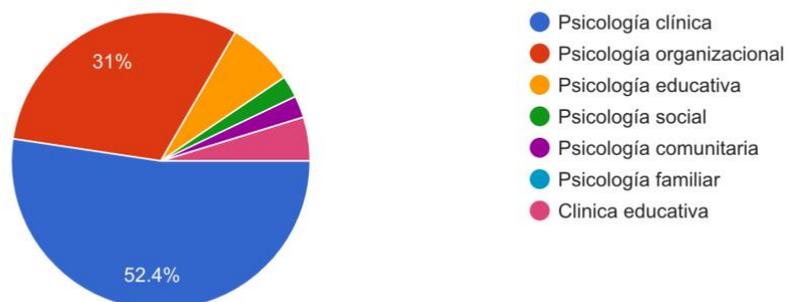
Edad

42 responses



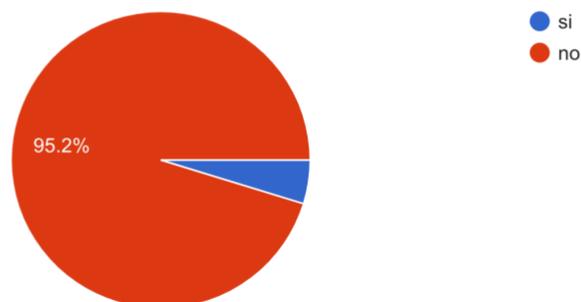
Especialidad

42 responses



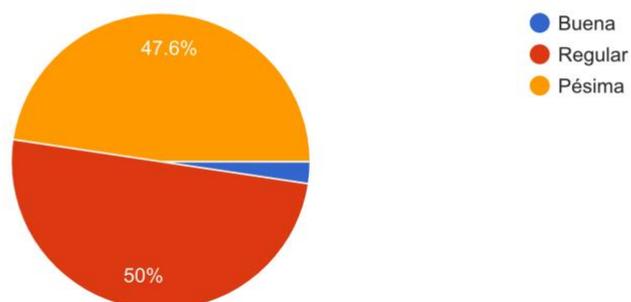
¿Consideras que en el país existe cultura de salud mental?

42 responses



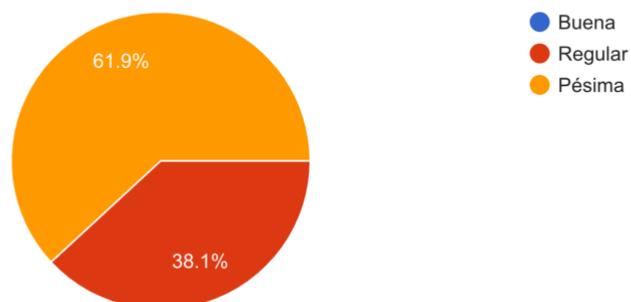
¿Cual es tu opinión acerca de la salud publica en el país?

42 responses



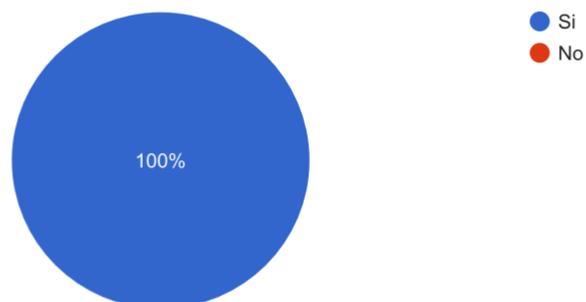
¿Cual es tu opinión acerca de la salud mental publica en el país?

42 responses



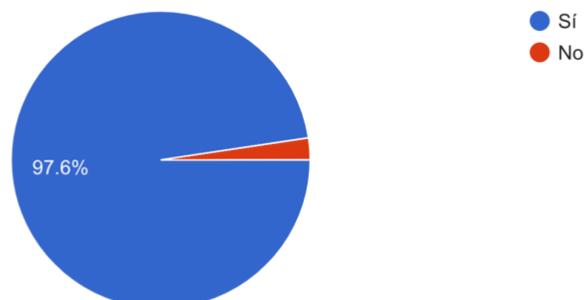
¿Consideras que la desinformación sobre temas psicológicos o de salud mental puede traer consecuencias en el individuo y/o sociedad?

42 responses



¿Considera que los sectores con menos recursos económicos tienen un limitado acceso al servicio de salud mental?

42 responses



Si tu respuesta fue si, ¿Por qué consideras que los sectores con menos recursos económicos tienen un limitado acceso al servicio de salud mental?

42 responses



Entrevista a Jesús Cienfuegos Córdova especializada en Psicología Clínica en el centro de salud mental comunitario El Sol de Villa.

Pregunta 1: ¿Cuál es la importancia de la salud mental en general?

Es muy importante atender nuestra salud mental. Ya que ésta significa estar bien, sentirse bien, y esto dado en varios aspectos, como uno mismo y con el entorno social donde nos desenvolvemos.

Pregunta 2: ¿Cuál es la importancia acerca del conocimiento sobre salud mental?

Muchas enfermedades tanto físicas como psicológicas podrían evitarse si es que las personas conocieran la importancia de la salud. La promoción de la salud ayuda a difundir esta importancia de esa manera prevenir la enfermedad. La recuperación es lenta y muchas veces costosa. Conocer la importancia de la salud mental nos ayuda a prevenir enfermedades ya que las investigaciones han evidenciado la relación estrecha entre la enfermedad física y por ejemplo, el estrés provocado por una salud mental descuidada.

Pregunta 3: ¿Consideras que en el país existe cultura de salud mental? ¿Por qué?

Se ha avanzado en ese aspecto, aunque es lento. A nivel físico, muchas personas, asisten a un servicio de salud cuando la enfermedad se ha desarrollado, más poco se previene, imagínate a nivel de salud mental. Por ejemplo, una persona puede tener depresión o ansiedad, muchos casos se acercan a los servicios de salud obviando los servicios de Psicología o psiquiatría, recurren ya por derivación y casi a insistencia de la familia o persistencia de los síntomas.

Pregunta 4: Opinión sobre la salud pública y servicios de asistencia social en el país.

La pandemia actual del Covid 19 ha evidenciado un sistema de salud carente de muchas cosas, como infraestructura adecuada, equipos, personal, etc. La poca inversión y valorización de este servicio ha generado que se brinde poca calidad de la misma: citas a largo tiempo, escasez de medicinas, personal cansado, equipos obsoletos. La salud se ha convertido en un negocio. Hay mucho por hacer.

Pregunta 5: ¿Qué ocurre cuando alguien que requiere servicios de salud mental no los obtiene? ¿En qué nivel puede eso afectar en la vida personal o social de un individuo?

Ocurre que puede verse afectada su salud emocional, familiar, social, laboral, académica. No obtener apoyo en el momento necesario, genera emociones dolorosas como el estrés, cólera, depresión, ansiedad, etc. que lleva a un pobre desenvolvimiento en los diferentes roles que la persona tiene. Pueden darse problemas de relaciones interpersonales, conflictos, ideación o conductas suicidas, trastornos alimenticios como bulimia, anorexia, entre otros.

Pregunta 6: ¿Por qué cree que los temas de salud mental a veces se consideran como tabú o pasan muchas veces desapercibidos?

Hay muchos prejuicios con respecto a la salud mental, aunque va cambiando poco a poco aún se dan, tanto en niños, adolescentes y adultos. Pues se piensa que ir a servicios de salud mental (psicología y/o psiquiatría) es como un insulto, una consideración de “locura”, una

crítica o desvalorización. Eso genera que mucha gente, no asista a servicios de salud mental, pese a requerir o también abandone el tratamiento.

Pregunta 7: ¿Considera que los sectores con menos recursos económicos tienen un limitado acceso al servicio de salud mental? ¿Por qué?

Si, ya que en muchos lugares solo hay acceso a puestos de salud (postas) los cuales no tienen psicólogos y mucho menos psiquiatría. Aunque esto va mejorando con la creación de los centros comunitarios de salud mental, ya que estos pertenecen a un nivel de atención y tienen un enfoque comunitario integral, que cuenta con servicios de psicología, psiquiatría, medicina familiar, terapia ocupacional, terapia lenguaje, entre otros servicios, entonces, aún falta mucho, ya que la demanda es alta en relación a los recursos humanos disponibles. Eso genera demora en la atención.