



Ansiedad en los jóvenes universitarios mexicanos del siglo XXI a través de representaciones fotográficas

Anxiety in young Mexican university students of the 21st century through photographic representations

*Tania Yaquelin Ruiz Carrasco**

Resumen

El objetivo de este trabajo de investigación es hacer visible la salud mental, y específicamente se explorará la ansiedad que experimentan los jóvenes universitarios mexicanos del siglo XXI, todo ello a través de representaciones fotográficas como medio de expresión para evidenciar la importancia de sufrir un problema psicológico de este tipo, ya que en la actualidad, los jóvenes en comparación con el resto de la población en general, presentan una mayor tasa de ansiedad, y aunque quizá alguna vez han experimentado los síntomas, algunos desconocen que lo que sufrieron tiene una solución, por lo que no dan la importancia necesaria para atenderse, lo cual, evidentemente, tiene repercusiones importantes en su rendimiento escolar y en general, en su vida cotidiana.

*Egresada de la licenciatura en Diseño y Comunicación Visual de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán, Universidad Nacional Autónoma de México.

Fecha de recepción: febrero 2024

Fecha de aceptación: agosto 2024

Versión final: septiembre 2024

Fecha de publicación: octubre 2024

De manera que esta investigación, tiene un carácter descriptivo y explicativo sobre el diseño fotográfico y la salud mental, así que para ello se explorarán y analizarán fotografías producidas bajo el mismo tenor, con la finalidad de comprender más a fondo esta problemática.

Finalmente se presentará el proceso de producción fotográfico en torno al tema de la ansiedad, partiendo de elementos formales y compositivos, con la finalidad de tener un reflejo general de la problemática a través de las fotografías que consigan reflejar, transmitir e identificar algunas emociones, además de ayudar a identificar el término, para alentar a los jóvenes a buscar estrategias o ayuda profesional para su bienestar mental.

Palabras Clave: fotografía, salud mental, ansiedad, jóvenes universitarios mexicanos.

Abstract

The objective of this research work is to make mental health visible, and specifically the anxiety experienced by young Mexican university students of the 21st century will be explored, all through photographic representations as a means of expression to demonstrate the importance of suffering from a psychological problem. of this type, since currently, young people, compared to the rest of the general population, have a higher rate of anxiety, and although they may have experienced the symptoms at some point, some are unaware that what they suffered has a solution, Therefore, they do not give the necessary importance to taking care of themselves, which, obviously, has important repercussions on their school performance and, in general, on their daily life.

So this research has a descriptive and explanatory nature about photographic design and mental health, so for this purpose photographs produced under the same tenor will be explored and analyzed, with the aim of further understanding this problem.

Finally, the photographic production process around the theme of anxiety will be presented, starting from formal and compositional elements, with the aim of having a general reflection of the problem through

photographs that manage to reflect, transmit and identify some emotions, in addition to help identify the term, to encourage young people to seek strategies or professional help for their mental well-being.

Keywords: photography, mental health, anxiety, young Mexican university students.

Introducción

De acuerdo a Ramos (2022), México fue uno de los países en el cual subió más el porcentaje de ansiedad y depresión a nivel mundial a partir del primer año de pandemia por COVID-19 durante el 2020 (párr. 1), por lo que este tema tomó una visibilidad y relevancia importantes en el tema de la salud mental, lo que causó que varias personas, incluyendo los mismos jóvenes, sufrieran de ansiedad, y los que ya tenían esta problemática antes de la pandemia, sólo causó que su estado se agravara aún más, por lo que en este sentido, el gobierno desarrolló estrategias relacionadas con la salud mental, que llevaron al reconocimiento de la salud mental como una prioridad en el país, pero aún hoy en día, es común que se hagan bromas o memes entre los mismos jóvenes universitarios con respecto al tema, e incluso todavía existe vergüenza, temor o el estigma de sufrir ansiedad, lo que aleja a los estudiantes de recibir un tratamiento oportuno o hablar acerca de la problemática con un profesional de la salud o con sus mismos familiares, ya que en el fondo es uno de los problemas psicológicos más frecuentes entre ellos mismos y no se le da la seriedad e importancia necesaria, incluso por desconocimiento de los síntomas de esta enfermedad, algunos jóvenes no identifican que lo que sufren tiene una solución, ya que en la mayoría de los casos, les es difícil explicar con palabras a otros su sentir y no pueden pedir ayuda, ya que la vida universitaria es una etapa donde se sufren cambios, como el que se transforman en adultos, inician proyectos de vida, adquieren nuevas responsabilidades sociales, incluso la presión y las expectativas familiares o sociales son una carga también para ellos, por lo que puede causar que sean aún más vulnerables de sufrir ansiedad.

De manera que en caso de que no se atienda esta problemática oportunamente, puede ser que tengan repercusiones en la vida académica, porque el ambiente escolar desarrolla las competencias y habilidades de la formación profesional, donde los estudiantes tienen constante exigencia de trabajos y exámenes. Además de que es un nuevo ambiente social, experimentan problemas económicos, familiares y puede ser que dejen su lugar natal para la continuación de su educación por viajar a la capital del país (Hinojosa, 2017, párr.1, como se citó en IBERO, 2017), y no solo eso, sino que también tiene consecuencias en su vida diaria ya que “[...] puede producir fatiga, cansancio, dificultad de concentración, tensión muscular y problemas de sueño. Sin embargo, no toda ansiedad es igual” (Pérez, 2021, párr.1).

Debido a esta experiencia personal de sufrir ansiedad, sin saber a ciencia cierta que lo sufría, fue por algunas de estas causas que sufrí consecuencias graves, lo que me llevó a cuestionarme si cualquier otro joven universitario como yo, estaría sufriendo los mismos síntomas, pero sin identificarlos por vergüenza, miedo, o el estigma de no saber cómo expresar sus emociones, ahora puedo compartir, que sería más sencillo pedir ayuda, sí al observar o contemplar una serie de fotografías, fuera más fácil reflejar su sentir, por lo que bajo esta hipótesis, es que se decidió implementar una serie fotográfica que busca reflejar, transmitir e identificar algunas emociones para que los jóvenes, principalmente, o cualquier otra persona, pueda verse reflejada o tocada por este tema. Asimismo se busca ayudar a reconocer el término a partir del sentir de cada uno, para fomentar el diálogo y la conciencia de la problemática que atañe a la salud mental, con el propósito de que esta enfermedad se vuelva visible frente a la sociedad y entre los jóvenes universitarios, alentándolos a buscar estrategias o ayuda profesional para su bienestar mental, y que no sufran repercusiones en su rendimiento escolar o su vida diaria.

Salud mental: la ansiedad, su definición y tipos

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental se define como un estado de bienestar que permite al individuo enfrentar momentos de estrés, es capaz de desarrollar sus habilidades, al igual que aprender y trabajar correctamente para el beneficio de su comunidad. Además de que es indispensable para el bienestar de las capacidades personales y colecti-

vas para la toma de decisiones (párr.1). De manera que tener una mala salud mental, puede afectar no solo la mente, también la salud física y emocional, además de que existe la posibilidad de no tener una vida plena a causa de estos problemas, por lo que muchos factores pueden afectarla y se puede desarrollar alguna enfermedad mental que puede afectar la manera de pensar, causar cambios en el comportamiento del individuo, provocar insomnio, e incluso aislamiento social, por lo que una de esas enfermedades mentales es la ansiedad misma.

Según la definición de *ansiedad* de la Dra. Chávez (2023, como se citó en IBERO, 2023) afirma que es una respuesta fisiológica que produce el cuerpo humano en presencia de una amenaza externa, real, interna o imaginaria, por lo que se activa el sistema nervioso simpático para cualquier situación que se considere peligrosa y el cuerpo se prepara para huir, atacar o congelarse. El problema sucede cuando la ansiedad se activa por una situación imaginaria, una realidad futura o algo interno, provocando sensaciones físicas como palpitaciones, sudoración, adormecimiento de algunas partes del cuerpo, hormigueo y dolor de cabeza, que hacen sentir al individuo en riesgo (párr. 4-6).

Con esta definición, se puede concluir que la ansiedad por sí misma no es mala, es una respuesta natural y mental que ocurre en nuestro cuerpo frente al peligro, pero se le denomina con el término *trastorno*, cuando según palabras de los doctores Forcadell, Fullana, Lázaro y Lera (2019), la ansiedad se activa en situaciones que no son usualmente peligrosas o persistentes, interfiriendo el día a día de una persona, por lo que los tipos de ansiedad más comunes son la fobia social, el trastorno de pánico, y de ansiedad generalizada.

La fobia social ocurre cuando una persona siente muchos nervios cuando interactúa con otras personas, y le genera miedo hacer algo que le deje en ridículo y que los otros piensen cosas negativas sobre ella en esa situación en particular, la persona entonces suele ponerse roja, y al darse cuenta, se siente peor.

En cambio, el ataque de pánico es un episodio de ansiedad inesperado e intenso, que normalmente se acompaña de sensaciones desagradables como palpitaciones, sensación de ahogo, mareos y de pensamientos que suelen ser catastróficos como el miedo a perder el control o a morir, entre otros.

Finalmente, el trastorno de ansiedad generalizada, se caracteriza cuando una persona se preocupa excesivamente la mayoría del tiempo por diferentes asuntos de la vida diaria, como la escuela o trabajo, llegando al punto de que las preocupaciones afectan el sueño y la capacidad de concentración, provocando la sensación de cansancio o tensión.

En este sentido, podemos concluir que la ansiedad cuando se vuelve un trastorno, interfiere notablemente en la vida diaria de la persona, afectando su calidad de vida, como provocando la mínima interacción social para evitar situaciones que le provoquen sensaciones físicas o psicológicas horribles, sobre pensamientos por ataques de pánico, insomnio o dificultad para concentrarse, etcétera.

La ansiedad en los jóvenes universitarios mexicanos

De acuerdo a Quiñones, especialista de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (s./f., como se citó en Carrillo, s./f.) afirma que “la ansiedad entre adolescentes y jóvenes [...], aumentó 25 por ciento durante la pandemia, de ahí que como universitarios y estudiantes debemos tener claro que se trata de un problema de salud real que requiere de atención” (párr.1), y esto puede ser debido al aislamiento social, miedo generalizado de salir, preocupación por la economía, además de que a causa de la pandemia, se generaron cambios en la educación, sin embargo, todo esto coadyuvó para que esta enfermedad se visibilizara, y se tomará como una prioridad de salud social.

De manera que puede ser señalado que, los universitarios de la Ciudad de México, son más propensos a la ansiedad en comparación con la población en general, debido a mucha información escolar, están más conectados a los medios de comunicación, las exigencias sociales, buscan la perfección en su vida, etc. (Hinojosa, 2017, párr.1, como se citó en IBERO, 2017). Además, hay que decir que los adolescentes de nuevo ingreso, sufren este cambio de ingresar a una nueva escuela, y un ambiente distinto, por lo que los altos niveles de estrés que conlleva el nuevo ritmo escolar, y la transición de ser adolescentes a jóvenes adultos con más responsabilidades sociales, es lo que los lleva a tener altos niveles de estrés, y sin saber cómo tratarlo se puede transformar en algo más. Asimismo, los universitarios tie-

nen una excesiva exigencia académica, incluso para algunos estudiantes, hay una competencia para obtener las mejores calificaciones o entregar los mejores trabajos, lo que los puede llevar al límite. En caso contrario, la misma procrastinación de tareas y “hasta el 56% de los estudiantes de nivel superior experimentan ansiedad antes de presentar un examen” (Morales y Rodríguez, 2023, párr. 4), y esto ocurre por no querer fracasar o por pensar en no cumplir con las expectativas propias o sociales.

Según el Dr. G. Cortina, (2021), la ansiedad es el problema principal entre los estudiantes universitarios y solo buscan ayuda principalmente en su tercer o último año escolar, de manera que al buscar ayuda tardíamente, puede ser el resultado del estigma que existe entre los problemas de salud mental, lo cual los vuelve propensos a que sufran las consecuencias del estrés y la ansiedad desde su primer año escolar, recurriendo a hábitos poco saludables como el alcohol y otras drogas.

En general, los jóvenes pueden desarrollar trastornos de ansiedad a causa de factores psicológicos, biológicos y sociales, de tal manera que los detonantes más comunes en los universitarios que les producen estrés y ansiedad son: que el dinero no les alcanza, las altas expectativas académicas, sienten que no les da el tiempo, las presiones sociales, cambios en los hábitos de sueño y alimentación, dieta propensa al estrés (consumo de café o alimentos altos en azúcar), exceso de tiempo de estudio y poca actividad física, sobrecarga de actividades fuera de la universidad, ruptura con sus parejas, cambio a un nuevo ambiente o lugar, trabajo a medio o tiempo completo, relaciones problemáticas con los compañeros de cuarto, expectativas de los familiares o sencillamente, la soledad.

De manera tal, que cuando el estrés y la ansiedad ya afectan al individuo de manera personal y social, los estudiantes universitarios presentan los siguientes síntomas: sentimiento de preocupación excesiva, sentimiento de agitación, intranquilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, insomnio, ataques de pánico, suelen evadir los encuentros sociales, sienten temores irracionales e incluso, llegan a sufrir depresión (párr. 5-8).

Todas estas consecuencias que puede sufrir un joven universitario a la vez, o solo algunas de ellas, pueden ser agotadoras para alguien de 17 a 24 años, que deberían de vivir plenamente su etapa universitaria y tener un buen rendimiento escolar, para que al finalizar puedan definir sus metas profesionales y su plan de vida.

México frente a la problemática de la ansiedad

Dada la pandemia, el gobierno mexicano entendió la importancia de la atención a la salud mental, en especial en esta época de post pandemia. Por ello, la revista “CEVECE Cerca de ti” solicitó la participación de la Licenciada en Psicología L. Hernández (2022, como se citó en Muñoz, 2022), adscrita al Centro de Atención Primaria en Adicciones Toluca, del Instituto Mexiquense Contra las Adicciones (IMCA), que también coordina las acciones de los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) y del Centro Especializado en Prevención y Rehabilitación a las Adicciones (CEPRA), a la cual la revista ya citada le hizo una entrevista y en la cual, la licenciada Hernández responde sobre las actividades que se llevan a cabo en estos centros de atención con relación a la salud mental de sus usuarios, por lo que por lo general se atiende a personas por uso de sustancias psicoactivas, o por presentar ansiedad y depresión, siendo estos los padecimientos más comunes. El personal que atiende en dicho centro, está formado en las disciplinas de psicología, trabajo social y medicina general. También se imparten pláticas de orientación a empresas y escuelas, y en su mayoría para todas las edades y niveles escolares, mismas que son impartidas por los psicólogos, trabajadores sociales y médicos generales que laboran en estos centros. Además, considera que los servicios de atención a la salud mental son insuficientes y el personal es escaso, porque no se ajustan a las necesidades que estamos viendo hoy en el Estado de México.

Asimismo, no considera necesario que se hable abiertamente del tema de la salud mental, pero los servicios de salud dependientes del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) e IMCA, sí deberían educar a la sociedad en cuanto a estos temas de adicciones. También considera que sí persiste el estigma en las personas con enfermedad mental.

Por otra parte, confirma que para brindar una atención integral a la salud mental, se requiere de una mayor colaboración y operatividad entre los sistemas públicos y que no sean públicos también, aunque la atención privada eleva los costos de atención para la mayoría de la población. Además, asegura que ha observado en los usuarios de los servicios CAPA y la población en general, un incremento muy importante en cuanto a la depresión y la ansiedad, desatada por toda la problemática que desencadenó la pandemia.

Por último declara que debería destinarse más presupuesto a la salud mental, ya que los suicidios y las adicciones son una de las principales causas de muerte entre los jóvenes (pág. 8-9).

A pesar de que la participación de la licenciada Hernández, se enfoca en su experiencia con el Instituto IMCA o centros de atención como CAPA y CEPRA del Estado de México, se analiza con atención que el personal sea apto para que las personas puedan ser auxiliadas con respecto a la ansiedad que sufren, pero la ayuda es escasa y los servicios de atención a la salud mental son insuficientes, por lo que se dimensiona que en las otras áreas del país, debe ser igual o peor, la prestación de estos servicios, y eso que actualmente existe el reconocimiento de las enfermedades mentales como una prioridad en el país. En este sentido, y a título personal, rechazo tajantemente que la licenciada considere innecesario que se hable abiertamente del tema de salud mental, si afirma que todavía existe el estigma de las enfermedades mentales, por lo que considero enfáticamente que el hablarlo lo normalizará, y por ende, más personas querrán atenderse, pero una realidad es que se necesita destinar más presupuesto para la salud mental por parte del gobierno.

De acuerdo al Coordinador de Programas Médicos de la División de Medicina Familiar, A. Alarcón (2021, como se citó en IMSS, 2021), explicó que en el primer nivel de atención, el médico familiar está capacitado para atender a personas que presentan cuadros de ansiedad o depresión y de ser necesario, son atendidos por psiquiatría y psicología. Debido a la pandemia y que los mexicanos requieren atención a su salud mental, el IMSS implementa la Orientación Médica Telefónica en Salud Mental, a través del número 800-2222-668, opción 4, que está disponible de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 horas para aquellas personas que sienten miedo, ansiedad, tristeza, desesperación o ganas de hacerse daño, y en donde psicólogos y psiquiatras atienden la llamada y brindan consejos en cualquier tema relacionado con la salud mental. También indicó, que en el Seguro Social el enfoque de control de manera presencial se realiza por medio de consejería con participaciones grupales o terapia individual, y si es necesario, con ayuda de medicamentos para el funcionamiento normal del cuerpo y el manejo de las emociones (párr. 3, 4, 5, 6, 7, 11).

En resumen, a pesar de que no se cuenta con un alto presupuesto para la salud mental por parte del gobierno, y que aumentaron los casos

del requerimiento de atención a la salud mental por parte de los mexicanos, influyó positivamente que el IMSS implementara otras maneras de atender a los pacientes debido a la pandemia, y que a partir de este suceso, se empezara a quitar un poco el estigma de las enfermedades mentales, pues contar con un servicio público para los jóvenes y cualquier otra persona que necesite llamar y ser atendido por un especialista es una ayuda, pero todavía falta presupuesto para atenderlos de manera presencial y no sólo por llamada telefónica, en esta época de post pandemia.

Artistas de la lente que tocan el tema de la ansiedad en su trabajo fotográfico

La selección de fotógrafos, que incluye a hombres y mujeres, se hizo en función a los trabajos fotográficos que realizaron los artistas elegidos con respecto al tema de la ansiedad, asimismo, su selección, está relacionada con la variedad de estilos que cada uno maneja para describir de manera simbólica, metafórica, realista e incluso, hasta surrealista, su sentir respecto a este tema. Por otra parte, su trabajo fue fuente de inspiración para analizar sus composiciones, y lo que comunican las tomas. Esta indagación sirvió, como ya se ha mencionado, para utilizar como referencia sus obras y vincular esto con mi experiencia en el tema, para la elaboración de las fotografías finales.

Steph Wilson: The Bell Curve

La fotógrafa Steph Wilson pasó por un periodo de ansiedad durante su adolescencia y juventud, de los 11 a los 22 años, así que con su proyecto The Bell Curve, buscó dar visibilidad a esta enfermedad que puede resultar difícil de comprender para quienes no la han experimentado, pero que con su trabajo, ha logrado expresar lo que sucedía en su interior. En este proyecto, Steph describe de manera detallada y simbólica, los síntomas de la ansiedad y los mecanismos que desarrolló para manejarlos durante los años en que sufrió esta condición (Yuste, 2017, párr. 2).



Figura 1. The Bell Curve. Fotografías de Steph Wilson [Imagen], de Yuste, 2017, Cultura Inquieta (<https://culturainquieta.com/es/foto/item/11253-la-ansiedad-visibilizada-en-fotografias.html>).

Hay que saber entender, que la ansiedad no siempre se manifiesta físicamente y de manera visible, pero eso no significa que no es real, por lo que la fotógrafa Steph Wilson hace una descripción literal y simbólica de lo que vivió en su interior desde temprana edad, puesto que en casos más severos de ansiedad, la medicación se convierte en un “mejor amigo” o el “peor enemigo” para controlar la ansiedad, incluso con todo y la dificultad para conciliar el sueño. De esta manera, la artista, decidió mostrar la ansiedad con fotografías incluso artísticas y digeribles para el público sobre un tema tan sensible, utilizando colores cálidos en las tomas, y expresiones tranquilas en los sujetos retratados, asimismo, también es notoria la atención puesta en la dirección de arte en el maquillaje, la peluquería, los elementos y fondos de la toma, que transmiten tranquilidad, caso contrario a la ansiedad, o como generalmente ésta se interpreta.

Tsoku Maela: Abstract Peaces

Tsoku Maela ingresó al hospital con un fuerte dolor en el pecho, y no era la primera vez por lo que iba al médico y que salía de allí sin un diagnóstico, así que después de una semana de permanecer en observación, con

un fuerte dolor en el pecho, su situación le hizo pensar en su vida y en lo que quería hacer con ella. Así que empezó a documentar sus sentimientos a través de la fotografía.

Su obra *Abstract Peaces* es un autorretrato metafórico de las diferentes etapas de su depresión y ansiedad. Es un diario fotográfico de las visiones y sensaciones de él mismo, así como de los sentimientos universales y humanos en imágenes surrealistas (Anaya, 2016, párr. 1-2).



Figura 2. Abstract Peaces. Fotografías de Tsoku Maela [Imagen], de Abstract Peaces, 2016, Tumblr (<https://abstractpeaces.tumblr.com/>).

El fotógrafo Tsoku Maela hace un autorretrato metafórico y surrealista de lo que vivió en su etapa depresiva y ansiosa, documentando sus sentimientos con fotografías en tonos oscuros para dar más dramatismo o a color, ya que en la depresión y la ansiedad no todo es pesimismo, también es una oportunidad para enfrentarse a uno mismo y redescubrirse. Además, con la ayuda de la edición para crear las fotografías surrealistas, es a través de ellas que por ejemplo, podemos observar como un nido de aves, sirve para soñar, cuando la ansiedad te lleva al límite, por lo que este trabajo en sí mismo, se adentra en lo más profundo de uno, e invita a escapar de la realidad que se vive.

Katie Joy: Mi corazón ansioso

Katie Joy, captura en una serie de fotografías, la cárcel que viven aquellos que padecen ansiedad con retratos surrealistas, reflejando su experiencia en la serie titulada: Mi corazón ansioso. (Carolina, 2016, párr. 2).



Figura 3. Mi corazón ansioso. Fotografías de Katie Joy [Imagen], de Carolina, 2016, OKChicas (<https://www.okchicas.com/fotografia/estudiante-tomo-fotografias-explicar-vivir-ansiedad/>).

Intentar capturar lo que viven día a día aquellos que padecen ansiedad es un reto, por lo que la fotógrafa Katie Joy, ha realizado una serie de fotografías inspiradas en los peores miedos de una persona con ansiedad en una descripción literal y surrealista, con tomas a color, muestra la ansiedad como un sentimiento con el cual no se toca fondo fácilmente, y que provoca vivir paralizado, siendo uno presa de su propia mente y pensamientos, incluso con el sentimiento de no poder respirar, pese a ello, todas las expresiones faciales son tranquilas en sus autorretratos, cuando en la realidad, la ansiedad normalmente se siente como un caos.

María Navarro: Punto y coma

La fotógrafa María Navarro en su proyecto fotográfico titulado Punto y coma, está basado en su percepción del trastorno general de ansiedad, a través de retratos y planos detallados que representan las principales emociones que dificultan a las personas que lo padecen (Navarro, 2019, párr. 7).



Figura 4. Punto y coma. Fotografías de María Navarro [Captura de Pantalla], de Navarro, 2019, PDF (<https://core.ac.uk/download/pdf/286563577.pdf>).

María Navarro busca la expresión y el conocimiento, mostrando al mundo desde sus ojos y experiencia, el trastorno general de ansiedad. De esta manera realizó fotografías realistas y simbólicas, utilizando colores cálidos en la dirección de arte, para comunicar la cotidianidad de cómo se vive este trastorno día a día, mostrando la ausencia en un lugar en el que no se quiere estar por la ansiedad social, encontrando refugio en la cama, pero a la vez atrapado por la misma, o incluso mirarse en un espejo y ver en realidad a una extraña.

Laura Hospes: UCP-UMCG

La fotógrafa Laura Hospes realizó una serie titulada UCP-UMCG, que son las siglas del hospital mental University Centre for Psychiatry in Groningen, en Holanda, donde el tema principal son las enfermedades mentales, su inspiración central es ella misma tal cual es y lo que siente, tratando sus múltiples tratamientos contra la depresión, ansiedad, desórdenes alimenticios e intento de suicidio durante cuatro años (Francia, 2021, párr.8-9).

Laura Hospes encontró su inspiración total en ella misma y su sentir, mostrándose como en realidad es el interior de su vida e intimidad. Sus autorretratos son a blanco y negro, y en ellos comunica la angustia detrás de las puertas cerradas de su habitación, en el que las tomas son testigos de su ansiedad, soledad y tristeza que sentía a su corta edad.



Figura 5. UCP-UMCG. Fotografías de Laura Hospes [Imagen], de Francia, 2021, Cultura Inquieta (<https://culturainquieta.com/es/foto/item/13250-la-fotografa-que-documenta-las-enfermedades-mentales.html>).

Como puede observarse, la mayoría de los fotógrafos cuentan su sentir con autorretratos, siendo un reflejo directo de sus emociones, dejando a un lado la vanidad y hay que decirlo, son valientes al compartirlo. De alguna manera también, es un consuelo para ellos mismos sentirse menos solos al compartirlo y conmoviendo al público que no ha experimentado estos trastornos, mostrando con su trabajo fotográfico, las enfermedades mentales con imágenes metafóricas, surrealistas o realistas de lo que se vive día a día, e invariablemente con su toque personal, para que se hable del tema.

Metodología

Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad

Para este trabajo, se propone la creación de seis fotografías como medio de exposición que hagan visible la salud mental, específicamente la ansiedad que experimentan los jóvenes universitarios, y que al mismo tiempo, refle-

jen, transmitan y permitan identificar su sentir, ayudando al mismo tiempo a reconocer el término, para fomentar el diálogo y alentar a llevar a cabo estrategias o búsqueda de ayuda profesional para el bienestar mental de los estudiantes que la sufren.

Así que se decidió utilizar la metodología *Design Thinking*, para llevar a cabo la serie fotográfica. Esta es una metodología de diseño que se desarrolló inicialmente en la escuela de diseño de Stanford, y cuenta con cinco etapas que da resolución de problemas, permitiendo desarrollar soluciones centradas en las personas, utilizando la observación, la empatía, y estableciendo un enfoque de trabajo multidisciplinario durante todas las fases para generar soluciones innovadoras.

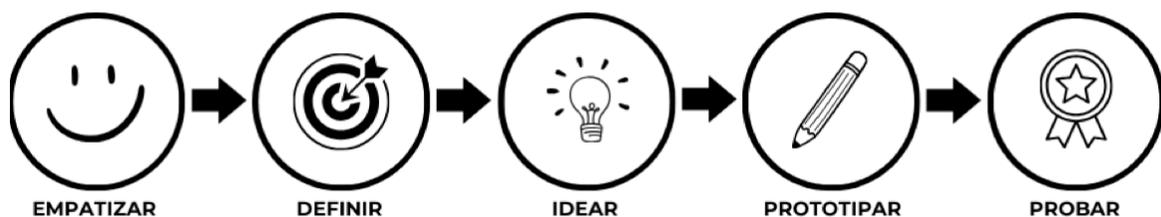


Figura 6. Esquema Design Thinking [Elaboración propia].

- **Empatizar:** Para generar empatía, es necesario conocer al público objetivo y a profundidad, para reconocer sus necesidades y crear soluciones que estén de acuerdo con el usuario. En el caso de esta investigación, las características principales del público objetivo, son que se trata de jóvenes universitarios mexicanos del siglo XXI, de aproximadamente 17 a 24 años, en el que debido a la pandemia por COVID-19 durante el 2020, se hizo visible e importante el tema de la salud mental en el país, especialmente la depresión y ansiedad, pero aún existe vergüenza por parte de los universitarios para expresar cómo se sienten, no le dan importancia adecuada, e incluso el desconocimiento de los síntomas o el estigma de sufrir ansiedad es lo que los aleja de normalizar hablar sobre este tema, o recibir ayuda profesional, siendo uno de los problemas psicológicos más frecuentes entre ellos mismos.

- **Definir:** Con la información anterior, se identifican las necesidades y los problemas de los usuarios, que en este caso, es hacer visible la salud mental, específicamente la ansiedad que experimentan los jóvenes universitarios mexicanos por medio de una serie fotográfica que busca reflejar, transmitir e identificar algunas emociones para que los jóvenes, principalmente, o cualquier otra persona, pueda verse reflejada o tocada por este tema, y con ello se busca ayudar a reconocer el término a partir del sentir de cada uno, para fomentar el diálogo y la conciencia de la problemática, y que también se aliente a buscar ayuda para el bienestar mental, y para que no tengan repercusiones en su rendimiento escolar o su vida diaria.
- **Idear:** En este punto se empiezan a generar propuestas para solucionar las necesidades del usuario de forma creativa. En la investigación con ayuda de las referencias visuales de los fotógrafos seleccionados, que han hecho representaciones de la ansiedad más mi experiencia de haber sufrido ansiedad, es que se realizó un moodboard como fuente de inspiración. Asimismo, en cuanto a la parte de Dirección de Arte, con la selección de ropa negra, blanca, maquillaje y demás elementos compositivos para la creación de la serie fotográfica, fue que se utilizaron estas herramientas como medio de exposición para evidenciar la importancia de sufrir este problema psicológico.

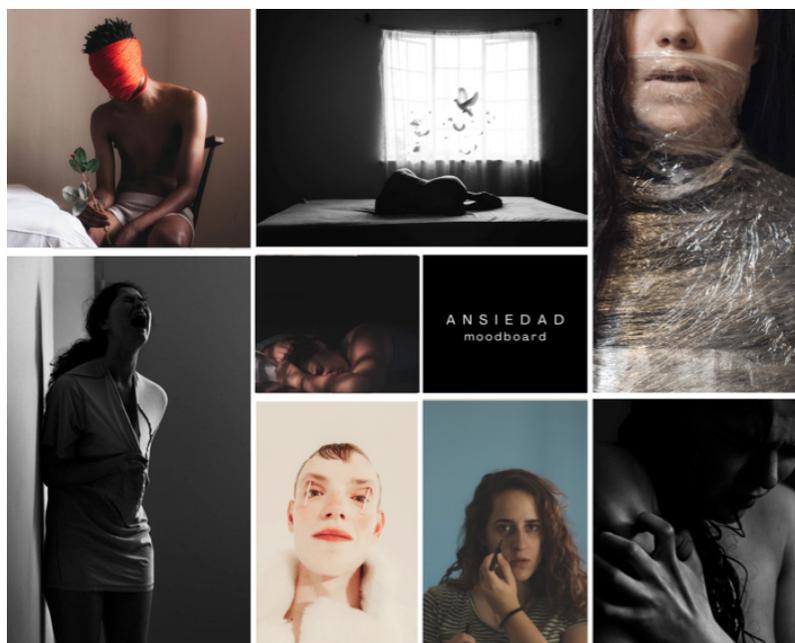


Figura 7. Moodboard de Ansiedad [Elaboración propia].

- **Prototipar:** Durante esta etapa las ideas se hacen realidad y empieza la realización de prototipos físicos o digitales, éste tendrá que ser bien elaborado para poder definir si es lo que se busca, detectar problemas y encontrar soluciones. En el caso de la investigación, son imágenes, por lo que se trata de prototipos digitales. Asimismo, se definió que las imágenes fueran monocromáticas con tomas en primer plano, y plano a detalle, para poner énfasis en las expresiones faciales y demás detalles. También se seleccionó una luz picada, ya que produce sombras muy duras y verticales, creando zonas oscuras y otras con mucha luz. También se trabajó con una luz a contrapicada para dar énfasis en la texturas, dar más dramatismo, miedo, misterio y dinamismo a la toma; y por último, una luz frontal para no generar contrastes en una toma en específico. De igual modo, se contó con la parte de Dirección de Arte al maquillar los ojos de negro para dar profundidad y dramatismo, así como la ayuda de otros recursos para poder expresar los sentimientos de preocupación excesiva, sentimiento de agitación, intranquilidad, fatiga, irritabilidad, frustración, sensación de nerviosismo, tensión muscular, insomnio, ataques de pánico, etc., mostrando una realidad interna, la esencia de la ansiedad.



Figura 8. Prototipos [Elaboración propia].

- **Probar:** Es la última de las fases del proceso, en el que los evaluadores o el mismo diseñador, se encarga de evaluar rigurosamente los prototipos, y en los cuales pueden encontrarse nuevos problemas, u obtenerse diferentes soluciones sobre cómo mejorar el producto, y lograr una mejor comprensión general del usuario final. La metodología es flexible y no lineal, por lo que se podrán repetir etapas más de una vez sin importar el orden, y por lo que es “normal”, que el proceso mismo influya en el diseño final. En este caso, se realizó una rigurosa observación de las fotografías y se consideró que algunas no eran adecuadas por la exageración de maquillaje, por lo que se regresó al paso Idear para replantear las soluciones y la toma de las nuevas fotografías. Después se parte de la edición para las mejoras de las fotografías, con el fondo, luz y sombras, para enfocar el primer plano y resaltando los detalles, proporcionando profundidad.



Figura 9. Serie *Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad*. Fotografía “No sé cómo explicar lo que siento, pero lo tengo” [Imagen]. Autora: Tania Ruiz



Figura 10. Serie *Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad*. Fotografía “Luchando conmigo mismo” [Imagen]. Autora: Tania Ruiz



Figura 11. Serie *Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad*. Fotografía “No sé qué hacer. No soy tan fuerte” [Imagen]. Autora: Tania Ruiz



Figura 12. Serie *Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad*. Fotografía “Solo quiero gritar” [Imagen]. Autora: Tania Ruiz



Figura 13. Serie *Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad*. Fotografía “¿Qué hice mal?” [Imagen]. Autora: Tania Ruiz



Figura 14. Serie *Sácame de mi propia mente: la esencia de la ansiedad*. Fotografía “No me quiero morir” [Imagen]. Autora: Tania Ruiz [Imagen].

Conclusiones

Finalmente, la ansiedad es una respuesta natural que produce nuestro cuerpo ante una amenaza para prepararse para el peligro, pero cuando se convierte en un trastorno, la ansiedad puede interferir con la vida diaria, afectar la calidad de vida y el deterioro de la salud mental, física y emocional del individuo. Además, actualmente, por todo lo que se ha fundamentado, la salud mental es considerada una prioridad en el país, debido principalmente a la pandemia por COVID - 19, ya que se obtuvo claridad de que se trata de un problema de salud real que requiere de atención, al existir un aumento de este padecimiento en la población, afectando principalmente a adolescentes y jóvenes mexicanos, pero a pesar del nuevo enfoque que se tiene hacia la salud mental, la realidad, es que se necesitan destinar más recursos para hacer visible esta problemática, con la finalidad de que los jóvenes universitarios no sufran consecuencias en su vida académica, diaria y por ende, su futuro. Por ello, las representaciones fotográficas se utilizan como medio de expresión para demostrar universalmente la importancia de los trastornos de ansiedad, promoviendo el diálogo, conciencia y sensibilización sobre cuestiones que afectan a la salud mental, con el objetivo de visibilizar ante la sociedad y a los jóvenes universitarios este trastorno, ya que al tener imágenes para compartir, facilita que los estudiantes pidan ayuda, al observar o contemplar una serie de fotografías, que reflejan metafóricamente cómo se sienten.

En este sentido, la realidad es que cuando se obtuvieron las primeras fotografías, se observó demasiado dramatismo y se consideró que la representación era inapropiada debido principalmente a la exageración del maquillaje, pero este primer acercamiento contribuyó al resultado final y las nuevas fotografías reflejan, transmiten e identifican los sentimientos, y las emociones de una persona en estado de ansiedad de manera cruda y la esencia dolorosa de ésta, transmitiendo metafóricamente el interior de una vida ansiosa con la ayuda de elementos compositivos, para fomentar la importancia de su bienestar, y ayudarlo a buscar estrategias o ayuda profesional, para no seguir sufriendo física, emocional y por ende, las repercusiones que atañen al futuro de los jóvenes.

Referencias

- Carrillo, P. (s./f). Tips contra la ansiedad. Gaceta CCH. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/tips-contr-la-ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20entre%20adolescentes%20y,especialista%20de%20la%20Direcci%C3%B3n%20General>
- Chávez, K. (2023). ¿Qué es la ansiedad y cómo saber si la padezco? Académica IBERO nos explica. IBERO. <https://ibero.mx/prensa/que-es-la-ansiedad-y-como-saber-si-la-padezco-academica-ibero-nos-explica>
- Cortina, G. (2021). Ansiedad y estrés en universitarios. Aquí Nos Cuidamos. <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/02/ansiedad-estres-universitarios/>
- Forcadell, E., Fullana, M., Lázaro, L., y Lera, S. (2019). ¿Qué es la Ansiedad?. Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20se%20convierte%20en,importante%20en%20la%20vida%20diaria>.
- Hinojosa, M. (2017). Universitarios, con más problemas de ansiedad que la población general. IBERO. <https://ibero.mx/prensa/universitarios-con-mas-problemas-de-ansiedad-que-la-poblacion-general>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2021). Con atención integral atiende IMSS la ansiedad o depresión para un buen estado de salud mental. IMSS. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202101/036>
- Morales H. y Rodríguez, J. (2023). Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes. Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-estres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes>
- Muñoz, L. (julio - septiembre 2022). Entrevista. Cevece, (3), 8-9. https://cevece.edomex.gob.mx/sites/cevece.edomex.gob.mx/files/files/docs/rev_cerca_ti/revista22_3.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pérez, A. (2021). Por qué tengo ansiedad todo el día: la ansiedad generalizada. Psicólogos ANIMAE. <https://psicologosanimae.com/ansiedad-generalizada-todo-dia/#:~:text=Tener%20ansiedad%20todo%20el%20d%C3%ADa,un%20abordaje%20distinto%20para%20afrontarlas>
- Ramos, R. (11 de noviembre de 2022). México, país donde más subió ansiedad durante pandemia. El Economista. <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Mexico-pais-donde-mas-subio-ansiedad-durante-pandemia-20221110-0157.html>



Atribución-NoComercial-SinDerivadas
Permite a otros solo descargar la obra y compartirla con otros siempre y cuando se otorgue el crédito del autor correspondiente y de la publicación; no se permite cambiarlo de forma alguna ni usarlo comercialmente.

Investigación en las Artes y el Diseño

