

Un día en la vida de una persona con **ansiedad social**

Irina Abraham
Daniela Galli
Eugenia Godoy

¿Qué es la ansiedad social?

Es un **temor intenso** y persistente de ser observado y juzgado por **otros**, un miedo persistente a una o más situaciones sociales **por temor a que resulten vergonzosas**.

Las personas con este trastorno tienen síntomas de ansiedad o miedo en ciertas o todas las **situaciones sociales**, como cuando conocen a personas nuevas, salen en citas, tienen una entrevista de trabajo o responden a una pregunta en clase.

¿Cuáles son los síntomas?

Rubor, transpiración profusa, especialmente en las manos, temblores en manos o pies, palpitaciones, taquicardias, dificultad para respirar, sensación de falta de aire, molestias gastrointestinales: dolor abdominal, sensación de vacío en el estómago, dispepsia, descomposición intestinal, tartamudez o “temblor” en la voz, agarrotamiento y tensión muscular, deseo urgente de orinar, sensación de opresión en la cabeza o cefaleas, mareos, náuseas, sensación de fatiga, sequedad bucal, sensación de frío o calor, confusión, insomnio.

¿Qué situaciones la generan?

Hablar en público (99%).
Charla informal/reuniones (88%).
Acudir a fiestas (76%).
Mantener una conversación (64%).
Iniciar una conversación (60%).
Comer/beber en público (39%).
Escribir en público (31%).
Utilizar un lavabo público (8%)

¿Cómo se suelen evitar?

Algunas personas anticipan y **evitan** las situaciones sociales temidas, mientras que otras personas las afrontan pero recurren a “**conductas de seguridad**”.

Evitar mirar a los ojos o desviar la mirada. Evitar hablar con los demás; hablar poco o nada; hablar ininterrumpidamente para evitar silencios; hablar muy deprisa o muy despacio; hablar sólo de un tema que se domina. No saludar; ignorar a los demás; no participar. Tensar los músculos fuertemente para no temblar. Preparar excusas para justificar comportamientos. Pagar en efectivo para evitar pagar con tarjetas. Tomar alcohol.

¿Cómo se trata?

Lo más efectivo es la **terapia cognitivo - conductual** acompañado por medicamentos. También es muy útil realizar ejercicio o terapias de meditación.

La **terapia de exposición** crea escenarios que activan esos miedos hasta llegar a un punto que el paciente cree que puede controlar esos pensamientos hasta que esas asociaciones comienzan a derrumbarse.

¿Por qué elegimos este tema?

El trastorno de ansiedad social nos parece un **tema relevante** porque si bien hoy en día es más discutido, consideramos que no se termina de **comprender** lo presente que está en la **vida de las personas**, especialmente en los **jóvenes**.

También nos pareció importante destacar que se establecen ciertas relaciones entre la **ansiedad social y las redes sociales**. En los últimos años se han realizado estudios que determinan que los jóvenes que pasan más tiempo frente a la pantalla son más propensos a desarrollar ansiedad y depresión.

¿Cuál es el público objetivo?

Se buscó llegar principalmente a adolescentes y jóvenes por su estrecho vínculo con las redes sociales, así como los espacios y situaciones.
A pesar de esto consideramos que el público podría abarcar a familias y personas que se encuentren en relación con personas jóvenes

¿Cuál es el objetivo?

Desarrollar una experiencia en la que el usuario pueda ponerse en los zapatos de una persona con ansiedad social, reflejado en un día. Se presentan situaciones en las cuales el usuario tiene el poder de decidir afectando el recorrido del día.

En los casos donde se presenta mayor ansiedad, el usuario solamente tiene una opción para seguir, evidenciando la limitación que provoca la ansiedad social a la hora de interactuar.

El recorrido comienza en la mañana y termina cuando se acuesta a dormir. Esto brinda al usuario la posibilidad de empezar de nuevo y seleccionar opciones diferentes.

Nuestro objetivo es lograr que el usuario empatice con la situación y concientizar de que la ansiedad social es un trastorno que existe en muchas personas. Actualmente los jóvenes son los que más sufren de la misma debido al uso de las redes sociales y se refugian en el uso de drogas desde temprana edad.

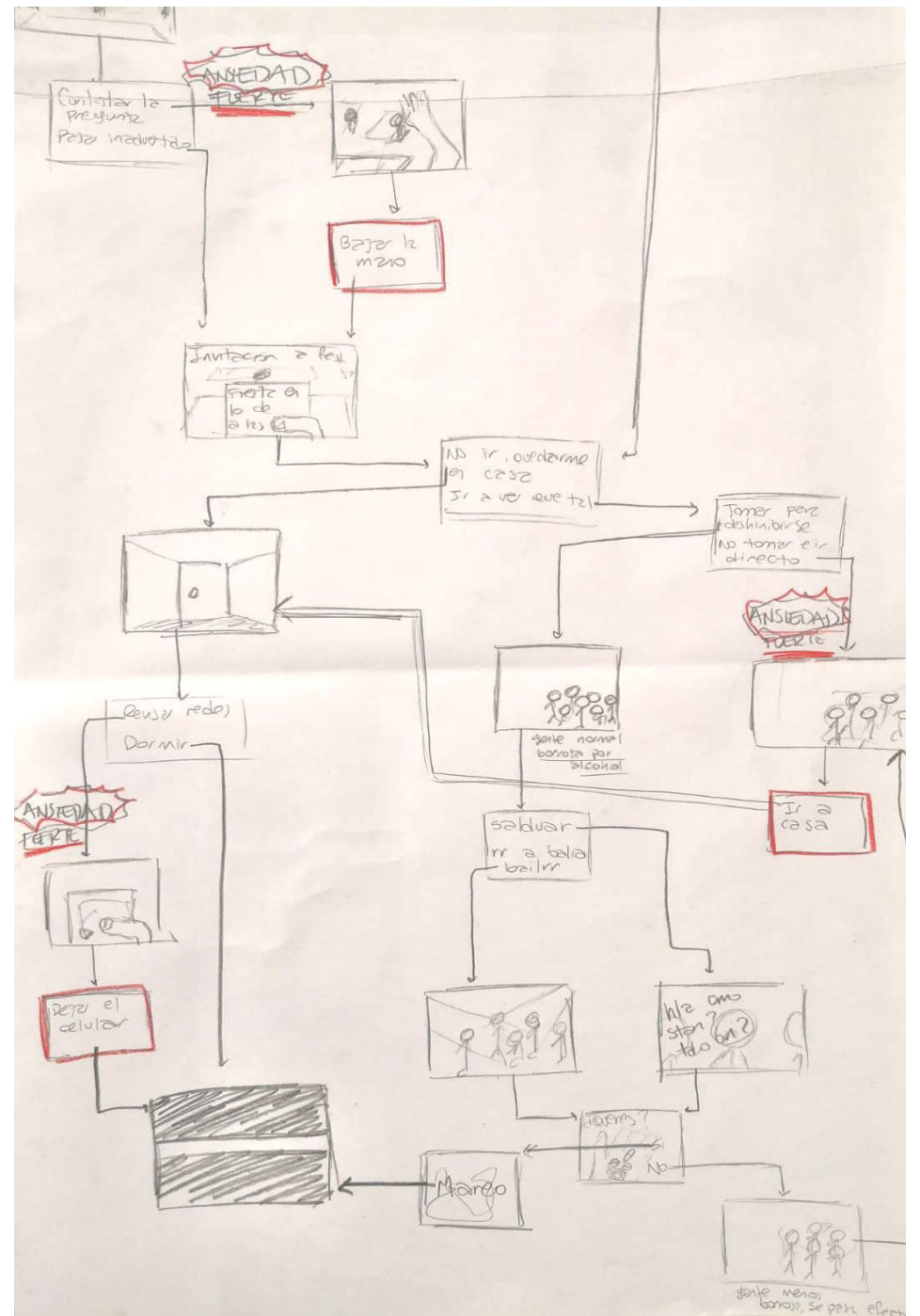
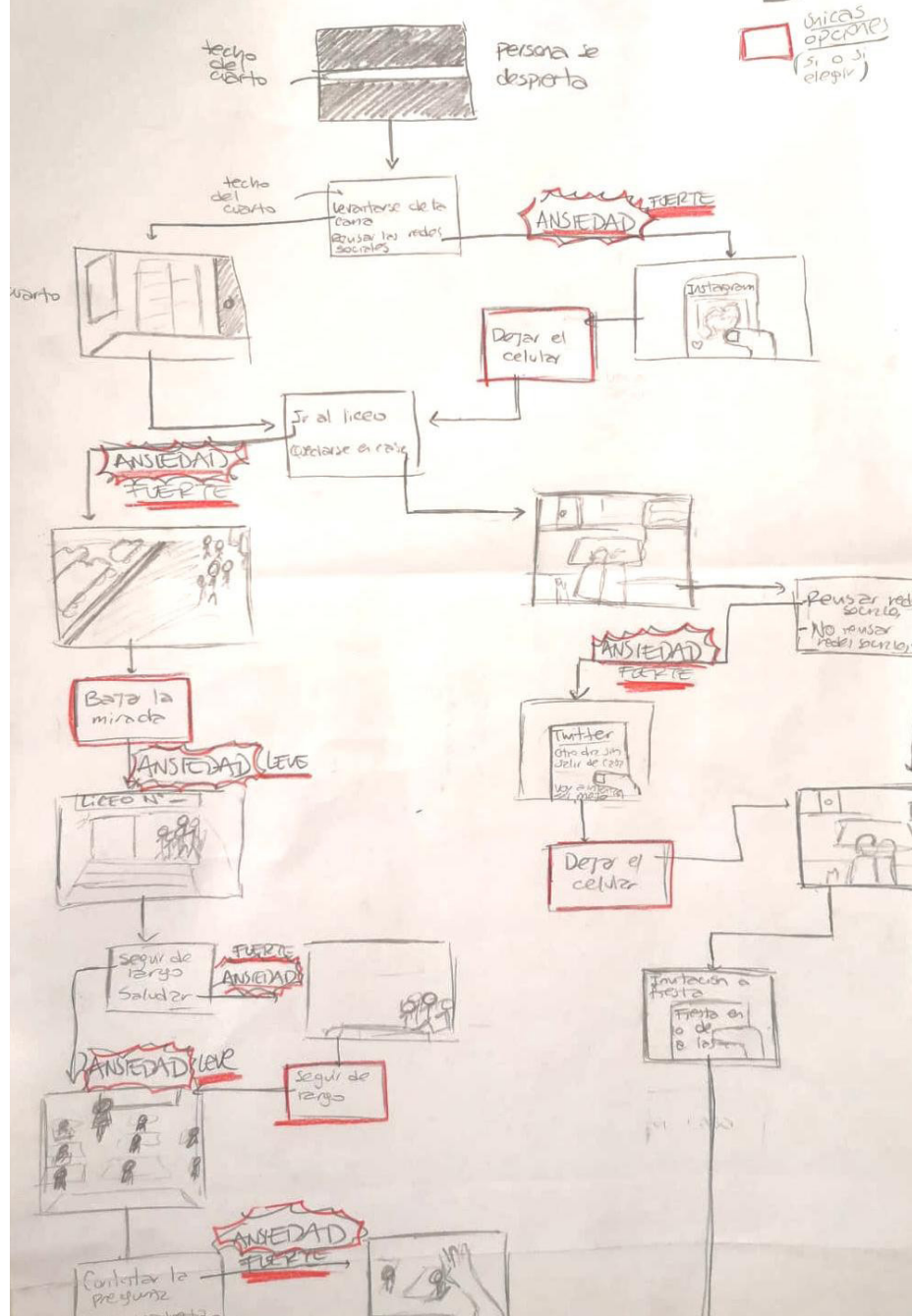
¿Cómo llegamos al objetivo?

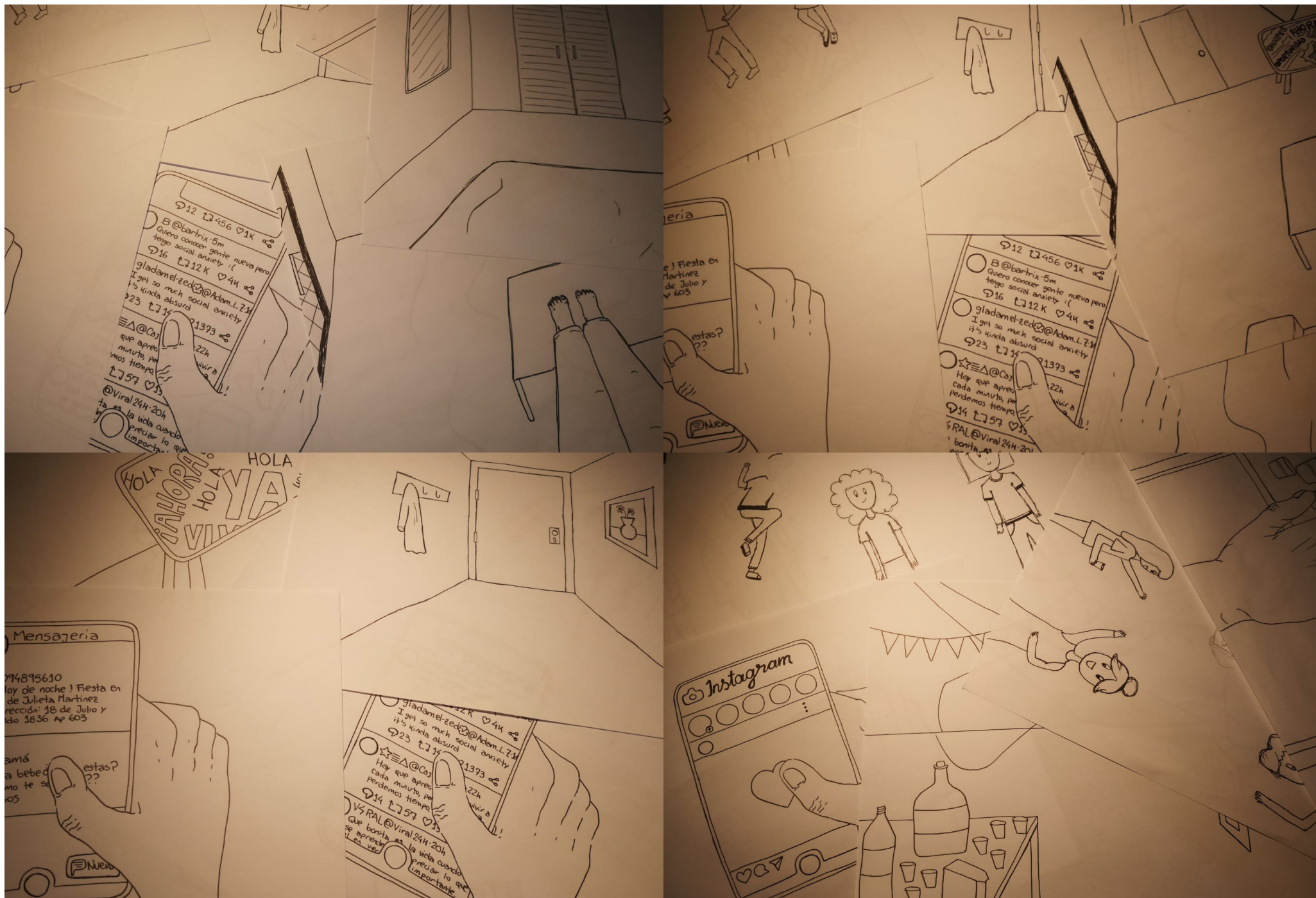
Comenzamos realizando un esquema de interacción, donde planteamos todas las páginas posibles. La parte gráfica de nuestro proyecto interactivo son dibujos en blanco y negro hechos a mano. Nos pareció relevante mostrar el color rojo únicamente cuando se presentan situaciones con ansiedad social. La elección de los colores hace referencia a lo que queremos decir con nuestro proyecto.

Otra faceta en la interactividad, y que también acompaña al color, es el sonido. El mismo representa los síntomas que una persona con este trastorno sufre. Ejemplo: los jadeos, aturdimiento, etc.

Con el movimiento de los botones se buscó potenciar lo que realmente estaría viendo o sintiendo la persona. Ejemplo: al estar alcoholizado o bajo el efecto de drogas los botones se mueven más y le resulta más difícil al usuario clicar los mismos.

EN LA PIEL DE UNA PERSONA CON ANSIEDAD SOCIAL





¿Qué nos hubiera gustado mejorar?

Elegimos una modalidad de proyecto en la cual para mostrar continuidad nos hubiera gustado que hubieran más páginas. Sin embargo, debido al escaso tiempo y al poco conocimiento a la hora de realizar un proyecto interactivo, nos vimos obligadas a limitarnos.

Somos conscientes de que a la hora de elegir el tema, y como lo llevaríamos a cabo, no visualizamos todos los problemas con los que nos podíamos encontrar, ya que es un tema complejo de entender.

En clase se habló con los docentes sobre aclarar sobre en que situación se encontraba el usuario, pero remarcamos nuestra decisión en que, al ser en primera persona, nos parecía que colocar un texto aclarando la situación generaría un efecto contrario. De todas maneras, entendemos que por momentos puede resultar confuso.

A pesar de estos inconvenientes, creemos que tuvimos un gran avance a nivel técnico tanto de los que se nos enseñó en clase, como de lo que aprendimos por nuestra cuenta.

