

# ANSIOSAMENTE CONFINADO

A photograph of a woman wearing a light-colored face mask, sleeping peacefully in a bed. She is wearing a white t-shirt and dark pants. The room is dimly lit, with a warm, orange glow from a lamp. In the background, there is a shelf with various items, including a framed picture of a couple, a small fishbowl, and a glowing light strip. The ceiling is made of dark wood beams. The overall mood is quiet and intimate.

Marcela Ocampo  
Diseño Fotográfico





**COVID-19**



PLAQUE  
123456789  
987654321  
012345678

MAILBOX

METER

**Marcela Ocampo**  
Diseño Fotográfico

**Marcela Ocampo**  
Dirección de Imagen

**Marcela Ocampo**  
Diagramación

**Xavier Granja Cedeño**  
Tutor

**Diseño Fotográfico**  
Proyecto de Titulación



Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida , ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, foto químico, electrónico, magnético, electro óptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Este proyecto nace con la necesidad de indicar la fotografía como medida de terapia emocional en la cuarentena.

Empieza como un recurso de investigación y dominio del ¿Por qué me siento de esta manera? Con diferentes motivos que surgen a nivel mundial por el COVID-19 (Coronavirus).

Sobrepasa el tiempo máximo de cuarentena al entrar en confinamiento obligatorio, indicando a la comunidad que existe un riesgo inminente para la salud de todas las personas tanto niños, jóvenes, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad.

“Ansiosamente Confinado” relata fotográficamente, el diario vivir de la diseñadora fotográfica Marcela Ocampo, durante meses que inicio la cuarentena en Ecuador, su principal recurso es el autorretrato, indicando uno de sus principales problemas la ANSIEDAD, muestra como en diferentes estados y emociones duplica su trastorno, a través de la fotografía explica que es una terapia emocional que descubrió en un proyecto de clase, un proyecto sobre autorretratarse, la ansiedad disminuía parcialmente, de la misma manera al fotografiar terceros.











## ***¿Qué es la ansiedad?***

*La ansiedad es la reacción natural del cuerpo a la tensión. Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y pensamientos malos.*





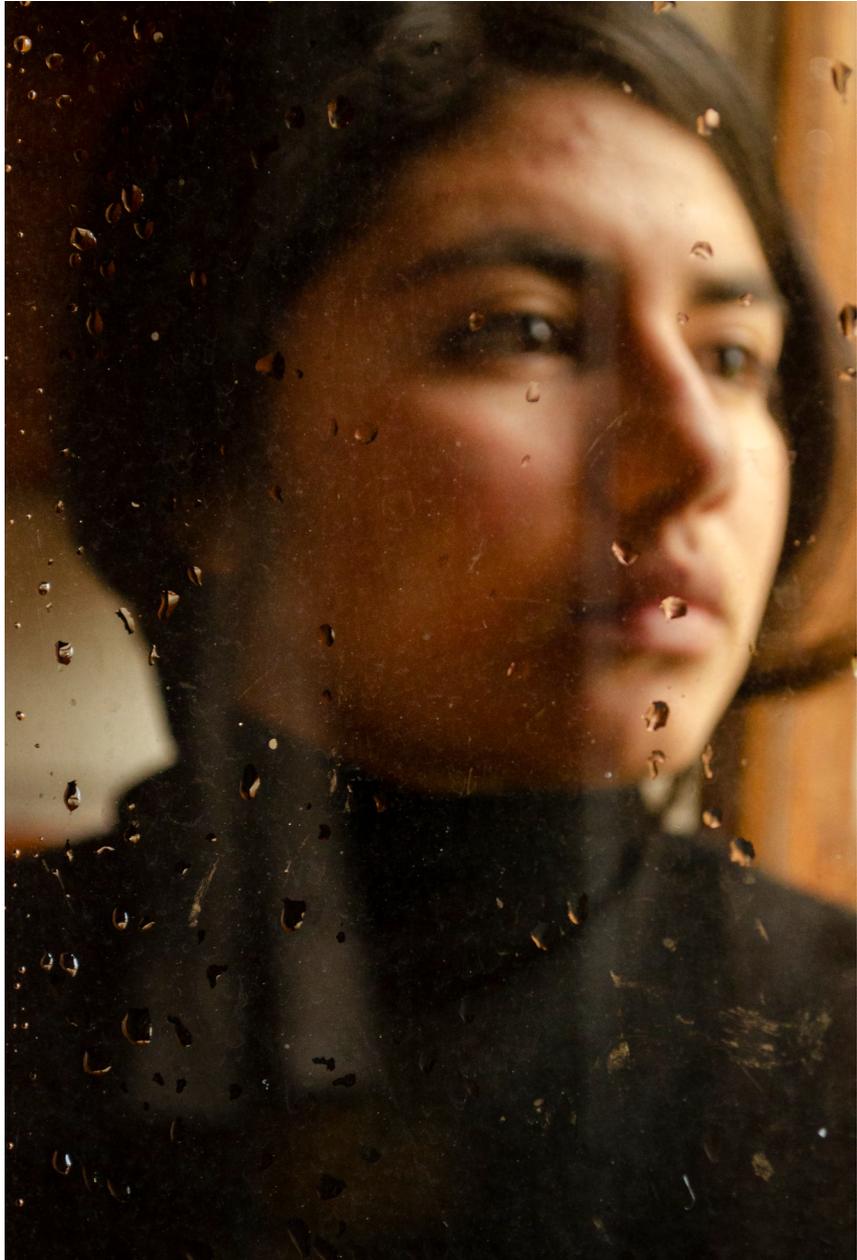






FRANZ VECONI

SUMBOW  
SUMBOW  
SUMBOW















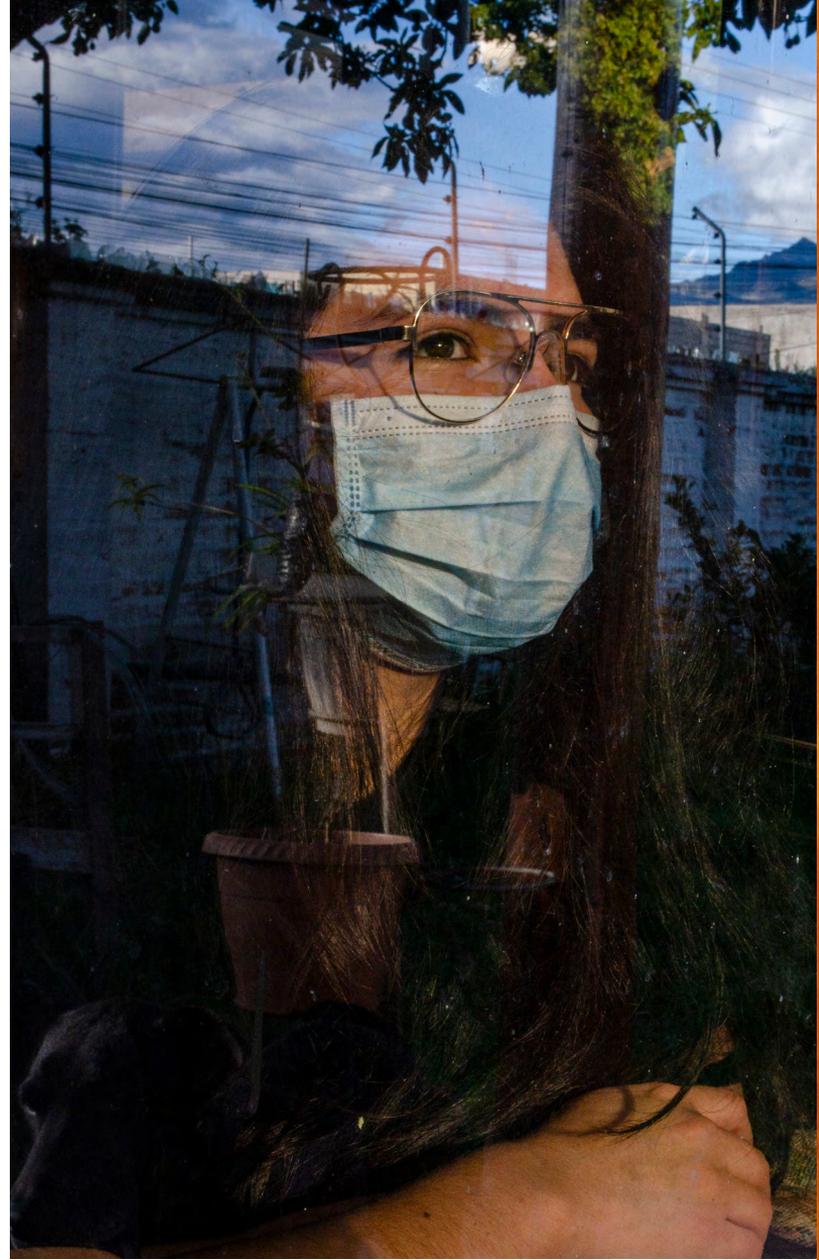


Dependiendo de la **frecuencia** e **intensidad** de los síntomas, la ansiedad puede convertirse en una patología de diversas formas: **trastorno depresivo mayor** o con ciertos trastornos de personalidad; trastorno de ansiedad generalizada; trastornos mentales; trastorno alimentario; trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo, entre otros desdoblamientos.





*Estar más consciente de  
cómo las preocupaciones  
te afectan **a ti** y a **tu**  
**comportamiento.***













*Para las personas con trastornos de ansiedad, las formas negativas de pensar estimulan las emociones negativas de la ansiedad y el miedo.*

*El objetivo de la terapia cognitivo-conductual para la ansiedad es identificar y corregir estos pensamientos y creencias negativas.*



Para una persona con **trastorno de ansiedad social**, situaciones sociales comunes y cotidianas causan tanta ansiedad, miedo y autoconciencia que el **aislamiento** parece ser un **alivio**.

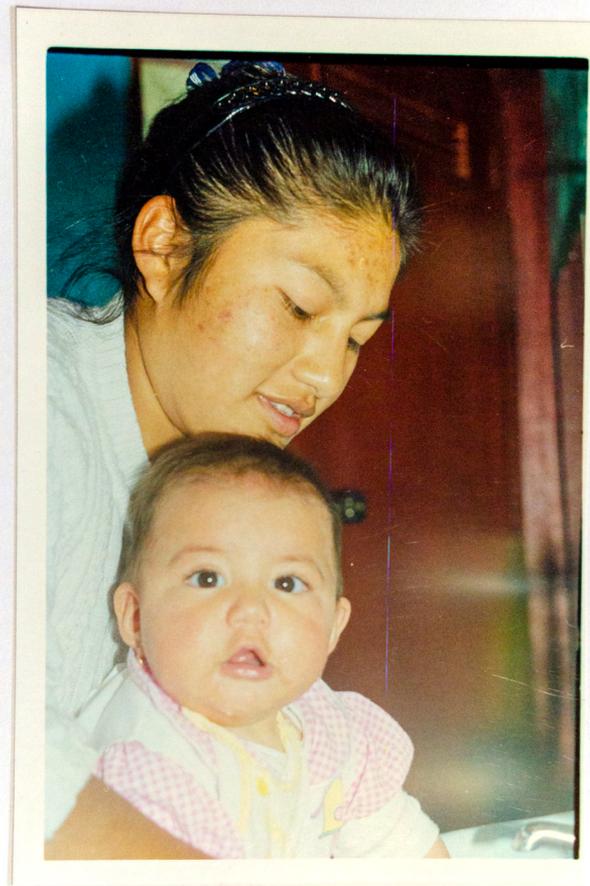
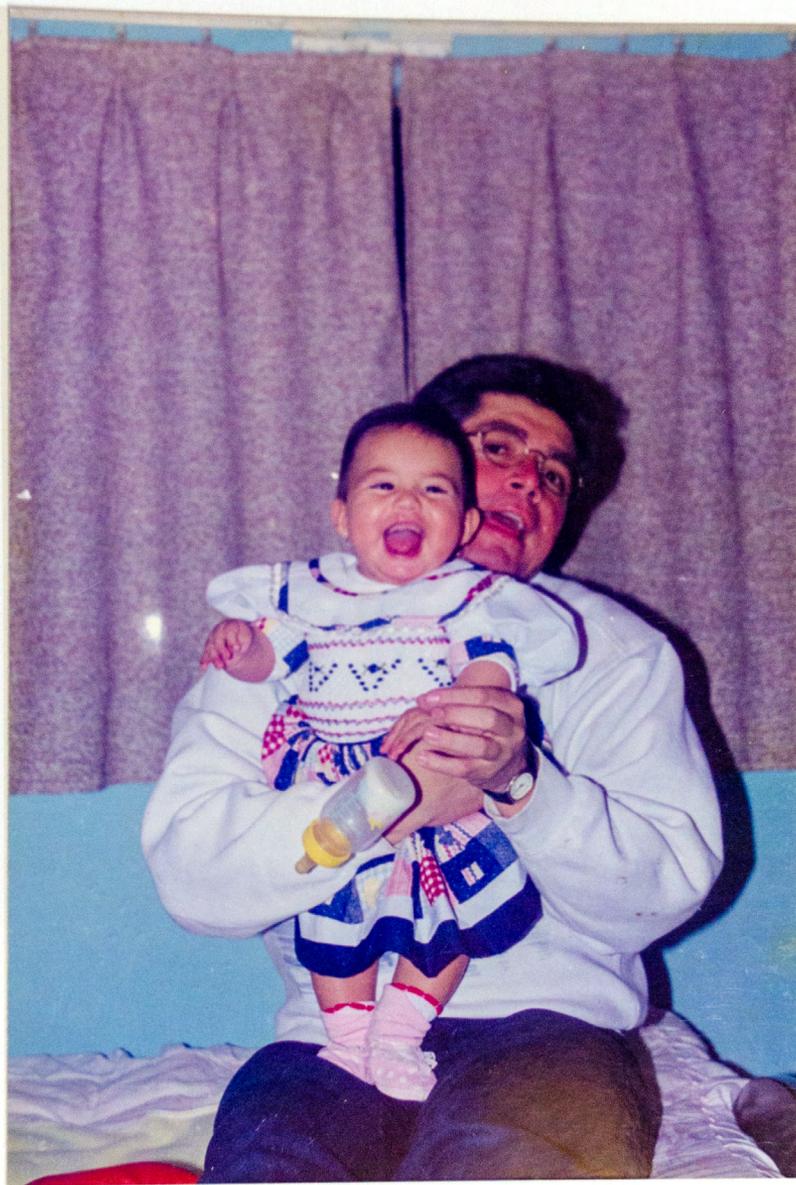






*Una parte del cerebro, llamada sistema límbico, es la principal responsable de iniciar la cadena química de mensajes que informa al resto del cuerpo sobre una situación de peligro, el miedo y ansiedad son emociones. El sistema límbico representa el sistema emocional del cerebro. Entre las muchas estructuras están el hipocampo y la amígdala.*









Quiero irte  
por donde  
tú vas. **BUMES**  
¡SI PUEDES!



Si quieres  
(trabaja)  
(que sea contigo)





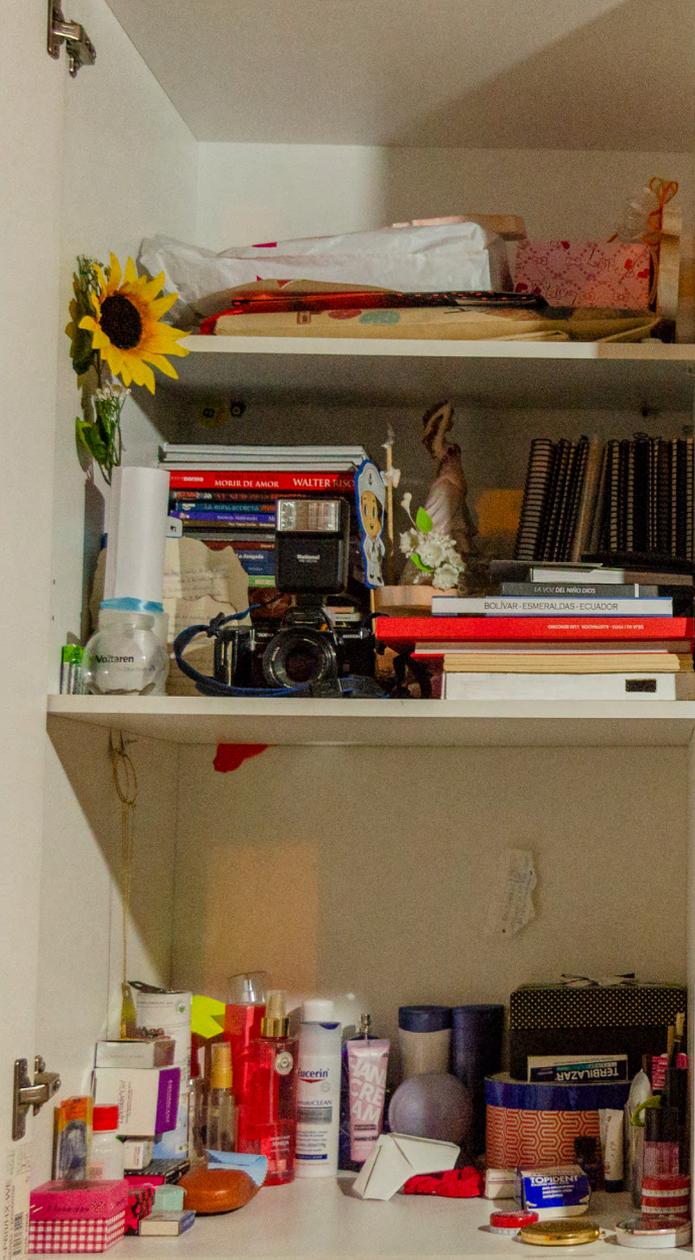








Los trastornos de ansiedad pueden provocar un **intenso malestar** e interferir significativamente en la vida habitual de la persona, a veces de manera tal que conducen a la aparición de una **depresión**.





*La ansiedad significativa puede persistir **durante años** y la persona afectada puede comenzar a sentirla como algo **normal**. Por esta y otras razones, los trastornos de ansiedad a menudo **no se diagnostican ni se tratan**.*









Bienvenida. Sangolquí, Ecuador.



Casa 001.  
Sangolquí, Ecuador.



Comienzos.  
Sangolquí, Ecuador.



Ingreso y desinfección al hogar.  
Sangolquí, Ecuador.



Al ingresar todos deseinfetamos los  
zapatos en alcohol. Sangolquí, Ecuador.



Marcela Ocampo empieza con la  
desinfección con alcohol. Sangolquí,  
Ecuador.



Calefón lugar de desinfección.  
Sangolquí, Ecuador.



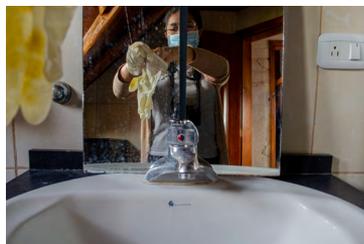
Inesperados principios.  
Sangolquí, Ecuador.



Los vacíos. Sangolquí, Ecuador.



Comedor cálido de sol. Sangolquí,  
Ecuador.



Implementos de cuarentena. Sangolquí,  
Ecuador.



Rutina, quitar y desinfectar. Sangolquí,  
Ecuador.



Tristeza. Sangolquí, Ecuador.



Pensamientos más que COVID..  
Sangolquí, Ecuador.



Desgaste de pensamientos. Sangolquí,  
Ecuador.



Crisis emocional. Sangolquí, Ecuador.



Autorretrato. Sangolquí, Ecuador.



Entre miradas. Sangolquí, Ecuador.



Desfogue. Sangolquí, Ecuador.



Reacción a enfadarse, perder el control.  
Sangolquí, Ecuador.



Presión. Sangolquí, Ecuador.



Ansiedad en reflejos. Sangolquí,  
Ecuador.



Desgaste de tiempo. Sangolquí, Ecuador.



Autorretrato, sin salida. Sangolquí,  
Ecuador.



Autorretrato, tardes cálidas. Sangolquí,  
Ecuador.



48 días de encierro. Sangolquí, Ecuador.



Autorretrato, lugares sin salida.  
Sangolquí, Ecuador.



Entre sábanas blancas.  
Sangolquí, Ecuador.



Caminata sin rumbo. Sangolquí,  
Ecuador.



Calma, cantar y grabar sinónimos de  
bienestar. Sangolquí, Ecuador.



Tensión. Sangolquí, Ecuador.



Hacia afuera. Sangolquí, Ecuador.



Perdersé. Sangolquí, Ecuador.



En la mente. Sangolquí, Ecuador.



Día del Padre, 2020. Sangolquí, Ecuador.



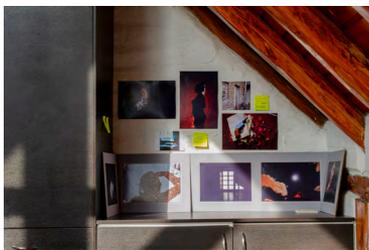
Primer año, padre e hija. Sangolquí,  
Ecuador.



Jenny Gusqui y Marcela Ocampo.  
Sangolquí, Ecuador.



Tranquilidad. Sangolquí, Ecuador.



Mural de autoestima.  
Sangolquí, Ecuador.



10 min de desinfección.Sangolquí,  
Ecuador.



Proyecto COVID. Sangolquí, Ecuador.



Autorretrato, angustia frente al espejo.  
Sangolquí, Ecuador.



Punto blanco, estado de trance.  
Sangolquí, Ecuador.



Autorretrato, visión de lluvia.  
Sangolquí, Ecuador.



Asfixia.  
Sangolquí, Ecuador.



Recuerdos, colecciones que quedan en  
el olvido. Sangolquí, Ecuador.



Etapas, ansiedad en crecimiento.  
Sangolquí, Ecuador.



Creación en madrugada.  
Sangolquí, Ecuador.



Autorretrato, entre sombras y luces.  
Sangolquí, Ecuador.



Insomnio.  
Sangolquí, Ecuador.



**COVID-19**



**Agradecimientos:**

*Agradezco a todas las personas que de una u otra forma apoyaron este proyecto.*





Marcela Ocampo  
Diseño Fotográfico



<https://ocampompg.wixsite.com/ansiosamentconfinado>



@covid19.confinado



ocampompg@gmail.com

