

02

**Cógela Suave y
Bájale Dos**

<https://doi.org/10.53972/RAD.etrads.2023.4.336>

Ana Isabel Mesa

La ansiedad es una condición común en Colombia y puede ser desencadenada por diferentes factores, tales como el estrés laboral, problemas familiares o económicos, entre algunas de las causas más conocidas. Los síntomas de la ansiedad pueden variar y van desde la sudoración excesiva y temblores hasta respiración acelerada y palpitaciones. Cuando se enfrenta una crisis ansiosa, el cuerpo entra en un estado de alerta que puede ser difícil de controlar. Afortunadamente, hay diferentes formas de apaciguar los síntomas de la ansiedad, una de ellas es a través de la activación de los sentidos. Los sentidos son una parte fundamental de nuestra cotidianidad, pues a través de ellos, percibimos y entendemos el mundo que nos rodea y cuando se activan, se puede cambiar la percepción del cuerpo y ayudar a la mente a centrarse en el momento presente, reduciendo así los síntomas de la ansiedad. La activación de los sentidos es una herramienta efectiva para calmar la ansiedad

y se puede utilizar en diferentes contextos. Por ejemplo, al enfrentarse a un episodio de crisis ansiosa se puede jugar con los sentidos para encontrar el camino a la tranquilidad y disminución de síntomas ansiosos y sus derivados. Asimismo, se puede incluir la activación de los sentidos como ruta preventiva a la ansiedad.

Ana Isabel
Mesa

Cógela Suave y
Bájale Dos

Como diseñadora gráfica tuve la oportunidad de trabajar mano a mano con una psicóloga en la creación de 'Cógela Suave', creando un kit multisensorial especialmente diseñado para manejar momentos de crisis ansiosas. Este kit surge de la patente necesidad y gran posibilidad que es poder enfrentarse a episodios ansiosos a través de la manipulación y adaptación de los sentidos a distintas herramientas. El kit incluye elementos visuales, táctiles, auditivos y olfativos cuidadosamente seleccionados para ayudar a las personas a encontrar la calma. Los elementos visuales e interactivos funcionan como estimulación neuronal, se incluyen elementos táctiles como pelotas antiestrés y un peluche usados para fomentar la relajación. Además, se incorporan elementos auditivos como música tranquilizante y sonidos de la naturaleza, que pueden ser escuchados para ambientación relajante. Por último, elementos olfativos: velas aromáticas y aceites esenciales usados para disminuir los niveles de cortisol.

La creación de este kit fue un proceso emocionante y desafiante. El objetivo fue diseñar y crear una marca cohesiva para el kit, así como diseñar los elementos visuales y táctiles que lo constituyen. Trabajar en estrecha colaboración con la psicóloga

fue una experiencia enriquecedora, pues aprendí mucho sobre los síntomas de la ansiedad y cómo los diferentes elementos sensoriales pueden ser utilizados para calmarlos.

Mi pasión por ayudar a otras personas ha sido una parte integral de mi vida desde hace mucho tiempo. Siempre he sentido la necesidad de ayudar a las personas que están pasando por situaciones difíciles o que simplemente necesitan un apoyo adicional. Como alguien que ha lidiado con la ansiedad personalmente, entiendo lo difícil que puede ser encontrar formas efectivas de manejar los síntomas, y es por eso por lo que decidí crear 'Cógela Suave', para ayudar a las personas a entender sus síntomas y sentirse más tranquilas y seguras. Para mí, crear este kit es más que solo un proyecto personal, es una forma de dar a las personas las herramientas que necesitan para sentirse mejor y vivir mejor. A través de la parte gráfica, puedo usar mi experiencia para crear un kit estéticamente atractivo y fácil de usar, lo que puede ser especialmente importante para las personas que luchan con la ansiedad y pueden sentirse abrumadas por la cantidad de información y herramientas disponibles. Tengo la certeza de que este kit, ayude a las personas a sentirse más empoderadas en su manejo de la ansiedad y les proporcione herramientas concretas que puedan utilizar en el momento para reducir lo derivado de la ansiedad. Como alguien que ha pasado por esta situación, sé que pequeñas cosas hacen grandes diferencias.

Es importante tener en cuenta que no todo el mundo busca ayuda profesional para manejar su ansiedad. A veces, las personas pueden sentir que sus síntomas no son lo suficientemente graves como para justificar una terapia o simplemente no tienen acceso a ella. Además, la medicación puede tener efectos secundarios y ser costosa. Es por eso por lo que se busca proporcionar herramientas concretas que pueden utilizarse en el momento de una crisis de ansiedad, para ayudar a reducir la intensidad de los síntomas al utilizar los diferentes sentidos, calmando la mente y el cuerpo, lo que puede contribuir a que las personas puedan sentirse más tranquilas y centradas. Además,

al ser portable, el kit puede ser utilizado en cualquier lugar y momento, lo que lo hace especialmente útil para personas que experimentan momentos de crisis en situaciones cotidianas. Cógela Suave no reemplaza la terapia, pero facilita que las personas puedan tener herramientas concretas que controlen sus síntomas.

Ana Isabel
Mesa

En conclusión, la ansiedad es real, común y cotidiana en Colombia y en cualquier otro país del mundo. Afortunadamente, hay varias maneras de abordar la ansiedad y ayudar a reducir sus síntomas. Es importante recordar que la ansiedad no es algo que se deba ignorar o minimizar, tampoco hay parámetros de justificación para ella, quien sienta que necesita tratarla debería hacerlo. Para aquellos que buscan herramientas adicionales para manejar la ansiedad, el uso y experimentación de los sentidos puede ser una excelente opción, y podemos proporcionar una forma efectiva y accesible de manejar sus síntomas y sentirse más tranquilos y seguros.

Cógela Suave y
Bájale Dos

