



Protocolo de tesis
Ilustración digital: herramienta para comunicar y concientizar sobre la salud mental

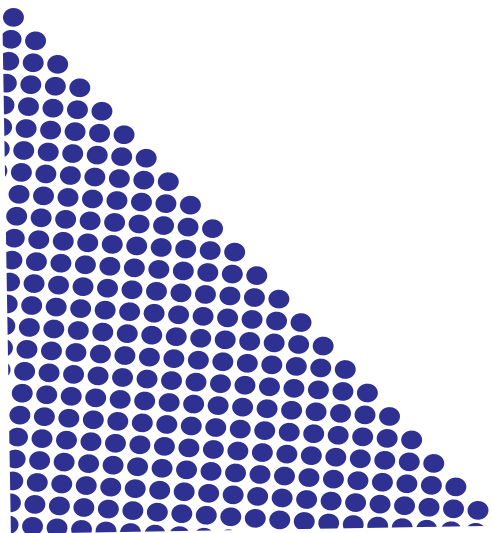
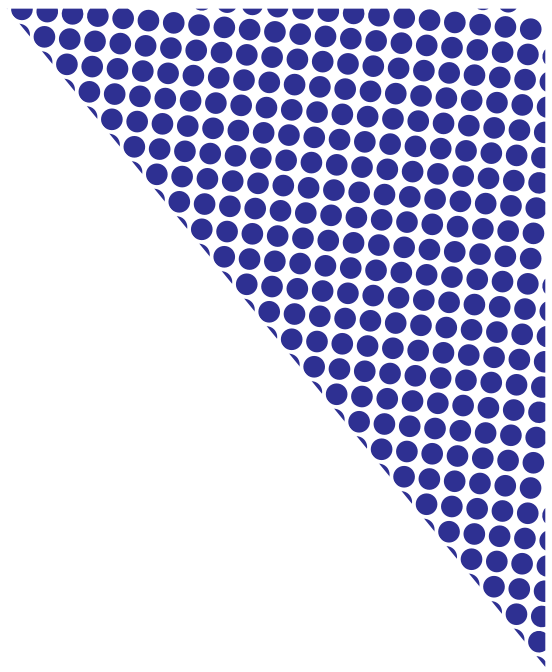
Nombre del alumno:
Fernanda Gabrielle Montes de Oca Guzmán

Nombre del profesor(a):
María Eugenia Pedrueza Cano

Nombre de materia:
Seminario de tesis

8vo Cuatrimestre

Fecha:
13 de abril del 2024



INDICE

Introducción

Justificación

Planteamiento del problema

Hipótesis

Objetivos

Capítulo 1. Marco teórico/conceptual

1.1 ¿Que es la ilustración gráfica?

1.2¿Qué es la ilustración digital?

1.3 ¿Que es la novela gráfica?

1.4 ¿Que diferencia hay entre la novela gráfica y el cómic?

1.5 Fundamentos del diseño gráfico

1.6 ¿que es la salud mental?

1.7 ¿Que son las enfermedades mentales?

Capítulo 2. Planeación/ Estrategias metodológicas

Marco metodológico

2.1 Encuesta a la población juvenil comiteco.

2.2 Análisis estadístico e interpretación de datos.

2.3. Guía de observación.

2.4 Análisis de respuestas de los participantes.

Capítulo 3. Propuesta de diseño (proceso de creación)

3.1 Guion

3.2 Creación de personajes

3.3 Diseño de personajes

3.4 Diseño de portada

Bibliografía

Justificación

Esta propuesta gráfica busca la contribución de poder visibilizar, difundir y promover información que dé a conocer a profundidad un tema que es relevante e importante durante estos últimos tiempos, el cual invite a la gente de reconocer y reflexionar sobre su bienestar y calidad de vida actual. En el que se sientan libres de tomarse un tiempo de acudir a una red de apoyo o buscar ayuda psicológica para poder mejorar y tomar decisiones de manera mas positiva y capaz de optimizar su crecimiento personal. Por tal motivo se elaboró un comic virtual y físico dirigido a un público entre los 16- 20 años en adelante, haciendo a que puedan conectarse y pueda llegar el mensaje hacia los lectores que da a conocer, siendo un medio eficaz y comprensible para mejor entendimiento un tema sumamente delicado como lo es la depresión.

Planteamiento del problema

El concepto de ilustración y lo que consiste en ello ha sido basado bajo un término superficial y erróneo por la sociedad, en el que es visto como como simples dibujos con colores llamativos y no tiene propósito alguno, sino que va más allá de lo que es esta variante de la disciplina del diseño gráfico, se puede decir que ha sido una herramienta que estuvo presente desde hace siglos y el cómo ha sido empleada para facilitar la comunicación con otros, diversificando y ampliando las posibilidades de ser aplicadas. Desde cómo surge la idea del boceto hasta tener el resultado final para poder atraer la atención del público y crear una conexión con ellos.

Además, que es un apoyo que ayuda a que la comprensión del mensaje y dándole más fuerza y sentido al texto acompañado, pues, aunque es difícil de crear, seguimos apoyándonos de imágenes para ser capaces de expresarnos a otros dando un impacto emocional a terceros que son ajenos a nosotros y logramos entender que nos quieren decir. Por lo que lleva al siguiente punto y es el cómo el formato de comics o novelas graficas son el medio mayormente consumido actualmente, ya que cuando vemos a primera vista la portada de estos libros nos incita a explorar y conocer nuevos mundos y personajes ficticios con el que inconscientemente logramos conectarnos su universo en general, ganando relevancia e incluso ser reconocido como las obras más populares e influyentes en nuestra cultura. Hoy en día, el público juvenil y adulto juvenil ha sido el principal “target” creando historias que tengan presentes temas que son relevantes o despierten interés en saber cada vez más que nos quieren hablar y de qué forma está ejecutada, sobre todo con temas que son considerados un tabú o no son comprendidos por completo por la sociedad, por lo que esto dependerá de que tanto se conoce el tema y como será su reacción mientras leen para poder dar su opinión sobre él y si podrían recomendar a otros.

Cuando se trata de dar a tratar el tema de la salud mental, muchos lo interpretan como algo negativo o simplemente es un término que le es indiferente e innecesario sin medir realmente que tanto puede afectar su estabilidad mental y ser vulnerable a la situación, algo que se ha visto dentro de la nueva sociedad juvenil y el cómo han podido sobrellevar sus problemas y de que forma lo canaliza. Sin embargo, cuando llega al punto de que no puede mantener el control de su vida llegando a tomar malas decisiones que implican su propia autodestrucción de si mismos e incapaces de hacer cualquier actividad dentro de su entorno. Desencadenando a crear trastornos y enfermedades mentales que perjudican completamente su integridad, pues si el individuo no procura o se interese de su mismo bienestar se verá afectado el ambiente que lo rodea y las relaciones actuales se verán deteriorando y descuidándolas por completo hasta el punto de que se alejará de todo contacto social o incluso el tener pensamientos suicidas y realizarlo a una edad temprana.

Hipótesis

La creación de un comic dirigido hacia los adolescentes, jóvenes adultos y adultos servirá para que puedan comunicarse de manera implícita mensajes tanto positivos como negativos que lleguen a empatizar situaciones que tengan relación con la salud mental y que sea representado en un universo ficticio, tiene probabilidad de tener impacto a nivel personal y publico que pueden inspirarlos para poder cambiar y hacer la diferencia dentro de su entorno hasta hacer notar estos indicios de querer mejorar.

Objetivos

Objetivo general:

Crear consciencia de la importancia y el cuidado de la salud mental aplicado en un comic dirigido al público juvenil mexicano.

Objetivos específicos.

1. Explicar la importancia de la salud mental en los jóvenes
2. Definir los tipos de trastornos y enfermedades mentales que existen
3. Definir el concepto de ilustración y sus variantes
4. Señalar las estrategias que genera el comic y su impacto
5. Determinar el concepto de la ilustración digital
6. Explorar los conceptos básicos que tiene la elaboración de una historia entrañable y cautivante para el lector
7. Identificar el proceso de conceptualización de personajes para la historia que se elaborará en el futuro
8. Definir el proceso de diseño de la composición del comic y las bases para la creación de viñetas y portada.

Capítulo 1. Marco teórico/conceptual

1.1 ¿Qué es la ilustración gráfica?

La ilustración gráfica es una forma visual de comunicación que consiste en hacer llegar el mensaje a través de imágenes. Una ilustración es un dibujo, estampación o grabado que sirve para adornar y hacer que el mensaje llegue más claro al espectador. Originariamente, podíamos encontrar ilustraciones adornando textos, con lo que se enriquecían y complementaban haciendo más sencilla su comprensión por parte del lector (generalmente analfabeto en aquella época). También se empleaba la ilustración gráfica en publicidad (igual que ahora), pues no es mismo colocar un cartel en la calle más céntrica del pueblo diciendo que vendes una vasija que decorar el cartel con un bonito dibujo. Así, el mensaje es más atractivo y mucho más eficaz.

Una ilustración es un medio visual para transmitir una idea, patrón o conocimiento complejo. Hoy en día existen muchos tipos de ilustraciones, incluidas ilustraciones de libros, técnicas, editoriales, de moda, arte conceptual, infografías y publicidad. Las técnicas de ilustración se pueden utilizar de muchas maneras, como decoración, interpretación o explicaciones visuales de un texto, concepto o proceso. Están diseñados para su integración en medios impresos y publicados digitalmente. Cada uno de los tipos de ilustraciones antes mencionados es único a su manera y se analizan a continuación:

1.1.1 Ilustración de libros

La ilustración del libro es una forma que implica hacer imágenes atractivas que dan vida a una parte del texto del libro y complementa el contenido del texto y hacer que el texto sea fácil de entender y darle vida a una parte del texto del libro. Se utiliza una ilustración de libro para complementar el contenido del texto y hacer que el texto sea más fácil de entender. Las ilustraciones de libros se encuentran normalmente en libros para niños y el objetivo principal de incluirlas es permitir que las personas con períodos de atención cortos sigan interesadas en el contenido del libro. A veces, las ilustraciones de un libro superan el contenido del texto, como en el caso de un atlas.

Las ilustraciones de libros poseen algunas características clave. En primer lugar, tienen un fuerte tema común. Seguir el mismo tema y concepto visual hace que las ilustraciones formen parte del libro tanto como el texto. En segundo lugar, las ilustraciones de libros presentan la misma información presentada en el texto, pero enfatizan elementos particulares.

1.1.2 Ilustración técnica

Una ilustración técnica es una ilustración que educa sobre información técnica. Elementos como manuales y esquemas contienen muchas ilustraciones técnicas y se utilizan para comunicar información compleja a una audiencia no técnica. Por ejemplo, el manual de un televisor contiene ilustraciones técnicas que permiten al propietario promedio de un televisor operarlo sin tener que conocer necesariamente sus aspectos técnicos. Las ilustraciones técnicas suelen incluir dos características. En primer lugar, se componen de diagramas bidimensionales que representan el elemento técnico en un plano horizontal, vertical o disecado. A menudo, estas ilustraciones no están coloreadas y muestran el artículo en una posición rotada. En segundo lugar, las ilustraciones técnicas se presentan principalmente en pasos o ángulos. A menudo esto significa que se necesitan varias ilustraciones para transmitir una idea, concepto o plan.

1.1.3 Ilustración editorial

Una ilustración editorial se refiere a una ilustración que se incluye en medios populares como revistas y periódicos. Las ilustraciones editoriales implican el uso de imágenes específicas para complementar una página de texto y captar la atención del lector en una página. Bajo palabras de la autora Alejandra Almirón Cartier, se debe prestar atención en el diseño interno y externo de un diseño editorial, lo que es clave para que compren un libro, revista o periódico por el atractivo visual que posee y es importante tener una grafica que responde al mensaje que transmite el texto, pues de lo contrario, los lectores quedarían confundidos si no hay coherencia y armonía en lo que muestra el diseño de la tapa y su contratapa.

Es una de las herramientas de comunicación más utilizadas además de la tipografía, para transmitir gráficamente lo que se desea. Como ilustración editorial se le conoce a toda gráfica, esquema o bien diseño ilustrado que acompañe la información de una publicación escrita. Es un elemento en el que todas las piezas que la conforma se ajusten a las necesidades de del lector al que se dirige y el material y al contexto en el que se encuentra. Un ejemplo sería encontrar una ilustración referente a un tema de conmoción en España, La editorial “El club Kirico” se enfocaba en darles un espacio aquellos libros innovadores que despierten interés en el público, donde pueden encontrar todo tipo de libro dependiendo de quienes son su principal “target” La ilustración editorial supone un reto para el artista ya que debe captar totalmente el sentido de lo que el autor desea transmitir y la filosofía del medio en el que se encuentra.

1.1.4 Ilustración de Moda

Las ilustraciones de moda se pueden definir como medios visuales para explicar diseños e ideas de moda. Los diseñadores de moda utilizan ilustraciones para comunicar diseños de ropa, zapatos y prendas de vestir en entornos profesionales. Las ilustraciones de moda poseen algunas características simbólicas. En primer lugar, a menudo representan a humanos con un diseño específico. Es común ver un diseño de ropa que sigue la silueta de un ser humano. En segundo lugar, las ilustraciones de moda contienen una textura y una forma suaves que pretenden atraer la vista.

1.1.5 Arte conceptual

El arte conceptual es una de las raíces de la ilustración en el que presenta un boceto de una idea o concepto antes de que se apruebe o sea el diseño final para el uso de medios convencionales. Mayormente se usa para transmitir ideas complejas relacionadas con el proceso de la creación de una historia como en películas, videojuegos, televisión y comics. Un ejemplo sería que en el área cinematográfico, hagan el proceso en el departamento de arte o “visual development” para crear los diseños del elenco de personajes para su próximo largometraje. El arte conceptual es importante porque simplifica el proceso de darle vida a una entidad mental al dividir la idea en fragmentos más pequeños y digeribles.

1.2 ¿Qué es la ilustración digital?

La ilustración digital es el uso de herramientas digitales para producir imágenes a través de un dispositivo electrónico y son creadas a partir de programas de software o aplicaciones de dibujo. Es una técnica artística que utiliza herramientas y software de computadora para crear imágenes y gráficos. Se diferencia de la ilustración tradicional ya que se realiza en una plataforma digital, en lugar de papel o lienzo, y por la utilización de un lápiz óptico o una tableta gráfica para dibujar e ilustrar en la pantalla de la computadora.

El proceso de creación de una ilustración digital comienza con el uso de un programa de diseño gráfico, como Adobe Illustrator o Photoshop. Estas permiten al artista crear y manipular formas, líneas y colores para realizar una imagen. Las herramientas digitales ofrecen una amplia gama de opciones de pincel, texturas y efectos que pueden utilizarse para crear una gran variedad de estilos y técnicas artísticas.

Tiene muchas ventajas en comparación con la ilustración tradicional. Por ejemplo, permite guardar y editar los trabajos con facilidad, lo que es mejor para la realización de cambios y ajustes. Además, la ilustración digital permite una mayor precisión y control sobre el resultado final, ya que se puede trabajar con capas, ajustar la opacidad y aplicar trucos de iluminación y sombreado.

Entre los principales tipos de ilustración digital está la conocida como conceptual. Con ella, el diseño se encarga de dar vida a una idea que tiene un ilustrador sobre el tema que quiere ilustrar. Además, se caracteriza porque su creador no tiene obligación de ceñir su ilustración a la información de un texto. Se encuentra, por ejemplo, en logotipos. O en carteles de cine, como el de la película Blade Runner, uno de los más icónicos.

La ilustración digital narrativa es la que se encarga, siguiendo un guion, de plasmar algo que ha sucedido en él. A diferencia de la conceptual, sí tiene que realizarse de acuerdo con el contenido del texto del guion. Podemos encontrarlas en libros, periódicos y revistas, generalmente para explicar algún concepto del texto, o para destacarlo.

En cuanto a la ilustración digital decorativa, es la que añade realce a la página de un libro o folleto, al mismo tiempo que acompaña al texto. También puede contar una historia sin necesidad de texto, como sucede en las que se encuentran en láminas y tarjetas. Y la infantil, omnipresente en prácticamente todos los libros para los más pequeños, la que ayuda a interpretar lo que dice un texto para niños, y se caracteriza por, utilizando distintas técnicas, resultar amable y sencilla.

Los cómics representan un tipo de ilustración digital particular. Se trata de los dibujos realizados para contar historias, y en los que los textos y diálogos entre personajes son un acompañamiento a las escenas dibujadas. Las novelas gráficas son una variante del cómic de mayor extensión, y entre ellas hay títulos tan famosos como Maus, de Art Spiegelmann; o From Hell, de Alan Moore y Eddie Campbell.

Este tipo de ilustración es muy utilizada por profesionales de distintos sectores. Buen ejemplo de ello es el diseño editorial, en el que podemos utilizarlas para elaborar portadas. O ilustrar el contenido interno. Pero, además, se utiliza mucho en otros campos. Entre ellos:

En el diseño gráfico, se usa para potenciar mensajes, para elaborar imágenes del producto, para aportar valor o incluso en diseño de producto.

Incluso los materiales promocionales que utilizemos. Por ejemplo, podemos utilizarlas para aportar valor a calendarios corporativos, revistas, etc.

En creación de marcas (o branding), también tiene su relevancia. Existen muchas empresas que utilizan ilustraciones en lugar de los tradicionales logos.

También se pueden elaborar materiales publicitarios a partir de una ilustración digital. Cualquier tipo de folleto, tríptico, o cartel que incluya una resultará bastante más vistoso y original.

En diseño web, juega un papel especialmente interesante. Sabemos que hoy en día todo el mundo tiene presencia en internet, por lo que destacar entre la competencia es especialmente complicado. Por eso, se premia la originalidad y los contenidos únicos, y una web que aproveche las ilustraciones para diferenciarse es una web que los usuarios recuerden. Incluso podemos dedicarnos profesionalmente a vender nuestras propias ilustraciones, puesto que serán productos originales.

1.3 ¿Qué es la novela gráfica?

Una novela gráfica podríamos decir que es una mezcla de literatura e ilustración, y hace referencia a un tipo de género en el que se cuenta una historia, como en una novela convencional, pero con la diferencia de que la historia se cuenta mediante viñetas e ilustraciones, de un modo similar a un cómic.

De hecho, la mayoría de gente confunde la novela gráfica con el cómic, y no es de extrañar, ya que, aunque no son lo mismo, sí que tienen muchas similitudes.

1.4 ¿Cuál es la diferencia entre una novela gráfica y un cómic?

La principal diferencia está en que la novela gráfica contiene una única historia, mientras que el comic está pensado para contar una historia en varias entregas. Es decir, la historia en la novela gráfica se comienza y se termina en la misma entrega. Otra gran diferencia es que la novela gráfica es más extensa que el comic y tiene un ritmo más lento. Aunque no suele ser tan larga como la novela convencional, suele estar alrededor de las 70-100 páginas, o incluso más, mientras que los comics están pensados para leerse de forma fácil y rápida, teniendo una media de 20-30 páginas.

Así mismo, aunque ambos pueden tener cualquier tipo de temática, por lo general, las novelas gráficas suelen tratar temas más serios y profundos, mientras que los comics suelen ser más amenos, estando enfocados principalmente al público juvenil. Y, algo que te ayudará a diferenciarlos es que la novela gráfica siempre es de cartón y tiene el lomo encolado, como un libro convencional, mientras que el cómic lleva las páginas gradas. Este arte secuencial, cómic, tebeo o historieta, ha evolucionado en sus contenidos y nuevas maneras de presentarse ante el lector, ya bien sea un lector de cómic de toda la vida, o bien sea un buen lector de literatura que nunca leyó un cómic o que consideró que este género era un simple entretenimiento sin valor literario ni artístico, por el hecho de que estuviera al alcance de todos y sus contenidos fueran tan frugales. Pero la evolución de este arte instaurado gracias a los rotativos y publicaciones de bajo coste, comienza a ir más allá y a utilizar géneros como la novela negra, la ciencia ficción, el terror y los superhéroes, aumentando el número de consumidores y fans.

Estas publicaciones, por lo general mensuales, muestran el trabajo de muchos autores en historias de corto desarrollo en páginas o las primeras series por capítulos que van publicando mes a mes.

Estas publicaciones, por lo general mensuales, muestran el trabajo de muchos autores en historias de corto desarrollo en páginas o las primeras series por capítulos que van publican- do mes a mes.

El Álbum es el medio más utilizado para las historias largas o las recopilaciones de historias publicadas en estos Magazines, con una extensión de entre 42- 68 páginas, al estilo clásico marcado por el formato de los cómics de aventuras europeos, y con mayor número de viñetas por página,

Más adelante entre los años 70 y 80 es concebida Maus de Art Espigelman, presentada inicialmente en una serie de cómic book a modo de encarte de pequeño tamaño en la revista Raw. Al tener mayor extensión de páginas se puede desarrollar mejor la historia y explorar la infinidad de tratamientos que permite este nuevo modo de presentar un relato gráfico de gran extensión. Esta denominación abre el mercado a un nuevo formato que, de alguna manera, dignifica este arte dándole el empaque de algo serio y presentable ante cualquier tipo de lector, donde el autor tiene más espacio para desarrollar visual y narrativamente una historia y esta a su vez despliega un montón de posibilidades literarias y gráficas que realmente se enriquecen muchísimo desde lo que fueron sus inicios. Actualmente los autores de cómic trabajan la mayoría pensando en este formato lo que supone una gran apuesta artística y vital dada la dedicación y complejidad que supone escribir, desarrollar, diseñar, dibujar, entintar, documentar, rotular, colorear una novela gráfica de gran envergadura, suele ser un proceso de años de trabajo.

1.5 Fundamentos del diseño grafico

Concepto de diseño gráfico

El diseño gráfico es una disciplina interdisciplinaria que se basa en la creatividad, la innovación y el pensamiento lateral. No conoce límites: es versátil y se relaciona con diferentes campos y especialidades con el objetivo de comunicar un mensaje de forma visual utilizando diferentes herramientas como imágenes, videos y elementos textuales.

Fundamentos del diseño gráfico

Los fundamentos del diseño gráfico se basan en principios clave como la composición, la tipografía, el color, el espacio en blanco, la jerarquía visual, el equilibrio y el contraste.

Estos fundamentos guían la creación de diseños efectivos y atractivos, permitiendo la transmisión clara e impactante de mensajes visuales y estableciendo una mayor conexión con la audiencia.

Para ello, es necesario tener una sólida base teórica y práctica y una habilidad innata en el manejo de recursos visuales que permita expresar ideas de forma clara y atractiva.

El diseño gráfico combina la creatividad con los principios de composición para comunicar de manera eficaz, clara y atractiva el mensaje visual. Por lo que en cada pieza gráfica, se busca lograr un equilibrio y armonía estética que hagan que el mensaje brille con fuerza.

Es necesario conocer sobre los elementos fundamentales que generalmente se utiliza en el diseño gráfico y son los siguientes:

La línea: una marca que se extiende entre dos puntos y puede variar en grosor, forma y dirección.

La forma: figuras geométricas básicas que componen el diseño, como el círculo, el triángulo y el cuadrado o figuras abstractas para crear una composición visual única y expresiva.

El espacio: distancia entre los objetos y la relación entre ellos.

Tipografía en el diseño gráfico

La tipografía es un elemento esencial en el diseño gráfico, ya que tiene un gran impacto en la legibilidad y el atractivo visual del diseño.

Por lo que el diseñador o diseñadora gráfica debe seleccionarla cuidadosamente teniendo en cuenta tanto el mensaje que se desea transmitir, la audiencia y el medio de comunicación, como la combinación armoniosa de fuentes y la aplicación de principios de legibilidad y jerarquía visual.

Diferencia entre fuente y tipografía

La tipografía se refiere al arte y la técnica de diseñar y utilizar letras de manera estética y efectiva. La tipografía abarca la elección, el uso y el diseño de las fuentes en un contexto específico. Incluye aspectos como la selección adecuada de fuentes. La fuente es el conjunto completo de caracteres con un estilo y diseño específicos. Contiene todos los glifos (letras, números, signos de puntuación, etc.) con una apariencia visual consistente. Por ejemplo: Arial, Helvetica, Times New Roman y Roboto.

Tipos de tipografía

Los tipos de tipografía más comunes en la actualidad son serif, sans serif, script, display y manuscrita, veamos cuáles son sus características y diferencias:

Las tipografías Serif tienen pequeños remates o “serifs” en los extremos de las letras. Son elegantes y clásicas, y se utilizan con frecuencia en textos extensos, como en libros y periódicos. Ejemplos populares incluyen Times New Roman, Georgia y Baskerville.

Las tipografías Sans Serif carecen de los remates presentes en las tipografías serif. Son limpias, modernas y se utilizan ampliamente en el diseño contemporáneo. Son populares para títulos, titulares de noticias y diseño web. Ejemplos conocidos son Arial, Helvetica y Futura.

Las tipografías Script imitan la apariencia de la escritura a mano, con trazos fluidos y cursivos. Son elegantes y a menudo se utilizan en diseños que requieren un toque más personal y artístico. Ejemplos incluyen Brush Script, Pacifico y Lobster.

Las tipografías Display son llamativas y diseñadas para captar la atención. Son utilizadas en títulos, letreros, logotipos y otros elementos destacados en el diseño. Pueden variar desde tipografías vintage y retro hasta diseños extravagantes y creativos. Ejemplos incluyen Impact, Cooper Black y Rockwell Extra Bold.

Las tipografías Manuscritas imitan la apariencia de la escritura a mano, pero con un estilo más casual y desenfadado. Se utilizan para transmitir una sensación de autenticidad y cercanía. Ejemplos populares son Comic Sans, Marker Felt y Snell Roundhand.

1.6 ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es definida como el estado de bienestar subjetivo que la persona es capaz de afrontar a las demandas psicosociales cada día, es consciente de sus capacidades y de poder adaptarse e integrarse de manera efectiva en el mundo que lo rodea. Este concepto es mucho más complejo en el que puede haber diversas perspectivas culturales y que haya una explicación o significado que simplifique este término. Se le conoce como el equilibrio entre la persona y el mundo tanto cognitivo como emocional y como conductual, en el que esta relacionado del concepto del bienestar, pues el estado de bienestar está vinculado con nuestra salud mental que tiene un impacto a nivel social, en el que repercute el factor físico y psicológico, teniendo el mismo nivel de importancia, en el que se da entender que el bienestar

Según el autor (Oscar Castellero Mimenza), es de gran importancia el tomar en cuenta que, la salud mental y el trastorno mental son dos términos totalmente diferentes y por más que han sido relacionados como una misma definición, la realidad es que no son del todo diferentes.

Si bien el concepto de salud mental no es una cuestión descriptiva, sino que va por el lado de la moralidad, en el que nuestra perspectiva de tener una buena salud dependerá que es considerado “bueno” y “malo”, es donde abre debate a cuál es la calidad de vida que debemos aspirar y reflexionar sobre la importancia de gozar y vivir plenamente. No se tiene que buscar alguna excusa de no tener enfermedades o trastornos físicos o mentales, pues es más que todo el aprender a gozar de un equilibrio biopsicosocial que nos permite mantener buenas condiciones y ser capaces de adaptarnos al ambiente que nos encontremos y disfrutar de nuestro día a día.

Si bien el bienestar subjetivo se configura, según el modelo psicológico de Carol Ryff, está en presente la auto-aceptación o en palabras más sencillas, el validar como lo bueno como lo malo de uno mismo, buscando y mantener relaciones positivas y profundas en su entorno. Es alguien considerado como alguien que pueda influir en el entorno y de poder elegir de manera independiente tomar sus propias decisiones a base de sus principios y creencias, permitiéndose a desarrollarse y personalmente optimizándose al máximo posible y está presente la existencia de propósitos vitales o metas a conseguir. A todo ello puede añadirse la existencia en el día a día de una elevada proporción de afecto positivo y baja de negativo, satisfacción y sensación de coherencia, integración, aceptación social. Además, también influye la percepción de ser útil y generar algo a la comunidad.

Son varias vertientes que hay que revisar cuando se trata de valorar la salud mental, siendo interesante señalar diferentes características que llegan a implicar la existencia de la salud mental, entre todas están las siguientes:

1. No solo es ausencia de trastorno

Tal y como hemos ido viendo, cuando hablamos de salud mental no estamos hablando de la mera ausencia de trastornos o problemas mentales sino de un estado de bienestar general que permite un buen funcionamiento y participación en el mundo y una correcta relación para con uno mismo.

2. Incluye cognición, emoción y conducta

A menudo cuando hablamos de salud mental solemos imaginar a alguien con algún tipo de problemática vinculada a la existencia de problemas cognitivos. Sin embargo, dentro de la salud mental también encontramos elementos emocionales y motivacionales e incluso conductuales: la salud mental no solo implica tener una forma de pensar concreta, sino también de sentir y hacer.

3. Se va desarrollando a lo largo de la vida

El estado de salud mental de cada uno no aparece de la nada, sino que es producto de un largo proceso de desarrollo en el cual factores biológicos, ambientales y biográficos (las experiencias y aprendizajes que hacemos a lo largo de la vida) van a influir en gran medida.

La vivencia de un estado de bienestar o de la falta de este puede variar en gran medida de una persona a otra, y dos personas diferentes o incluso una misma en dos momentos vitales distintos puede llegar a tener una consideración diferente respecto a su estado de salud mental.

4. Influencia cultural

Tal y como ya hemos visto anteriormente, el concepto de salud mental puede ser complejo de definir de manera universal debido a que diferentes culturas tienen diferentes concepciones de lo que es o no es sano. Del mismo modo, se utiliza por lo general la comparación con el grupo de referencia para valorar el propio estado de salud mental: algo es considerado sano si se ajusta a lo que la sociedad considera como tal. Así, un mismo sujeto puede considerarse mentalmente sano en un contexto y no en otro.

Por poner un ejemplo, en un país individualista se hará más énfasis en la autonomía y la autodeterminación mientras que en uno colectivista será considerado como más sano aquel que sea capaz de pensar más en el grupo o la comunidad. Otro ejemplo lo encontramos en el manejo y consideración de las emociones: algunas culturas o países tienden a buscar esconder o suprimir las negativas, mientras que otras buscan una mayor aceptación y validación de éstas.

5. Salud mental como algo dinámico y trabajable

Al igual que ocurre con la salud física, el estado de salud mental puede variar a lo largo de la vida en base a los diferentes patógenos y vivencias que tengamos a lo largo de nuestra vida. En este sentido es posible trabajar por mejorar la salud mental: los problemas de salud mental pueden tratarse y la situación de cada individuo puede llegar a mejorar en gran medida. Asimismo, podemos establecer estrategias y medidas que contribuyen a mejorar nuestro estado de salud mental y prevenir posibles problemas.

Por otro lado, también es posible que ante determinadas situaciones una persona con un buen nivel de salud mental llegue a padecer algún tipo de problema o patología.

6. Interrelación cuerpo-mente

Otra idea que es necesario tener en cuenta cuando hablamos de salud mental es el hecho de que no es posible entender por completo el funcionamiento de la mente sin el cuerpo o del cuerpo sin la mente.

La presencia de enfermedades y alteraciones médicas supone un factor a tener en cuenta a la hora de explicar el estado de salud mental, y viceversa. Resulta fácilmente visible si pensamos en los efectos que pueden generar en nuestra psique enfermedades graves, crónicas o muy peligrosas: el estrés, miedo y sufrimiento que pueden conllevar problemas tan importantes como un cáncer, un infarto, una diabetes o una infección por VIH.

En este sentido hay que tener en cuenta tanto la posible afectación de la enfermedad en el estado de salud mental (por ejemplo, una intoxicación puede generar alteraciones mentales) como la que genera la percepción de enfermedad. Esto no quiere decir que no se pueda preservar la salud mental pese a tener una enfermedad, pero sí que puede suponer un hándicap o una dificultad para mantener un estado de bienestar mental.

Asimismo, la práctica de deporte y el mantenimiento de hábitos de vida saludables favorece la salud mental, el equilibrio y el bienestar. Del mismo modo, la salud mental tiene un efecto sobre la salud física: una buena salud mental favorece que el cuerpo se mantenga sano, mientras que si existe algún problema es más fácil que se sucedan cansancio, malestar, dolor físico, bajada del sistema inmune, somatizaciones... y ello puede llevar a padecer enfermedades.

1.7 ¿Qué son las enfermedades mentales?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos advierte de que aún a día de hoy se debate ampliamente sobre qué son las enfermedades mentales. De hecho, muchos profesionales consideran que es más preciso hablar de trastornos mentales, ya que el concepto enfermedad, podría no ser adecuado para algunos de los síndromes mentales que actualmente conocemos.

Si nos referimos al concepto tradicional de enfermedad mental, es cierto que en ellas encontramos trastornos de la personalidad, afectivos, algunas discapacidades... pero el cajón es tan amplio que es difícil dar una definición exhaustiva que abarque a todas ellas.

Hay que tener en cuenta además que muchos desequilibrios afectivos pueden ser pasajeros, y tratarse simplemente de adaptaciones fisiológicas a momentos concretos de nuestra vida. Como ejemplo pondremos la tristeza por el duelo de un ser querido ¿Pero hasta qué punto la consideramos “normal o patológico”?

En estos casos, la intensidad de esa tristeza y el tiempo que dura, nos darán las pistas que necesitamos. Aun así, poner un límite temporal o de intensidad, para distinguir lo normal de lo que son enfermedades mentales, puede ser muy complicado.

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales. También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Esta nota descriptiva se centra en los trastornos mentales según se describen en la Undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11).

En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos (1), que en 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19; las estimaciones iniciales muestran un aumento del 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año (2).

Aunque existen opciones eficaces de prevención y tratamiento, la mayoría de las personas que padecen trastornos mentales no tienen acceso a una atención efectiva. Además, muchos sufren estigma, discriminación y violaciones de los derechos humanos.

1.7.1 Trastornos de ansiedad

En 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad, entre ellos 58 millones de niños y adolescentes (1). Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes. Existen varios tipos diferentes: trastorno de ansiedad generalizada (caracterizado por una preocupación excesiva), trastorno de pánico (que se caracteriza por ataques de pánico), trastorno de ansiedad social (con miedo y preocupación excesivos en situaciones sociales), trastorno de ansiedad de separación (que es el miedo excesivo o la ansiedad ante la separación de aquellos individuos con quienes la persona tiene un vínculo emocional profundo), etc. Existe un tratamiento psicológico eficaz, y dependiendo de la edad y la gravedad, también se puede considerar la medicación.

1.7.2 Depresión

En 2019, 280 millones de personas padecían depresión, entre ellos 23 millones de niños y adolescentes (1). La depresión es distinta de las alteraciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Concurren varios otros síntomas, como dificultad de concentración, sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía. Las personas que padecen depresión tienen un mayor riesgo de cometer suicidio. Sin embargo, existe un tratamiento psicológico eficaz, y dependiendo de la edad y la gravedad, también se puede considerar la medicación.

1.7.3 Trastorno bipolar

En 2019, 40 millones de personas padecían trastorno bipolar (1). Las personas afectadas experimentan episodios depresivos alternados con períodos de síntomas maníacos. Durante el episodio depresivo, experimentan un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días. Los síntomas maníacos pueden incluir euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía y otros síntomas, como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente. Las personas con trastorno bipolar tienen un mayor riesgo de cometer suicidio. Sin embargo, existen opciones terapéuticas eficaces, como psicoeducación, reducción del estrés y fortalecimiento del funcionamiento social y medicación.

1.7.4 Trastorno de estrés postraumático

La prevalencia del trastorno de estrés postraumático y otros trastornos mentales es alta en entornos afectados por conflictos (3). Este trastorno puede desarrollarse después de la exposición a un suceso o serie de sucesos extremadamente amenazantes u horribles. Se caracteriza por todo lo siguiente: 1) volver a experimentar el suceso o sucesos traumáticos en el presente (recuerdos intrusivos, escenas retrospectivas o pesadillas); 2) evitar pensamientos y recuerdos del suceso o sucesos, o evitar actividades, situaciones o personas que recuerden al suceso o sucesos, y 3) percepciones persistentes de una mayor amenaza actual. Estos síntomas duran varias semanas y causan una discapacidad funcional importante. Existe un tratamiento psicológico eficaz.

1.7.4 Esquizofrenia

A escala mundial, la esquizofrenia afecta a unos 24 millones de personas, es decir, a una de cada 300 personas (1). Quienes padecen esquizofrenia tienen una esperanza de vida de 10 a 20 años por debajo de la de la población general (4). La esquizofrenia se caracteriza por una importante deficiencia en la percepción y por cambios de comportamiento. Los síntomas pueden incluir persistencia de ideas delirantes, alucinaciones, pensamiento desorganizado, comportamiento muy desorganizado o agitación extrema. Las personas que padecen esquizofrenia pueden ver entorpecidas de forma persistente sus capacidades cognitivas. Sin embargo, existen diversas opciones terapéuticas eficaces, entre las que se cuentan la medicación, la psicoeducación, las intervenciones familiares y la rehabilitación psicosocial.

1.7.5 Trastornos del comportamiento alimentario

En 2019, 14 millones de personas padecían trastornos alimentarios, de los que casi 3 millones eran niños y adolescentes (1). Los trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, se caracterizan por alteraciones en la alimentación y preocupación por los alimentos, así como por problemas notables de peso corporal y forma. Los síntomas o comportamientos dan lugar a un riesgo o daño considerables para la salud, una angustia notable o una discapacidad funcional importante. La anorexia nerviosa suele aparecer durante la adolescencia o a principios de la edad adulta, y puede provocar una muerte prematura debido a complicaciones médicas o al suicidio. Las personas con bulimia nerviosa tienen un riesgo significativamente mayor de abuso de sustancias, suicidio y complicaciones de salud. Existen opciones de tratamiento eficaces, como el tratamiento de base familiar y la terapia cognitiva.

1.7.6 Trastornos de comportamiento disruptivo y disocial

En 2019, 40 millones de personas, incluidos niños y adolescentes, sufrían un trastorno de comportamiento disocial (1). Este trastorno, también conocido como trastorno de conducta, es uno de los dos trastornos de comportamiento disruptivo y disocial, el otro es el trastorno desafiante y oposicionista. Los trastornos de comportamiento disruptivo y disocial se caracterizan por problemas de comportamiento persistentes, como comportamientos persistentemente desafiantes o desobedientes que violan de manera permanente los derechos básicos de los demás o las principales normas, reglas o leyes sociales apropiadas para la edad. La aparición de trastornos disruptivos y disociales es común durante la infancia, aunque a veces se da en otras épocas de la vida. Existen tratamientos psicológicos eficaces, que suelen involucrar a padres, cuidadores y maestros, y también la resolución de problemas cognitivos o la capacitación en habilidades sociales.

1.7.7 Trastornos del neurodesarrollo

Los trastornos del neurodesarrollo son trastornos conductuales y cognitivos que surgen durante el desarrollo y que dan lugar a dificultades considerables en la adquisición y ejecución de funciones intelectuales, motoras o sociales específicas.

Los trastornos del neurodesarrollo incluyen trastornos del desarrollo intelectual, trastorno del espectro autista y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), entre otros. Este último se caracteriza por un patrón persistente de falta de atención o hiperactividad-impulsividad, que tiene un impacto negativo directo en el funcionamiento académico, ocupacional o social. Los trastornos del desarrollo intelectual se caracterizan por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y el comportamiento adaptativo, que se refiere a dificultades con las habilidades conceptuales, sociales y prácticas cotidianas en la vida diaria. El trastorno del espectro autista (TEA) constituye un grupo diverso de afecciones caracterizadas por cierto grado de dificultad con la comunicación social y la interacción social recíproca, así como patrones de comportamiento, intereses y actividades restringidos, repetitivos e inflexibles.

Introducción

La ilustración es un medio que ha estado presente en las últimas décadas y que ha sido de gran vitalidad cuando se trata de la comunicación visual, ya sea por imágenes, videos o textos en cuanto a la comunicación visual, además que, no ha sido aprovechado de tratar un tema que se ha tocado de manera superficial que sería la salud mental, un tema que, no ha tenido la suficiente resonancia dentro del Estado de Chiapas para que se dé a conocer sobre que consiste realmente y el como podemos acercarnos y ayudar a quienes necesitan atención psicológica. Es por eso que se propone en traer un proyecto que contribuya la promoción y normalización de la importancia de la salud mental dentro del sector juvenil usando el formato cómic, recurso bastante dinámico y atractivo para los lectores, abordando temas sensibles, profundos y complejos simplificados para el entendimiento del público.

Es por ello que se dividió en cuatro capítulos, el primer capítulo sería sobre el marco conceptual que contextualiza sobre los temas que abordará el proyecto y los conocimientos, elementos y características de la disciplina del diseño gráfico, el segundo capítulo sería los exponentes de las prácticas y evaluaciones que se realizaron para sacar resultados mas precisos y claros de manera que ayuda a saber que y quienes hay mayor impacto dentro del estado.

El tercero explicaría sobre el procedimiento de la elaboración, desarrollo de la conceptualización, aplicación de elementos y las condiciones de la implementación del cómic. En el cuarto capítulo, se describe sobre la efectividad y el impacto que hubo en la publicación de este medio didáctico, evaluando las opiniones del público.

2.1 Encuesta a la población juvenil comiteco.

Para poder conocer sobre las condiciones actuales del sector juvenil dentro del municipio de Comitán de Domínguez, se hizo una encuesta para evaluar y sacar datos e información sobre que tanto le dan importancia sobre la salud mental y su opinión de acudir con un psicólogo, ya que, dentro del estado de Chiapas no hay gran impacto o que tanta resonancia ha habido durante los últimos tiempo sobre el cuidado del bienestar y como mantener tu integridad, pues se ha visto que, desde la pandemia del COVID-19, hubo un incremento significativo en la detección de casos de depresión y ansiedad, pues se deriva a que la constante preocupación y el miedo tras saber el incremento de tasas de muertes causado por dicho virus, sumando también la razón de que limitaba las interacciones sociales, dificultades económicas, perdida de seres queridos, la contingencia obligatoria y en algunos casos, la violencia intrafamiliar. Todo eso se convirtió en un cumulo de razones de desarrollar una de estas enfermedades mentales que se mencionó anteriormente.

Es por eso que, a continuación, se hizo una serie de evaluaciones y análisis de información con gente que es originaria del Estado de Chiapas, específicamente estudiantes de prepa, universidad o trabajan en un empleo, en el que se ha propuesto en compartir sus respuestas sobre su estado de salud actual y que tan buena es su bienestar.

2.2 Análisis estadístico e interpretación de datos.

Para poder sacar la tabulación de los datos y el porcentaje de las respuestas del rango de edades, la cantidad de respuestas tanto positivas que negativas de su actual bienestar se utilizó una página web de nombre IMAGE.Online.co para la graficas circulares y graficas de columnas.

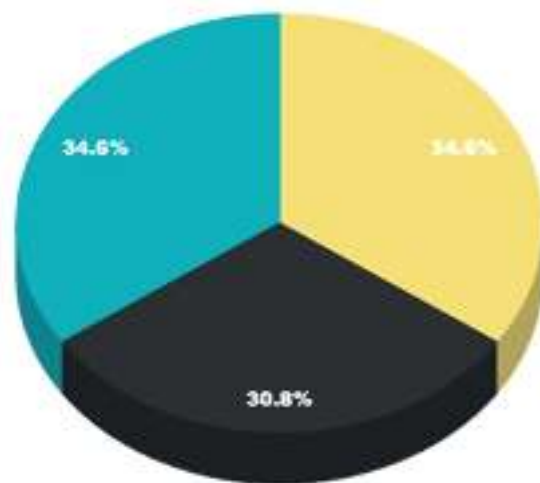


Gráfico no. 1

Pregunta: ¿Has querido acudir ayuda psicológica? Si lo has hecho, ¿Te ha ayudado a afrontar tus problemas?

De acuerdo con los porcentajes, se observa sobre que, el 34.6 % ha confirmado que la población juvenil ha sido atendida con profesionistas de psicología, en el que han sido un apoyo para poder seguir adelante y mejorar como personas, mientras que el otro 34.6% exigen el tener acceso a buscar ayuda, pero esto les ha impedido a poder ir a una consulta. Mientras que el 30.8% afirman que no necesitan o le es indiferente acudir a uno.

Fuente: Autor(a)

● Si he ido al psicólogo ● No he querido ir ● He querido pero no he ido

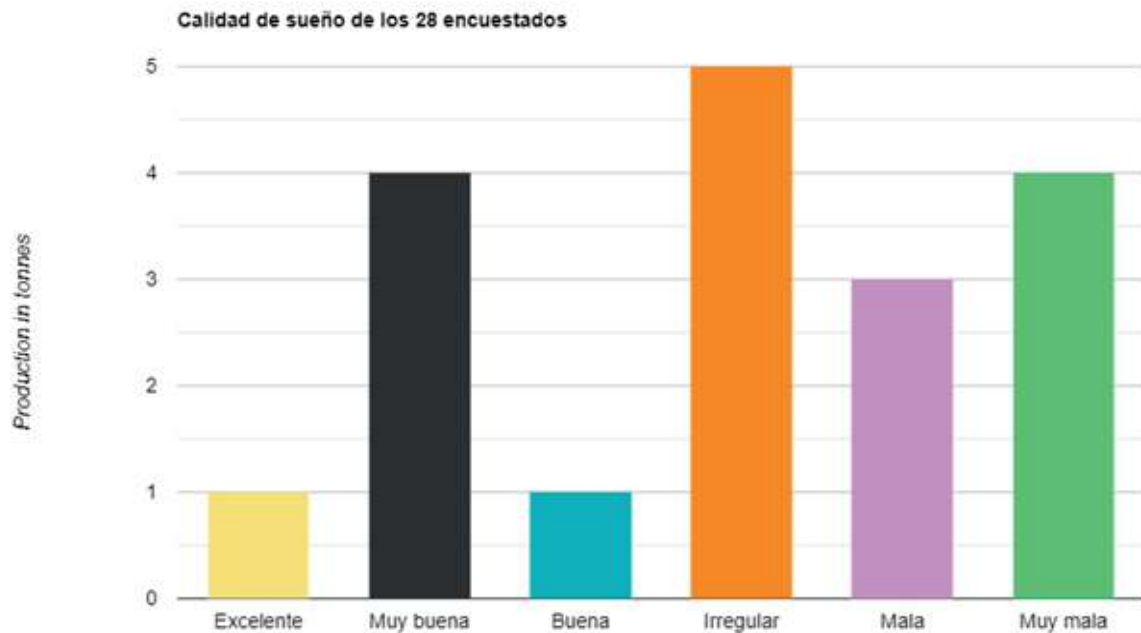


Gráfico no. 2

Pregunta: ¿Has tenido problemas de sueño?

De acuerdo con esta grafica de barras, la calidad de sueño varia bastante en las respuestas de los encuestados, pero afirman la mayoría que tienen el sueño irregular y solo una persona considera que su calidad de sueño es excelente.

Fuente: Autor(a)

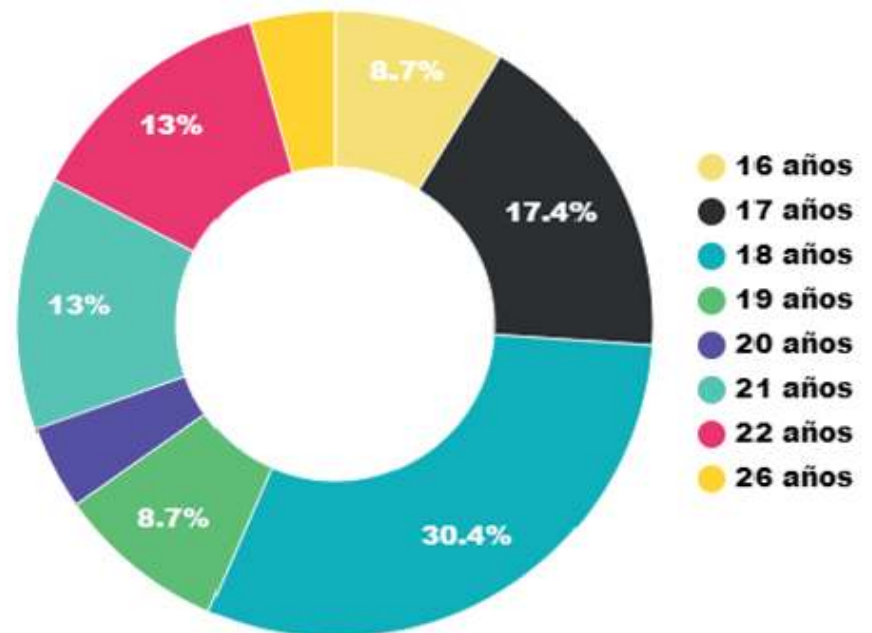


Gráfico no. 3

Pregunta: ¿Qué edad tienes?

De acuerdo con esta gráfica, el mayor porcentaje de los que han contestado la encuesta, su rango de edad ocupa el 30.4%, que pertenecen a jóvenes de 18 años y 17.4% son jóvenes de 17 años. Lo cual se refleja en quienes demandan por una mejor salud y donde recae el impacto que hay.

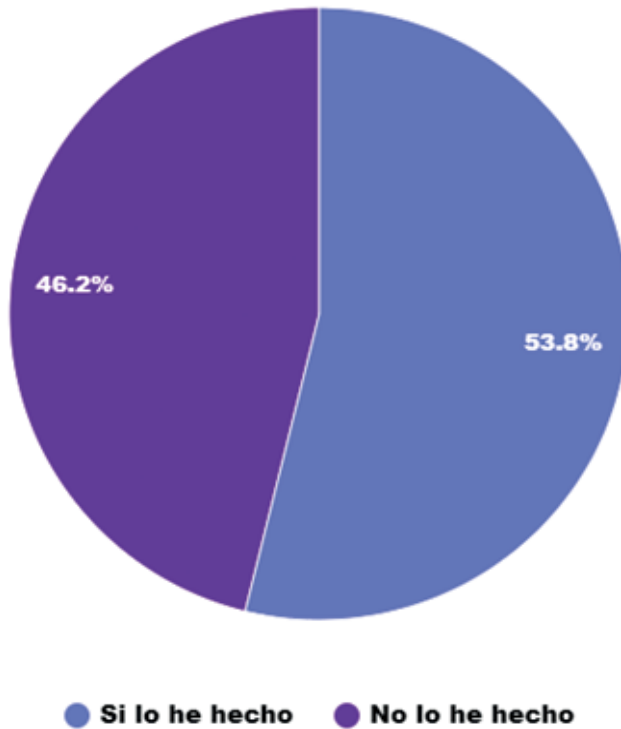


Gráfico no. 4

Pregunta: ¿Has hecho prácticas de autolección?

De acuerdo con esta gráfica, con un porcentaje de 53.8%, la mayoría de los encuestados confirman que se han autoleccionado con fines de poder desahogarse y de aliviar el dolor que sienten bajo el contexto en el que viven.

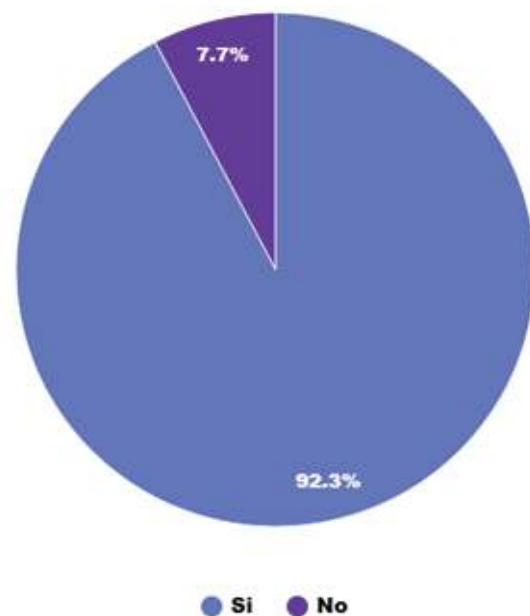
Fuente: Autor(a)

Gráfico no. 5

Pregunta: ¿Has llegado a tener problemas con familiares o amigos?

De acuerdo con esta gráfica, con un porcentaje de 92.3% han afirmado que por lo menos han tenido problemas con familiares o amigos, debido a que en el contexto que viven o por otros motivos, no favorece mucho lo que es su estado de bienestar.

Fuente: Autor(a)



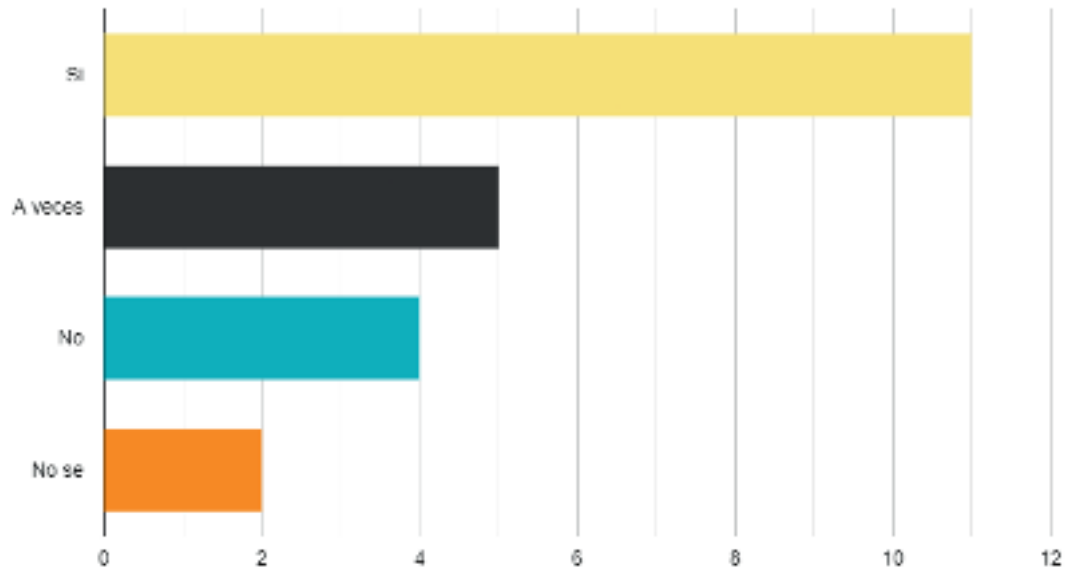


Gráfico no. 5

Pregunta: ¿Tu salud mental perjudica mucho en hacer tus labores?

De acuerdo con esta gráfica, la mayoría de respuestas confirman que su salud mental perjudica bastante en lo que es el seguir con sus labores o actividades.

Fuente: Autor(a)

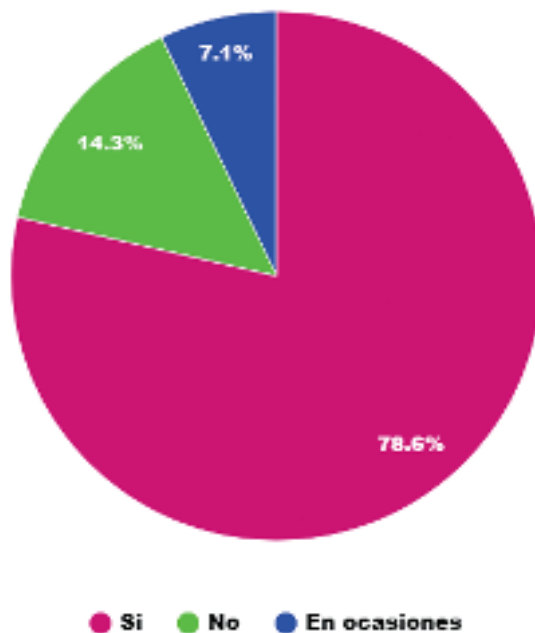


Gráfico no. 7

Pregunta: ¿Alguna vez has descuidado tu aspecto físico?

De acuerdo con esta gráfica, el 78.6% Confirma que han llegado a descuidar mucho su imagen física y se vió deteriorada con el paso del tiempo. Mientras que el 14.3% nunca han dejado de tener una mala imagen.

Fuente: Autor(a)

2.3 Guía de observación.

Se aplicó también la implementación de ítems visuales para evaluar sobre los criterios de los 28 participantes sobre la opinión que tienen sobre los tipos de historias que les interesa en un comic, novela grafica u otro tipo de formato que les interesa leer, pues importante tomar en cuenta la opinión del público para la elaboración del proyecto grafico que esta siendo desarrollándose el tiempo que ha sido haciendo durante la etapa de creación de la historia.

Durante la búsqueda del estilo de dibujo que fuera atractivo, simple y agradable a la vista de los lectores con el fin de que no se encasille únicamente a un sector en específico, sino que fuere algo que logre invitar al publico de poder leer y sea utilizado en adelante. También se incluyó sobre los tipos de personajes que suelen gustar dentro de las historias, pues no solamente se debe enfocarse únicamente en la cuestión visual, sino que también es importante el trasfondo e historia de los personajes, para que logren empatizar y simpaticen por la personalidad de cada uno.

2.4 Análisis de respuestas de los participantes.

Al concluir con la evaluación de las respuestas del test “La salud mental de los jóvenes” hemos visto que la mayoría tienen una calidad de vida bastante mala y afirman que han recurrido a apoyo psicológico en el que han mostrado una mejoría su condición actual, sin embargo, existe una minoría donde han dicho que no han querido a asistir con un psicólogo porque “tienen miedo”, “no tienen los recursos para ir” o “no les ven razón alguna de ir”, por lo que se afirma a que la población juvenil si desean tener la oportunidad de asistir con un psicólogo para tratar sus problemas con el propósito de poder mejorar su misma persona y el estilo de vida que tienen.

Esto evidencia a que el bienestar de la gente es la encargada de que uno pueda ser productivo, positivo y capaz de poder adaptarse al entorno que se encuentran, ya que se puede ver que no se encuentran en condiciones que favorezcan su desarrollo personal, social, físico y psicológico, teniendo consecuencias negativas como la dependencia del exceso consumo de productos dañinos como el alcohol, drogas y/o medicamentos no recetados, siendo un escape de su realidad y de poder hacer frente ante los problemas que tienen en el ambiente. También los problemas de sueño ha sido uno de los mayores factores en el deterioro de la salud mental de muchos ocasionando a que tengan actitudes, comportamientos o estados de ánimo negativos y eso reduce mas el poder tener una vida sana.

Capítulo 2. Planeación estratégica y Metodología

Planeación:

A continuación, se plantean los siguientes ítems que se utilizaron para la recopilación de información dentro de un grupo de personas en específico que se han ofrecido su participación para la evaluación de sus respuestas para conocer más acerca nuestro público objetivo.

Metodología

Durante el capítulo presenta los métodos de recopilación de información del proyecto, en el que se enfoca en como poder reforzar y entender a mas profundidad sobre la salud mental en los jóvenes y la dirección que queremos lograr con la realización del comic, en el que la investigación esta direccionada más cuantitativa y estadística, donde detallan y refuerzan de la importancia de el poder recurrir ayuda profesional psicológica en la salud mental de los jóvenes. Por lo que también se menciona que tipo de instrumentos fueron utilizados como son las encuestas, entrevistas, diario de campo y registro de observación y sus términos de estos.

Marco metodológico

Diseño de investigación: El diseño de investigación será de tipo cuantitativo, pues, de esta forma se puede sacar la interpretación y teniendo resultados más exactos para conocer la cantidad de población que han acudido por ayuda profesional para su tratamiento de su salud mental. El siguiente instrumento que se utilizó para la evaluación (cuestionario) de la salud mental dentro de la población juvenil mexicana, en el que hubo 28 participantes que hubo un rango entre 16-26 años de edad, contestando el total de 12 preguntas donde hace énfasis sobre qué tan buena era su calidad de vida actual.

Un ejemplo de las preguntas que se les hizo seria: “¿Cómo es la calidad de tu sueño? “Has acudido a un psicólogo? ¿Ha llegado a ayudarte?” Pues la salud mental este ligado a la calidad de vida que tiene uno y el como ha repercutido sobre su cuidado físico y psicológico.

Capítulo 3. Propuesta de diseño (Proceso de creación)

3.1 Guion

Para esta etapa, es importante que se haga el guion de la historia antes de que pase a la etapa del storyboard, esto con el motivo de que tenga preestablecido la idea o el concepto de una historia, ya si se trate de una película, comic, novela gráfica, animaciones etc. En este caso se hará en formato comic, en el que se estableció primeramente el mundo en el que estará ubicado, donde se desarrolla la historia y que personajes contarán, para esto se hicieron una lluvia de ideas de lo que es el tipo de narrativa que va a tener, ya que existe diversos tipos de narrativa, pero en el que va a ser contado desde la perspectiva de las protagonistas y contando sobre ellas y sobre el misterio de posee dicha historia, para esto se recibió asesoramiento de alguien que conoce acerca del tema de la literatura y expresando sus sugerencias y opiniones de cómo debería abordarse el tema de la depresión y del suicidio, por lo que se dio la tarea de conocer mas acerca del porque los jóvenes se suicidan a una temprana edad y cuales eran sus motivos del por qué tomaron una decisión de ese tipo.

Desde un principio, el guion de esta historia fue constantemente modificándose y cambiando ideas para que la historia tuviera sentido en los sucesos que tenía el comic, además que, como era un tema muy complejo y difícil de sintetizar para que fuera un comic que sea dirigido para el público juvenil, se simplificaron ideas para que no fuera tan pesado de realizar y de leer, porque se tenía el propósito de que sea una historia que eso sí, no se descartó la idea de que fuera una historia que tuviera un desenlace bastante crudo y difícil de digerir, pero sin dejar de tener un mensaje reflexivo y esperanzador. Esto también sirve sobre el manejo de los paneles, diálogos y viñetas que tendrá dentro del comic para que haya más dinamismo y fácil de leerlo, pues las transiciones y globos de dialogo son elementos que deben usarse de manera inteligente para contar una historia y que no se vea como algo repetitivo y monótono de ver. Además, que los personajes que estarán dentro del comic, no solamente en sus diseños sean lo que más diferencie o las identifique de una de la otra, sino que como cada una busca la forma de lidiar y sobrellevar sus vidas como adolescentes de preparatoria. Todo lo anterior ha servido para que las interacciones de las protagonistas con otros personajes sean agradables de ver y no interrumpan el ritmo de la idea principal y la historia misma.

3.2 Creación de personajes

La escritura de personajes es esencial para lo que es el diseño de personajes, porque esto establecerá sobre la personalidad que tienen, como actúa ante las circunstancias y que tipo de desarrollo va a tener, porque esto le dará más peso a la trama y el contexto de la historia, ya que poco a poco empiezan a dar más forma sobre la idea que se abordó en primer lugar, la escritura de un personaje ayuda a que la trama sea mucho más interesante y atractiva, conforme va contándose la historia resulta ser más entretenida y enriquece mucho visualmente, además que es un apoyo para cuando es la etapa de bocetaje para que no haya ninguna dificultad de poder construir e idealizar sobre como va a lucir un personaje, de donde es y cuáles son las características que hace único o única. Volviendose un personaje memorable, reconocible o incluso icónico para el público.

3.3 Diseño de personajes

Una de las principales características del comic, es el bocetaje de los personajes, sobre todo en el personaje principal o protagonista, los diseños de las protagonistas están basados en la mezcla de culturas y clases sociales de México, pues existen una gran diversidad de castas y originarios por cada estado, Como está ambientado en el estado de Chiapas, por ser un lugar turístico, considerando por tener pueblo mágicos como Comitán de Domínguez, un sitio es caracterizado por sus locaciones, población y cultura que tiene. Incluyendo también personajes que son de distinto estado de la República Mexicana, pero que se instaurarse y vivir en dicho municipio.



Figura 01. Bocetos del personaje Lilith Domínguez

Figura 02. Bocetos del personaje Helena Guillén





Figura 03. Bocetos del personaje Andrea "Andy" Barocio

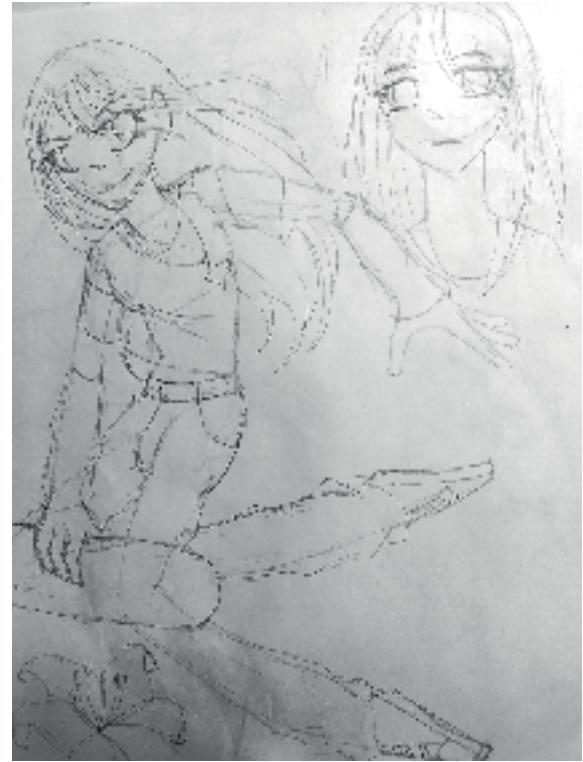


Figura 04. Bocetos del personaje Lucía Mendez

Conforme se fue bocetando los personajes, se fueron haciendo cambios para que sea más simplificado y fácil de dibujar, esto con el fin de que no tengan diseños con exceso de elementos, por lo que se tuvo pensado que, para que fuera mucho más notorio y fáciles de reconocer de las protagonistas un tipo de flor que vaya de acuerdo a las personalidades y características que tiene cada una, el elemento de la flor es una metáfora a que el crecimiento de una persona es parecida a lo que es el crecimiento de una planta, entre tenga los mejores cuidados y haya equilibrio en su ambiente mejor podrá crecer o ser capaz de florecer. Se fueron haciendo también diferentes perfiles en cada chica para que refleje que tipo de persona son.

Poco a poco se fue estableciendo el estilo de dibujo que se iba a optar para la producción del comic, teniendo una mezcla entre la estética de los 2000 y el estilo de dibujos de animaciones occidentales de los 2010's. Dando un resultado más innovador y fresco.



Figura 05. Bocetos del personaje Sol Ferreira

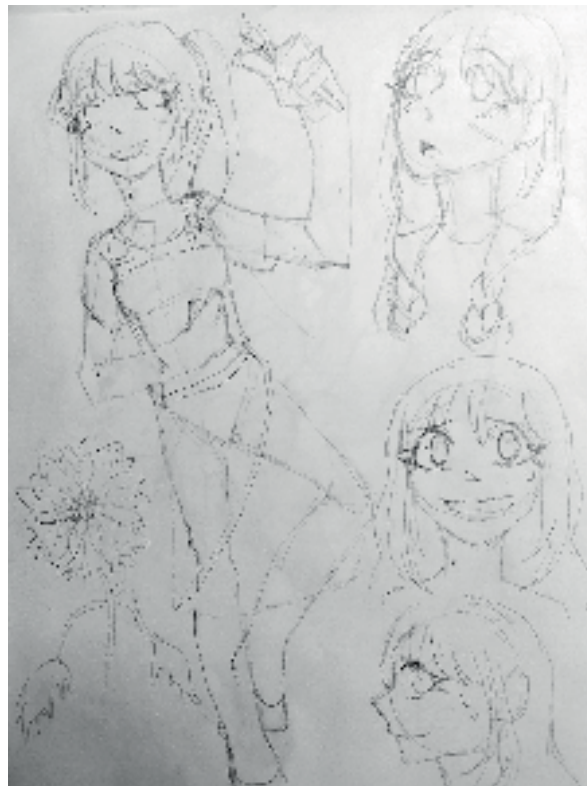


Figura 06. Bocetos del personaje Cristina Rincó

También en esta etapa se hizo algunas pruebas de color en las protagonistas para definir sobre el uso de colores y siendo fieles con la idea de que represente la esencia de cada personaje, en el que también se refleje su salud mental actual y que sea representado en momentos clave como escenas que representen emociones negativas como sería la ira, tristeza, desesperación, depresión, peligro y toxicidad. Al igual que fuese representando emociones positivas como la alegría, la pasión, la serenidad, la audacia, astucia, amabilidad, entre otros.

Jugando un papel importante lo que es el uso de la teoría del color y de cómo el diseño gráfico suele jugar mucho con la parte de la implementación de colores dependiendo de que emociones quiere transmitir a los espectadores y despierte dichas emociones.



Figura 01. Ficha de personaje de Sol Ferreira

Figura 02. Ficha de personaje de Lucía Mendez



3.4 Diseño de portada

El diseño de portada, es un elemento clave para que la historia resulte ser atractiva de ver a primera vista y donde invita a los lectores de conocer la historia que aborda, de que va la historia y como va a lucir, es la voz e imagen de la historia en cuanto se refiere al diseño editorial, es la llave del éxito de la publicación de una nueva edición literaria y que su composición hable por si sola sin depender únicamente de la sinopsis o del texto que la acompaña.



Figura 01. Primer boceto a color de la portada del cómic



Figura 02. Segundo boceto a color de la portada del cómic



Figura 03. Tercer boceto a color de la portada del cómic



Figura 04. Diseño final de la portada del comic “El color de la Juventud”

Una vez ya decidido el diseño de la portada oficial del comic con el título de “El color de la juventud” haciendo referencia a que durante la etapa de la adolescencia, es donde empieza a manifestarse nuevas emociones y empiezan a experimentar para encontrar su identidad, siendo un viaje interno que busca explorarse y conocerse a uno mismo. Una vez de que se hayan establecido la portada del comic y el diseño de personajes, lo que seguiría es el procedimiento de la digitalización de viñetas, limpieza de bocetos, lineart y colorización del comic completo.

Bibliografía:

Novela Gráfica: ¿Qué es la novela gráfica? - Libro veo libro leo

La ilustración y sus tipos: https://estudyando.com/ilustracion-definicion-tipos-y-estilos/#google_vignette

La ilustración digital: <https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/ilustracion/que-es-la-ilustracion-digital-y-para-que-sirve>

La salud mental: <https://psicologiymente.com/psicologia/salud-mental>

Enfermedades mentales: <https://blog.aegon.es/salud-mental/enfermedades-mentales/>

La novela gráfica: <https://www.lifeder.com/novela-grafica/#:~:text=Elementos%20de%20la%20novela%20gr%C3%A1fica%201%20Los%20personajes,recursos%20de%20movimiento%20...%208%20El%20ambiente%20>

Depresión y ansiedad en Chiapas: <https://libros.uaem.mx/archivos/epub/depression-ansiedad-chiapas/depression-ansiedad-chiapas.pdf>

Salud mental en adolescentes: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Salud mental en países latinoamericanos: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55365>

Salud mental en México: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14183>

Casos de depresión en Chiapas <https://nvinoticiaschiapas.com/chiapas/13/01/2023/45459/>

Diagnóstico operativo de la salud mental y adicciones: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/730678/SAP-DxSMA-Informe-2022-rev07jun2022.pdf>

Fundamentos del diseño gráfico: <https://somosbranding.com/que-es-el-dise-no-grafico-guia-completa/>