



UDSA

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Fernanda Gabrielle Montes de Oca Guzmán

Nombre del tema: Protocolo de tesis

Parcial: I

Nombre de la Materia: Seminario de tesis

Nombre del profesor: María Eugenia Pedrueza Cano

Nombre de la Licenciatura: Diseño Gráfico

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre

Título: La Ilustración digital: la herramienta para comunicar y concientizar sobre la salud mental

INDICE

Introducción

Planteamiento del problema

Objetivos

Capítulo I

Metodología

Marco teórico/conceptual

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Sugerencias y/o propuestas

Conclusiones

Bibliografía

Anexos

Planteamiento del problema

La ilustración ha sido incomprendida y confundida por el público, debido a que siempre le fue relacionada con el dibujo y las pinturas a lo largo del tiempo y no está en lo erróneo, sino que esto va más allá de los trazos, colores y composiciones que tiene, ya que estos están planificados con un propósito de enviar un mensaje hacia los receptores que captan dichos medios.

Por lo que existe la posibilidad de que se pueda cambiar la perspectiva de la gente dándole otro tipo de utilidad a esta variante del diseño gráfico, ósea, mediante del comic, un formato que ha habido mayor consumo en los últimos tiempos y sobre todo entre el sector de lectores de novelas gráficas ganando más relevancia e incluso ser reconocido como las obras más reconocidas para la comunidad de sus consumidores. La clave que usan los comics para poder llamar la atención de los lectores es su portada y sinopsis, ya que lo que va a ser más relevante para el espectador es el apartado externo. Una vez que se hayan enganchado con la historia y con los personajes principales, se empiezan a crear una conexión personal llegando a identificarse ante la historia, personajes, contextos, ambientes, etc. Es eso que ocasiona a que vuelva más significativo y valioso para sí mismo.

Cuando se tocan temas serios y profundos en los que son parte del desarrollo de la historia en general, repercutiendo la evolución de los personajes y los cambios que pasa en su universo; por lo que los espectadores momentáneamente podrán empatizar fácilmente con los personajes, ya si sea por sus principios, convicciones, forma de actuar, personalidad, entre otros. Algo que ha estado presente en las actitudes de los jóvenes de ahora y en cómo han llegado a conectarse a nivel personal dejándose influir y basarse en los rasgos de dicho personaje ficticio. Normalmente esto suele suceder durante la adolescencia, una etapa donde se empiezan a manifestar los primeros cambios en su cuerpo y mente, volviéndose hiper sensibles a su entorno y están en la búsqueda de crear una identidad propia.

El libre acceso al internet y a las redes sociales abrió la posibilidad de poder crear vínculos con personas desconocidas o personajes importantes para la sociedad, ya se llamen “creadores de contenido”, “figuras públicas” o “influencers”, pues hoy en día está siendo más importante el querer crear una relación parasocial, pues así expresan abiertamente el amor, gratitud y lealtad que sienten por dicho individuo, sintiéndose seguros y cómodos de tener esta clase de relación.

Sin embargo, al establecer este tipo de relaciones empieza a limitarse emocionalmente en estar interesada de crear verdaderas relaciones sociales que es esencial para su crecimiento personal y desarrollar su madurez emocional, ya que una de sus tantas consecuencias sería la idealización de las personas que genuinamente sientan “amor romántico”, el desapego significativo a la realidad en la que vive o crear escenarios ficticios en donde se ve situada en un momento donde existe la probabilidad de ser la pareja de aquella figura que ama incondicionalmente, 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 todo su entorno y las relaciones actuales que tiene interpretarán de manera negativa su comportamiento hasta el punto de que alejará completamente de ella, ocasionando a que el mencionado llegue a la conclusión de que fue como un acto de abandono o desinterés completo de su persona, llegando a sobre pensar él porque sus relaciones sociales han cambiado de parecer sintiendo culpa y victimizándose de su contexto actual.

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.

Marco teórico/conceptual

¿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.

Pero claro, los tiempos cambian y las cosas avanzan. Si bien la ilustración se sigue usando en libros, revistas o publicidad, su campo de aplicación se ha expandido mucho gracias a las nuevas tecnologías. Ahora encontramos ilustradores desarrollando storyboards para películas o creando el concept art para videojuegos.

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:

Ilustración de libros

Una ilustración de libro se puede definir como una forma de bellas artes que crea dibujos e imágenes para libros. La ilustración de libros implica la creación de imágenes atractivas que dan 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.

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.

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. Las ilustraciones editoriales poseen una característica distintiva principal: a menudo son más abstractas que otras ilustraciones.

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.

Arte conceptual

El arte conceptual se puede definir como una forma de ilustración que presenta el boceto de una idea o concepto antes de que la idea o concepto se convierta a los medios convencionales. El arte conceptual se utiliza para transmitir ideas complejas relacionadas con historias antes de que cobren vida en películas, videojuegos, televisión y cómics. Los desarrolladores de videojuegos utilizan el arte conceptual para articular la idea central, los cineastas lo emplean para retratar la esencia principal de la película y los autores de cómics utilizan el arte conceptual para guiar el proceso de desarrollo del cómic. 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.

¿Qué es la salud mental?

El término de salud mental puede ser en apariencia sencillo, pero lo cierto es que en el fondo es un concepto altamente complejo para la cual no hay una única definición global. Y es que depende de quien la haga y desde la disciplina y perspectiva biológica y cultural desde la que se parta lo que se entiende como salud mental puede ser muy diferente.

De una manera general es posible definir la salud mental como el estado de bienestar subjetivo en el que la persona es capaz de hacer frente a las demandas psicosociales del día a día, es consciente de sus capacidades y puede gracias a ellas adaptarse e integrarse de manera efectiva en el mundo que le rodea.

Estaríamos ante un estado de equilibrio entre la persona y el mundo tanto cognitivo como emocional y como conductual, en el cual la primera se siente y es capaz de funcionar adecuadamente, y puede no solo satisfacer sus necesidades sino sentirse bien y realizado. Asimismo, se debe tener en cuenta de que la salud no es considerada como un objetivo per se, sino como algo que forma parte de nuestra vida diaria y que nos permite llevar a cabo nuestras aspiraciones. Dentro del concepto de salud mental se incluye también la capacidad de realizar las conductas necesarias para mantener y promover la propia salud tanto física como mental.

Es importante tener en cuenta que salud mental y trastorno mental no son opuestos, ya que no es suficiente con no tener ningún tipo de patología para poder considerar estar sano.

Por otro lado, cabe destacar que el concepto de salud mental no es una idea puramente descriptiva, sino que bebe también de la moralidad, porque nuestro concepto de lo que significa gozar de buena salud depende de lo que entendemos como "bueno" y "malo". Así pues, trasciende el ámbito de la ciencia e invita a reflexionar y debatir acerca de cuál es la calidad de vida a la que debemos aspirar y por la que debemos velar a nivel social.

No se trata pues de no tener enfermedades o trastornos físicos o mentales, sino también de gozar de un equilibrio biopsicosocial que nos permita mantenernos en buenas condiciones, ser capaces de adaptarnos al medio y disfrutar de nuestro día a día. Dicho de otra manera, es necesario tener un buen estado de bienestar psicológico para poder considerar una buena salud mental.

Tal y como hemos visto la salud mental implica un estado de bienestar, no solo a nivel físico también psicológico. En este sentido, entendemos como bienestar psicológico al conjunto de sensaciones positivas derivadas de un funcionamiento mental en el que prevalece la autorrealización y la capacidad para hacer frente o adaptarse a las situaciones y demandas ambientales.

El bienestar subjetivo se configura principalmente, según el modelo de Carol Ryff, por la presencia de una elevada auto-aceptación o capacidad para validar tanto lo bueno como lo malo de uno mismo de tal modo que se esté satisfecho con quien es uno mismo, la búsqueda y mantenimiento de relaciones positivas y profundas con el entorno, la capacidad de influir en el entorno y la percepción de dicha capacidad, la existencia de capacidad para elegir de manera independiente y tomar las propias decisiones en función de las propias creencias, la posibilidad de crecer y desarrollarse personalmente de tal modo que podamos optimizarnos al máximo posible y, por último y no menos importante 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 muchos los aspectos que hay que considerar a la hora de valorar la salud mental. En este sentido puede ser interesante señalar y subrayar diferentes características a tener en cuenta en lo que respecta a lo que implica la existencia de salud mental. Entre ellas podemos encontrar 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.

¿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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Existen opciones terapéuticas efectivas, que incluyen intervenciones psicosociales y comportamentales, terapia ocupacional y logoterapia. Para determinados diagnósticos y grupos de edad, también se puede considerar la medicación.

¿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.

¿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 cómic 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 cómic 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 cómics 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 cómics 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 gradadas. 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.

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.

¿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 creadadas 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 utilicemos. 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.