



Nombre del Alumno: Fernanda Gabrielle Montes de Oca Guzmán

Nombre del tema: Protocolo de tesis

Parcial: I

Nombre de la Materia: Producciones de diseño en gran formato

Nombre del profesor: María Eugenia Pedrueza Cano

Nombre de la Licenciatura: Diseño Gráfico

Cuatrimestre: 9no Cuatrimestre

Título

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

INDICE

Introducción.....

Planteamiento del problema.....

Hipótesis.....

Objetivo general

Objetivos específicos

Justificación

Capítulo 1. Diseño gráfico y tipos de ilustración

Capítulo 2. Salud mental y los trastornos mentales

Capítulo 3. Marco metodológico “análisis de comics sobre la salud mental”

Capítulo 4. Proceso de diseño “Comic: El color de la juventud”

Capítulo 5. Propuesta de diseño

Bibliografía

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 creer, 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 público 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. Diseño gráfico y tipos de ilustración

1.1 Diseño gráfico

El diseño gráfico es una disciplina que busca la optimización de medios audiovisuales por medio de la composición de imágenes, texto y colores para transmitir un mensaje visual. Este es implementado como una estrategia para poder conectar con el público o en un sector específico a través de un espectáculo, evento, campaña o producto, Este se basa en la creatividad, innovación y el pensamiento lateral, no conoce límites y es bastante versátil en el que se puede relacionarse con diversos campos y especialidades con el objetivo de comunicar un mensaje de forma visual apoyándose de sus herramientas y utilizarlos a su favor para crear desde logotipos para empresas o negocios hasta un complejo diseño para páginas web.

Los diseñadores gráficos buscan la forma para que un diseño de cualquier tipo sea distinguible y único dentro de las competencias a la que se está enfrentando y busca como objetivo el poder llegar a captar la atención de los consumidores y ser el elegido o incluso el favorito de la gente. Siendo una pieza importante para nuestra sociedad cuando se trata de la comunicación y la retroalimentación de este, pues en la actualidad ha estado cada vez más presente en nuestro entorno y ser una gran influencia para poder expresar nuestras ideologías, compartir opiniones, pensamientos interpersonales e interpretación y procesamiento de información de algún contexto actual, esto es gracias con la llegada de la tecnología convirtiéndose en algo súbitamente esencial para poder crear una conexión con otros usuarios de internet y el cómo generar un impacto a nivel global sobre el estado actual del mundo. Es por esta razón que se ha necesitado el diseño gráfico para ser usada como una herramienta que beneficie a las empresas, negocios, políticos, comunidades, entre otros. Con tal de cumplir su cometido que es hacer llegar a la gente por medios audiovisuales.

Esta es un área en el que se puede especializar en muchos ámbitos que requieran de trabajar el uso de los elementos visuales y encargarse de crear estética en su composición, ya si se especialice en diseño editorial, diseño web, imagen corporativa, ilustración, cartelería, packaging, etc. donde contribuye en aportar al desarrollo visual de toda una composición de un diseño e implementando sus conocimientos sobre los principios del diseño gráfico.

1.1.1 Tipos de diseño gráfico

Diseño editorial o diseño de catálogo

Se dedica al diseño de portadas de revistas de todo tipo, como catálogos, manuales, guías, revistas, entre todos. En el que se requiere de crear un fuerte impacto visual para atraer y mantener la atención de los lectores, pues debe tener organización y presentación en el interior y exterior del producto. En el diseño editorial, es de gran importancia en esta área y necesitan que las fotografías sean nítidas, centradas en un lugar apropiado y colocadas estratégicamente que de esta manera haya curiosidad del lector, apoyándose de la letra, las separaciones, el título y toda relación con los textos. Tiene como propósito hacer que el público sienta atracción por lo que ve y desear tenerlo, causando una sensación de lo que necesita.

Aunque el diseño editorial se enfoca en la estética de su composición, este también se enfoca en la edición de literatura, por lo que debe tener una correcta paginación estructura y espaciado para la lectura. Del mismo modo, el diseño de portadas crea personalidad propia.

Diseño web y móvil

Esta área se especializa en la programación y codificación de la estructura de páginas webs, tiendas online, blogs, aplicaciones móviles y todo lo que esté relacionado con la creación de plataformas de internet, donde requiere un orden específico de formar estructuras que coloquen letras, sonidos, imágenes y videos. Su papel es en decidir y administrar el estilo de los elementos visuales que tendrá dentro de la página y generalmente suelen contratar equipos de programadores y diseñadores gráficos para el desarrollo de dicho medio.

Fotografía

La fotografía es uno de los campos más influyentes y atractivos para el mundo, volviéndose incluso flexible y versátil en el uso que se les da, ya que es fácil de manipular en mejorar, editar, combinar elementos, desaparecer objetos indeseados y lograr hacer que sea atractivo y cautivante para el ojo de la gente. Este tipo de cosas son posibles gracias al diseño fotográfico digital, permitiendo hacer más atrayente la publicidad, las imágenes corporativas y todo lo que contenga una fotografía.

.

Ilustración

La ilustración es lo que se considera como el equivalente de crear un diseño para un logotipo, el cual se convertirá como una marca identificativa de una

empresa y si esta tiene un buen diseño será recordada y fácil de reconocer por todos, esta se aplica en portadas de libros, revistas campañas publicitarias volviéndose atractivas, sencillas y fáciles de recordar, logrando fidelizar a sus clientes garantizando a que tengan una experiencia satisfactoria. La ilustración está presente en el área de publicidad, pues eso le da el carácter y estilo propio a los anuncios ocasionando a que gane mas popularidad y notoriedad a grandes marcas y /o empresas.

Diseño 3D

El diseño 3D es una de las áreas que se especializa en la creación de escenarios, modelos, objetos y formas que son utilizados para proyectos de animación, videojuegos, diseño de personajes, mockups, entre otros. Siendo útil e imprescindible para la industria visual tratándose lo que es producción y realización de anuncios televisivos, cinematográficos, web, etc. Todo esto es hecho por programas como blender y 3DMax, que, son los más recurrentes a ser usados para este tipo de trabajos del diseño gráfico.

Diseño corporativo

Consiste en la identidad visual de una corporativa y fundamental para darle personalidad a la misma, pues en lo que más destacarán en su estilo de comunicación y si mejoran su imagen para que pueda retener la atención de

su público, volviéndose más eficientes de poder dar a entender los valores que tiene. Principalmente, se dedica al diseño de tarjetas, publicidad y de todo aquello que pasará a estar en la mano de los clientes y que lo identifiquen con el negocio también requieren de un diseño gráfico previo. En el mundo global en el que vivimos, cada vez más las marcas necesitan diferenciarse de la competencia y crear su propia identidad corporativa. En este caso, el diseño corporativo es la respuesta.

Diseño de empaques o packaging

El packaging está centrado lo que es la creación y comprensión de todo el diseño de los envases o empaques de un producto, siendo fundamental para crear la identidad, publicitar y mostrar la personalidad de la marca, no tiene necesidad de utilizar algún tipo de canal auditivo o sonoro para dar a entender que quiere dar a comunicar, con su mera presentación en físico es suficiente para hacer entender al consumidor quienes son. Además, que, también toman en cuenta que el producto en si debe estar protegido y que sea resistente para contener su interior. es encargado de crear e imprimir el sello de la empresa en cajas, bolsas, envases, etcétera. Cada vez más los pequeños negocios que apuestan por el packaging.

1.2 Tipos de ilustración

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 despertaran 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.

1.1.6 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 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.

1.1.7 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.

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 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.

Capítulo 2. Salud mental y los tipos de enfermedades mentales

2.1 Salud mental

La salud mental es la capacidad 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. Se le conoce como el equilibrio entre la persona y el mundo tanto cognitivo como emocional y como conductual, en el que está 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 psicológico es un conjunto de sensaciones positivas derivadas a que prevalece la autorrealización y de tener el control suficiente de manejar los problemas buscando soluciones y adaptarse a ambientes demandantes.

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.

2.2 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.

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.

Capítulo 3. Metodología “análisis de comics sobre la salud mental”

Durante este capítulo, se realizó una previa investigación de la cual ha recopilado e investigado sobre diferentes comics que han llegado o han tomado inspiración ante el tema de la salud mental en diferentes presentaciones, perspectivas y de que forma trata de hablarlo con el lector, estas obras abordan diferentes aspectos y ramas de dicha temática, enfocándose principalmente por las enfermedades mentales, aunque es necesario saber cómo relatar una historia ante temas que llegan ser delicados o difíciles de procesar por como abarcan cada historia y de qué forma están desarrolladas, entre todas son las más y menos conocidas, pues no es un consumo recurrente entre la gente interesada por la lectura.

Metodología

3.1 Hallazgos de obras visuales reconocidas y/o populares entre la comunidad lectora.

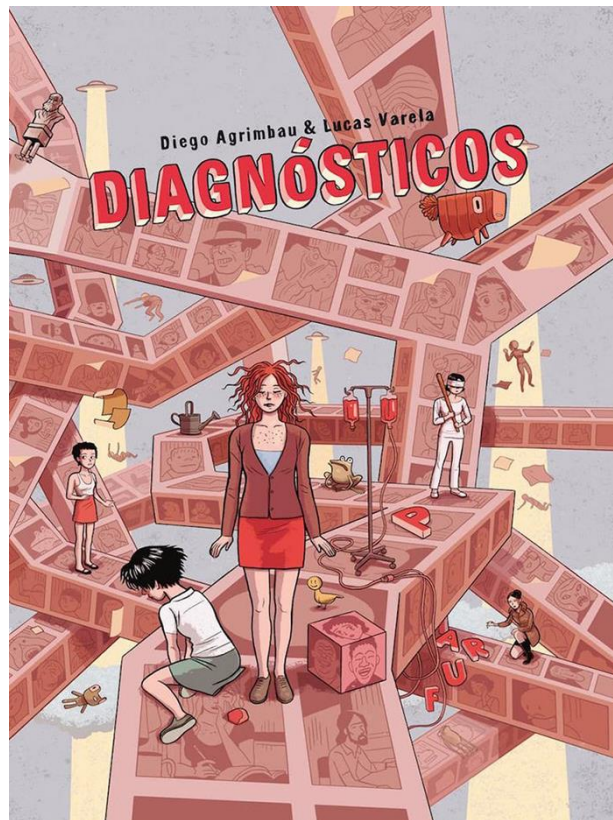
Dentro de lo que se pudo investigar acerca de obras que abordan sobre la salud mental y las enfermedades mentales, se pudieron encontrar 10 ejemplos de comics

escritos por diferentes autores y nacionalidad, de los cuales han ganado reconocimiento de parte de los lectores, causando a que tengan un impacto positivo en las reacciones del público, variando bastante entre las edades de cada persona, hablándose de gente que pertenecen al público juvenil hasta el adulto. Por lo que a continuación aquí se darán a conocer la sinopsis y portada de cada comic.

Ejemplo 1: Comic "Diagnósticos"

La obra visual "Diagnósticos", creada por los autores argentinos Diego Agrimbau y Lucas Varela donde exploran la salud mental a través de seis historias de trastornos psíquicos, desde las alucinaciones a la claustrofobia. También hablan de patologías orgánicas como la afasia, una afectación cerebral que produce alteraciones en el lenguaje.

Así, la salud mental, o más bien, la psicopatología, es el hilo conductor de este cómic, donde conoceremos a unos protagonistas muy interesantes y sus experiencias. Por ejemplo, cómo los poderes sinestésicos de una investigadora le permiten descifrar las onomatopeyas que flotan en el espacio de la página, una joven que sufre de claustrofobia encerrada en los límites de una viñeta o una estudiante en letras, aquejada de afasia, que sólo comprende el lenguaje cuando lo ve escrito sobre algún soporte.



Portada del cómic “Diagnósticos”

Ejemplo 2: Manga/Comic Descubriéndonos despiertos: Crecimos con trastornos del desarrollo.

La autora japonesa bajo el seudónimo “Monzusu”, nos cuenta a través de situaciones reales su experiencia criando a su hijo con TDAH y cómo termina por darse cuenta de que ella también tiene este mismo trastorno. Entre las páginas de esta obra publicada por Odaiba Ediciones, podremos ver las implicaciones que esto ha tenido en su vida diaria y la del resto de protagonistas que aparecen en los relatos

de este tomo. Desde luego, este es una historia imprescindible para quienes quieren conocer un poco más de los trastornos de salud mental. Ya que no solo dará a conocer historias sobre el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), sino también del TEA (Trastornos del Espectro Autista), la esquizofrenia, la depresión, los trastornos de ansiedad, entre otros.



Portada del manga: Descubriéndonos despiertos: Crecimos con trastornos del desarrollo.

Ejemplo 3: Comic/manga “My broken Mariko”

En esta obra perteneciente a la autora japonesa, Waka Hirako se ahonda en lo más profundo de Shiino. La protagonista tiene que lidiar con la muerte de su amiga Mariko, quien se ha suicidado dejando la vida de las personas que la rodeaban patas arriba. El lector tendrá que hacer todo lo posible por empatizar y entender las decisiones que está tomando Shiino. Este manga trata de manera explícita sobre el tema del suicidio entre los jóvenes y el impacto que llega a haber tratándose de los seres cercanos que rodean en tu círculo social.



Portada del manga “My broken Mariko”

Ejemplo 4: Comic “La vida de la Capitana Marvel”

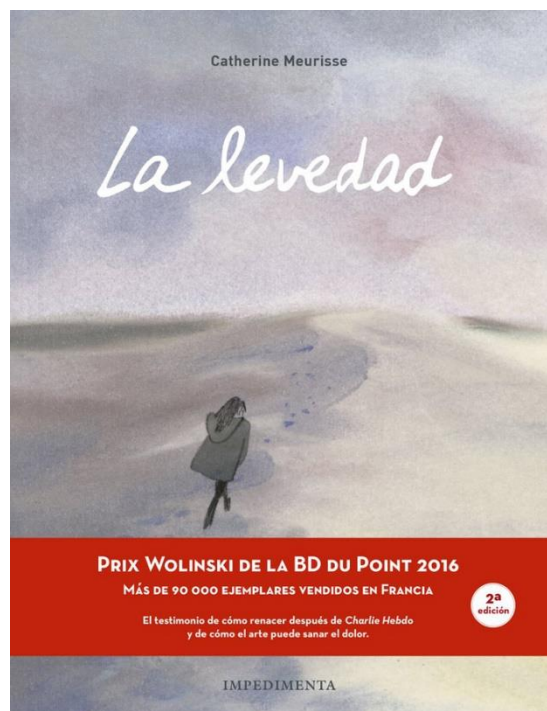
Margaret Stohl en la obra *La Vida de la Capitana Marvel* (2019), se toma el tiempo para ir a esos momentos que marcaron a Carol Danvers. Stohl, embarca a Danvers en un viaje que la llevará a repasar su niñez, sus recuerdos y a redescubrir heridas no cicatrizadas y que son las responsables del desarrollo de un trastorno post-traumático que la hace tener ciertas actitudes en el presente, como problemas de ira. La narrativa que construye la autora me hace pensar en la importancia de estar acompañado en esos viajes de re-descubrimiento, ya que a veces encontramos cosas muy dolorosas.



Portada del cómic “La vida de la capitana Marvel

Ejemplo 5: Comic “La levedad”

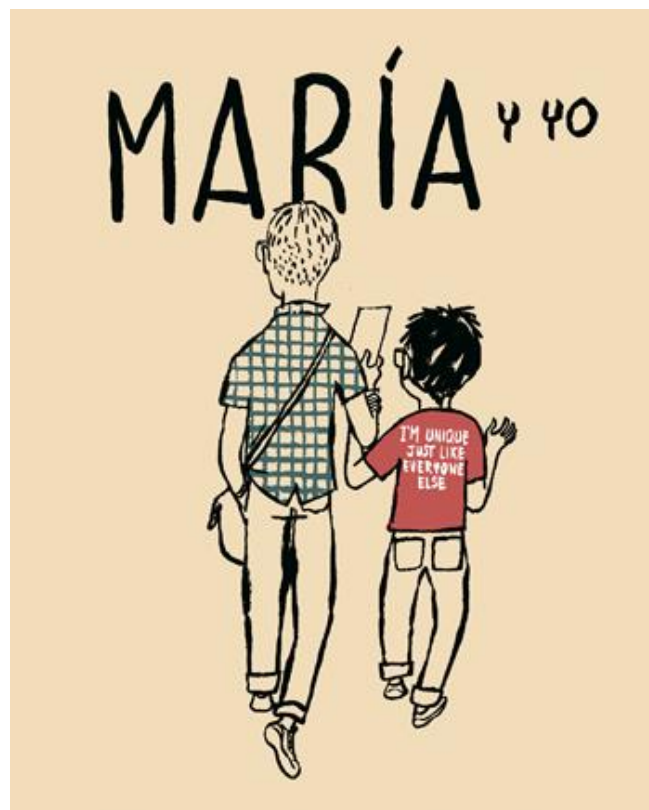
La autora Francesa Catherine Meurisse, escritora que trabajaba para la revista Charli Hebdo. Narra su vivencia cuando el día 7 de enero de 2015 no escuchó su despertador y llegó tarde al trabajo, lo que le salvó la vida en ese fatídico día, en el que se produjo un atentado. En el cómic la autora intenta comprender el sinsentido del atentado, e intenta hacer una reflexión sobre la búsqueda de la belleza a pesar de todo. Un cómic que resume sensibilidad y que habla sobre salud mental; más concretamente, sobre los síntomas derivados de una vivencia fatal, no procesable por nuestro cerebro, como es el estrés postraumático.



Portada del comic “La levedad”

Ejemplo 6: Comic “Maria y yo”

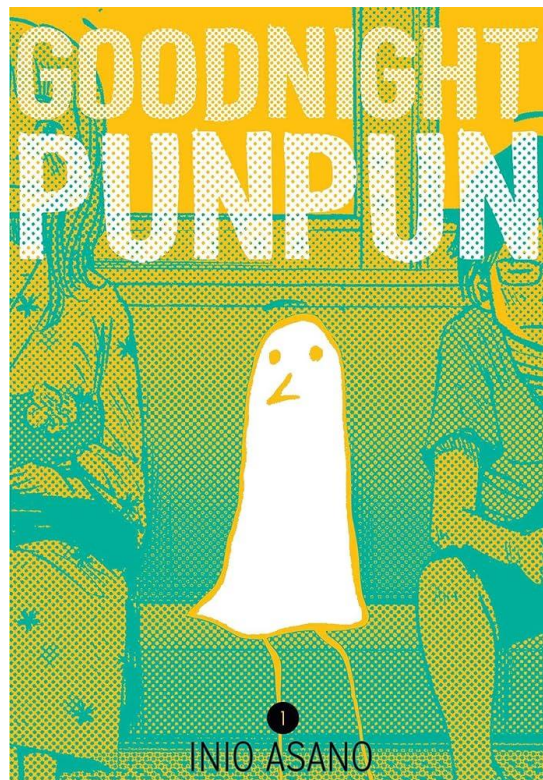
La obra del español Miguel Gallardo, toca el tema sobre el autismo o el Trastorno del Espectro Autista, en el que la protagonista de mismo nombre “Maria”, quien relata sobre su relación con su hija y el cómo la pequeña logra comunicar al lector como es vivir dentro de su mundo interior, el por qué la hace diferente y transmitiendo sensibilidad al lector del como logra conectar y empatizar con el personaje de la obra homónima.



Portada del comic “María y yo”

Ejemplo 7: comic/manga “Goodnight pun pun”

Obra perteneciente al mangaka Inio Asano, cuenta la historia del protagonista Onodera Pun Pun, el cual nos cuenta sus comienzos de su infancia hasta la adultez, complementado por historias secundarias de personajes que forman o han formado parte de las diferentes etapas de vida de Pun Pun. Sin embargo, esta historia es contada desde una percepción cruda y realista que logra conectar con el lector e identificarse ante las diferentes situaciones que plantea el manga; esta obra toca temas sensibles como la depresión, el suicidio, crisis existenciales, etc. Temas que suelen hacer “ruido” a la gente pues incluso llega a ser demasiado duro y explícito por la forma en como están plasmados el concepto de los “trastornos mentales” y como algunos llegan a padecerlo.



Portada del manga “Goodnight Pun Pun”

Ejemplo 8: comic/ manga “A silent voice”

A silent Voice o “Koe no katachi” es una obra escrita e ilustrada por Yoshitoki Oima, del cual nos cuenta como el protagonista llamado Shoya Yoshida, trata de enmendar todo el bullying y maltrato que hizo a su compañera Shouko Nishimiya, quien padece de un problema de sordera y durante su infancia sufrió dicho maltrato por parte del protagonista y sus antiguos compañeros de clase, este manga toca temas como la depresión y el suicidio, ya que, Shoya siente culpa y arrepentimiento por haber actuado y tratado de la peor manera a Shouko al punto de que decide planear el día de su suicidio, esto cambia cuando se reencuentra con su excompañera Shouko, que toma la decisión de poder por primera vez un vínculo de amistad con ella, con el transcurso de la historia se notara del como a pesar de que hayan pasado los años has crecido y eres consciente de tu pasado, existen dos caminos que es el dar por finalizado tu vida o continuar y poder crecer como persona y ser capaz de reconocer que el pasado no define la calidad de persona que serás en el futuro.



Portada del manga "A silent Voice"

Ejemplo 9: comic "La teoría de Marzo"

Esta obra perteneciente a la autora "Bacterium", que, es el seudónimo que porta en sus obras y en sus redes sociales, cuenta la historia de Vic, quien recientemente rompió con su exnovio Alana, del cual nos cuenta bajo su percepción la razón del por qué su relación ha dejado de funcionar y siendo el motivo de que no ha podido superar dicha relación, este comic toca temas como el trastorno de ansiedad y la depresión, de los cuales padece el protagonista presentándose cada vez que

cuando recuerda a su ex novio, como ha sido el motivo de que sienta nostalgia y a la vez dolor de vivir en una constante angustia sobre pensando si quien no era alguien suficiente de poder amarlo, o si estaba exagerando todo su duelo o si la forma de amar o dar atención a su persona es la que está mal, causando una batalla interna de si querer buscarlo nuevamente o tomar la decisión de continuar su vida renunciando su pasado amor.

Portada del comic "La teoría de marzo"



Ejemplo 10: comic “Nuestra voz”

Este web-comic de nombre “Nuestra voz” perteneciente por los autores anónimos “Abyssal team”, en el que nos cuenta la historia del protagonista Leopoldo Peralta, un ex-actor infantil de una serie de televisión famosa de en ese entonces, abandonó por completo su carrera por su problema de tartamudeo y pánico al escenario, pero este será acompañado por su amigo Gaga, convenciéndolo de que debería estudiar actuación de doblaje, este comic cuenta del como los traumas de su infancia, los prejuicios de la gente, miedo al escenario y la relación disfuncional y toxica de sus padres han sido las consecuencias de que tenga problemas de tartamudeo y no sea capaz de sentir pánico cuando intenta actuar. Esta obra toca sobre el tema como las exigencias, los estigmas y expectativas que tienen hacia los jóvenes de que

sean un ejemplo de aspiración a seguir”, el conformismo son pierdan todo sentido aspirar y decidir que gozar.



ser “la el pesimismo y la raíz de que de querer a clase de futuro

Portada del comic "Nuestra voz"

Capítulo 4. 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 más 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 interrumpen 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. Volviéndose 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. Boceto del personaje
Andrea "Andy" Barocio



Figura 02. Bocetos del personaje
Lucia Méndez



Figura 04. Bocetos de Cristina Rincón



Figura 03. Bocetos de Lilith Domínguez

Figura 05. Bocetos de Sol Ferreira

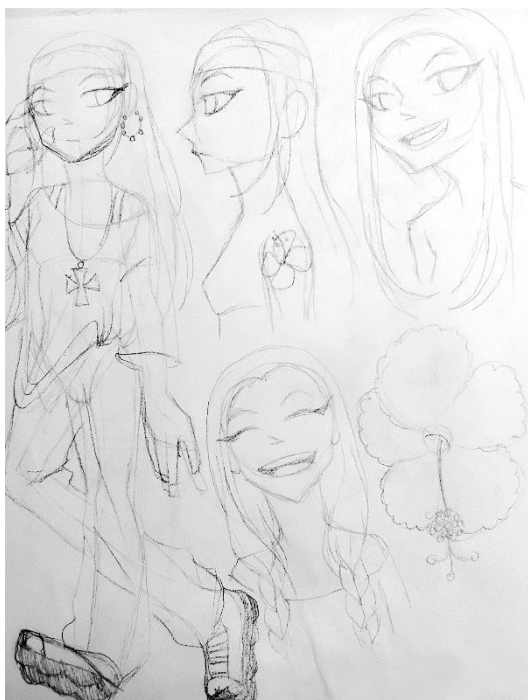


Figura 03. Bocetos de Helena Guillen

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. Boceto a color de la portada “El color de la juventud”

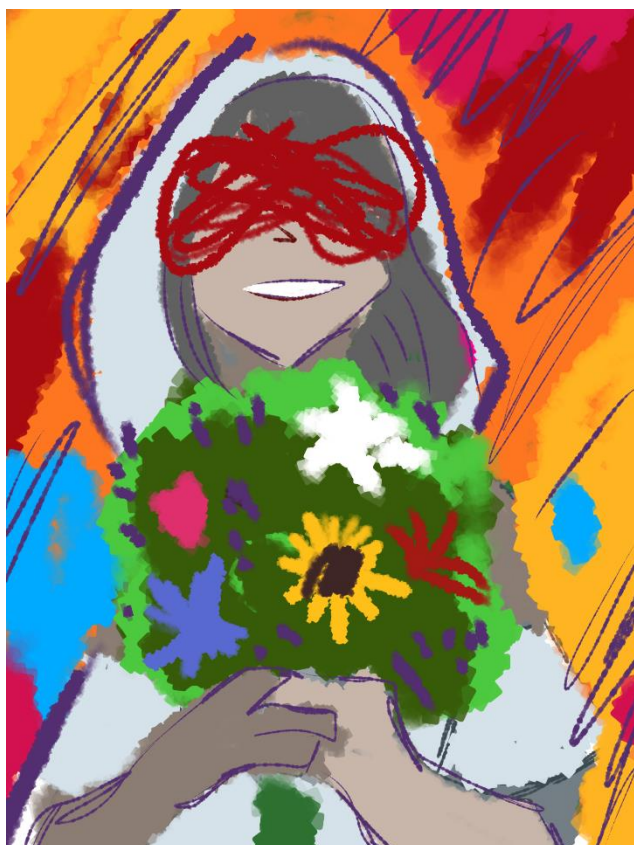


Figura 02. Segundo boceto a color de la portada “El color de la juventud”

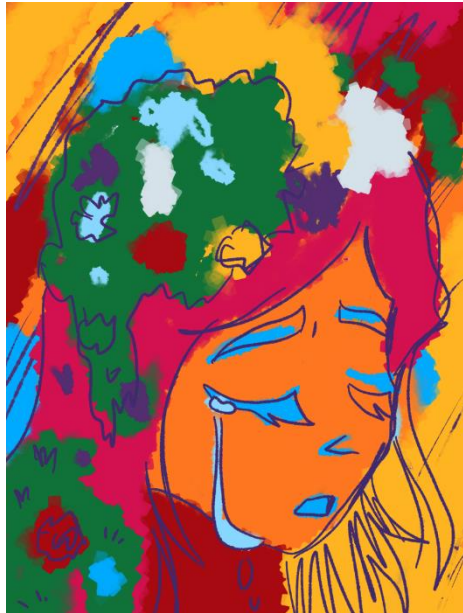
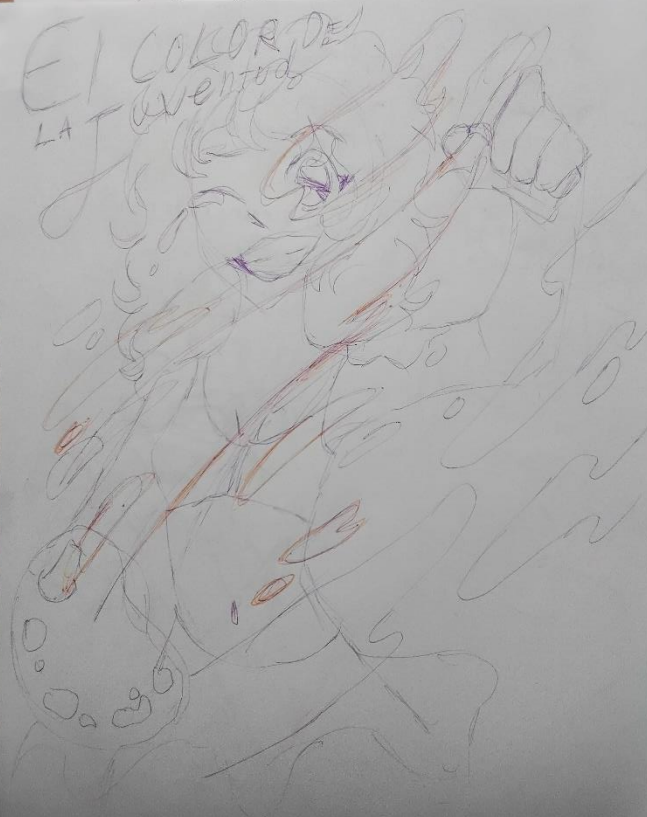
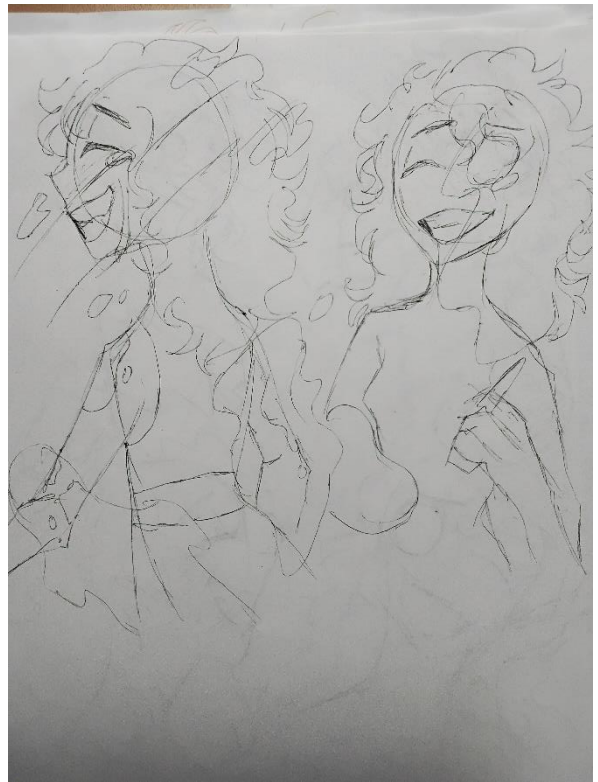
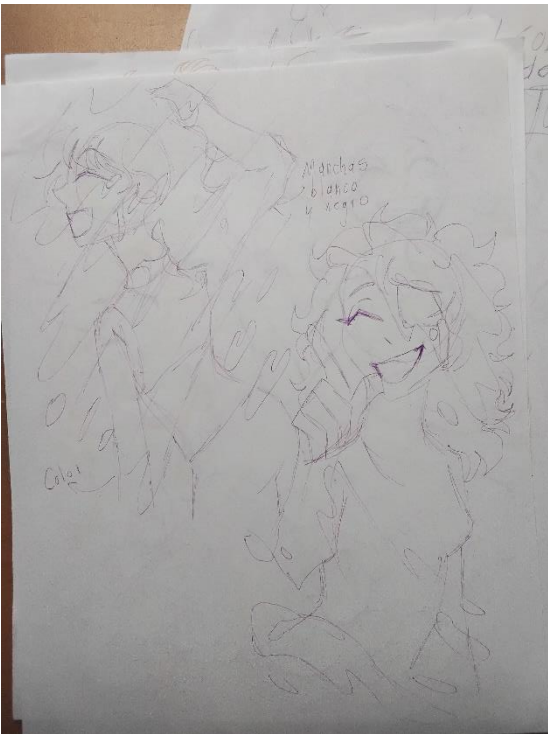
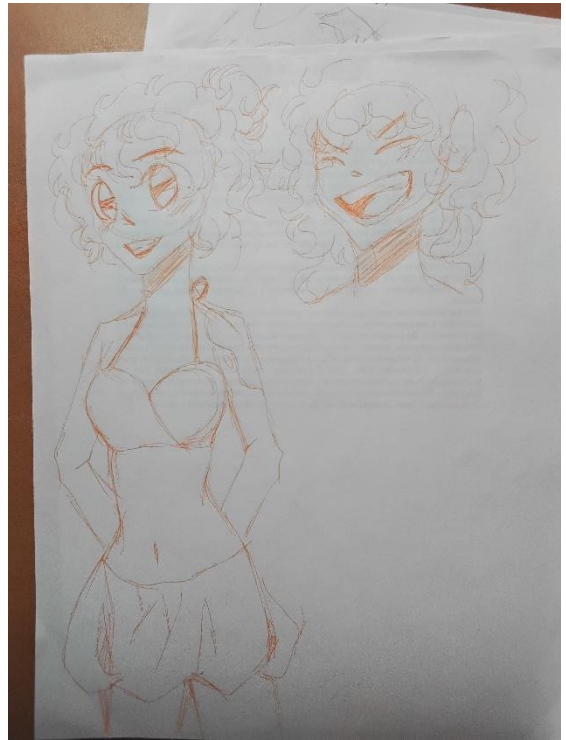
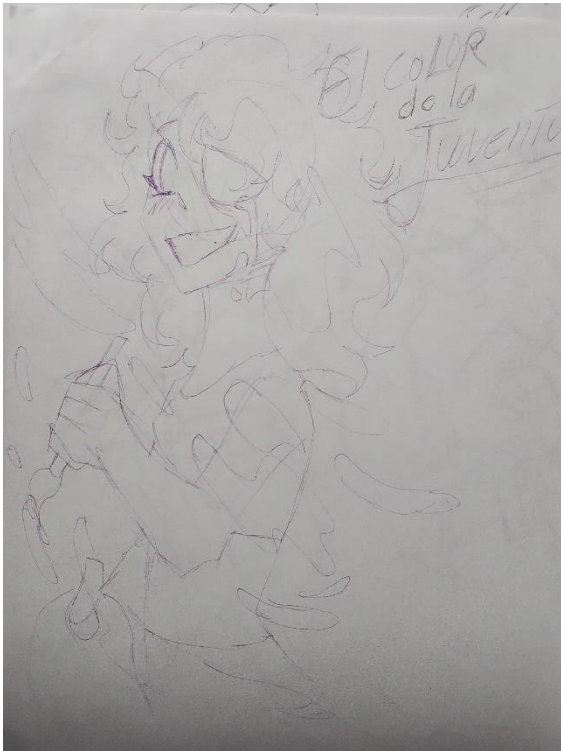


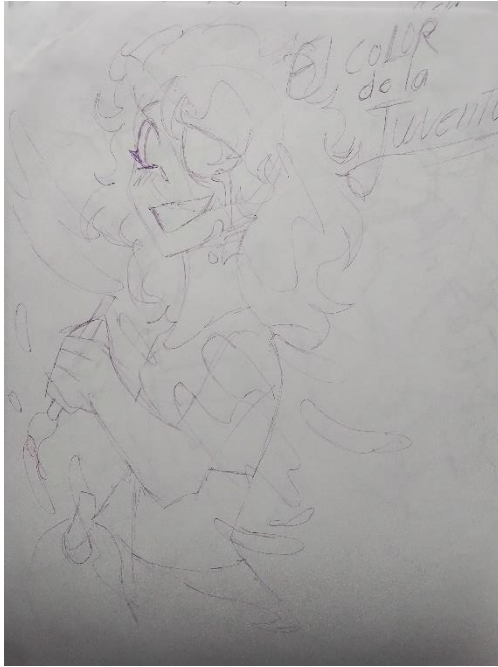
Figura 03. Boceto del diseño de la portada “El color de la juventud”

Bocetaje (dibujos tradicionales)

El color de
LA Joven







conceptualización del personaje

El propósito de esta etapa, es utilizar elementos que van relacionado con la historia principal del comic, en este caso sería la historia de la protagonista “Sol Ferreira”, Una joven de 18 años que es caracterizada por su alegría, despreocupación, optimismo y con un espíritu artístico. que logra plasmarlo con su arte. Durante su creación, se tenía pensado ser una chica de una familia originaria de Veracruz, quienes decidieron mudarse al estado de Chiapas para una vida mejor por una cuestión de trabajo de parte de su madre, ella le gusta estar cómoda en cuanto a su estilo de vestir, le gusta vestir ropa cómoda (vestidos, shorts, tops y blusas de tirantes) y calzado serian sandalias de plataforma, también es una amante de los colores cálidos (amarillo y naranja) y los girasoles. Su fecha de nacimiento es el 20 de julio del 2005.

Justificación de elementos (portada):

Manchas de pintura:

Se debe a que es relacionado a su amor y pasión por el arte que siente por parte de su padre y ha servido como un escape a su realidad que la sofoca y siente angustia por ello, siendo su lugar feliz.

Paletas de colores opacos:

Esto es lo que representaría sus verdaderos sentimientos y percepción de si misma, de la cual ha perdido color y vida tras haber pasado por un trágico suceso en su vida, es el reflejo de su mundo interno.

Paleta de colores cálidos:

Al estar ligado con los gustos de la protagonista, que es, el naranja y el amarillo representan lo que es su personalidad alegre, relajada y bromista que muestra ante sus amigas y madre, aunque también es representado la constante angustia, miedo y preocupación ante situaciones de bajo presión o inesperados para ella.

Vestido color azul:

En la psicología del color, el azul es representado como el color del océano, el cielo y el agua, la tristeza, la depresión, Etc. esto va relacionado con la infancia de Sol, quien visitó las playas de Veracruz, recuerdos felices que tiene con su familia antes de que cambiara todo causando a que hubiera consecuencias entre la relación de Sol y su madre.

Bibliografía:

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1

[¿Qué es la novela gráfica? - Libro veo libro leo](#)

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

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

<https://psicologiaymente.com/psicologia/salud-mental>

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

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

<file:///C:/Users/Fernada%20Gabrielle/Desktop/Ilustraci%C3%B3n%20al%20dise%C3%B1o.pdf>

<https://libros.uaem.mx/archivos/epub/depresion-ansiedad-chiapas/depresion-ansiedad-chiapas.pdf>

[https://transparencia.comitan.gob.mx/DIF/ART74/IV/plan de trabajo documentacion salud.pdf](https://transparencia.comitan.gob.mx/DIF/ART74/IV/plan%20de%20trabajo%20documentacion%20salud.pdf)

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

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/55365>

<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14183>

<https://nvinoticiaschiapas.com/chiapas/13/01/2023/45459/>

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/730678/SAP-DxSMA-Informe-2022-rev07jun2022.pdf>

<https://definicion.de/disenio-grafico/>