

INTRUSOS

María Martínez Rodríguez



Memoria Trabajo Fin de Grado
Dirección: Soledad Córdoba Guardado
Universidad de Zaragoza (FCSH. Campus de Teruel)
Grado en BBAA
Curso 2018/2019

ÍNDICE

1. Introducción.....	p. 04
1.1 Itinerario intracurricular	p.04
1.2 Objetivos	p.05
1.3 Sinopsis	p.05
2. Análisis y evolución del libro	p.06
2.1 Idea inicial	p.06
2.2 Desarrollo y evolución	p.07
2.3 Consolidación.....	p.07
3. Marco conceptual	p.08
3.1 Fundamentación: T.A. (Trastornos por ansiedad)	p.08
3.2 Contexto e investigación previa	p.10
3.3 El cómic y la novela gráfica	p.14
3.4 Referentes	p.16
3.4.1 Ilustradores	p.16
3.4.2 Otros referentes	p.20
4. Desarrollo técnico	p.24
4.1 Guion y <i>Storyboard</i>	p.24
4.2 Diseño de personajes	p.28
4.3 Dibujo: trazo y color. Decisiones técnicas	p.30
4.4 Estructura y maquetación	p.31
4.4.1 Título	p.31
4.4.2 Formato y materiales	p.32
4.4.3 Estructura interna	p.33
4.4.4 Portada y contraportada	p.33

4.5 Cronograma	p.34
4.6 Presupuesto	p.34
5. Conclusiones	p. 35
5.1 Comentario del proceso y los resultados obtenidos	p.35
5.2 Valoración personal.....	p.36
6. Bibliografía y fuentes consultadas	p. 37
7. Anexos	p. 40

1. Introducción

En esta memoria se concentran y se describen todas las ideas, planteamientos y procedimientos seguidos durante la realización de este proyecto, los cuales han desembocado en la creación de la novela gráfica *Intrusos*, una historia finalizada en junio de 2019, que pretende mostrar la realidad de quienes conviven diariamente con la ansiedad, las fobias o los miedos irracionales y la depresión.

A lo largo de estas páginas explicaré los motivos que me llevaron a desarrollar esta propuesta, así como la metodología de trabajo escogida, los primeros enfoques, la evolución del proyecto y los elementos -plásticos y conceptuales- que componen el libro final.

1.1 Itinerario Intracurricular

En el año 2015, tras haber finalizado los estudios de Bachillerato Artístico en la Escuela de Arte de Teruel, comencé a cursar el Grado de Bellas Artes en la Universidad de Zaragoza (Campus de Teruel).

En estos momentos diría que mi trabajo gira en torno al diseño gráfico y la ilustración, pero a lo largo de toda la carrera he desarrollado diferentes propuestas de temáticas muy variadas, y he podido experimentar en diferentes disciplinas artísticas hasta encontrar aquellas en las que realmente me siento cómoda al trabajar. A partir del segundo curso, comencé con el dibujo y la ilustración digital, ya que descubrí una serie de programas y otros recursos tecnológicos que me han resultado muy útiles. Y en tercero, gracias a la asignatura *Taller de Ilustración*, comencé a interesarme por el mundo del cómic y la novela gráfica. En este sentido, *La Casa de la Sirena*¹ fue uno de los trabajos clave para querer continuar aprendiendo en esta línea.

Por otro lado, analizando mis trabajos anteriores he observado que siempre he tenido curiosidad por aquello que no logro entender y que se escapa de mi conocimiento, como es el caso de la mente humana. Y con el arte he encontrado la posibilidad de cuestionar nuestra manera de ser, de sentir, de entender las cosas y de reaccionar ante las

¹ Cómic que realicé en 2018 basado en una leyenda de mi pueblo, Jabaloyas (ver anexo, p.44).

circunstancias y los eventos de la vida. Todo lo que somos y lo que no somos, lo que mostramos y lo que ocultamos: nuestras luces y nuestras sombras.

Todo ello, unido a una serie de experiencias personales que me han afectado bastante en este último año de universidad, me ha llevado a realizar *Intrusos*, una novela gráfica que muestra, a través del dibujo, diferentes formas en las que se presentan el miedo y la ansiedad.

1.2 Objetivos

Mi objetivo principal es realizar una novela gráfica que muestre, a través de distintos personajes, lo que supone vivir día a día con un trastorno de ansiedad que te bloquea y te impide llevar a cabo cualquier actividad con normalidad. No pretendo hacer una historia demasiado negativa, pero tampoco muy positiva. Simplemente me interesa reflejar una realidad en la que existen las enfermedades, los problemas, y los miedos. Una realidad que, por muy dura que pueda llegar a ser en determinadas ocasiones, no se debe ignorar, porque es algo que existe y que nos puede afectar a todos, en mayor o menor medida. Por ello, me gustaría visibilizar y normalizar los trastornos generados por ansiedad y depresión, puesto que actualmente siguen siendo temas complicados, difíciles de entender y de afrontar.

Otro propósito es encontrar un estilo dibujo con el que me sienta cómoda y que sea coherente y permita lograr una unidad que fluya a lo largo de toda la historia. Además, pretendo desarrollar un lenguaje visual que permita comprender la historia a través de los dibujos, sin incluir texto. Y, por último, quiero trabajar la edición y maquetación para aprender cómo es el proceso de creación de un libro, desde los primeros dibujos hasta su impresión final en físico.

1.3 Sinopsis

Intrusos es un libro basado en los denominados Trastornos de Ansiedad (TA), que son un conjunto de enfermedades mentales caracterizadas por sentir preocupaciones, miedos o temores excesivos, los cuales generan en la persona que los padece un profundo malestar y una sensación constante de tristeza, soledad, nerviosismo, etc.

La historia que se narra toma como protagonistas a dos chicas y un chico que se enfrentan a una especie de gatos -representación gráfica de la ansiedad que sufren- para poder seguir adelante con sus vidas. Cada personaje es diferente, y sus miedos se muestran de distintas formas.

Los caminos de estos tres personajes se van cruzando a lo largo del libro -en situaciones y lugares cotidianos como hacer la compra en una tienda, ir a un bar o caminar por la calle-, y al final llegan a encontrarse. Quizá no consigan eliminar por completo a esos gatos intrusos que se han apoderado de sus vidas, pero al darse cuenta de que no están solos es más fácil ver las cosas desde otra perspectiva y aprender a convivir con el miedo sin quedar paralizados.

2. Análisis y evolución del libro

Intrusos comienza a desarrollarse entre finales de septiembre y principios de octubre de 2018, y surge como consecuencia de ver y escuchar, en primera persona, lo que han sentido y vivido algunos amigos y familiares que, por diferentes motivos, han sufrido períodos de ansiedad -y también depresión- (más o menos graves) en estos dos últimos años.

2.1 Idea inicial

La idea inicial para este proyecto consistía en llevar a cabo una novela gráfica sobre distintos trastornos generados por ansiedad, relacionando los pensamientos y preocupaciones mentales con las manifestaciones o sensaciones físicas que conllevan. Y el motivo es que desde hace ya algunos años me interesa la relación entre cuerpo y mente, lo cual me resulta tan atrayente como complejo. Pero, además, lo que me ha llevado a querer trabajar en esta temática es que en el último año he ido viendo como algunas personas de mi entorno cercano han sufrido ataques de ansiedad bastante fuertes debidos a diferentes motivos, lo cual me ha terminado afectado más de lo que hubiera imaginado. Por ello comencé a investigar para saber más sobre la ansiedad, sobre el funcionamiento de la mente y cómo afecta al cuerpo, qué relación tiene el pensamiento con las emociones y los sentimientos, y, sobre todo, cómo se manifiesta todo esto en las personas que viven con ello y qué sensaciones tienen.

Durante todo este proceso, lo que más me ha ayudado a entenderlo ha sido conocer experiencias y vivencias personales de quienes han pasado por ello. A cada uno le afecta

de manera diferente, pero al final todos ellos experimentan sensaciones parecidas (tristeza, ira, pensamientos negativos...), aunque provengan de distintos miedos y preocupaciones.

2.2 Desarrollo y evolución

Partiendo de una primera idea muy difusa, comencé a diseñar los personajes y a desarrollar la historia. Aunque al principio decidí que tenía que haber muchos personajes principales para poder mostrar diferentes preocupaciones y modos de vida, finalmente opté por simplificar y concentrar las ideas, englobando los distintos tipos de ansiedad en tres historias, cuyos personajes (dos chicas y un chico) se van cruzando a lo largo del libro, hasta encontrarse en el capítulo final.

Desde el principio quería que la ansiedad fuera otro personaje más, y aconsejada por mi directora surgió la idea de representarla a través de un objeto, un animal, o incluso una maraña de rayas que pudiera acompañar a los personajes a lo largo de la narración. En mis primeras opciones había elementos tan variados como una serpiente, unas cadenas, etc. No obstante, me decidí por un gato negro, por ser un animal muy simbólico al que se atribuyen interpretaciones muy ambiguas, relacionadas con la suerte y la brujería. Lo elegí porque es un animal real que tiene cierto misterio y me parecía que podía darme bastante juego. Al principio era un gato mucho más figurativo, con cuerpo, patas, rostro, etc. Pero después fue evolucionando hasta convertirse en una mancha abstracta con cabeza y orejas de gato. De este modo, se crea un personaje que resulta mucho más sugerente y expresivo. La mancha dialoga y contrasta con la línea del resto de dibujo y lo más irracional o surrealista del libro se fusiona con la realidad cotidiana.

2.3 Consolidación

Después de decidir los personajes y establecer el guion y el *storyboard* de la historia, comencé a realizar los dibujos finales a lápiz. Una vez finalizados, solo quedaba escanearlos y utilizar Adobe -Photoshop- para darles un acabado final, sin perder ese trazo manual que tenían los dibujos originales.

A principios de junio de 2019 es cuando completé la maquetación del libro para poder llevarlo a la imprenta y concluir el proyecto.

3. Marco conceptual

3.1 Fundamentación: T.A. (Trastornos por ansiedad)

Este Trabajo Fin de Grado se basa en los trastornos de ansiedad.

Existen miedos o angustias momentáneas que todos experimentamos de vez en cuando, pero hay otros temores -causados por la ansiedad- que son demasiado grandes y llevan a las personas que los padecen a sentir una serie de emociones y pensamientos negativos que les impiden actuar de manera normal.

Los trastornos que engloba la ansiedad son muy variados y están vinculados a la depresión y a determinados miedos o fobias. Pero en este libro he decidido no entrar en demasiados detalles técnicos o científicos, y hablar, a través de imágenes, de lo que supone vivir con cualquier problema relacionado con la ansiedad. Como ya he comentado anteriormente, mi interés por esta temática nace desde una perspectiva más personal que científica, porque no llega a ser un trabajo autobiográfico, pero sí que está basado en experiencias reales de personas muy cercanas a mí.

El tema es extenso y bastante más complejo de lo que en un principio imaginaba. A lo largo de este año, he desarrollado un mapa conceptual para obtener una idea clara y muy simple y superficial de lo que es la ansiedad, así como cuáles son los motivos por los que se genera y cuáles son sus principales consecuencias.

Se podría decir que la ansiedad, así en general, alude a la combinación de diferentes manifestaciones, tanto físicas como mentales, que pueden aparecer en forma de pequeñas crisis o generar un estado constante y difuso de pánico, tristeza y nerviosismo. Lo más destacado es su carácter anticipatorio: se siente el peligro inminente, una sensación de amenaza o catástrofe cercana mucho antes de que ocurra (y a veces ni siquiera lleva a suceder).

Hablamos de ansiedad grave (denominada patológica o clínica) cuando sobrepasa cierta intensidad y duración, se presenta de manera irracional y desproporcionada y genera una situación casi insostenible de malestar y disfuncionalidad.

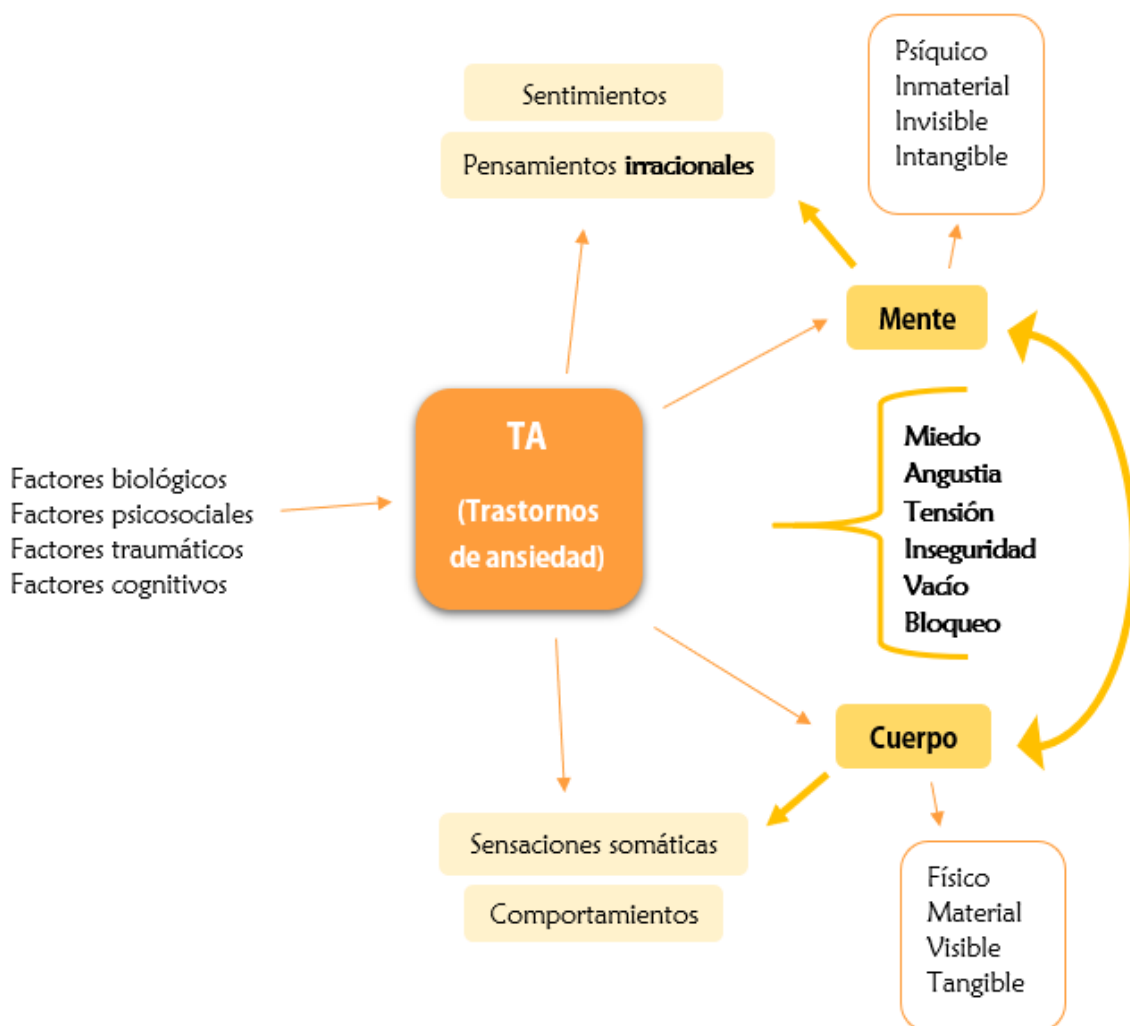
Algunas de las principales causas o factores desencadenantes pueden ser:

Factores biológicos: se ha demostrado que existen personas con cierta predisposición genética a sufrir ansiedad (especialmente si hablamos de trastornos de pánico, fobias sociales).

Factores psicosociales: hay que tener en cuenta los problemas que pueden surgir a raíz de las actividades interpersonales, laborales, socioeconómicas, etc.

Factores traumáticos: enfrentarse a determinados acontecimientos que van más allá de la experiencia humana normal (como sufrir cualquier tipo de enfermedad, accidente o catástrofe grave) puede provocar ansiedad.

Factores cognitivos y conductuales: hay personas que mantienen una serie de pensamientos negativos o de patrones cognitivos distorsionados que provocan grandes trastornos emocionales. Los miedos, las inseguridades y la escasa confianza en uno mismo generan ansiedad.



3.2 Contexto e investigación previa

Algunas definiciones, según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE):

ansiedad

Del lat. *anxiētas*, -ātis.

- 1.f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
- 2.f. Med. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

angustia

Del lat. *angustia* 'angostura', 'dificultad'.

- 1.f. Aflicción, congoja, ansiedad.
- 2.f. Temor opresivo sin causa precisa.
- 3.f. Aprieto, situación apurada.
- 4.f. Sofoco, sensación de opresión en la región torácica o abdominal.
- 5.f. Dolor o sufrimiento

depresión

Del lat. *depressio*, -ōnis.

1. f. Acción y efecto de deprimir o deprimirse.
4. f. Psicol. y Psiquiatr. Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

miedo

Del lat. *metus* 'temor'.

1. m. Angustia por un riesgo o daño real o imaginario.
2. m. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

estrés

Del ingl. *stress*.

1. m. Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Breve recorrido histórico: Diferentes enfoques.

A lo largo de la historia, la ansiedad ha sido abordada desde diferentes ámbitos: social, filosófico, científico... El tema es amplio y complicado. Hay muchas opiniones, muchos estudios, y no es tarea fácil concretar cómo funciona exactamente o cómo se puede solucionar este problema.

Además, a veces resulta muy difícil distinguir la ansiedad (antiguamente denominada angustia) de otros términos -depresión, miedo, angustia o estrés- por las grandes similitudes y el vínculo tan fuerte que existen entre ellos.

“Existe una gran confusión con el término ansiedad, pues bajo el mismo se han englobado diversos conceptos en el campo de la Psicología. Los problemas de ambigüedad conceptual y operativa para su abordaje dificultan el desarrollo de definiciones unánimes desde los distintos enfoques, a lo que se suma el problema de las numerosas etiquetas (reacción emocional, respuesta, experiencia interna, rasgo de personalidad, estado, síntoma, etc.) que ha recibido.”²

Si retrocedemos un poco en la historia, podemos ver cómo distintos médicos y filósofos han tratado de definir la ansiedad de diferentes modos:

“Para Soren Kierkegaard, que escribió sobre el tema a mediados del siglo XIX, la angustia (angst en danés) era un problema espiritual y filosófico, un malestar difuso pero ineludible sin una causa directa y evidente. Para Karl Jaspers, el filósofo y psiquiatra alemán (...), la ansiedad estaba ligada normalmente a una intensa sensación de inquietud (...), una sensación de que uno no ha concluido algo. (...) Para Reinhold Niebuhr, el teólogo (...), la ansiedad era un concepto religioso. (...) Muchos médicos, por su parte empezando por Hipócrates (siglo IV a.C.) y Galeno (siglo II) han sostenido que la ansiedad clínica es una dolencia inequívocamente médica, una enfermedad orgánica con causas biológicas tan claras, o casi, como la faringitis (...).³

Otro filósofo muy conocido, Sigmund Freud -padre del psicoanálisis y uno de los primeros filósofos en explorar el inconsciente de la mente humana-, establecía una distinción entre el miedo y la ansiedad, asumiendo que el miedo es algo sano y destinado a la supervivencia, mientras que la ansiedad o la angustia son producto de lo irracional. Y Kurt Goldstein también afirmaba: “*El temor aguza los sentidos. La ansiedad los paraliza*”.⁴

“Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante

² Juan Carlos Sierra, Virgilio Ortega, Ihab Zubeidat. “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”. *Revista Subjetividades* 3, no. 1 (2003), p.18, <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1159/3435> (Consultado en junio de 2019)

³ Scott Stossel. *Ansiedad. Miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. (España: Editorial Planeta, 2014), 54-55

⁴ Op. Cit. 56

estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986).”⁵

Es cierto que son conceptos diferentes y que en ocasiones el miedo nos avisa y nos protege del peligro, pero ya sea generado por un pensamiento racional o irracional, personalmente considero que el miedo está unido (más que como causante, como consecuencia) a la ansiedad, pues cualquier persona con ansiedad siente miedo y preocupación por algo o alguien.

Siguiendo con la teoría de Freud, la ansiedad estaría relacionada con el inconsciente, y surgiría a partir de un conflicto mental. Es decir, que son las necesidades y obsesiones que nuestra mente mantiene ocultas las que provocan miedos injustificados y que pueden tomar el control de la propia persona.

“No cabe duda de que el problema de la angustia es un punto nodal en el que confluyen las cuestiones más diversas y decisivas, un enigma cuya solución habría de arrojar una intensa luz sobre toda nuestra vida mental.”⁶

De este modo, y tal como indica Valeria Sabater (2018), Freud establece tres tipos de ansiedad:

- La ansiedad realista: se produce como reacción a un hecho concreto y real. Está relacionado con el miedo que se siente al estar en una situación verdadera de peligro, que supone un riesgo real. Esta ansiedad la podemos experimentar todos los seres humanos en algún momento de nuestra vida y tiene mucho que ver con la supervivencia. Por ejemplo, todos huimos del fuego o de cualquier animal que nos persiga (y no se puede negar que esto nos provoca angustia y ansiedad).
- La ansiedad neurótica: se provoca por una anticipación a ciertos hechos. La mente se preocupa demasiado por determinadas circunstancias, pensamientos o ideas que realmente no existen fuera de la propia mente. Esto genera nerviosismo, descontrol e inquietud, y se siente la necesidad de huir. Son los deseos, miedos o traumas ocultos que impiden ser libre.

⁵ Juan Carlos Sierra, Virgilio Ortega, Ihab Zubeidat. Op. Cit. 15

⁶ Sigmund Freud, conferencias de introducción al psicoanálisis (1933) en Scott Stossel. Op Cit. 13

- Y, por último, la ansiedad moral: hace referencia a la moralidad y a nuestra parte más social. Lo que deberíamos hacer se opone a lo que nuestra mente, inconscientemente, desea hacer. La ansiedad surge a partir del miedo que se genera al fracaso o al castigo que obtendremos si no hacemos caso al deber, aunque también podría venir de la infelicidad de hacer lo que no queremos.

Situación actual

Hoy en día existen unos criterios universales para diagnosticar un trastorno de ansiedad (criterios que sin embargo están siempre en constante revisión, modificación y actualización). Los dos manuales se encargan de recoger dichos criterios, describiendo y clasificando los distintos tipos de ansiedad que puede padecer cualquier persona. La finalidad con que se crearon estos ejemplares era establecer diferencias entre lo que se considera normal y lo que es clínico, además de ordenar y separar los distintos síndromes clínicos. Son los siguientes:

- La American Psychiatric Association (APA), a través del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V)
- La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) (10).

Ambos hablan de la ansiedad, y también de la depresión (aunque en apartados diferentes) desde un punto de vista más científico y objetivo. No obstante, la realidad es que este tipo de problemas están vinculados con las emociones y los sentimientos. A veces generan síntomas físicos (dolores, palpitaciones o taquicardias...), pero generalmente provocan tristeza, soledad, inseguridad, nerviosismo, agitación... sensaciones que todos conocemos, que son universales, y sin embargo cada uno puede experimentar de una forma e intensidad diferente (es decir, que hay algo de subjetividad en ellas). Desde mi punto de vista, ansiedad y depresión están muy unidas.

“La depresión y la ansiedad se consideran entidades autónomas en las diferentes clasificaciones diagnósticas actuales, pero en la práctica clínica ambas coexisten con frecuencia. La distinción de estos cuadros no resulta fácil, ya que ambas

entidades cursan con trastornos del sueño, alteraciones del apetito, déficit de atención y concentración, cansancio, astenia, irritabilidad.”⁷

“La presencia de fuertes reacciones o estados de ansiedad no solamente va a estar en la base de los denominados trastornos de ansiedad, sino también asociada frecuentemente a la depresión (...).”⁸

En general, es complicado clasificar y tratar de medir algo que no se ve, sino que se siente. Y a veces esto genera el rechazo de aquellos que no entienden lo que supone vivir con un problema de salud mental, y se dedican a juzgar a los demás, agravando así su situación. Quizá por ello, Carolina García afirma en un artículo de *El País* (2019) que la ansiedad y la depresión son problemas frecuentes en la adolescencia, la etapa más compleja del ser humano.

En definitiva, es importante hablar más y con mayor naturalidad de la ansiedad, la depresión y cualquier tema relacionado con la salud mental, porque ese es el primer paso para la normalización. Aunque a veces no seamos conscientes, los conflictos mentales han ido aumentando en los últimos años, y todo se debe al ritmo de vida que llevamos, y que supone para muchas personas un estrés, una tensión y una presión constantes que en muchas ocasiones desembocan en un problema de este calibre, generando bloqueos psicológicos y dificultando las relaciones personales, sociales y laborales. Esta preocupación se agrava aún más al ver cómo la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que “en el año 2030 los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo”.⁹

⁷ M. I. López Ibor. “Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad”. *Anales de medicina interna* 24, no. 5 (2007), http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992007000500001 (Consultado en junio de 2019)

⁸ J.A. Piqueras et al., “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”. *Suma Psicológica* 16, no. 2 (2009), 97 <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/136> (Consultado en junio de 2019)

⁹ M. Fábregas et al., *Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti. (Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación)*. (Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, 2018), 27

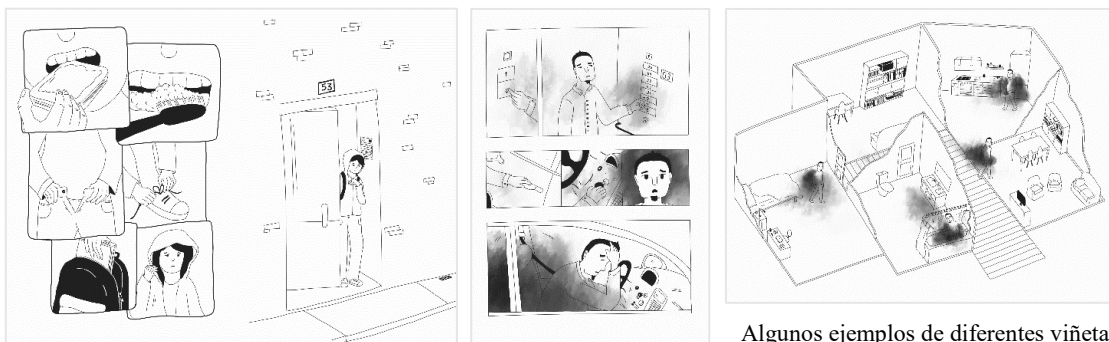
3.3 El cómic y la novela gráfica.

El libro *Breve historia del cómic*, de Gerardo Vilches, refleja perfectamente cómo los seres humanos hemos empleado las imágenes para contar historias desde hace mucho tiempo; desde que surgió la necesidad de comunicar, transmitir y contar cualquier acontecimiento o emoción. Por este motivo, podríamos decir que la narración gráfica ha existido desde siempre (empezando con las pinturas rupestres, los murales egipcios, los retablos medievales...). No obstante, el cómic es relativamente nuevo y su existencia se debe principalmente al nacimiento (S.XVI) y posterior desarrollo y popularización (S.XIX) de la prensa, que utilizaba pequeñas historietas para atraer a un mayor número de lectores.

Durante muchos años, los cómics -también llamados tebeos-, han sido asociados únicamente al ámbito del entretenimiento, destacando las historietas humorísticas y las de superhéroes. Sin embargo, ahora podemos decir que estamos ante una nueva época; la de la novela gráfica contemporánea. Con plena libertad creativa, y sin decir adiós a los géneros más tradicionales, se han incorporado al cómic todo tipo de temas y estilos, abordados desde tantos puntos de vista como autores que los desarrollen.

El lenguaje de cómic

En cuanto a los recursos o técnicas gráficas, no voy a entrar mucho en detalles, pero creo necesario destacar que el elemento principal del cómic es la viñeta. Luis Gasca y Román Gubern -en su libro *El discurso del cómic*- afirman que “*cada viñeta delimita una porción de espacio, de extensión y escala variables, en cuyo interior se organiza la composición gráfica.*”¹⁰ En *Intrusos*, he optado por combinar lo más clásico (viñetas cerradas) con otras formas más libres para que aportaran mayor dinamismo y frescura a la historia.



Algunos ejemplos de diferentes viñetas

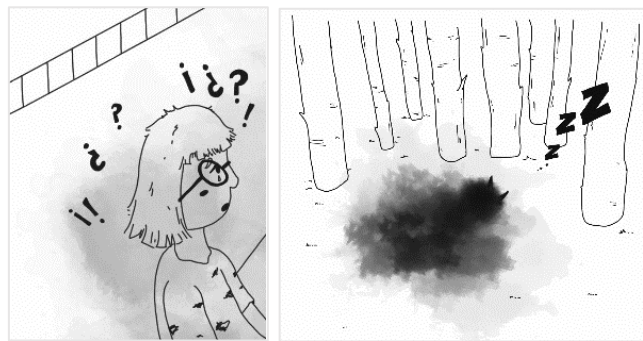
¹⁰ Luis Gasca, y Román Gubern. *El discurso del cómic*. (Madrid: Ediciones Cátedra: 2011), 13

Además de las viñetas, los encuadres, los tipos de plano y las perspectivas, hay otros aspectos muy característicos del cómic, por ejemplo:



Símbolos cinéticos (al ser una imagen fija, las líneas dan mayor sensación de movimiento)

Metáforas visuales (letras (zZ) y símbolos (¿?!)) para reflejar un estado de confusión o de sueño)



Descomposición y plasmación del movimiento. Se repite una parte o un personaje completo por el mismo espacio para mostrar el movimiento a través del tiempo.

3.4 Referentes

3.4.1 Ilustradores

A continuación, voy a destacar algunos de los ilustradores que más me han influido para la realización de este trabajo, ya sea por la temática que tratan o por la técnica, el trazo y el estilo de dibujo que utilizan. Y antes de entrar en lo que es el dibujo, quiero comenzar mencionando *El diario de Anne Frank*, un cómic ilustrado por David Polonsky, que me resulta interesante por la variedad de formas de sus viñetas.

Sandra Uve

Es una ilustradora, dibujante de cómics, escritora y guionista catalana que ha colaborado en multitud de revistas, periódicos y otros medios con sus textos y sus dibujos. Es la autora de algunas novelas gráficas como *Los Juncos* (2006) y *Hora Zulu* (2103). En sus trabajos predomina el uso de las líneas redondeadas, el uso del color negro (o más bien grisáceo), las texturas generadas por el grafito que utiliza, y los trazos frescos y orgánicos.

Aude Picault

Es una diseñadora e ilustradora francesa que ha realizado diversos trabajos en prensa, además de libros infantiles y cómics de temáticas y estilos muy variados. Sus dibujos son muy sueltos y divertidos. Y lo que más me interesa de sus proyectos es esa línea negra, gruesa y redondeada, sobre fondo blanco, que utiliza en algunos dibujos como es el caso de sus libros autobiográficos *Rollos Míos (Moi je)* y *Más Rollos Míos (Moi je et caetera)*, publicados en 2007.

Marjane Satrapi

Marjane Satrapi escribió e ilustró la novela gráfica *Persépolis*, en la cual explica cómo fue su niñez viviendo en Teherán (Irán), durante la revolución islámica, y su posterior llegada a Europa. Este libro fue adaptado a la gran pantalla en 2007, a través del largometraje animado *Persépolis*. Me interesa que sea una historia en la que se muestra una difícil realidad cotidiana a través de sencillos dibujos en blanco y negro.

Pejac

Es un artista español cuyo trabajo aborda temas sociales y medioambientales de una forma muy poética, con un lenguaje propio que le permite transmitir poderosos mensajes a través del lienzo, el papel y todo tipo de soportes. Su libro *Vuelvo rasante* ha influido bastante en este Trabajo Fin de Grado. Es una obra que me fascina porque es puramente pictórica (no tiene textos ni diálogos) y muestra una narración muy poética con imágenes muy bellas y evocadoras que van más allá de lo racional y se abren a la interpretación subjetiva del lector. A pesar de su aparente simplicidad, *Vuelvo rasante* muestra una historia compleja y llena de metáforas sobre la vida. Es una historia contada a través de una serie de imágenes y personajes que se van cruzando a través de los siete pequeños capítulos que contiene el libro. Me parece un trabajo muy interesante, tanto por el estilo

de dibujo y los colores usados, como por la manera en que se entrelazan los caminos de los personajes.

Sow Ay

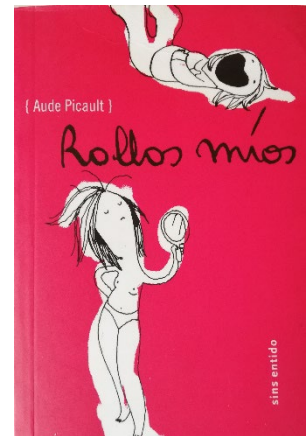
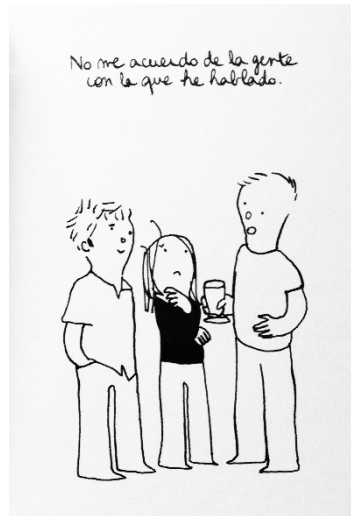
Es un diseñador gráfico, ilustrador y dibujante de cómics que crea muchas imágenes autobiográficas para internet, para compartirlas a través de la web. Sow Ay convive diariamente un trastorno de ansiedad y depresión y su trabajo está basado en las enfermedades y la salud mental. Su principal objetivo es usar las ilustraciones como una herramienta para dar a conocer este tipo de trastornos y ayudar a quienes los padecen mostrándoles que no están solos.



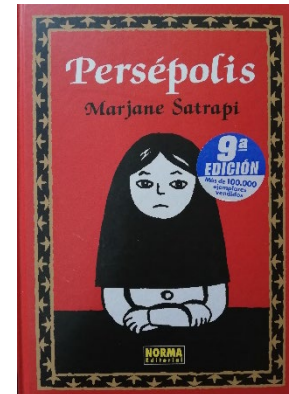
El diario de Anne Frank (David Polonsky)



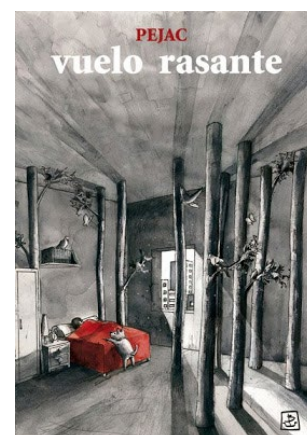
Los juncos (Sandra Uve)



Rollos míos (Aude Picault)



Persépolis
(Marjane Satrapi)



Vuelo rasante (Pejac)



Ilustraciones de Sow Ay

3.4.2 Otros referentes

Scott Stossel

Stossel es un escritor estadounidense, autor del libro *Ansiedad. Miedo, esperanza y búsqueda de la paz interior* (2014). En él afirma que la línea divisoria entre la ansiedad y la depresión puede ser muy delgada, y lo dice desde su propia experiencia. Sabe bien de lo que habla porque sufre crisis de ansiedad desde los diez años, acompañadas de una serie de miedos y fobias que ha ido desarrollando durante toda su vida. Como parte de su terapia y con el propósito de mejorar y visibilizar estos temas, decidió investigar sobre la ansiedad y escribir sobre sus experiencias.

Todo lo que cuenta me parece muy interesante, porque además de ofrecer una gran cantidad de información -técnica e incluso histórica- sobre la ansiedad, habla también de su propia vida. Cuenta con detalle sus vivencias, sus luchas y su modo de afrontar los problemas. Y no tiene reparo en hablar de su medicación, sus terapias, sus mejoras y también sus recaídas.

Algunas frases del libro:

“La ansiedad puede entorpecer tus relaciones, perjudicar tu rendimiento, estrangular tu vida y limitar tus posibilidades”.¹¹

¹¹ Scott Stossel. Op Cit. 59

“Como persona diagnosticada de algunos de esos trastornos puedo asegurarles que el sufrimiento que causan no es un invento: mi ansiedad, que a veces puede resultar incapacitante, es real”.¹²

“Demostrarse repetidamente a uno mismo la propia la capacidad para dominar las situaciones, y hacerlo a pesar de los sentimientos de ansiedad, depresión o vulnerabilidad, genera una confianza en uno mismo y una fuerza psicológica que puede constituir una muralla contra la ansiedad y la depresión.”¹³

Laura Hospes (Holanda, 1994)

Es una fotógrafa que se enfrenta a sus propios miedos y ansiedades para crear diferentes imágenes cuyo tema principal son las enfermedades mentales. En palabras de Julieta Sanguido: “*no le interesa mostrar lo que la gente quiere ver, o cómo la gente quiere verse, sino una verdad mucho más desconsoladora*”¹⁴. Laura retrata los sentimientos más oscuros y desgarradores de los seres humanos y nos abre la puerta de su intimidad, dejando a un lado las falsas apariencias, para mostrar una realidad que tiene como protagonistas al miedo, al dolor y al sufrimiento.



Laura Hospes.
Fotografía de la
colección UCP-UMCG
(2016)

Me resulta especialmente interesante su serie *UCP-UMCG*, siglas que se refieren al *University Centre for Psychiatry in Groningen*, el hospital holandés en el que se realizaron las fotografías. La fotógrafa quiso documentar su estancia allí y compartirla con el mundo. La serie es una obra que recoge un conjunto de autorretratos en los que muestra cómo vivió al someterse a diversos tratamientos contra la ansiedad, la depresión, los desórdenes alimenticios y el suicidio. Al igual que hacía Scott Stossel con su libro, Laura Hospes trata de eliminar los tabúes y de dar a conocer su historia; una historia que es a menudo silenciada por la propia sociedad pero que comparten muchas personas.

¹² Op Cit. 60

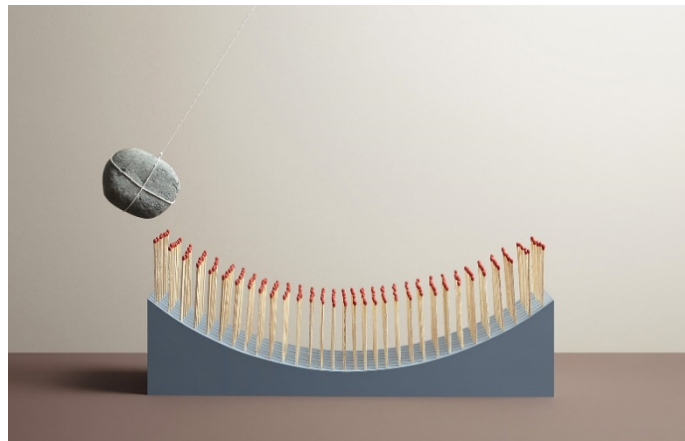
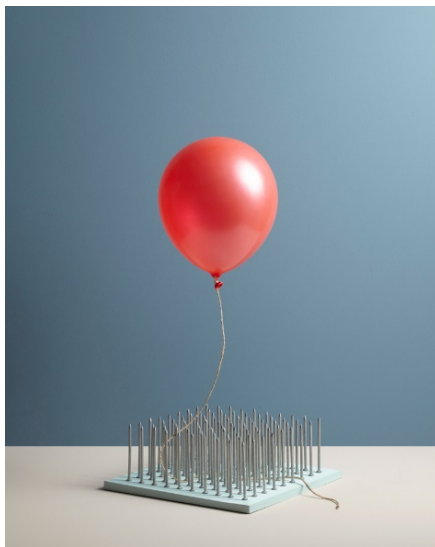
¹³ Op Cit. 437

¹⁴ Julieta Sanguido, “La fotografía de las enfermedades mentales” (2015), <https://culturacolectiva.com/adulto/la-fotografia-de-las-enfermedades-mentales> (Consultado en junio de 2019)

Los trastornos psicológicos son complicados y los momentos buenos se suceden con otros peores porque las recaídas son frecuentes. Laura Hospes sabe lo complicado que resulta controlar las emociones y lo que significa sentir un nerviosismo constante, una sensación de soledad y un vacío interior que te deja bloqueado y te impide llevar una vida considerada normal, porque comenzó a tener problemas a los 16 años, y tras un intento de suicidio fallido, fue ingresada en el centro psiquiátrico. Sus fotografías son el reflejo de sus emociones y el uso del blanco y negro sirve para enfatizar el dolor que expresan y para otorgarles un carácter atemporal.

Aaron Tilley

Es otro fotógrafo del me gustaría destacar su serie *In Anxious Anticipation*. Son unas imágenes que muestran varios objetos y elementos dispuestos de tal forma que generan una sensación de incomodidad al verlas. Pese a que son fotografías bastante coloridas, es obvio que el desenlace de la acción que muestran no va a terminar bien. Son muy conceptuales y están vinculadas a la ansiedad y la angustia. Al verlas genera una especie de nerviosismo y de tensión: son unos objetos cotidianos que simbolizan un momento clave: el de la calma antes de la tormenta.



Aaron Tilley. Serie *In Anxious Anticipation*.

Un monstruo viene a verme

A la hora de representar la ansiedad (el gato-mancha), una de mis influencias más destacadas es la película *Un monstruo viene a verme* dirigida por Juan Antonio Bayona y basada en la novela homónima de Patrick Ness. Este largometraje ya me había inspirado años atrás para la creación de un proyecto -llamado *Raíces*¹⁵- que, a través de las sombras, reflexionaba sobre el ser humano y su parte más inconsciente.

En cuanto a la película, cuenta una historia con un gran trasfondo psicológico que habla de la gestión de las emociones y contiene un mensaje positivo muy inspirador. El protagonista es un niño que atraviesa una serie de vivencias personales muy dolorosas que no consigue superar. Y para ayudarlo aparece un monstruo gigante (con forma de árbol) que lo visita todas las noches hasta que el chico consigue afrontar sus problemas. Lo más curioso y llamativo es la idea del árbol-monstruo; el hecho de introducir en el mundo real un ser totalmente irreal o fantástico para hablar de los miedos y las inseguridades. (*ver anexo, p.48*)

Yo tenía un perro negro

Por último, quiero destacar un video llamado *Yo tenía un perro negro*, realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se trata de una animación de dibujos muy breve que muestra de una forma simple y muy clara la rutina diaria de un hombre y su lucha contra la depresión, que adquiere la forma de un perro y lo acompaña a cada rato. Menos de cinco minutos de duración son suficientes para reflejar los sentimientos del protagonista y su manera de afrontarlo. Es un video que refleja un problema real y apela mucho a lo emocional. (*ver anexo, p.48*)

¹⁵ *Raíces* es un proyecto que consta de una serie de fotografías realizadas en 2016 (*ver anexo, p.43*).

4. Desarrollo técnico

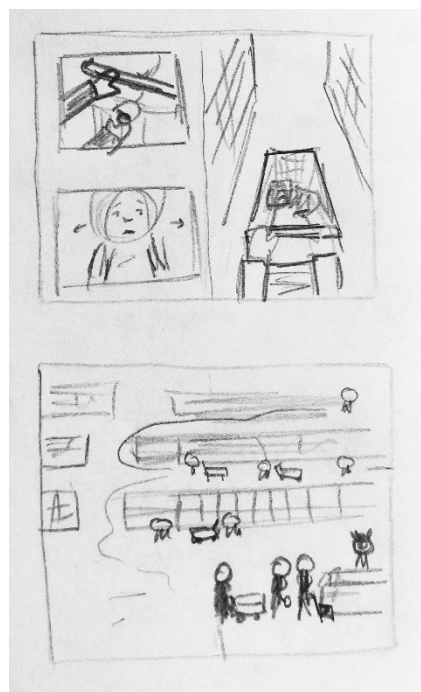
En este punto voy a explicar de manera ordenada todas las fases que han intervenido en el proceso técnico de creación del libro, aunque muchas de ellas -el guion, el *storyboard*, el diseño de personajes, los dibujos a lápiz- las he ido desarrollando simultáneamente.

4.1 Guion y *Storyboard*

Cuando comencé con este proyecto, no tenía claro que estilo, técnica o formato iba a utilizar. Tenía una idea inicial sobre la que trabajar, así que comencé a realizar algunos dibujos y a diseñar varios personajes, pero pronto me di cuenta de que no era posible avanzar sin tener al menos un guion o un esquema que marcara la línea de la narración visual, aunque posteriormente pudiera ser modificado.

El guion es la base o la estructura que da forma a toda la historia. Lo fui desarrollando poco a poco, a la vez que iba generando un *storyboard* muy sencillo que me permitió visualizar la novela y me dio mayor seguridad para continuar con el trabajo. Para mí era muy importante tener claros los dibujos y ver si funcionaban, puesto que se trata de una narración puramente visual, en la que no intervienen diálogos ni textos de ningún tipo.

Al final, todo se desarrolla atendiendo al siguiente orden: Los tres primeros capítulos sirven para presentar a los tres personajes. Se muestra cómo se despiertan y comienzan su rutina diaria, marcada por esa carga tan grande que tienen que soportar. En los siguientes capítulos se van sucediendo diferentes escenas o situaciones cotidianas en las que los gatos extraños -ansiedad- se van apoderando cada vez más de la vida, y de la propia esencia de los protagonistas. En el capítulo final, los tres se encuentran y comprenden que no están solos.



Fragmento del *storyboard*

Cada capítulo está dedicado a uno de los tres personajes (humanos) y a una actividad, un momento, o una situación concreta. Pero en algunas páginas se puede ver -de forma más o menos clara, según lo requiera la escena- cómo van apareciendo los demás protagonistas para que el espectador pueda establecer conexiones, y relacionar las historias antes de que llegue el último capítulo. Estos personajes no se conocen, y aunque se van cruzando en los mismos espacios, no llegan a verse, ni a interactuar entre ellos. Solo se encuentran cara a cara en el final de la historia, y curiosamente, esto ocurre gracias a un choque en el que descubren que tienen algo en común.

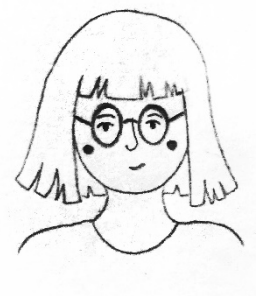
Los personajes no tienen nombre por el simple hecho de no querer incluir texto y contar la historia únicamente con imágenes. Además, no creo que sea necesario llamarlos de ningún modo para comprender la historia, y tampoco creo que aporte nada significativo. Dicho esto, voy a nombrarlos del siguiente modo para poder explicar brevemente quiénes son, y cuándo o cómo se van encontrando a lo largo del libro.



Personaje 01. Es un chico que vive rodeado por el gato, y esto lo relaciono con la ansiedad por depresión. Es una situación constante de tristeza, soledad, desilusión, vacío y pesadez que supone una carga tan grande y tan insoportable que impide llevar una vida normal.

Personaje 02. Es una chica que a veces es atacada por gatos, y sufre ataques de pánico momentáneos por culpa de esa ansiedad que aparece de repente.

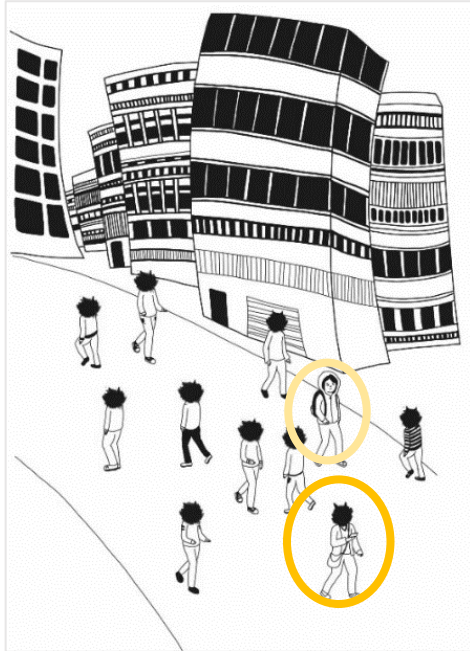
Está inspirado en las personas que no gestionan bien sus emociones y arrastran trastornos graves de ansiedad durante muchos años (lo que se ha denominado en muchos casos ansiedad neurótica), y aunque estén pasando por buenos momentos o situaciones en las que todo va bien, pueden padecer crisis repentinas de ansiedad, muy difíciles de controlar.



Personaje 03. El último personaje es una chica que ve gatos en lugar de los rostros de las personas. Padece una fobia social que le afecta a su modo de relacionarse con las personas. Representa todos esos miedos y fobias que generan angustia y ansiedad ante la necesidad de enfrentarse a situaciones y actividades que para la mayoría de la población resultan normales.

ENCUENTROS (según el orden de aparición en la historia):

1. Cruce en la calle: los personajes 03 vuelve a casa del instituto y el personaje 02 sale de trabajar.



Capítulo III



Capítulo IV

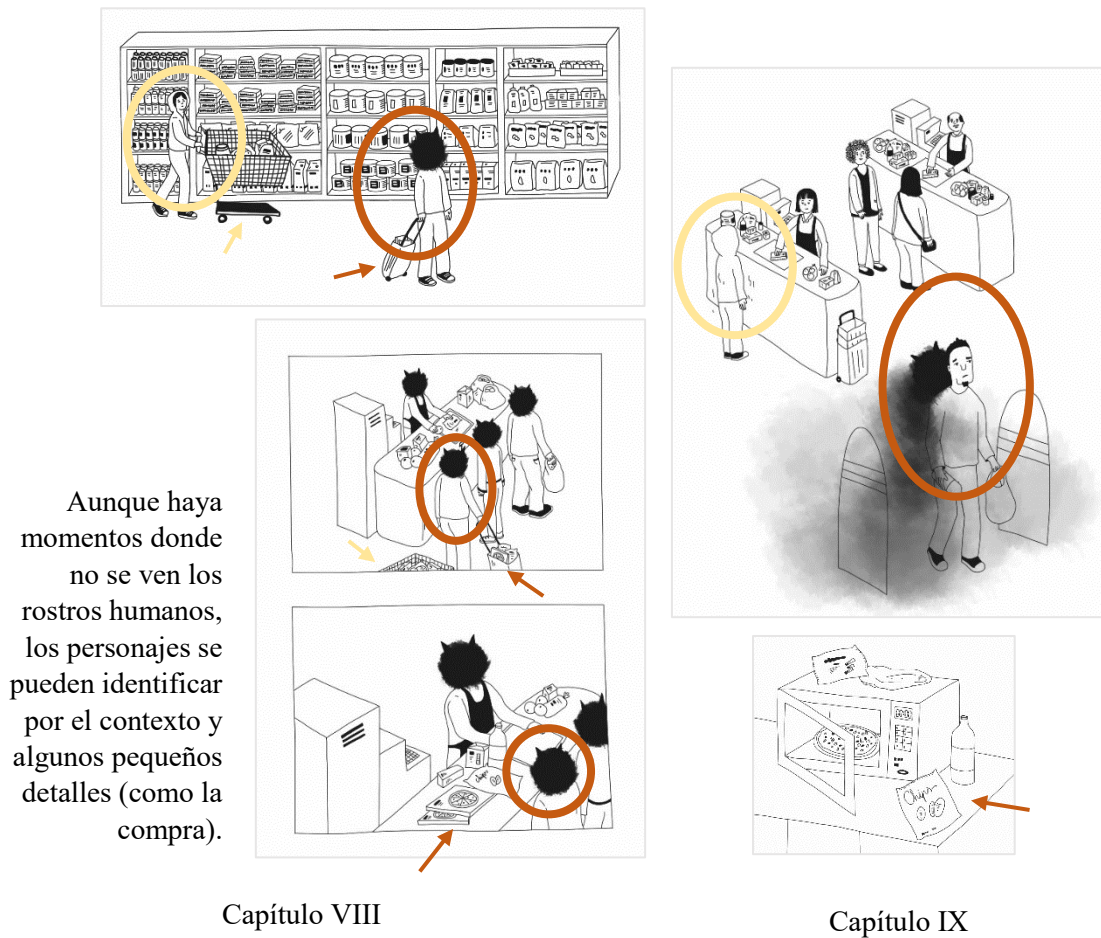
2. Cruce en un bar: el personaje 02 sufre un ataque de pánico mientras está acompañado de sus amigos y el personaje 01 llega desesperado y comienza a beber en la barra.



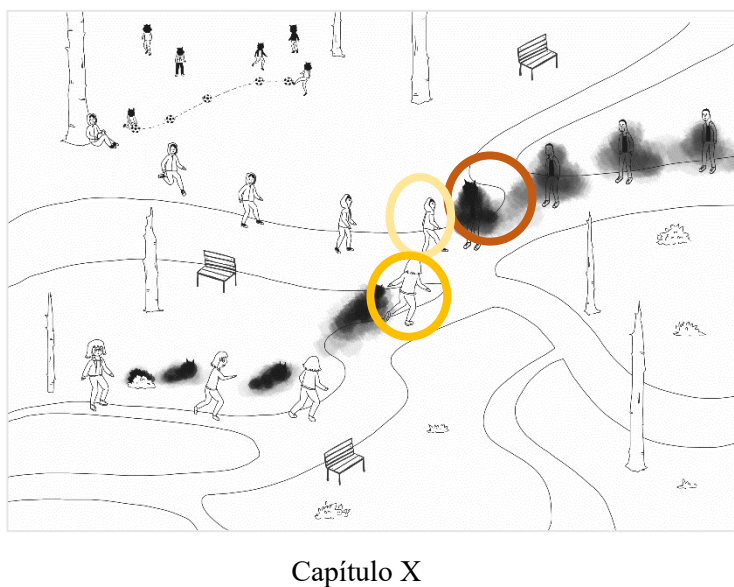
Capítulo VI

Capítulo VII

3. Cruce en un supermercado: los personajes 01 y 03 coinciden haciendo la compra.

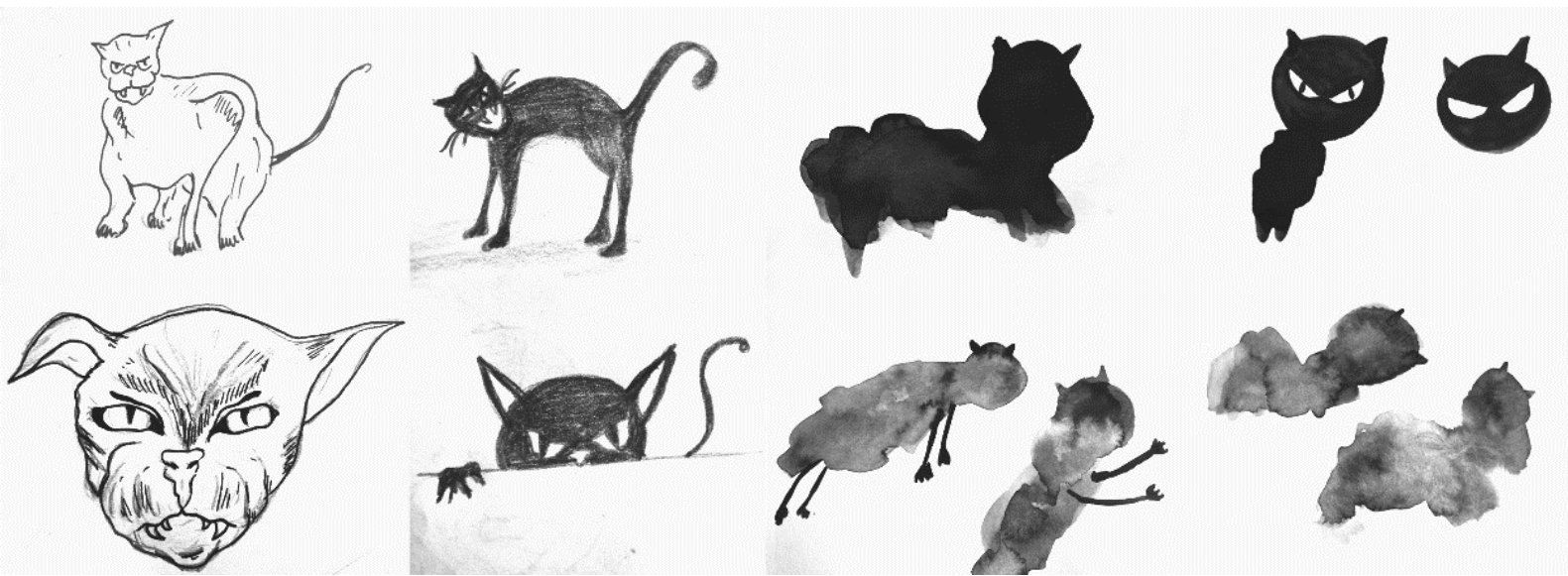


4. Encuentro en un parque: todos ellos se conocen finalmente.



4.2 Diseño de personajes

En un primer momento, la ansiedad era un gato con apariencia mucho más figurativa, pero fue evolucionando hasta convertirse en una mancha negra con cabeza y orejas de gato muy simples, generadas por formas básicas y geométricas (un círculo y dos triángulos). Esto hace que sea un personaje mucho más potente y llamativo a nivel visual, y permite jugar con su cuerpo hasta deformarlo por completo. El gato, es decir, la ansiedad, se puede expandir por cualquier espacio y envolver a los demás personajes.



Diseño de personajes (evolución del gato)

En cuanto a los protagonistas humanos (las dos chicas y el chico), también ha habido una gran evolución. Los primeros dibujos intentaban ser algo más realistas, sobre todo en el rostro (*ver anexo, p.39*). Eran bastante más detallados y no terminaban de encajar bien con el resto del dibujo -ambientes mucho más sencillos, con trazos más ligeros, ingenuos y simples-. Además, me costaba mantener el record a lo largo de las escenas porque no terminaba de sentirme cómoda con ese estilo de dibujo, que quizá escogí en un principio porque al tener los rostros más detalles creía poder expresar mejor las emociones. Pero era evidente que así los personajes no funcionaban. Finalmente, decidimos que era necesario modificar los personajes, simplificándolos al máximo. De este modo, comencé nuevamente con el diseño de personajes, esta vez generando trazos más suaves, sin tanto detalle y basándome en formas muy básicas, simples y redondeadas. Utilicé peinados diferentes y les añadí pequeños detalles, como unas gafas o una perilla, para identificarlos mejor. Realicé varios dibujos y generé también una serie de poses y expresiones faciales

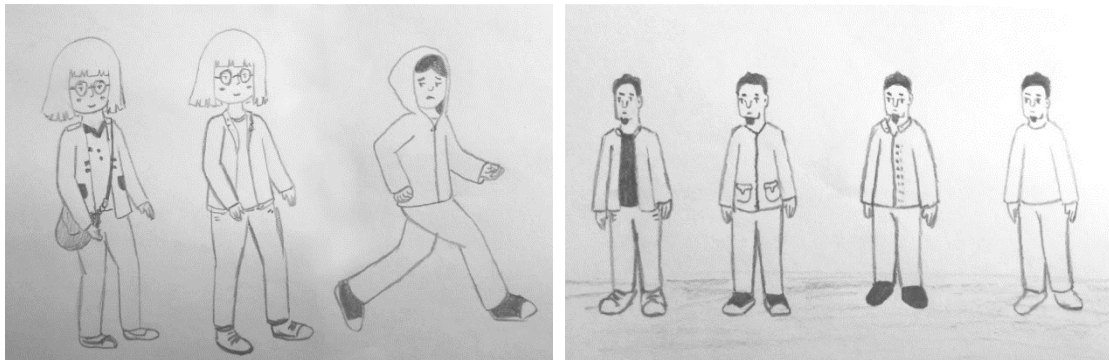
(ver anexo, p.40) para terminar de crear la esencia de los personajes, darles vida y comprobar que encajaban en la historia.



Diseño final de personajes

Un aspecto curioso que quiero destacar es el cambio de ropa. Y es que, con la finalidad de adaptarse al tiempo y espacio, los personajes cambian su forma de vestir según el día, el momento o el lugar en que se desarrolle la escena: en casa, en un lugar de trabajo, casa, una cafetería, un supermercado, etc.

La única excepción puede ser el personaje de la chica con ansiedad social, que tiene miedo del resto de personas -las ve con cabeza de gatos- y por ello mantiene una sudadera con capucha prácticamente todo el rato, como un elemento tras el cual puede esconderse un poco de los extraños que la rodean.



Diseño de personajes

4.3 Dibujo: trazo y color. Decisiones técnicas

Comencé realizando los dibujos a lápiz, y enseguida vi que la historia funcionaría muy bien con líneas negras, trazadas con rotuladores o plumillas, que acompañaran todo el dramatismo de los acontecimientos que se irían sucediendo.

También me planteé la idea de utilizar un color diferente que acompañara a cada personaje durante toda la obra, de modo que contrastara con el negro y sirviera para identificar mejor a los tres protagonistas. Sin embargo, hice alguna prueba de color y no llegó a convencerme el resultado, por lo que al final deseché esta opción.

Mientras tanto, fui avanzando con el diseño de personajes, y el gato adquirió una forma más abstracta pasando a ser una especie de mancha negra. Se mantienen la forma de la cabeza y las orejas del animal, que son de un tono negro muy intenso. El resto del cuerpo es como un humo negro que va perdiendo opacidad conforme avanza o se extiende. Así, a medida que se desplaza, va dejando un rastro grisáceo que invade el espacio.

La unión de línea y mancha, tan sencilla y sugerente a la vez, me parecía muy expresiva y por ello no quise añadir otro tipo de trazos, texturas o colores. Únicamente pinté algunas

partes del dibujo en negro para lograr unas composiciones mucho más equilibradas y unos dibujos más llamativos y visualmente atractivos.

Tal como yo lo veo, las líneas conforman el espacio más “real”: son los personajes (humanos) y los diferentes espacios por los que se mueven. La mancha, en cambio, aporta ese toque surrealista: es un ser extraño, un intruso que se ha colado en la vida de los tres protagonistas -en su mundo “real”- y los mantiene paralizados, asustados, tristes, desanimados, desconcertados, etc.

4.4 Estructura y maquetación

En cuanto a la maquetación y la imagen o la forma final del libro *Intrusos*, hay que destacar varios aspectos:

4.4.1 Título

Palabra *INTRUSOS*. Selección de algunas definiciones:

Diccionarios de la lengua española:

Real Academia Española ©

intruso, sa

Del lat. mediev. *intrusus*, part. pas. de *intrudere* 'introducir a la fuerza', 'arrojar'.

1. adj. Que se ha introducido sin derecho.

© 2005 Espasa-Calpe

1. Que se ha introducido sin derecho.
2. Que alterna en un ambiente que no le es propio.
3. Que ocupa un puesto sin tener derecho a él

Diccionario de sinónimos y antónimos:

© 2005 Espasa-Calpe

Intruso

1. entrometido, físgón, indiscreto, mangoneador, metomentodo
2. extraño, forastero, foráneo, nuevo, ajeno, advenedizo

La palabra *Intrusos* hace referencia al contenido del libro. A la hora de darle un nombre, lo que buscaba era un título corto, potente y claro. Una palabra que de algún modo hiciera alusión a lo que ocurre en la historia, pero no fuese demasiado evidente, es decir, que no mencionara nada relacionado con la ansiedad o el miedo. Porque, al final, las imágenes del libro van más allá de lo real y tienen un punto mucho más surrealista y misterioso que

me interesa conservar también en el título. Y, siguiendo con esta línea de misterio y de querer dejar la historia un poco más libre a la interpretación del lector, he optado por nombrar los capítulos con números romanos únicamente, sin incluir palabras.

Dicho esto, la ansiedad (que se puede interpretar como depresión, miedo...) no deja de ser un personaje extraño, un intruso, que de repente entra en la vida de los tres protagonistas para trastocarla y convertirla en una auténtica pesadilla.

4.4.2 Formato y materiales

El formato de este libro es algo que se definió desde el primer momento, para que la composición de los dibujos se adaptara perfectamente a la forma y al tamaño final. Escogí un formato vertical y unas medidas A5 para que resultara un libro manejable y cómodo para el espectador.

Desde mi punto de vista el tamaño es el adecuado, porque la historia tiene bastantes páginas (128) y utilizar unas dimensiones mayores hubiera dificultado bastante la lectura, al generar un libro más pesado y difícil de manipular.

A la hora de trabajar, utilicé un formato A4 (dos páginas de A5 en cada hoja). Primero realicé los dibujos a lápiz, sobre un papel de gramaje medio (150 g/m²). Como quería que fuera una historia monocroma y pretendía darle importancia a la línea y a la mancha, empecé a repasar algunas escenas con rotuladores calibrados, para completarlas después con manchas de acuarela. Pero al final decidí hacerlo a ordenador, para que el acabado fuera mucho más limpio. Por ello escaneé los dibujos y utilicé un software informático (Photoshop CC 2019), y una tableta de dibujo (Wacom Intuos Draw) para darles la apariencia final.



Materiales utilizados

4.4.3 Estructura interna

Intrusos se compone de diez capítulos: son tres por personaje (humano), lo que supone un total de nueve al haber tres individuos, más un episodio final en el que convergen todos ellos. Cada capítulo tiene diez páginas, excepto el último que son dieciséis.

Durante los primeros capítulos vamos conociendo a los protagonistas de la obra. Las tres historias comienzan igual: cuando el personaje se despierta y comienza su día. A partir de ahí, y como ya comenté anteriormente cuando hablaba del guion y el *storyboard*, van apareciendo los diferentes gatos, manchas o seres intrusos que los acompañarán hasta el final del libro. Cada capítulo corresponde a una situación concreta o refleja un período de tiempo corto de la rutina de los personajes.

Como el libro entero es en blanco y negro, y la historia trata una temática bastante dramática, necesitaba darle una estética limpia y clara -para poder entender bien lo que ocurre- pero a la vez añadir variedad de elementos que le aportaran fuerza y dinamismo a los distintos acontecimientos que se suceden. Es por ello que, en general, las páginas no siguen ningún tipo de orden en cuanto al tipo de viñetas. El libro entero es una experimentación con las posibilidades que ofrece el lenguaje del cómic o la novela gráfica, y que se adaptan al momento y al espacio que está siendo representado. De este modo, a lo largo de la historia se van combinando viñetas cerradas, de diversos tamaños y formas, con dibujos más libres que no tienen límites y que llegan a ocupar dobles páginas para generar una especie de mapa espacial donde se desarrollan una serie de acciones en espacios y tiempos distintos. El objetivo es crear imágenes dinámicas, que generen diferentes emociones en el espectador y que visualmente sea atractivo.

4.4.4 Portada y contraportada

En cuanto al diseño de la cubierta, desde que transformé el gato en una mancha supe que tenía que colocarlo en la portada. Buscaba una imagen que hablara de la historia pero que fuese a la vez muy minimalista y expresiva. La mancha se extiende por la portada y la contraportada, envolviendo el libro al igual que envuelve y atrapa a los personajes que hay en su interior. (*ver anexo, p.42*)

En mi mente lo visualizaba todo en blanco y negro, pero la portada no era lo suficientemente llamativa. Pensé en darle color únicamente al título, y usar alguna tipografía más provocativa, pero mi intención era que toda la fuerza estuviera en esa

especie de gato-macha negro, que es el personaje que compone, conecta, y genera toda la historia. Por ello opté por colocar un color de fondo.

En un primer momento pretendía usar el rojo, porque está relacionado con el peligro y la falta de control. Sin embargo, realicé la portada y no me disgustaba, pero tampoco sentía que funcionara perfectamente. Así que probé a utilizar otros colores y finalmente me decanté por el amarillo, un tono potente y llamativo que se ajusta perfectamente a la historia narrada. El amarillo destaca por su intensidad y su brillo. Es un color primario y luminoso que crea una sensación de energía muy fuerte, y además de asociarse a conceptos positivos como la alegría y el optimismo, viene cargado de connotaciones negativas como pueden ser las inseguridades y los rencores, o lo más interesante para mí, por la temática que trato: la locura y la enfermedad.

4.5 Cronograma

SEPTIEMBRE - ENERO: investigación sobre la ansiedad, recopilación de información y referentes, primeras ideas para desarrollar el libro.

ENERO - MARZO: creación de la historia definitiva, *storyboard* y diseño de los personajes.

ABRIL: realización de los dibujos definitivos a lápiz.

MAYO: realización de los dibujos a ordenador (Adobe Photoshop) y recopilación de información para la memoria.

MAYO - JUNIO: redacción de la memoria y maquetación e impresión del libro.

JUNIO: preparación de la presentación y defensa del proyecto.

4.6 Presupuesto

Block de dibujo A5: 3€

Lápices, gomas, rotuladores: 2,50€

Papel (150 g/m²) A4: 8,80€

Impresión y encuadernación (3): 120 €

TOTAL: 134,30€

5 Conclusiones

5.1 Comentario del proceso y los resultados obtenidos

Lo primero que quiero destacar es que me he sentido muy cómoda realizando este Trabajo Fin de Grado. El proceso ha sido largo, y aunque he tenido algunos momentos de duda porque veía que avanzaba muy lenta, estoy orgullosa de haber seguido trabajando y haber logrado terminar este proyecto. Estoy muy satisfecha con el resultado final. Y en un futuro espero poder continuar trabajando en esta línea.

Dicho esto, una vez acabado y analizado todo el proceso de creación, concluyo que:

- El conocimiento del medio tratado es importante para poder trabajar de manera fluida, evitar problemas y malas experiencias.
- La organización y el trabajo continuo son fundamentales para terminar con éxito cualquier proyecto y lograr un buen resultado final y aprender del proceso de realización.
- La inspiración y las ideas pueden surgir de cualquier situación cotidiana y de cualquier experiencia vivida, ya sea personal o contada por otra persona.
- Es necesario tener una base o idea inicial sobre la que trabajar. Pero todo es susceptible de ser modificado y mejorado a medida que avanza el proyecto.
- Más allá de dominar una técnica a la perfección, es importante querer contar o comunicar una historia, una idea, una emoción, etc.
- Las ganas de llevar a cabo un proyecto son imprescindibles para superar los problemas y las dudas que puedan surgir durante el proceso de trabajo.
- Encontrar una técnica y un estilo de dibujo con el que me siento cómoda me permite trabajar mucho más rápida, de manera más efectiva y con más confianza en el proyecto.

5.2 Valoración personal

Este proyecto ha supuesto para mí una oportunidad de aprender cómo es el proceso completo de creación de una novela gráfica, desde las primeras ideas más difusas hasta conseguir el libro impreso.

Además, todo el proceso me ha servido para darme cuenta del verdadero significado de muchas palabras. Y es que yo misma he llegado a decir en muchas ocasiones “estoy deprimida” por el simple hecho de que no me estaba saliendo bien algún trabajo de clase o cualquier otra tontería. Pero eran preocupaciones momentáneas que, por decirlo de algún modo, tampoco me quitaban el sueño. Y ahora me doy cuenta de lo que realmente significa estar deprimido, y sobre todo tener ansiedad. Creo que a veces no le damos suficiente importancia todos los problemas que están vinculados a lo mental o a lo emocional, y al final pueden resultar mucho peores que una dolencia física. Puedo decir que más allá de la propuesta artística he aprendido a escuchar a quien lo necesitaba.

Ahora veo que se acerca el final de la carrera quiero terminar recordando mi llegada a Bellas Artes. Cuando entré en primero me gustaba dibujar y rayar cuadernos sin más. Lo hacía por pura diversión, pero no me replanteaba nada más, al menos de manera consciente. Ahora me doy cuenta de que estos cuatro años no solo me han proporcionado una serie de conocimientos o de recursos que sin duda me servirán para mi futuro, sino que también me ha enseñado a pensar y a mirar las cosas desde otra perspectiva. Aunque todavía me queda mucho por aprender, he ganado más seguridad y confianza en mí misma para poder seguir haciendo lo que me gusta.

Y ya solo me queda dar las gracias a todos aquellos que me han acompañado durante estos cuatro años, y muy especialmente a esas personas, familiares y amigos, que han sufrido algún tipo de ansiedad o depresión últimamente, y que han querido abrirse, hablar conmigo y contarme sus experiencias más sobrecogedoras, porque no solo me han inspirado a desarrollar este proyecto, sino a ser más empática y a crecer como persona.

Gracias.

6. Bibliografía y fuentes consultadas

Sobre la temática trabajada

Stossel, Scott. *Ansiedad. Miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. España: Editorial Planeta, 2014.

Sierra, Juan Carlos., Ortega, Virgilio., Zubeidat, Ihab, “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”. *Revista Subjetividades* 3, no. 1 (2003): 10-59,
<https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1159/3435> (Consultado en junio de 2019)

Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez A.E, Oblitas, L.A. “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”. *Suma Psicológica* 16, no. 2 (2009): 85-112,
<http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/136>
(Consultado en junio de 2019)

Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. *Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti. (Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación)*. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, 2018.

Word Health Organization. *Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2000,
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42326/8479034920_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile. “DSM-5. Nueva clasificación de los trastornos mentales”. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría* 52, suplemento no.1 (2014), (Consultado en junio de 2019)

Sabater, Valeria. “Los tres tipos de ansiedad según Sigmund Freud” (2018),
<https://lamenteesmaravillosa.com/los-tres-tipos-de-ansiedad-segun-sigmund-freud/>
(Consultado en mayo de 2019)

Conejo Correa, Rebeca. “Programa psicoeducativo grupal en técnicas de relajación progresiva y musicoterapia aplicado a pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria”. TFG Grado en enfermería, Universidad de Lleida. 2015,
<https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/49311/rconejoc.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (consultado en mayo de 2019)

López Ibor, M.I. “Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad”. *Anales de medicina interna* 24, no. 5 (2007): 209-211,
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992007000500001
 (Consultado en junio de 2019)

García, Carolina. “La depresión y la ansiedad en la adolescencia, una realidad en ascenso.” *El País* (2019),
https://elpais.com/elpais/2019/03/19/mamas_papas/1552993248_081196.html

Sobre el cómic y la novela gráfica

Vilches, Gerardo. *Breve historia del cómic*. España: Ediciones Nowtilus, S.L., 2014.

Gasca, Luis, y Gubern, Román. *El discurso del cómic*. Madrid: Ediciones Cátedra: 2011

Otros: cómics, novelas gráficas y otras referencias.

Picault, Aude. *Rollos míos*. Madrid: Ediciones Sinsentido, 2007.

Uve, Sandra. *Los juncos*. Bilbao: Astiberri Ediciones, 2006.

Satrapi, Marjane. *Persépolis*. Barcelona: Norma Editorial, 2016.

Pejac. *Vuelo rasante*. España: Viaje a Bizancio Ediciones, 2009.

Folman, A., Polonsky, D. *El diario de Anne Frank*, ed. Jessica Cohen. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2017.

Sitio web oficial de Sow Ay: <https://sow-ay.tumblr.com/> (Consultado en junio de 2019)

Sitio web oficial de Aaron Tilley: <http://www.aarontilley.com/work/in-anxious-anticipation/> (Consultado en junio de 2019)

Sitio web oficial de Laura Hospes: <http://www.laurahospes.com/> (Consultado en junio de 2019)

Sanguido, Julieta. “La fotografía de las enfermedades mentales” (2015), <https://culturacolectiva.com/adulto/la-fotografia-de-las-enfermedades-mentales> (Consultado en junio de 2019)

Recursos audiovisuales

Un monstruo viene a verme. Dirigida por Juan Antonio Bayona. 2016; Coproducción España-Estados Unidos: Apaches Entertainment / Telecinco Cinema / Participant Media / RiverRoad Entertainment / Lionsgate

Yo tenía un perro negro. Cortometraje educativo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), <https://www.youtube.com/watch?v=d4S6rYIGXNc> (Consultado en junio de 2019)

Definiciones: Sitios web

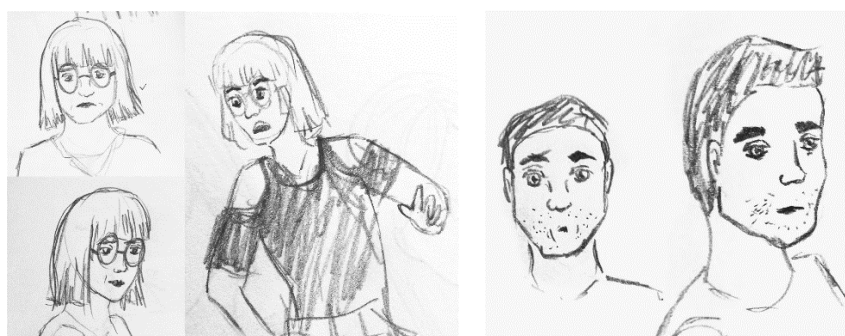
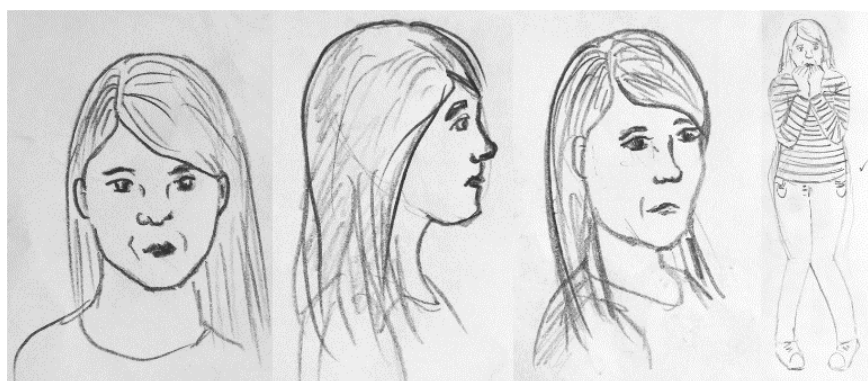
Diccionario de la Real Academia española (RAE): <http://www.rae.es/>

Diccionario de la lengua española Espasa Calpe: <https://www.wordreference.com/>

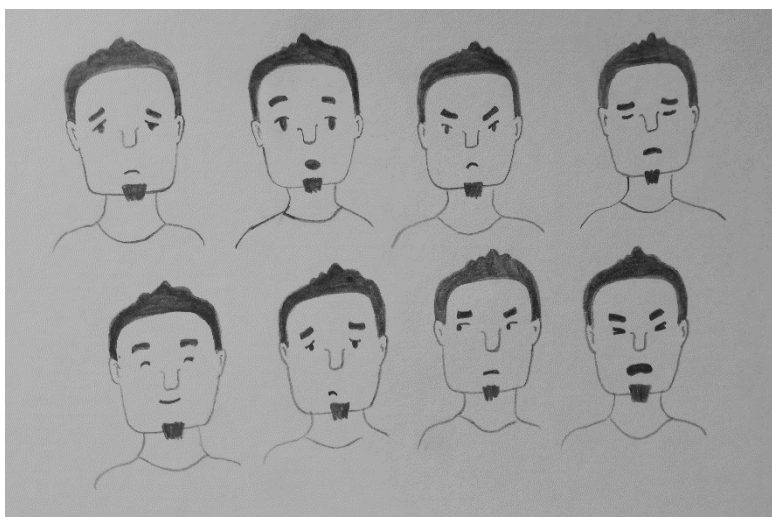
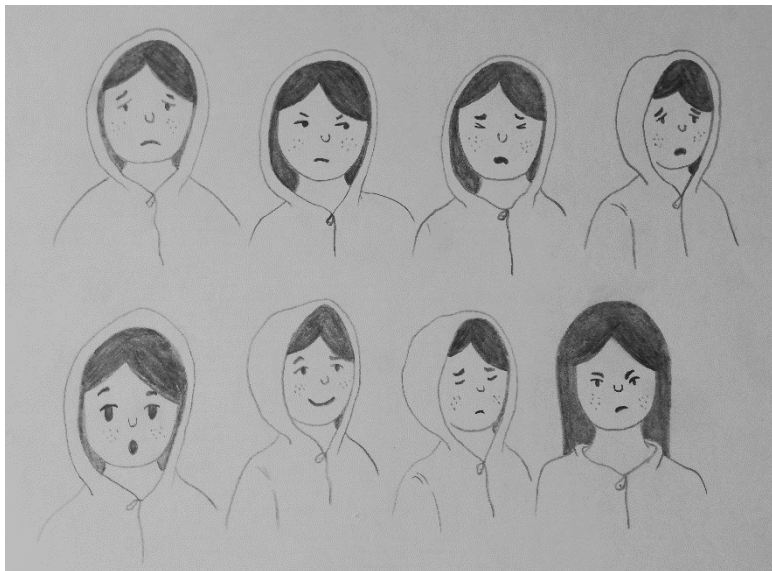
7. Anexos

INTRUSOS

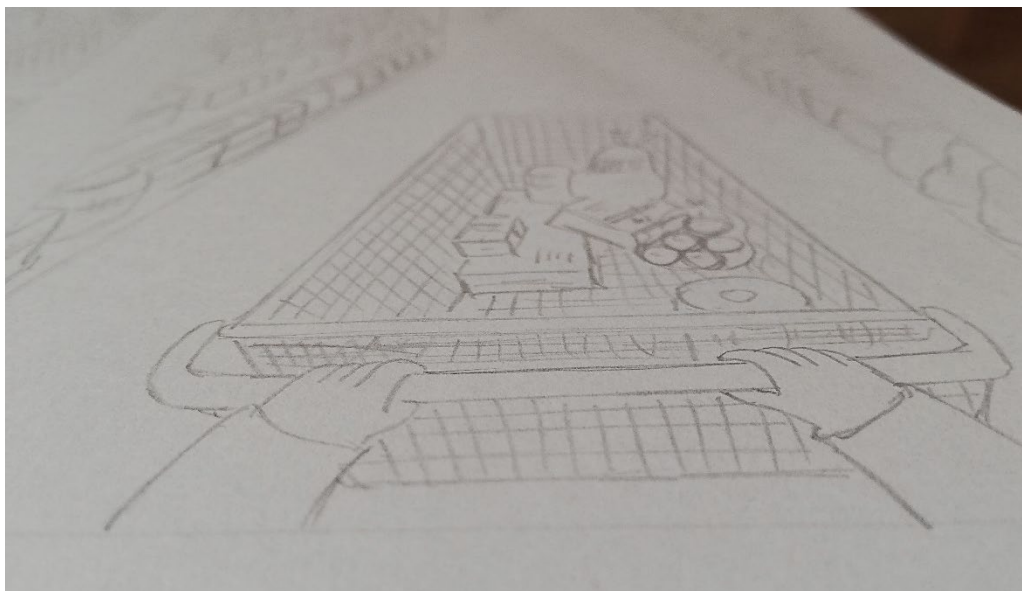
Primeros bocetos y diseños (descartados) de personajes.



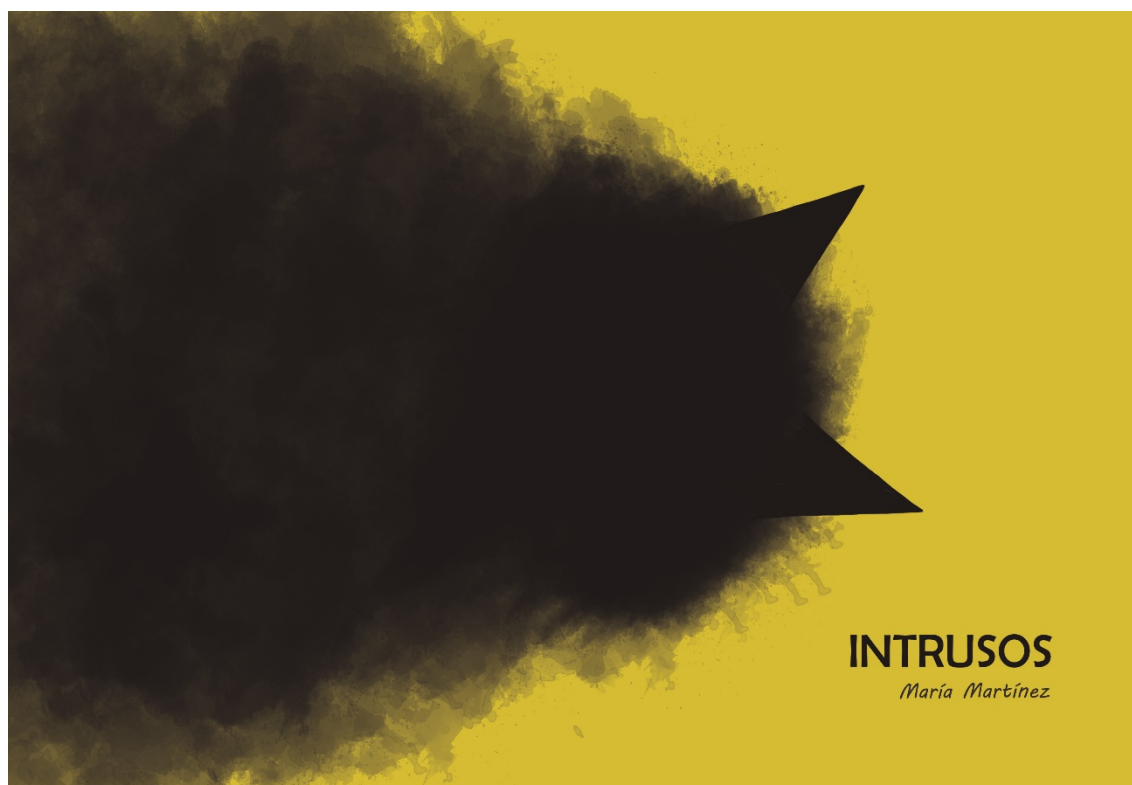
Diseño de personajes: Expresiones faciales.



Algunos dibujos de la historia a lápiz



Diseño de la portada y contraportada



TRABAJOS PREVIOS

Raíces (2016). Serie de fotografías

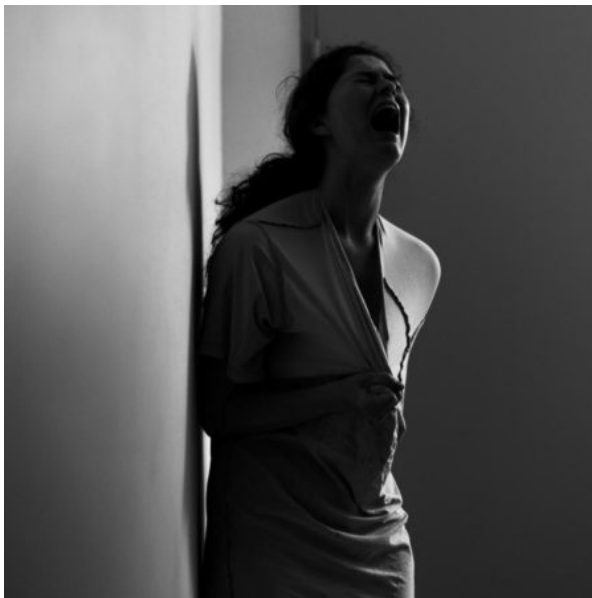


Novela gráfica *La Casa de la Sirena* (2018)

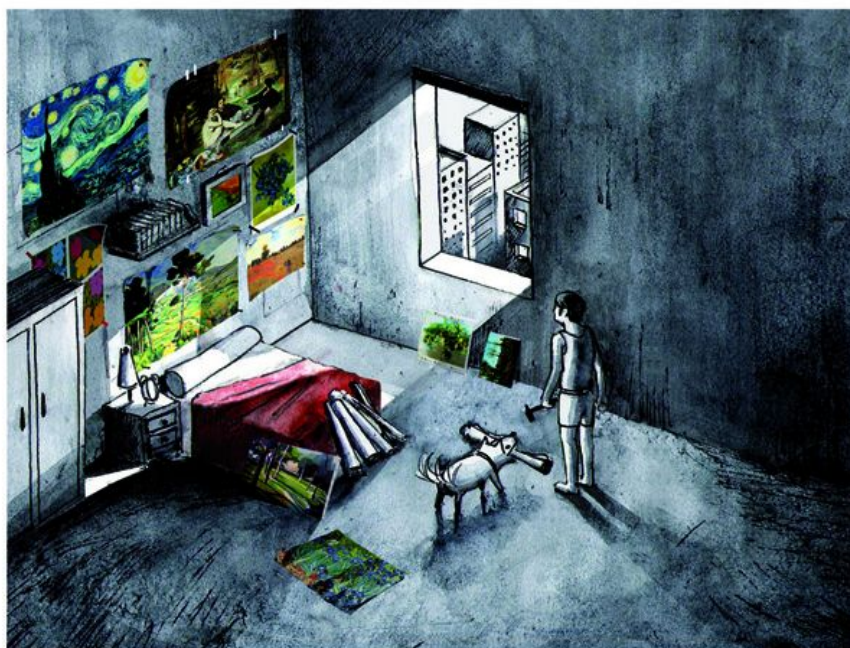


REFERENTES

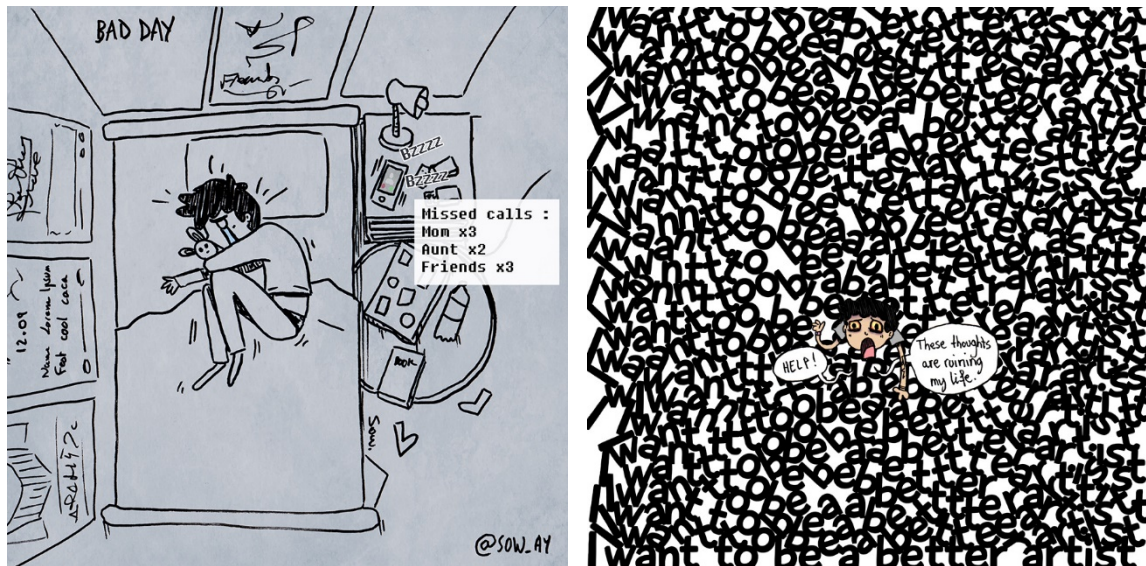
Fotografías de Laura Hospes (Serie *UCP-UMCG*, 2016)



Pejac (*Vuelo rasante*)



Ilustraciones de Sow Ay



Frame de la película *Un monstruo viene a verme*



Frames del video *Yo tenía un perro negro*

