



OBLIVION

La superación del trauma a través del olvido (Libro ilustrado y App).

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes de San Carlos

Trabajo Final de Máster en Producción Artística

Tipología 4: Producción artística inédita acompañada de fundamentación teórica.

PRESENTADO POR IRENE BRU ZAZO

DIRIGIDO POR SARA ÁLVAREZ SARRAT

VALENCIA, JUNIO 2020



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES



MÀSTER en
PRODUCCió ARTÍSTICA
Universitat Politècnica de València

Resumen

El contexto en el cual se enmarca un proyecto artístico es fundamental para poder entenderlo, por tanto, tener en cuenta que vivimos en la era digital y saber utilizar las ventajas que nos ofrece este nuevo medio es imprescindible para la creación de una obra artística. Para poder comprender el contexto, primero hemos de entender cómo hemos llegado hasta él.

Este trabajo de fin de máster de tipología 4 plantea el desarrollo de un álbum ilustrado unido a una aplicación, consiguiendo que el resultado sea una obra coherente con el contexto digital en el que nos encontramos. Haciendo un recorrido de la evolución de la ilustración en la historia, y cómo la era digital afecta a la industria editorial, la aparición de las aplicaciones y cómo estas están presentes en todos los aspectos de nuestras vidas, se plantea la creación de un libro ilustrado físico y una aplicación que lo contenga, cuya función sea servir de herramienta para tratar el tema central del libro: el duelo, un tema tan universal y a la vez tan silenciado. *Oblivion* es un cuento dedicado a la aceptación de los sentimientos y al crecimiento personal. Tanto aplicación como libro aportan herramientas que ayudan en el proceso de duelo.

Palabras clave

Álbum ilustrado, *app*, duelo, ilustración, superación, terapia, psicología.

Abstract

The context in which an artistic project is framed is essential to understand it. Knowing that we live in a digital era, and knowing how to use the advantages offered by this new medium, is therefore essential for the creation of an artistic work. To understand this context, we must first understand how we got there. This type 4 master's thesis project involves the development of a silent book, together with an application, resulting in a work that makes full use of the current digital context. This work presents a journey through the historical evolution of illustration and tackles how the digital times, and the appearance of applications, affects the publishing industry. Applications are present in all aspects of our lives and the creation of an illustrated book, and an application to contain it, is here proposed to serve as a tool in dealing with the painful emotion: mourning, a topic so universal and yet so silenced. Both application and book provide tools that help in the grieving process.

Keywords

Silent book, app, grief, illustration, overcoming, therapy, psicology

A Sara Álvarez, sin la cual este trabajo no sería lo que es.
A mi familia, por su fuerza que me ha inspirado para realizar este proyecto
A mis amigas, por su apoyo incondicional incluso en los peores momentos.

Índice

1. INTRODUCCIÓN	8
1.1. OBJETIVOS	9
1.2. METODOLOGÍA	10
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1. EL ÁLBUM ILUSTRADO SIN PALABRAS- <i>SILENT BOOK</i>	11
2.2. LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA LITERATURA	16
2.2.1. LA DIGITALIZACIÓN DEL S. XXI	16
2.2.2. EL APOORTE DE LA DIGITALIZACIÓN Y LAS APLICACIONES AL PANORAMA LITERARIO ACTUAL. LA INTERACTIVIDAD COMO NUEVO SISTEMA DE APRENDIZAJE.	17
2.2.3. LAS APLICACIONES MÓVILES Y SU INTRODUCCIÓN EN EL CAMPO DE LA PSICOLOGÍA.	20
2.2.4. ANTECEDENTES	22
3. EL DUELO Y EL OLVIDO	26
3.1. ASOCIACIÓN CAMINAR, LA IMPORTANCIA DEL FACTOR HUMANO	29
4. OBLIVION, DEL LIBRO ILUSTRADO A LA APLICACIÓN MÓVIL	32
4.1. REFERENTES	33
4.1.1. ADOLFO SERRA	33
4.1.2. LYONA (MARTA PUIG)	33
4.1.3. ALBERTO VÁZQUEZ	34
4.1.4. BRITTA TECKENTRUP	35
4.1.5. <i>GRIS</i> DE NOMADA STUDIO	35
4.2. LA IDEA. <i>BRAINSTORMING</i> , GUIÓN Y MAPAS CONCEPTUALES	36
4.3. LOS ELEMENTOS METAFÓRICOS	40
4.4. CONCEPT ART. EL DISEÑO DE <i>OBLIVION</i> .	43
4.4.1. PERSONAJE PRINCIPAL	43
4.4.2. DISEÑO DEL LIBRO.	46
4.4.3. DISEÑO PARA LA INTERFAZ DE <i>OBLIVION</i> (APLICACIÓN MÓVIL)	52
4.5. RESULTADO FINAL PARA LA APLICACIÓN <i>OBLIVION</i>	56
5. CONCLUSIONES	58
6. BIBLIOGRAFÍA	60
7. ANEXO I: ENTREVISTA CON LA ASOCIACIÓN CAMINAR	62
8. ANEXO II TABLA DE IMÁGENES	66

1. Introducción

Mucho se ha hablado de la muerte en el arte y en la literatura. Pintores, escritores, escultores, cineastas... han sabido ver en la muerte un recurso expresivo con el cual experimentar y representar este ineludible capítulo de la vida y, aun así, sigue siendo considerada un tabú en la sociedad actual. El ser humano ha demostrado el sufrimiento por la pérdida de familiares o personas queridas de múltiples maneras. A lo largo de la historia, estas manifestaciones recogen desde los ritos en la antigua Babilonia, en los cuales el dramatismo inundaba la ciudad que se sumía en el duelo y la tristeza demostrando con el dolor físico su dolor emocional, hasta hoy en día en el que se vive de una manera privada, en familia, y se alienta a continuar con la vida lo más rápido posible. Hablar abiertamente de la pérdida entre grupos de amigos y familiares conlleva sentir extrañeza e incomodidad. Esta pérdida va seguida de un proceso de duelo que cada persona ha de recorrer a su manera, con la ayuda profesional o sin ella.

El duelo, en todo su proceso y la sana superación de la pérdida, es una tarea que necesita tiempo y dedicación, algo que la velocidad de la sociedad actual parece no tener en cuenta, bombardeándonos con miles de imágenes a diario, exigiéndonos estar en continuo movimiento dada la rapidez con la que la tecnología avanza. Pero a la vez estas tecnologías han supuesto una nueva manera de ver el mundo. Diferentes estudios afirman que la utilización de aplicaciones para la enseñanza son herramientas eficaces para la mejor comprensión del alumnado. La tecnología nos permite difuminar las barreras espaciales y estar conectados con personas alrededor del mundo, *Internet* nos ofrece extender los límites de la corporeidad y acceder a recursos nunca imaginados. No es de extrañar pues que desarrolladores hayan visto en el campo de la salud mental una oportunidad para crear recursos interactivos que faciliten al usuario la gestión de estas situaciones. Entre estos recursos encontramos aplicaciones móviles destinadas a su uso en los diferentes dispositivos que existen en el mercado (tabletas, *móviles*, *iPads*), que se basan en la utilización de imágenes prototípicas e iconografía fría y lejana, que poco invitan a su uso, algunas de las cuales, están pensadas para el consumo.

El interés en la utilización del medio digital parte de la necesidad por adaptarse a los medios actuales y de la facilidad, la inmediatez y globalidad que este ofrece, dado que el tema a tratar (el duelo) es universal y no distingue entre clases sociales, géneros o edad. Como artista e ilustradora, en este proyecto se pretende aportar una nueva visión creativa que ayude al espectador a conectar con la experiencia del duelo, dejando atrás tópicos a cerca de la muerte que se han quedado anticuados y facilitando así el romper esos tabúes a cerca de la misma, utilizando el diseño como camino fundamental para presentar un producto que no solo sea intuitivo y cercano, sino que, además, tenga un interés de calidad artística.

También es importante apuntar que este proyecto contará con la aportación de expertos en los diferentes campos de trabajo, Desde la consulta con expertos acerca del tema a tratar, como es la ayuda por parte de la asociación *Caminar*, una asociación de apoyo al duelo, hasta la posterior programación de la propia aplicación. Se le da especial importancia a la multidisciplinariedad y a

la hibridación en el equipo para la mejor realización del mismo dado que algunos de esos factores escapan a mis conocimientos previos.

En el presente proyecto se hará una extensa investigación acerca del álbum ilustrado, dado que es un recurso útil para expresar y comunicar diferentes temas de una manera sencilla y cercana, y su adaptación a la era digital mediante aplicaciones móviles, utilizando el arte y el diseño como factor fundamental para su mejor accesibilidad. De este modo tendremos un mapa mental claro de las posibilidades que este medio nos ofrece y cómo aplicarlas al sector del cuidado y de la salud mental en relación con el duelo. El resultado de esta investigación se verá reflejado en el proyecto práctico de álbum ilustrado sin palabras y aplicación móvil.

1.1. Objetivos

Objetivos principales

- Investigar a cerca de las diferentes maneras de tratar la pérdida mediante la ilustración y su aplicación a las nuevas tecnologías, adscribiendo el proyecto a la situación actual.
- Ilustrar un *silent book* que trate el tema de la pérdida y el olvido como método de superación del trauma.
- Crear una *app* con un diseño atractivo que incluya tres apartados diferentes: el libro ilustrado o *silent book*; control de la ansiedad; *moodboard* o recuerdos.

Objetivos secundarios

- Introducirme en el diseño de aplicaciones con el software Adobe XD
- Realizar un producto artístico de calidad para mostrar a diferentes empresas, que demuestre conocimientos avanzados de *software*.
- Investigar a cerca de las nuevas tecnologías en el mundo de la literatura y la ilustración para editoriales.
- Investigar el campo de las publicaciones digitales y su efecto en el mercado de la literatura

1.2. Metodología

Para el siguiente trabajo se ha necesitado de una amplia investigación de textos que tratasen no solo los temas de álbum ilustrado y aplicaciones móviles en general sino también la pérdida, y los recursos que se utilizan hoy en día para la resolución del duelo y sus interrelaciones en la sociedad actual. Se ha empleado una metodología hermenéutica de interpretación de textos con la cual se han extraído las ideas fundamentales de textos académicos, libros, artículos, páginas webs y revistas que tratan los temas de interés para el siguiente proyecto. El trabajo de investigación se ha desarrollado en gran medida antes de comenzar la producción misma pero también se han tenido que revisar algunas fuentes al mismo tiempo que se producía el proyecto mismo, dado que diferentes circunstancias (como la presente pandemia que nos ha obligado a mantenernos en un distanciamiento social) han precisado que cambie y evolucione constantemente y por ello se ha tenido que adaptar la investigación.

El álbum ilustrado *Oblivion* se ha llevado a cabo mediante un proceso de producción en el que diferenciamos tres etapas principales: preproducción, producción y postproducción. En la preproducción se ha abordado la realización de el guion al mismo tiempo que el *story-board* gracias al cual se han podido realizar mapas conceptuales bocetos y maquetas que acotan la idea general. Seguidamente, gracias a la realización de los materiales mencionados anteriormente, se ha procedido a la producción, donde se han tomado las decisiones concretas para la realización de las ilustraciones y todo lo relacionado con el diseño de las páginas. Este ha sido el proceso más largo dada la necesidad de cambios a lo largo del proyecto. Finalmente se ha dado paso a postproducción, en la que se ha terminado de realizar los últimos detalles y decisiones (portada y contraportada, páginas, lomo) y maquetado el libro para su impresión.

Al mismo tiempo se ha realizado la producción de la aplicación móvil que acompaña al libro. Para ello se han seguido las mismas etapas que en el álbum ilustrado. En la preproducción se han realizado bocetos que detallan las vistas en las que se divide la aplicación y el diseño provisional de las mismas. Más tarde se han realizado todos los elementos interactivos y se ha procedido a la composición de cada vista. La postproducción de la aplicación per se, se realizará una vez acabado el proyecto, contando con profesionales que tengan conocimientos acerca de la programación de aplicaciones. En este trabajo se presenta una video demostración de cómo funciona la aplicación, sus interacciones y unas breves explicaciones de cada apartado. Así el lector puede hacerse una idea de cómo se visualizará la aplicación una vez programada.

2. Marco teórico

2.1. El álbum ilustrado sin palabras-*silent book*

En el siguiente apartado explicaremos brevemente el papel de la ilustración a través de la historia y acotaremos el término álbum ilustrado sin palabras, basándonos en estudios sobre la ilustración y el libro ilustrado y su relación con la sociedad.

Para contextualizar la investigación cabe dirigirnos a los orígenes de la ilustración como método para contar historias. Esta investigación nos ha llevado cientos de siglos atrás. El ser humano ha necesitado de esta manifestación desde la prehistoria para expresar su interacción con el mundo. Ya en las imágenes encontradas en cuevas paleolíticas, la relación símbolo-significado tenía un objetivo más allá que la mera representación de la realidad, como han demostrado varios estudios, en los que se ha encontrado simbología referente a jerarquías o a sexualidad. (Gubern, 1996).

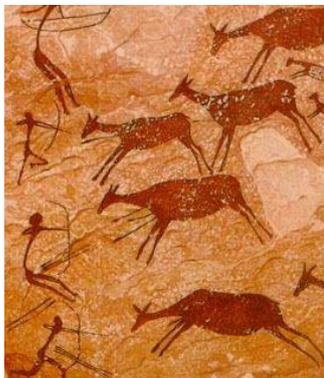


Ilustración 1: Figuras rupestres en Altamira



Ilustración 2: Columna de Marco Aurelio en Roma, Italia



Ilustración 3: Modelo de imprenta de Gutenberg

Con el desarrollo de la comunicación y la aparición de la escritura, los relatos e historias se transmitían de manera oral, las narraciones heroicas, las historias de fantasía, los cantares de gesta etc. se pasaban de boca en boca con personajes que se encargaban de ello, como los juglares o las ancianas, siendo relatos abiertos y flexibles, susceptibles a la modificación. Esta tradición oral convivía con imágenes pintadas en paredes o talladas en columnas que explicaban los relatos a una población analfabeta, cumpliendo una misión adoctrinante, informativa y política. La tradición escrita se reservaba solo a la parte de la población culta que tenía acceso a la educación. Estos textos en los cuales la ilustración servía de acompañamiento de la palabra escrita, eran realizados por monjes, quienes se encargaban tanto del texto como de las ilustraciones. Con la llegada de la imprenta en occidente¹ (fig. 3) que favoreció la alfabetización de un gran sector de la población y la multiplicación del número de lectores, el dualismo imagen-texto se vio enfatizado y poco a poco relegado a la literatura infantil, dada su relación con el método de enseñanza a temprana edad. También la libertad creativa de la tradición oral se vio coartada por el hermetismo que la escritura imponía a los relatos. La facilidad a la hora de editar y publicar los cuentos permitió concretar historias fijas que poco han cambiado desde entonces. En el caso de las ilustraciones, se reproducían mediante métodos de grabado como la xilografía, la litografía y la estampación serigráfica, técnicas que irían evolucionando y siendo sustituidas en la actualidad por la impresión digital. Estas técnicas, según William M. Ivins hijo, eran herramientas de gran importancia para la vida y el pensamiento

¹ Cabe recordar que este método se llevaba usando en oriente desde varios siglos atrás con tablas o bloques tallados (fig. 4), y posteriormente con tipos móviles. Pi Sheng, considerado el padre de la imprenta en China, utilizaba ya en el siglo XI arcilla cocida para crear tipos móviles que facilitasen la reproducción de texto. Estos tipos fueron evolucionando a partir del siglo XII siendo sustituida la arcilla por madera y metal en Corea a partir del siglo XIII.



Ilustración 4: Bloque tallado de estampación oriental. Museo de la imprenta

modernos, dada la facilidad que aportaban a la reproductividad de enunciados pictóricos exactamente iguales. Los autores Briggs y Burke (2002) afirman que, “el auge del grabado fue el cambio más profundo en la comunicación visual de todo este periodo, pues gracias a ella se pudo hacer un uso mucho más amplio de las imágenes.” (p. 50)

El libro ilustrado pasaba entonces a convertirse en un género literario diferenciado, en el cual la ilustración servía de apoyo al texto.

La libertad creativa que reflejan los álbumes de hoy en día no se corresponde con cómo fueron los primitivos libros infantiles surgidos a finales del s. XVIII y mediados del XIX. [...] Los autores se veían condicionados por aquello que el público esperaba encontrar en sus obras pues la función asignada a la imagen está vinculada con su forma y su apariencia. Esto evidencia que la construcción del discurso está en gran medida determinada por el contexto y las convenciones imperantes en la sociedad. (Chaves, 2013, pág. 64)

Como hemos apuntado en el anterior párrafo, la invención de la imprenta propulsó una serie de nuevas interrelaciones entre imagen y texto surgiendo así géneros como el comic o el libro ilustrado, en el que la dualidad texto-imagen ya no consistía únicamente en el acompañamiento de ilustraciones que sirviesen de apoyo al texto, sino que ambos convivían en la página con el fin de crear una narración en conjunto. Algunos de los primeros libros ilustrados que se consideran son *Der Edelstein* (1461) de Ulrich Boner u *Orbis Sensualium Pictus* (1658) de Amos Comenio, ambos libros en los que se cohesionan texto e imagen. La idea de imagen como unidad única de narración, independiente del texto, fue desarrollándose poco a poco a lo largo de los años. El hecho de que la población ya sabía leer condujo a los artistas en una búsqueda por nuevos caminos de representación, donde el yugo del texto comenzaba a difuminarse y la imagen cumplía por sí sola con el objetivo de explicar el contenido de la narración. Así, cómics, novelas gráficas, libro-juegos etc. comenzaron a tener mayor importancia en el panorama literario. La imagen como narración visual es el nexo entre todas estas categorías de libros ilustrados, en los que la importancia tanto de texto como de ilustración se ve equilibrada, siendo diferenciados entre ellos por algunos factores como la unidad de narración en viñetas (en el caso del comic o la novela gráfica), o en páginas (en el caso del libro ilustrado). La interacción con el lector también es un punto importante a tener en cuenta a la hora de diferenciar dichos géneros, siendo esta más o menos activa, como en el caso de los libro-juegos.

La obra de Caldecott señala el comienzo del libro ilustrado moderno. Creó una ingeniosa yuxtaposición de imagen y palabra, un contra-punto que nunca se había visto antes. Las palabras se omiten, pero la imagen habla. En resumen, es la invención del libro ilustrado. (Salisbury & Styles, 2014, pág. 16)

Pero no fue hasta el siglo XIX que se comenzaron a realizar publicaciones que podríamos definir como álbumes sin palabras. En este punto es cuando comenzamos a diferenciar el libro ilustrado del álbum ilustrado.

	<i>Cornix cornicator.</i> die Kräbze treddjet.	á á	Aa
	<i>Agnus balat.</i> das Schaf blöcket.	bé é é	Bb
	<i>Cuculus tridact.</i> der Haußdrech sißschert.	cj é j	Cc
	<i>Upupa, dicit.</i> der Widhopf/rufe	dú du	Dd
	<i>Ipsius ejulat.</i> das Zund weinert.	é é é	Ee
	<i>Ventus flat.</i> der Wind wehet.	fí fí	Ff
	<i>Anser gignit.</i> die Gans gackert.	gá ga	Gg
	<i>O. lalat.</i> der Hund hauchet.	há h á h	Hh
	<i>Mus mintrit.</i> die Maus pißfert.	í í í	Ii
	<i>Anas retrinnit.</i> die Ente schnacker.	kba kba	Kk
	<i>Lupus ululat.</i> der Wolf heulet.	lu lu	Ll
	<i>Ursus murrurat.</i> der Bär brummet.	mum mum	Mm

Ilustración 5: Fragmento de *Orbis Sensualium Pictus* (1658)



Ilustración 6: Fragmento de *Der Edelstein* (1461)



Ilustración 7: Fragmento de *Southern Cross. A novel of the South Seas Told in Wood Engravings* (1951)

El álbum ilustrado comenzaba a desligarse del género infantil con la aparición de las primeras novelas en grabados como *Southern Cross. A novel of the South Seas Told in Wood Engravings* de Laurence Hyde (1951), novela en la que podemos hallar una serie de xilografías en todas las páginas derechas, dejando la parte izquierda del libro en blanco. Esta manera de maquetar el álbum no es baladí, Laurence consigue así que la mirada del lector no se mueva de una página a otra, acercándose en cierto modo al formato cinematográfico, quizá por el auge en estos años del formato televisivo, quizá en un intento por experimentar con nuevas técnicas de lectura. Aunque aún había recelosos que no podían concebir un libro en el que no se incluyera ni una sola palabra. Como cuenta Laurence en una de sus anécdotas, *'After glancing through your book,' he barked, 'I gather it is made up entirely of pictures. I can assure you that Mr. K—would look askance at any substitute for the written word.'* Hyde assures us with wry indignation, *'This is meant to be no substitute for the written word. Indeed, no more difficult way of telling a story could be found, I am sure, than by cutting it out on little individual blocks of wood. Take it from me.'* [“Después de mirar tu libro”, espetó, “supongo que está hecho completamente de imágenes”. Les puedo asegurar que el Sr. K. miraría con recelo cualquier sustituto de la palabra escrita”. Hyde nos asegura con irónica indignación: “Esto no debe ser un sustituto de la palabra escrita. De hecho, no se puede encontrar una forma más difícil de contar una historia, estoy seguro, que cortando en pequeños bloques de madera individuales. créeme.”] (Hyde, 2007)

El estudio de Emma Bosch a cerca de las palabras en el álbum sin palabras, (Bosch, Estudio del álbum sin palabras, 2015) diferencia entre tres categorías de álbum según cómo se introducen las palabras en el mismo:

1. Álbum sin palabras, en el que no aparece absolutamente ninguna palabra, exceptuando el título, el nombre del autor y los créditos.
2. Álbum casi sin palabras, donde cabrían los álbumes en los cuales el autor ha introducido alguna palabra o incluso textos en sus páginas cuya importancia suele ser fundamental para la total comprensión de la obra, y se tiene muy en cuenta su ubicación, su extensión etc. Pueden formar parte de la imagen como palabras integradas, encontrarse en la imagen como onomatopeyas o ser textos explicativos que aportan información al lector.
3. Falso álbum sin palabras, son aquellos en los que el autor ha aglutinado o escondido el texto para desligar las imágenes del mismo, pero que, de una manera u otra, el texto sigue perteneciendo al libro y las imágenes explican visualmente el contenido del texto.

Pero ¿realmente pueden las imágenes ser recurso suficiente para entender el sentido de la narración? ¿El público puede llegar a comprender el sentido del álbum ilustrado sin palabras del mismo modo que un libro ilustrado con texto?

Citando de nuevo a Roman Gubern, (Gubern, 1996, pág. 87) “(...) es de gran importancia conocer los códigos representativos en cada contexto cultural, pues si tales códigos no se conocen, la interpretación de la imagen se bloquea y esta se precipita en el hermetismo.”

En álbumes ilustrados sin palabras que tratan de componer una historia que permanece en la memoria colectiva del lector, como es el caso de la *Caperucita Roja* de Adolfo Serra, la decodificación de dichas ilustraciones parece ser más sencilla, puesto que el lector ya conoce el cuento y puede disfrutar de las imágenes sin necesidad de texto. Pero es precisamente el hecho de conocer a priori la historia lo que mueve al autor a crear una nueva manera de mostrar dicha narración, enfocando sus ilustraciones en guiar al lector hacia nuevas lecturas (valga la redundancia) del mismo cuento, motivando a buscar otras maneras de descifrar las imágenes. Esto podría derivar en que solo los poseedores de cierta información pueden descifrar el significado de las metáforas visuales y que la necesidad del texto en ciertas ocasiones es imprescindible, pero como apunta Emma Bosch (2015, pág. 23):

El esfuerzo de decodificación de un libro formulado exclusivamente por signos visuales puede parecer mayor que el de aquellos álbumes que incluyen palabras, pero las razones podrían no estibar en la naturaleza del signo ni en los procesos cognitivos derivados de su descodificación, sino en la falta de costumbre o en la ausencia de una tradición de aprendizaje de este tipo de lectura.

Se podría decir que carece de importancia si el lector llega a comprender al significado pretendido por el autor. Cada lector decodifica el significado de sus imágenes teniendo en cuenta su experiencia y su interacción con la realidad, dando como resultado una multiplicidad de significados para los mismos símbolos. El relato sin texto exige al lector una serie de procesos mentales diferentes a los libros con texto. Aunque en ambos casos, si se trata de receptores infantiles, la figura del adulto suele aparecer como mediador entre el autor y el receptor como una ayuda a la hora de entender el propio mensaje. Se crea así una especie de ritual en el que la oralidad y la gestualidad se entrelazan para descifrar los signos, más cerca del teatro que de la literatura.

Así pues, ¿qué aporta el álbum sin palabras a la literatura? Al contrario que los libros ilustrados, cuya función a través de la imagen es explicar de manera visual el contenido del texto, un álbum ilustrado sin palabras pretende crear conexiones más complejas. La falta parcial o total de palabras permite al lector observar con más detenimiento las ilustraciones en busca de pistas que le ayuden a formar un relato basado en sus experiencias personales y su entendimiento de la realidad. Estos álbumes se centran más en la introspección del lector, enfocándose en la interacción con la página, en la composición, el color, el diseño etc.



Ilustración 8: *Caperucita Roja*. Adolfo Serra. 2011

Citando a Emma, (ibídem, pág. 24) “Leer un álbum sin palabras es similar a componer un rompecabezas. El lector debe identificar los signos particulares (iconos, índices, símbolos) descifrando las conexiones con los objetos que representan.”

En conclusión, se podría decir que un álbum sin palabras es aquel que pretende explicar una narración, contar una historia, a través únicamente de sus ilustraciones, sin hacer uso del texto en ningún momento. Pero a pesar de todo, hoy en día no se ha conseguido llegar a una definición clara de lo que es un álbum ilustrado sin palabras o a identificarlos dentro de una categoría clara, aunque, como apunta Evelyn Arizpe en su análisis sobre los *wordless, picturebooks*, es más importante qué pueden ofrecernos estos libros y qué exigen al lector.

Teresa Colomer y Monserrat Fons califican a los álbumes sin texto como las narraciones virtuales extremas, y Emma Bosch (Bosch, 2015) define al álbum sin palabras como una narración de imágenes secuenciales fijas e impresas, afianzada en la estructura de libro, cuya unidad de fragmentación es la página, donde la ilustración es primordial y el texto es subyacente.

2.2. Las nuevas tecnologías en la literatura

Internet ha ido construyendo un mundo donde se nos crea y recrea, donde nos relacionamos con el mundo y afrontamos la realidad a través de la pantalla. (Paredes, 2005, pág. 171)

Decir que la revolución informática no afectará a la literatura es una afirmación que ya casi nadie puede plantearse. Los recursos informáticos, la virtualización de textos, la proliferación de *eBooks*, tabletas, *iPads*, etc. están cada vez más presentes en el día a día de las personas. El medio digital está cambiando la manera en la que el lector ve tradicionalmente la lectura, por lo tanto, el libro debe transformarse para adaptarse al medio. En el siguiente apartado, comentaremos el panorama literario del siglo XXI en relación con los libros digitales, e indagaremos a cerca de los beneficios o inconvenientes que esto supone para la industria literaria.

2.2.1. La digitalización del s. XXI

La revolución de internet y los nuevos medios ha causado, como anteriormente hizo la imprenta, el planteamiento de nuevas maneras de lectura y de escritura. Aunque tampoco puede decirse que el libro electrónico sea un producto del siglo XXI, ya en 1970, el proyecto Gutenberg creado por Muchael S. Hart, pretendía transformar libros de dominio público en archivos de texto que cualquiera podía descargar libremente en distintos formatos. Quizá el hecho más revolucionario que ayudó al desarrollo y la popularidad de los libros en formato digital fue la introducción al mercado de dispositivos dedicados exclusivamente a la lectura en pantalla.

Antes de que estos dispositivos irrumpieran en el mercado, en 1949, Ángela Ruiz Robles, una profesora española, oriunda de León, ideó una nueva manera de visualizar los libros con su Enciclopedia Mecánica (fig. 9), cuya funcionalidad iba más allá del libro común. Este nuevo modelo, que fue el antecesor de lo que más tarde serían los *eBooks*, fue diseñado con algunos de los objetivos que más tarde veríamos en los modernos *iPads*, tanto hacer más fácil el aprendizaje de los niños como hacer más liviana la carga de los libros, ya que mediante rollos intercambiables permitía la eficiente utilización del espacio, liberando así la sobrecarga de libros a los niños. Este invento transcendía los límites del libro añadiendo funciones como dibujar o crear palabras con una serie de mecanismos giratorios. Pero el nicho de mercado en el que este avance tecnológico debía moverse todavía era muy joven y no fue hasta la década de los noventa cuando salió a la venta el Franklin Bookman, un dispositivo para leer novelas cortas en cartuchos. Este dispositivo fue un gran avance para el diseño de los dispositivos de lectura electrónica, siendo mucho más económico y con lo cual más asequible para el público en general. Pero no fue hasta una década después, ya entrado el nuevo siglo, cuando el *boom* de los *eBooks* tuvo sus años de esplendor. Con el descubrimiento del *eInk*, un tipo de tinta electrónica que facilitaba la lectura y mejoraba el sistema de baterías de los dispositivos dada su baja necesidad de carga, y el lanzamiento del Sony PRS en 2006, que aportó además una pantalla no retroiluminada, el mercado de *kindles* y *ebooks* vivía a principios de los 2000 su edad de oro.



Ilustración 10: Modelo Franklin Bookman. 1996



Ilustración 9: Modelo de Enciclopedia Mecánica



Ilustración 11: Modelo Kindle Oasis. 2019

Pero en 2016 las ventas de estos dispositivos cayeron en picado, y uno de los motivos fue la introducción en el mercado de *iPads* y *tablets* que ampliaban las funciones de sus antecesores.

El iPad está cambiando los paradigmas de la comunicación social para abandonar la etapa tipográfica [...], proporciona una nueva experiencia propia de la cultura visual e instantánea, vinculada al ámbito de lo rápido y la inmediatez. (Arévalo & Córdoba García, 2011, pág. 15)

El usuario ya no solo podía acceder a libros, sino que, en un solo dispositivo, pequeño y portátil, tenía casi todas las funciones de un ordenador, pudiendo interactuar con él de manera táctil, en cualquier lugar y momento. Aunque otro de los motivos por los cuales la popularidad de los dispositivos de lectura cayó fue la nostalgia de los usuarios por el libro tradicional y la necesidad de los mismos de tener un descanso de las pantallas con las que se enfrentaban tanto en el trabajo como en el ocio.

Pero las facilidades que los dispositivos electrónicos añaden al libro per se son cada vez más atractivas no solo para los usuarios, sino también para los autores. El surgimiento del libro electrónico ha estimulado la autopublicación y ha crecido el número de escritores que presentan sus libros sin la mediación de una editorial. Esto facilita la distribución de ejemplares digitales, rompiendo las barreras territoriales y evita los riesgos que asume el editor al no tener que vender una tirada mínima.

Una de las nuevas propuestas que el libro electrónico aporta es la lectura social y la posibilidad de guardar la información en la nube. Esto permite al lector abordar una lectura no lineal y deja de ser una acción en la que solo puede participar un individuo. La capacidad de que se pueda descargar la información en diferentes dispositivos posibilita que diferentes miembros de una misma familia puedan compartir la lectura. Esta lectura social pretende desligar este acto individual en un proceso compartido “dando la posibilidad de leer un libro en línea desde cualquier ordenador en red, y anotar en ellos las frases más destacadas, chatear e interactuar con otros usuarios”. (pág. 11) Además el iPad permite el desarrollo de géneros que en principio el *eBook* no era capaz de soportar por la necesidad de introducir el color, como los libros infantiles, los comics, los álbumes ilustrados etc. La capacidad de las *tablets* de introducir el color fácilmente además de páginas dinámicas en las que se incluyen animaciones, videos, sonido e incluso links que facilitan la metatextualidad hacen que el contenido sea más atractivo para el público.

2.2.2. El aporte de la digitalización y las aplicaciones al panorama literario actual. La interactividad como nuevo sistema de aprendizaje.

Desde un acercamiento funcional, Internet permite acceder a diferentes tipos de servicios, interesándonos para la literatura muy especialmente los informativos e interactivos. Las posibilidades

hipertextuales e hipermediáticas cambian la manera en la que se crean y visualizan textos e imágenes, ya que no se trata únicamente de una sustitución del papel o de una mayor rapidez y accesibilidad a las obras, sino que el enlace electrónico recrea, de modo muy evidente, la propia naturaleza de la escritura literaria que se convierte en un espacio en construcción, tanto en su contenido y estructura, como en su forma de ser contada y leída. (Alonso, 2012, pág. 8)

El medio interactivo, las nuevas comunicaciones e Internet se han apoderado de todos los ámbitos de la sociedad. Queda poca gente que no cuente con un *Smartphone* en su bolsillo o un ordenador en casa. Cabe plantearse si estos avances tecnológicos favorecen o al contrario perjudican al usuario, ya que, como dice Janet H. Murray en su libro *Hamlet en la holocubierto* (Murray, 1999) "cualquier tecnología industrial que extienda espectacularmente nuestras capacidades nos pone también nerviosos al cuestionar nuestro concepto de humanidad." (pág. 25)

En el siguiente apartado analizaremos las posibilidades que el medio informático ha aportado a la literatura en general y libro ilustrado en particular.

En primer lugar, debemos diferenciar la digitalización de textos y la literatura digital per se.

La literatura digital (ciberliteratura, *e-literatura*) se aplica, en sentido estricto, creadas únicamente para el formato digital, es decir, nacen a partir de esos medios y solo pueden ser conocidas en ese contexto, ya que las posibilidades de impresión o lectura en papel son muy reducidas, puesto que el lector interactúa con el texto en menor o mayor medida. (ibídem, pág. 14)

Esto es, la literatura digital está pensada desde el primer momento para existir en la red, teniendo en cuenta las posibilidades que esta plataforma permite al lector y los diferentes recursos que ayudan a crear nuevos relatos.

En 1987, el estadounidense Michael Joyce revolucionó la manera de escribir literatura cuando creó la obra *Afternoon, a story*, cuyo aporte al medio fue la hipertextualidad de sus páginas. Cada palabra del libro es un hipervínculo que te llevaba a otra página, dando la sensación de que nunca podías acabar de leerlo, dada la cantidad de vínculos y relaciones que este mismo contenía. En cierto modo, esta metatextualidad, esta interactividad que permite el medio digital, ha traído de vuelta la necesidad de crear nuevas narrativas y la libertad de amoldar el relato en función a las necesidades del autor y del lector.

The riddle of, to put it less specifically, the set problem, is, apart from its magical effects, an important element in social intercourse. As a form of social recreation it adapts itself to all sorts of literary and rhythmical patterns, for instance the chain question, where one question leads on to another, or the game of superlatives, each exceeding the other, of the well-known type:

< What is sweeter than honey? > etc.

(Huizinga)

Ilustración 12: Fragmento de Afternoon, a story, de Michael Joyce

La instantaneidad, la rapidez de transmisión vía internet ha sido otro de los factores que ha ayudado a que este medio evolucione rápidamente.

Como hemos dicho en el apartado 2.1, la literatura se desligó de su función adoctrinante en dirección al género literario infantil. En el artículo de Jose María Verde y Santiago Tejedor, (Perceval Verde & Tejedor Barcelona, 2006) se afirma que “El cuento fue recuperando su valor pedagógico como una herramienta para desarrollar la imaginación del escolar” (pág. 179). Los cuentos se habían convertido en los elementos fundamentales para entretener, divertir y educar a los niños en valores diferentes a los que se estudian en las aulas. Con la llegada de internet, y las posibilidades que esto ofrecía, el relato se amoldó al medio, creando obras audiovisuales en las que el usuario podría interactuar con el libro, saltando así la barrera del hermetismo impuesto por la imprenta, adoptando en ciertos casos una escritura social, en la que el autor deja de ser uno solo y se convierte en una multiplicidad, volviendo así a las bases primigenias del relato oral.

Esta hiperlectura condicionada por las decisiones del lector permite una multiplicidad de caminos o itinerarios a seguir, convergiendo diferentes modalidades en un solo medio (video, texto, ilustración, audio etc.). Esto favorece el intercambio de comunicaciones entre los usuarios, lo que conlleva nuevas maneras de intercambios de información que ayudan al aprendizaje. Con todo esto, se podrían señalar cuatro características de estos entornos digitales: son sucesivos, participativos, espaciales y enciclopédicos. Las nuevas creaciones digitales deberán tener en cuenta estas características para crear recursos acordes al medio, diferenciando entre literatura digital hipermedia, interactiva y multimedia, cuyas diferencias radican en la medida en que el lector participa en el relato.

¿Significa esto que el medio digital sustituye al medio impreso? Nuria Vouillamoz comenta (citado de Perceval Verde & Tejedor Barcelona, 2006, pág. 180): “el planteamiento correcto de los hechos debe ser qué aporta el entorno digital respecto al entorno impreso, qué desplazamientos suscita, qué ideas matiza o pone en crisis...”

El planteamiento de crear obras utilizando los recursos que permite el medio digital es una nueva manera de ver la literatura, no un sustituto de esta. Las oportunidades creativas que este medio nos ofrece deben ser tomadas como un camino diferente para contar relatos, del cual no es conveniente olvidarse

ya que la sociedad avanza hacia un camino informatizado. El álbum ilustrado digital del siglo XXI sin duda abre nuevas posibilidades hacia la fusión y la transversalidad entre diferentes géneros. La línea que separa el libro del juego, o del material audiovisual se difumina cada vez más. Pero del mismo modo estas facilidades son un arma de doble filo, por lo que es necesario conocer los inconvenientes que la era digital nos trae y actuar en consideración.

2.2.3. Las aplicaciones móviles y su introducción en el campo de la psicología.

“El ordenador ofrece una emocionante extensión de las capacidades humanas.” (Paredes, 2005, pág. 3)

El siglo XXI ha traído consigo inmensos cambios que venían anunciándose desde finales del siglo XX. Y gran parte del cambio ha surgido gracias a Internet, las redes sociales y las aplicaciones móviles. En el siguiente apartado voy a hacer una breve introducción a la historia de las aplicaciones móviles y cómo estas se han convertido en un factor fundamental del día a día y profundizaré en el estudio de las aplicaciones dedicadas a la salud mental.

Es difícil concretar cuál es el origen de las aplicaciones móviles, que podemos definir como cualquier *software* que ejecute el dispositivo móvil con el objetivo de facilitar una tarea, ya sea de ocio, búsqueda de información, comunicación, etc. Hoy en día existen millones de aplicaciones para cualquier sector de la vida diaria, pero en un principio estas aplicaciones fueron creadas para organizar el trabajo de ejecutivos y profesionales, dado que los dispositivos solo estaban a disposición de personas adineradas y su utilidad quedaba muy lejos del ocio. Ya en 1983 Motorola lanzó *el Motorola DynaTAC 8000x* (fig. 12), con un precio de casi 4000 dólares, considerado el primer teléfono móvil del mercado. A pesar de su elevado precio, el dispositivo comenzó a ganar éxito con su aparición en la película *Wall Street*, de Oliver Stone, y poco tiempo después las multinacionales comenzaban a unirse a la venta de teléfonos móviles sacando nuevos modelos más asequibles e intentando acercarse a otros compradores. Pero lo que de verdad catapultó la fama de los móviles fue una aplicación que revolucionaría el panorama. En diciembre de 1997, el *Nokia 6110* salió a la venta incorporando una revolucionaria innovación: el juego *Snake*. La empresa Nokia había apostado por una aplicación que los usuarios pudiesen disfrutar en momentos de ocio, sin necesidad de gastar dinero o moverse a ningún lugar. Además, no existía ninguna barrera de edad, sexo o inteligencia, cualquier persona con un móvil Nokia era capaz de jugar. El entretenimiento que permitía esta aplicación se unía entonces a la facilidad para acceder a ella.

Menos de una década más tarde, con la llegada del nuevo milenio, el panorama de los dispositivos móviles se vio enormemente desarrollado con la aparición de *smartphones*, y el gran gigante que hasta hoy en día ha copado el mercado, *Apple*. Con ellos, las aplicaciones incrementaron para poder abarcar tantos sectores como fuera necesario. Tanto la gigante Apple como Google supieron ver el nicho de mercado y crearon *App Store* y *Android Market*



Ilustración 13: Motorola DynaTAC 8000x

respectivamente, con el objetivo de fomentar la creación y comercialización de aplicaciones creadas por proveedores externos.

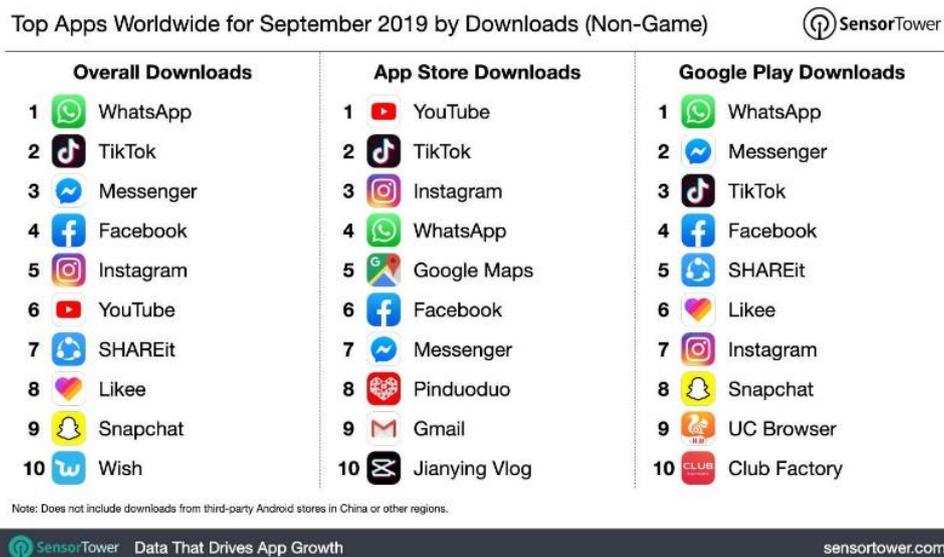


Ilustración 14: Ranking de aplicaciones descargadas en 2019, extraído de <https://andro4all.com/2019/10/aplicaciones-mas-descargadas-mundo-2019>

Las aplicaciones móviles, que en un principio fueron creadas con el objetivo de facilitar la gestión del tiempo en el trabajo, se han convertido en herramientas para todo tipo de necesidades, sobre todo para el ocio y el entretenimiento y la sociabilidad. La intercomunicación entre personas ha dado un vuelco en los últimos años con la aparición de redes sociales y mensajería instantánea. Hoy en día utilizamos más del 70% del tiempo que dedicamos a los dispositivos al uso de redes sociales y mensajería. Internet nos permite conectar con personas que están al otro lado del mundo de manera instantánea y fácil. Según datos de descarga de las plataformas líderes, entre el top 10 de descargas en el pasado 2019 se encuentran aplicaciones como WhatsApp, Facebook e Instagram.

Aunque entre 2014 y 2018 las aplicaciones de “mejora de calidad de vida” que permiten realizar actividades como comprar on-line (Amazon), controlar nuestra actividad o nuestra salud, han incrementado su popularidad.

Otros sectores como los de la educación y la salud comienzan a hacer uso de las aplicaciones móviles para facilitar la comunicar de información a los usuarios. En este contexto casi tiene sentido que, dentro del campo de la psicología, se hayan comenzado a investigar a cerca de las ayudas que las aplicaciones podrían aportar, como la gestión de la ansiedad y el estrés o para promover el desarrollo y bienestar personales mediante técnicas que favorecen el entrenamiento en habilidades para la relajación, la motivación, la vivencia de emociones positivas o la “atención plena” (*mindfulness*)² entre

² El *mindfulness* es una una versión sistematizada y "aconfesional" de la meditación, capaz de ser moldeada por los descubrimientos científicos y orientada hacia objetivos concretos y "terrenales". El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué

otras. La sociedad cada vez más rápida y el avance de las nuevas tecnologías ponen de manifiesto la necesidad de autogestión de la salud mental. La psicología ha introducido nuevas maneras de contacto con los pacientes como chats, correos electrónicos y videollamadas, e incluso se han creado entornos en realidad virtual y aumentada. Y estos avances no se han olvidado del campo de las aplicaciones móviles. De las más de 700,000 aplicaciones que existen en el mercado, alrededor de un 14% son *MHapps (Mental Health Apps)*. No obstante, estos nuevos desarrollos de las aplicaciones no han venido acompañados de su respectiva evaluación, muchas de ellas no son diseñadas bajo las directrices de las aplicaciones de autoayuda de salud mental. Se han quedado en solo hacer un diagnóstico donde se puede caer en etiquetas que pueden ser perjudiciales para las personas. Además, no se aseguran las disposiciones de privacidad y seguridad, no saben cómo adherir a las personas al programa, cómo humanizar las aplicaciones, tener retroalimentación de los usuarios y poder brindar un mejor apoyo. Los diferentes estudios de aplicaciones de salud mental muestran que cuando la aplicación se usa como herramienta acompañada de un seguimiento psicológico y una retroalimentación física, es decir, como material dentro de un seguimiento terapéutico, los resultados son mucho más positivos.

Algunos de los factores que frenan el crecimiento de las *Mental Health apps* tienen que ver, por un lado, con la relación entre el uso del móvil y la adicción, ya que estos presentan factores que posibilitan la dependencia, y, por otro lado, que su desarrollo se enfoca en una motivación comercial y económica más que una motivación de investigación o del bienestar común. Es importante pues, que tanto los desarrolladores como los diseñadores tengan en cuenta las responsabilidades que la creación de este tipo de aplicaciones conlleva. Como señala Carolina Zapata en su tesis (Zapata, 2017),

La necesidad de una educación pública y un mayor desarrollo e investigación en aplicaciones de salud mental basadas en evidencia y consideración de la regulación de la industria ya que no se trata de ir en contra de estas herramientas porque pueden causar algún daño, sino educar y educarse para el uso de estas y sacar todas las ventajas que estas ofrecen. (pág. 19)

2.2.4. Antecedentes

En el siguiente apartado hablaremos sobre algunas de las aplicaciones consideradas como *MHapps* que se pueden conseguir de la plataforma de descarga *Google play* o *app Store* y que pretenden ser una herramienta útil para la gestión del duelo o la ansiedad, analizando algunos de sus puntos fuertes y de sus carencias. Cabe decir que no vamos a analizar aquellas aplicaciones cuyo objetivo principal sea crear una línea de comunicación entre el paciente y el profesional, sino aquellas que sirvan como herramienta para realizar ejercicios o tareas que ayuden a la superación en sí del duelo. Hemos destacado cinco *apps* de entre las que existen en el mercado actual mediante

acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de la gestión de los procesos atencionales. El *Mindfulness* consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora mediante una atención total al momento presente.

un criterio principal de búsqueda: que fueran libres de pago al menos al descargarlas.

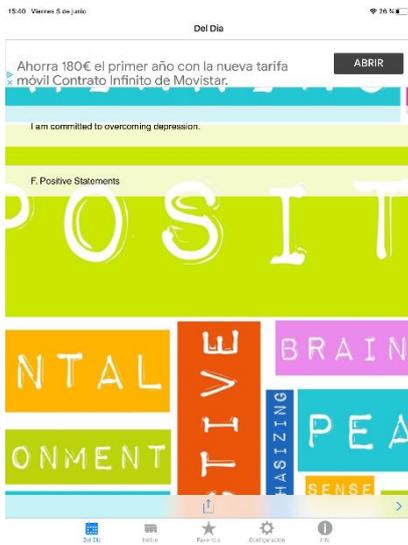


Ilustración 15: Vista principal de la aplicación Positive Thinking

Positive Thinking: Esta app se caracteriza por ser una aplicación que ayuda al usuario a encontrar pensamientos positivos que sustituyan a los negativos. Esto es importante para gestionar la depresión puesto que el control de los sentimientos negativos ayuda a superarlos, tener una suerte de mantra³ que libera a la mente de los malos pensamientos que bloquean y no permiten el fluir de la mente.

En el análisis de la app nos hemos encontrado ciertos elementos que animan al usuario a la utilización de la misma, como son la música relajante que acompaña a las tareas, y una serie de ejercicios prácticos que el usuario puede realizar siguiendo unas instrucciones. Por otro lado, los elementos que interfieren son el diseño, principalmente, ya que, dentro de los elementos multimedia, la imagen interfiere en gran medida con el texto, es poco intuitivo y nada atrayente, y con respecto a la información acerca de la aplicación, esta es poco útil. Además, existe un apartado de idiomas, pero la aplicación solo ofrece el inglés.

Positive Activity Jackpot. Al igual que la aplicación *Positive thinking*, trata de ayudar al usuario a encontrar una serie de actividades positivas le ayuden a desbloquear la mente en estado de depresión y a mantenerla activa. La aplicación diferencia entre categorías para las actividades (compras, al aire libre, gratuitas, actividad física, gastronomía, etc.) y dos maneras de realizarlas, en solitario o con amigos. Entre los pros que hemos encontrado están la gran variedad de actividades que aconseja y el hecho de que es una aplicación

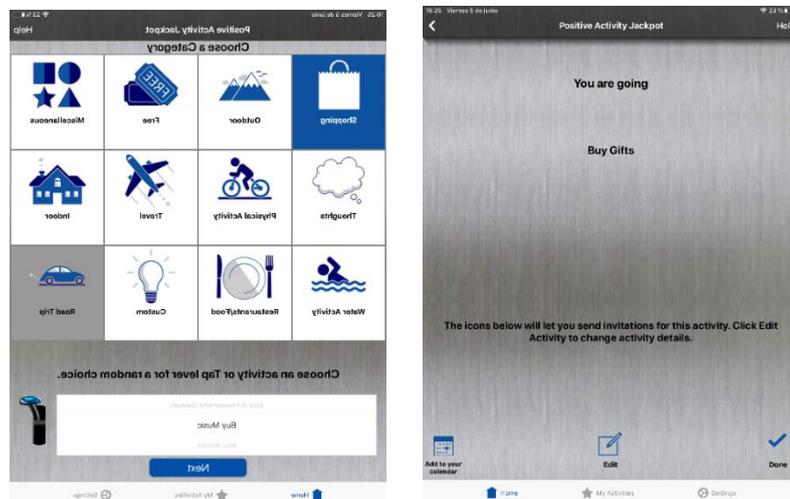


Ilustración 16: Diferentes wireframes de la aplicación Positive Activity Jackpot

totalmente gratuita. Pero podemos encontrar muchos más contras como el diseño poco atractivo, que además se relaciona con actividades de juego (el diseño recuerda al *jackpot* del casino, sin pretender ocultarlo), y que además

³ El mantra es una frase o pensamiento repetitivo que el individuo puede reproducir en voz alta o no, de manera rítmica, para ayudar a la relajación, la meditación y la concentración. Está muy relacionado con la filosofía y la religión budista.

de ser una lista de actividades a realizar, la aplicación no aporta nada más al usuario.

Mood path es una aplicación para personas que sientan curiosidad sobre los sentimientos o experiencias por las cuales pasan cada día. Pretende ser una herramienta para que el usuario encuentre una manera de sentirse mejor en el día a día. La aplicación ofrece un seguimiento diario para crear un perfil más adecuado del usuario, y tras 14 días de seguimiento ofrece un resultado a modo de información en relación con los síntomas del estado de ánimo del usuario. La aplicación ha sido creada con el seguimiento de profesionales de la psicología y el diseño de la misma es muy atractivo y cercano. Además, incluye algunos cursos para aprender sobre ciertos temas como la ansiedad y ejercicios de relajación mediante audios realizados por personas. Algunos de los contras que hemos detectado en el análisis de esta aplicación son la necesidad de realizar micropagos para acceder a muchos de los cursos o para ampliar algunos de los sectores y que no existe ningún ejercicio activo en el cual el usuario interactúe con la aplicación.

Smiling Mind. Esta aplicación pretende ser una herramienta para la realización de *mindfulness* de manera guiada. Es también una aplicación realizada con la ayuda de psicólogos y educadores. Esta aplicación pretende encontrar la mejor experiencia individualizada. Esto lo consigue mediante algunas preguntas que el usuario ha de responder al abrir la aplicación. De ahí, la aplicación pone a disponibilidad del usuario una serie de audios que lo guían en sus meditaciones, dando libertad al mismo de elegir lo que la aplicación misma le propone, o buscar otro camino que sea más acorde. El diseño de la aplicación es limpio y organizado, lo que lo hace atrayente e intuitivo. En términos de utilidad, esta aplicación cumple con sus objetivos a la perfección.

Alife es una aplicación de recopilación de memorias y momentos, un lugar íntimo donde poder reunirte con familiares y amigos que también compartieron su vida y juntos poder compartir recuerdos de una manera sencilla y bonita. El diseño de *Alife* es cercano e intuitivo. Permite escribir condolencias, compartir fotos, videos y notas, e incluso hacer una pequeña biografía del familiar. Además, para poder ver perfiles de otras personas el usuario necesita el permiso de las mismas, haciendo así que el espacio sea seguro y privado, respetando el lugar de cada usuario y permitiendo que ninguna persona pueda acceder a la información sin permiso de la familia. Los contras los podemos encontrar a la hora de crear un perfil. Esta función está exclusivamente gestionada por funerarias, con las que la aplicación te pone en contacto, con lo cual esta aplicación está destinada a un grupo específico de personas, aunque todo el mundo puede escribir notas en los perfiles.

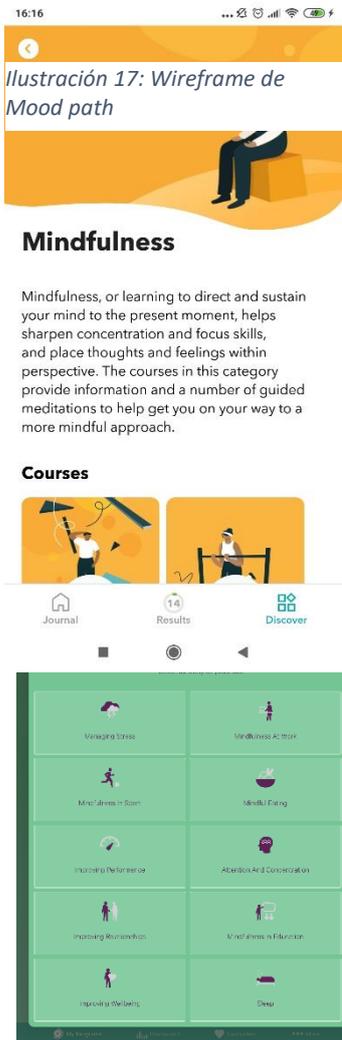


Ilustración 18: Apartado de preguntas al usuario en la aplicación Smiling Mind

3. El duelo y el olvido

“La flor es el olvido de la semilla, y los frutos han dejado atrás la promesa de las flores” (Augé, 1998, pág. 23)

Marc Augué introduce un verso de Malherbe para explicar la importancia que tiene el hecho de olvidar en el proceso de desarrollo del ser humano. La memoria y el olvido son dos caras de la misma moneda, no pudiendo existir una sin la otra. En el siguiente bloque comentaremos la relación olvido-memoria y su conexión con el proceso de duelo.

Para introducir el tema, haremos una muy breve introducción a la investigación acerca del estudio de la memoria. El psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus a finales del siglo XIX realizó las primeras investigaciones experimentales sobre la memoria acerca de cómo se retienen las sílabas sin sentido. Más tarde, Frederic Barlett estudió la memoria utilizando historias, y no sílabas sin sentido, e introdujo en la psicología la teoría de los esquemas y su influencia en los recuerdos. Los esquemas son conocimientos almacenados en la memoria como consecuencia de las experiencias pasadas. En 1956, George Miller demostró que las personas pueden retener aproximadamente de cinco a siete elementos a la vez en la memoria a corto plazo. La psicología cognitiva actual, inspirándose en los estudios de Barlett, considera que el ser humano interpreta la información en función de sus conocimientos previos (esquemas personales), y así construye sus recuerdos.

La memoria en cierto modo es creativa, siempre que recuperamos un recuerdo, este sufre algún cambio. Nuestra imaginación y nuestra personalidad son capaces de suplir las lagunas de la memoria dramatizando o adornando cualquier acontecimiento. La memoria no es una acumulación pasiva y fija de datos, sino un proceso creativo en el que están implicados la atención y la conciencia, el deseo y la emoción. Citando a Diane Ackerman:

Los recuerdos modelan nuestras acciones, nos acompañan y nos dan sentido del yo. Sin recuerdos no sabríamos quiénes somos, cómo fuimos alguna vez, ni quiénes deseáramos ser en un futuro memorable. Somos la suma de nuestros recuerdos. Nos proporcionan un sentido privado y continuo del yo. (Ackerman, 2005, pág. 95)

La memoria es lo que nos hace ser quienes somos y sentimos, nos configura como ente individual y nos ayuda a desarrollar nuestra personalidad. La memoria necesaria configura una identidad personal, no es un ente unitario, tiene multiplicidad de sistemas que elaboran y conservan recuerdos, momentos y sensaciones. No podemos vivir sin consciencia de lo que hemos vivido, es decir, la memoria es sumamente importante para las personas ya que sin ella no seríamos capaces de aprender, percibir o pensar.

Citando al Psicólogo Enrique Echeburúa, (Echeburúa, 2019) “Los recuerdos no constituyen una reconstrucción del pasado. La importancia de la memoria radica en que nos permite relacionar el presente con el pasado y proyectar hacia el futuro nuestros pensamientos” (pág. 72)

Los recuerdos son los fragmentos de nuestras vivencias que retenemos en nuestra memoria, a los que accedemos como archivos y reelaboramos cada vez que volvemos a ellos. En cierto modo la memoria humana y la memoria digital tienen cierto parecido, ya que ambas recopilan información. Pero la gran diferencia radica en cómo regresamos a esa información. Para el ser humano, el cómo recordamos un momento del pasado se ve influenciado por el momento en el que regresamos a él, reconstruimos nuestro pasado combinando fragmentos de información según nuestras expectativas actuales. El olvido se considera como la imposibilidad de acceder a los contenidos de la memoria, más que la destrucción del recuerdo.

Las causas del olvido son muy diversas, entre las cuales pueden encontrarse el olvido por una lesión cerebral o degeneración del mismo (como en el caso del Alzheimer); por represión, acto inconsciente debido a que la información es perturbadora o dolorosa; falta de procesamiento, debido a que la información nunca se procesó correctamente, etc.

Existen varias teorías acerca de cómo los sucesos pueden afectar a la memoria y a los recuerdos de las personas. Por un lado, para los psicoanalistas, el olvido es un proceso de defensa, ya que la memoria excluye todo recuerdo doloroso dominando el impacto que el pasado puede tener sobre la mente. Esto desemboca en lagunas mentales que a corto plazo permiten a las personas continuar con sus vidas pero que a largo plazo pueden suponer incapacitación. Por otro lado, según los estudios de Enrique Echeburúa, en situaciones de alta emotividad, como puede ser el fallecimiento de un ser querido, la superproducción de adrenalina facilita la retención de información. También, Ackerman en su libro *Magia y alquimia de la mente* dice que “el olvido no es la ausencia del recuerdo, sino el mejor aliado de la memoria, un dispositivo que permite al cerebro mantenerse ágil y ocupado”. Por ello, es necesario entender qué papel cumple el olvido activo en el proceso de duelo, y en qué medida se ha de recordar a la persona que ha fallecido para continuar con el día a día de una manera sana.

La memoria y el duelo están muy relacionadas. La muerte del otro, más aún cuando es cercana, tendrá un mayor impacto en quien la presencia, y suele desencadenar un proceso reflexivo en torno a la posibilidad de la propia. El duelo es un proceso por el que todo ser humano pasa en algún momento de su vida. Este proceso no solo se debe a la pérdida por la muerte, existen muchos motivos por los cuales una persona puede vivir el proceso de duelo, pero en este proyecto nos centraremos en ese apartado y, sobre todo, de qué manera se puede llegar a superar o a integrar en la vida. Según algunos autores, el duelo podría diferenciarse en cinco fases de duración no determinada, por las cuales el sujeto del duelo pasa no ordenadamente para sanar el dolor por la pérdida. Es fundamental entender el duelo como un proceso en movimiento, con cambios y múltiples posibilidades de expresión y no como un estado estático con límites rígidos. La amplitud en la elaboración del duelo permite incluir el crecimiento. El mundo de la persona queda transformado por la pérdida. La reconstrucción de un nuevo mundo de significados que tenga sentido no necesariamente lleva a la normalidad previa a la pérdida, sino que da la oportunidad de llegar a un estado de mayor desarrollo. La muerte debe transformar las relaciones con la persona querida, en lugar de ponerle fin. Esto implicaría que no es necesario distanciarse de los recuerdos del ser querido,

sino convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica, conservando esta relación que fue fundamental para nosotros en el pasado.

Se muere en un contexto social; asimismo siendo el hombre un ser social por naturaleza donde su desempeño social se mide por su rol, el cual le dota de un estatus y este estatus le da la fuerza social, se plantea que con su pérdida física se inicia el olvido, un olvido para la familia, para la sociedad y una progresiva transformación hacia lo que sería un cadáver social, dándose así un tipo de muerte social.

Pero el olvido es un acto necesario para el individuo. Según William James, *si lo recordáramos todo estaríamos tan enfermos como si no recordáramos nada*. En el relato escrito por Jorge Luis Borges, *Funes el memorioso*, encontramos a un personaje, Funes, que debido a un accidente no es capaz de olvidar absolutamente nada. La memoria de Funes es tal que recuerda cada instante, cada segundo tan nítido como el anterior. Recordar todo sofoca al protagonista por la vana memoria de los detalles baladíes. Su abrumadora percepción le priva tanto de su habilidad de pensar como de la de sentir. Como dice Nietzsche, “toda acción exige el olvido, del mismo modo que todo organismo tiene necesidad, no solo de luz, sino de oscuridad” (Nietzsche, 1874)

Los malos recuerdos pueden tener un valor supervivencial para hacer frente a los errores cometidos (reparar sus consecuencias, por ejemplo), pero cuando el mal recuerdo es incapacitante, es necesario de un olvido activo, del que habla Echeburúa, en su estudio sobre la memoria traumática. Este concepto es un proceso, un ejercicio de la memoria, que nos ayuda a superar los traumas del pasado, a seguir adelante, adaptándonos a los acontecimientos y evolucionando como persona. Echeburúa añade que puede haber una hipermnesia afectiva. “Los pensamientos invasivos, a modo de recuerdos parásitos, ejercen una tiranía sobre el campo de la conciencia e interfieren negativamente en la adaptación de la persona a la vida cotidiana. “

Aunque, (Echeburúa, 2019) “no siempre se puede olvidar (como a menudo se pretende en la vida cotidiana) cuando ni cuanto se desea.” (pág. 72). El sujeto moderno bombardeado por la información se convierte en un espectador pasivo a quien la sobreinformación no deja resquicio para el pensamiento reflexivo. La velocidad en que sociedad actual cambia y evoluciona no permite el óptimo proceso de duelo, no genera espacios para la reflexión, la comprensión del sufrimiento y la aceptación de los sentimientos. Byung Chul Han comenta que la negatividad y los sentimientos negativos no tienen cabida en la autoexigencia de la sociedad actual. La excesiva positividad y el “yo puedo” no permiten dejar el espacio necesario para la autoexploración y la contemplatividad, características que ayudan al desarrollo filosófico, y a una mayor comprensión de uno mismo. (Han, La sociedad del cansancio, 2017)

Hay que tener recuerdo de muchas noches de amor, todas distintas, de gritos de mujer con dolores de parto y de parturientas, ligeras, blancas, dormidas, volviéndose a cerrar. Tampoco basta con tener recuerdos. Hay que saber olvidarlos cuando son muchos, y hay que tener la inmensa paciencia de esperar a que vuelvan. (citado de Rilke en Vargas, 1997, pág.123).

3.1. Asociación caminar, la importancia del factor humano

Como hemos comentado en puntos anteriores, aunque la sociedad este evolucionando hacia una informatización en muchos de los sectores que la componen, no hay que dejar de lado el factor humano. El ser humano es un ser social y por ello es tan importante seguir relacionándolos los unos con los otros de manera física.

En el siguiente apartado veremos, con la ayuda de la entrevista realizada a Lourdes Molinos Ibáñez⁴, de la cual extraeremos algunos fragmentos, de qué manera se relaciona el duelo con en el cuerpo y la importancia de realizar el camino del duelo acompañados y entendiéndonos a nosotros mismos.

Esta entrevista ha sido fundamental para entender mejor cómo ha de ser el proceso de duelo y en qué medida pueden servir de ayuda los libros y las aplicaciones.

Frente a la incertidumbre de la pérdida y la desinformación a cerca del proceso de duelo, existen asociaciones, grupos de apoyo, psicólogos y, en definitiva, profesionales que, de manera altruista o no, intentan que el proceso de pérdida sea comprendido y asimilado, y sobre todo pretenden ayudar a las personas que lo sufren de la mejor manera posible. La Asociación Caminar es una entidad no lucrativa y aconfesional que basa su filosofía en la acogida incondicional de las personas en duelo, la escucha activa y el acompañamiento. Se crea en marzo de 2005 por un grupo de personas que han sufrido la pérdida de seres queridos y profesionales interesados en el tema, con la convicción de que, para recorrer el difícil camino del duelo, es importante hacerlo acompañados por personas que han tenido las mismas experiencias. Todos los integrantes de la asociación son voluntarios y ofrecen un amplio calendario de actividades, tanto en solitario como en grupo, para el mejor acompañamiento de las personas. Caminar nace para ofrecer un espacio de encuentro, escucha y acompañamiento que llene el vacío actual existente respecto a esta vivencia; un lugar que permita expresar y canalizar el dolor, que posibilite recorrer el camino hacia la aceptación de la pérdida y el inicio de una nueva etapa en la vida.

La ayuda de otra persona en el proceso de duelo es necesaria, no solo por el hecho del acompañamiento sino porque el trauma es un trabajo que “ha de buscarse en el cuerpo”. La necesidad de apoyo por parte de los familiares, amigos o profesionales es fundamental, sobre todo en casos de pérdida en la que se puede generar un trauma. “Es importante vivir el trauma acompañado y a veces con especialistas si verdaderamente es incapacitante.”, indica Lourdes Molinos, “Básicamente para poder sacar todo el miedo que nos ha causado el trauma, es un golpe de miedo en nuestro cuerpo, todo el sistema de alerta se dispara, pelagra la supervivencia. Poder gestionar y hablar de todo este miedo de la ira del dolor que nos ha causado, ir desbrozando toda esa maraña pues acompañados por profesionales o si no hay profesionales por otras personas

⁴ Lourdes Molinos Ibáñez es la presidenta de la asociación *Caminar*, que se ha especializado en el duelo realizando un máster consueling e intervención en duelo, pérdidas y trauma por el instituto IPIR, dirigido por Alba Payás, que integra el cuerpo de conocimiento en duelo desarrollado en estas últimas dos décadas.

que nos escuchen que nos atiendan que nos sostengan” (extraído de la entrevista en el anexo I.

El vacío se siente después del entierro, cuando se han marchado los parientes. Es entonces cuando los miembros de la familia agradecen más tener a alguien con quien hablar, especialmente si es alguien que tuvo contacto reciente con el difunto y que puede compartir anécdotas de algunos buenos momentos hacia el final de la vida del difunto. (Ross, 1972, pág. 229)

Aunque, como sostiene Lourdes, “no todos los fallecimientos provocan trauma ni son sucesos traumáticos, quizá usamos la palabra trauma un poco a la ligera. Son habitualmente sucesos dolorosos que pueden ser traumáticos pero la muerte no es siempre traumática. Traumático es cuando nos supera, sucede de una manera o de un momento vital que a la persona le supera, no puede dar una significación emocional o cognitiva y se sale de su ventana de tolerancia esa experiencia. Las circunstancias de la muerte pueden dar trauma en una pérdida. Por ejemplo, la pérdida de personas significativas por una muerte accidental, suicidio, homicidio etc. puede dar trauma.” La pérdida puede estar o no ligada al trauma. Pero lo importante es que la persona que se enfrenta al duelo tenga los recursos y herramientas necesarias para poder superarlo y volver a la corriente de la vida habiendo curado su herida. Pero cada persona y cada caso es diferente y por ello es necesario no englobar los procesos como si fueran todos iguales.

El duelo, y los “rituales” que este conlleva, como hemos dicho en el apartado anterior, son procesos necesarios porque estructuran nuestro caos emocional. Como indica Lourdes, “este duelo, esta respuesta, que de alguna manera es universal, se manifiesta en cada persona de una manera diferente.” No existe un tratamiento único para el duelo porque cada experiencia es diferente y el duelo debe adaptarse a cada caso. Lo que sí parece claro es que existen varias etapas por las que la persona ha de pasar, aunque varían según los autores. Por ejemplo, Ross Kubler en su estudio sobre la muerte diferencia cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y, por último, aceptación. (Ross, 1972)

Otros autores como Parkes Bowlby exponen que estas etapas han de verse más como tareas ya que esto implica que la persona en duelo es activa y puede hacer algo en su recuperación. Estas tareas son cuatro: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo. (Oviedo Soto, Parra Falcón, & Marquina Volcanes, 2019). A este respecto, Lourdes comenta que: “según el modelo de Alba Payas hay cuatro momentos, el de choque a veces con trauma, la de protección y evitación (olvido) conexión y tiene que ver con lazos relacionales y la de crecimiento y transformación”

Dado que los procesos de duelo por los que el afectado pasa son tan diversos, la presencia de un profesional en la mayoría de las ocasiones es necesaria para aportar herramientas que ayuden y faciliten el camino, ejercicios que hagan comprender el duelo como un estado natural, de aprendizaje y evolución. “Una de las formas que antaño se ha utilizado y se sigue utilizando” expone Lourdes, “es la sobreexposición al trauma, volverlo a revivir en compañía de un profesional para irlo integrando, por ejemplo, en los grupos del suicidio en los que yo estoy las circunstancias de la muerte han sido siempre muy

traumáticas. El hecho de poderlo contar en un ambiente de confidencialidad, de respeto, sabiendo que vas a ser escuchado, incondicionalmente y acogido sin ningún tipo de juicio, va ayudando a elaborar el trauma de las circunstancias de la muerte.”

Cuando digo ayuda, naturalmente no doy por sentado que tenga que ser precisamente un consejo profesional; la mayoría de la gente ni lo necesita ni puede permitírselo. Pero necesitan a un ser humano, un amigo, un médico, una enfermera, un sacerdote... (Ross, 1972, págs. 231-232)

Hablar sobre la pérdida, el dolor y los sentimientos que atraviesan al paciente es un método efectivo para superar la negación de la pérdida. Hacer real el suceso es el primer paso para poder superarlo. El papel del asesor es en este caso hacer hablar al paciente de sus sentimientos dolorosos, que a veces no podemos compartir con nuestros seres queridos, quizá por vergüenza. También dentro de los ejercicios que el profesional puede contemplar son el uso de fotografías, símbolos de la persona perdida; el uso de un lenguaje evocador; la escritura; el dibujo; la reestructuración cognitiva etc. (Wodern, 2013) Lourdes añade que “También prácticas de compasión para uno mismo de abrir el corazón a uno mismo y darnos mucho amor y cariño, (...) un lugar para hablarle al ser querido”

También el asesoramiento a través de grupos que aseguren un espacio seguro y de comprensión puede ser de gran ayuda, dado que la persona que está afectada por el duelo puede hablar abiertamente sin tabúes de la muerte y del proceso de superación, sintiéndose apoyado por otras personas que están pasando por situaciones similares. En este caso la función del profesional es guiar la conversación y mediar de cierta manera para que el ambiente de terapia sea satisfactorio para cada uno.

En definitiva, el acompañamiento del paciente no siempre es imprescindible, pero en ciertas ocasiones puede resultar necesario para sanar las heridas que la pérdida deja en el alma. El uso de recursos, herramientas y tareas facilita el proceso y el camino y es necesario que estas se adecúen al tipo de persona y a sus características. Cada duelo es diferente al igual que cada persona es diferente, por eso pensar en un único modelo de terapia no es viable, pero sí existen ciertas herramientas que, partiendo de la misma premisa, se pueden adaptar a las diferentes situaciones. Por ejemplo, la lectura de libros, los mapas visuales y los ejercicios de relajación facilitan la comprensión del momento de duelo. “la lectura de libros, artículos, todo lo que nos de comprensión de lo que nos está pasando ayuda. Pero una verdadera integración del trauma tiene que pasar por algo más experiencial. El trauma hay que buscarlo en el cuerpo primero, donde se nos ha quedado como se traduce en pensamientos en sentimientos en acciones, hay toda una serie de técnicas somato sensoriales.”

La masiva presencia de las redes, aplicaciones, internet, que pretende acercarnos los unos a los otros en ocasiones parece alejarnos más que nunca, por ello es importante tener siempre en cuenta que lo principal en las interrelaciones humanas es el contacto, la corporeidad, y que en situaciones como las de pérdida y duelo, este factor es más que importante.

4. *Oblivion*, del libro ilustrado a la aplicación móvil

En el siguiente apartado, explicaremos el proceso de creación y desarrollo del diseño tanto del álbum ilustrado como de la aplicación móvil, desde los referentes que han inspirado el proyecto, pasando por las diferentes tomas de decisiones y su evolución hasta los artes finales, las cuales han sido el resultado de las investigaciones analizadas anteriormente.

A pesar de que este trabajo de fin de máster nació como un proyecto de álbum ilustrado, para su posterior edición e impresión en físico, cuyo factor principal era la inclusión de códigos QR, que fueran un puente entre lo físico y lo virtual, con el objetivo de investigar el trauma y la pérdida en la literatura, la reciente pandemia por el covid-19 que nos ha obligado a mantenernos encerrados en casa, a idear una nueva manera de vivir y comunicarnos, en la cual las aplicaciones móviles, internet y los diferentes dispositivos electrónicos, portátiles, se han manifestado como una herramienta más que necesaria, indispensable, dado que los recursos cotidianos como las bibliotecas o las librerías se vuelven inaccesibles temporalmente, ha permitido a este TFM su posterior evolución a una aplicación móvil en la cual se incluye, no solo el álbum ilustrado propiamente dicho, sino una serie de herramientas útiles que complementan al álbum y ayudan en el proceso de superación del trauma. La virtualidad que antes nos parecía un problema de comunicación, un escape de la vida *real*, se ha convertido en una herramienta para mantenernos unidos con nuestros seres queridos. Por ello, parece más importante que nunca tener en cuenta las facilidades que internet nos ofrece para mantenernos comunicados y unidos, al mismo tiempo que se exploran las capacidades de este medio, ya que es sin duda un futuro ineludible.

Tanto álbum ilustrado como aplicación pretenden ser herramientas para la sana evolución del proceso de duelo, dentro del catálogo de aplicaciones dedicadas al cuidado de la salud mental. El punto de inicio del desarrollo del proyecto ha sido la puesta en contacto con la Asociación Caminar de ayuda a la superación del duelo, dado que la presencia de profesionales del sector es un factor indispensable para desarrollo de cualquier material cuyo objetivo sea el cuidado de la salud psicológica, y el análisis del sector, tanto de las *MentalHealth app* como del álbum ilustrado, que hemos desarrollado en el bloque teórico.

4.1. Referentes

En el siguiente apartado haremos una breve introducción a los diferentes referentes que han motivado este proyecto, teniendo en cuenta qué características aportan al panorama literario y artístico, al mismo tiempo que comentaremos cuales han sido los motivos por los que se han elegido como referentes.

4.1.1. Adolfo Serra



Ilustración 20: Ilustración extraída de *Una historia diferente*, de Adolfo Serra, 2018

Este ilustrador oriundo de Teruel comenzó sus estudios en publicidad y relaciones públicas para más tarde continuar su camino en la escuela de artes y oficios de Madrid donde la realización del álbum ilustrado *Caperucita roja* le catapultaría a la fama. Este álbum, que ya hemos comentado en el presente proyecto de investigación mencionando su relevancia en el panorama literario actual, se convirtió en el primero de muchas publicaciones con su nombre. Actualmente, Adolfo cuenta con más de 50 publicaciones en las cuales trasciende la historia conocida para buscar caminos diferentes mediante la metáfora visual, el color, la mancha, el collage, etc. Esta multiplicidad de estilos se adapta a las necesidades del relato que quiere contar en cada momento, pero manteniendo su estilo personal. Sus cuentos tratan de indagar en la psicología de los personajes, o buscar un sentido más profundo a la narración tradicional. Su principal público es el infantil-juvenil, aunque sus obras pueden ser disfrutadas también por adultos, dada la riqueza de sus ilustraciones y la profundidad de sus narraciones. Serra se basa para crear sus historias tanto en cuentos tradicionales como en relatos más actuales, y busca siempre la manera de narrarlos mediante imágenes que intentan despertar la curiosidad del lector y crear nuevas asociaciones mentales. En sus ilustraciones se puede apreciar el uso de la tinta como técnica principal, a pesar de no ser la única técnica que utiliza, los motivos naturales como hojas, árboles, animales silvestres etc. que combina con el diseño de personajes antropomorfos.

4.1.2. Lyona (Marta Puig)

Lyona, como la conocen en sus redes sociales, o Marta Puig, estudió cine en la ESCAC de Barcelona, donde desarrolló su pasión por la narración de historias. Esta artista multidisciplinar no solo se caracteriza por sus ilustraciones sino también por sus trabajos como diseñadora, directora, fotógrafa, empresaria, etc. Entre sus muchos trabajos destaca como ilustradora en el cuento de Santi Balmes *Yo mataré monstruos por ti*. En este relato enfocado al público infantil, Lyona utiliza de manera excepcional el formato físico del cuento para mostrar los dos mundos contrarios y a la vez similares de Martina, la protagonista, y Anitram, su alter ego. El diseño de sus páginas y la colocación del texto obliga al lector a girar el libro cuando nos encontramos en el mundo de los “monstruos”, cambiando así la perspectiva, en la que el mundo de Anitram ya no se ve como lo que da miedo y está al otro lado, sino como algo más cercano. Marta Puig consigue de manera excepcional con este cambio de perspectiva mostrar como a veces lo que nos asusta es similar a nosotros y que no debemos tenerle miedo a lo desconocido ni juzgar a la ligera. El diseño de las ilustraciones se adapta muy bien tanto al *target* como al contenido, ya que

el estilo es sencillo e infantil, primando la utilización de tonos pastel y formas simples.

El éxito que obtuvo este libro animó a los creadores a incursionar en el campo de las aplicaciones móviles y actualmente se puede encontrar este libro adaptado para dispositivos portátiles con animaciones e interacciones táctiles, además de contar con la narración tanto en castellano como en catalán e inglés. Aunque la digitalización de este libro fue una propuesta a posteriori, los recursos utilizados en él encajan a la perfección con el medio, dando como resultado un libro electrónico que cohesiona material y medio.

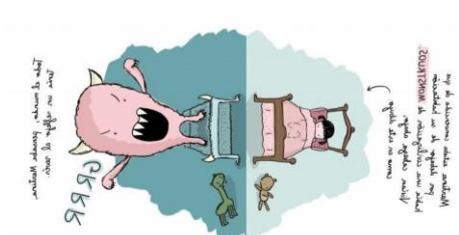


Ilustración 21: Página de libro *Yo mataré monstruos por tí*. Lyona. 2011

4.1.3. Alberto Vázquez



Ilustración 22: *Birdboy*, de Alberto Vázquez, 2011

Alberto Vázquez es un ilustrador y animador nacido en A Coruña. Famoso por sus cortometrajes como *Sangre de unicornio* o *Birdboy*, el reciente largometraje *Psiconautas* y galardonado con el Premio del Jurado de Annecy por su corto *Homeless Home* (2020), Alberto destaca por sus historias de tono oscuros, su dibujo ágil y sus atmósferas densas, fuertemente influenciado por Edgar Allan Poe y Lovecraft. Los personajes están diseñados con formas casi infantiles, ositos, conejitos rosas, pájaros... en definitiva, los animales del bosque que tradicionalmente han habitado los cuentos de hadas como seres puros y blancos. Sin embargo, Alberto Vázquez les dota de una psicología compleja en sus filmes. Los personajes tienen miedos, son redondos, en el sentido de que no existe un maniqueísmo que los haga buenos o malos. La profundidad tanto de sus personajes como de sus historias, cuyos temas tratan problemas transcendentales de la sociedad actual, como la crisis ecológica, las drogas etc., hacen que sus relatos dejen el campo infantil para ser disfrutados por un sector más adulto. Vázquez consigue crear un mundo propio que sorprende por su capacidad evocadora, poética y onírica, y por unos personajes sombríos bañados por la melancolía.

4.1.4. Britta Teckentrup



Ilustración 23: página del libro *El árbol de los recuerdos*. Britta Teckentrup. 2013

Britta es una ilustradora de origen alemán especializada en la ilustración de cuentos infantiles temática variada. De ella destacaremos su cuento ilustrado *El árbol de los recuerdos*, un relato que trata de introducir el tema de la pérdida en el público más pequeño de una manera sencilla y entendible. Sus personajes, animales del bosque, diseñados con formas sencillas y colores y texturas agradables, se reúnen en torno al personaje principal, el pequeño zorro, que ha llegado al final de su vida. El resto de animales recuerdan cuando este seguía con ellos y ese recuerdo les trae alegría. Allí donde el zorro falleció, crece un árbol donde los pájaros construyen sus pequeños nidos y las ardillas encuentran sus casas. Britta introduce así el tema de la muerte como una nueva vida, la de las nuevas relaciones entre las personas que rodean al fallecido, entre ellas y con la persona que se ha ido.

4.1.5. *Gris* de Nomada Studio

Gris es un videojuego creado por el estudio español Nomada, el cual trata la travesía del personaje principal, de nombre homónimo, a través de su duelo y de sus miedos, materializados en diferentes adversarios dentro de ese paisaje en constante evolución. Los dibujos hechos a mano, el color que evoluciona a lo largo del juego, los ambientes solemnes, la banda sonora envolvente de la mano de Berlinist... todo ello contribuye a la creación de una experiencia que sumerge al jugador en un mundo onírico, simbólico, y artísticamente bello. *Gris* no solo es un juego atractivo y entretenido. Su historia trata de hacer una introspección sobre cómo hace sentir al jugador a lo largo de la duración del juego. Es una forma simbólica de enfrentarse a monstruos y miedos interiores, cuyo objetivo es entender la necesidad y la importancia de la aceptación del duelo como fase previa a la superación del mismo, es una búsqueda de la belleza en el dolor, lejos de ser algo negativo. Otro aspecto a señalar es la carencia de lenguaje verbal. Durante todo el videojuego la comunicación hacia el jugador se hace de una manera muy sutil, buscando recursos expresivos que no incluyan el habla para comunicar la historia, y esto conlleva que las conclusiones queden a una interpretación más abierta y personal. Las nuevas estrategias creativas que incluyen los libros ilustrados digitales, con la inclusión de material multimedia, sonido, animaciones etc. y el gran catálogo de recursos creativos que los videojuegos están proponiendo en la actualidad gracias a los avances en los softwares de diseño, acercan cada vez más estos dos mundos que tratan de contar historias.



Ilustración 24: Fotograma de videojuego *Gris* de Nomada Studio

4.2. La idea. *Brainstorming*, guion y mapas conceptuales

“El guion es una historia contada en imágenes” (Field, 1994, pág. 13)

En este apartado vamos a detallar los pasos que se siguieron en el comienzo del proyecto y la importancia que tuvo tener un buen planteamiento para el proceso de producción del mismo.

La importancia del guion para la realización del álbum ilustrado fue fundamental, porque a pesar de que el mismo libro no contuviera ningún elemento textual, la necesidad de crear un relato coherente que contuviese presentación, nudo y desenlace era necesario como base a la hora de diseñar las imágenes de las páginas. A continuación, añadimos tanto el mapa mental de I (ilustración 25) como el guion literario.

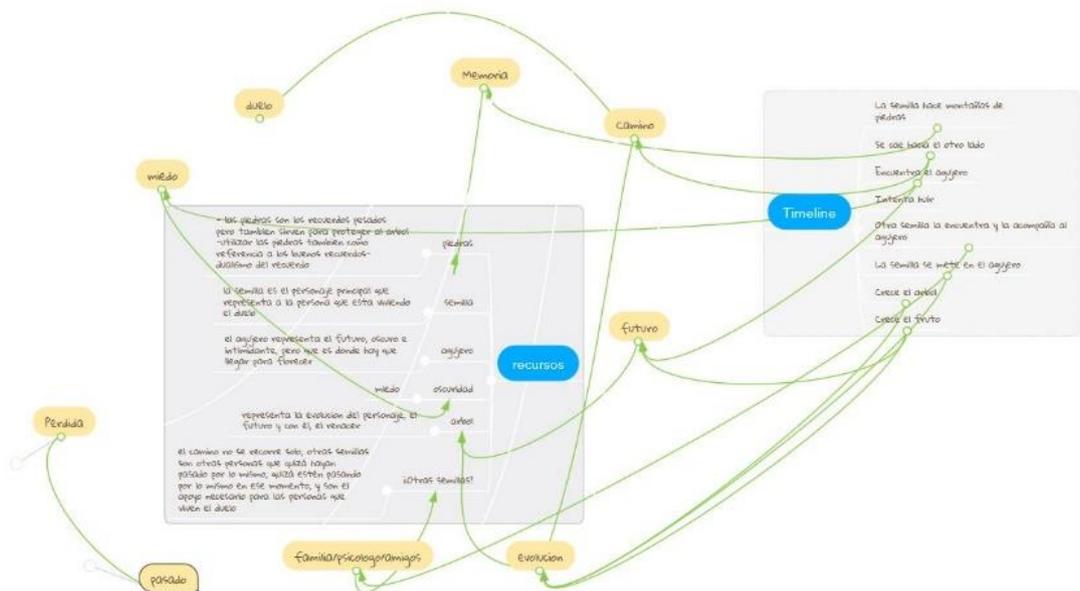


Ilustración 25: Moodboard *Oblivion*

La semilla reúne piedras (fragmentos de memoria) que no le dejan avanzar, cortan su camino, son pesadas y dañan a la semilla con sus esquinas afiladas. La semilla mira sobre la pila de piedras y ve otras semillas que van hacia el horizonte (avanzan en el camino del duelo), dónde desaparecen. La semilla tiene miedo, prefiere seguir reuniendo piedras. Cuando pone una en la cima se tropieza y cae al otro lado. Intenta volver a subir, pero no puede. Se da la vuelta y mira en dirección a donde están las otras semillas con miedo. Agarra una piedra que hay cerca para sentirse segura y camina en dirección a las demás. Ve el agujero y se asusta, quiere huir, pero no puede pues el agujero empieza a ejercer cierta fuerza de absorción sobre ella. La piedra que lleva con ella le pesa y la empuja hacia el agujero, pero no la quiere soltar, se aferra a ella. De pronto aparece una de las otras semillas y la mira. Le ofrece su ayuda, pero para eso la semilla tiene que soltar la piedra. Tras dudarle un poco la semilla accede a soltar la piedra y acepta la ayuda de su

compañera. Se abrazan y todo se tranquiliza. La compañera acompaña a la semilla al agujero, dónde se mete tranquilamente. Coloca algunas piedras alrededor del agujero y se marcha. El brote se convierte en árbol y del árbol nace un fruto.

Se decidió dividir el relato en tres actos como suele desarrollarse en la estructura lineal básica (ídem, 1994), y se realizó un pequeño *story-board* al mismo tiempo que el propio guion, teniendo en cuenta las escenas que abarcaría en cada página, y la propia fisonomía del libro.

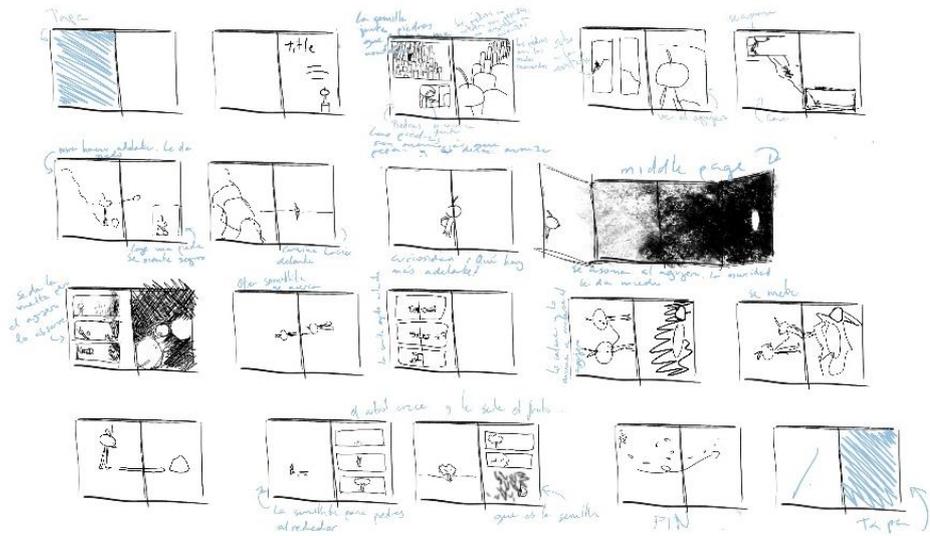


Ilustración 26: Story-board Oblivion

Aprovechando las ventajas que tiene la realización de un libro físico, se decidió colocar la página central desplegable, donde se encuentra el punto de giro de la historia, y a partir de ahí diseñar el resto de páginas. Fue necesaria la creación de una pequeña maqueta para tener una idea clara de las páginas y de la espacialidad. Tras la adaptación del diseño de todas las páginas, el tamaño del libro abierto será 21x29,7cm (A4), y el total de las páginas será 38, sin contar la portada y contraportada.

Al mismo tiempo que se gestaba el libro ilustrado, se creaban mapas conceptuales de cómo debía funcionar la aplicación, cuáles iban a ser sus apartados, su funcionamiento y qué necesidades se iban a precisar (botones, tipografías, etc)

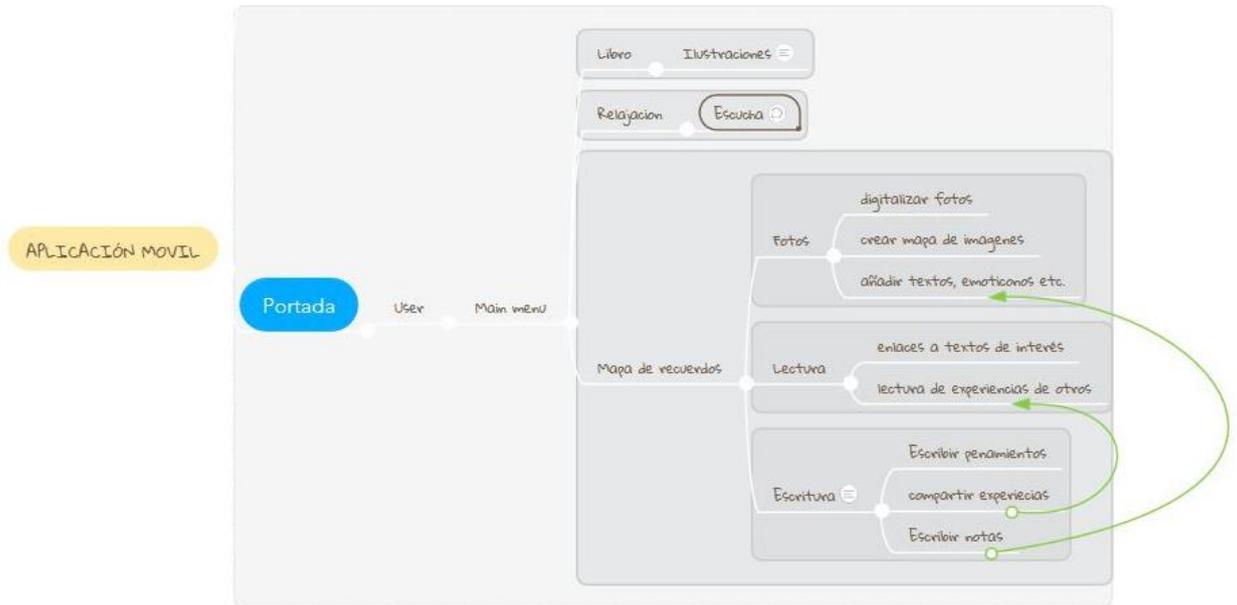


Ilustración 27: Mood board aplicación Oblivion

La tipografía, al igual que el resto del proyecto, se realizó a mano, con lo cual la aplicación cuenta con una tipografía personal y genuina, que se inspira en otras como ISA, Roboto o RestRunner. Es un tipo de letra sencillo, de palo seco, de trazos sensibles y finos. Su marcado trazo de *handwriting*⁵ dota a la fuente de un toque artesanal y cercanía.

Aa Bb Cc Dc Ed...
1234567890

Ilustración 28: Tipografía para Oblivion

También se detallaron las páginas y los elementos que configurarían la aplicación: texto que se incluiría en las diferentes páginas, diseño de las

⁵ El *handwriting* (técnica manuscrita) es una técnica con la cual se crea una tipografía empleando la escritura a mano y utensilios como el bolígrafo, el pincel o el lápiz.

mismas, botones de dirección... y se plantearon algunas preguntas para enfocar el propósito específico de la aplicación:

- ¿Qué es?

Oblivion es, en primer lugar, un libro ilustrado que narra el proceso de superación, aceptación y evolución de la persona que supera el duelo, y, en segundo lugar, es una aplicación donde se crea un espacio libre y seguro para todo aquel que quiera utilizarlo.

- ¿Para qué sirve?

Oblivion como aplicación móvil su principal cometido es servir de herramienta para las personas que estén superando el proceso de duelo. El usuario puede optar entre diferentes herramientas que ayudan en este proceso, como la creación de un collage de imágenes, textos, etc. que permiten reconstruir la imagen del ser querido o la lectura de diferentes experiencias de otros usuarios. Tanto si el usuario quiere disfrutar de las ilustraciones, como si su interés es leer, escribir o realizar este mapa de recuerdos, la aplicación permite total libertad a la hora de visitar sus diferentes recursos.

- ¿Hacia quién va dirigida?

Su diseño atractivo y sencillo, y su interfaz clara e intuitiva, constituyen una aplicación apta para todos los públicos, desde jóvenes hasta adultos, que precisen de una herramienta digital para la superación del duelo.

- ¿Por qué es relevante?

Además de ser una herramienta útil en la gestión del duelo, es completamente gratuita con lo cual toda persona con un dispositivo móvil puede descargarla. Supone un recurso artístico de calidad dentro del panorama de las *MHapps*, y permite al usuario acceder a ella en cualquier momento y cualquier lugar.

- ¿Hacia qué plataformas está dirigida la aplicación?

Es importante que se pueda aplicar a las diferentes plataformas móviles, ya sea el propio *Smartphone* o la *Tablet*. Hoy en día es un hecho que el espacio digital se ha convertido en una extensión del individuo y el móvil es sin duda la herramienta por la cual accedemos a él con más facilidad, siendo portátil, de fácil acceso para todos etc. Por ello el diseño se debe aplicar a este medio desde el principio, mientras que la adaptación a otras plataformas será posterior.

- ¿Cuáles son las implicaciones de una aplicación que ayude a la superación del trauma?

Oblivion no se ha ideado como una aplicación que sustituya a los profesionales, sino como una ayuda en el proceso de duelo, una herramienta tanto para el paciente como para el terapeuta quien, en cierto momento, pueda aconsejar el uso de la aplicación como un ejercicio de reconciliación y asimilación del suceso, de la pérdida, y como una ayuda para mantener una relación sana con las memorias de la persona fallecida.

4.3. Los elementos metafóricos

“Las imágenes simbólicas significan, en suma, algo que no muestran, o que muestran muy imperfectamente o indirectamente, y por eso transmiten información y la ocultan a la vez” (Gubern, 1996, pág. 89).

Con esta cita extraída del libro *Del bisonte a la realidad virtual* de Roman Gubern, donde hace un recorrido de las imágenes y su simbolismo a lo largo de la historia, introduciremos este apartado en el que se procederá a analizar los símbolos utilizados en el álbum ilustrado *Oblivion*, teniendo en cuenta tanto el imaginario colectivo como el sentido personal que se le ha querido dotar a cada símbolo.

En el proyecto de álbum ilustrado, la metáfora visual es importante para comprender el sentido de la obra, sin embargo, debido a que no existe una universalidad en la relación entre el símbolo y el significado del mismo, las diferentes imágenes que se encuentran en el proyecto pueden tener varias interpretaciones según la experiencia del lector. Gombrich, (como se citó en (Martinez, 2009) apunta que lo que vemos no es simplemente dado, sino que es el producto de nuestras experiencias pasadas y nuestras expectativas.



Ilustración 29: Sisifo. Tiziano. 1548

Las piedras, en este caso, simbolizan los recuerdos, la memoria del personaje. La simbología de las piedras tiene un doble significado. Por un lado, es una carga, desde la mitología, la piedra siempre ha sido objeto de castigo, teniendo que ser cargada, arrastrada, habiendo personajes atados a ellas, etc. Es un objeto de castigo, siendo arrojada, infundiendo daño. En la mitología grecorromana, encontramos ejemplos como Sísifo (fig. 28), quien fue castigado a arrastrar una piedra por una ladera empinada, sin poder llegar hasta la cima nunca; también encontramos el mito de Prometeo, encadenado a una piedra para que un águila devorase su hígado cada día y este se regenerase cada noche, etc.

El personaje principal carga con piedras que reúne en una montaña, que no le dejan ver el camino. Estas piedras son importantes para él, por eso las acumula y las lleva consigo, del mismo modo que las personas cargamos con todos los recuerdos y los acumulamos en nuestra memoria. También la construcción de manera vertical está relacionada con mitos ascensionales y la acción del personaje subiendo la montaña de piedras se corresponde con un intento de búsqueda y elevación espiritual.

Pero la piedra también simboliza perdurabilidad, fortaleza, equilibrio. Sirve de protección para los árboles, filtra el agua de los ríos etc. Al igual que la piedra, el recuerdo del ser fallecido mantiene nuestra relación con este y nos ayuda a crecer, evolucionar, siempre y cuando sea un recuerdo sano.

La semilla/las otras semillas es el comienzo del ciclo de la vida de las plantas, con lo cual es el génesis de una evolución. Si la semilla se cuida bien, crecerá y se transformará, absorbiendo los recursos, pero si no se cuida, no germinará. El término evoca también a una especie de esencia o sustancia primigenia, el elemento o material originario o básico. En la religión se refiere a la semilla por un lado como sujeto, siendo el vástago de una rama familiar, y por otro como objeto, cuya siembra y cuidado dotará al “agricultor” de sabiduría.

Para Marc Augé, la semilla simboliza el primer estadio de toda persona que está comenzando su camino hacia un olvido saludable. (Augé, 1998). En el sector de la enseñanza, la semilla es la idea o la materia que se planta en la mente del estudiante y que germinan constituyendo la base de la educación. En el álbum *Oblivion*, representan a los diferentes individuos que recorren el camino del duelo. Es la misma semilla, como personaje principal, quien debe recorrer el camino hacia un futuro incierto, afrontando sus miedos hasta llegar a una transformación. Las otras semillas que comparten su camino sirven en cierto modo como apoyo emocional, esa compañía y comprensión que las personas que pasan por las mismas situaciones pueden aportar con el simple acto de escuchar, cuidar y aportar su presencia. Tanto las raíces como el tallo que brota de las semillas muestran el estado de desarrollo de las mismas, en el caso del protagonista, las raíces son cortas y el tallo se encuentra algo deteriorado. Pero eso no impide que al final crezca y se convierta en un árbol.

El árbol es el símbolo de la evolución, de una buena transformación espiritual. Cuando la semilla se transforma en árbol quiere decir que ha logrado pasar de la primera fase donde el individuo carga con todas las memorias, a una fase de olvido selectivo. Simboliza también la madurez y la perpetuidad en cierto modo.

el árbol de la sabiduría que aparece en el Génesis y en las culturas budistas y germánicas, expresa en todos los casos que la sabiduría se halla en la naturaleza más antigua, muy anterior al hombre, en el mundo vegetal. (Gubern, 1996, pág. 83)

En la pintura, resulta imposible conocer y reflexionar individualmente de todas las obras en las que aparece el árbol como símbolo, aunque podemos destacar la obra de Gustav Klimt (fig. 29), en la que el autor muestra la feminidad y la masculinidad mediante las formas del propio árbol, y anhelo y realización mediante las formas humanas.



Ilustración 30: El árbol de la vida. Gustav Klimt. 1909

El fruto es símbolo de abundancia, desde el ángulo del deseo de la fecundidad, o de las copas de los banquetes de los dioses en la literatura, muchas de las frutas han tomado una significación simbólica por la que se han convertido en la expresión bien de deseos, o de prosperidad.

En la historia del arte, las frutas han tenido diferentes significados según su tipología, variando entre la manzana (pecado original, pasión...), limones o naranjas (pureza, fertilidad, virtud de la vida eterna...), la granada (relacionada con la muerte), etc.

El fruto es el último paso antes de volver a empezar. Desde la semilla, el objetivo ha sido convertirse en fruto para generar nuevas semillas. Así, el objetivo del camino del duelo es llegar al momento de volver a la normalidad de la vida, de incorporarse de nuevo al camino. En *Oblivion* este fruto simboliza la aceptación, y con ello el fin del duelo.

El agujero negro. El miedo se ha representado de muchas y diversas maneras en el arte. Lo desconocido suele representarse por una figura a veces informe, negra y de diferentes tamaños. La oscuridad, la incertidumbre, lo que no se puede ver o entender produce miedo irracional en las personas y rechazo. Es la ausencia de luz (el bien) y al mismo tiempo la hegemonía de la oscuridad (el mal). El agujero oscuro en *Oblivion* simboliza el futuro que tememos. Es la muerte de la persona que ha fallecido, el recuerdo que nos paraliza y al mismo tiempo el olvido que lo hace desaparecer, un olvido dañino. El futuro es inevitable, por ello el agujero ejerce una fuerza que atrae al protagonista. Solo cuando se ha aceptado el camino del duelo y se está en armonía con los sentimientos de dolor, el agujero simboliza ese futuro que nos ayudará a crecer, esa tierra que aporta nutrientes para que el árbol crezca fuerte y siga su curso.



Ilustración 31: Proserpina.
Dante Gabriel Rossetti. 1874

4.4. Concept art. El diseño de *Oblivion*.

En el siguiente apartado del proyecto, detallaremos todas las tomas de decisión que se han llevado a cabo para la realización del álbum ilustrado y su posterior adaptación a la aplicación móvil, haciendo un recorrido desde el diseño del personaje, pasando por la decisión de la paleta de color hasta la incorporación de los diferentes recursos iconográficos presentes en la aplicación *Oblivion*.

4.4.1. Personaje principal

La semilla es un personaje con miedos, pero a la vez con curiosidades. Siente que hay algo que la llama más allá, ve que todas las demás semillas continúan su curso, pero tiene miedo de abandonar lo que cree que es su cometido. Esa pila de piedras que ha colocado una a una hasta formar algo tan grande que ya no la deja avanzar. Incluso una vez que ha pasado la montaña necesita llevar consigo un recuerdo de lo que estaba haciendo, no puede desprenderse de eso, a pesar de que es algo que la perjudica, que no la deja avanzar. Sabe que debe seguir adelante pero aún no está lista. Solo cuando siente el apoyo de otra de las semillas se siente preparada para avanzar e incorporarse al transcurso natural de la vida. Este personaje representa cómo nos sentimos cuando nos encontramos en el proceso de duelo, temerosos de perder nuestras memorias, asustados por el futuro etc. Pero también muestra como la aceptación de esos sentimientos y el apoyo de los demás ayuda en gran medida a superar esos miedos.



Ilustración 32: Diseño de personaje

Se decidió por una semilla como protagonista dado el similar proceso de evolución con el duelo e inspirándonos en la frase mencionada en el libro *Las formas del olvido*⁶. El personaje principal es el resultado de una serie de bocetos realizados a partir de la observación de diferentes semillas de árboles como castaños, árbol de bellota, robles, encinas, baobabs etc. El resultado por el que nos decidimos es el de un bulbo del cual ha empezado a brotar un pequeño tallo, y cuyas raíces forman lo que recuerda a un cuerpo antropomórfico, con torso, brazos y piernas. De esta manera el lector puede empatizar con el personaje. También era necesario dotarlo de ciertas expresiones faciales por lo que cuenta con ojos y nariz, pero no boca. Esta elección no fue aleatoria, dado que el libro es un álbum sin palabras, el hecho de que el personaje carezca de boca permite una lectura mucho más íntima, sin boca no puede articular palabras, con lo cual el lector no espera diálogos o narración por parte del mismo. Los encargados de expresar emociones son los ojos y el cuerpo, que con formas sencillas consiguen su función. La decisión de que de la semilla creciese un pequeño brote fue debido a que era necesario que la evolución del personaje no fuese desde cero, sino que ya existiese una necesidad de desarrollo, y también como una manera de diferenciar las diferentes semillas, según la paleta de color y la forma del brote.



Ilustración 33: Diseño final semilla

Se utilizó en todo momento la técnica digital, empleando el programa *Procreate*, aplicando diferentes pinceles que imitan tanto el lápiz grueso como la técnica del pastel, y que paliaran de alguna manera la frialdad de esta técnica.

Para la paleta de color (ilustración 32) se han elegido tonos naturales, dado que los elementos formales del relato están relacionados con la naturaleza. En relación con el personaje principal se han elegido la siguiente gama de colores:



Ilustración 34: Paleta de color para Oblivion



Ilustración 35: Paletas de color cálidas que transmiten los sentimientos de la cercanía y lo acogedor según Eva Heller

Son colores desaturados y cálidos que combinan el marrón rojizo y el verde (colores complementarios) con un amarillo.

El verde es sinónimo de lo sano, de la vida y de la salud y el antónimo de lo tecnológico. En su simbolismo es un color muy variable, como apunta Eva Heller (Heller, 2004) “como el verde es el color más neutral en nuestro simbolismo, su efecto está particularmente determinado por los colores con él combinados.” Junto con el amarillo, son colores que se relacionan con la juventud y con la inmadurez, también relacionado con el amor incipiente dada

⁶ “El árbol es el olvido de la semilla” (Augé, 1998)

su relación en la mitología romana con Venus. Aunque como se puede leer en los estudios sobre el color de Kandinsky, (citado en *ibídem*, 2004),

El verde (...) no se mueve hacia ninguna parte y no lo acompaña ningún otro tono de alegría tristeza o pasión. (...) Este verde es como una vaca gorda y sana que, capaz solo de rumiar, observa inmóvil el mundo que la rodea. (pág. 119-120)

El amarillo es un color contradictorio, simboliza tanto el optimismo como los celos. “El amarillo tiene la calidez del sol, pero solo resulta cálido combinado con rojo y naranja” (Heller, 2004, pág. 86). Junto con el rosa, la levedad del amarillo se acentúa, y simboliza lo ligero, lo pequeño y lo delicado. También es el color de la luz y de la iluminación junto con el blanco, de la claridad de la mente y en cierto modo, de la sabiduría.

Como comentamos anteriormente del color verde y amarillo, su tranquilidad e inmovilidad, se necesitó incluir un color más intenso y que siguiese siendo al mismo tiempo un color de la naturaleza. Por ello se empleó el rojo desaturado, convirtiéndolo en un marrón muy vivo. El rojo simboliza la pasión, es un color activo, que mueve las pasiones, tanto las buenas como las malas, es el color simbólico de todas las actividades que exigen más pasión que razonamiento. Existe una relación entre el rojo y la tierra, dado que algunas tierras rojas se encuentran en la naturaleza en fragmentos blandos y duros que se utilizaban en la antigüedad para dibujar en las paredes, con ligeros tonos pardos. Su cercanía en la elección para este proyecto con el marrón lo convierte en un color acogedor, que no desentona entre la paleta de color del álbum. La claridad, al mismo tiempo, del fondo, que se presenta sin ningún color a partir de la tercera página, hace resaltar los colores y las formas tanto del personaje principal, como de los secundarios.

4.4.2. Diseño del libro.

Tras tener claro el guion y el diseño del libro ilustrado, se procede a la realización de las ilustraciones. En este apartado mostraremos el proceso que han seguido algunas de las ilustraciones presentes en el álbum ilustrado.

Lo más importante es crear una historia a partir de las imágenes que fuera sencilla y clara visualmente. A pesar de que la intención del diseño de las páginas era que cada ilustración ocupase una página entera, se optó en varias páginas por una composición en la que intervinieran viñetas para desglosar una acción, como en la primera página (ilustración 38) en la que el personaje deja una de las piedras que ha cargado. Se puede ver en esa acción lo costoso que es cargar con dichas piedras y el trabajo que le ha costado crear esa montaña. Esta composición se ha inspirado en *El perro* de Goya (ilustración 37), no solo por los colores ocres sino también por el dualismo en el aura de melancolía y a la vez esperanza.



Ilustración 36: *El perro*, Francisco de Goya, 1819-1823

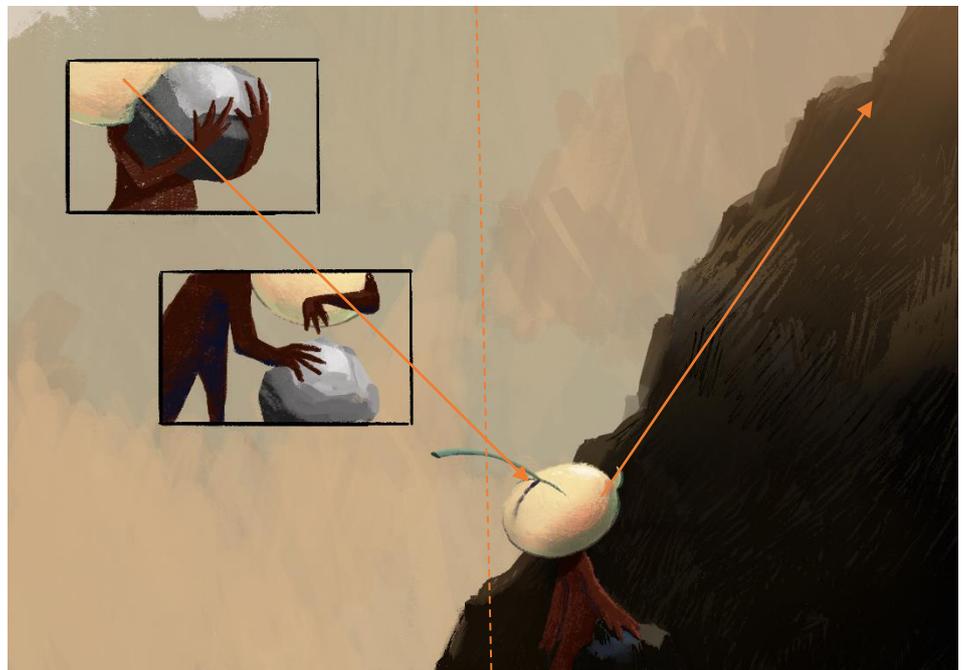


Ilustración 37: Página 1 del álbum *Oblivion* con flechas de dirección de la mirada

También era de gran importancia tener en cuenta dónde cae el lomo del libro para que al plegar la página no quedase ninguna ilustración cortada ni la composición estuviera descompensada.

Otro de los retos fue la inclusión de la página central desplegable, la cual marca el punto medio del álbum y de ella dependen el resto de ilustraciones. A partir de esta página se adapta el resto, para que la estructura del libro sea coherente y permita una posterior edición en físico.

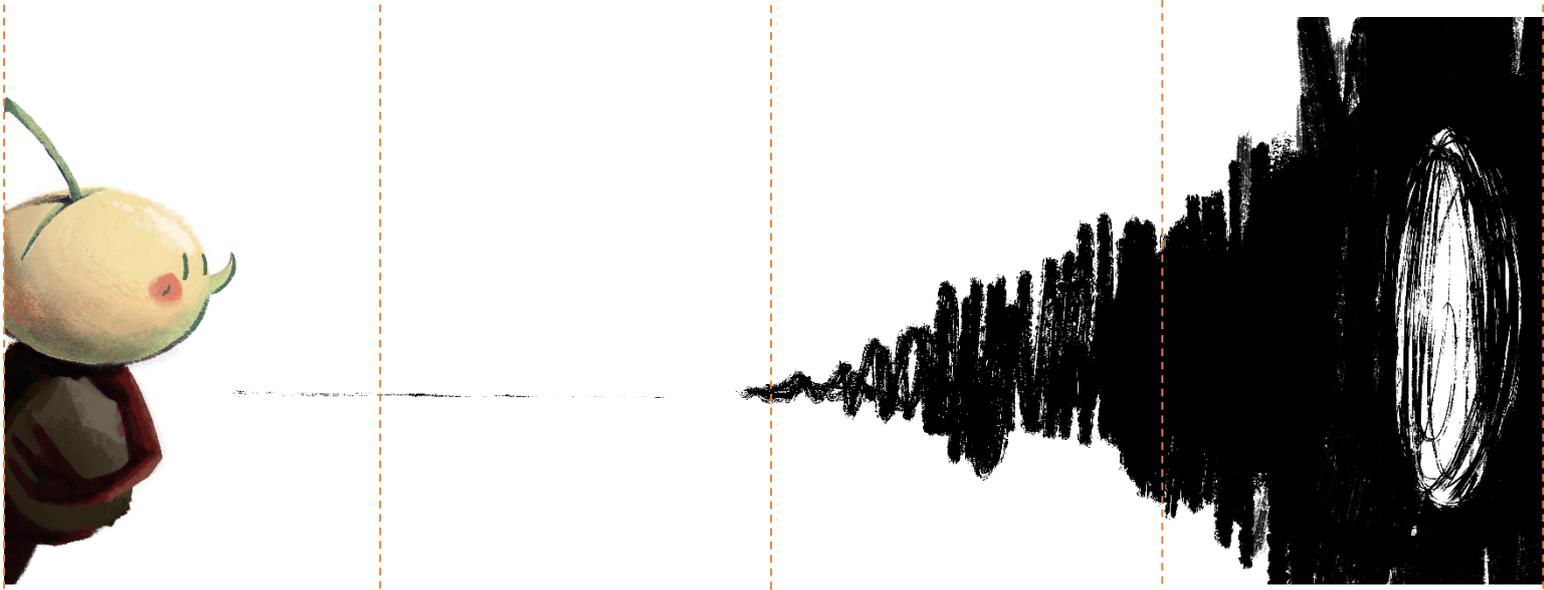


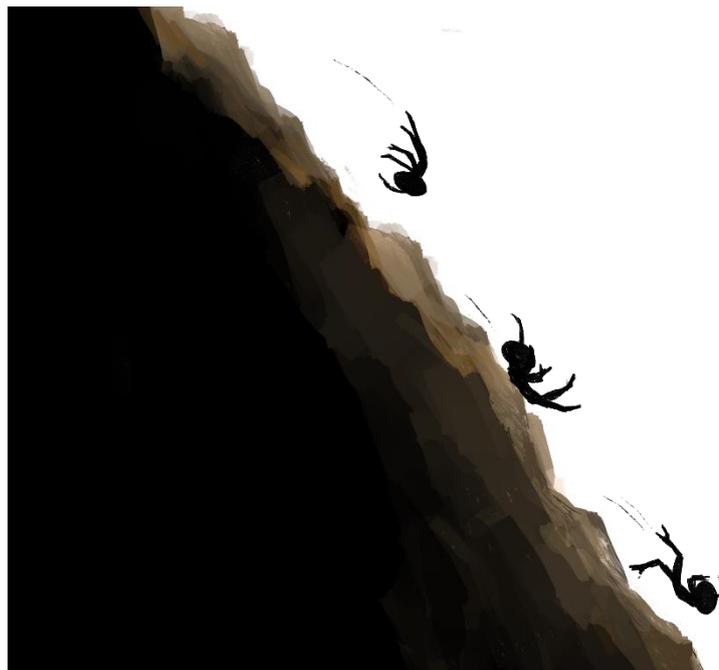
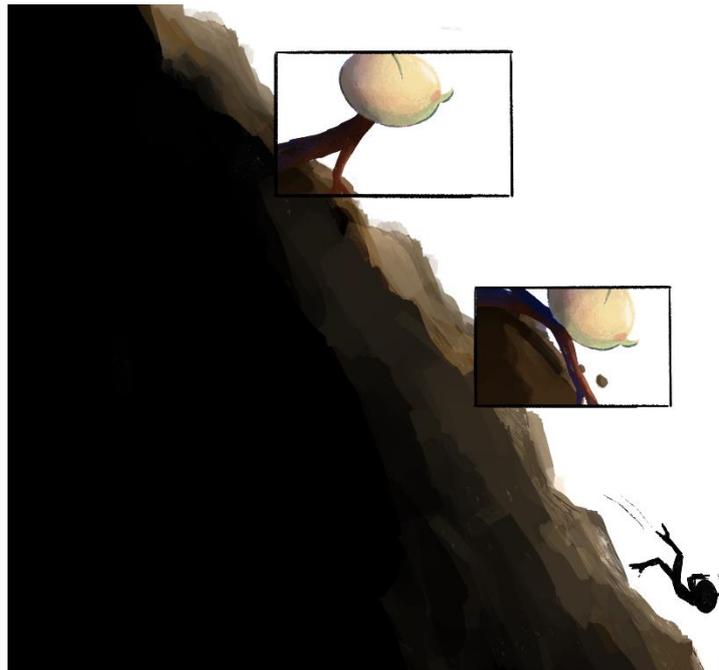
Ilustración 38: Página central desplegable de Oblivion con marcas de doblez de página.

La complejidad de esta página radica en la maquetación, ya que al no estar numeradas, resulta algo más complejo hacer que concuerden las ilustraciones, por ello crear con anterioridad una maqueta con los bocetos fue de gran utilidad.

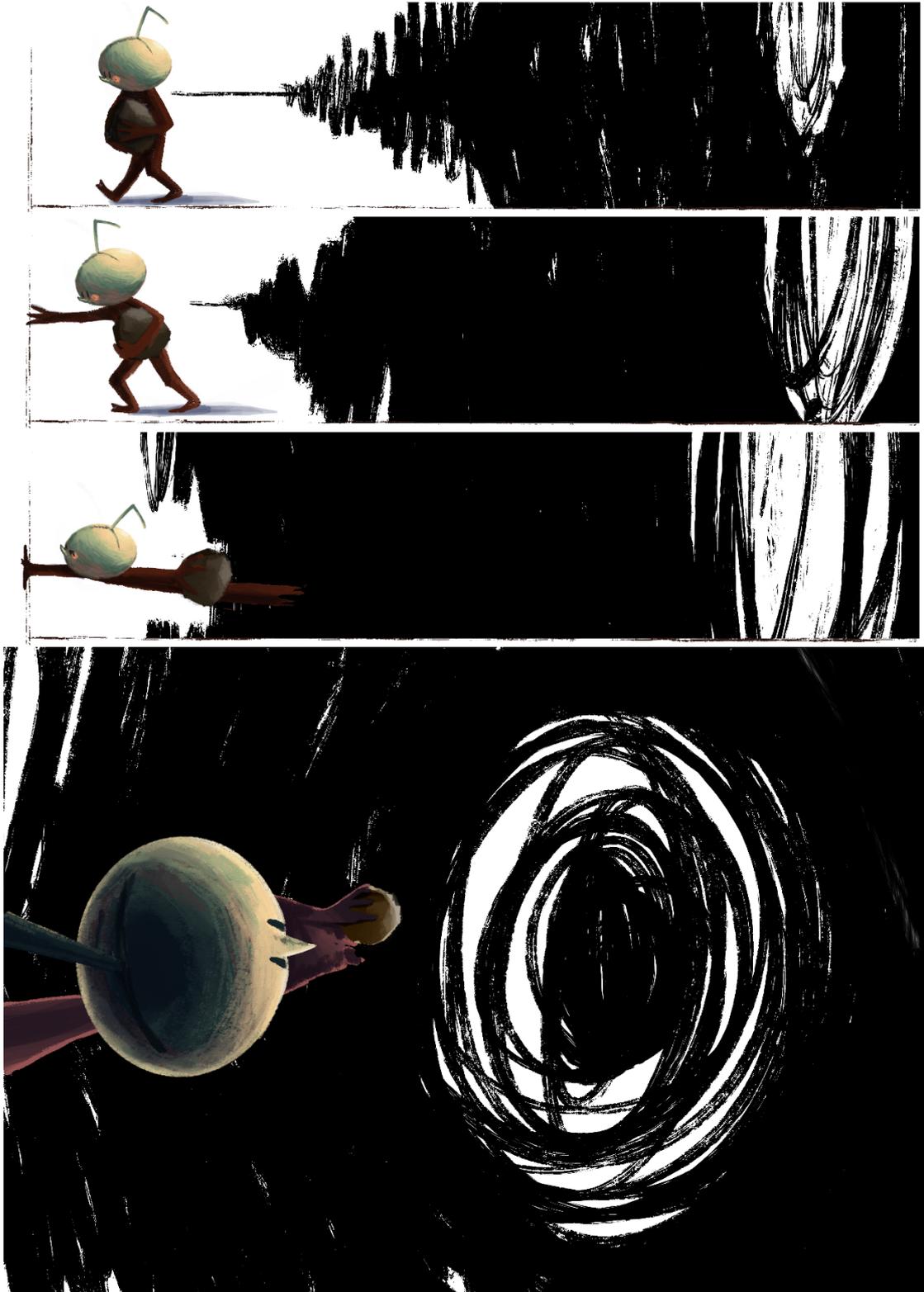


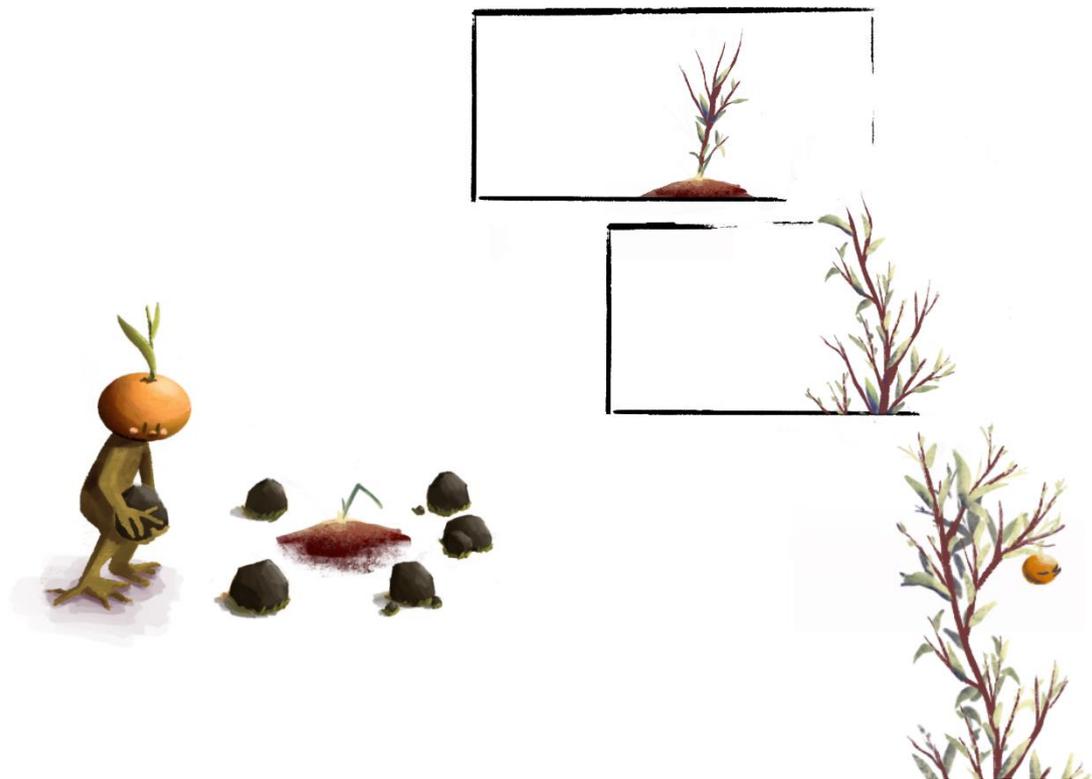
Ilustración 39: Página desplegable

Cabe señalar que el diseño de las páginas para el libro físico fue modificado para que el libro en formato digital tuviera coherencia y fuera mucho más interactivo, añadiendo en ciertos momentos viñetas que se superponen para crear la ilusión de movimiento, pero sin llegar a ser una animación. En la siguiente imagen podemos ver una comparación la misma escena, aplicada al libro en físico y al libro digital.



Otros diseños de páginas son las siguientes:





A continuación, se añaden algunos mock ups para visualizar el libro maquetado:

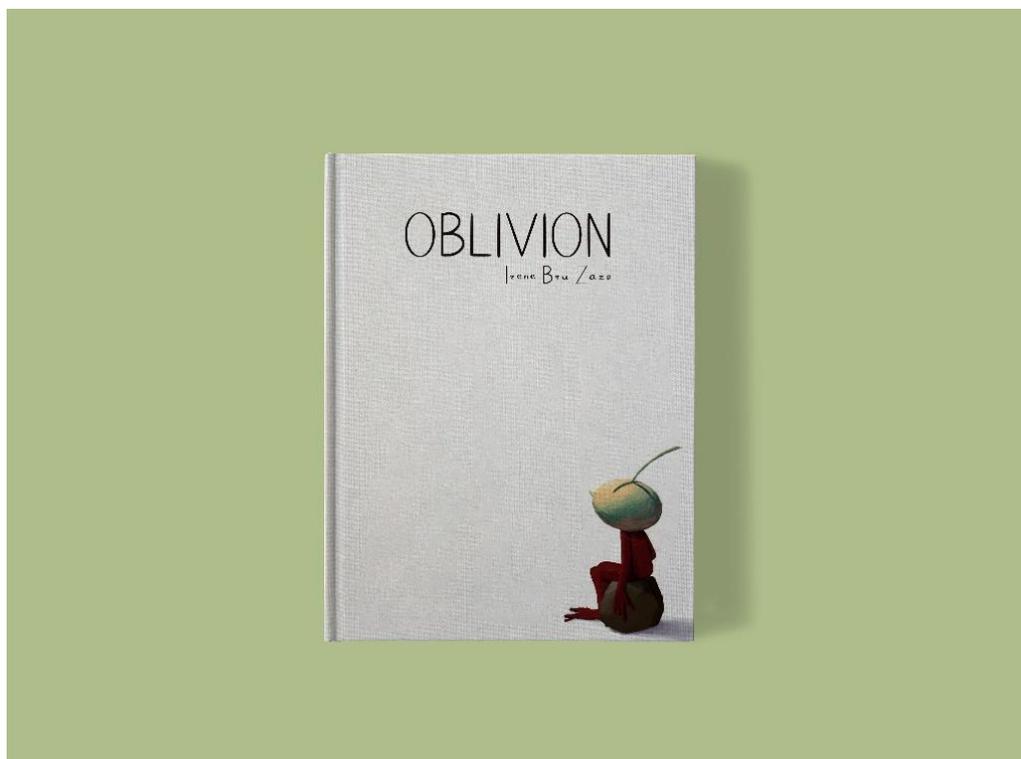


Ilustración 40: Mock up Oblivion libro cerrado



Ilustración 41: Mock up Oblivion libro abierto



Ilustración 44: Pantalla de carga Oblivion

Antes de detenernos en los elementos de la aplicación en particular, vamos a hacer un recorrido por las diferentes vistas o *wireframes* que forman cada uno de los apartados y su interacción entre ellos.

1. Pantalla de carga (ilustración 42)

Esta pantalla aparece cuando se abre la aplicación. Es una animación tipográfica sencilla en la que se presenta al personaje interactuando con el título que da nombre tanto a la aplicación como al álbum ilustrado.

2. Pantalla de usuario

Una vez abierta la aplicación, el usuario debe crearse un perfil. Para ello esta vista se desglosa en:

- a. Entrar
- b. Crear perfil nuevo

3. Menú de usuario

En esta pantalla el usuario crea un perfil en el cual guardará todo su avance, tanto fotografías como textos que escriba. El perfil puede ser compartido o individual, pudiendo así crear un mapa de recuerdos común que comparta toda la familia o grupo de personas que utilice la aplicación. El hecho de tener un usuario también permite que la información que se comparte con la aplicación sea privada para el resto de la red. En la ilustración 43 podemos apreciar la evolución del diseño mucho más limpio en la versión de la derecha.

4. Menú principal

A partir del menú principal se pueden acceder a las diferentes actividades que el usuario puede realizar. Estas son tres:

- a. Álbum ilustrado: es el álbum propiamente dicho, donde se encuentran las páginas del libro secuencialmente. Es un apartado en el cual el móvil se debe colocar de manera horizontal. La aplicación permite interactuar con ellas mediante botones de deslizar o de ir hacia adelante o hacia detrás.
- b. Submenú de recuerdos (ilustración 45): Este submenú dirige al usuario a dos apartados diferenciados e interconectados a los que se puede acceder pulsando el nombre del apartado al cual se quiere dirigir:



Ilustración 45: Comparación de las dos versiones de pantalla menú principal Oblivion



Ilustración 46: Comparación de las dos versiones de pantalla usuario Oblivion

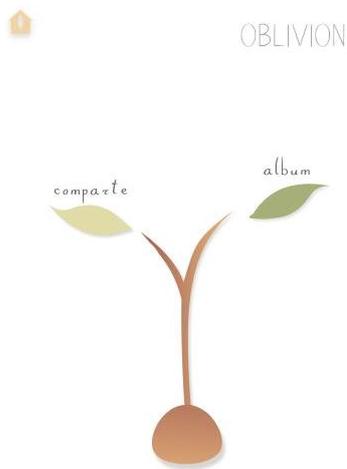


Ilustración 47: Submenú recuerdos

- i. Álbum de recuerdos, dónde el usuario puede escanear o subir imágenes, crear líneas de conexión, crear notas de texto y así formar un mapa conceptual de recuerdos. Es un apartado creativo, por lo que la misma pantalla permite al usuario diferentes recursos táctiles como líneas, hojas de escritura, diferentes colores etc. Al igual que en el apartado del álbum ilustrado, este subapartado se presenta de manera horizontal.
- ii. Escritura, donde el usuario puede leer o escribir su experiencia personal o cualquier pensamiento. Estas hojas se acumulan en una pantalla de *scroll*⁷ a la cual toda la comunidad de la aplicación puede acceder y leer.
- c. Apartado de escucha: En este apartado el usuario encontrará links hacia textos que puedan ayudar a comprender de mejor manera la situación por la que están pasando (duelo), y diferentes recursos de audio o podcasts en relación con la ansiedad, la meditación y el *mindfulness*.

De una manera más específica, detallaremos el proceso de creación de los diferentes botones, flechas, etc. que conforman el diseño de la aplicación. Una vez el esquema de la aplicación estuvo claro, se procede a realizar los elementos interactivos. Para crear una perfecta coherencia visual entre álbum y aplicación, se eligió el fondo blanco y la misma paleta de color que el personaje principal, con lo cual se distingue claramente los elementos interactivos de los que no lo son. También era importante tener en cuenta el tamaño de dichos elementos y del texto, dado que debe ser visible tanto en tabletas como en pantallas móviles. Dicho tamaño según algunos estudios de la universidad de Meryland (2006), deberá rondar entre los 10 y los milímetros en cada lado, y cualquier elemento inferior se puede considerar inaccesible. Algunos de los elementos se rediseñaron para encajar mejor con el resto y para que fueran intuitivos, siendo comprensibles por el usuario, de cualquier lugar y rango de edad. El diseño de los elementos se realizó en *Adobe illustrator* mientras que la composición de la aplicación fue en *Adobe XD*⁸, dada su compatibilidad de exportación e importación de vectores y su sencillez.

⁷ *Scroll* es un término inglés que significa “deslizar”, utilizado en el lenguaje tecnológico para referirse al movimiento en 2D de los contenidos que conforman el escenario de un videojuego o la ventana que se muestra en una aplicación informática.

⁸ *Adobe XD* es una herramienta creada por Adobe y lanzada al mercado en el año 2019 para el diseño de aplicaciones y webs. Esta herramienta es sencilla y gratuita, y además compatible con otras herramientas de adobe, principales factores que animaron a la utilización de este y no otro software de diseño.

Los diferentes diseños de los elementos interactivos presentes en la aplicación se han realizado siguiendo preceptos de sencillez y rapidez identificativa. Elementos como la casa para redireccionarnos al menú principal, o las flechas de la aplicación han sido unificados tanto por el color como por la incorporación de elementos como hojas. Se ha buscado también la incorporación del mínimo de palabras posibles, en consonancia con el álbum ilustrado, por lo que todos los iconos debían de responder con claridad a su objetivo, y las palabras que aparecieran tenían que sintetizar claramente a donde dirigían.

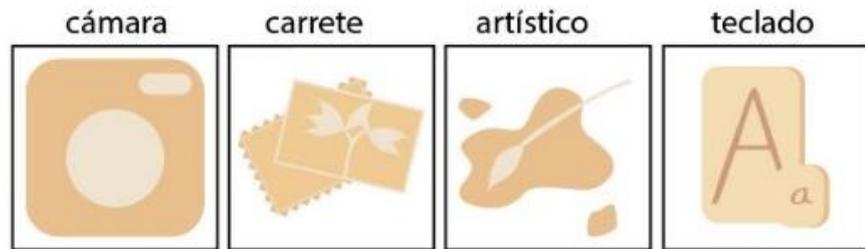


Ilustración 48: Botones de aplicación

4.5. Resultado final para la aplicación *Oblivion*

La puesta en común de lo investigado y de la experimentación ha dado como resultado el diseño de la aplicación *Oblivion*. A continuación, mostraremos una serie de *mock-ups* donde se puede visualizar el resultado de nuestro trabajo, dada la imposibilidad de mostrar la experiencia de usuario mediante la aplicación *Adobe XD*, puesto que esta no permite añadir videos o animaciones complejas. Se añaden también el *link* para probar el diseño y el *link* al video promocional que muestra cómo funciona la aplicación.

Link de la *app* (actualizada el 11/06/2020):

<https://xd.adobe.com/view/da1f1ab3-271c-4776-6b5d-4ec329489eb3-ac2e/>

Link del video:

<https://vimeo.com/431266851>

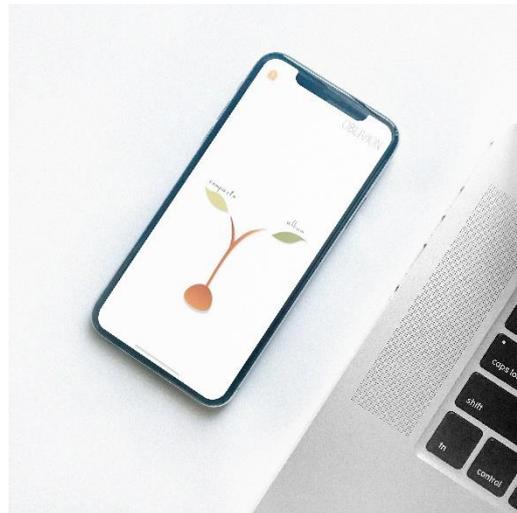


Ilustración 49: Wireframe aplicación *Oblivion*: Submenú

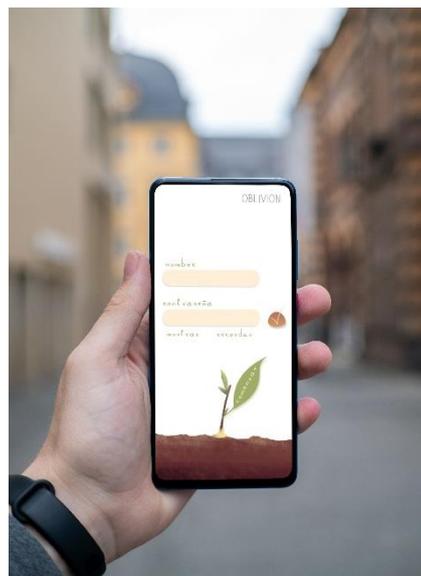


Ilustración 50: Wireframe aplicación *Oblivion*. Menú usuario



Ilustración 52: Oblivion vista en tablet



Ilustración 51: comparación aplicación en tablet y smartphone

5. Conclusiones

El presente Trabajo de Fin de Máster es el resultado obtenido tanto de las investigaciones realizadas y plasmadas en el apartado de marco teórico, como de las asignaturas cursadas en el Máster de Producción Artística y en el programa Erasmus realizado en Katowice (Polonia). Esta investigación expone la cantidad de recursos y materiales disponibles hoy en día relacionados con el duelo en el marco de lo artístico (tanto libros ilustrados como material digital). En base a nuestro trabajo, concluimos que los materiales estudiados, en el caso de las aplicaciones que se muestran como herramientas para la superación del duelo, como son los casos de *Mood pathy* o *Alife*, no suponen herramientas eficaces ya que están concebidos como reclamo para ofrecer ayuda terapéutica o comercial, y no tanto como una obra artística con identidad propia.

A nivel teórico, se ha conseguido adquirir conocimientos gracias a una amplia investigación para la realización del proyecto. Debido a la compleja temática que presenta, que es el proceso del duelo y la superación del trauma, se necesita de una delicada investigación en campos nuevos para nosotros, como es la psicología. Este material recopilado es una aportación para la consulta de otros artistas o investigadores interesados en el tema.

La literatura infantil, mediante libros ilustrados, ha contribuido en gran medida a enseñar a los más jóvenes a enfrentarse a diferentes situaciones que ocurren a lo largo de la vida. Una de estas situaciones es el duelo. Hoy en día sigue siendo un tabú que tratamos de ignorar o esconder de alguna manera por miedo al dolor que este supone y a las connotaciones sociales que tiene. Los libros ilustrados permiten expresar en imágenes lo que no se puede decir con palabras. A nivel práctico, el libro *Oblivion* trata el tema de la superación y la evolución personal mediante una serie de ilustraciones que aportan nuevas simbologías y metáforas visuales tratando de romper tabúes y aportando nuevas visiones en este proceso de duelo. Al mismo tiempo, la aplicación supone un enfoque diferente a lo que entendemos como *MHApps*, tratándose de una herramienta que no solo se enfoca a la realización de ejercicios por parte del usuario que forman parte de la buena recuperación del duelo, sino que el trabajo artístico y de diseño que se ha aplicado en la misma hace que el contenido sea más amable y cercano. Además, las aplicaciones permiten el rápido acceso a los contenidos, con lo cual toda persona con acceso a internet en un dispositivo móvil podrá descargarse la aplicación y disfrutar de ella. Cabe destacar que la búsqueda bibliográfica ha sido compleja, ya que no se han podido emplear materiales físicos por la presente crisis del *Covid-19*, por lo que todos, o la mayoría de los recursos bibliográficos se han extraído de la web.

Como hemos apuntado en varios apartados, las nuevas tecnologías son un recurso ineludible en nuestros días, y el estudio de ellas nos permite hacer un uso responsable de las posibilidades que nos ofrecen. La sociedad y sus características cambian cada día más rápidamente y estos cambios afectan a la manera en la que percibimos el mundo y cómo nos relacionamos con él. *Oblivion*, tanto libro como aplicación, ofrece un espacio de tranquilidad y

recogimiento entre el ajetreado día a día, gracias al cual el usuario puede desconectar y centrarse en sus propios sentimientos.

La aportación de la Asociación Caminar de ayuda al duelo nos ha permitido entender mejor el papel de los psicólogos y del apoyo de otras personas y también nos ha permitido encaminar el proyecto a lo que es ahora.

Así, este trabajo ha logrado unificar las dos modalidades, libro y aplicación, mediante el diseño y las ilustraciones, dando como resultado una estética cálida, cercana y limpia que logra ser atractivo para el público y permite que el público se identifique.

Cabe decir que este proyecto de aplicación sigue en fase de desarrollo. Nos encontramos al final del periodo de diseño y en siguientes fases se procederá a su programación con la ayuda de profesionales del sector informático y al análisis y test, en primer lugar, del sector de la psicología para más tarde proceder al análisis del usuario de a pie.

Por otro lado, la propuesta de álbum ilustrado se ha logrado completar llegando a realizar una edición física. El siguiente paso a realizar será su presentación a editoriales para su posterior publicación y venta.

Oblivion cumple en gran medida con los objetivos propuestos en este trabajo de investigación, habiendo completado un *silent book* de temática de superación del duelo, y la aplicación con sus respectivos apartados. Esta propuesta y todo su material formará parte del porfolio online que ayudará a definir nuestro perfil artístico y una línea de interés temático, la ilustración aplicada al área de la psicología. También señalar que este proyecto ha resultado enriquecedor en todos los sentidos ya que ha permitido ampliar nuestros conocimientos en campos relacionados con la publicación editorial y el panorama digital, tan presente hoy en día, además de consolidar algunos de los conocimientos adquiridos a lo largo del Máster de Producción Artística, y ser en todo momento una herramienta para romper el tabú a cerca de la muerte y la gestión del duelo.

6. Bibliografía

- Ackerman, D. (2005). *Magia y misterio de la muerte*. Argentina: El Ateneo.
- Alonso, C. L. (2012). El impacto digital en la literatura. Presencia de la tecnología virtual en Los vivos y los muertos. *Les Ateliers du SAL*, 4-25.
- Arévalo, J. A., & Córdoba García, J. A. (2011). El libro digital en su laberinto: Evolución y revolución, nuevas propuestas, nuevos conceptos. *infoconexión*.
- Augé, M. (1998). *Las formas del olvido*. París: Gedisa.
- Bosch, E. (2012). ¿Cuántas palabras puede tener un álbum sin palabras? *Ocnos*, 75-88.
- Bosch, E. (27 de Mayo de 2015). Estudio del album sin palabras. Barcelona. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10803/297430>
- Briggs, A., & Burke, P. (2002). *De Gutenberg a internet, una historia social de los medios de comunicación*. Taurus.
- Chaves, M. (abril de 2013). La metáfora visual en el álbum infantil ilustrado. *Experimental Illustration, Art & Design*, 62-71.
doi:<https://doi.org/10.4995/eme.2012.1778>
- Cuello, J., & Vittone, J. (2013). *Diseñando apps para móviles*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Echeburúa, E. (2019). Memória traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. *Terapia Psicológica*, 71-81.
- Escribano, D. (27 de 11 de 2018). *Skyscanner*. Obtenido de <https://www.skyscanner.es/noticias/esta-es-la-historia-de-las-aplicaciones-moviles>
- Field, S. (1994). *El libro del guion. Fundamentos de la escritura de guiones*. Madrid: PLOT.
- Gubern, R. (1996). *Del bisonte a la realidad virtual, la escena y el laberinto*. Barcelona: Anagrama.
- Han, B. C. (2017). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder Editorial.
- Han, B. C. (2018). *Muerte y alteridad*. Barcelona: Herder Editorial.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Hyde, L. (2007). Southern Cross Reviewed by the Montreal Mirror. *Montreal Mirror*, 259. Obtenido de <https://drawnandquarterly.com/press/2007/11/southern-cross-reviewed-montreal-mirror>
- Martinez, Á. M. (2009). Imágen y pedagogía. 144-154.
- Murray, J. H. (1999). *Hamlet en la holocubierto*. Barcelona: Paidós Ibérica.

- Nietzsche, F. (1874). *Sobre la utilidad y el perjuicio de la historia para la vida*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Oviedo Soto, S. J., Parra Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (Febrero de 2019). *La muerte y el duelo*. Obtenido de Enfermería Global (15) recuperado en 19 de marzo de 2020 en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015&lng=es&tIng=es.
- Paredes, T. M. (2005). La digitalización de la realidad en las nuevas generaciones del siglo XXI. *Comunicar*, 171-175.
- Parhi, P., Karlson, A. K., & Bederson, B. B. (2006). Target size study for one-handed thumb use on small touchscreen devices. *Nueva York: Mobile HCI*, 203-210.
- Perceval Verde, J. M., & Tejedor Barcelona, S. (2006). El cuento multimedia interactivo. *Comunicar*, 177-182.
- Ross, E. K. (1972). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: grijalbo.
- Salisbury, M., & Styles, M. (2014). *El arte de ilustrar libros infantiles*. BLUME.
- Smith, E. (26 de Abril de 2018). *Tedium*. Obtenido de
<https://tedium.co/2018/04/26/ebook-history-before-kindle/>
- Vargas, J. M. (1997). *Claves de la memoria*. Madrid: Trotta.
- Vouillamoz, N. (2000). *Literatura e hipermedia. La irrupción de la literatura interactiva*. Barcelona: Paidós.
- Wodern, J. W. (2013). *El tratamiento del duelo*. Barcelona: Paidós.
- Zapata, C. (2017). *Aplicaciones de teléfonos inteligentes en psicología, posibilidades y limitaciones para el desarrollo de la salud mental. Un estado del arte*. Universidad EAFIT, Colombia.

7. Anexo I: entrevista con la asociación Caminar

La muerte ha sido siempre un gran tabú en la sociedad y por eso cuando una persona fallece no se sabe muy bien cómo reaccionar después. Entendemos que hay un tiempo de "luto" pero ¿Qué se entiende por proceso de duelo?

El duelo es la respuesta natural cuando perdemos algo importante en nuestra vida. En este caso vamos a hablar de duelo por fallecimiento, pero hay muchas clases de pérdidas y todas tienen un duelo. De salud trabajo amistades, es un periodo de adaptación y hay autores que dicen que es una crisis existencial. Nos quedamos con que es una respuesta natural ante la pérdida de quien es importante en nuestra vida. No es una enfermedad. Este duelo, esta respuesta, que de alguna manera es universal, se manifiesta en cada persona de una manera diferente. Hay muchos factores que influyen en nuestro duelo entre ellos es el vínculo con la persona, el tipo de relación que teníamos, las circunstancias de la pérdida, si lo podía prever, influye la red de apoyo tanto familiar como social. También si a la vez hay otras crisis concurrentes en mi vida o en mi familia y por último y casi lo más importante los factores internos de la persona (nuestra historia de vida, otras cosas que hemos sobrellevado o resuelto, características genéticas etc.)

El fallecimiento de un ser querido es un suceso traumático que deja una huella muy profunda en las personas, ¿Se puede superar el trauma?

Lo que quiero decirte es que no todos los fallecimientos provocan trauma ni son sucesos traumáticos, quizá usamos la palabra trauma un poco a la ligera. Son habitualmente sucesos dolorosos que pueden ser traumáticos pero la muerte no es siempre traumática. Traumático es cuando nos supera, sucede de una manera o de un momento vital que a la persona le supera, no puede dar una significación emocional o cognitiva y se sale de su ventana de tolerancia esa experiencia. Las circunstancias de la muerte pueden dar trauma en una pérdida. Por ejemplo, la pérdida de personas significativas por una muerte accidental, suicidio, homicidio etc. puede dar trauma. Ser testigos en una guerra o en una catástrofe etc. El abandono en la infancia, personas que desaparecen y nunca son encontradas etc. Hay una serie de cosas que sí que suelen dar trauma a la persona. Resumiendo, ¿que hace que un duelo sea traumático? La sorpresa, la importancia, la no capacidad de respuesta, el desbordamiento, la incomprensión, no poder entender, la rapidez, falta de tiempo, la soledad, falta de contacto, la soledad posterior, cuando no podemos hablar de lo sucedido. Que un duelo sea traumático tiene unas características concretas. Eso se nota porque la persona que habla de esa pérdida se desborda se disocia cambia de tema pierde el contacto con la realidad. También La forma en que se dio la noticia influye, aspectos relacionados con la visión o no del cuerpo, si ha habido un sufrimiento acumulado por el cuidado de una enfermedad muy larga etc.

¿Se puede superar un trauma? Sí, se puede superar, me gusta más la palabra integrar. Si en un momento no podemos superar el trauma porque es algo que queda muy en el cuerpo, siempre podemos tener alguna reacción somática, nos sobresaltamos. Podemos hacer nuestra vida crecer construirnos de nuevo,

aunque haya alguna parcela que ha quedado con algo de trauma. Muchas veces el trauma no es totalmente incapacitante, aunque otras muchas sí.

Dentro de este proceso, existen diferentes factores que ayudan a seguir adelante. Una de ellas es el olvido, necesario en cierto sentido, pero que parece que no se sabe demasiado sobre esta facultad. Con respecto a ello, ¿Qué relación dirías que tiene el duelo con el olvido? ¿Por qué nos cuesta tanto olvidar?

Yo no conozco el olvido activo entonces te voy a hablar de lo que conozco. Hay algo que se dice mucho en los grupos de duelo y que a la gente le resuena, le gustan que es una frase de Jorge Bucari: "Hacer el duelo no es olvidar es reconocer con el corazón en la mano que el amor no acaba con la muerte". Cuando perdemos a un ser querido lo menos que queremos es olvidar a este ser. Todo el trabajo del duelo es llegar a un recuerdo agradecido, no a un olvido. Ahora bien, si hablamos de olvidar los momentos más dolorosos o lo que es la pérdida, es cierto que el duelo transcurre en un movimiento dual entre recordar y olvidar. No podemos estar recordando permanentemente lo que hemos perdido a nuestro ser querido lo mal que me he quedado todas las circunstancias porque eso sería como mirar finalmente al sol nos quedaríamos ciegos. Tampoco podemos estar permanentemente en la desconexión en el olvido distrayéndome buscando actividades que me hagan olvidar continuamente... digamos que el duelo es un proceso que se hace entre el recuerdo y el olvido entre la conexión y la desconexión. Esto tampoco es algo que nos proponamos, sucede de manera natural que la persona en duelo tenemos momentos que conectamos y ahí nos podemos derrumbar o podemos revivir de una manera amorosa algún recuerdo con nuestro ser querido y de una manera natural también nos desconectamos, estamos con una amiga, hago deporte etc. de una manera natural vamos balanceando de un lado a otro y es necesario. En los primeros tiempos si ha sido en general una muerte dolorosa hay más respuestas de protección que tienen que ver con protegernos de recordar porque no tenemos mucha capacidad para sostener el dolor que nos provoca. Poco a poco podemos sostener mejor el dolor el recuerdo y ahí necesitamos protegernos menos y es otro momento del duelo.

Respecto a las dimensiones hay según el modelo de Alba Payas hay cuatro momentos, el choque a veces con trauma, la de protección y evitación (olvido) conexión y tiene que ver con lazos relacionales y la de crecimiento y transformación. En la primera fase puede haber trauma o no en cualquier caso son momentos de aturdimiento de desregulación somática y emocional o psicológica. La siguiente de evitación protección, damos más respuestas naturales protectoras, me evado de una manera inconsciente, como un grifo que regula el dolor que yo puedo tener. Son un intento de nuestro organismo que es una maquina maravillosa de evitar que nos rompamos. Cuando se intuye que no voy a poder aparecen más estas respuestas protectoras y poco a poco puedo sostener más el dolor en el recuerdo del ser querido en los lazos continuos, tareas de dar las gracias, escribir cartas, pedir perdón o perdonar... Esto a lo mejor unos meses antes no lo hubiéramos podido hacer porque nos hubiera roto.

Por último, la dimensión de crecimiento y transformación que tiene que ver con los cambios. Una pérdida importante en nuestra vida siempre nos cambia. No siempre es traumática pero siempre provoca cambios en nuestra persona. Cambios a nivel interno en nuestros valores nuestras prioridades en la relación con los demás muchas veces aparece una mayor empatía una mayor solidaridad también con quien queremos estar o quien no nos sirve estar. Cambios en nuestra forma de ver la vida, la muerte, esto tan importante. Esto sería la última dimensión del duelo. Todas son muy personales, sí que hay momentos que parecen muy universales, pero están muy mezcladas, puedo estar un día muy en conexión con el duelo y otros en que no quiero ni rozar la pérdida. Están mezcladas, solo que decimos que estamos en una o en otro porque es lo que más se manifiesta en el día a día. Se viven también mezcladas con respuestas muy concretas que se llaman afrontamientos.

Esta etapa de nuestras vidas parece que se tiene que vivir en privacidad ya que las personas son temerosas de hablar de la muerte por esos tabúes que existen, pero ¿Es la superación del trauma un camino solitario?

No es un camino en solitario, ¿qué se puede hacer? Bueno el ser humano puede hacer a veces tantas cosas por necesidad, se crece a veces en los retos y obstáculos. Pero en concreto un trauma es un camino que es importante hacerlo acompañado. Poder hablar de lo que hemos vivido de cómo nos ha afectado, si nos desbordamos, nos disociamos tener un profesional que nos ayuda a regular lo que es estas respuestas somáticas. Respecto a las circunstancias de la muerte, poder tener recursos para estabilizarse y regularse, entrenarse en técnicas de autorregulación a nivel físico sensorial como puede ser la respiración, la relajación porque el trauma suele reexperimentarse y en cualquier momento puede suceder. Poder hablar, como lo viví, uno de los aspectos traumáticos es que se da a veces cuando se ha vivido la experiencia en soledad en falta de apoyo en ese momento y también posterior porque no ha sido comprendido porque era un duelo desautorizado, por ejemplo, suicidio, la muerte de un amante o un embarazo que no se tiene en cuenta, no hay una comprensión un apoyo social.... Es importante vivir el trauma acompañado y a veces con especialistas si verdaderamente es incapacitante. Básicamente para poder sacar todo el miedo que nos ha causado el trauma, es un golpe de miedo en nuestro cuerpo, todo el sistema de alerta se dispara, peligra la supervivencia. Poder gestionar y hablar de todo este miedo de la ira del dolor que nos ha causado, ir desbrozando toda esa maraña pues acompañados por profesionales o si no hay profesionales por otras personas que nos escuchen que nos atiendan que nos sostengan. Si has leído al autor Echeburua, una de las formas que antaño se ha utilizado y se sigue utilizando es la sobreexposición al trauma, volverlo a revivir en compañía de un profesional para irlo integrando, por ejemplo, en los grupos del suicidio en los que yo estoy las circunstancias de la muerte han sido siempre muy traumáticas. El hecho de poderlo contar en un ambiente de confidencialidad, de respeto, sabiendo que vas a ser escuchado, incondicionalmente y acogido sin ningún tipo de juicio, va ayudando a elaborar el trauma de las circunstancias de la muerte.

Muchos autores han escrito sobre la muerte, la pérdida y la superación ¿La lectura de libros, artículos o cuentos que traten este tema facilita el camino?

Si, la lectura de libros, artículos, todo lo que nos de comprensión de lo que nos está pasando ayuda. Pero una verdadera integración del trauma tiene que pasar por algo más experiencial. El trauma hay que buscarlo en el cuerpo primero, donde se nos ha quedado como se traduce en pensamientos en sentimientos en acciones, hay toda una serie de técnicas somato sensoriales. Pero bueno, la lectura ayuda.

Hoy en día vivimos en una era digital en la que todos tenemos internet, tablets, smartphones y dependemos en cierto modo de estos en nuestro día a día. Existen aplicaciones que ayudan a controlar la ansiedad, que ejercitan la memoria etc. ¿Sabes de alguna aplicación que ayude a las personas que están viviendo el proceso de superación del trauma? ¿Crees que la existencia de una aplicación que plantee la superación como un ejercicio sería de utilidad para ayudar a las personas que sufren de la pérdida? ¿si existiese una aplicación así, qué sería interesante que apareciese en ella?

Yo no sé de una aplicación que fuera de utilidad. Creo verdaderamente que cuando hay una pérdida, la pérdida es una herida de relación que se cura en las relaciones con otros seres vivientes, nuestros animales y las plantadas nos ayudan muchísimo, es una herida que se cura en otras relaciones. Bueno una integración de una pérdida en una resolución del duelo, si hubiera un a aplicación, lo primero que me ha venido es una voz humana cálida, que tuviera meditaciones o practicas guiadas, relajaciones, manejo de respiración etc. También prácticas de compasión para uno mismo de abrir el corazón a uno mismo y darnos mucho amor y cariño, que tuviera un lugar para hablarle al ser querido, todo esto se puede hacer sin la aplicación, pero bueno ciñéndome a la pregunta, y también para recopilar fotos, recuerdos de la persona, poemas, un lugar para el recuerdo. No sé si podría hacerse una aplicación así. Creo que en el duelo es necesario tener el apoyo de las personas.

8. Anexo II tabla de imágenes

Ilustración 1: Figuras rupestres en Altamira.....	11
Ilustración 2: Columna de Marco Aurelio en Roma, Italia.....	11
Ilustración 3: Modelo de imprenta de Gutemberg.....	11
Ilustración 4: Bloque tallado de estampación oriental. Museo de la imprenta	12
Ilustración 5: Fragmento de Orbis Sensualium Pictus (1658).....	12
Ilustración 6: Fragmento de Der Edelstein (1461).....	12
Ilustración 7: Fragmento de Southern Cross. A novel of the South Seas Told in Wood Engravings (1951).....	13
Ilustración 8: Caperucita Roja. Adolfo Serra. 2011.....	14
Ilustración 9: Modelo de Enciclopedia Mecánica.....	16
Ilustración 10: Modelo Franklin Bookman. 1996.....	16
Ilustración 11: Modelo Kindle Oasis. 2019.....	17
Ilustración 12: Fragmento de Afternoon, a story, de Michael Joyce.....	19
Ilustración 13: Motorola DynaTAC 8000x.....	20
Ilustración 14: Ranking de aplicaciones descargadas en 2019, extraído de https://andro4all.com/2019/10/aplicaciones-mas-descargadas-mundo-2019	21
Ilustración 15: Vista principal de la aplicación Positive Thinking.....	23
Ilustración 16: Diferentes wireframes de la aplicación Positive Activity Jackpot	23
Ilustración 17: Wireframe de Mood path.....	24
Ilustración 18: Apartado de preguntas al usuario en la aplicación Smiling Mind	24
Ilustración 19: Wireframe árbol familiar de Alife.....	25
Ilustración 20: Ilustración extraída de Una historia diferente, de Adolfo Serra, 2018.....	33
Ilustración 21: Página de libro Yo mataré monstruos por tí. Lyona. 2011.....	34
Ilustración 22: Birdboy, de Alberto Vázquez, 2011.....	34
Ilustración 23: página del libro El árbol de los recuerdos. Britta Teckentrup. 2013.....	35
Ilustración 24: Fotograma de videojuego Gris de Nomada Studio.....	35
Ilustración 25: Moodboard Oblivion.....	36
Ilustración 26: Story-board Oblivion.....	37
Ilustración 27: Mood board aplicación Oblivion.....	38
Ilustración 28: Tipografía para Oblivion.....	38
Ilustración 29: Sisifo. Tiziano. 1548.....	40
Ilustración 30: El árbol de la vida. Gustav Klimt. 1909.....	41
Ilustración 31: Proserpina. Dante Gabriel Rossetti. 1874.....	42
Ilustración 32: Diseño de personaje.....	43
Ilustración 33: Diseño final semilla.....	44
Ilustración 34: Paleta de color para Oblivion.....	44
Ilustración 35: Paletas de color cálidas que transmiten los sentimientos de la cercanía y lo acogedor según Eva Heller.....	44
Ilustración 36: El perro, Francisco de Goya, 1819-1823.....	46
Ilustración 37: Página 1 del álbum Oblivion con flechas de dirección de la mirada.....	46

Ilustración 38: Página central desplegable de Oblivion con marcas de doblez de página.	47
Ilustración 39: Página desplegable	47
Ilustración 40: Mock up Oblivion libro cerrado	50
Ilustración 41: Mock up Oblivion libro abierto	51
Ilustración 42: Primer boceto de aplicación	52
Ilustración 43: Boceto más ajustado al diseño final	52
Ilustración 44: Pantalla de carga Oblivion	53
Ilustración 45: Comparación de las dos versiones de pantalla menú principal Oblivion.....	53
Ilustración 46: Comparación de las dos versiones de pantalla usuario Oblivion	54
Ilustración 47: Submenú recuerdos.....	54
Ilustración 48: Botones de aplicación.....	55
Ilustración 49: Wireframe aplicación Oblivion: Submenú	56
Ilustración 50: Wireframe aplicación Oblivion. Menú usuario	56
Ilustración 52: comparación aplicación en tablet y smartphone	57
Ilustración 51: Oblivion vista en tablet.....	57