

TRABAJO FINAL DE MÁSTER
Tipología 4

Presentado por Alicia Álvarez Pérez
Tutora: María Susana García Rams

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS
Valencia, junio de 2021.

**Sensibilidad Ilustrada:
creación de un álbum
ilustrado sobre el rasgo
PAS.**



RESUMEN

El presente trabajo de final de Máster consiste fundamentalmente en la elaboración de un álbum ilustrado con la finalidad de que éste sirva como de apoyo didáctico para mostrar el rasgo PAS (sensibilidad de procesamiento sensorial), de una manera sencilla, fácil de entender y atractiva visualmente, basando su contenido narrativo en la investigación previa. Su principal destinatario es el público infantil, y será distribuido a través de las asociaciones de PAS Murcia y Valencia.

PALABRAS CLAVE

Álbum ilustrado, sensibilidad, rasgo PAS.

ABSTRACT

This Master's final project consists mainly of the elaboration of a picture book with the purpose that it serves as a didactic support to show the HSP trait (sensory processing sensitivity) in a simple, easy to understand and visually attractive way, basing its narrative content on previous research. Its main audience is children, and it will be distributed through the associations of PAS Murcia and Valencia.

KEY WORDS

Picture book, sensitivity, HSP trait.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a las muchas personas que nos han apoyado en la realización de este proyecto.

En primer lugar a la maravillosa tutora la Doctora María Susana García Rams, quién me ha guiado durante todo el camino.

En segundo lugar a mi familia, quienes me han apoyado incondicionalmente.

En tercer lugar a todas aquellas personas implicadas sin las que hubiese sido posible realizar este trabajo, en especial a Andrés, el presidente de la asociación PAS Murcia, a Juan Angel, por ayudarnos a realizar la encuesta para la web de la asociación, y a el estadístico Antonio Sanz.

Además nombrar a todas las personas, asociaciones, fundaciones e instituciones que nos han ayudado a distribuir las encuestas:

- A la Asociación PAS Murcia.
- A Cruz Roja, en especial a Virginia Vizcaíno de Cruz Roja Yecla.
- A la docente Silvia Rodríguez de los Llanos del instituto IES La Poveda (Arganda, Madrid).
- Al colegio IES La Moreria (Mislata, Valencia), en especial a su vicerector Esteban Berchez
- Al Conservatorio profesional Torrent (Torrent, Valencia) en especial a Inma García.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	7
2.1 OBJETIVOS.....	7
2.2 METODOLOGÍA	7
3. MARCO TEÓRICO	9
3.1 LA SENSIBILIDAD DE PROCESAMIENTO SENSORIAL	9
3.2 PERCEPCIÓN DE LA SENSIBILIDAD: LAS ENCUESTAS	15
3.2.1: PRIMERA HIPÓTESIS: Conocimientos de sensibilidad.	17
3.2.2 SEGUNDA HIPÓTESIS: Percepción de la Sensibilidad ...	20
3.2.3 TERCERA HIPÓTESIS: medios de comunicación.....	21
3.2.4 CUARTA HIPÓTESIS: La Sensibilidad y el género.....	23
3.2.5 CONCLUSIONES DE LAS ENCUESTAS	26
3.4 EL ÁLBUM ILUSTRADO. CONTEXTUALIZACIÓN	27
3.4.1 Definición de álbum ilustrado.....	27
3.4.2. Breve contextualización histórica.....	29
3.4.3. Tipologías de álbum ilustrado	30
3.4.4 Referentes históricos de álbum.....	33
3.5 EL ÁLBUM ILUSTRADO COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA .	37
3.5.1 El álbum para desarrollar la alfabetización visual	37
3.5.2 El álbum para desarrollar la inteligencia emocional	38
4. SENSIBILIDAD ILUSTRADA. PROCESO DE CREACIÓN	40
4.1 Referentes e inspiraciones.....	40
4.2 Planteamiento inicial	44
4.3 Guion.....	45
4.4 Moodboard y personajes.....	46
4.5 Concept art y tipografía	50
4.6 Storyboard.....	52
4.7 Arte final.....	53
4.8 Edición y presupuesto	54
5. CONCLUSIONES	57
6. FUNTES REFERENCIALES	59
7. ÍNDICE DE FIGURAS	65
8. ANEXOS	70
8.1 Bocetos y material de proceso	70
8.2 Álbum ilustrado acabado y maquetado	70
8.3 Las encuestas.....	70

1. INTRODUCCIÓN

Este proyecto consiste en un álbum ilustrado que trata de representar el rasgo del temperamento de la Alta Sensibilidad.

Elaine N. Aron, investigadora y psicóloga, acuñó en los noventa del siglo XX, las siglas HSP, que significan Highly Sensitive Person, en castellano traducido como Persona Altamente Sensible (PAS). Este es un término informal que se usa para describir al 15 o 20% de la población que tiene un sistema nervioso más sensible que la media. El término científico para este atributo genético es Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS)¹. Es una característica básicamente neutra que afecta tanto a hombres como mujeres por igual y que, al ser de carácter genético, suele ser hereditaria.

Alguna vez se han preguntado ¿qué es la sensibilidad?, ¿somos todos sensibles por igual? o ¿puede una persona sensible dejar de serlo?

“Que te afecten hechos que en realidad no pueden ser para tanto”.

Chico, 19 años.

“Vulnerable”.

Chica, 23 años.

“Si, haciéndose fuerte puede dejar de ser sensible”.

Chico, 20 años.

“Por qué yo antes era muy sensible, y cambie a ser más duro conmigo mismo”.

Chico, 12 años.

Fig. 1. Respuestas seleccionadas de las encuestas realizadas para este proyecto.

Se ha elegido enfocar el álbum ilustrado a este rasgo en particular primero desde el interés personal, ya que la autora del trabajo es altamente sensible, y segundo, porque se ha estimado un tema de interés general al ser un rasgo que posee una parte importante de la población, además de ser un tema que incluye a personas también sensibles sin tener el rasgo, como aparece en la encuesta de E. N. Aron² o que tienen que relacionarse con alguien sensible. Esta ha sido la motivación que ha llevado a crear una obra que

1 PAS España. (2020, 20 octubre). Sensibilidad de Procesamiento Sensorial. Pasespaña Profesionales de la Alta Sensibilidad. <https://pasespana.com/sensibilidad-de-procesamiento-sensorial/>.

2 “En una encuesta telefónica realizada a trescientas personas de todas las edades, elegidas al azar, se descubrió que aunque un 20% eran sumamente o bastante sensibles, otro 22% eran moderadamente sensibles” Aron (2016, p. 12).

difunda el rasgo, pues a pesar de que la sensibilidad es una faceta neutra y cotidiana que está presente en tantas personas, muchos la perciben como una característica peyorativa de ser un individuo débil, como vemos en las respuestas seleccionadas de la Fig. 1.

En concreto se ha elegido como vehículo de difusión el álbum ilustrado porque las asociaciones PAS Murcia y Valencia, con las que hemos colaborado para este proyecto, insistieron desde el principio que hacía falta álbumes sobre el tema para ayudarles a hacer llegar el rasgo hasta los más pequeños. Posteriormente en la búsqueda personal y de referentes se ha notado, como nos habían mencionado, una carencia de álbumes ilustrados que tratan la alta sensibilidad, por lo que se ha pretendido cubrir este hueco, sirviéndose de la teoría y habilidades adquiridas a lo largo del Máster para llevar a cabo un proyecto que nos aproxime al ámbito profesional.

Este trabajo entra dentro de la tipología 4, lo que significa que es una fundamentación teórica acompañada con una producción artística inédita. En este caso la base teórica se respalda por una bibliografía que puede dividirse en dos secciones, las fuentes que atienden el álbum ilustrado, para analizar referentes como Tomi Ungerer y Júlia Sardrà, que nos ayuden a comprender cómo se puede usar el álbum como herramienta educativa, de difusión y concienciación. La otra sección está constituida por estudios precedentes del rasgo PAS de carácter variado. Para este trabajo nos centraremos en aquellos de carácter neurocientífico, psicológico y sociológico, teniendo como principal referente a Elaine N. Aron.

Aprovechando esta introducción vamos a aclarar que de ahora en adelante cuando hablemos de sensibilidad será para englobar tanto a la sensibilidad que poseen las PAS como la sensibilidad que puede poseer alguien que no es altamente sensible. Pero que cuando hablemos en concreto del rasgo, excluyendo a los demás, nos referiremos a él por las siglas PAS o SPS.

A pesar de que hay muchas investigaciones científicas es un rasgo muy poco conocido aún, por lo que un TFM que trate el tema puede ayudar a difundirlo, darlo a conocer y servir de apoyo a otras personas en sus futuras investigaciones. Así mismo se pretende que este proyecto sirva de primer escalón para una tesis doctoral.

En función de todo lo anterior se ha dado la siguiente estructura a la memoria: primero se introduce la metodología con las hipótesis y los objetivos para dar paso en el capítulo 3 a la explicación del rasgo PAS y de ciertos aspectos relevantes de cómo se vincula la sensibilidad con el género. A continuación se describe qué es un álbum ilustrado, antecedentes y cómo utilizarlo de

forma didáctica, y por último se verá el proyecto práctico, desglosado en sus diferentes etapas y proceso de elaboración y finalmente cerraremos con las conclusiones.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1 OBJETIVOS

El objetivo general es elaborar un álbum ilustrado en el que se encuentre representado el rasgo PAS y que pueda servir como herramienta divulgativa y educativa.

Mientras que los objetivos específicos son:

- Conocer y utilizar las investigaciones previas para extraer las características del rasgo PAS.
- Ampliar conocimientos respecto a la historia del álbum ilustrado y de los recursos gráficos y estilísticos aplicables a nuestro proyecto.
- Informar al lector sobre la alta sensibilidad a través de las ilustraciones propuestas en el álbum.
- Sacar el álbum al mercado

2.2 METODOLOGÍA

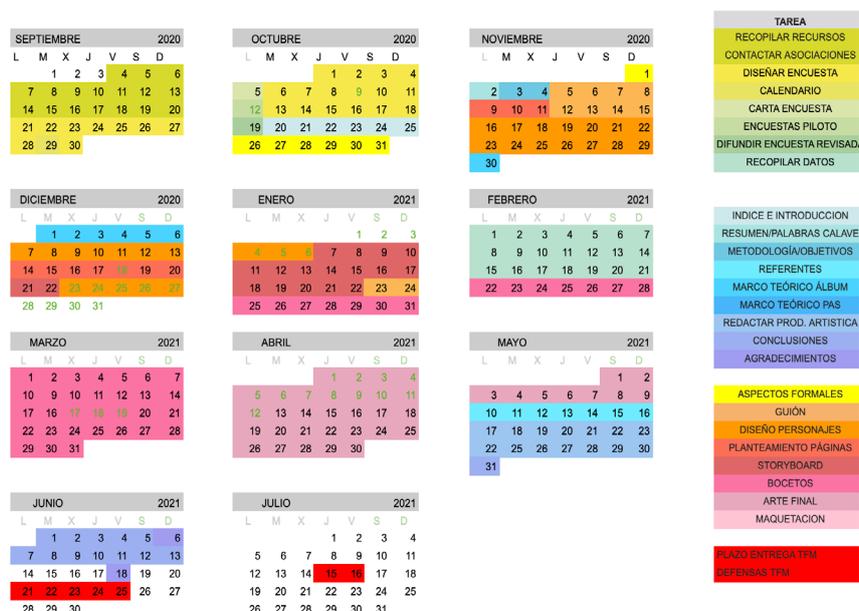


Fig. 2. Calendario que se realizó para planificar los pasos a seguir

En primer lugar se elaboró un calendario para calcular los plazos de realización

del proyecto. Este calendario ha sido modificado dado los cambios que han ido surgiendo a lo largo de la realización del trabajo, principalmente debido a la convivencia con la pandemia en este nuestro querido siglo XXI.

La metodología que se ha seguido para la investigación y desarrollo del proyecto ha sido tanto cualitativa como cuantitativa.

Por una parte se han recopilado datos teóricos y prácticos de diversas fuentes cuyo análisis ha servido para nutrir la fundamentación teórica, profundizando en los intereses concretos vinculados al proyecto. La observación de esta información no solo ha derivado en el desarrollo de una visión concreta respecto a los temas tratados en este trabajo, sino que también ha resultado en la aparición de una serie de cuestiones, como suele pasar muchas veces, cuando una respuesta no significa necesariamente dar por concluida una pregunta, sino a su renovación y multiplicación.

Las cuestiones que tienen más que ver con cómo se trata en la actualidad la sensibilidad se han abordado usando una metodología cuantitativa, recolectando datos a través de la encuesta como instrumento de análisis para su posterior interpretación.

Estas encuestas responden e intentan probar una serie de hipótesis que nos hemos planteado:

- Las personas no poseen conocimientos objetivos acerca de la sensibilidad.
- Se percibe la sensibilidad como una característica negativa.
- No hay una representación objetiva de la sensibilidad en los medios de comunicación actuales
- Se vincula la sensibilidad con el género.

Este cuestionario se ha realizado con la ayuda de un estadístico, quien ha revisado todo el diseño y redacción de preguntas y respuestas. Después se ha asignado un valor numérico a cada respuesta, para poder transformar toda la información de los resultados en datos. Las conclusiones obtenidas se expondrán más adelante en el apartado de la sensibilidad de procesamiento sensorial.

Teniendo en cuenta que aunque esta información se ha mirado con la curiosidad de alguien que es altamente sensible, su estudio se ha hecho principalmente desde el punto de vista de la producción artística, intentando encauzar los datos recibidos en la materialización de la obra.

Así mismo, la metodología del desarrollo de la propia obra se abordará con más profundidad en la parte de producción artística.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 LA SENSIBILIDAD DE PROCESAMIENTO SENSORIAL

Todas las personas y animales perciben, reaccionan y actúan según los estímulos físicos, emocionales y sociales, pero no todos lo hacen de la misma manera. Hay ciertos individuos que responden en mayor manera a estos estímulos.

Antes de ponernos a hablar de la Alta Sensibilidad, tenemos que aclarar qué es la sensibilidad. Entendemos la sensibilidad como la facultad de sentir y percibir estímulos internos y externos, es decir, todo el mundo es sensible en mayor o menor medida, pero ser sensible no implica ser Altamente Sensible, aunque está indudablemente entrelazado. Una de las primeras investigaciones sobre la sensibilidad la realizó el psiquiatra Carl Gustav Jung³ (1913), quien mantenía que algunas personas tienen una sensibilidad innata. Pero no fue hasta los años 90 del pasado siglo, que se empezó a estudiar la Alta Sensibilidad.

Hay que destacar que aunque Sensibilidad de Procesamiento Sensorial es el nombre por el que más se conoce este rasgo, existen otras manera de nombrarlo, ya que hubo varios investigadores que lo estudiaban de forma independiente, resultando en nombres como la Sensibilidad Ambiental, acuñado por Michael Pluess⁴, Susceptibilidad Diferencial, por Jay Belsky⁵ o Sensibilidad Biológica al Contexto por Thomas Boyce⁶ y Bruce Ellis⁷. Apuntar también que con los estudios sobre Reactividad Emocional por Iván Pávlov⁸ ya se vislumbra el rasgo, pero no fue hasta los noventa con Elaine N. Aron⁹ y

3 (Suiza, 1875-1961) Psicólogo y psiquiatra que creó la psicología analítica.

4 Psicólogo y profesor en la universidad de Londres, aunque estudió en la Universidad de Basilea en Suiza donde, en 2011, recibió el premio Venia Docendi.

5(Nueva York, 1952) Psicólogo e investigador especializado en el desarrollo infantil y la familia. Actualmente dirige el Instituto para el estudio de los niños, familias y cuestiones sociales.

6 Doctor experto en salud pediátrica y en Niños Altamente Sensibles (NAS).

7(FAQ: When I Look for Studies about Highly Sensitive People, and Especially about Highly Sensitive Children, I Hardly See Any., s. f.)

8 (Rusia, 1849-1936). Filósofo mundialmente conocido y estudiado en campos de la educación y psicología. Estudió en la Universidad de San Petersburgo y uno de sus estudios más conocidos, el condicionamiento clásico, fue la razón por la que fue posible desarrollar uno de los modelos de aprendizaje más conocidos (el aprendizaje estímulo-respuesta).

9 (1944). Esta psicóloga e investigadora es la principal referente teórica de este trabajo

Arthur Aron¹⁰ (1991) cuando describieron la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial como un rasgo del temperamento o de la personalidad dada por unos genes concretos y por lo tanto hereditario¹¹, “es un estado, no es un rasgo omnipresente. La timidez, incluso la que es crónica, no es hereditaria; la sensibilidad sí”. (Aron, 2016, p. 122). Además es un rasgo continuo. Esto último significa que uno no es no sensible o Altamente Sensible, sino que existen tres categorías, según un estudio de Francesca Lionetti¹² y otros (2018) siendo el porcentaje de personas que no son Altamente Sensibles un 40% con media sensibilidad y un 29% de la población que tiene nada o baja sensibilidad.

Este rasgo que está presente del 20% al 30% de los individuos, tanto en hombres como mujeres por igual, no es una patología por lo que no se puede diagnosticar como tal, pero sí puede ser identificado por psicólogos profesionales entrenados para descubrir el rasgo o a través de una serie de test oficiales¹³ diseñados por Elaine N. Aron y traducidos a diferentes idiomas. Pero ¿cómo se sabe si eres una persona Altamente Sensible? Esto se mide a través de un cuestionario que evalúa cuatro pilares fundamentales por los que se caracteriza el rasgo:

- 1-Profundidad de procesamiento
- 2- Ser fácilmente sobreestimulado,
- 3- Ser emocionalmente reactivo mostrando una elevada empatía
- 4- Tener una sensibilidad a las sutilezas.

por ser la que puso nombre a este rasgo, además de porque ha aportado documentación científica de sobra con estudios propios, participando en otros ajenos y una extensa colección de libros sobre la Alta Sensibilidad. Por si fuera poco también es la creadora de la escala o test con la que se suele evaluar si eres PAS. Estudió en la Universidad de York en Toronto y en el Instituto Pacifica Graduate y aparte de los estudios sobre la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial estudia la psicología del amor y las relaciones cercanas junto a su pareja.

10 (1945) Profesor de psicología que estudió en la Universidad de California en Berkeley. Es la pareja de Elaine N. Aron, con la que colabora en estudios sobre el rasgo PAS, pero su foco de estudio son las relaciones personales. Es el autor de las 36 preguntas para generar intimidad, llamadas coloquialmente como las “36 preguntas para enamorarte”.

11 Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020)

12 Investigadora especializada en neurociencia que actualmente opera en la Universidad G. d'Annunzio Chieti-Pescara de Italia, donde trata temas sobre la Sensibilidad Ambiental.

13 Estos tests se encuentran en webs como <https://pasespana.com> o <https://hsperson.com>. Aunque si te sacas una puntuación muy alta es muy probable que seas Altamente Sensible, los test son aproximados y en todos ellos te recomiendan que para asegurarte contactes con un profesional entrenado para que identifique el rasgo de manera definitiva y totalmente efectiva.

Cuando hablamos de profundidad de procesamiento nos referimos al profundo análisis de los pensamientos y estímulos. A evaluar y comparar una situación antes de actuar frente a actuar y luego pensar, esto es un proceso que se hace de forma inconsciente, de manera que la información se capta sin darse cuenta. Haciendo que en muchas ocasiones las personas PAS sean más lentas que los demás en decidir las cosas, porque piensan y analizan cada una de las opciones que tienen con mucho detenimiento. Estudios que respaldan esta característica son el de Elaine N. Aron (2010) , el de Jadzia Jagiellowicz¹⁴ (2011) y el de Bianca Acevedo¹⁵ (2014). Estos tres estudios tienen en común que a través de imágenes que enseñaban a personas PAS y no PAS identificaban si había regiones en el cerebro que tenían más actividad y cuales eran. El resultado era que las personas Altamente Sensibles tienen más actividad cerebral¹⁶ como por ejemplo en la parte anterior de la ínsula¹⁷, y que ante estímulos visuales responden de manera más profunda que una persona que no posee el rasgo.

A raíz de la profundidad de procesamiento, aparece la sobreestimulación. Se procesan todos los estímulos internos y externos en mayor medida que una persona no PAS y encuentra más sutilezas y variaciones entre estos. Todos los ruidos, olores, texturas, sensaciones del cuerpo¹⁸, emociones y estimulación social pasan por tu cabeza como un grifo abierto de información, lo que puede llevar a la sobresaturación o sobreestimulación

14 Investigadora que se ha especializado en la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial y que actualmente es Asesora de Consultores Internacionales en Alta Sensibilidad y Vantage: Una campaña caritativa para PAS. Además se dedica de forma profesional a ayudar a las personas Altamente Sensibles a regular la depresión, ansiedad y pensamientos negativos.

15 Investigadora que estudió en la Universidad de Nueva York y la Universidad de Stony Brook, especializada e internacionalmente conocida por sus aportaciones sobre la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial. Recibió en 2012 el Premio Internacional Mujeres en la Ciencia.

16“La Sensibilidad de Procesamiento Sensorial se caracteriza por un cerebro “hipersensible”, reflejado por una mayor reactividad de las áreas indicadas en respuesta a estímulos socioemocionales u otros estímulos ambientales. Juntos, los patrones de actividad en el cerebro de individuos con alto SPS apuntan hacia un procesamiento profundo de la información (p. Ej., Precuneus, corteza pre frontal, circunvolución frontal inferior) y una mayor emocionalidad y empatía (p. Ej., Ínsula, claustrum, amígdala, corteza cingulada)”. (Lionetti, F., 2019, p. 296.)

17 La ínsula (considerada por muchos el quinto lóbulo cerebral) es una parte del cerebro, en concreto la parte que más tiene activación en los PAS es la ínsula anterior, la que se cree según varios estudios como el de D. Craig (2009) que es la base de la consciencia. Según este estudio esta sección influye en procesos directamente vinculados con el pensamiento abstracto y la toma de decisiones, en la interocepción, conciencia del movimiento corporal, autorreconocimiento y también cumple un papel fundamental en la empatía y conciencia emocional.

18 Dolor, hambre, sed, sensación de frío o calor, apetito sexual etc.

(saturación física o emocional). Esto se ve reflejado en una sensación de cansancio, estrés y ansiedad ante situaciones prolongadas de estimulación como estar en un aula o a una situación altamente estimulante como una discoteca, es decir, tienes exceso de información. Una de las investigaciones que trata la sobreestimulación es la de el de Friederike Gerstenberg¹⁹ (2012). En este estudio se pedía a personas no PAS y PAS que detectaran ciertos detalles visuales. El resultado fue que las personas PAS eran más rápidas y eficaces, pero que al final de la tarea y tras un control de estrés, se vio que también estaban más saturadas. Ante estas situaciones las PAS necesitan un momento de inactividad o reposo lejos de todo estímulo, normalmente en un sitio silencioso y oscuro²⁰ para calmar su sistema nervioso.

Ser emocionalmente reactivo y empático, también está relacionado con la profundidad de procesamiento, esta característica significa reaccionar emocionalmente en mayor medida a situaciones tanto positivas como negativas, pero sobre todo a las positivas según otro estudio de Jadzia Jagiellowicz de (2016). Este pilar también incluye la gran empatía²¹ que tienen las personas PAS (que no hay que confundirla con la simpatía²²). A raíz del anterior estudio mencionado de Bianca Acevedo (2014), se descubrió que esto se debe a una mayor actividad que las personas sin el rasgo en las neuronas espejo²³, en especial de nuevo con sentimientos positivos.

Ser sensible a las sutilezas. Las características anteriores y estudios tienen

19 Investigador de la Universidad de Munich, Alemania.

20 "Dado que el 80% de la estimulación sensorial llega a través de los ojos, el simple hecho de descansar con los ojos cerrados le va a suponer un importante reposo". (Aron, 2016, p. 83).

21 Aunque aún no hay un consenso científico de cómo definir la empatía, para el propósito de este trabajo, podemos definirla como la capacidad de entender los sentimientos y emociones de los demás y experimentarlos y compartirlos como si fueran nuestros, como comentan Marina Beatriz López, Vanessa Aran Filippetti y María Cristina Richaud (2014). La empatía sucede de una forma inconsciente y no requiere que la otra persona nos diga cómo se siente ni porque se siente de esa manera.

22 El concepto de la empatía se ha extendido tanto en nuestra sociedad que a menudo usamos la palabra empatía para describir otros sucesos como la simpatía, a pesar de ser dos cosas distintas. La simpatía se refiere, según Ingrid Vendrell (2008), cuando alguien nos explica por qué está experimentando ciertos sentimientos y nosotros podemos comprenderlos comparándolo con nuestras propias experiencias vividas, pero no tenemos porqué experimentar los sentimientos de la otra persona como si fueran nuestros.

23 Las neuronas espejo, descubiertas en 1996, son un tipo de célula del sistema nervioso fundamentales para el comportamiento social, según el estudio de Elizabeth. A. Simpson, y Pier F. Ferrari (2016, p. 1), en el que comenta que este sistema "se activa durante la producción de una acción o expresión dirigida a un objetivo y durante la observación de esa misma acción o expresión." (traducción por la autora). Es decir, nos ayudan a aprender por imitación y son una de las razones por las que podemos sentir empatía.

en común la percepción de las sutilezas. Esto suele ser lo que más notan las PAS, las pequeñas cosas que sus sentidos captan que los demás no. No estamos hablando de un desarrollo extraordinario de los propios órganos del gusto, oído, olfato etc sino de la capacidad para procesar estos estímulos, nuevamente hablamos de la profundidad de procesamiento, lo que nos permite distinguir más sutilezas y matices entre la información que recibimos. Cabe destacar que a través del estudio anteriormente mencionado de Elaine N. Aron (2010) donde se evaluaba a personas PAS y no PAS de diferentes continentes, se vio que las personas que no eran altamente sensibles no reaccionaban igual ante los mismos estímulos, mientras que todos los PAS, independientemente de su cultura, reaccionaban igual ante los estímulos, teniendo más actividad cerebral en las áreas antes mencionadas.

Otras características que conforman el rasgo, pero no necesariamente tienen que tener todas las personas PAS son: la baja tolerancia al dolor o a sustancias como el alcohol y la cafeína, ser más sensible a los medicamentos (todo esto debido a su sistema nervioso peculiar), la manifestación a través de la piel el estrés y la ansiedad, tener sueños muy reales y un rico mundo interior, y la presencia de una conciencia general de las consecuencias a largo plazo. (Aron, E. N., 2016). Hay que aclarar que las personas PAS no siempre son tan receptivos a los estímulos, ya que cuando están en un estado de sobresaturación o sobreestimulación, es decir cuando el sistema nervioso está sobrecargado, todo se percibe a través de una nube que eclipsa los sentidos, lo que puede provocar que se sientan muy torpes física y socialmente. Esto puede dar lugar a confusión entre ser una persona altamente sensible y ser introvertida o tímida, como bien explica Aron:

Es natural la confusión entre sensibilidad y ese estado mental al que llamamos timidez, dado que el 75% de la población (al menos, en Estados Unidos) está formado por personas socialmente muy abiertas. Cuando se dan cuenta de que usted está sobreestimulado, no caen en la cuenta de que puede deberse a un exceso de estimulación. Esta es una experiencia que desconocen. Creen que uno tiene miedo a ser rechazado, que es tímido, que teme el rechazo. ¿Qué otra cosa podría impedirle interactuar socialmente? (2016, p. 123)

Y es que la timidez o la introversión no va de la mano de una persona altamente sensible, en realidad el 30% de las PAS son de hecho extrovertidas²⁴.

En este punto mucha gente se preguntará ¿por qué existe este rasgo? ¿por qué existe esta diferencia en cómo los seres humanos responden ante las mismas condiciones ambientales? pues varios estudios como el de Max

24 Aron. E. N., 2013, min 7,07.

Wolf²⁵ (2008) o el de Michael Pluess (2015) apuntan que no es algo inherente del ser humano, sino que más de 100 especies animales conservan la misma proporción de población altamente sensibles (del 20% al 30%). Esto demuestra que es un rasgo que contiene ventajas biológicas como por ejemplo que los individuos más sensibles están más alerta a los peligros.

Con el propósito de justificar la divulgación de este rasgo, a continuación explicaremos por qué es importante gestionar y conocer si eres Altamente Sensible.

A primera vista este rasgo puede parecer que no conlleve aspectos negativos más allá de la evidente sobreactivación, pero no saber que eres PAS puede llevar a una mala gestión de esta sobresaturación. Como bien apunta Elaine N. Aron en su libro “dedicarle atenciones a un cuerpo altamente sensible es parecido a prestarle atenciones a un bebé” (2016, p. 70), en él explica cómo las características de alguien Altamente Sensible puede hacer que una persona tome hábitos de disociación²⁶ si se fuerza de forma repetida a vivir situaciones de alta sobreestimulación en las que no quiere estar y no sabe cómo afrontar, o que esta sobreestimulación fuerce al cuerpo al llamado fenómeno inhibición transmarginal²⁷.

Ser una personas Altamente Sensibles también conlleva más problemas en el día a día (conforme Sofie Boterberg²⁸, 2016) relacionados con la internalización de problemas que causan síntomas físicos inexplicables desde el punto de vista médico como problemas de sueño, indigestión y dolores de cabeza.

También cabe destacar que según el estudio de Elaine N. Aron, Arthur Aron y Kristin M. Davies²⁹ (2005) las personas PAS al procesar todas las experiencias más profundamente, se ven afectadas más por su entorno. Esto se traduce en que alguien PAS con una infancia con experiencias negativas, de adulto

25 Investigador de la Universidad de Groningen, Países Bajos.

26 Cuando se habla de disociación en el ámbito de la psicología se refiere a la separación de la consciencia con procesos físicos y mentales como las emociones, los recuerdos, las sensaciones corporales y la desconexión con nuestra propia identidad. Este concepto se lo debemos a Pierre Janet (París, 1854-1947), filósofo y psicólogo especializado en desórdenes mentales.

27 Término acuñado por el filósofo ruso Iván Pávlov. Este fenómeno define el momento en el que el cuerpo se apaga o se cierra a causa de un estímulo abrumador o excesivos estímulos.

28 Investigadora de la Universidad de Ghent (Bélgica) especializada en trastornos del desarrollo.

29 Investigadora de la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook.

suele ser más proclive a la depresión, ansiedad, estrés y suicidio, mientras que las PAS con una infancia positiva de adultos son más felices y saludables que la media de personas no PAS.

Pero el mayor problema es cuando intentan luchar contra su sensibilidad, normalmente porque no se adaptan al ideal de nuestra cultura.

3.2 PERCEPCIÓN DE LA SENSIBILIDAD: LAS ENCUESTAS

La razón de este trabajo es divulgar la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial a través del álbum ilustrado, ya que la carencia que existe de información objetiva acerca del rasgo o de qué es la sensibilidad hace que la sociedad en la mayoría de las ocasiones estigmatiza a estos sujetos, quienes acaban sintiéndose aislados e incomprensidos por sus semejantes o por figuras como psicólogos, médicos o profesores, quienes no saben lidiar con las características de alguien altamente sensible, llevando muchas veces a realizar un diagnóstico confundiendo la Alta Sensibilidad con patologías como déficit de atención o con rasgos autistas (T. Martín [RTV.es], 2015.). En consecuencia algunas PAS ocultan o reprimen su sensibilidad, ya que ahora mismo, en la sociedad de cansancio en la que nos encontramos no se nos educa para ser sensibles, sino que se nos educa para llegar hasta el límite. Esto desencadena en una sobreestimulación y frustración constante para alguien PAS que hace que ponga en peligro su salud, tanto mental como física.

Esto que acabamos de comentar nos llevó a la pregunta ¿qué percepción existe hoy en día de la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial? Como no encontramos ningún estudio al que podamos hacer referencia decidimos crear unas encuestas.

A fin de que las personas adultas pudieran comprender, pues los adultos siempre necesitan explicaciones. (Saint-Exupéry & Shua, 2019, p. 16).

Estos cuestionarios surgen para responder a cuatro hipótesis:

- PRIMERA HIPÓTESIS: Las personas no poseen conocimientos objetivos acerca de la sensibilidad.
- SEGUNDA HIPÓTESIS: Se percibe la sensibilidad como una característica negativa.
- TERCERA HIPÓTESIS: No hay una representación objetiva de la sensibilidad en los medios de comunicación actuales.
- CUARTA HIPÓTESIS: Se vincula la sensibilidad con el género.

Desde el principio teníamos claro que debíamos hacer dos encuestas, la primera destinada a personas Altamente Sensibles y la segunda destinada

a un público general joven sin conocimientos del rasgo. Esto nos permitiría hacer una comparativa entre las dos visiones de la sensibilidad y ser lo más objetivos posible.

Ayudándonos estas encuestas a:

- Justificar el trabajo práctico.
- Demostrar los problemas que derivan de cómo la sociedad percibe la sensibilidad y cómo afectan en concreto a las personas PAS. Además de justificar lo importante que es conocer el rasgo para gestionarlo.
- Hacer una comparación entre la primera encuesta (dirigida a la población PAS) y la segunda (dirigida a todo el público joven). Comparar cómo ven la sensibilidad las personas que son PAS y las que no lo son o no conocen el rasgo.

En este punto tenemos que aclarar que un cuestionario sobre PAS sería muy difícil de rellenar sin conocimientos previos, pero eso lo hemos enfocado como un cuestionario sobre la sensibilidad. Definiendo la sensibilidad, con el propósito de poder evaluar las preguntas abiertas, como la capacidad de percibir estímulos internos y externos, por lo tanto valorando con la máxima puntuación las que contenían (sin sesgo) tanto reacciones a estímulos externos como internos.

Para poder lanzar una encuesta primero hay que realizar varios pasos, como la definición de la encuesta y el diseño de los ítems³⁰. En estos primeros dos pasos, hemos contado con la ayuda de un estadístico, quien nos ha asesorado sobre el tema. Lo primero fue definir una serie de componentes técnicos como la población a la que va dirigida la encuesta, el formato del cuestionario, la forma de administración, las dimensiones o factores, el contenido y el sistema de puntuación. Después de tener claro los datos técnicos nos pusimos a redactar los ítems o preguntas y las posibles respuestas en google formularios para poder pasar las encuestas piloto a una pequeña muestra de población. Una vez vistos los resultados y qué preguntas no se entendían, hicimos una revisión y corrección.

Indudablemente el siguiente paso no ha podido ser posible sin la ayuda de muchas personas e instituciones, como Cruz Roja, el colegio IES La Moreria o la Asociación PAS Murcia, quienes nos han ayudado a distribuir las encuestas, llegando a recibir 289 respuestas (con una franja de edad de 15 hasta 72 años) de la encuesta destinada a las PAS y 432 de población en general (con una franja de edad de 9 a 30 años). Por último para analizar los resultados utilizamos el programa Jamovi, no sin antes pasar las respuestas

³⁰ Término técnico para referirse a las preguntas de una encuesta.

a datos numéricos según la tabla de puntaje adjunta en anexos. Tenemos que resaltar que los ítems eran una combinación de preguntas cerradas y abiertas, teniendo con estas últimas que formar un equipo de cuatro personas para debatir cómo contar cada una de ellas, siendo así lo más objetivo posible, y no la visión de una sola persona.

Antes de empezar a explicar los resultados hay que destacar que algunas preguntas de las que aparecen en las tablas no son exactamente igual que las que formulamos en la encuesta, porque si las ponemos tal cual el programa cortaba a la mitad las largas, para ver las preguntas completas se pueden mirar en los anexos las tablas de puntaje o las medias.

3.2.1: PRIMERA HIPÓTESIS: CONOCIMIENTOS DE LA SENSIBILIDAD

Esta primera hipótesis está fuertemente conectada con la segunda (se percibe la sensibilidad como una característica negativa) pues entendemos que si la percepción que tenemos de algo está influenciada por la sociedad es porque no poseemos suficientes conocimientos objetivos como para generar sobre la materia un juicio propio. Empezando nuestra investigación analizando los conocimientos que poseen los encuestados.

Los resultados obtenidos han arrojado las medias que vemos en la Fig.3 y Fig.4 (para ver las tablas completas mirar los anexos). Estas medias recogen que los conocimientos que poseen los encuestados de la sensibilidad son muy bajos, como podemos corroborar con las respuestas a la preguntas como ¿qué es la sensibilidad?, ¿puede dejar de ser sensible? o ¿por qué alguien es muy sensible?.

DATOS PERSONALES	BAJO	NEUTRO	ALTO	MEDIA	DATOS PERSONALES	BAJO	NEUTRO	ALTO	MEDIA
¿QUÉ CONOCIMIENTOS POSEÉ EL ENCUESTAD@ SOBRE LA SENSIBILIDAD?	8 A 20	21 A 26	27 A 40	17,66	¿QUÉ CONOCIMIENTOS POSEÉ EL ENCUESTAD@ SOBRE LA SENSIBILIDAD?	1 A 2	3	4 A 5	2,95

Fig.3. Media de la encuesta general.

Fig. 4. Media de la encuesta para PAS.

En las siguientes dos preguntas las respuestas señalan que los encuestados en su mayoría no poseían casi ninguno o pocos conocimientos sobre la sensibilidad.

Frecuencias of 1)¿Qué es ser sensible?

1)¿Qué es ser sensible?	Género		
	Chico	Chica	Otro
Casi ningún conocimiento	122	110	9
Pocos conocimientos	25	49	1
Algunos conocimientos	31	58	2
Muchos conocimientos	3	5	0
Muchísimos conocimientos	4	3	0

Fig. 5. Pregunta 1 de la encuesta general.

Frecuencias of 2)Describe qué es lo que hace sensible a una persona

2)Describe qué es lo que hace sensible a una persona	Género		
	Chico	Chica	Otro
Casi ningún conocimiento	137	140	9
Pocos conocimientos	30	55	2
Algunos conocimientos	16	28	1
Muchos conocimientos	0	1	0
Muchísimos conocimientos	2	1	0

Fig. 6. Pregunta 2 de la encuesta general.

Intentamos buscar una correlación entre los conocimientos que tenían y lo sensibles que percibían que eran ellos mismos (Fig.7 y Fig.8) pero no encontramos ninguna, demostrando que ser sensible no implica saber que es serlo.

Frecuencias of 1)¿Qué es ser sensible?

1)¿Qué es ser sensible?	6)¿Te consideras una persona sensible?				
	Nada	Muy poco	Algo	Mucho	Muchísimo
Casi ningún conocimiento	38	45	83	54	19
Pocos conocimientos	4	13	27	19	9
Algunos conocimientos	10	11	33	29	9
Muchos conocimientos	0	2	3	3	0
Muchísimos conocimientos	0	1	3	3	0

Fig. 7. Comparativa de las preguntas 1 y 6 de la encuesta general.

Frecuencias of 2)Describe qué es lo que hace sensible a una persona

2)Describe qué es lo que hace sensible a una persona	6)¿Te consideras una persona sensible?				
	Nada	Muy poco	Algo	Mucho	Muchísimo
Casi ningún conocimiento	44	56	98	62	22
Pocos conocimientos	3	12	36	29	8
Algunos conocimientos	5	4	14	15	6
Muchos conocimientos	0	0	1	0	0
Muchísimos conocimientos	0	0	0	2	1

Fig. 8. Comparativa de las preguntas 2 y 6 de la encuesta general.

Otras preguntas que sostienen esta hipótesis son las que vienen a continuación, que revelan que los sujetos del estudio, en su mayoría, apuestan por una sensibilidad de quita y pon, dada (según las respuestas de la pregunta 7 de la encuesta general) por factores externos y/o voluntarios, dejando al descubierto el desconocimiento acerca de que ser sensible es parte inamovible del individuo y que no es algo elegible ni de lo que te puedas despojar. Además de reflejar unas respuestas altamente sesgadas.

Frecuencias of 9)¿Puede alguien dejar de ser sensible?

9)¿Puede alguien dejar de ser sensible?	Género		
	Chico	Chica	Otro
Si	74	55	2
No lo sé	81	132	8
No	29	36	2

Fig. 9. Pregunta 9 de la encuesta general.

Frecuencias of 10)Explica tu respuesta anterior

10)Explica tu respuesta anterior	Género		
	Chico	Chica	Otro
Sesgado	148	158	11
Neutro	9	22	0
No sesgado	28	45	1

Fig. 10. Pregunta 10 de la encuesta general.

Paradójicamente, los encuestados tienen una percepción del grado de conocimiento propio sobre la sensibilidad muy superior al que realmente tienen. Tanto las PAS como las no PAS, teniendo las primeras unos pocos conocimientos más, pero demostrando de nuevo que ser sensible no implica saber qué es.

Frequencies of 19)¿Cuánto crees que sabes sobre la sensibilidad?

19)¿Cuánto crees que sabes sobre la sensibilidad?	Género		
	Chico	Chica	Otro
Nada	23	17	4
Un poco	52	71	3
Algo	75	99	2
Mucho	26	22	1
Muchísimo	4	3	2

Frequencies of 17)¿Qué conocimientos piensas que tienes sobre la sensibilidad?

17)¿Qué conocimientos piensas que tienes sobre la sensibilidad?	GÉNERO	
	Hombre	Mujer
Ninguno	2	11
Unos pocos	4	48
Algunos	12	111
Muchos	8	77
Muchísimos	0	14

Fig. 11. Pregunta 19 de la encuesta general. Fig. 12. Pregunta 17 de la encuesta para PAS.

Por otro lado las personas PAS si que han respondido con coherencia, según su experiencia, sobre los conocimientos que creían que poseían las no PAS sobre la sensibilidad.

Frequencies of 18)A día de hoy ¿Qué conocimientos piensas que tiene la gente ..

18)A día de hoy ¿Qué conocimientos piensas que tiene la gente ..	GÉNERO	
	Hombre	Mujer
Ninguno	17	170
Unos pocos	8	88
Algunos	0	0
Muchos	0	3
Muchísimos	1	0

Fig. 13. Pregunta 18 de la encuesta para PAS.

Que los encuestados demuestren escasos conocimientos sobre la sensibilidad no nos pilla por sorpresa pues a nivel pedagógico no se trabaja la inteligencia emocional y la mayoría de personas no han oído hablar de la sensibilidad de más de una fuente, como se refleja en las siguientes respuestas (siendo las fuentes que podían seleccionar la familia, los profesores, los amigos, los medios de comunicación o nadie).

Frequencies of 3)¿A quién has oído hablar de la sensibilidad?

3)¿A quién has oído hablar de la sensibilidad?	Género		
	Chico	Chica	Otro
0 fuentes	4	3	0
1 Fuente	96	110	8
2 Fuentes	37	56	1
3 Fuentes	31	43	3
4 Fuentes	15	13	0

Fig. 14. Pregunta 3 de la encuesta general.

Frequencies of 5)¿A quién has oído hablar de la sensibilidad?

5)¿A quién has oído hablar de la sensibilidad?	GÉNERO	
	Hombre	Mujer
0 Fuentes	0	5
1 Fuente	25	222
2 Fuentes	0	27
3 Fuentes	1	4
4 Fuentes	0	3

Fig. 15. Pregunta 5 de la encuesta para PAS.

3.2.2 SEGUNDA HIPÓTESIS: PERCEPCIÓN DE LA SENSIBILIDAD

La percepción ha tenido diversas definiciones, la más obvia tiene que ver directamente con lo que percibimos de forma puramente visual, pero la que nos interesa es la percepción social. Este tipo de percepción está definida por nuestra cultura, y nos influye a la hora de entender a otras personas, objetos, situaciones etc, y actuar en consecuencia, juzgando negativamente o alabando ciertos comportamientos acorde con la percepción social.

Esta hipótesis plantea que la sensibilidad es percibida por nuestra sociedad actual como una cualidad negativa en aquellas personas que la poseen. Como se deduce de las respuestas de la Fig.16 un 45% de los encuestados considera que la sensibilidad es tratada por la población de forma negativa o muy negativa frente a un 8,7% que consideran que es tratada de forma positiva o muy positiva. Un 46,3% afirma que es visto como algo neutro, aunque a la hora de enfrentarse a alguien sensible un 53,3% lo hace de forma sesgada, Fig.17.

Frequencies of 14) ¿De qué forma trata la gente la sensibilidad?

14) ¿De qué forma trata la gente la sensibilidad?	Género			
	Chico	Chica	Otro	
Muy negativa	11	10	3	> 45%
Negativa	59	86	5	
Neutra	84	93	2	46,3%
Positiva	14	11	0	
Muy positiva	6	2	1	> 8,3%

Fig. 16. Pregunta 14 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.

Frequencies of 15) ¿cómo tratarías a alguien sensible?

15) ¿cómo tratarías a alguien sensible?	Género			
	Chico	Chica	Otro	
Sesgo	106	112	7	53,3%
Neutro	22	41	0	15%
Sin sesgo	57	72	5	31,7%

Fig. 17. Pregunta 15 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.

El 71,4% de los participantes afirma que ser sensible es algo neutro, Fig.18, pero en estas respuestas planea la deseabilidad social³¹ como se concluye en la Fig.17 (anterior) y la Fig.19 en la que un 63,3% consideran ser muy sensible una desventaja.

Frequencies of 4) Ser sensible es algo

4) Ser sensible es algo	Género			
	Chico	Chica	Otro	
Una desventaja	33	23	3	14,3%
Neutro	120	170	5	71,4%
Una ventaja	27	28	4	14,3%

Fig. 18. Pregunta 4 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.

Frequencies of 5) Ser muy sensible es algo

5) Ser muy sensible es algo	Género			
	Chico	Chica	Otro	
Una desventaja	123	133	7	63,3%
Neutro	54	79	2	32,5%
Una ventaja	6	8	3	4,1%

Fig. 19. Pregunta 5 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.

³¹ Nos referimos a las respuestas socialmente correctas. Cuando hablamos de deseabilidad social hablamos de cuando un sujeto da una respuesta que no se corresponde con lo que este piensa o tiene interiorizado, sino por lo que está socialmente bien visto.

La percepción general que considera en un 45% que la sensibilidad es tratada de forma negativa lo confirman por su propia experiencia las PAS, como a continuación se deduce; un 86,6% de las PAS en la Fig.20 se sintió diferente o muy diferente en su infancia, siendo la manera de sentir esa diferencia negativa o muy negativa en un 61,1% (Fig. 21). Además un 43,6% (Fig.22) se sintieron aislados, no formaban parte del grupo social que les rodeaba. Además la mayoría afirman que la sensibilidad no está normalizada en la actualidad (Fig.23.), estas cifras tan significativas confirman la hipótesis de que en la actualidad la percepción de la sensibilidad es negativa.

Frecuencias of 2)En su infancia ¿cómo se sentía respecto a los otros niños?

	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
2)En su infancia ¿cómo se sentía respecto a los otros niños?			
Muy diferente	9	98	> 86,6%
Diferente	14	125	
No lo sé	2	6	— 2,8%
Parecido	1	27	> 10,6%
Muy parecido	0	2	

Fig. 20. Pregunta 2 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

Frecuencias of 3)Si se sentía diferente ¿de qué manera se sentía diferente?

	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
3)Si se sentía diferente ¿de qué manera se sentía diferente?			
Muy negativa	4	28	> 61,1%
Negativa	11	117	
Neutra	10	57	— 25,6%
Positiva	1	26	> 13,3%
Muy positiva	0	8	

Fig. 21. Pregunta 3 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

Frecuencias of 4)Si se sentía diferente, defina brevemente en qué situaciones

	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
4)Si se sentía diferente, defina brevemente en qué situaciones			
Aislado	10	96	— 43,6%
Neutro	11	119	— 53,5%
Parte del grupo	1	6	— 2,9%

Fig. 22. Pregunta 4 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

Frecuencias of 16)A día de hoy ¿piensas que la sensibilidad está normalizada?

	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
16)A día de hoy ¿piensas que la sensibilidad está normalizada?			
No	25	229	
No sé	0	15	
Si	1	17	

Fig. 23. Pregunta 16 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

Por desgracia, a esta percepción negativa también se enfrentan los responsables, cuidadores principales y familias de las PAS, que son quienes se llevan la peor parte como se puede deducir en las siguientes respuestas (Fig.24 y Fig.25).

Frecuencias of 6)¿Cuál fue la actitud de sus cuidadores principales?

	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
6)¿Cuál fue la actitud de sus cuidadores principales?			
Muy negativa	4	38	> 46,6%
Negativa	5	84	
Neutra	12	102	— 40,5%
Positiva	3	22	
Muy positiva	2	11	> 12,9%

Fig. 24. Pregunta 6 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

Frecuencias of 7)¿Cuál fue la actitud del resto?

	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
7)¿Cuál fue la actitud del resto?			
Muy negativa	3	21	> 39,8%
Negativa	9	80	
Neutra	14	124	— 48,6%
Positiva	0	27	> 11,6%
Muy positiva	0	6	

Fig. 25. Pregunta 7 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

3.2.3 TERCERA HIPÓTESIS: MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Como ya hemos comentado, la percepción social tiene que ver con la cultura,

es por esto que hemos querido investigar si los medios de comunicación tenían algo que ver con cómo se programa nuestra percepción respecto a la sensibilidad.

Primero vemos que las PAS no se ven representadas en los medios de comunicación, aunque la población general en su mayoría opina que la representación es normal.

Frecuencias of 16)¿Cuántas personas muy sensibles aparecen en los medios?

16)¿Cuántas personas muy sensibles aparecen en los medios?	Género		
	Chico	Chica	Otro
Ninguna/no sé	20	30	2
Muy pocas	34	49	2
Normal	115	128	4
Muchas	0	0	0
Muchímas	10	7	3

Fig. 26. Pregunta 16 de la encuesta general.

Frecuencias of 20)¿Ves la sensibilidad representada en los medios?

20)¿Ves la sensibilidad representada en los medios?	GÉNERO	
	Hombre	Mujer
No	24	231
No sé	0	10
Si	2	19

Fig. 27. Pregunta 20 de la encuesta PAS.

De esa representación en ambas encuestas coinciden que ambos géneros no se encuentran igualados, siendo las mujeres las que suelen aparecer con más frecuencia como sensibles.

Frecuencias of 21)¿Ves la sensibilidad representada en hombres y mujeres por i

21)¿Ves la sensibilidad representada en hombres y mujeres por i	GÉNERO	
	Hombre	Mujer
No	23	228
No sé	3	17
Si	0	15

Fig. 28. Pregunta 21 de la encuesta PAS.

Frecuencias of 17)Esas personas muy sensibles que aparecen en los medios son:

17)Esas personas muy sensibles que aparecen en los medios son:	Género		
	Chico	Chica	Otro
No aparecen	16	9	1
Casi todo chicas	48	103	4
Casi todo chicos	1	1	0
No sé	42	45	6
Chicas y chicos por igual	73	61	1

Fig. 29. Pregunta 17 de la encuesta general.

Hay que destacar que un 60,6% opinaban que esta representación era una

mezcla de positiva y negativa pero mientras estábamos analizando los datos nos dimos cuenta que se dio lugar a un fenómeno, el 10,1% señalaban características negativas en las respuestas y ninguna positiva y luego que había de todo, de nuevo por la deseabilidad social, un error que no vimos en las piloto y que deberíamos haber cambiado, dejándonos sin saber realmente si esa es la respuesta verdadera. Pero nos quedaremos con que un 27,8% en la encuesta apuntaban que estas representaciones eran negativas frente a un 2,1% positivas.

Frecuencias of 18)Características que tengan esas personas en los medios

18)Características que tengan esas personas en los medios	Género			
	Chico	Chica	Otro	
No contesta	17	22	1	— 9,5%
Solo negativos	45	70	2	— 27,8%
Mezcla	118	129	9	— 60,6%
Solo positivos	5	4	0	— 2,1%

Fig. 30. Pregunta 18 de la encuesta general, con los porcentajes calculados

El conjunto nos deja pensando que la sensibilidad en los medios de comunicación está representada en su mayoría por sólo mujeres vistas de forma negativa o con mezcla negativa y positiva, apuntando al menos que la representación al no ser igual para ambos géneros confirma la hipótesis de que no hay una representación objetiva de la sensibilidad en los medios de comunicación actuales.

3.2.4 CUARTA HIPÓTESIS: LA SENSIBILIDAD Y EL GÉNERO

Parece ser que la cantidad de hombres y mujeres que nacen como PAS es similar. Pero ya desde la infancia, la cultura marca diferencias. Las culturas tienen ideas muy estrictas acerca de cómo deberían comportarse los individuos jóvenes de nuestra especie según su sexo. (Aron, 2016, p. 105).

Apoyándonos en los textos de Judith Butler³² (2007), podemos afirmar que los estereotipos de género no están contruidos por el sexo sino por las diferentes culturas, que nos adhieren una serie de conductas y etiquetas, constriñendo a los sujetos. En concreto en nuestra cultura la sensibilidad se asocia al sexo femenino, esto se debe a que se percibe la sensibilidad, como ya hemos visto, como una característica débil y no a la fortaleza que se les atribuye a los hombres. Este estereotipo es falso y además perjudica

32 (1956) Filósofa y activista que estudió en la Universidad de Yale, Estados Unidos, conocida por sus aportaciones al campo del feminismo y la Teoría Queer.

a todos; a los que se identifican como hombres porque perpetúa la llamada masculinidad tóxica³³, haciendo que los hombres en general y los PAS en concreto se sientan desalineados con el ideal masculino actual en nuestra cultura, como bien nos cuenta Tom Falkenstein³⁴ (2019). Y a las que se identifican como mujeres porque se les asocia con un atributo débil y, paradójicamente, se les exige que sean sensibles (en concreto sensibles hacia los demás). Estereotipos como este lo que hacen es ampliar o consolidar la brecha de desigualdad entre personas, y dejando a las PAS en una situación social complicada, puesto que una de las características del rasgo es la sensibilidad.

Comparando las dos encuestas vemos que los resultados sobre esta hipótesis son dispares. En la dirigida a las PAS el resultado arroja que si vinculamos la sensibilidad con el género.

Frecuencias of 22)¿Crees que la sociedad vincula la sensibilidad con el género		
22)¿Crees que la sociedad vincula la sensibilidad con el género	GÉNERO	
	Hombre	Mujer
Si	26	234
No sé	0	14
No	0	12

Fig. 31. Pregunta 22 de la encuesta PAS.

Por otro lado en la encuesta general ha dado un resultado negativo, lo que se traduce en que no perciben la sensibilidad como una característica vinculada al género. Sin embargo, si analizamos detenidamente las respuestas se observa que estas las han contestado por deseabilidad social, los encuestados saben en teoría que no se debe hacer distinción de género, pero lo que tienen interiorizado es otra cosa bien distinta.

Esto lo podemos demostrar primero con la Fig. 32. En ella vemos reflejadas la gran cantidad de hombres que dicen ser nada o muy poco sensibles comparándolo con el número de mujeres. En esta tabla podemos ver cómo perpetúa el estereotipo de hombre poco sensible y mujer sensible.

33 Nos referimos al modelo de conductas marcado por la norma que se asocia a la masculinidad vinculada a los hombres, y que favorecen la desigualdad y la negatividad. En concreto algunas de las aptitudes de la masculinidad tóxica es la predisposición a no ser sensible, empático, débil o vulnerable (de ahí la frase los hombres no lloran).

34 Psicoterapeuta alemán que estudió en la Universidad de Glasgow, Escocia. Fundó el Centro Europeo de Alta Sensibilidad, por su interés hacia el rasgo, que también le llevó a escribir el libro sobre los hombres Altamente Sensibles.

Frecuencias of 6)¿Te consideras una persona sensible?

6)¿Te consideras una persona sensible?	Género		
	Chico	Chica	Otro
Nada	22% 40	3% 10	2
Muy poco	22% 40	13% 29	1
Algo	34% 62	37% 83	2
Mucho	16% 30	34% 76	2
Muchísimo	5% 9	10% 23	4

Fig. 32. Pregunta 6 de la encuesta general, con los porcentajes calculados separados por género.

En contradicción a la pregunta anterior, en la siguiente pregunta llama la atención que un 79,3% ha contestado que ambos géneros son sensibles por igual, prácticamente bajo ningún concepto es considerada la opción de que el sexo masculino puede ser más sensible que el femenino, tan solo un 0,7%. Mientras que un 20% sí que afirma que los hombres son menos sensibles. Esto demuestra que han contestado por deseabilidad social, pues la pregunta anterior es sobre sí mismos y la siguiente es sobre su percepción de la población en general.

Frecuencias of 11)¿Son los chicos más sensibles que las chicas?

11)¿Son los chicos más sensibles que las chicas?	Género		
	Chico	Chica	Otro
Son menos sensibles	38	42	2 — 20%
Son más sensibles	0	3	0 — 0,7%
Son sensibles por igual	141	177	9 — 79,3%

Fig. 33. Pregunta 11 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.

Por otra parte, la predisposición a ampliar los conocimientos sobre la sensibilidad y temas de inteligencia emocional es sustancialmente menor entre los chicos (un 23% que no les gustaría y un 47% que sí les gustaría), frente a las chicas (un 7% que no les gustaría y un 72% que sí les gustaría). Lo que sigue evidenciando la brecha de género existente en todo lo relacionado a la sensibilidad.

Frecuencias of 20)¿Te gustaría que te enseñaran temas como la sensibilidad?

20)¿Te gustaría que te enseñaran temas como la sensibilidad?	Género		
	Chico	Chica	Otro
No	23% 42	7% 16	6
No lo sé	25% 45	20% 44	3
Si	43% 85	72% 157	3
Ya lo están enseñando	5% 8	1% 2	0

Fig. 34. Pregunta 20 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.

3.2.5 CONCLUSIONES DE LAS ENCUESTAS

Hubiese sido oportuno realizar una entrevista a los encuestados después del cuestionario para profundizar en ciertas preguntas que eran difícil de hacer sin caer en la deseabilidad social, pero dada la situación pandémica actual fue descartado, y aunque este estudio tenía sus limitaciones, nos ha ayudado a concluir que la falta de conocimientos acerca de la sensibilidad hace que la percepción que hay sobre ella sea negativa y que se vincule con el género, parte en culpa por las representaciones de los medios de comunicación y los modelos educativos y culturales arrastrados del pasado.

Desde las asociaciones PAS se está haciendo un esfuerzo para divulgar y dar visibilización al rasgo porque muchas de las experiencias negativas que vivieron en su infancia se siguen repitiendo en la actualidad con otras PAS o sus propios hijos, como ocultar o reprimir su rasgo, lo que han hecho en algún momento de su vida el 78% de los encuestados PAS. Este suceso ocurre a raíz de las reacciones negativas hacia su sensibilidad, vista como algo que nos hace vulnerables, objeto de burla o incluso un trastorno psicológico:

Que se burlan de él y le pegan siempre.
(10 años)

Que por ejemplo te ven débil y solo se meten con el más débil.
(11 años)

Desde mi punto de vista es un trastorno psicológico que se desarrolla en un ambiente desolador.
(14 años)

Pues solo le hablaría de temas ligeros para que no se ponga a llorar ya que no me gustan los llorones y evitaría ser su amigo.
(14 años)

Un maricón
(16 años)

Fig. 35. Respuestas abiertas de la encuesta general.

Estos son algunos ejemplos de respuestas que nos han llegado en la encuesta general y nos han dejado sin palabras, sobre todo porque este tipo de respuestas eran de las más comunes, siendo inusual cuando alguien no hablaba de la sensibilidad con sesgo negativo y sin verlo simplemente como algo vinculado a los estímulos internos (emociones), tachando en su mayoría a las personas sensibles como “alguien que llora a la mínima” o “alguien que tiene sentimientos”, dejando de lado la otra cara de la sensibilidad: los estímulos externos. Esto denota la falta de enseñanza sobre sensibilidad e inteligencia emocional en los centros educativos y núcleo familiar, cosa

que ha respondido la mayoría en ambas encuestas que quieren, puesto que como bien contesta un encuestado a la pregunta qué es lo que hace sensible a una persona:

Creo que es siempre los sucesos de la vida y de la propia educación e infancia. Muchas veces una persona es o no más sensible en función a lo que sus padres, profesores y amigos le hayan enseñado.

Interpretándose como que nosotros dejamos que los demás vean lo sensibles que somos en función de la percepción social que existe sobre la sensibilidad y según lo que nos han enseñado que es “lo correcto”.

Por si esto no es suficiente, está claro que conocer el rasgo ayuda a gestionar la sobreestimulación que este trae consigo, como vemos en las respuestas de la Fig.36 y Fig.37, donde preguntamos cómo reaccionaba el encuestado ante la sobreestimulación antes de conocer el rasgo y cómo reacciona después de conocerlo, confirmando el cambio de actitud hacia su Alta Sensibilidad y la necesidad de dar a conocer el rasgo, primero para que las PAS puedan obtener las herramientas necesarias para administrar la saturación, y segundo para que la percepción de la sensibilidad cambie.

Frequencies of 14) Ahora que conoce su rasgo ¿de qué forma reacciona?

14) Ahora que conoce su rasgo ¿de qué forma reacciona?	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
Muy negativa	1	3	1,4%
Negativa	5	52	20,1%
Neutra	7	82	31,3%
Positiva	10	109	41,9%
Muy positiva	2	13	5,3%

Fig. 36. Pregunta 14 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.

Frequencies of 12) ¿Cómo reaccionaba ante la sobreestimulación antes?

12) ¿Cómo reaccionaba ante la sobreestimulación antes?	GÉNERO		
	Hombre	Mujer	
Muy negativa	7	53	21,2%
Negativa	9	167	62,2%
Neutra	6	28	12%
Positiva	3	8	3,9%
Muy positiva	0	2	0,7%

Fig. 37. Pregunta 12 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados. Esta junto con la figura anterior son la clave para entender la importancia de divulgar y dar a conocer el rasgo PAS.

Reafirmando la importancia que tiene un proyecto como este, la creación de un álbum ilustrado sobre el rasgo y puesta en el mercado.

3.4 EL ÁLBUM ILUSTRADO. CONTEXTUALIZACIÓN

3.4.1 DEFINICIÓN DE ÁLBUM ILUSTRADO

En primer lugar es necesario para dar un buen encuadre a nuestro TFM explorar la definición de álbum ilustrado, para entender la función que cumple en la actualidad como medio de transmisión de información. Aunque determinar qué es el álbum ilustrado es una tarea compleja porque, como

explica María Montserrat Sarto³⁵, en el álbum aspectos como el formato, el estilo, la temática y el público son características muy variables, lo que hace según ella que sea “cualquier cosa menos autocontenido y fácilmente definible” (1998, p. 3) o citando a Javier Saez Castán³⁶:

Definir un álbum es una tarea ardua que algunos emprendieron con resultados inciertos. Definir un álbum es dificultoso [...] Pero, he aquí que esa dificultad ya nos da una especie de ventaja: de la dificultad podemos deducir que se trata de una clase de libros sin unas reglas precisas, reglas que facilitan la definición. (2016, p. 19)

Pero aun así existe un pilar común que une a todos los álbumes ilustrados, una propiedad que se convierte en la base de lo que incuestionablemente es el álbum ilustrado: que es la relación de la imagen y el texto, como señala Uri Shulevitz³⁷:

En un verdadero libro-álbum, las palabras no se sostienen por sí solas. Sin las ilustraciones el contenido de la historia se vuelve confuso. Son las imágenes las que proporcionan la información que omiten las palabras. De hecho, el libro álbum no sólo depende de las ilustraciones para ampliar aquello que dicen las palabras, sino que también requiere de ellas para esclarecer el texto e, incluso, a veces, para tomar su lugar. En un libro-álbum tanto las palabras como las imágenes son leídas. Y, naturalmente, este enfoque conlleva a usar menos palabras, o a no usarlas del todo. (1999, p. 130)

Es decir, hay un lenguaje híbrido compuesto por imágenes y texto, en el que ambos elementos se relacionan y complementan entre sí. Al contrario que en el libro ilustrado, donde el texto es el protagonista y las ilustraciones cumplen una función decorativa, aquí vemos que la fuerza del álbum yace en la imagen, creando una narrativa visual poderosa.

No obstante, que los álbumes sean tan diversos, no implica que no haya unas características que se usen con más frecuencia, sirviendo de patrón, pero no como componentes definitorios. En concreto estas propiedades forman parte de los aspectos formales del álbum. Se trata de libros con frecuencia

35 Periodista y pionera en la animación a la lectura que recibió, entre otros, el Premio Nacional de Prensa Infantil en 1981. Publicó muchos libros relacionados con la lectura.

36 (Huesca, 1964). Ilustrador y escritor, licenciado por la Facultad de BBAA de Valencia, Universitat Politècnica y especializado en libros ilustrados. Ganador del Premio Nacional de Ilustración 2016.

37 (Polonia, 1935). Escritor e ilustrador de libros para niños. Estudió en el Instituto Tel Aviv y en la Brooklyn Museum Art School. En 1969 ganó la Medalla Caldecott por su trabajo en EE. UU.

de 32 páginas, con tapa dura y a todo color. Hay que señalar que si bien su público destacado es el infantil, y casi siempre es catalogado como tal, su carácter heterogéneo permite que el rango de edad y de intereses del público al que va dirigido sea más amplio, pudiendo ser leído por un lectores de todas las edades y muy diverso.

3.4.2. BREVE CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA

Si bien podríamos hablar de cómo las imágenes nos han acompañado desde siempre, e indagar en los orígenes de su uso para crear narraciones visuales, el surgimiento del álbum ilustrado como se conoce en la actualidad, no ocurrió hasta finales del siglo XIX.

Aunque cabe destacar a Kate Greenaway³⁸, Walter Crane³⁹ y Lewis Carroll⁴⁰ en los comienzos del álbum, realmente se ha atribuido su surgimiento a Randolph Caldecott⁴¹, quien, sirviendonos de una cita de Maurice Sendak⁴²:

Señala el comienzo del libro ilustrado moderno. Creó una ingeniosa yuxtaposición de imagen y palabra, un contrapunto que nunca se había visto antes. Las palabras se omiten, pero la imagen habla. Las imágenes se omiten, pero las palabras hablan. En resumen, es la invención del libro ilustrado. (2012, p.16)

A principios del XX, con los nuevos avances que experimentó la tecnología de impresión con la aparición del offset, y las nuevas vanguardias a favor de las obras infantiles, surgieron obras como los Álbumes Du Père Castor⁴³ y

38 (Londres, 1846-1901). Ilustradora y escritora que estudió en la Slade School of Art y cumple un papel fundamental en la formación del álbum ilustrado actual. Una de sus obras publicadas fue Bajo la ventana (1879).

39 (Liverpool, 1845-1915). Pintor, diseñador e ilustrador inglés junto a William Morris fue uno de los máximos exponentes del movimiento artístico Arts & Crafts de la arquitectura moderna.

40 (Daresbury, 1832-1898). De nombre Charles Lutwidge Dogson, conocido sobre todo como el novelista británico que escribió Alicia en el país de las maravillas. Cabe destacar el cuento del ratón de Lewis, ejemplo de texto que se transforma visualmente en lo que describe o alude.

41(1846-1886) Ilustrador y escritor británico de obras como Hey Diddle Diddle and baby bunting (1765). Es por él por quien dan los premios Caldecott.

42 (Nueva York, 1928-2012) Maurice Sendak Ilustrador y escritor de literatura infantil estadounidense, en su ensayo Caldecott & Co: Notes on Books and Pictures (cit. Salisbury y Styles, 2012, p. 16).

43 Los Álbumes Du Père Castor son álbumes educativos infantiles, obra de Paul Faucher

Las Historias de Babar⁴⁴.

Aún así la consolidación del álbum no llegaría hasta los años 50 y 60, pasados los años de crisis, cuando un grupo de editoras y diseñadores gráficos se pusieron a producir álbumes. En palabras de Teresa Durán⁴⁵:

Los nuevos modos de producir una cultura de masas, el lenguaje cinematográfico, la publicidad, etc., aportaron nuevos modos no sólo de recibir un mensaje, sino, sobre todo, de elaborarlo. En el álbum encontraríamos las aportaciones semióticas de los nuevos lenguajes, fundiéndose en una polifonía de significado. Que los primeros álbumes que instauran la revolución semiótica dentro de la comunicación infantil provengan de diseñadores publicitarios no es, creo, fruto del azar. (1999, p. 79)

Algunas de las obras que surgieron en estas décadas se consideran hoy grandes clásicos del álbum ilustrado.

3.4.3. TIPOLOGÍAS DE ÁLBUM ILUSTRADO

Al igual que no es posible definir este tipo de libro en pocas líneas, tampoco es posible tipificar este medio fácilmente, porque no existe actualmente un consenso sobre si se pueden clasificar o cómo se debe hacer. De hecho incluso hay discrepancias acerca de si el álbum ilustrado pertenece a la literatura infantil o si es un género propio, como dice Uri Shulevitz “Un libro-álbum responde a un concepto exclusivo y es un género único” (1999, p.131). Mientras otros contemplan que la misma naturaleza del álbum no puede constreñirse por la definición de género, como expone Lewis Carroll “el álbum no es un género sino un tipo de texto mucho más flexible y abierto” (1995, p. 101).

Ya que el propósito de este proyecto no es darle respuesta a esta pregunta, ni entrar en el campo de batalla de qué es un álbum, para que haya una

(Francia 1898–1967).

44 Serie de libros infantiles que creó Jean De Brunhoff (Francia, 1899-1937), inspirado en un cuento que inventó su esposa Cecile. Historias de un tierno elefante que se ganó el corazón de muchos en los años 30, cabe destacar que fue el álbum más grande creado hasta el momento. Después de la muerte de Jean su hijo, Laurent de Brunhoff, continuó la serie a partir de 1946.

45 (Barcelona, 1949). Ilustradora, escritora y doctora en Pedagogía. Nos ha servido de referente sobre todo por su dedicación al álbum ilustrado infantil desde el punto de vista de la investigación.

coherencia durante todo el trabajo utilizaremos el término medio o soporte para referirnos al álbum ilustrado⁴⁶.

En esta sección se pretende simplemente exponer algunas de las clasificaciones que se han hecho del álbum ilustrado, basadas puramente en esa característica esencial, la relación entre texto e imagen. Cabe señalar que aunque no se explicarán en detalle, aparte de los autores que se tratarán a continuación existen otros, como Griselda Navas⁴⁷ (1995) que también ha indagado en la relación entre texto e imagen y ha establecido clasificaciones, pero no se ha incluido en este trabajo.

La primera clasificación que se ha expuesto es de Sophie Van der Linden⁴⁸ (2015), quien separa los libros en tres tipos: libros ilustrados, álbumes narrativos y álbumes gráficos. Siendo el primer tipo ajeno a los álbumes. Sophie explica los narrativos como álbumes en los que el peso de la narración se articula a través del texto, soporte e imágenes. Mientras que en los gráficos el peso narrativo radica mayoritariamente en las imágenes, el texto no es relevante o incluso se puede prescindir de él.

La otra categorización de álbumes es de acuerdo al esquema de Maria Nikolajeva⁴⁹ y Carole Scott⁵⁰ (2001, p.12):

46 Como se ha establecido en la definición de álbum, este no solo está destinado a un público infantil, con lo que no nos parece preciso meterlo dentro de la literatura infantil. Tampoco nos parecía apropiado decidir que fuese un género aunque sea una de las acepciones más comunes, porque dentro de los álbumes hay varios géneros, clasificarlo como tal no nos parecía coherente. Finalmente hemos decidido enfocar al álbum como medio de transmisión de información, ya que es el caso particular de este proyecto.

47 Escritora venezolana con aportes a la literatura infantil. Ella distingue entre ilustraciones narrativas, reflejo del texto, e ilustraciones interpretativas, donde la ilustración aporta más significados a las palabras escritas.

48 (París, 1973.) Reconocida especialista en libros ilustrados para niños y jóvenes, escritora y profesora universitaria. En 2001 obtuvo el premio de Crítica de Literatura Juvenil del Instituto Internacional Charles Perrault. Durante los últimos quince años ha desarrollado un modelo teórico sobre el álbum y el libro ilustrado a través de numerosos artículos, colaboraciones y obras de referencia.

49 (Suecia, 1952). Crítica literaria con una gran cantidad de publicaciones especializadas en literatura infantil. Actualmente trabaja como profesora en la universidad de Cambridge y tiene varios premios, entre ellos el Premio Internacional Brothers Grimm de 2005.

50 Profesora de inglés en la Universidad Estatal de San Diego. Supervisa la Especialización de Posgrado en Literatura Infantil.



Fig. 38. Traducción hecha por la autora.

En el esquema observamos que se contempla desde aquellos libros que son sólo texto hasta aquellos que son sólo imagen. Nikolajeva y Scott sostienen que independientemente del elemento por el que empezamos la lectura, verbal o visual, este crea una expectativa hacia el otro, y que el lector pasa del uno al otro haciendo una relectura que le ayuda a interpretar mejor la obra. Siguiendo esta idea proponen cinco variantes según el tipo de interacción entre los componentes verbales y visuales en el centro del esquema, donde las autoras sitúan el álbum.

Por otra parte María del Carmen Hidalgo⁵¹, en su artículo "The Interaction between Text and Image in Picturebooks" (2015), coje como punto de partida los álbumes de contrapunto y complementarios de esta clasificación de Nikolajeva y Scott y expone de forma exhaustiva las distintas posibilidades de interacción entre imágenes y texto en función de cuatro parámetros:

-Álbum complementario o de contrapunto.

⁵¹ Profesora de la Universidad de Granada, especialista en ilustración infantil. Doctora y Licenciada en Bellas Artes por esta misma Universidad.

- Recursos que usa el artista para ilustrar el texto.
- Información aportada que no proviene del texto.
- Grado de especificidad de la historia desde el texto y desde las imágenes.

Quedando la clasificación hecha por Hidalgo como el esquema que hemos realizado a continuación:

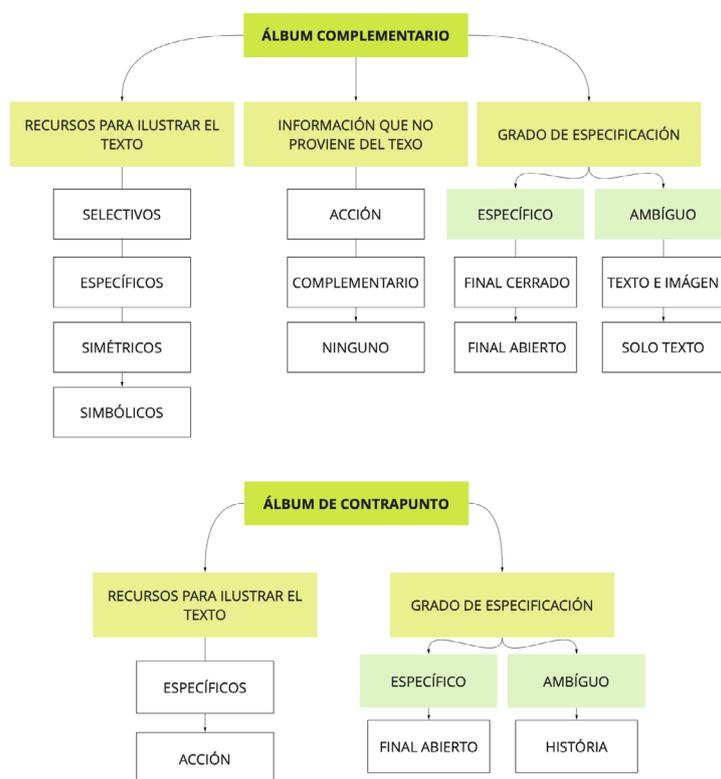


Fig. 39. Esquema realizado haciendo una síntesis del texto *The Interaction between Text and Image in Picturebooks* (2015).

Teniendo estos tres modos de clasificación, desde uno muy general hasta uno muy específico, observamos que el álbum sigue siendo un medio difícilmente categorizable. Mientras las tipologías de Hidalgo y Nikolajeva y Scott son más detalladas y contienen más opciones, a la hora de aplicarlas de forma práctica es más difícil clasificar los álbumes con estos esquemas si no se conoce y se ha analizado en profundidad el álbum que vas a categorizar.

3.4.4 REFERENTES HISTÓRICOS DE ÁLBUM

Se han seleccionado a varios artistas contemporáneos, que también forman parte de los referentes plásticos, para explicarlos brevemente y a

su vez ilustrar con ejemplos de sus obras, la consolidación del álbum. Sin olvidarnos de que esta selección se ha hecho enfocándose en este proyecto en concreto y que hay muchos otros artistas que no se van a explicar, aunque son importantes o no se han tenido en cuenta, como Ayn y Paul Rand, John Burningham y Pablo Ramírez entre otros.

Tomi Ungerer (1931-2019)

Autor francés con más de 140 libros de temática y público muy diverso, como el propio Tomi dijo: “Mi repertorio de libros se divide en muchas ramas: libros para niños, libros autobiográficos, escritos filosóficos, dibujos satíricos y eróticos”, en concreto debido a los libros para adultos, hubo un tiempo en el que sus álbumes infantiles fueron retirados del mercado.

Una de las muchas peculiaridades de Ungerer era su estilo, el cual variaba dependiendo de lo que la obra le pedía. Cabe destacar entre sus álbumes *CriCTOR* (1958), *The Three Robbers* (1961), y *Flix* (1997) claros ejemplo de cómo ilustraba temas que eran impensables para un público infantil en los Estados Unidos de aquellos años. Ungerer jugaba con la composición del texto en la página, y creaba imágenes impactantes y directas, siempre usando temas controvertidos, o cómo decía el propio autor, “dando un sorbito a los niños de la vida, aunque el sorbito sepa mal” (Bernstein, B., 2012, min 41,2).

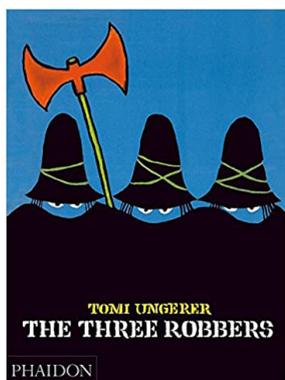


Fig. 40. Portada de *The Three Robbers* (1961).

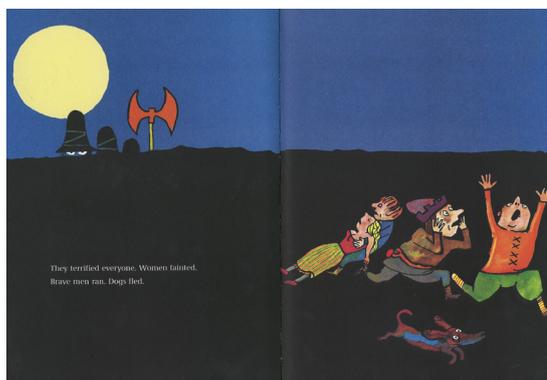


Fig. 41. Páginas interiores de *The Three Robbers* (1961).

Maurice Sendak

Considerado uno de los mejores autores de álbumes infantiles, e ilustrador de más de 40 libros, entre ellos *In the Night Kitchen* (1970) y *Outside Over There* (1981). Aunque él mismo declaró que no creaba para niños en varias entrevistas: “No escribo para niños, yo escribo – y alguien dice “¡Eso es para niños!””⁵². Sus obras, mágicas, excéntricas, un tanto alarmantes y

⁵² Traducción por la autora. Cita original: “I don’t write for children, I write – and somebody

con un toque oscuro⁵³, impactaron tanto a niños como a adultos por igual, influenciando a educadores y toda la comunidad de artistas.

Indudablemente su obra más conocida es *Donde viven los monstruos* (*Where the wild things are*, 1963). Maurice, como muchos otros autores, bebió de Tomi Ungerer, y sostenía que este álbum era en parte de él, quién le enseñó a ser más valiente. “Estoy orgulloso del hecho de que hayamos cambiado la escena estadounidense para que los niños sean tratados como los pequeños animales inteligentes que sabemos que son” decía en el documental de Bernstein, B. (2012).

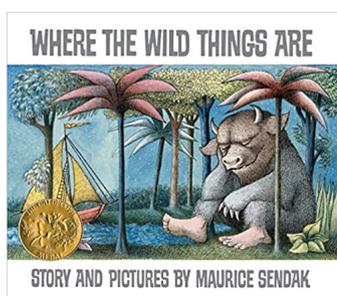


Fig. 42. Portada de *Where the wild things are* (1963).

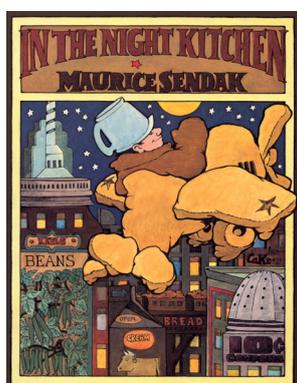


Fig. 43. Portada de *Night kitchen* (1970).



Fig. 44. Portada de *Outside over there* (1981).

Charles Keeping(1924-1988)

Autor inglés que usaba diferentes técnicas en sus obras, aunque destaca por sus litografías, de hecho él mismo se describe como ilustrador y grabador. Aunque hizo muchas ilustraciones para libros como las novelas de Rosemary Sutcliff⁵⁴ o para ilustrar los trabajos de Charles Dickens, Keeping creó más de 20 álbumes en los que era autor e ilustrador. Su trabajo fue controvertido en algunos sectores, ya que algunos sintieron que era demasiado llamativo,

says, “That’s for children!”” Cita que salió de la entrevista hecha por Stephen Colbert para “Grim Colbert tales with Maurice Sendak” (2012), sería la última entrevista grabada que haría antes de morir. Otra entrevista en la que expresó su descontento con el término de ilustrador infantil fue a manos de Brockes en 2018: “El término “ilustrador para niños” le molesta, ya que parece menospreciar su talento. “Tengo que aceptar mi papel. Nunca me suicidaré como Vincent Van Gogh. Tampoco pintaré hermosos nenúfares como Monet. No puedo hacer eso. Estoy en el estúpido papel de ser una persona de libros de crios”” (Traducción por la autora).

53 Los libros de Sendak no fueron clasificados infantiles en muchos de ellos los temas que se trataban tenían que ver con sentimientos negativos, como él mismo dijo “I refuse to lie to children,” says Sendak. “I refuse to cater to the bullshit of innocence.” (Brockes, 2018).

54 (East Clandon,1920-1992).Estudió Pintura en la Bideford Art School pero luego se dedicó a la escritura. Fue galardonada e internacionalmente conocida por sus obras juveniles, entre ellas Aquila, El Último Romano (1959), o Merlín y Arturo (1981).

y con fuertes elementos macabros. Se ha argumentado que la fuerza y la honestidad de todo lo que hizo cambió la ilustración de los libros infantiles en Inglaterra. Charles sostenía que las ilustraciones tenían que añadirle profundidad a la historia, ya que el texto escrito no siempre podía hacerlo. Esto lo podemos ver claramente en sus álbumes *Black Dolly: the story of a junk cart pony* (1966) y *Joseph's yard* (1969). Charles, como los dos autores anteriores no quería presentar a los niños una realidad "suavizada", quería hacerles pensar.

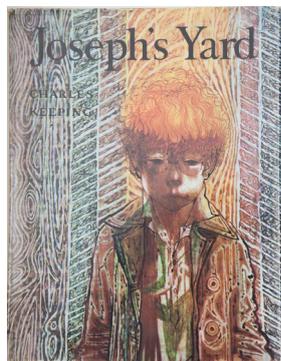


Fig. 45. Portadar de Joseph's Yard (1969)



Fig. 46. Interior de Joseph's Yard (1969)

Leo Lionni(1910-1999)

Relevante ilustrador holandés que conquistó la infancia de muchos niños y niñas, con álbumes como *Pequeño azul y pequeño amarillo* (1959) o *Frederick* (1967) . A pesar de los años que llevan en circulación siguen siendo un gran éxito entre jóvenes y adultos. Esto se debe a la forma simple pero potente que emplea en sus álbumes para llevar la narrativa ¿quién iba a decir que unos puntos de colores nos educarían acerca de la igualdad y la diversidad?

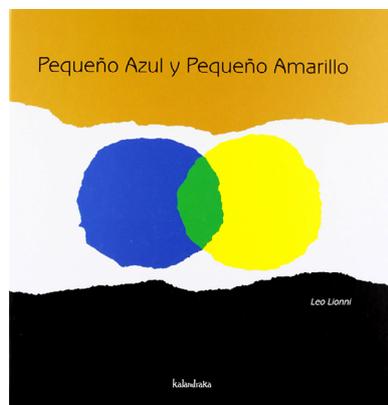


Fig. 47. Portada de Pequeño azul y pequeño amarillo (1959)

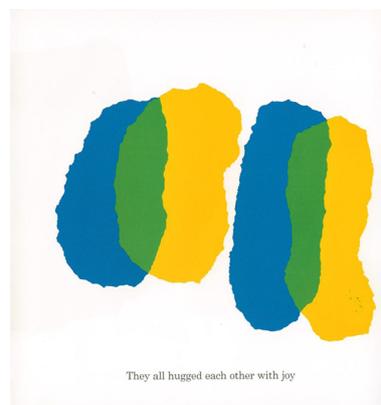


Fig. 48. Interior de Pequeño azul y pequeño amarillo (1959)

3.5 EL ÁLBUM ILUSTRADO COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA

Amos Comenius (1592-1670), llamado por muchos el precursor de la pedagogía, no fue el precursor de los álbumes didácticos, fue filósofo, teólogo y pedagogo nacido en la actual República Checa, pero es importante destacarlo por su noción innovadora en 1650, de que las ilustraciones contribuyen a la comprensión del texto, y que podían emplearse de manera didáctica, dada su preocupación del papel de la educación en el desarrollo humano. Noción que aplicó en *Orbis Sensualium Pictum* (1658), un libro de texto para niños en el que cada palabra venía acompañada por una ilustración. Con esta obra Comenius promueve el valor que las imágenes pueden aportar asociadas a un texto, y cómo pueden influir en el aprendizaje de los niños, insistiendo en que al ver las nociones que se están describiendo se establecen relaciones más sólidas con lo que se está aprendiendo.

El álbum ilustrado es uno de los primeros medios de transmisión de información a los que acceden los más pequeños, sobre todo si hablamos de los medios impresos. Estos libros pueden ser herramientas poderosas para adquirir conocimientos prácticos y desarrollar la inteligencia emocional.

3.5.1 EL ÁLBUM PARA DESARROLLAR LA ALFABETIZACIÓN VISUAL

En primer lugar hablaremos de los conocimientos prácticos. Viviendo en un mundo con una sociedad que se apoya tanto en la comunicación visual ¿por qué no desarrollar la alfabetización visual en las primeras etapas educativas de los individuos? La alfabetización visual es un concepto que surge a finales de la década de 1960, dado por John Debes⁵⁵, y que según la Asociación Internacional de Alfabetización Visual se define como:

...un conjunto de habilidades que le permite a un individuo encontrar, interpretar, evaluar, usar y crear imágenes y medios visuales de manera efectiva. Las habilidades de alfabetización visual capacitan al alumno para comprender y analizar los componentes contextuales, culturales, éticos, estéticos, intelectuales y técnicos involucrados en la producción y el uso de materiales visuales. Un individuo alfabetizado visualmente es un consumidor crítico de medios visuales y un contribuyente competente a un cuerpo de

55 (Brooklyn, 1914). Fue a la Universidad de Syracuse en Nueva York, pero lo dejó para ser escritor. A finales de los sesenta organizó y convocó la primera Conferencia Nacional sobre Alfabetización Visual, donde nació la Asociación Internacional de Alfabetización Visual.

conocimiento y cultura compartidos. (Grupo de Trabajo de Estándares de Alfabetización Visual, ACRL, 2011)⁵⁶.

Y es que el álbum es un medio que aparte de enseñar a descifrar texto escrito, aporta un código cargado de elementos visuales, sociales y culturales que nos ayuda a interpretar las imágenes y ayuda a construir los elementos icónicos que van a poblar nuestro día a día. Lo que hace que la lectura y análisis de los álbumes ilustrados ayuden a desarrollar esta capacidad llamada alfabetización visual. Pero ¿esto es algo que hace falta incluir en la educación? Encontrándonos en una sociedad tan altamente visual ¿no tenemos ya desarrollada de sobra esta capacidad? Según un estudio de Flávia Gomes⁵⁷ (2019), en el que eligieron a universitarios que se identificaban como lectores competentes y se evaluó su nivel de lectura visual a través de la lectura de un álbum y posterior cuestionario, los resultados arrojaron que estos individuos no tenían un alto grado de alfabetización visual. Es por esto que es necesario inculcar desde las primeras etapas educativas la lectura de imágenes.

Además en muchas ocasiones el álbum ilustrado tiene el añadido de que la historia que nos quiere transmitir puede empezar a menudo con el mismo objeto. Los autores pueden jugar con el tipo de papel, las guardas, la contraportada etc, pudiendo poner aspectos esenciales para la historia en cualquiera de estos elementos. Proponiendo nuevos recorridos de lectura y pudiendo llegar a ser un objeto lleno de interacciones, obligando al lector a pensar más allá para crear esas conexiones abriendo las posibilidades al análisis, la reflexión y al pensamiento crítico.

3.5.2 EL ÁLBUM PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los seres humanos experimentamos una gran variedad de emociones de forma constante. Las emociones surgen en respuesta a un evento externo o interno que puede tener un impacto negativo o positivo. Es aquí cuando

⁵⁶ Traducción por la autora. Original:...a set of abilities that enables an individual to effectively find, interpret, evaluate, use, and create images and visual media. Visual literacy skills equip a learner to understand and analyze the contextual, cultural, ethical, aesthetic, intellectual, and technical components involved in the production and use of visual materials. A visually literate individual is both a critical consumer of visual media and a competent contributor to a body of shared knowledge and culture (Visual Literacy Standards Task Force, ACRL, 2011)

⁵⁷ Profesora en la Universidad Rey Juan Carlos, en el área de Didáctica de la Lengua y la Literatura.

surge el concepto de Inteligencia Emocional, acuñado por los autores Peter Salovey⁵⁸ y John D. Mayer⁵⁹ en 1990, quienes lo introdujeron como:

La inteligencia emocional es el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones propios y ajenos, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones propias.⁶⁰ (1990, p. 189).

Por esta definición podemos intuir que es imperativo promover un conocimiento y gestión adecuados del ámbito emocional. Una de las maneras en las que podemos desarrollar la inteligencia emocional es a través de la educación emocional, que sirve para poder enfrentarnos a los diferentes acontecimientos que se van dando a lo largo nuestra de la vida. Esto viene apoyado por varios estudios que demuestran que una inteligencia emocional más desarrollada aporta beneficios, como en el artículo que publicaron Joseph Zins, y Maurice J. Elias⁶¹ (2007) o John D. Mayer y otros (2008) en el que cuenta como una mayor inteligencia emocional se traduce en mejores relaciones sociales y menores conductas sociales problemáticas, además de en unos mejores resultados académicos y profesionales.

Es aquí cuando entra en juego el álbum ilustrado para transmitir a los más jóvenes (o no tan jóvenes) valores, temas, situaciones o sentimientos que son difíciles de explicar solo con palabras. En los álbumes nos encontramos los sentimientos o emociones de los protagonistas, y los que son generados en el propio lector, siendo las ilustraciones una herramienta de trabajo. Pudiendo explicar temas complejos como el impacto que tiene el bullying, poniendo de ejemplo el álbum de Gregie De Maeyer⁶² y Koen Vanmechelen *Juul* (1996) o los sentimientos que afloran después de la muerte de un ser

58 (Cambridge, 1958) Presidente de la Universidad de Yale y uno de los pioneros de la inteligencia emocional. Ha ganado la medalla William Clyde DeVane y el premio Lex Hixon.

59 Psicólogo estadounidense en la Universidad de New Hampshire, conocido por sus aportaciones en el ámbito de la inteligencia emocional y psicología de la personalidad.

60 Traducción por la autora. Cita original: We define emotional intelligence as the subset of social intelligence that involves the ability to monitor one's own and other's feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions. (1990, p. 189).

61 Profesor de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey. Especialista en crianza e inteligencia emocional que es el director del Laboratorio de Desarrollo Social, Emocional y del Carácter de Rutgers.

62 (Bélgica, 1951-1998) Ilustrador y escritor belga de libros infantiles y obras teatrales. Recibió el premio trienal de la Comunidad Flamenca de Literatura Juvenil en 1995 y el Premio Gráfico de la feria de Bolonia en 1984.

querido como en *El libro triste* (2004) de Quentin Blake⁶³.

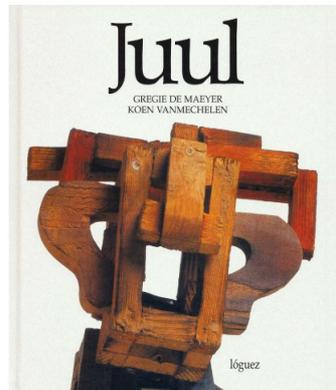


Fig. 49. Portada de *Juul* (1996)

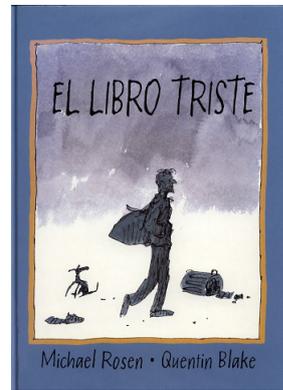


Fig. 50. Portada de *El libro triste* (2004)

4. SENSIBILIDAD ILUSTRADA. PROCESO DE CREACIÓN

4.1 REFERENTES E INSPIRACIONES

Antes de hablar de los referentes de este proyecto, queremos apuntar los antecedentes de álbumes ilustrados sobre el rasgo PAS.

En España sólo encontramos uno: *Gabo el Dragón* (2018) por Marta Gaitero⁶⁴ y José Álvaro⁶⁵, que al no ser profesionales en el mundo del álbum ilustrado crearon uno con muchas faltas de principiante. También nos encontramos con *All too much for Oliver* (2015) y *Aiden Finds a Way* (2017) de Leila Boukarim⁶⁶ y Barbara Moxham⁶⁷, quienes han creado My Quiet Adventure books (Mis libros de aventuras tranquilas), una compañía de libros destinados a Niños Altamente Sensibles (de momento solo tienen los dos mencionados). Aparte de estos tres no hemos podido conseguir más libros dedicados al rasgo.

⁶³(Londres, 1932) Internacionalmente famoso ilustrador de libros y álbumes dedicados al público infantil y ganador de muchas medallas y premios como la medalla Kate Greenaway.

⁶⁴ Titulada en Ingeniería Informática e instructora de Yoga.

⁶⁵ Maestro de primaria.

⁶⁶ Escritora libanesa especializada en libros para Niños Altamente Sensibles.

⁶⁷ Ilustradora alemana que estudió en la Universidad de Tecnología (Sydney) que se dedica a crear álbumes ilustrados destinados a un público infantil.

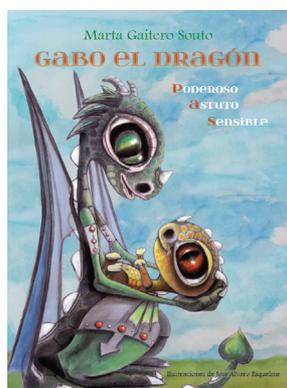


Fig. 51. Portada de *Gabo el dragón* (2018)

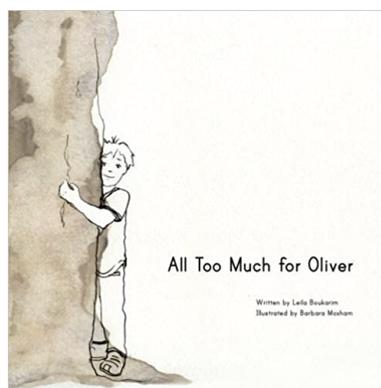


Fig. 52. Portada de *All too much for Oliver* (2015)

En la mayoría de los referentes que expondremos a continuación lo que nos interesa de ellos son los aspectos físicos o técnicos de los álbumes, pero hay dos que nos han llamado la atención por la historia, estos son *El caso de Lorenzo* (2010) de Isabelle Carrier y *Por cuatro esquinitas de nada* (2014) de Jérôme Ruillier. Estos autores, ambos pareja en la vida real, a través de un dibujo simple, sencillo y directo, tratan un tema tan complejo como es el de la diversidad, como hay que respetar las diferencias y apoyar por la integración social pero sin perder lo que nos hace ser nosotros mismos, ya sea ser un cuadradito en un mundo lleno de círculos o ser una persona Altamente Sensible en un mundo lleno de personas que no lo son.

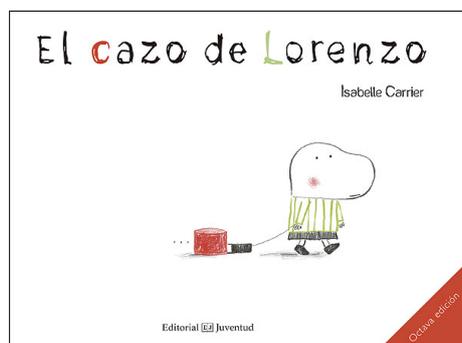


Fig. 53. Portada de *El caso de Lorenzo* (2010)

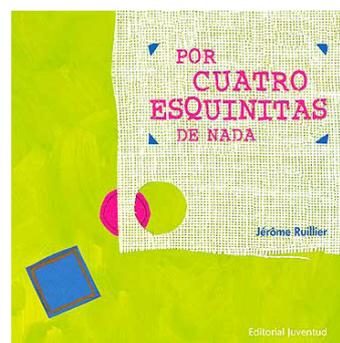


Fig. 54. Portada de *Por cuatro esquinitas de nada* (2014)

El siguiente referente es Jon Klassen (Canadá, 1981), en especial su álbum *This is not my hat* (2012), obra que claramente evoluciona y sobrepasa de su anterior libro *I want my hat back* (2011) ganando la medalla Caldecott y la medalla Kate Greenaway⁶⁸. Recordándonos a Tomi Ungerer, juega con formas que recuerdan a recortes simples, pero muy eficientes, para crear el

⁶⁸ Cada una constituye un premio anual concedido por la Association for Library Service to Children, una división de la American Library Association, al ilustrador más destacado de libros ilustrados estadounidense para niños, publicado en el año

ritmo de la historia. El álbum trata de un pequeño pececillo que le quita un sombrero a un pez gigantesco, y nos empieza a narrar cómo se está librando de que le pillen robando, sin saber que el lector ve que lo que va contando, sin el pececillo saberlo, es una mentira. Lo que más nos interesa de este álbum es como de forma muy inteligente distingue entre el texto, que es la narración del personaje principal, y las imágenes, lo que está ocurriendo de verdad, y como juega con esa distinción creando una divergencia muy cómica y un toque de suspense.



Fig. 55. Dobles páginas de *This is not my hat* (2012).

Otro referente es Alexis Deacon, conocido por obras internacionalmente famosas como *Beegu* (2003), *Slow Loris* (2002) o *Jim's Lion* (2014). De este ilustrador y autor de álbumes ilustrados nos interesan en especial sus novelas gráficas *Geis* (2016) y *Geis II* (2017) donde narra una extraña y grotesca competición que tiene lugar para nombrar al próximo jefe de la ciudad conocida sólo como La Capital. De estos cómics nos asombra su uso del color, no tanto como para apropiarnos de los colores en sí, pero si para analizar cómo crea unas viñetas muy potentes en parte gracias al contraste que usa de color, normalmente combinando colores cálidos con fríos. Por ejemplo el personaje de la portada en azul y el fondo amarillo, lo que hace que resalte sobre el entorno (Fig.56.).

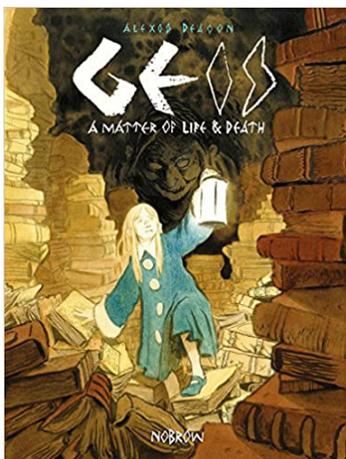


Fig. 56. Portada *Geis* (2016)



Fig. 57. Interior *Geis* (2016)

A continuación está Júlia Sardà (Barcelona, 1987), prolífica autora que estudió en la Escuela Joso de Barcelona y en la Universitat de Barcelona, que no ha dejado de impresionar con su obra, entre ella *Los Liszt* (2018) o *Mary, que escribió Frankenstein* (2018). Claramente se vé que ya no estamos hablando de la sencillez que tenían los anteriores autores, pues Júlia puebla sus páginas con miles de detalles y referencias sutiles, pero sin perderse en ellos y transmitiendo la historia con increíble precisión. En sus libros lo que más queremos destacar son los diseños de personaje, la composición y los fondos. En concreto cómo juega con la perspectiva (Fig.53) formando ilustraciones que nos recuerdan a imágenes medievales, y cómo crea la ilusión de espacio o de una pared colocando objetos en la página en blanco.



Fig. 58. Interior *Mary, que escribió Frankenstein* (2018)



Fig. 59. Interior *Los Liszt* (2018)

Como último referente tenemos a Oliver Jeffers (1977), otro artista con una carrera muy productiva y que destaca por todos los campos que toca (pintura, escultura, álbum ilustrado etc). De los libros que ha creado resaltan su serie *The crayons* (2013), *Here we are* (2017) y *The fate of Fausto* (2019). Lo que hemos cogido de este autor es el uso de la tipografía, en algunos casos mezcla de tipo por ordenador con manual y en otras completamente manual, dándole a la imagen mucha personalidad y consiguiendo que el lector joven empatee más con el texto, algo que queríamos lograr en nuestro proyecto.



Fig. 60. Interior de *The Crayons* (2013)

Este recurso no solo lo utiliza Jeffers, sino que hay otros artistas como Paula Bonet⁶⁹, Tony Sandoval⁷⁰ o Ana Penyas⁷¹ que usan una tipografía manual en su obra, pero como referente para nuestro álbum no los hemos seleccionado.

4.2 PLANTEAMIENTO INICIAL

Como hemos descrito anteriormente el proyecto práctico en el que se fundamenta este TFM es la creación de un álbum ilustrado que refleje la realidad que viven muchos niños y niñas altamente sensibles y ayude a divulgar el rasgo de forma positiva, explicando lo importante que es generar un entorno comprensivo y respetuoso para el niño PAS y respaldar su sensibilidad. Por lo tanto, aunque su público principal sea el infantil, no hemos definido una edad específica como target ya que también tenemos como objetivo seducir a los padres, que son los que comprarán el libro, y a las asociaciones PAS, quienes usarán este álbum como recurso didáctico para apoyar sus charlas. Y ampliando la ratio de posibles usuarios del libro, para todos aquellos que deseen enseñar a sus hijos y/o alumnos, que ser sensible no es malo y sobre el respeto a la diversidad de percepción del mundo que tenemos cada ser humano.

Para este proyecto no encontramos mucha necesidad de hacer brainstorming ya que la esencia del álbum la teníamos clara desde el principio, a raíz sobretodo de hablar con las asociaciones PAS. Para comenzar la parte práctica empezamos estableciendo los aspectos formales; el álbum iba a tener un formato de 20 x 20 centímetros, iba a estar compuesto por 32 páginas a todo color, y la técnica empleada sería digital, ya que no teníamos la certeza de que si elegíamos otras técnicas que también nos interesaban, como la serigrafía o la xilografía, podíamos ser capaces de ir a los talleres durante todo el año (por la pandemia). Además de los aspectos formales se creó una primera división de cómo se iba a desarrollar la historia a la par que se desarrollaba el *logline*, el *storyline*, la sinopsis argumental y el *tagline*; las cuales se han ido transformando conforme se modificaba la historia.

69 (Vila-real, 1980) Artista licenciada en Bellas Artes por la Universidad Politécnica de Valencia. En sus múltiples libros explora el óleo y la escritura. Fue galardonada con la Medalla al Mérito Cultural por la Generalitat de Valencia.

70 (Obregón, 1973) Artista mexicano que se dedica al mundo del cómic y que ha sido nominado a los Premios Eisner. Algunas de sus obras más famosas son *Watersnakes* (2018) o *Mil Tormentas* (2015).

71 (Valencia, 1987) Ilustradora española que estudió en la Universidad Politécnica de Valencia. Ha sido galardonada con varios premios pero el más importante es el Premio Nacional del Cómic (2018), ya que ha sido la primera mujer en recibirlo.

Sinopsis argumental:

Una niña de siete años llamada Adela, de apodo NAS, y altamente sensible, vive feliz ya que tiene una familia que conoce su rasgo y la deja ser ella misma. No conoce otra manera de relación que la que ella vive, por ello cuando le dicen que lo difícil de ser sensible es que te entiendan se pone a pensar ¿cómo explicas qué es ser sensible?. No le para de dar vueltas y es incapaz de concentrarse en clase desde que vió como a Gonzalo un compañero de su curso, era menospreciado por el resto por expresar su sensibilidad. La niña asombrada por las reacciones negativas de sus compañeros tratará de ayudar y hacer ver a los demás que la sensibilidad no es algo negativo. Empieza a explicarles qué es ser sensible. Describe cómo cierra los ojos y escucha a los pájaros por las mañanas, cómo le agobian las multitudes porque percibe cómo se sienten los demás, cómo sus manos son detectoras de mil texturas y su olfato de mil olores. Sus palabras y acciones consiguen hacer pensar a los niños y finalmente, se van a jugar todos juntos.

Esta manera de plantear el proyecto nos recordaba a un *briefing de cliente*, en el que dejábamos claro: qué teníamos que contar, para quien era el producto, en qué lugar se colocaría, la cantidad de páginas que teníamos que realizar en el tiempo del año académico y el cuidado en el contenido visual de esas páginas para que cumpliera su cometido.

4.3 GUIÓN

El guion, aunque lo expliquemos de forma separada, se ha trabajado a la vez que el *moodboard*, el diseño de personajes y el *storyboard*.

Primero elaboramos bien la historia, qué sucedía y cómo esto se organizaba temporalmente, con la presentación del personaje y su entorno, el problema, su desarrollo y la resolución del mismo. El guion fue un elemento esencial a la hora de plantear nuestro proyecto. A modo de resumen, el guion ajustado a nuestro tipo de trabajo artístico, detalla toda la información narrativa necesaria para su realización en escenas, acciones, movimientos, planos, diálogos, personajes y escenarios que se juntaran y compondrán en cada una de las páginas; por tanto es un elemento que sufre muchos cambios y revisiones conforme va avanzando y desarrollándose la propuesta. En nuestro caso el trabajo de guion quedó consolidado desde la sinopsis argumental, ya que la historia quedaba clara y lo que más nos preocupaba era cómo la íbamos a plasmar gráficamente.

El guion también se ha hecho a la par que se construían unos sencillos *thumbnails* (pequeños cuadros ilustrados para visualizar las acciones del guion y la composición de las mismas) un tipo de *storyboard* (Fig.62) viendo

con ellos cómo se podrían explicar las características del rasgo con metáforas visuales sencillas, por ejemplo: explicando que ser altamente sensible es como tener una lupa con la que miras y te detienes en todo mientras que cuando no lo eres tienes un colador por el que se filtran sólo los estímulos importantes a los que les dedicas atención. Estas pequeñas imágenes nos ayudaban a dar forma visual a las ideas descritas, guion gráfico, y a modificarlas en busca de otras más adecuadas para lo que deseábamos plasmar y contar. Aunamos pues la escritura y el dibujo realizando estos bocetos a lápiz y no descartando ninguno, sino que fuimos testando como se leían, poniendo unos encima de otros con celo y comprobando cuál era el que mejor funcionaba a nivel narrativo y compositivo. En las figuras inferiores podemos ver fragmentos de guion desglosado por páginas y algunos cuadros de dibujo a modo de guion gráfico.

PÁGINA UNO
Página izquierda.
Texto sobre fondo blanco, narrado por el personaje principal.

ADELA: Todo el mundo es sensible, pero no todos somos sensibles por igual.

PÁGINA DOS
Página derecha.
Aparece Adela sobre el fondo blanco con pose triunfante hablándole al lector, y el diálogo debajo del personaje.

TAMAÑO DEL PLANO: figura
ALTURA DEL PLANO: normal, a la altura de los ojos y sin inclinación, con el plano focal paralelo al plano del sujeto.

ADELA: Lo sé porque yo soy muuuuuuu sensible.

PÁGINA TRES
Página izquierda.
Se ve a Adela abrazando a sus padres con una gran sonrisa. Los personajes ocupan toda la página, no se ve el fondo. El texto aparece en la parte inferior narrado por Adela.

TAMAÑO DEL PLANO: medio corto
ALTURA DEL PLANO: Frontal. Los padres aparecen de espaldas y Adela de frente.

ADELA: Mis papás dicen que ser muy sensible es algo natural.

PÁGINA CUATRO
Página derecha.
Gonzalo se ve triste en la parte derecha de abajo de la página sentado sobre el texto. El texto aparece en la parte inferior narrado por Adela.

Fig. 61. Ejemplo de guion

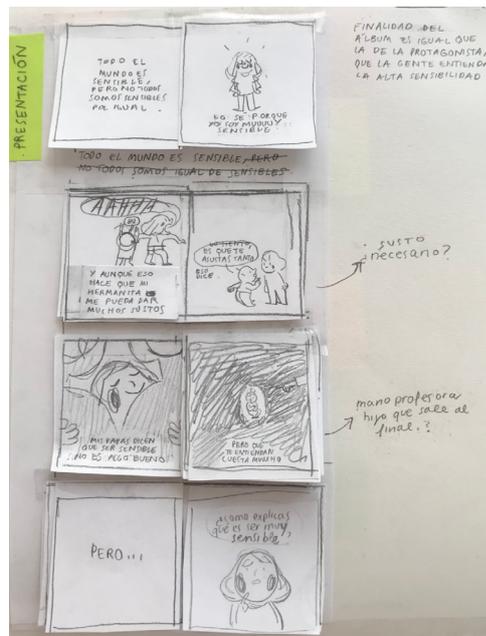


Fig. 62. Ejemplo de thumbnails

4.4 MOODBOARD Y PERSONAJES

Para la creación de los personajes primero hicimos un análisis de lo que nos pedía la historia y lo que queríamos plasmar, en concreto nos preocupamos mucho por cómo queríamos que se viera la sensibilidad representada respecto al género, por ello finalmente la historia gira en torno al personaje principal de una niña PAS y su mundo perceptivo. A partir de las descripciones y el trabajo de contextualización de los personajes, empezamos a elaborar diferentes moodboards (paneles de inspiración) para ir encontrando los referentes sobre los que trabajar gráficamente la construcción de sus diseños, además

los moodboard de referencia que se construyeron reflejan la personalidad de la figura junto con el primer boceto y unas pequeñas líneas explicativas de situaciones que ayudan a construir al personaje (Fig.63. y Fig.64.).



Fig. 63. Moodboard de Adela.



Fig. 64. Moodboard de la hermana de Adela, Clara.

Apoyándonos en esta documentación visual se realizaron diversas búsquedas de su posible forma y silueta y desde aquí, trabajamos sobre los mismos a través de unas detalladas cartas de personajes, en las que por un lado tenemos un estudio de la figura que se desglosa en varias partes: una hoja de poses, dibujos de estructura, acciones, cabezas, expresiones y por último en la parte de abajo de la carta nos encontramos abocetadas varias poses dinámicas para terminar de construir el personaje.

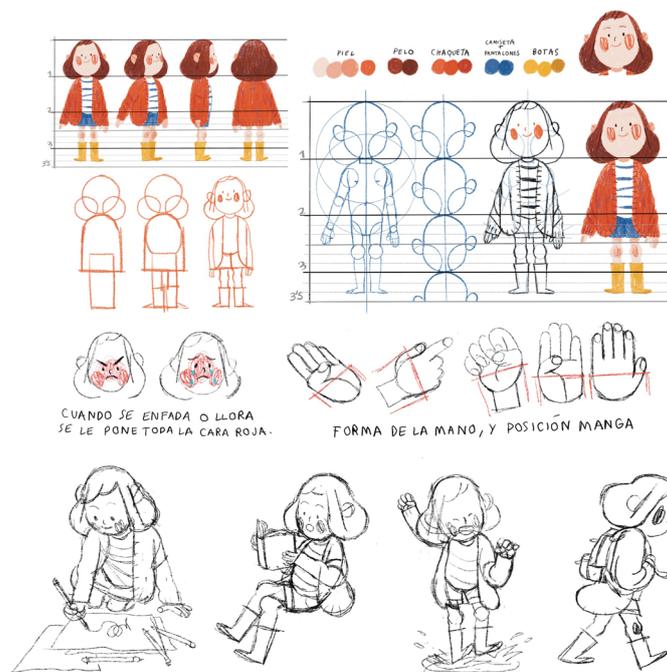


Fig. 65. Carta de Personaje de Adela, la protagonista.

Esta metodología de trabajo con los personajes nos ha sido inspirada por Cartoon Saloon⁷².

Sobre la paleta de color también se hicieron diferentes búsquedas hasta encontrar la gama cromática que mejor funcionara con nuestros personajes y escenarios, y para darle unidad a todos se usó una paleta de colores común (Fig.66) que se aplicó en la ropa de los compañeros de la clase y de la familia de Adela.

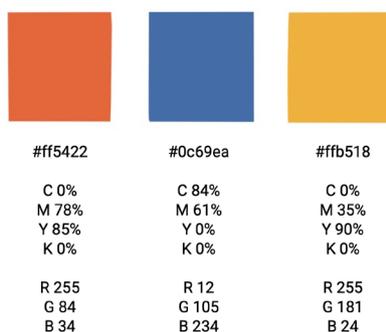


Fig. 66. Paleta de color común.

Quedando los personajes de la siguiente manera:



Fig. 67. Adela.

- ADELA: es la protagonista, una niña altamente sensible (NAS⁷³) con una familia que conoce el rasgo y la respalda. Este personaje tiene un papel de maestro y actúa a modo de bisagra. Su necesidad y su función es mostrar a los demás personajes una nueva perspectiva. Lo que mueve la historia y la finalidad del álbum, es la misma que la de la protagonista, que el lector entienda la alta sensibilidad. En general todos los personajes se han construido usando formas redondeadas, pero en Adela en especial se han usado estos elementos circulares porque le dan sensación de amabilidad y de sensibilidad, pero a su vez como la parte inferior está construida con formas rectas eso le aporta seguridad. Su diseño se ha basado en la autora del álbum cuando era una niña.

- GONZALO: es el niño ridiculizado: También es altamente sensible, su papel es el de mostrar cómo se trata actualmente

72 <https://www.cartoonsaloon.ie> Estudio de animación irlandés fundado por Tomm Moore, entre otros. Principalmente hace películas pero también ha hecho algún cortometraje. Entre sus películas está *El secreto del libro de Kells* (2009) y *Wolfwalkers* (2020).

73 Acrónimo de Niño Altamente Sensible.



Fig. 68. Gonzalo.

a los niños que muestran su sensibilidad. La razón por la que no hemos hecho que el niño sea el protagonista es porque de este modo es la mujer la que “salva” al hombre, saliéndose de los estereotipos del príncipe que rescata a la princesa y dándole importancia al hecho de que tanto hombres como mujeres son sensibles por igual. También le hemos acabado dando un aspecto redondeado a la cabeza pero en un principio estaba construido con formas cuadradas que le daban un aspecto de fuerza y robustez que se disimula y convierte en una sensación de timidez al hacer que pose con la espalda combada, siendo un claro ejemplo de alguien que se encoge para ocupar menos espacio.



Fig. 69. Clara.

- CLARA: es la hermana no sensible: es Adela. A su vez, para no caer en el modelo de que las niñas son más sensibles que los niños, Adela tiene una hermana que claramente se ve que no es sensible, dando a entender que no todas las niñas por ser niñas tienen que ser portadoras de la sensibilidad. Clara sirve para contrastar a una niña NAS frente a una niña no altamente sensible y también para mostrar la realidad de la herencia del rasgo PAS, y es que aunque alguno de los padres sean PAS todos los hijos no tienen por qué heredar el rasgo. Este personaje está formado por elementos circulares y triangulares que le dan un aspecto de pillo y travieso.



Fig.70. Padres de Adela y Clara.

- PADRES: la relación que tiene Adela con ellos es positiva porque se ha buscado enfatizar que la razón por la que Adela se siente bien consigo misma, al contrario que Gonzalo, no es porque ella es una mujer y por tanto le es más natural mostrar esa sensibilidad, sino que la clave reside en su entorno familiar; ella tiene una familia que acepta su rasgo por lo que no se siente avergonzada de ello ni de explicarlo, mientras que él tiene una familia distante que no acaba de comprenderlo, lo que deriva en que no se llegue a aceptarlo como lo hace Adela. En concreto esto se ha querido representar en la forma en la que Adela repite por imitación las palabras de sus padres a lo largo del álbum (ser sensible es algo natural), dándonos a entender lo importante que es esta influencia, como bien hemos visto en las encuestas. Este es un recurso que se ha visto en muchos libros y películas como por ejemplo en Christopher

Robin (Fig.71). Se les ha dado una apariencia dulce y se ha buscado que se parezcan en algunas características a Adela y su hermana. Están basados en los padres de la autora.

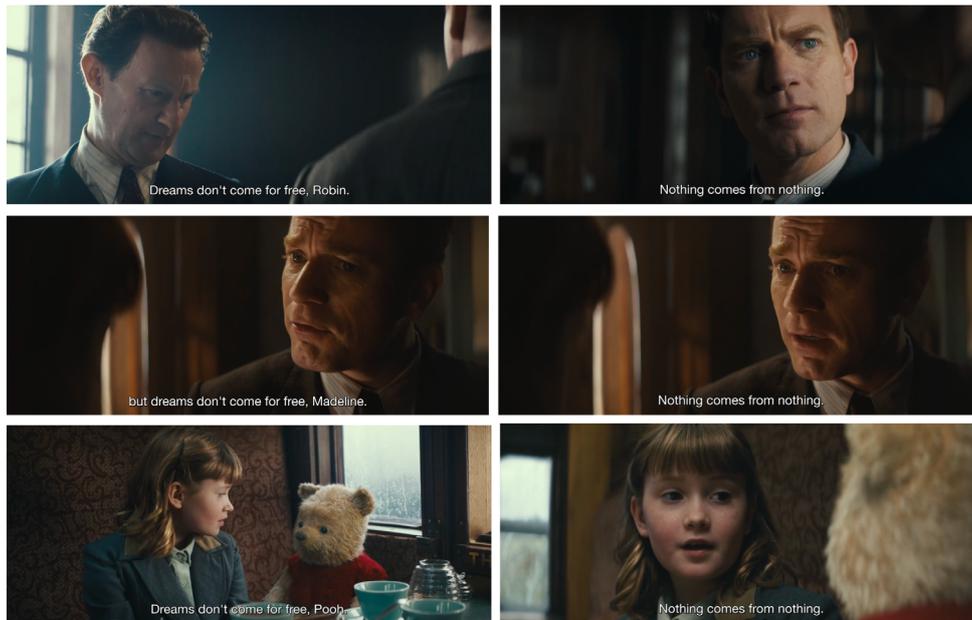


Fig. 71. Escenas de la película Christopher Robin.

- Compañeros de clase (antagonistas): Su papel es complementario al niño que es ridiculizado, es la representación de cómo la sensibilidad es percibida y tratada. Se han creado una variedad de niños con muchas personalidades y morfología diferentes.



Fig. 72. Diseño de los compañeros de clase.

4.5 CONCEPT ART Y TIPOGRAFÍA

Mientras desarrollamos todo lo anterior también realizamos varias pruebas de estilo y de fondos para asegurarnos de un buen resultado final que refleje lo que queremos transmitir. Jugamos con los tipos de pinceles del software

Procreate, con las texturas y combinando la línea de lápiz con color digital, para finalmente quedarnos con el resultado de todo una mancha de color sin línea y en digital. Esta fase nos sirvió para explorar los colores de ciertas escenas que no teníamos claras a la par que comprobar si los fondos funcionaban con los personajes que habíamos creado, o si había que hacer alguna modificación.



Fig. 73. Concept art

Otra de las cuestiones que formaban el álbum a la que le prestamos mucha atención fue la tipografía. Teníamos claro que, tras muchas pruebas, una tipografía de ordenador no pegaba con el estilo de dibujo y creaba una especie de desconexión que te sacaba de la historia. Es por esto que decidimos hacer la tipografía de forma manual, como el referente Oliver Jeffers, para darle al conjunto de la obra un estilo suelto y que diera la impresión de que la narración estaba escrita por la propia protagonista. A su vez la letra tenía que ser comprensiva para el público infantil, así que en lugar de escribir directamente con nuestra caligrafía el texto, seguimos de modelo la caligrafía de los cuadernos Rubio, que es una letra con la que los niños están más familiarizados y con la que podían verse reflejados.

Primero intentamos crear la tipo con la página web *Calligraphr*⁷⁴, donde te permite generar una fuente con tu letra, pero nos encontramos con que las letras no podían entrelazarse (Fig.74) dando un aspecto extraño y que se alejaba de la imagen de un cuaderno Rubio.

Todo el mundo
es sensible,
pero no todos
lo somos de
la misma manera.

Fig. 74. Ejemplo de tipografía hecha con *calligraphr*.

⁷⁴ <https://www.calligraphr.com/es/>

Al final lo que más nos convenció fue hacer la tipografía de forma manual en el Ipad y convertirla en vectores en illustrator. Por último se pasaron un par de páginas con este tipo a varios niños pequeños (8, 9 y 11 años) para asegurarnos que era legible para el rango de edad del público al que va dirigido.



Fig. 75. Tipografía manual.

4.6 STORYBOARD

El *storyboard* o guion visual se creó al tamaño real del álbum y a doble página, principalmente a raíz del guion y los *thumbnails*. Este es el paso al que se le ha dedicado más tiempo porque nos queríamos asegurar de que las composiciones de las páginas y el ritmo de la historia fueran los correctos (Aun así hubo dos páginas que se cambiaron cuando se estaban haciendo las artes finales).



Fig. 76. Storyboard completo

En concreto le pusimos mucha atención primero donde colocamos los bocadillos y el texto, ya que es uno de los elementos que a los que el lector le da mucha importancia ¿no os ha pasado alguna vez que inconscientemente cuando leéis un cómic o un álbum os habéis encontrado avanzando las páginas simplemente siguiendo el texto? Es por esto que colocarlo en el sitio equivocado puede romper el ritmo y sacarte de la historia.

Por supuesto también le hemos prestado atención a la composición de las imágenes y las escenas para que complementen y acompañen al texto, en algunos casos incluso utilizando el mismo recurso de Jon Klassen y añadiendo un tono de humor al ver las diferencias entre la escena y lo que la pequeña Adela está narrando. Además como el álbum contiene un *pop up* también se hizo una maqueta para comprobar que todo funcionaba.

A la hora de planear la cubierta y las guardas, usamos una herramienta de la página web La imprenta, en donde seleccionando las características del álbum te indican el grosor del lomo, en nuestro caso 3 milímetros. Para las guardas elegimos respuestas positivas de las encuestas para el público PAS y las introdujimos como respuestas actuales a lo que pregunta el título ¿qué es ser altamente sensible? creando un juego entre portada y guardas.

Páginas: (múltiplo de 4)	32
PAPEL INTERIOR	
Categoría:	Offset blanco
Familia:	Standard
Gramaje:	90 gr.
Encuadernación:	Tapa Blanda Encolada (Rústica Fresada)
Grosor del lomo:	3 mm

Fig. 77. Cómo calcular el lomo del libro por la web Lla Imprenta

4.7 ARTE FINAL

En muchas páginas, como el *storyboard* era bastante detallado se ha usado como base para el arte final sin tener que realizar de otro dibujo nuevo con la línea, ya que queríamos un estilo suelto e incluso en algunas páginas, simulamos que Adela es la que la ha pintado. A su vez, el estilo del dibujo trata de reflejar el mundo de alguien altamente sensible, un mundo lleno de estímulos, por eso las escenas están llenas de colores saturados y vibrantes. Es por esta misma razón que se ha usado el recurso de las “burbujas” en las que aparecen las escenas, para llenar más las páginas de un montón de situaciones que abrumen un poco al lector y refleje esa sobreestimulación o saturación.

En lo que respecta a la técnica, se hizo con procreate creando la división entre fondo y figura utilizando diferentes pinceles, como vemos en la Fig.78.



Fig. 78. Páginas interiores del álbum ilustrado.

4.8 EDICIÓN Y PRESUPUESTO

La maquetación ha sido sencilla, se ha hecho con el programa Indesign, en un documento con hojas sueltas, creando un pliego para luego poder mandarlas a la imprenta por separado y así organizar ellos los cuadernillos, además el arte final se hizo un poco más grande para darle 3 mm de sangría. Respecto a la cubierta, como el lomo era de 3 mm tras varias pruebas descartamos poner cualquier información en él porque no era legible. El resultado final sería el siguiente:



Fig. 79. Mockup con la cubierta del álbum.

Si no les gusta el proyecto, la segunda opción era recaudar fondos mediante un *crowdfunding*, que es una forma de financiar tus proyectos en la que utilizas las pequeñas aportaciones monetarias de muchos individuos. Pero después de enseñarles el resultado final del álbum a las asociaciones PAS nos propusieron ayudarnos con la financiación de algunos ejemplares, si las editoriales nos rechazaban, es por esto que preparamos un presupuesto aproximado de unos pocos ejemplares mediante la web de La Imprenta, otra vez (Fig.82).

The screenshot shows the La Imprenta website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'LA IMPRENTA' and links for 'La empresa', 'Servicios', 'Imprenta online', 'Contacto', and 'Blog'. Below this is a search bar and a menu with 'PRODUCTOS', 'INICIO', and 'PREGUNTAS FRECUENTES'. The main content area displays a product listing for 'libros color tapa blanda' with a detailed description of its attributes and a table of costs.

Resumen de atributos del producto:

- CARACTERÍSTICAS: **Páginas color** : 32
- CARACTERÍSTICAS GENERALES: **Tamaño** : 210x210 **Muestra Previa** : Sí
- PORTADA: **Tintas Portada** : 4+0 (Color 1 cara) **Solapas** : No **Plastificado portada** : Brillo
- PAPEL PORTADA: **Categoría** : Estucados **Familia** : Mate **Gramaje** : 300 gr.
- INTERIOR: **Tintas Interior** : 4+4 (Color CMYK dos caras)
- PAPEL INTERIOR: **Categoría** : Offset blanco **Familia** : Standard **Gramaje** : 90 gr.
- ACABADOS: **Encuadernación** : Encolada (Rústica Fresada) **Retractilado** : No **Barniz UVI brillo** : No **Stamping** : No **Golpe Seco** : No

Producto	Descripción	Cant.	Unidad (IVA excl.)	Total (IVA excl.)	IVA %	Total (IVA incl.)
libros color tapa blanda		100	3,54 €	353,59 €	4,00 %	367,73 €

Desglose impuestos	IVA	Precio base	Total impuestos
Producto(s)	4,00 %	353,59 €	14,14 €

Total	353,59 €
Impuestos (IVA)	14,14 €
Total pedido	367,73 €

Referencia: Indica un nombre para tu presupuesto...

Fig. 82. Presupuesto.

Podría decirse que el objetivo de que el álbum salga al mercado lo hemos alcanzado porque aunque ahora mismo nos encontramos a la espera de que las editoriales nos respondan, si nos rechazan sacaremos el proyecto adelante con la ayuda de las asociaciones PAS, quienes a cambio usarán algunos de los ejemplares para sus charlas, sobretodo las que van dirigidas al público infantil y a padres.

5. CONCLUSIONES

Hemos pasado un año desarrollando este ambicioso proyecto con el que hemos tenido el placer y la suerte de contar con la ayuda de muchas personas, lo que no sólo ha enriquecido al trabajo en sí mismo, sino también a nosotras a nivel personal. Este TFM ha sido posible gracias a los conocimientos adquiridos en el Máster de Producción Artística y en el Grado de Bellas Artes, los que nos han servido para crear un álbum ilustrado como una herramienta de divulgación y uso didáctico, que era nuestro objetivo general. Los objetivos específicos que nos fijamos también han sido alcanzados: uno de ellos era sacar el álbum al mercado y lo hemos conseguido, al tener luz verde para producirlo. Este propósito ha constituido una unión entre el mundo académico y el laboral, experimentando lo que es trabajar por tu cuenta e ir cumpliendo a la vez las expectativas de un colaborador/cliente (en nuestro caso las asociaciones PAS).

Ya partíamos de la noción de que la tarea investigadora ha de ir siempre unida a cualquier trabajo práctico, sobre todo si es creativo, como fundamento del mismo, pero no ha sido hasta este proyecto que hemos alcanzado a comprender realmente hasta qué grado esto es importante. El trabajo previo de recopilación de información e investigación del estado de la cuestión, así como de otros proyectos dentro de esta línea como antecedentes y la documentación lograda con las encuestas ha convertido este proyecto en un referente para otros interesados en el tema. Esta investigación ha servido para enfocar la parte práctica con verdadero sentido y asentar los pilares de la creación artística. Esta forma de estudio mezclando una metodología cuantitativa y cualitativa ha aportado una visión muy especial al proyecto, la cual nos ha llevado a interesarnos aún más por el tema y a tratar el álbum con más profundidad.

La metodología cuantitativa, las encuestas no solo nos han dado respuestas a las hipótesis que teníamos (las personas no poseen conocimientos objetivos acerca de la sensibilidad, se percibe la sensibilidad como una característica negativa, no hay una representación objetiva de la sensibilidad en los medios de comunicación actuales y se vincula la sensibilidad con el género) sino que también nos ha hecho comprobar lo importante que es formar a los individuos en inteligencia emocional e igualdad durante las diferentes etapas educativas. Nunca hemos tenido tan presente como ahora que como artistas, entre otras cosas, tenemos el poder de divulgar las desigualdades y hacerlas ver desde una nueva perspectiva.

Otra conclusión de la investigación teórica a la que hemos llegado, es que

el ser humano es irónico, ya que a pesar de que pasemos tanto tiempo en nuestra piel, sabemos muy poco de qué es “ser un ser humano”, de cómo nos sentimos, cómo percibimos el mundo y nos comportamos en él y con los demás. Más aún cuando esos conocimientos nos hacen adquirir las herramientas necesarias que nos ayudan a enfrentarnos con los diversos problemas que se nos van presentando en la vida. En un principio puede parecer que “ser” implica conocer, pero muy pocos los que se hacen preguntas sin un empujón externo sobre cómo funcionamos, y mucho menos, saben responderlas. Los encuestados con los que hablamos tras el cuestionario nos comentaron que preguntas como ¿qué es ser sensible? les habían resultado extremadamente difíciles de contestar, pues nunca se lo habían planteado.

Por otro lado, partiendo de la metodología cualitativa, hemos experimentado que dar forma a un proyecto editorial no es un camino fácil, puesto que requiere mucha complejidad, profesionalidad y dedicación. Pero nos ha resultado apasionante cada paso que hemos dado, desde los planteamientos iniciales, la elaboración de las encuestas, la creación de los personajes y las artes finales.

Finalmente todo esto nos ha reafirmado que la sensibilidad es un tema con mucha profundidad y complejidad que aún queremos explorar mucho más; como artista, investigadora, ser humano y PAS, por eso vamos seguir con esta línea de investigación en el Doctorado.

6. FUNTES REFERENCIALES

- About. (s. f.). European Centre for High Sensitivity. Recuperado 31 de mayo de 2021, de <http://www.hsp-eu.com/about.html>

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, 4(4), 580-594.

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161.

- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(2-3), 219-226.

- Aron, E. (2020). *El don de la sensibilidad en la infancia: Cómo ayudar a tu hijo cuando el mundo le abrumba*. Nirvana Libros, S.A. de C.V.

- Aron, E. N. (2016). *El Don De La Sensibilidad: (Las Personas Altamente Sensibles)* (1.a ed.). Ediciones Obelisco.

- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345.

- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-197.

- Arthur Aron | Department of Psychology. (s. f.). Stonybrook. Recuperado 30 de mayo de 2021, de https://www.stonybrook.edu/commcms/psychology/faculty/faculty_profiles/aaron

- Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 1-9.

- Author. (s. f.). US Macmillan. Recuperado 14 de mayo de 2021, de <https://us.macmillan.com/author/urishulevitz>
- Bernstein, B., Cikowski, R. (productores) y Bernstein, B. (director). (2012). *Far Out Isn't Far Enough: The Tomi Ungerer Story* [Documental]. EU: Corner of the Cave Media.
- Bianca Acevedo | Psychological & Brain Sciences | UCSB. (s. f.). Psychological & Brain Sciences | UCSB. Recuperado 30 de mayo de 2021, de <https://psych.ucsb.edu/people/researchers/bianca-acevedo>
- Bio – Paula Bonet. (s. f.). Paulabonet. Recuperado 13 de junio de 2021, de <https://www.paulabonet.com/bio/>
- Biografía de Lewis Carroll. (s. f.). biografiasyvidas. Recuperado 14 de mayo de 2021, de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/c/carroll.htm>
- Biografía de Jay Belsky /. (s. f.). Kinsein. Recuperado 29 de mayo de 2021, de <http://www.kindsein.com/es/19/1/453/>
- Biography/Publication List. (2016, 7 agosto). The Art of Kev Crossley. <http://www.kevcrossley.com/biographypublication-list/>
- Books « Tomi Ungerer. (s. f.). tomiungerer.com. Recuperado diciembre de 2020, de <https://www.tomiungerer.com/books/>
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80-86.
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80-86.
- Brockes, E. (2018, 22 febrero). Maurice Sendak: «I refuse to lie to children». *the Guardian*. <https://www.theguardian.com/books/2011/oct/02/maurice-sendak-interview>
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.
- Corbin, J. A., & Corbin, J. A. (s. f.). Iván Pávlov: biografía de este referente del conductismo. *Psicología y Mente*. Recuperado 30 de mayo de 2021, de

<https://psicologiyamente.com/biografias/ivan-pavlov>

- Craig, A. D., & Craig, A. D. (2009). How do you feel–now? The anterior insula and human awareness. *Nature reviews neuroscience*, 10(1), 59-70.

- Debes, John L. - Social Networks and Archival Context. (s. f.). snac. Recuperado 17 de mayo de 2021, de <https://snaccooperative.org/ark:/99166/w6v15878>

- Dr. Sofie Boterberg. (s. f.). Universiteit Gent. Recuperado 31 de mayo de 2021, de <https://www.ugent.be/pp/ekgp/en/research/research-groups/riddl/staff/sofie-boterberg.htm>

- Duran, T. (1999). "Pero, ¿qué es un álbum?". *Literatura para cambiar el siglo. Una Revisión crítica de la literatura infantil y juvenil*. Salamanca: Fundación GSR p.73-82.

- Díaz Herrera, F., Martínez Cano, J., Ramas Ramírez, L., & Vélez Boderó, J. (2016). Para hacer un álbum. *Peonza*, 119, 19-27.

- Díaz Herrera, F., Martínez Cano, J., Ramas Ramírez, L., & Vélez Boderó, J. (2016). Una editorial innovadora. *Peonza*, 119, 57-67.

- Elaine Aron - A Talk on High Sensitivity Part 1 of 3: Research. (2013, 29 junio). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FQLBnUBKggY&t=348s>

- Falkenstein, T. (2019). *The Highly Sensitive Man*. HarperCollins UK.

- FAQ: When I look for studies about highly sensitive people, and especially about highly sensitive children, I hardly see any. (s. f.). Hsperson. Recuperado 6 de mayo de 2021, de <https://hsperson.com/faq/when-i-look-for-studies-i-hardly-see-any/>

- Gerstenberg, F. X. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 496-500.

- Golden, J. M. (1990). *The Narrative Symbol in Childhood Literature: Explorations in the Construction of Text*. Berling: Mouton.

- Gomes-Franco, F. (2019). Alfabetizar para ver: la importancia de aprender a leer, comprender y analizar imágenes. *Ocnos: Revista de estudios sobre*

lectura, 18(3), 48-58.

- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., ... & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305.

- Grim Colbert Tales with Maurice Sendak Pt. 1. (2012, 24 enero). [Vídeo]. Comedy Central. <http://www.cc.com/video-playlists/kw3fj0/the-opposition-with-jordan-klepper-welcome-to-the-opposition-w--jordan-klepper/gzi3ec>

- Hidalgo-Rodríguez, M. C. (2015). The interaction between text and image in picture books. Analysis of story books published in Spain today. *The International Journal of Visual Design*, 9, 1-14.

- Highly Sensitive. (s. f.). Highly Sensitive Society. Recuperado 30 de mayo de 2021, de <https://www.highlysensitivesociety.com/>

- Isaza Mejía, B. H. (2010). Referentes para la didáctica del lenguaje en el segundo ciclo. *Educación Básica*.

- IVLA Visual Literacy Defined. (2011). IVLA. <https://ivla.org/about-us/visual-literacy-defined/>

- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(2), 185-199.

- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(1), 38-47.

- Javier Sáez Castán | Fulgencio Pimentel. (s. f.). fulgenciopimentel. Recuperado 14 de mayo de 2021, de <https://www.fulgenciopimentel.com/autores/javier-s%C3%A1ez-cast%C3%A1n>

- Judith Butler. (s. f.). Biografía. Recuperado 31 de mayo de 2021, de <https://biografia.org/judith-butler/>

- Jung, C. G. (1913). The theory of psychoanalysis. *Psychoanalytic Review*, 1(1), 1-40.

- Kate Greenaway. (s. f.). biography.yourdictionary. Recuperado 14 de mayo

de 2021, de <https://biography.yourdictionary.com/kate-greenaway>

- LEWIS, D. The Picture Book: A Form Awaiting Its History. *Signal* 77 (1995): 99-112.

- Lobo, I. T. (Ed.). (2008). Leer la interculturalidad: una propuesta didáctica para la ESO desde la narrativa, el álbum y el teatro. Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria.

- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados.

- Maria Nikolajeva : Faculty of Education. (s. f.). Educ.Cam. Recuperado 14 de mayo de 2021, de <https://www.educ.cam.ac.uk/people/staff/nikolajeva/>

- Maurice Elias | Rutgers Speakers Bureau. (s. f.). Rutgers. Recuperado 11 de junio de 2021, de <https://speakersbureau.rutgers.edu/speakers/maurice-elias>

- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.

- Mckee, David (1999). "El libro-álbum como medio". María Paz Castillo (coord.) *El libro-álbum: invención y evolución de un género para niños*. Venezuela: Banco del Libro. 141-148.

- NAVAS, G. (1995). *Introducción a la Literatura Infantil: fundamentación teórico-crítica*. Venezuela: FEDUPEL, Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

- NIKOLAJEVA, M. & SCOTT, C. (2001). *How Picturebooks Work*. Nueva York: Garland Publishing.

- Persone | DNISC. (s. f.). DNISC. Recuperado 30 de mayo de 2021, de <https://www.dnisc.unich.it/home-lionetti-francesca-4354>

- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143.

- Portela, C. M. L., & Almodóvar, M. D. P. S. (1989). Algunas observaciones para un primer acercamiento a la literatura infantil y juvenil en lengua francesa. *Didáctica. Lengua y Literatura*, 1, 45.

- Quentin Blake. (s. f.). Quentinblake. Recuperado 11 de junio de 2021, de <https://www.quentinblake.com/meet-qb/biography>

- R. (s. f.). BIOGRAFÍA DE MONTSERRAT SARTO CANET. Scribd. Recuperado 14 de mayo de 2021, de <https://es.scribd.com/doc/40678101/BIOGRAFIA-DE-MONTSERRAT-SARTO-CANET>

- Saint-Exupery, A. D., & Shua, A. M. (2019). El Principito (Illustrated ed.). El Gato de Hojalata.

- Salisbury, M., & Styles, M. (2012). Children's Picturebooks: The Art of Visual Storytelling (English Edition) (01 ed.). Laurence King Publishing.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

- Sarto, M. (1998). Animación a la lectura con nuevas estrategias. Madrid, SM.

- Shulevitz, U. (1999). ¿Qué es un libro-álbum? En *El libro-álbum: invención y evolución de un género para niños* (Parapara-Clave ed., pp. 129-133). Banco del Libro.

- Simpson, E. A., & Ferrari, P. F. (2016). Mirror neurons. En *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (pp. 1–7). Springer Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_3335-1

- T. Martín [RTV.es]. (2015, 26 febrero). Crónicas - Sensibilidad al trasluz [Vídeo]. RTVE.es. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-sensibilidad-trasluz/3017002/>

- Van der Linden, S. (2015). Álbum[es]. Barcelona: Ediciones Ekaré/Variopinta Ediciones/Banco del Libro.

- Vendrell, I. (2008). Simpatía, empatía y otros actos sociales: las raíces olvidadas de la sociología fenomenológica. *Espacio abierto*, 17(2), 303-315.
- Walter Crane Biography. (s. f.). waltercrane. Recuperado 14 de mayo de 2021, de <http://www.waltercrane.com/biography/>

- Wikipedia-bijdragers. (s. f.). Gregie De Maeyer. Wikipedia. Recuperado 11 de junio de 2021, de https://nl.wikipedia.org/wiki/Gregie_De_MaeyeBiography

- Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence

of responsive and unresponsive personalities. Proceedings of the National Academy of Sciences, 105(41), 15825-15830.

- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. Journal of educational and psychological consultation, 17(2-3), 233-255.

- (s. f.). Ana Penyas Ilustración. Recuperado 13 de junio de 2021, de <http://www.anapenyas.es/bio/>

7. ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1. Álvarez, A. (2021) Respuestas seleccionadas de las encuestas realizadas para este proyecto.	5
Fig. 2. Álvarez, A. (2021) Calendario	7
Fig.3. Álvarez, A. (2021) Media de la encuesta general.	17
Fig. 4. Álvarez, A. (2021) Media de la encuesta para PAS.	17
Fig. 5. Álvarez, A. (2021) Pregunta 1 de la encuesta general.	18
Fig. 6. Álvarez, A. (2021) Pregunta 2 de la encuesta general.	18
Fig. 7. Álvarez, A. (2021) Comparativa de las preguntas 1 y 6 de la encuesta general.	18
Fig. 8. Álvarez, A. (2021) Comparativa de las preguntas 2 y 6 de la encuesta general.	18
Fig. 9. Álvarez, A. (2021) Pregunta 9 de la encuesta general.	18
Fig. 10. Álvarez, A. (2021) Pregunta 10 de la encuesta general.	18
Fig. 11. Álvarez, A. (2021) Pregunta 19 de la encuesta general.	19
Fig. 12. Álvarez, A. (2021) Pregunta 17 de la encuesta para PAS.	19
Fig. 13. Álvarez, A. (2021) Pregunta 18 de la encuesta para PAS.	19

Fig. 14. Álvarez, A. (2021) Pregunta 3 de la encuesta general.	19
Fig. 15. Álvarez, A. (2021) Pregunta 5 de la encuesta para PAS.	19
Fig. 16. Álvarez, A. (2021) Pregunta 14 de la encuesta general.	20
Fig. 17. Álvarez, A. (2021) Pregunta 15 de la encuesta general.	20
Fig. 18. P Álvarez, A. (2021) pregunta 4 de la encuesta general.	20
Fig. 19. Álvarez, A. (2021) Pregunta 5 de la encuesta genera.	20
Fig. 20. Álvarez, A. (2021) Pregunta 2 de la encuesta PAS.	21
Fig. 21. Álvarez, A. (2021) Pregunta 3 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.	21
Fig. 22. Álvarez, A. (2021) Pregunta 4 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.	21
Fig. 23. Álvarez, A. (2021) Pregunta 16 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.	21
Fig. 24. Álvarez, A. (2021) Pregunta 6 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.	21
Fig. 25. Álvarez, A. (2021) Pregunta 7 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.	21
Fig. 26. Álvarez, A. (2021) Pregunta 16 de la encuesta general.	22
Fig. 27. Álvarez, A. (2021) Pregunta 20 de la encuesta PAS.	22
Fig. 28. Álvarez, A. (2021) Pregunta 21 de la encuesta PAS.	22
Fig. 29. Álvarez, A. (2021) Pregunta 17 de la encuesta general.	22
Fig. 30. Álvarez, A. (2021) Pregunta 18 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.	23
Fig. 31. Álvarez, A. (2021) Pregunta 22 de la encuesta PAS.	24
Fig. 32. Álvarez, A. (2021) Pregunta 6 de la encuesta general, con los	

porcentajes calculados separados por género.....	25
Fig. 33. Álvarez, A. (2021) Pregunta 11 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.	25
Fig. 34. Álvarez, A. (2021) Pregunta 20 de la encuesta general, con los porcentajes calculados.	25
Fig. 35. Álvarez, A. (2021) Respuestas abiertas de la encuesta general....	26
Fig. 36. Álvarez, A. (2021) Pregunta 14 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados.	27
Fig. 37. Álvarez, A. (2021) Pregunta 12 de la encuesta PAS, con los porcentajes calculados..	27
Fig. 38. NIKOLAJEVA, M. & SCOTT, C. (2001, p. 12). How Picturebooks Work. Nueva York: Garland Publishing. Traducción hecha por la autora.....	32
Fig. 39. Álvarez, A. (2021) Esquema realizado haciendo una síntesis del texto <i>The Interaction between Text and Image in Picturebooks</i> (2015).	33
Fig. 40. Ungerer, T. (1961). The three robbers [Álbum ilustrado]. https://www.amazon.com/Three-Robbers-Tomi-Ungerer/dp/0714848778	34
Fig. 41. Ungerer, T. (1961). The three robbers [Álbum ilustrado]. https://www.amazon.com/Three-Robbers-Tomi-Ungerer/dp/0714848778	34
Fig. 42. Sendak, M. (1963). Where the wild things are [Álbum ilustrado]. amazon.https://www.amazon.com/Where-Wild-Things-Maurice-Sendak/dp/0064431789	35
Fig. 43. Sendak, M. (1970). <i>Nighth kitchen</i> [Álbum ilustrado]. amazon.https://www.amazon.com/Where-Wild-Things-Maurice-Sendak/dp/0064431789 ..	35
Fig. 44. Portada de <i>Outside over there</i> (1981).	35
Fig. 45. Keeping, C. (1969). Joseph's yard [Álbum ilustrado]. The keeping gallery. http://www.thekeepinggallery.co.uk/book-illustration-room	36
Fig. 46. Keeping, C. (1969). Joseph's yard [Álbum ilustrado]. The keeping gallery. http://www.thekeepinggallery.co.uk/book-illustration-room	36
Fig. 47. Lionni, L. (1959). El pequeño azul y el pequeño amarillo [Álbum	

- ilustrado].<http://www.proyectosilustrados.es/leo-lionni-pequeno-azul-y-pequeno-amarillo/>..... 36
- Fig. 48.** Lionni, L. (1959). El pequeño azul y el pequeño amarillo [Álbum ilustrado].<http://www.proyectosilustrados.es/leo-lionni-pequeno-azul-y-pequeno-amarillo/>..... 36
- Fig. 49.** Maeyer, G. D., & Vanmechelen, K. (1996). Juul [Álbum ilustrado]. rayuelainfancia. <https://www.rayuelainfancia.com/album-ilustrado/3149-juul.html>..... 40
- Fig. 50.** Blake, Q., & Rosen, M. (2004). El libro triste [Libro ilustrado]. mecuentasunahistoria.<https://mecuentasunahistoria.wordpress.com/2018/08/08/el-libro-triste-michael-rosen-y-quentin-blake/>..... 40
- Fig. 51.** Gaitero, M., & Riquelme, J. A. (2018, octubre). Gabo el dragón [Libro ilustrado]. <https://gabodragon.com>..... 41
- Fig. 52.** Boukarim, L., & Moxhan, B. (2015, noviembre). All too much for Oliver [Álbum ilustrado]. <https://www.amazon.com/All-Much-Oliver-Leila-Boukarim/dp/9810977557>..... 41
- Fig. 53.** Carrier, I. (2010, 1 marzo). El cazo de Lorenzo [Álbum ilustrado]. <https://www.amazon.es/>..... 41
- Fig. 54.** Ruillier, J. (2005). Por cuatro esquinitas de nada [Álbum ilustrado]. <https://librosgenechen.cl/wp/producto/por-cuatro-esquinitas-de-nada/>... 41
- Fig. 55.** Klassen, J. (2012, octubre). This is not my hat [Álbum ilustrado]. <https://www.amazon.com/This-Not-Hat-Jon-Klassen/dp/0763655996>.....42
- Fig. 56.** Deacon, A. (2017, noviembre). GUEISS [CÓMIC]. <https://www.amazon.com/Geis-II-Game-Without-Rules/dp/1910620270>..... 42
- Fig. 57.** Deacon, A. (2017, noviembre). GUEISS [CÓMIC]. <https://www.amazon.com/Geis-II-Game-Without-Rules/dp/1910620270>..... 42
- Fig. 58.** Sarda, J. (2018). Mary who wrote Frankenstein [Libro ilustrado]. <http://www.pickledink.com/julia-sarda.htm>..... 43
- Fig. 59.** Sarda, J. (2018). Mary who wrote Frankenstein [Libro ilustrado]. <http://www.pickledink.com/julia-sarda.htm>..... 43

Fig. 60. Jeffers, O. (s. f.). The Day The Crayons Quit [Álbum ilustrado]. oliverjeffers. https://www.oliverjeffers.com/books#/the-day-the-crayons-quit-1/	43
Fig. 61. Álvarez, A. (2021) Ejemplo de guion	46
Fig. 62. Álvarez, A. (2021) Ejemplo de thumbnails.....	46
Fig. 63. Álvarez, A. (2021) Moodboard de Adela.	47
Fig. 64. Álvarez, A. (2021) Moodboard de la hermana de Adela, Clara.....	47
Fig. 65. Álvarez, A. (2021) Carta de Personaje de Adela, la protagonista. .	47
Fig. 66. Álvarez, A. (2021) Paleta de color común.	48
Fig. 67. Álvarez, A. (2021) Adela.....	48
Fig. 68. Álvarez, A. (2021) Gonzalo.	49
Fig. 69. Álvarez, A. (2021) Clara.	49
Fig.70. Álvarez, A. (2021) Padres de Adela y Clara.	49
Fig. 71. Escenas de la película Christopher Robin.	50
Fig. 72. Álvarez, A. (2021) Diseño de los compañeros de clase.	50
Fig. 73. Álvarez, A. (2021) Concept art	51
Fig. 74. Álvarez, A. (2021) Ejemplo de tipografía hecha con <i>calligraphr</i>	51
Fig. 75. Álvarez, A. (2021) Tipografía manual.....	52
Fig. 76. Álvarez, A. (2021) <i>Storyboard</i> completo.	52
Fig. 77. Cómo calcular el lomo del libro por la web La Imprenta	53
Fig. 78. Álvarez, A. (2021) Páginas interiores del álbum ilustrado.....	54
Fig. 79. Álvarez, A. (2021) <i>Mockup</i> con la cubierta del álbum.	54
Fig. 80. Álvarez, A. (2021) <i>Mockup</i> de las tripas del álbum.....	55

Fig. 81. Álvarez, A. (2021) <i>Mockup</i> de las tripas del álbum.....	55
Fig. 82. Álvarez, A. (2021) Presupuesto.....	56

8. ANEXOS

No los hemos incluido en el cuerpo de la memoria, si no como otros documentos complementarios, para no sobrecargarla y darle a cada uno de ellos una identidad y presentación, maquetandolos segun su contenido y con ello ofrecer un mejor visionado tanto del proceso como del acabado final.

8. 1 BOCETOS Y MATERIAL DE PROCESO

En este anexo apareceran todas las imágenes que pertenecen al proceso de creación del álbum.

8.2 ÁLBUM ILUSTRADO ACABADO Y MAQUETADO

Este anexo es el álbum tal cual se vería acabado.

8.3 LAS ENCUESTAS

Contiene todo el material relacionado con las encuestas, desde las plantillas de puntaje hasta los resultados.