



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES  
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Soy. Viaje a través del TDAH

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: de Santana Félix, Brendah Kelly

Tutor/a: Chinchilla Mata, M<sup>a</sup> del Carmen

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

## RESUMEN

El siguiente Trabajo de Final de Grado, tiene como objetivo dar visibilidad y ayudar a identificar el Trastorno del Déficit de Atención (con Hiperactividad) TDAH en adultos, ya que con la excusa de que "eres vago" o "no atiendes porque eres despistada" se esconden muchos más problemas que con un poco más de información se podría solucionar y detectar. El trabajo consta, de un libro ilustrado que relata las vivencias de un chico que descubre a sus 22 años que tiene Trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad y repasa todos los momentos claves de su vida; también, de una página web, programada por mí, donde habrá mucho contenido sobre el TDAH, así como contactos de psicólogos por si alguien necesita contactar con ellos para que los evalúen y tratarse en el caso de que si tengan TDAH y quieran hacerlo. Para llevar a cabo este trabajo, se han realizado horas de estudio sobre tipos de TDAH, su historia y diversas entrevistas con personas que padecen de TDAH y con psicólogos, para tener una visión más profesional

**Palabras clave:** TDAH; visibilidad; salud mental; ilustración; información.



## ABSTRACT

The following Final Degree Project aims to give visibility and help to identify Attention Deficit Disorder (with Hyperactivity) ADHD in adults, as the excuse that "you are lazy" or "you don't pay attention because you are absent-minded" hides many more problems that could be solved and detected with a little more information. The work consists of an illustrated book that recounts the experiences of a girl who discovers at the age of 22 that she has Attention Deficit Hyperactivity Disorder and reviews all the key moments of her life, while she goes through a phase of introspection, investigation and acceptance. To carry out this work, hours of research have been carried out on types of ADHD, its history and interviews with people who suffer from ADHD and psychologists, in order to have a more professional vision.

**Keywords:** ADHD; visibility; mental health; illustration; information.

## AGRADECIMIENTOS

Las principales personas a las que tengo que estar agradecida por este trabajo y poder seguir adelante, son principalmente mi psicólogo Alejandro, que, sin él, no sé qué sería de mí, si no hubiese contactado con él por primera vez, hace ya tres años. está siendo un proceso difícil, pero Alejandro, está enseñándome a quererme y aceptarme, supongo que, en algún punto, lo lograremos.; mi novio, Robert, que dios mío, que paciencia tiene, gracias a sus abrazos en mis momentos de parálisis, mientras solo podía llorar en la cama sin poder moverme, sus ánimos constantes y sus esfuerzos por ayudarme, me he convertido en una persona un poco más estable.

A mi tutora Mamen, otra mujer colmada de paciencia conmigo, que aceptó ser mi tutora durante 2 años, hasta lograr acabar este proyecto, gracias Mamen.

También a mi familia, que, a pesar de no acabar de entender mi condición, tampoco me dejan sola y están presentes, cada uno a su manera,

Por último, a mis amigas, las que me han ido enseñando que no estoy sola, y que, aunque a veces me sienta así, siempre tendré a alguna para ayudarme o aconsejarme

# ÍNDICE

## 1. INTRODUCCIÓN.....6

- 1.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DEL TFG.....6

## 2. OBJETIVOS.....8

## 3. METODOLOGÍA.....9

## 4. MARCO TEÓRICO.....12

### 4.1. MARCO TEÓRICO TDAH.....12

#### 4.1.1. *Definición y características del TDAH.....12*

#### 4.1.2. *Tipos de TDAH.....12*

##### 4.1.2.1. TDAH desatento.....12

##### 4.1.2.2. TDAH impulsivo.....12

##### 4.1.2.3. TDAH combinado.....13

#### 4.1.3. *Diagnóstico y evaluación del TDAH.....13*

##### 4.1.3.1. Sesgo de género en el diagnóstico del TDAH...13

#### 4.1.4. *Tratamientos y enfoques terapéuticos para el TDAH.....15*

##### 4.1.4.1. Tratamiento psicológico.....16

##### 4.1.4.2. Tratamiento psicopedagógico.....16

##### 4.1.4.3. Tratamiento farmacológico.....16

##### 4.1.4.4. Tratamiento mixto.....17

#### 4.1.5. *Impacto del TDAH en la creatividad y la expresión artística.....17*

### 4.2. MARCO TEÓRICO ILUSTRACIÓN.....18

#### 4.2.1. *Origen y evolución de la ilustración.....18*

#### 4.2.2. *Ilustración digital.....20*

##### 4.2.2.1. Tipos de ilustración digital.....20

#### 4.2.3. *Ilustración y animación.....21*

4.2.3.1. De la ilustración a la película.....	22
4.2.3.2. Ramas de la ilustración (dentro de la animación).....	23
<b>4.3. REFERENTES.....</b>	<b>25</b>
<b>4.3.1. Referentes plásticos.....</b>	<b>25</b>
4.3.1.1. Series de televisión.....	25
4.3.1.2. Ilustradores.....	28
<b>4.3.2. Referentes teóricos.....</b>	<b>29</b>
4.3.2.1. Escritores.....	29
4.3.2.2. Influencers.....	31
<b>5. DESARROLLO PRÁCTICO.....</b>	<b>33</b>
<b>5.1. PRESENTACIÓN DEL LIBRO ILUSTRADO.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL LIBRO.....</b>	<b>33</b>
5.2.1. <i>Briefing</i> .....	33
5.2.2. <i>Storyboard</i> .....	34
5.2.3. <i>Descripción de cada sección, incluyendo ilustraciones y contenido textual</i> .....	35
5.2.4. <i>Desarrollo de los personajes</i> .....	37
5.2.5. <i>Elección de la tipografía</i> .....	38
<b>5.3. EXPLICACIÓN DE CÓMO SE ABORDAN LOS SÍNTOMAS DEL TDAH A TRAVÉS DE LA ILUSTRACIÓN Y EL TEXTO...39</b>	
<b>5.4. ARTES FINALES (PROVISIONALES).....</b>	<b>41</b>
5.4.1. <i>Artes finales maquetación</i> .....	49
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>52</b>
<b>8. ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS.....</b>	<b>56</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>59</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DEL TFG

Este proyecto presenta una obra gráfica en formato de libro ilustrado, realizado mediante la técnica de Ilustración digital. Se compone principalmente de 22 ilustraciones y un texto original con una tipografía especial, pensada en la inclusión de las personas que tienen dislexia, ya que es una fuente especial para facilitar la lectura. Se trata de un libro de carácter educativo e informativo, que tiene como tema principal, la introspección y aceptación del TDAH (Trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad), y como éste afecta en todos los aspectos de la vida diaria.

La motivación principal de esta obra es principalmente mi historia, mi evolución conviviendo con este trastorno y las dificultades con las que me enfrento, pero también de algunos “beneficios”, que me otorga dicho trastorno. Además, éste trabajo, me ha servido de desahogo, autoayuda y aceptación de mi trastorno, ya que, al plasmar las diferentes emociones y sensaciones, he podido comprender un poco mejor lo que me ocurre a nivel neurológico.

El trabajo escrito establece, primeramente, seguido del resumen del trabajo, una serie de objetivos, tanto principales como específicos y también, personales, así como la metodología utilizada para lograr los resultados tanto prácticos como teóricos. En particular, trata principalmente del análisis de la propuesta ilustrada en relación con el concepto del libro ilustrado, el TDAH y



**Fig.1.** Tipos de TDAH, de The mini ADHD Coach blog.

como éste afecta al desarrollo y al entorno, y en el estudio de los diferentes referentes, tanto plásticos como teóricos, utilizados en el proceso del trabajo, siendo estos una parte imprescindible para el desarrollo y la efectucción del mismo. En cuanto a la obra práctica, se mostrará el desarrollo y los resultados de las distintas etapas hasta obtener el resultado final.

Cabe decir, que esta obra, es un proyecto a largo plazo, donde se irá expandiendo a medida que avance mi vida y mis experiencias, ya que en éstas se basa para la realización de las escenas. Al final de los años, la obra adquirirá un carácter autobiográfico, de mi vida, representada mediante ilustraciones.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este TFG, consiste en conseguir plasmar de manera efectiva, las ideas, vivencias y emociones que he experimentado en estos últimos años, mediante las técnicas de ilustración que he conocido durante los cinco años en el grado de Bellas artes, utilizando los recursos adquiridos en asignaturas como, configuración gráfica, para que mis diseños tengan personalidad y peso y los cientos de horas dedicados a dibujar la anatomía, para poder aprender a deformarla, además de educar y empatizar con el lector, haciendo ver a las personas con TDAH, que lo que viven y sienten es normal, tratando de ayudarlo a comprender un poco mejor qué les ocurre.

Para lograrlo se proponen los siguientes objetivos específicos: y personales

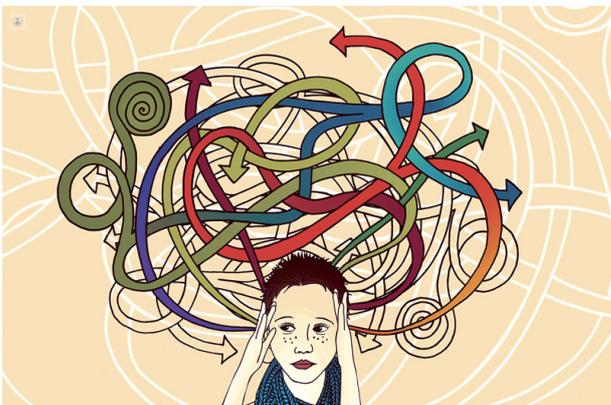


Fig.2. Qué es el TDAH, de ADHDigi.

- **Informar sobre el TDAH, su sintomatología y sus condiciones.** Presentación de escenarios de la vida cotidiana, apoyándome de recursos cromáticos para plasmar las emociones.
- **Dar visibilidad al trastorno.** Haciendo públicas las ilustraciones en redes, para conseguir llegar a más público.
- **Emplear la ilustración como medio expresivo.** Utilizando recursos tanto tradicionales como digitales para representar de manera correcta las ideas.
- **Investigar, aprender y aceptar el trastorno como parte del mismo ser.**
- **Conseguir un lenguaje cromático atractivo y funcional.**
- **Crear la obra.** Abordando todas las fases del proceso creativo, desde la idea inicial, pasando por el desarrollo de la historia, los problemas encontrados y la resolución de estos, hasta el resultado final.

### 3. METODOLOGIA

En primer lugar, antes de comenzar la producción artística, y para asegurar la consecución de los objetivos principales, específicos y personales, decidí por optar por seguir la siguiente metodología (Fig.). La cual, distribuye el proceso en cuatro partes principales: planteamiento del problema y recolección de datos, Interpretación y análisis de los datos obtenidos, Aplicación mediante prueba y error selección de materiales y técnicas, tanto plástica (digital o tradicional) como estilo ilustrativo, Realización de la obra final.

Las ideas iniciales, de realizar proyectos que me sirviesen a modo de terapia, surgieron con el trabajo final de la asignatura de “configuración gráfica”, en la que me planteé como proyecto final, realizar una agenda que sirviera de apoyo durante la superación de trastornos como la ansiedad o la depresión, los cuales me encontraba atravesando durante aquella época. Realicé diferentes ilustraciones, las cuales evocaban las sensaciones que vivía, como los mareos, el disociar, hasta el proceso de reconstrucción. Todo ello con un lenguaje bastante gráfico, pero a mi parecer, un poco plano. Para realizar ese proyecto, al igual, que la obra actual, seguí el mismo método metodológico, además de establecer una cronología, donde señalizaba que parte del proyecto se debía de realizar en cada momento.

En la Primera fase, planteé los principales problemas que quería abarcar, los cuales son: Visibilidad del TDAH en la adultez, Sesgo de género en el diagnóstico del TDAH, Informar sobre este Trastorno y generar empatía y unidad con el resto de las personas que conviven con este trastorno. Una vez planteados, me puse en marcha con la obtención de información dentro de este ámbito. Realicé una investigación exhaustiva sobre el Trastorno del déficit de atención, viendo muchas páginas de psicólogos que escribían sobre ello, blogs sobre psicología, hablé con compañeros que también tienen TDAH; le hice también, unas pequeñas preguntas a mi terapeuta sobre el trastorno, para tener también un visión un poco más profesional y no tan personal del trastorno.

Para lograr una buena recopilación de datos, delimité un poco la búsqueda, comenzando por los antecedentes, el origen del trastorno, su sintomatología, posibles causas, y perfiles propensos a tener el Trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad y las diferencias que se encuentran entre los diferentes tipos de TDAH y como estos se reflejan y se manifiestan en la sociedad.

Una vez ya se ha consolidado y recopilado todo el conocimiento necesario para la correcta realización del proyecto, pasamos a la segunda fase, donde procedí a desarrollar al personaje principal, el cual, en un principio, era un chico llamado Axel (Fig.9), el cual, partía de una historia diferente a la mía, tras realizar muchas pruebas con el personaje de Axel, decidí descartarlo y realicé una lluvia de ideas de personajes hasta dar con el que más me sentía identificada y tenía más potencial para representar mis emociones. Buscaba una protagonista multidimensional, con la que poder mostrar sus fortalezas y sus debilidades, y mostrar como el TDAH hace tambalear todo su mundo, una y otra vez. Una vez obtenido el personaje principal, con sus características físicas y psicológicas.

Tras finalizar el desarrollo de personajes, el procedimiento que tocaba realizar era el *storyboard*, donde después de realizar muchos intentos, fui definiendo poco a poco las páginas del libro, seleccionando cuidadosamente las emociones que quería transmitir. Para cada escena se plantearon diferentes escenarios, hasta encontrar el adecuado. En cuanto a la narrativa del libro, fue cuidadosamente estructurada, para transmitir de manera clara y concisa, pero, sobre todo, comprensible, todo el terremoto de sensaciones que pasa por el cerebro de una persona con TDAH. Se construyó una narrativa fluida y coherente, con una tipografía especial, para facilitar la lectura a personas con dislexia.

Para realizar las ilustraciones, los materiales tanto tradicionales como digitales, fueron un elemento clave, ya que a veces es más fácil expresarse sobre papel y después, transmitirlo al mundo digital.

Por último, pero no menos importante, la realización de las artes finales, donde tocaba juntar fondos y personajes para crear las escenas que acompañan al texto. Estas, forman un elemento clave del libro, ya que son el eje narrativo principal de la historia y la enriquecen de manera visual, para de esa forma lograr crear un pequeño libro ilustrado

No obstante, debido a mi inestabilidad psicológica, la envergadura del proyecto, las prácticas y mi trabajo, el proyecto no ha avanzado de manera lineal, ha ido más bien a saltos, por lo que de vez en cuando, no se era posible seguir al pie de la letra la cronología planteada.

Gran parte del proyecto, en el apartado de investigación se realizó según lo planteado, acabando la primera parte del proyecto antes de terminar el primer cuatrimestre del curso. La ralentización del proyecto tuvo lugar al llegar al personaje principal, y con encontrar el estilo plástico que más se le adecuaba, lo que resultó en un fracaso tras otro, hasta prácticamente finales de junio, donde tras alguna que otra crisis de parálisis, conseguí crear la segunda parte del proyecto, la protagonista, la cual es mucho más sólida que los primeros diseños.

La parte final del proyecto se ha estado realizando durante el mes de Julio, con varias complicaciones, pero avanzando poco a poco, tras superar la etapa de parálisis. Esta etapa de parálisis es donde tu cerebro, procesa tanta información de lo que has de hacer, (diseñar el personaje, escribir, *storyboard*, etc.), que simplemente tu cuerpo es incapaz de moverte durante horas, horas en las que no tienes fuerzas para hacer nada. No obstante, una vez rota la fase de parálisis y frustración, realizar las artes finales ha sido un poco más sencillo.

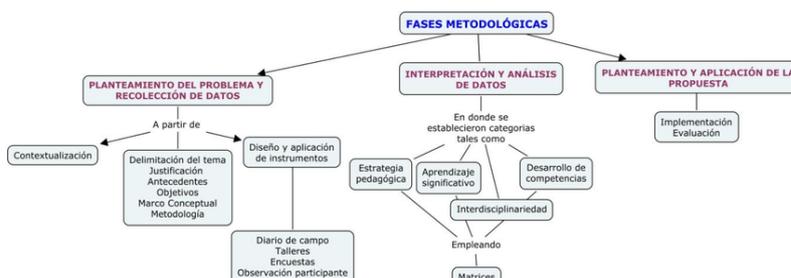


Fig. 3. Esquema de metodología aplicada al desarrollo.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. MARCO TEÓRICO TDAH

#### 4.1.1. Definición y características del TDAH.



**Fig.4.** Tdah, ¿?Ficción o realidad, Think.

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad o TDAH es una condición crónica neurológica, que afecta a millones de niños y adultos. Habitualmente, su diagnóstico se ejecuta durante la niñez y a menudo dura hasta la adultez (CDC,2019) Esta afección incluye diversos problemas o dificultades persistentes, como la dificultad de mantener la atención, dislexia, dislalia, hiperactividad y comportamiento impulsivo (Alexander Crichton,1798).

#### 4.1.2. Tipos de TDAH

Dentro de este trastorno podemos diferenciar a día de hoy 3 variedades de este trastorno. El TDAH desatento, el TDAH impulsivo/hiperactivo y el TDAH combinado.

##### 4.1.2.1. TDAH desatento

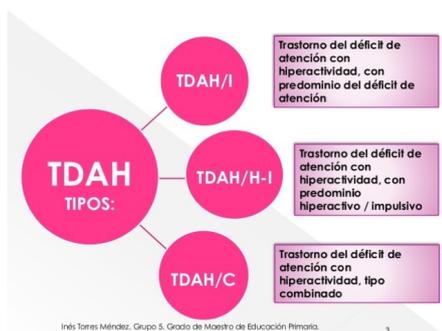
El TDAH desatento se caracteriza principalmente por una especial dificultad para mantenerse atento, ya sea durante el aprendizaje, conversaciones, tareas, etc. también presentan dificultad a la hora de organizarse tareas, les cuesta seguir determinadas instrucciones o simplemente llevar a cabo una tarea de principio a fin.

##### 4.1.2.2. TDAH impulsivo

El TDAH impulsivo, por otro lado, se caracteriza por una hiperactividad e impulsividad constante, que lo lleva a actuar algunas veces sin pensar, les genera mucho conflicto el tener que esperar, ya sea su turno en una cola o tener que responder a una pregunta; suelen interrumpir a los demás en las conversaciones y en algunos casos actuar de maneras arriesgadas.



**Fig.5.**TDAH ,definición, síntomas, causas y tratamiento, R&A PSICÓLOGOS.



**Fig.6.** Tipos de TDAH, Psicopedagogía al Día.

#### 4.1.2.3. TDAH combinado

Por otro lado, el TDAH combinado, es la variante más común, abarca do un 60% de los casos, donde el sujeto tiene estas dos condiciones en diferente medida, sus síntomas son una mezcla de ambos, siendo una persona con dificultades para mantener la atención con actitudes impulsivas (Stephen Brian Sulkes, 2022).

#### 4.1.3. Diagnóstico y evaluación

Hoy en día no existe una prueba específica de TDAH para conseguir su diagnóstico; se basa en un conjunto de pruebas y exámenes, realizados normalmente por un especialista, ya sea un doctor o un psicólogo. Se tratan de pruebas mayormente de atención, haciendo que de esta manera el TDAH desatento sea más fácil de detectar. A pesar de toda la información que existe sobre este trastorno, hoy en día, se confunde su sintomatología con otras afecciones, como la depresión, la ansiedad, trastornos en el comportamiento y el ánimo... ya que estas afecciones a menudo suelen ir ligadas al TDAH, o eres propenso a sufrirlas por dicho trastorno. Además de que, aunque se piense lo contrario, se pueden padecer más trastornos como el TEA (Trastorno del Espectro Autista) o TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), también. Se suelen confundir los diagnósticos, ya que estos trastornos, comparten similitudes a nivel neurológico (Benjamín Cheyette, 2020)

##### 4.1.3.1. Sesgo de género en el diagnóstico del TDAH

A pesar de que las mujeres y las niñas. Comparten los mismos síntomas que los hombres y los niños, la forma en que estos síntomas se reflejan en su comportamiento puede parecer distinto a la manifestación de los mismos en el género masculino



Fig.7. "TDAH en el adulto y comorbilidad", Dra. M. S. Humbert.

(*Infra diagnóstico de TDAH en mujeres*, L. Sánchez Vázquez, 2023). Ésta diferencia ha sido la principal causante, a niveles históricos, de que las personas con género femenino no obtengan su correcto diagnóstico durante la infancia (CHADD, 2023).

Según *Healthline* (Holland, 2018), la escasa cifra de un 4,2% de mujeres en Estados Unidos, llega a obtener su diagnóstico en toda su vida; mientras que, para el lado masculino, la cifra se eleva hasta un 13%, en los cuáles éstos obtienen sus diagnósticos durante la niñez y la adolescencia.

Una de las principales dificultades que se presentan a la hora de diagnosticar el trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad en mujeres, es que éstas, son más propensas a sufrir ansiedad, depresión, sobrecarga sensorial o Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA). Debido a todos estos síntomas, la mayoría de los profesionales, se centran únicamente en éstos, sin pensar que la raíz principal de esas afecciones es el TDAH.

“El fenotipo estereotípico de TDAH suelen ser la 3 hipersensibilidad, la incapacidad de concentración, la tendencia a cambiar de trabajo y la dificultad para asumir responsabilidades, mientras que, en mujeres, debido a la presión social y estereotipos de la conducta femenina, es más común la baja autoestima, la angustia psicológica, los sentimientos de insuficiencia y el estrés crónico” (L. Sánchez Vázquez, 2023).

A causa de todo lo mencionado con anterioridad, es habitual que se produzcan diagnósticos erróneos, hasta llegar al diagnóstico del TDAH, siendo habitualmente, en la adultez.

Si nos paramos a analizar este hecho, las mujeres con TDAH acaban pasando por muchas situaciones que escapan a su entendimiento, sin saber el porqué de su forma de razonar, su despiste, sus “*Burnouts*”, sensaciones las cuales no desaparecen al tener un diagnóstico, pero te abre la puerta a poder explorar,



Fig.8. Vivir con TDAH, Pictoline

entender y aceptar como funciona su cerebro y comprender por qué su cuerpo reacciona de forma diferente al resto de personas.

A nivel personal, considero muy importante que haya un auge en investigación del cuerpo femenino, para conseguir diagnósticos correctos de forma certera y rápida, no solo en trastornos como el TDAH, si no. A nivel general, ya que históricamente, la mayoría de los estudios clínicos, se realizaban en cuerpos masculinos (*“La consecuencia de los estudios clínicos sin mujeres”*, Laura Camarón, 2022).

#### 4.1.4. Tratamientos y enfoques terapéuticos para el TDAH

En la actualidad, además de tratamientos con fármacos, cosa que se da en casos muy elevados, donde el TDAH, dificulta el ritmo natural de vida de la persona, suele darse principalmente, terapia conductual, la cual está aconsejada en niños menores de 6 años, como alternativa a la medicación, debido a que, dentro del trastorno, se presentan diferentes grados. En sí, no existe una cura como tal para este trastorno.

Referente a los distintos enfoques terapéuticos, nos encontramos con diferentes maneras de abordar el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad:



**Fig.9.** Tratamientos – Personas con TDAH, TDAH.

##### 4.1.4.1. Tratamiento psicológico

Tratamiento psicológico: usualmente esta terapia está fundamentada en los principios de la terapia cognitiva conductual o TCC, la cual, analiza la conducta con 2 tipos de enfoques; Uno de éstos, se basa en aumentar las conductas positivas, reforzando de forma positiva, con alabanzas, atención positiva, mientras que el otro, se encarga de reducir las conductas no deseadas desviando la atención de éstas a las positivas. En algunas ocasiones, los profesionales suelen realizar

estas sesiones en terapias colectivas, con pacientes de edades parecidas, siempre en grupos reducidos (Mayo Clinic, 2019).

#### **4.1.4.2. Tratamiento psicopedagógico**

Reeducación psicopedagógica: Esta práctica consiste en un refuerzo escolar individual, que tiene lugar después del horario lectivo, con el objetivo de reducir los efectos negativos del TDAH, trabajando de esta manera, la impulsividad e hiperactividad durante el proceso de aprendizaje. Esta técnica tiene como finalidad, mejorar el rendimiento académico, trabajar en buenos hábitos que fomenten actitudes apropiadas para el aprendizaje (como la organización, agenda escolar, etc.), enseñar estrategias cara a los exámenes, reducir comportamientos y actitudes inapropiadas o desafiantes, enseñar e involucrar a los padres para poder reforzar los buenos hábitos, etc.

#### **4.1.4.3. Tratamiento farmacológico**

Tratamiento farmacológico: Este tratamiento, es el más estudiado y seguro, ya que con él, los pacientes (niños y adolescentes) han conseguido unos resultados muy eficaces, siendo entre un 70% y un 80% de los pacientes, los que responden de manera favorable al primer tratamiento. Cierto es, que existen diferentes niveles y dosis, las cuales también pueden afectar de manera negativa al individuo, provocando le otros trastornos de no ser supervisado de forma adecuada, como TCA, o trastornos de conducta.

#### **4.1.4.4. Tratamiento mixto**

Tratamientos mixtos: Éstos últimos, son utilizados en paciente con un grado muy elevado de TDAH, donde combinan, el tratamiento farmacológico, el TCC y la intervención psicopedagógica, para conseguir un cambio en la conducta y

desarrollar buenas estrategias de estudio y habilidades cognitivas.

#### ***4.1.5. Impacto del TDAH en la creatividad y la expresión artística.***

A día de hoy, no existe una evidencia específica y fehaciente que demuestre la conexión directa de que el TDAH conduzca a la creatividad, pero sí que está demostrado, que las personas que conviven con este trastorno, debido a algunos de sus aspectos, son más propensos a ser personas creativas.

El TDAH, se caracteriza por la impulsividad a la que somete a las personas, debido a esto, un cerebro neurodivergente, es más propenso a tener una mayor cantidad de ideas creativas, ya que su cerebro le ofrece diferentes formas de, o bien crear alguna cosa, o bien de abordar v b/algún problema.

A esta creatividad, se le suma la habilidad de hiperfoco, la cual, permite a las personas con TDAH, centrar toda su atención en un mismo tema, lo que puede convertirse en un gran potencial artístico, ya que permite informarse durante en un tiempo corto, de forma intensa, sobre todo lo relacionado con algo en concreto.

Aunque a pesar de presentar mayores rasgos creativos, los desafíos de este trastorno pueden dificultar que consigan llevar a cabo sus ideas, ya que el hecho de planificar, administrar el tiempo y completar tareas, puede suponer un gran desafío, haciendo que abandonen lo que desean hacer.

En conclusión, los niños, adolescentes y adultos con TDAH, suelen presentar un mayor nivel de creatividad en las siguientes áreas: Fuerza creativa, Originalidad de ideas y Fluidez, que, tras ser evaluadas en algunos estudios por la TTCT, dando como resultado un mayor índice de Creatividad Total y capacidad de resolución de problemas, aunque

éstos necesiten de ayuda para organizarse y llevar a cabo sus ideas de principio a fin.

## 4.2. MARCO TEÓRICO ILUSTRACIÓN



**Fig.10.** Origen de la Ilustración, Infogüia.

### 4.2.1. Origen y evolución de la ilustración

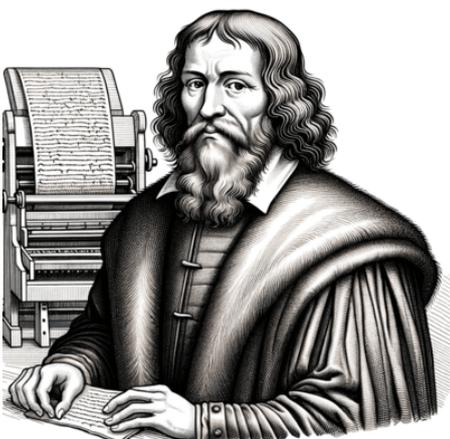
La palabra “ilustración” tiene su origen en “iluminación”, haciendo referencia a un contexto de iluminación espiritual o a nivel intelectual, nombre apropiado para un estilo de arte que ha formado parte de nuestro entorno y nuestra experiencia humana, con la gran habilidad de ir cambiando, evolucionando a través del lenguaje y adaptándose, mediante los avances tecnológicos, a su entorno y a la humanidad desde nuestros inicios hasta la actualidad, siendo un fiel reflejo de la sociedad y su estilo de vida.

Si nos remontamos a los orígenes de las primeras representaciones pictóricas, veremos que, las primeras ilustraciones, aparecen pintadas en la cueva de Lascaux, Francia, con un origen, en el 15.000 antes de Cristo. Siendo esta ilustración, imágenes creadas a partir de herramientas y pigmentos rupestres, elaborados de manera casera, para documentar la caza, las expediciones y su vida.

Avanzando unos cuantos miles de años, si nos posicionamos en Grecia, estas representaciones gráficas, representan héroes, fiestas, funerales, cuentos mitológicos y ceremonias. En contraposición a Grecia, en Italia, la ilustración floreció dotado de conceptos religiosos, pasajes de la biblia, personajes importantes de la misma y escenas destacables de la historia de Jesús

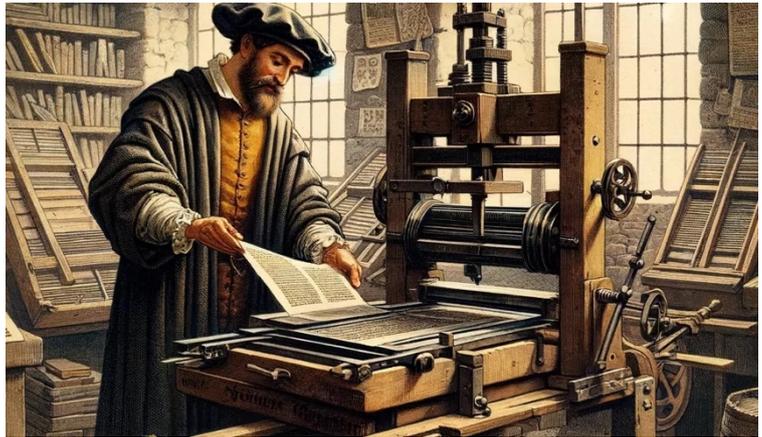
Durante la edad media y continuando con la línea religiosa italiana, comienzan a aparecer ilustraciones en escritos sagrados y religiosos, que se dieron a conocer como escritos iluminados.

No obstante, no es hasta 1452, que Johannes Gutenberg, aporta el proceso de impresión mecánica. Debido a esto, la creación y distribución de obras realizadas en grabados de metal y madera, creció



**Fig.11.** Johannes Gutenberg.

de manera exponencial, por otro lado, otras representaciones artísticas, como la música y la literatura, fueron encontrando un público mucho más extenso.



**Fig.12.** Imprenta, Johannes Gutenberg.



**Fig.13.** La Ola, Katsushika Hokusai

En contraposición de esta trayectoria europea de la ilustración, en Japón, se origina el Ukiyo-e, como fruto de la impresión de bloques de madera entintada, siendo este, un estilo cuyas características principales, eran las líneas expresivas y los audaces colores. Este estilo de representación pictórica plasmó cuentos populares, héroes y personajes importantes de las tradiciones japonesas. El gran Katsushika Hokusai, fue un ejemplo destacado, con su obra “La gran Ola”.

Conforme avanzaba la tecnología, la ilustración se iba volviendo más común, ya que estos avances, permitían una impresión más rápida y una distribución mas extensa. Los métodos principales de reproducción fueron el aguafuerte y el grabado, hasta la aparición de la litografía en el siglo XIX, siendo Gustave Doré, una de las figuras más populares del siglo XIX.

Gracias a los avances, los ilustradores fueron siendo cada vez más libres de experimentar con el color y el renderizado. El progreso de la impresión y la mecanización del papel, ayudaron a aumentar la producción y reducir los costes, haciendo la ilustración, mucho más

accesible. Estos avances, han ido aumentando cada vez más hasta llegar a la era digital

#### 4.2.2. Ilustración digital

A mediados de la década de los años 80, la ilustración digital, se convirtió en una realidad, con el lanzamiento de la primera computadora Macintosh (Gabriela Quiroz,2020). La tecnología de esta computadora dio paso a que los diseñadores pudiesen usar los softwares para evitar los procedimientos y los largos procesos tradicionales, ahorrando tiempo y dinero a los artistas, ya que no hacía falta obtener materiales como el papel, la pintura, disolventes, etc.

Poco a poco, y gracias a las mejoras tecnológicas, la ilustración digital ha ido experimentando una increíble evolución a lo largo del tiempo, dando lugar a una gran cantidad de técnicas y estilos. Yendo desde el realismo más detallado, como las obras de Irakli Nadar, un ilustrador georgiano especialista en retratos, hasta la simple, pero no menos importante, ilustración minimalista.

Con la llegada de las tabletas y los programas especializados en arte, ahora los artistas, pueden crear increíbles obras digitales, con un gran nivel de precisión y detalle, hecho el cual, ha transformado la industria creativa, abriendo de esta manera, nuevas oportunidades a los artistas, al poder explorar su creatividad sin límites.



**Fig.14.** ilustración digital, Carmela Toro

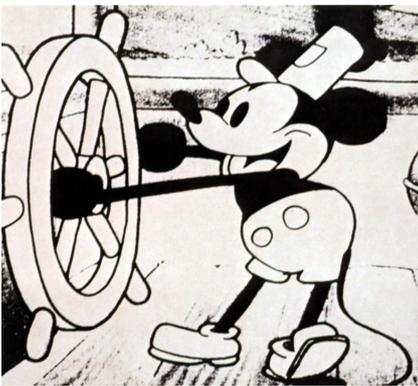
##### 4.2.2.1. Tipos de ilustración digital

Dentro de la ilustración digital, existen diferentes tipos de ilustración como:

- La ilustración editorial: la cual se centra principalmente en analizar e interpretar una narración, noticia o historia y traducirla a imagen (¿Qué es la ilustración editorial? CMYK,2021).
- La ilustración publicitaria, siendo una disciplina que utiliza las técnicas del diseño, el dibujo y el arte, con

el fin principal de crear escenas o figuras para potenciar la imagen de un producto o una marca (guía completa sobre ilustración digital, Josefina Castelán, 2022).

- La ilustración infantil, esta, está destinada como público objetivo, a los niños, y a diferencia de otros tipos de ilustración, está planificada, para acompañar y contar una historia escrita en los textos (Ilustración infantil. ¿qué es y como dibujar para niños?, Agustín Pérez, 2021)
- La ilustración científica, por otro lado, está planteada como una disciplina muy informativa y menos narrativa que la infantil. Se emplea principalmente, para traducir de forma concisa una información. (¿Qué es la ilustración científica?, U-tad, 2023)
- La ilustración de moda es una forma de comunicar de manera visual, basándose en el arte del diseño y el dibujo, en este ámbito, la ilustración digital, se utiliza para mostrar ropa, accesorios, modelos, etc. Los diseñadores la utilizan para realizar los bocetos de sus obras antes de realizarlas. (La historia de la ilustración de moda, Noelia Ruiz, 2021)

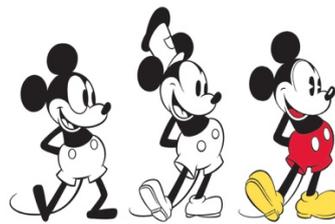


**Fig.15.** Mickey Mouse, Disney.

#### **4.2.3. Ilustración y animación**

A pesar de que, se suele pensar que la ilustración y la animación, son dos corrientes distintas, pertenecen a la misma rama. Aunque, la ilustración por si sola, pudiese existir perfectamente, la animación depende de ésta en gran medida, por el simple motivo de que la animación, requiere de ilustraciones que animar, para poder narrar sus historias.

Pero, primero que nada, ¿Qué es la animación? La animación, es la rama del arte la cual consigue dar “vida” y movimiento a una serie de ilustraciones para poder contar una historia. Mayormente se utiliza en un ámbito infantil, pero cada vez más, se utiliza para campañas publicitarias e incluso videoclips.



**Fig.16.** Mickey Mouse, Disney.

#### **4.2.3.1.** De la ilustración a la película

Un largometraje cinematográfico, requiere de diversos elementos audiovisuales, tales como, los personajes, las escenas y escenarios y la posición de la cámara.

Los ilustradores, son los responsables de crear y diseñar todos estos elementos, de forma previa a que el equipo de animación, posteriormente, los convierta en película.

Su trabajo implica encargarse de las gamas cromáticas, el aspecto de los personajes, dando emoción a las escenas utilizando los planos necesarios y la iluminación correspondiente, creando la base para la película, proceso el cual, puede durar años, pero es crucial para una buena animación.

#### 4.2.3.2. Ramas de la ilustración (dentro de la animación).

La verdad es que, dentro del concepto de ilustración, podemos encontrar distintas ramas a la hora de realizar una animación.



Fig.17. Concept art, Dizalo.



Fig.20. Cartel Minions.

- **Concept art:** El Concept Art, se basa en el procedimiento de desarrollo visual de un diseño, para su uso en películas, videojuegos o animaciones. Dentro de este apartado encontramos 3 subcategorías:
  - **Personajes.** Los personajes son fundamentales en una película, ya que son los encargados de llevar a cabo la acción y captar nuestra atención. Hay diferentes tipos de personajes: protagonistas, antagonistas, personajes principales, secundarios y de relleno. Un buen diseño, es crucial para el éxito de la animación, con un estilo uniforme y elementos en común entre los personajes.
  - **Fondos:** Los escenarios o fondos, son el lugar donde tiene lugar (valga la redundancia) la historia y se desarrolla la acción. En una obra de teatro, esto, sería el equivalente al escenario y el decorado. Una buena elaboración de estos, transmiten mejor y son más cómodos a la vista.
  - **Escenas:** A pesar de que, las escenas se planifican en otro departamento, es necesario tener un recurso visual de estas. Principalmente, para poder ubicar de manera correcta a los personajes, la iluminación y la acción. Una buena armonía de estos elementos ayudará a conseguir transmitir la



Fig.18. Storyboard a lapiz.

sensación deseada al espectador, consiguiendo que se capte mejor el mensaje

- **Storyboard:** Una vez habiendo completado todo el apartado del *Concept Art*, se pasa a ordenar dichos elementos para montar la película, empezando por un guion y luego un *storyboard*, el cual consiste en ilustraciones en secuencia que guían la historia y ayudan a previsualizar la animación o la película antes de filmarla. Es una herramienta clave para los animadores durante la producción. Los diseños pueden ser simples y esquemáticos, incluyendo diálogos, secuencias y música.



Fig.19. Storyboard, Lilo y Stitch.

- **Cartel.** Los carteles, funcionan principalmente como publicidad, aunque cada vez se realizan más películas en 3D, antiguamente, tanto carteles como la animación, se realizaban mediante ilustración 2D.



Fig.22. Steven Universe



Fig.23. Steven Universe

### 4.3. REFERENTES

Los referentes son elementos o conceptos que se usan como base para la posterior elaboración de alguna obra artística o teórica. Estos referentes pueden ser tanto tangibles como intangibles, sirven como punto de partida y en algunos casos de inspiración para el desarrollo de nuevos proyectos

#### 4.3.1. Referentes plásticos

En el ámbito de las artes plásticas, los referentes que pertenecen a esta rama son aquellos, los cuales utilizan elementos visuales, que sirven como inspiración para su obra. Estos pueden ser objetos concretos, como. Personas, paisajes o la propia naturaleza. Por otro lado, también pueden ser conceptos abstractos, como el color, la luz, las emociones o algunas vivencias. En este caso, mis principales referentes plásticos, parten de series de televisión, ilustradores y mi propia experiencia personal

##### 4.3.1.1. Series de televisión

**Steven Universe.** La primera serie de mis referentes plásticos, que más me ha ayudado en la segunda y tercera etapa del desarrollo del proyecto, ha sido la serie animada de *Steven universe*. Serie la cual, relata las aventuras de Steven, quién posee una gema mágica en el ombligo, heredada de su madre. De Steven, he adoptado principalmente el estilo, los cuerpos voluminosos y estilizados de los personajes femeninos, se me hacen bastante atractivos a la hora de diseñar un personaje consistente, ya que juega con formas básicas hasta obtener un resultado final, que funciona de maravilla con la historia.



Fig.21. Steven Universe.



Fig.26. Star VS the forces of Evil

La paleta de colores de la serie, también me ha servido de inspiración, a la hora de realizar los fondos. Mi estilo, siempre ha sido bastante realista, incluso haciendo ilustraciones estilo “cartón”, así que este proyecto me llevaba totalmente fuera de mi zona de confort, ya que este estilo de diseño se me hace extremadamente complicado, a pesar de que me parece muy llamativo. Los fondos de la animación, también me han servido como guía para poder hacer las formas menos realistas, sin dejar de ser fiel a mi propio estilo.

**Star vs the forces of Evil.** Esta serie, es de mis series favoritas por excelencia, el lenguaje plástico que se encuentra en ella es bastante simple, pero a la vez, está bastante trabajado. De esta serie, me llevo las proporciones de las extremidades, las cuales, sin dejar de ser simples, respetan bien la anatomía, cosa que, para mí, resulta bastante complicado de lograr. Además de que consiguen una animación y unos personajes fantásticos, con una línea muy simple y limpia, pero que da un acabado profesional, que combina muy bien con la gama cromática y la historia



Fig.24. Star VS the forces of Evil



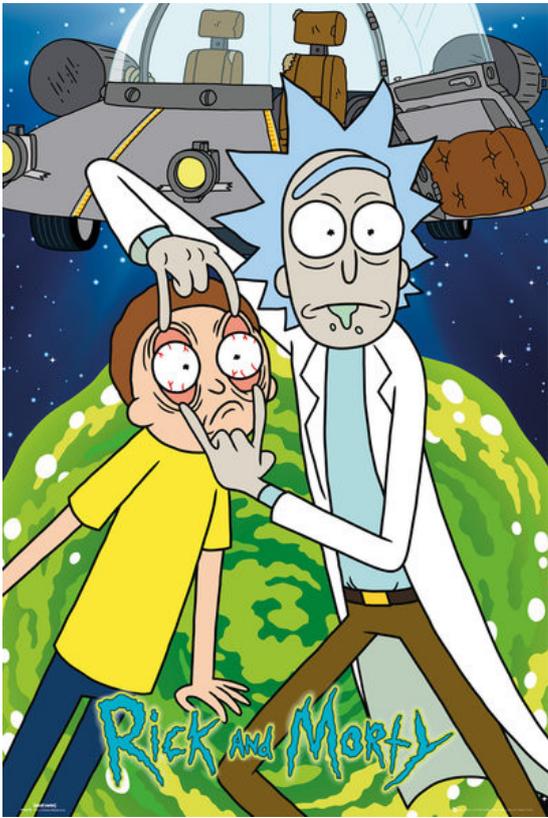


Fig.25. Star VS the forces of Evil

**Rick & Morty.** Una serie llamativa se mire por donde se mire, los personajes, a pesar de no ser muy estéticos, funcionan muy bien con el lenguaje plástico de la serie. Los diseños son los ideales para el tipo de aventuras que viven, De esta serie, me llevo el juego de colores en algunos capítulos con un efecto un poco más “psicodélicos”, los cuales siempre ayudan a mostrar una realidad un poco distorsionada y diferente a la que estamos acostumbrados.



Fig.27. Rick y Morty

Fig.28. Rick y Morty

Fig.29. Rick y Morty





Fig.30. Ilustración, Deb.

**Hora de aventuras.** Esta serie, relata las aventuras de Fin el humano y Jake el perro, en un mundo de fantasía. De esta serie, lo que más me llama la atención, es su facilidad para deformar la realidad y los cuerpos, sin que pierdan el sentido. La rotura de la normativa pictórica en cuanto a la representación del cuerpo humano es algo en lo que estoy trabajando, para poder diferenciar mi estilo, del de la mayoría de los artistas de ilustración que hay en el mercado actualmente.

#### 4.3.1.2. Ilustradores

Otra parte importante de los referentes hoy en día, son los ilustradores, principalmente los del ámbito digital. Mis referentes principales para esta obra han sido:

**Deb JJ Lee:** Deborah/ DEb, es una ilustradora coreana, la cual, tras graduarse de una carrera en ingeniería en la universidad, labró su propio camino en el mundo de la ilustración, y se convirtió en una artista Free Lancer, la cual escribe e ilustra sus propias novelas gráficas y diseña para editoriales, publicidad, etc. (domestika, 2018). Tiene un estilo plástico muy llamativo, cargado de detalles. Lo que más me llama la atención de su obra, son sus paletas de colores, super atractivas y brillantes, las cuales no puedes evitar parar a mirar cuando ves una de sus obras. Este es el efecto que busco en mis diseños, de ahí a que la tenga como referente plástico.

**Carmela Toro.** Es una ilustradora, animadora, diseñadora y tatuadora, cuya especialidad es la creación de personajes y la narrativa visual (Domestika, 2018). Los personajes de Carmela están cargados de personalidad, juega y



Fig.31. Ilustración, Carmela Toro.



Fig.32. Ilustración, Isabella Agosti.

deforma la anatomía a su antojo, lo que acaba logrando unos personajes interesantes, sólidos y estilizados, además de que tiene un curso, el cual he tomado, para ayudarme con la elaboración de mis personajes.

**Isabella Agosti.** Isabella, es una gran ilustradora, especialista en ilustración infantil y pintura atmosférica. Además de ilustradora, trabaja desarrollando y programando software. Le encanta crear personajes que destaquen por su expresividad y con mucho carácter. Su trabajo se basa en crear personajes, pero también, en reinterpretar otras historias con unos personajes ya establecidos, llevándolos a su estilo. Esta artista también me ha servido de influencia, ya que, además, realicé su curso de desarrollo de personajes, en el cuál he podido explorar un estilo diferente al mío del cual he aprendido también cómo funciona la luz y el color, de una manera más profunda.

#### 4.3.2. Referentes teóricos

Los referentes teóricos, A diferencia de los plásticos, son una recopilación de conocimientos científicos existentes sobre un tema, que sirven de base para el desarrollo de un proyecto. Como referente teórico, he elegido algunos libros, de diferentes autores que tratan el TDAH, opiniones de algunos psicólogos y varios influencers los cuáles también conviven con el Trastorno de déficit de Atención con Hiperactividad



**Fig.33.** “Mentes dispersas”, Gabor Maté.

##### 4.3.2.1. Escritores

#### **DR. GABOR MATÉ. “Mentes dispersas”.**

Gabor Maté, es un médico, el cual, es el autor de “Mentes dispersas”. Fue médico de familia durante casi 20 años,

especialista en cuidados paliativos y psicoterapéuticos (Gabor Maté, la casa del libro, 2024), lo que le ha llevado a familiarizarse con pacientes con TDAH. En su último libro, G. Maté, recurre a la sabiduría, que adquirió durante sus años de carrera médica, e investigación, para tratar los mitos que envuelven el Trastorno del déficit de atención, ofreciendo esperanza y consejos a sus lectores, que al igual que él, conviven con el trastorno.

Describe en el cómo las diferentes experiencias vividas, dan forma a la biología y la psicología del cuerpo humano, tratando de demostrar que el TDAH, no es una afección hereditaria, si no una deficiencia la cual es reversible. Explica como los circuitos cerebrales de las personas con TDAH, los cuales se encargan de la autorregulación emocional y el control de la atención, no acaban de desarrollarse durante la infancia. De esta forma, ayuda a los padres, a comprender un poco mejor cómo funcionan sus hijos, mientras que a los adultos que padecen TDAH, los ayuda a entenderse mejor (Mentes dispersas, Gabor Maté, 2023). Esto último, es lo que trato de transmitir con mis ilustraciones. Trato de que entiendan que no están solos, que lo que sienten, forman parte de su ser y que son mucho más que solo el TDAH.

**Juncal Sevilla. “TDAH en el adulto: la respuesta a todas tus preguntas”.**

La Dra. Juncal Sevilla, da comienzo a su trayectoria como médica, al licenciarse en Medicina y cirugía por la Universidad de Salamanca. Se formó como psiquiatra, y hoy en día, coordina programas de atención y diagnóstico específicos para adultos con TDAH, convirtiéndose a lo largo de los años, en toda una referente nacional en su campo (Universo de letras, Juncal Sevilla, 2024). Esta especialista, en varios de sus artículos, también informa de la importancia del TDAH, en el sexo femenino y cómo éste dificulta nuestro día a día (“Las mujeres adultas con TDAH son personas extremadamente vulnerables



**Fig.34.** Juncal Sevilla

“Juncal Sevilla, 2021), dando de nuevo importancia al sesgo de género que sufrimos las mujeres, en algunos de los ámbitos de la salud a nivel de estudios e investigación. En su libro, identifica la forma que tenemos de ver el mundo y percibir a los demás, y se basa en sus estudios para lograr ayudarte a comprender como te sientes y esclarecer un poco más, todas las preguntas y los “¿por qué?”, que envuelven al trastorno. Juncal Sevilla, me sirve de motivación, como mujer con TDAH, y como artista, al nivel de transmisión de emociones y sentimiento de comprensión por parte del autor.

#### 4.3.2.2. Influencers

##### **Maritta.**

Marita Rojas, es una influencer, la cual tiene autismo y en sus videos relata su vida, como convive con el TEA y como ha, logrado sobrellevarlo, para sacarse de esta manera, la carrera de piloto, la cual se encuentra finalizando. Marita, me ha ayudado mucho a nivel psicológico, ya que también habla sobre el TDAH, ya que su pareja lo tiene, y explica los trucos que utilizan para poder llevar la situación, de la mejor manera posible, aceptando cuando estamos mal y permitiéndonos sentir.

##### **Soy Maleen.**

Maleen es otra influencer, la cual explica en sus videos, la realidad que vivimos, las personas que sufrimos del TDAH, habla sobre su diagnóstico, y explica la diferencia, entre ser despistado y realmente tener TDAH, ya que se ha ido popularizando el decir que “todos tenemos un poquito de TDAH”, romantizando el trastorno y sus síntomas, cuando en realidad es algo bastante serio, el cual rige toda tu vida. DE ella saco la misión de dar visibilidad de la realidad detrás del TDAH, ya que va mucho más allá de solo perder unas llaves, o no saber dónde has dejado el teléfono, abordando todos los aspectos de



**Fig.35.** Maritta Rojas.

mi vida, en los que el TDAH, toma el control y el cuerpo no puede hacer nada más, que quedarse paralizado y no puedes controlarlo, hasta recuperar el control de tu cuerpo y volver a ser una persona estable y productiva.

### The\_mini\_adhd\_coach

Este influencer, tiene varias páginas en Instagram, en diferentes idiomas, donde con un lenguaje plástico, muy simple, consigue informa a la audiencia, pero sobre todo consigue que te sientas identificado con sus posts, ya que los hechos que relata se basan en su experiencia, o en experiencias de otras personas con TDAH, las cuales reflejan a la perfección, muchas de las dificultades del día a día, como la sobrecarga sensorial, la sobreestimulación, el “Stimming”, rasgo que comparte con el TEA, para poder autorregularse y la increíble habilidad de hiper foco, la que, entre nosotros, me ha salvado en más de una ocasión. De esta referencia, saco también, los contextos y como refleja las situaciones, utiliza un lenguaje muy claro y simple, el cual facilita mucho la comprensión de sus posts.

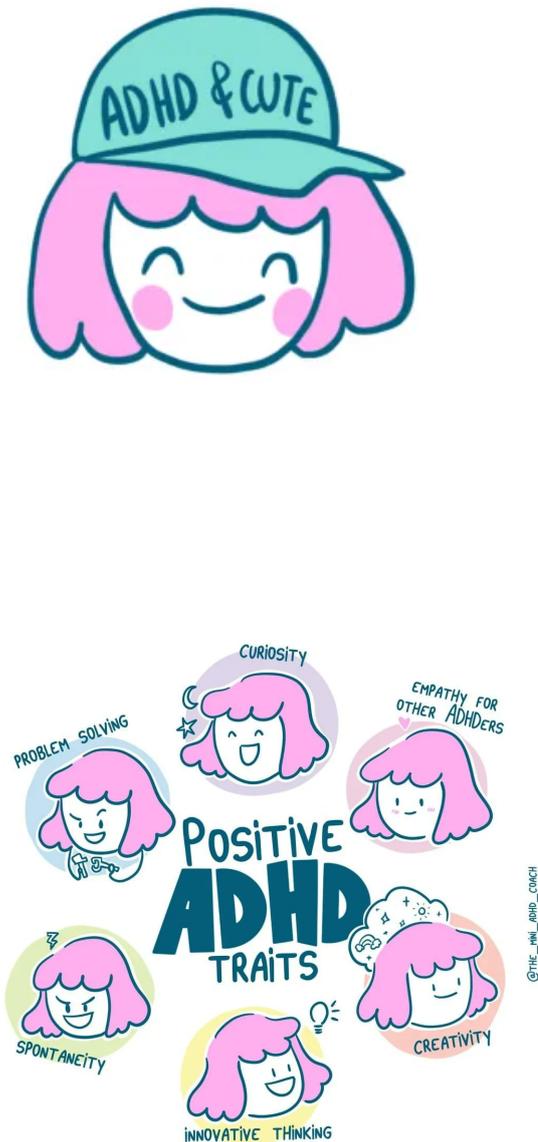


Fig.36. y Fig.37. The mini adhd coach

## 5. DESARROLLO PRÁCTICO

### 5.1. PRESENTACIÓN DEL LIBRO ILUSTRADO.

El proyecto final de esta obra, como ya se ha mencionado de manera previa, es un libro ilustrado, el cual, ha sufrido muchos cambios, tanto de guion, como de escenarios y de personajes, pero siempre manteniendo los objetivos principales.

### 5.2. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL LIBRO.

#### 5.2.1. *Briefing*

El objetivo principal del *Briefing* es establecer todos aquellos aspectos que se consideran relevantes para la adecuada realización del proyecto, teniendo en cuenta el número de páginas, el formato (dimensiones, cantidad de páginas, maquetación y encuadernación), el público objetivo, la técnica y el estilo empleado.



Fig. 38. Y Fig.39. Prototipos iniciales Axel.

El tema en torno al cual gira este trabajo es la vida con el TDAH. Tratándose de un libro de carácter educativo e informativo, el cual busca aportar una experiencia visual y emocional al espectador, más allá del texto, jugando con las texturas y los colores, para lograr

plasmar diferentes sentimientos y emociones. La utilización de una tipografía diferente y especial facilita la lectura del mismo, fomentando la inclusión a la lectura de las personas que padecen de dislexia, y les cuesta poder leer libros desde la infancia.

El proyecto surge a raíz de mi necesidad de poder transmitir como me siento, ya que he ido comprendiendo, con los años, la realidad en la que vivo, y que muchas personas, no acaban de comprender. Por esto mismo, de la misma forma que yo voy creciendo, aprendiendo y evolucionando, este proyecto será una obra a largo plazo, donde con el paso del tiempo iré añadiendo nuevas ilustraciones sobre cómo abarco las situaciones en las que afronto mi trastorno, convirtiéndose a lo largo de mi vida, en una autobiografía, la cual mostrará mi evolución, tanto personal, como artística, que espero, acabe sirviendo de ayuda a muchos otros.

Toda esta intencionalidad, se ha tenido en cuenta, para la correcta elección del título y la estética del libro, algo fundamental, por el hecho de que esto, refleja de forma directa el tono, el contenido y determina el atractivo del libro. Para esto, barajé diferentes títulos, gamas cromáticas y estilos.

### 5.2.2. Storyboard

Para poder establecer el contexto, es necesario aclarar que un *Storyboard* o también llamado guion gráfico, trata de unas representaciones de manera gráfica, las cuales ilustran una secuencia de escenas, con el objetivo de plantear la narrativa y ordenar la composición visual del proyecto antes de su realización. Esta obra pasó por diferentes *Storyboards*.

Antes y durante la fase de producción del proyecto, este esquema sufrió diversas modificaciones, con el objetivo directo, de poder representar de la mejor manera posible lo que sentía y quería



Fig.40. Storyboard a lápiz

transmitir, modificando tanto la trama, como los escenarios, reduciendo el número de escenarios para hacer una lectura un poco más clara y no tan cargada.

Como paso previo a la redacción del texto narrativo, se realizó un guion gráfico, el cual sirvió de guía a la hora de escribir y organizar el texto. A medida que iba creciendo la historia, las escenas iban modificándose y adaptándose, sufriendo pequeñas o grandes alteraciones de color, forma y estilo, para poder asegurar una correcta comprensión de la historia, sin perderla coherencia.

Gracias a los diversos *storyboards* realizados, la historia pudo adaptarse y crecer, mejorando la composición visual del libro.

### **5.2.3. Descripción de cada sección.**

La descripción de cada sección de la historia representa un punto fundamental del proyecto, debido a que, con el apoyo del storyboard, pude definir sobre qué síntomas o experiencias centrar la historia, aunque posteriormente, se vayan a ir introduciendo más experiencias, las cuáles, van a estar igual de meditadas y representadas, pero irán un poco más libres, ya que se irán sumando, según me vayan ocurriendo, siendo este libro el punto de partida de la obra a largo plazo.

Cada sección del libro ha tenido un estudio previo, para asegurar la expansión de la obra, sin que ésta se vea afectada a lo largo del tiempo, todas las ilustraciones iniciales, parten de la misma fecha, para diferenciar los inicios del proyecto, el resto de las ilustraciones posteriores, estarán datadas con las fechas actuales del momento en el que se realicen. El libro consta de 4 secciones, simples, pero efectivas; Portada y contraportada, presentación, historia y despedida.

- **Portada y contraportada:** La portada y contraportada del proyecto, constan de la misma ilustración doblada (Fig.), de esa forma, toda la información albergada dentro queda recogida en uno mismo, dando sensación de unidad. Elegí



Fig.41. Portada

un fondo atractivo y colorido, con burbujas de diferentes colores, los cuales representan los estados de ánimo.

Esta idea de los colores y el estado de ánimo surge de mi anterior proyecto, donde realicé unos calendarios de seguimiento del estado de ánimo y cada ánimo representaba un color, para que, de forma rápida, pudieras controlar tus estados durante el mes y el año.

Este ejercicio lo aprendí con mi psicólogo, ejercicio el cual, me ayudó a identificar las emociones que siento y mis estados de ánimo. El significado de estas burbujas de colores es representar todos los días y estados de ánimo, los cuales se reflejan como una “cama” acogedora, la cual abraza a la protagonista, simbolizando la aceptación de estas emociones como parte del propio ser.

- **La presentación:** Para poder conocer bien a un personaje y empatizar con su historia, una breve introducción del mismo es lo idóneo para que el lector, se vaya haciendo una idea de lo que puede esperarse del libro, también para ayudarle a comprender mejor su historia y tener un poco de contexto de lo que ha vivido el personaje y su forma de ser.
- **Historia:** Esta sección, abarca y abarcará todas aquellas ilustraciones que se vayan implantando, pudiendo ser tan amplia, como experiencias viva, la historia se cuenta en presente, como si fuese un diario personal pero ilustrado, de esta forma, la historia, no tiene un final como tal, y puede ser ampliada.
- **Despedida:** ES la parte final y antecesora de la contraportada, aquí, nos encontramos al mismo personaje, explicando de forma resumida, que es el TDAH, y dando un

mensaje de apoyo, con el que el espectador se pueda sentir identificado y seguro.

#### 5.2.4. Desarrollo de los personajes y escenarios.

Una vez finalizado el apartado del *Storyboard* y con las secciones y el título ya definidos, en el siguiente paso, se da rienda suelta a la creatividad, creando así una “lluvia” de personajes, los cuales cobrarán vida dentro de la narración. Primeramente, se define al personaje principal, en un principio iba a ser Axel, el cual, estaba ya bastante desarrollado (Fig.), pero no acababa de convencerme, se siguieron desarrollando personajes, hasta dar con la protagonista actual, Lilith.



Fig.42. Lilith

Tras definir al personaje principal, se rescató de los bocetos, un personaje de apariencia estable, para dar vida al terapeuta. Por último, se desarrollaron las “Sombras”, las cuales harán de principales antagonistas de la historia. Estas sombras, representan, la cantidad de pensamientos, tanto intrusivos y fugaces, que acechan de forma continua a la mente de las personas que tienen TDAH.



Fig.43. Axel

Los bocetos han sido creados principalmente en papel y lápices de colores, ya que son más suaves que los lápices convencionales. Tras su diseño definitivo en papel, pasan por un

proceso de escaneado, para su posterior digitalización, donde se le acaba de agregar el color final, texturas, luces y sombras.

Por otro lado, se detallaron, también en lápiz, los diferentes escenarios, descartando varios de ellos desde los bocetos iniciales, y solo finalizando de manera digital, los que funcionaban mejor. Algunos de los digitalizados, también fueron descartados, a medida que la historia iba evolucionando y modificándose, puesto que estos escenarios dejaron de funcionar en la historia. Para poder diseñar estos espacios, se utilizaron diferentes referencias visuales de Pinterest, además de fotos de los propios espacios de mi casa actual y anterior.

En cuanto a la colorimetría, se ha optado por delimitar una gama de colores corta, para evitar sobresaturación; constan de dos paletas de colores, una de colores cálidos y otra de oscuros, que interactúan en las escenas para dar contraste y simular las emociones que siente la protagonista.

El color en esta obra juega un papel muy importante, más incluso que la línea, ya que es el encargado de transmitir los sentimientos, evocar felicidad, calidez o desolación. La ausencia de color en algunas escenas, también ayudan al contraste y a focalizar la atención en los puntos de color.

Para la perspectiva, he decidido jugar lo menos posible con planos complicados que pudiesen dificultar la apreciación de la imagen, aunque en algunas escenas se utilizan contrapicados, para enfatizar en el dramatismo.

#### **5.2.5. El texto. Elección de la tipografía.**

El texto, al igual que las ilustraciones, es una parte fundamental, ya que servirá de apoyo (que no al revés), para terminar de hacer llegar el mensaje al lector. Este, se ha ido desarrollando y redactando a la misma vez que las ilustraciones, de la misma forma



**Fig.44.** Open Dislexyc, Fuente.

que ellas, también ha sufrido modificaciones, hasta llegar al lenguaje deseado.

Para hacer más fácil su redacción, primeramente, se realiza un único escrito, donde se detalla las principales ideas de la trama, para luego separar el texto en las diferentes escenas, alterando el mismo, hasta conseguir tener toda la narrativa ordenada. Poco a poco se fueron recortando los fragmentos de los textos para hacerlos más concisos y directos, quitando vocablos que pudiesen hacer parecer el libro un tanto pedante o pesado. El texto sirve de acompañamiento a la imagen, asique, lo que pudiese ser bien representado mediante las imágenes, se vio eliminado del texto, acortándolo más todavía.

Lo más importante del texto, fue la elección de su tipografía, ya que, para mí, es importante que el texto sea fácil de leer, y ya que el público principal, son personas con TDAH, este, afecta en muchas ocasiones a la habilidad de la lectura, llegando en muchos casos a la dislexia. Por esto motivo, investigando, descubrí una fuente tipográfica, diseñada especialmente para personas con dislexia, haciéndola ideal para mi proyecto. También se tuvo en cuenta el espaciado entre las letras, para facilitar aún más su lectura.

### **5.3. EXPLICACIÓN DE CÓMO SE ABORDAN LOS SÍNTOMAS DEL TDAH A TRAVÉS DE LA ILUSTRACIÓN Y EL TEXTO.**

Para abordar bien las situaciones a representar, se realizó una lista con las circunstancias que más se me repetían diariamente y cuales eran las que me causaban una verdadera frustración. Para no basarme únicamente en mis experiencias, también realicé una serie de mini entrevistas a mis amigos con TDAH, tanto medicados como sin medicar; también consulté con mi psicólogo y una psicopedagoga sobre este tema, para tener una perspectiva más real y amplia

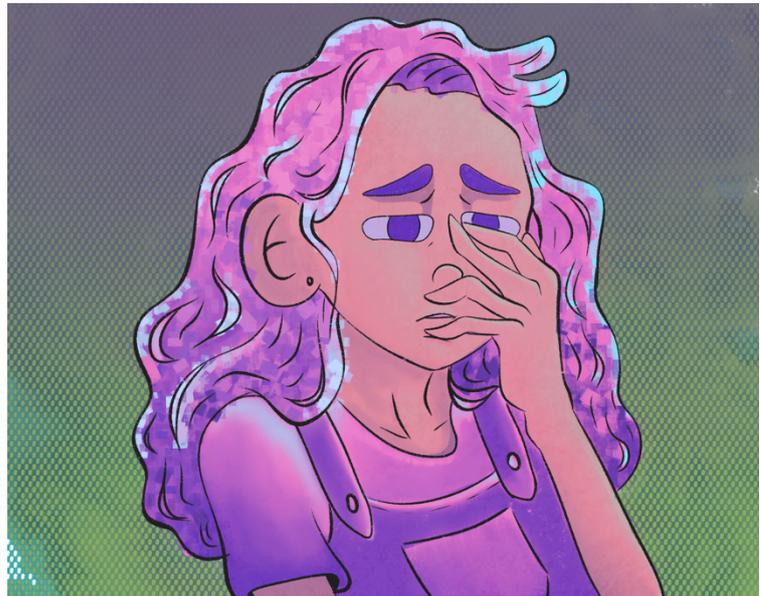
Después de esto, se inició un estudio de expresiones faciales y corporales, en busca de las que mejor pudieran transmitir determinadas emociones, como angustia, miedo, alivio y rabia. El color, como ya se ha comentado con anterioridad, juega un papel clave, ya que acompaña y da forma a las escenas, haciéndose protagonista a la hora de evocar los sentimientos deseados.

También la línea, juega un papel importante, ya que se necesita de una línea sólida pero expresiva, ya que no se trata de una animación, si no de un libro en el cuál, la línea y el color, son los elementos claves para comunicar y transmitir.

## 5.4. ARTES FINALES

Este apartado va a contener algunas las principales ilustraciones definitivas, después de pasar por el proceso de renderizado, los personajes finales y algunos escenarios.

Estas ilustraciones, han sido corregidas y modificadas hasta alcanzar la imagen y calidad deseadas



**Fig.45.** Artes finales

**Fig.46.** Artes finales



**Fig.47.** Artes finales

**Fig.48.** Artes finales y elementos decorativos





**Fig.49.** Artes finales

**Fig.50.** Artes finales



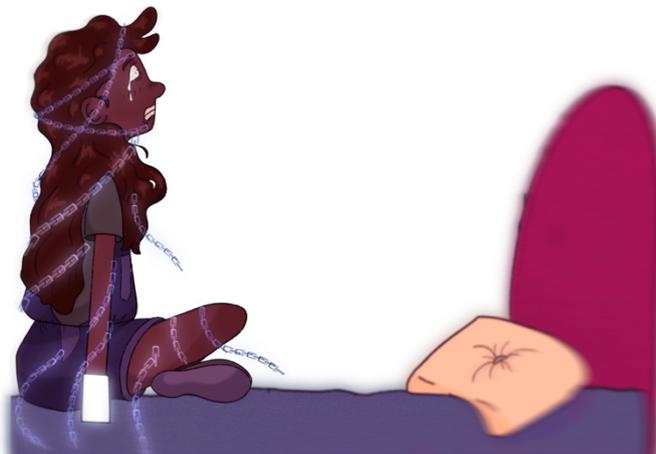


Fig.51. Artes finales  
Fig.52. Artes finales  
Fig.53. Artes finales  
Fig.54. Artes finales  
Fig.55. Artes finales  
Fig.56. Simplificación



**Fig.57.** Artes finales

**Fig.58.** Artes finales



**Fig.60.** Artes finales  
**Fig.61.** Artes finales

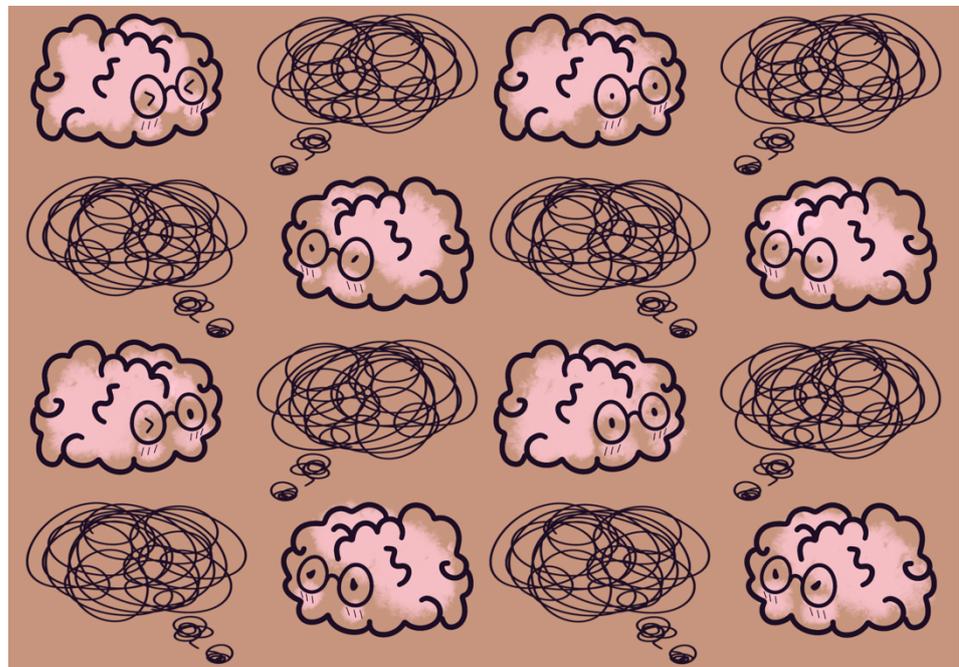
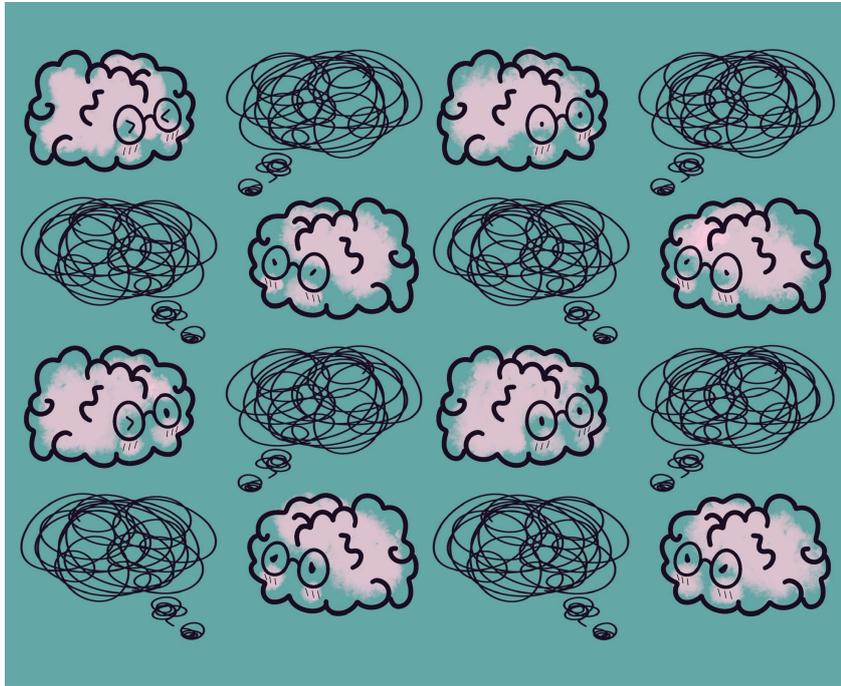


Fig.62. Artes finales

Fig.63. Guardas A



**Fig.64.** Guardas B  
**Fig.65.** Artes finales

### 5.4.1. Artes finales maquetación

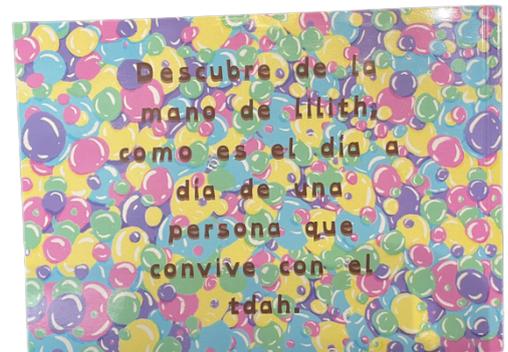
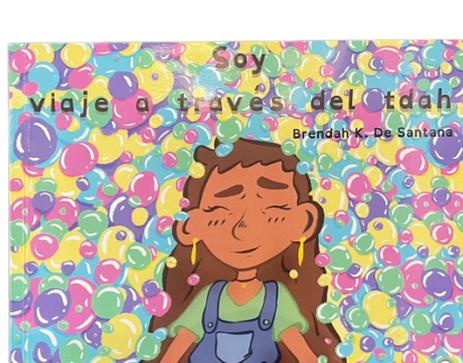


Fig.66. Artes finales

Fig.67. Artes finales

Fig.68. Artes finales. Portada

Fig.69. Artes finales. Contraportada

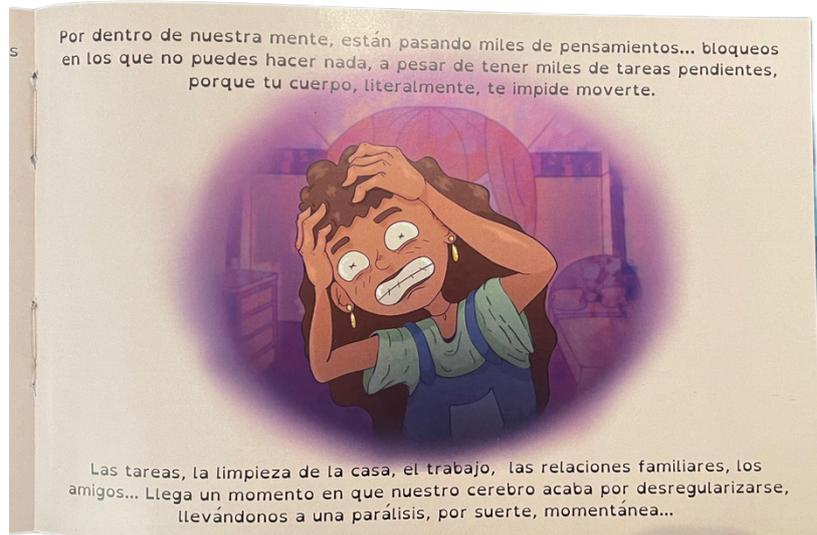


Fig.70. Artes finales

Fig.71. Artes finales

## 6. CONCLUSIONES

Este proyecto nace de la necesidad de ayudar a los demás, a parte de trabajar en mi propia introspección. A través de las ilustraciones y el texto, incluso los más pequeños detalles, he podido contar y reflejar mi realidad, y lo que conlleva haber nacido con un trastorno el cuál, a veces, se apodera de tu vida.

Además, he podido trabajar en el desarrollo de personajes cartoon, que, aunque me siga costando su realización y su deformidad, espero seguir mejorando hasta desarrollar un estilo propio, único y diferente, por el cuál la gente me pueda reconocer, siendo este trabajo un reflejo histórico de mi avance y mi desarrollo, tanto a nivel personal, como artístico.

En cuanto al resultado final, no ha acabado de ser del todo satisfactorio, ya que, a mi parecer, algunas escenas han quedado un poco flojas, de todas formas, tengo previsto durante el verano, ir mejorando y añadiendo alguna que otra escena, para mejorar la calidad gráfica.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

### Web

1. Juncal Sevilla. "Universo de Letras". Consultado el 23 de octubre de 2023. Disponible en: [https://universodeletras.com/autor?n=Juncal\\_Sevilla](https://universodeletras.com/autor?n=Juncal_Sevilla).
2. Juncal Sevilla. "Las mujeres adultas con TDAH son personas extremadamente vulnerables". Ortopedia Silvio. Consultado el 12 de noviembre de 2023. Disponible en: <https://www.ortopediasilvio.com/blog/juncal-sevilla-las-mujeres-adultas-con-tdah-son-personas-extremadamente-vulnerables/>.
3. "TDAH en el adulto: La respuesta a todas tus preguntas". Casa del Libro. Consultado el 15 de enero de 2024. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-tdah-en-el-adulto-la-respuesta-a-todas-tus-preguntas/9788419774071/14315743>.
4. "Mentes Dispersas". DeGestalt. Consultado el 4 de febrero de 2024. Disponible en: [https://www.degestalt.com/libro/mentes-dispersas\\_10576](https://www.degestalt.com/libro/mentes-dispersas_10576).
5. "Referentes Teóricos". Lifeder. Consultado el 10 de marzo de 2024. Disponible en: <https://www.lifeder.com/referentes-teoricos/>.
6. "Steven Cuarzo Universe". Steven Universe Wiki. Consultado el 22 de abril de 2024. Disponible en: [https://steven-universe.fandom.com/es/wiki/Steven\\_Cuarzo\\_Universe#:~=Steven%20es%20una%20persona%20muy,bastante%20emotivo%20%20protector%20y%20sentimental](https://steven-universe.fandom.com/es/wiki/Steven_Cuarzo_Universe#:~=Steven%20es%20una%20persona%20muy,bastante%20emotivo%20%20protector%20y%20sentimental).
7. "Esquema de metodología aplicada en el desarrollo del proyecto". ResearchGate. Consultado el 30 de abril de 2024. Disponible en: [https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Esquema-de-metodologia-aplicada-en-el-desarrollo-del-proyecto\\_fig1\\_304551169](https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Esquema-de-metodologia-aplicada-en-el-desarrollo-del-proyecto_fig1_304551169).
8. "Las consecuencias de los estudios clínicos sin mujeres". Herald. Consultado el 5 de mayo de 2024. Disponible en:

- <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2022/10/17/las-consecuencias-de-los-estudios-clinicos-sin-mujeres-1605901.html>.
9. "La relación entre el espectro autista y el TDAH". Psychology Today. Consultado el 14 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-relacion-entre-el-espectro-autista-y-el-tdah#:~:Los%20ni%C3%B1os%20con%20TEA%20y,y%20con%20la%20flexibilidad%20cognitiva>.
10. "Isabella Agosti". Domestika. Consultado el 20 de mayo de 2024. Disponible en: [https://www.domestika.org/es/isabella\\_agosti?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=61\\_ES\\_MIX\\_PMAX\\_NEWCUSTOMER\\_S&gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw-uK0BhC0ARIsANQtgGOqbBAm9QAe2Y9RDpNXtxTZw8rVUXCr9Ey1dPf5Aj29ezfyF2hDDglaAjVcEALw\\_wcB](https://www.domestika.org/es/isabella_agosti?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=61_ES_MIX_PMAX_NEWCUSTOMER_S&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw-uK0BhC0ARIsANQtgGOqbBAm9QAe2Y9RDpNXtxTZw8rVUXCr9Ey1dPf5Aj29ezfyF2hDDglaAjVcEALw_wcB).
11. "Carmelatf". Domestika. Consultado el 25 de mayo de 2024. Disponible en: <https://www.domestika.org/es/carmelatf>.
12. "Jdebbiel". Domestika. Consultado el 29 de mayo de 2024. Disponible en: [https://www.domestika.org/es/jdebbiel?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=61\\_ES\\_MIX\\_PMAX\\_NEWCUSTOMERS&gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw-uK0BhC0ARIsANQtgGO4dftO2OPPi8yB1-PHjSmc9Fpe9a5dWttnx9d1kYlsSeTcrgtwP5YaAmE5EALw\\_wcB](https://www.domestika.org/es/jdebbiel?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=61_ES_MIX_PMAX_NEWCUSTOMERS&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw-uK0BhC0ARIsANQtgGO4dftO2OPPi8yB1-PHjSmc9Fpe9a5dWttnx9d1kYlsSeTcrgtwP5YaAmE5EALw_wcB).
13. "Breve recorrido por la historia del TDAH". TDAH SOM 360. Consultado el 3 de junio de 2024. Disponible en: <https://tdah.som360.org/es/articulo/breve-recorrido-historia-tdah#:~:La%20primera%20referencia%20a%20lo,que%20fecha%20del%20a%C3%B1o%201775>.
14. "Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/TDAH)". MSD Manuals. Consultado el 7 de junio de 2024. Disponible en:

<https://www.msmanuals.com/es-es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/trastorno-por-d%C3%A9ficit-de-atenci%C3%B3n-hiperactividad-tda,-tdah>.

15. "La historia de la ilustración de moda". Dsigno. Consultado el 12 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.dsigno.es/blog/disenio-de-moda/la-historia-de-la-ilustracion-de-moda>.
16. "La ilustración en la animación". Curso Ilustración Blogspot. Consultado el 16 de junio de 2024. Disponible en: <https://cursoilustracion.blogspot.com/2014/05/la-ilustracion-en-la-animacion.html?m=1>.
17. "Diagnóstico y tratamiento del TDAH". Mayo Clinic. Consultado el 22 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adhd/diagnosis-treatment/drc-20350895>.
18. "Ilustración Científica". U-Tad. Consultado el 26 de junio de 2024. Disponible en: <https://u-tad.com/ilustracion-cientifica>.
19. "Ilustración tradicional y moderna". Dondedore. Consultado el 1 de julio de 2024. Disponible en: [www.donedore.com/ilustracion-tradicional-moderna](http://www.donedore.com/ilustracion-tradicional-moderna).
20. "Las consecuencias de los estudios clínicos sin mujeres". Heraldo. Consultado el 9 de noviembre de 2023. Disponible en: <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2022/10/17/las-consecuencias-de-los-estudios-clinicos-sin-mujeres-1605901.html>.
21. "La relación entre el espectro autista y el TDAH". Psychology Today. Consultado el 18 de diciembre de 2023. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-relacion-entre-el-espectro-autista-y-el-tdah#:~:q=Los%20ni%C3%B1os%20con%20TEA%20y,y%20con%20la%20flexibilidad%20cognitiva>.

22. "Tratamiento del TDAH: Los distintos enfoques". Universidad VIU.  
Consultado el 24 de abril de 2024. Disponible en: Rick y Morty <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/tratamiento-del-tdah-los-distintos-enfoques>.
23. "ADHD and Creativity: What You Need to Know". Understood.  
Consultado el 26 de abril de 2024. Disponible en: <https://www.understood.org/es-mx/articles/adhd-and-creativity-what-you-need-to-know>

**TFG:**

1. Buscando mi serenidad desde el TDAH. Propuesta escultural personal. Consultado el 17 de Octubre de 2023
2. Desgarros. Aproximació al TDAH a través de un proyecto artístico de fotografía y collage. Consultado el 25 de Octubre de 2023
3. Estudio de caso sobre el TDAH. Propuesta de intervención centrada en las necesidades socioemocionales. Consultado el 28 de Octubre de 2023

## 8. ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

**Fig.1.** Tipos de TDAH, de The mini ADHD Coach blog.

**Fig.2.** Qué es el TDAH, de ADHDigi.

**Fig.3.** Esquema de metodología aplicada al desarrollo.

**Fig.4.** *Tdah, ¿?Ficción o realidad*, Think.

**Fig.5.** TDAH ,definición, síntomas, causas y tratamiento, R&A PSICÓLOGOS.

**Fig.6.** Tipos de TDAH, Psicopedagogía al Día.

**Fig.7.** *“TDAH en el adulto y comorbilida”*, Dra. M. S. Humbert.

**Fig.8.** Vivir con TDAH, Pictoline

**Fig.9.** Tratamientos – Personas con TDAH, TDAH.

**Fig.10.** Origen de la Ilustración, Infoguia.

**Fig.11.** Johannes Gutenberg.

**Fig.12.** Imprenta, Johannes Gutenberg.

**Fig.13.** La Ola, Katsushika Hokusai

**Fig.14.** ilustración digital, Carmela Toro

**Fig.15.** Mickey mouse, Disney.

**Fig.16.** Mickey mouse, Disney.

**Fig.17.** Concept art, Dizalo.

**Fig.18.** Storyboard a lapiz.

**Fig.19.** Storyboard, Lilo y Stitch.

**Fig.20.** artel mionions

**Fig.21.** Steven universe

**Fig.22.** Steven universe

**Fig.23.** Steven universe

**Fig.24.** Star vs the forces of Evil

**Fig.25.** Star vs the forces of Evil

**Fig.26.** Star vs the forces of Evil

**Fig.27.** Rick y Morty

**Fig.28.** Rick y Morty

**Fig.29.** Rick y Morty

**Fig.30.** Ilustración, Deb

**Fig.31.** Ilustración, Carmela Toro

- Fig.32.** Ilustración, Isabella Agosti
- Fig.33.** Mentes dispersas”, Gabor Maté.
- Fig.34.** Juncal Sevilla
- Fig.35.** Maritta
- Fig.36.** The adhd coach
- Fig.37.** The adhd coach
- Fig.38.** Prototipos iniciales Axel.
- Fig.39.** Prototipos iniciales Axel.
- Fig.40.** Storyboard a lapiz
- Fig.41.** Portada
- Fig.42.** Lilith
- Fig.43.** Axel
- Fig.44.** Open Dislexyc,Fuente.
- Fig.45.** Artes finales
- Fig.46.** Artes finales
- Fig.47.** Artes finales
- Fig.48.** Artes finales y Elementos decorativos
- Fig.49.** Artes finales
- Fig.50.** Artes finales
- Fig.51.** Artes finales
- Fig.52.** Artes finales
- Fig.53.** Artes finales
- Fig.54.** Artes finales
- Fig.55.** Artes finales
- Fig.56.** Artes finales. Simplificación
- Fig.57.** Artes finales
- Fig.58.** Artes finales
- Fig.59.** Artes finales
- Fig.60.** Artes finales
- Fig.61.** Artes finales
- Fig.62.** Artes finales
- Fig.63.** Artes finales. Guardas A
- Fig.64.** Artes finales. Guardas B

**Fig.65.** Artes finales

**Fig.66.** Artes finales

**Fig.67.** Artes finales

**Fig.68.** Artes finales. Portada

**Fig.69.** Artes finales. Contraportada

**Fig.70.** Artes finales

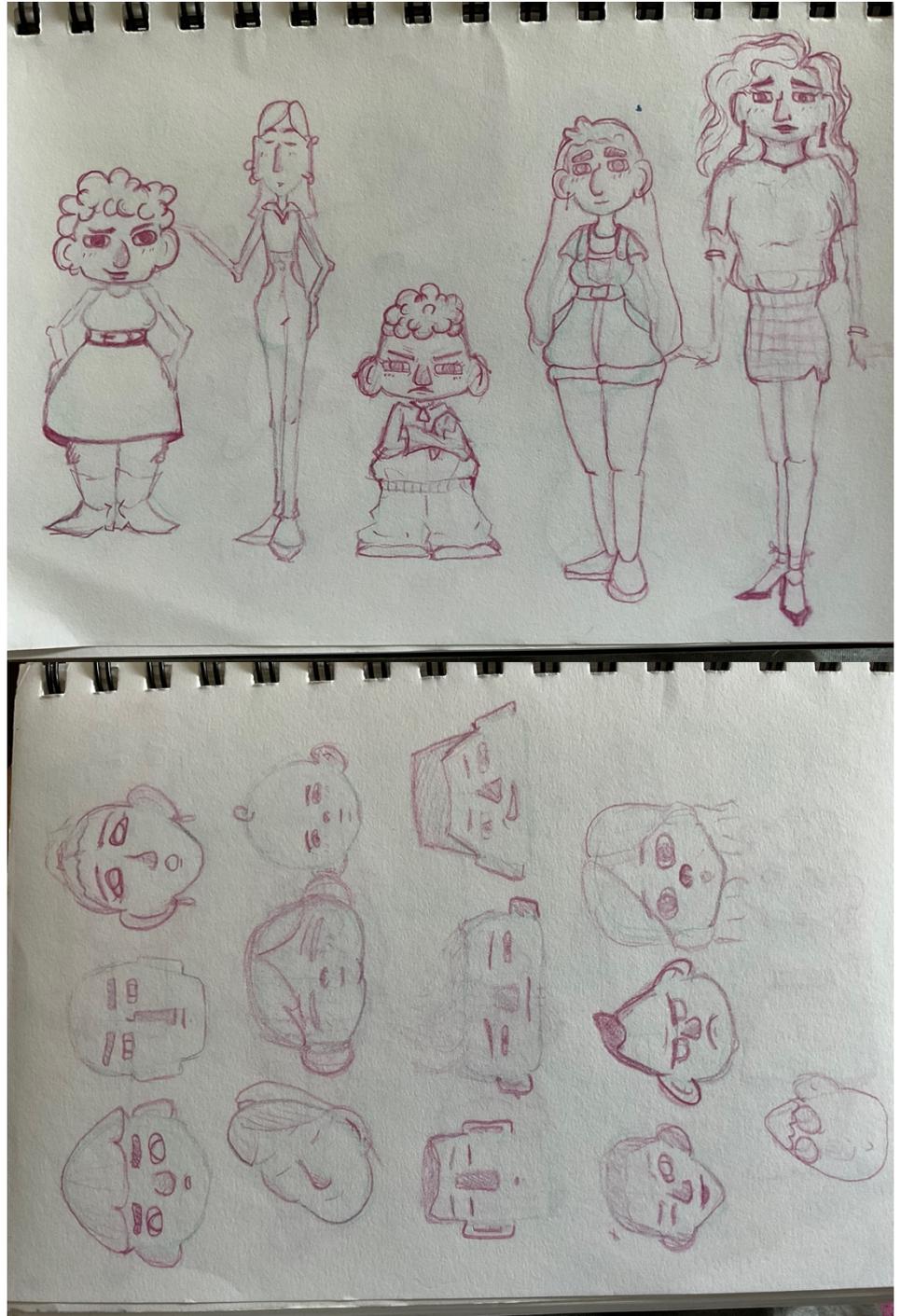
**Fig.71.** Artes finales

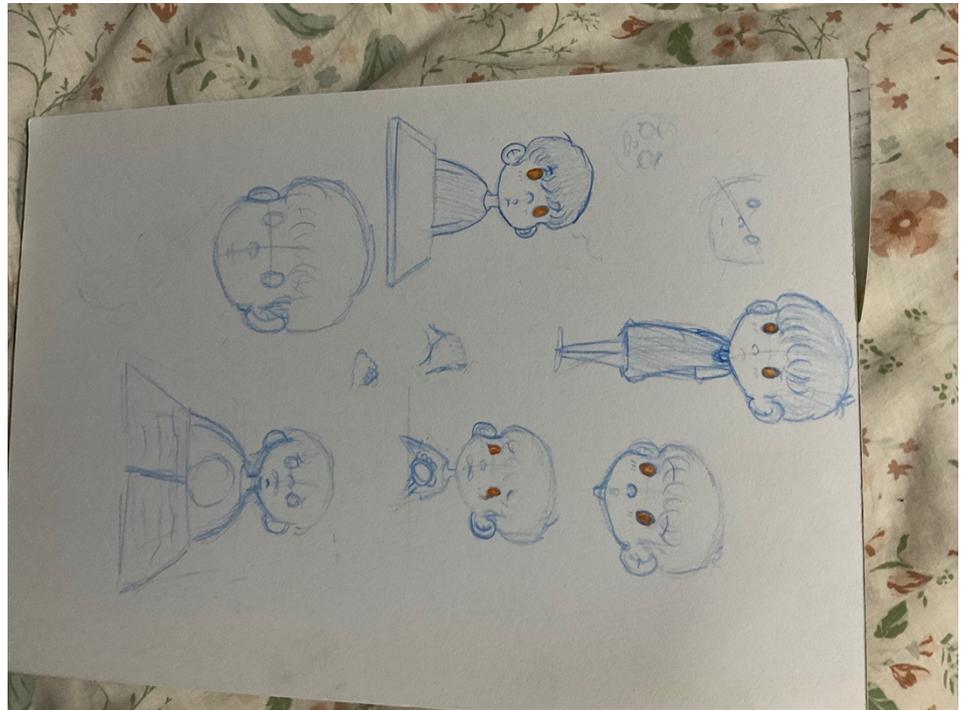
## 9. ANEXOS

### PORTADA FINAL



Fotos del proceso creativo y desarrollo de personajes





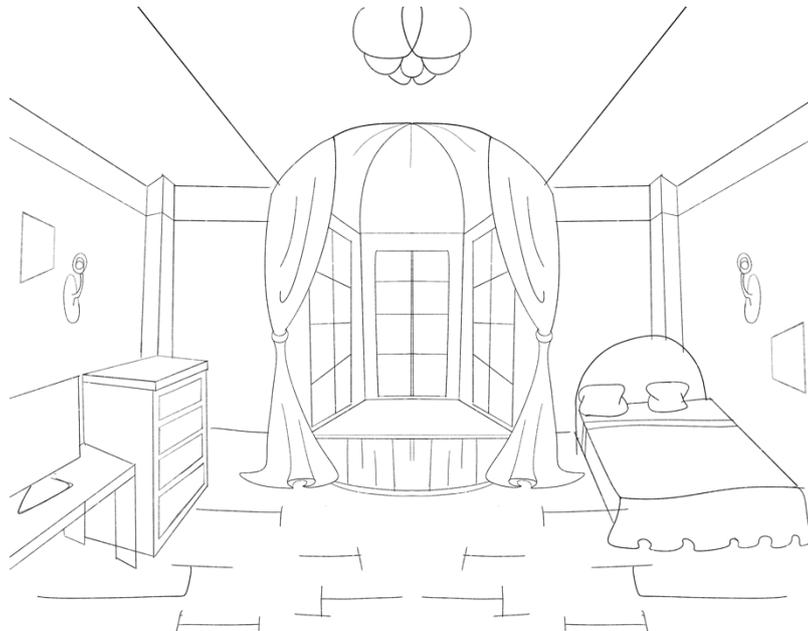
### Pruebas de colorimetría



**contraportada**



**Escenario principal**



### Escenarios descartados



### Estilos y personajes descartados

