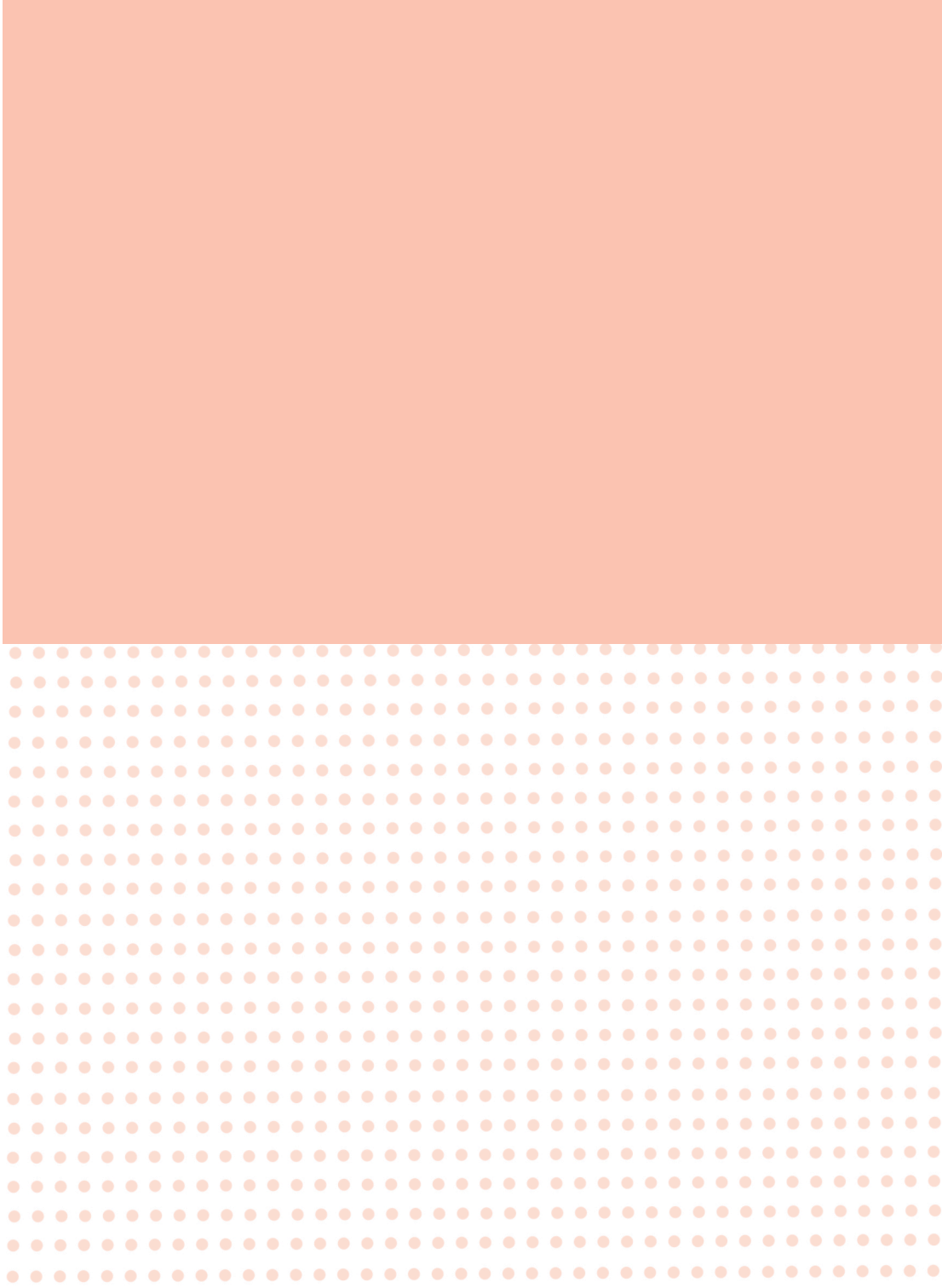


MEMORIA DE TFG

DESARROLLO DE UNA NOVELA GRÁFICA Y
DISEÑO DE UNA EDITORIAL INDEPENDIENTE

María Sosa Durán
Curso 2021/2022



Autora: **María Sosa Durán**

Tutores: **María J. Requena Durán, Alfonso Ruiz Rallo**

Grado en Diseño

Trabajo Fin de Grado

Curso 2021/22

No se permite la reproducción total o parcial de la obra ni su transmisión por cualquier medio sin autorización previa. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

RESUMEN

Este proyecto parte de una inquietud artística y personal de explorar y conocer las emociones y la salud mental y cómo expresarlas gráficamente además del deseo de crear una editorial independiente acorde al concepto de la obra. Así surge Catalufa, una novela gráfica que engloba diferentes disciplinas del diseño como el diseño editorial, la ilustración, la identidad corporativa y la gráfica aplicada. Y también Punta plana, una editorial que crea un espacio para jóvenes autores que quieran publicar.

El objetivo final de este trabajo es el desarrollo de una historia que se centra en un relato personal, la ilustración, la marca y la publicidad de una novela gráfica, partiendo de los conocimientos y de los métodos gráficos que he adquirido con la práctica durante la carrera.

PALABRAS CLAVE

Diseño gráfico, diseño editorial, identidad corporativa, ilustración, gráfica publicitaria, proyecto gráfico, metodología de trabajo, salud mental, novela gráfica.

ABSTRACT

This project comes from an artistic and personal concern about exploring and knowing emotions and mental health and how to express them graphically, what's more of the wisdom of creating an independent editorial according to the book's concept. That's how Catalufa appear, a graphic novel who encompasses different designs disciplines as editorial design, illustration, corporate identity, and applied graphics. And also Punta plana, an editorial who creates a space for young authors that want to publish.

The final goal of this work is the development of a story that centers in a personal narration, the illustration, the brand and the advertising of this graphic novel, starting from the knowledge and graphic methods that I learned thanks to practice during the grade.

KEY WORDS

Graphic design, editorial design, corporate identity illustration, advertising graphics, graphic project, work methodology, mental health, graphic novel.

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos a mis tías Mari y Mayte, por haberme puesto mi primer pincel en las manos y, sin saberlo aún, haberme guiado por el camino que más tarde me haría tan feliz. A mi hermana Yaiza y a mi novio Jose, por haberme acompañado cuando podía caminar sola, por haberme sujetado cuando me tropezaba y por haberme levantado cuando me caía. A mis tutores María Y Alfonso, por haberme enseñado tanto durante estos cuatro años de carrera. A mis abuelos, por vivir tan apasionadamente todos mis logros y ayudarme a levantarme en mis fracasos. A mis primos Álvaro, África y Tilellit, por siempre sacarme una sonrisa en mis momentos bajos. A mi madre por estar cada día al pie del cañón y esforzarse en darme todo lo que pueda necesitar. Y por último a mis amigos Alina, Fede, Laura y Lucas, por haber convertido los últimos años en los mejores.

ÍNDICE

Introducción	13
Objetivos	15
Metodología	17
Cronograma	19
Investigación	21
Investigación general	23
-Introducción a la investigación	
-Salud mental	
-Ansiedad	
-Depresión	
-Información ampliada por la psicóloga	
Investigación específica	35
¿Novela gráfica o cómic?	
Conclusión	37

Desarrollo y formalización 39

Novela gráfica 41

- Referentes
- Proceso de la novela gráfica
- Tipografía
- Personajes
- Guión
- Catalufa
- Paleta de color
- Formato de novela gráfica e ilustraciones
- Easter eggs
- Elementos empleados en las ilustraciones
- Ficha técnica

La editorial 55

- Naming
- Estudio de otras editoriales
- Bocetos del logo
- Paleta cromática
- Tipografía
- Página web
- Instagram

Proyecto final	63
Novela gráfica	65
Elementos promocionales	70
-Cartelería promocional	
-Camisetas	
-Tote bags	
-Marcadores	
-Pack de pegatinas	
-Pack de chapas	
Página web de la editorial	76
Futuros proyectos	83
Conclusiones	83
Anexo	87
Bibliografía	95
Manual de identidad corporativa	101

INTRODUCCIÓN

Catalufa es, más que un proyecto académico, un reto personal que surge de mi necesidad de autoconocimiento y comprensión de las emociones y la salud mental mediante herramientas como la ilustración, el diseño editorial, la imagen corporativa, etc. Metiéndome de lleno en uno de los ámbitos que más me interesan del diseño: las novelas gráficas.

Durante toda mi vida la novela gráfica ha formado parte de mi día a día, admirando el trabajo realizado por las ilustradoras desde el proceso de bocetaje hasta el arte final. Su capacidad de crear personajes atractivos y envolventes, apasionantes y diversos. Como diseñadora gráfica especialmente interesada en la ilustración este era un mundo que me llamaba desde hace tiempo, además, la idea concreta de esta historia llevaba desde primero de carrera en mi cabeza, pero nunca me había atrevido a dar el paso por la gran magnitud que conllevaría el proyecto, no solo de trabajo, sino personal. Por ello, el TFG fue la señal que esperaba para meterme de lleno en este proyecto multidisciplinar. Combinando ramas a priori tan distintas como la ilustración y la psicología, me he dado cuenta de que no están tan alejadas y que se pueden nutrir la una de la otra, y por tanto, esta es la principal intención de este trabajo, la creación de una novela gráfica que pueda tratar la salud mental de una manera correcta dando una representación positiva a todas las personas que sufren de este tipo de problemas, más allá del enfoque de desesperación que aportan los contenidos actuales sobre ese tema.

Así surge Catalufa, una novela gráfica para la cual he contado mi propia historia, creado diferentes personajes y una editorial con la intención de crear un proyecto gráfico global donde muestre mis diversas habilidades como diseñadora gráfica. En esta memoria se encuentran relatados todos los pasos realizados en el desarrollo de este proyecto y todas las decisiones que fueron tomadas a lo largo del trabajo.

En el desarrollo de un proyecto tan amplio como una novela gráfica y una editorial anexa es necesario diferentes perfiles profesionales. He intentado asumir diferentes roles (creación de guión, ilustración, desarrollo de marca, gráfica publicitaria y diseño editorial) además de recibir la asesoría de profesionales de la salud mental para poder tratar el tema con completo respeto y conocimiento de causa al tratarse de un tema tan delicado.

Para mí, resolver el problema que hay con la representación de las personas con problemas de salud mental, o más bien aportar mi granito de arena para que la visión que tenemos de nosotros mismos cambie era vital, y desde mi papel de diseñadora, tener la capacidad para crear un proyecto que pueda hacer sentir mejor a la gente y sacarle una sonrisa era vital. El resultado final ha sido una mezcla de trabajo de investigación, asesoramiento en el aspecto psicológico, personajes creados previamente, personajes nuevos, y sobre todo mucho trabajo, ensayo y error.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer la relación de las personas con problemas de salud mental con su entorno.
- Aportar representación positiva a las personas que sufren problemas de salud mental.
- Abordar la creación de una novela gráfica desde un enfoque personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear y desarrollar personajes que se relacionen con la historia de mi vida y reproducir las historias.
- Crear una novela gráfica que cuente mi experiencia con la salud mental.
- Crear una editorial independiente para la publicación de este libro acorde con sus valores.
- Publicitar la marca y el propio libro.
- Aplicar las herramientas del diseño para solventar este proyecto poniendo en práctica lo aprendido durante los 4 cursos del grado.

METODOLOGÍA

La fase de investigación se basará en la lectura, visionado de cortos, películas y series y asistencia a charlas acerca del tema a estudiar. Tendrá un fuerte contenido de trabajo de campo que contará con varias entrevistas a una psicóloga y a una pedagoga, además de encuestas a personas con problemas de salud mental.

La investigación se divide en dos partes: una investigación inicial para introducir el tema y poder plantearnos preguntas genéricas, sobre todo ahondando en la terminología y una segunda fase de investigación específica, donde se resuelven o intentan resolver todas las preguntas planteadas, dando soluciones prácticas que serán las bases de la creación del proyecto.

Al concluir la investigación entramos en la fase de desarrollo del proyecto: planteando el problema tras las conclusiones de la investigación específica, que será lo que nos dará la temática que trabajar y posibles soluciones respaldadas en la parte creativa. Por último se desarrollará el diseño planteado.

CRONOGRAMA



Investigación



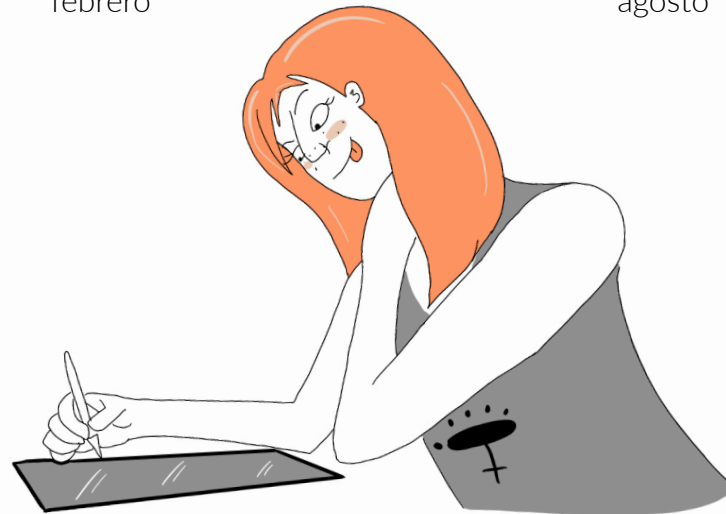
Presentación

octubre

febrero

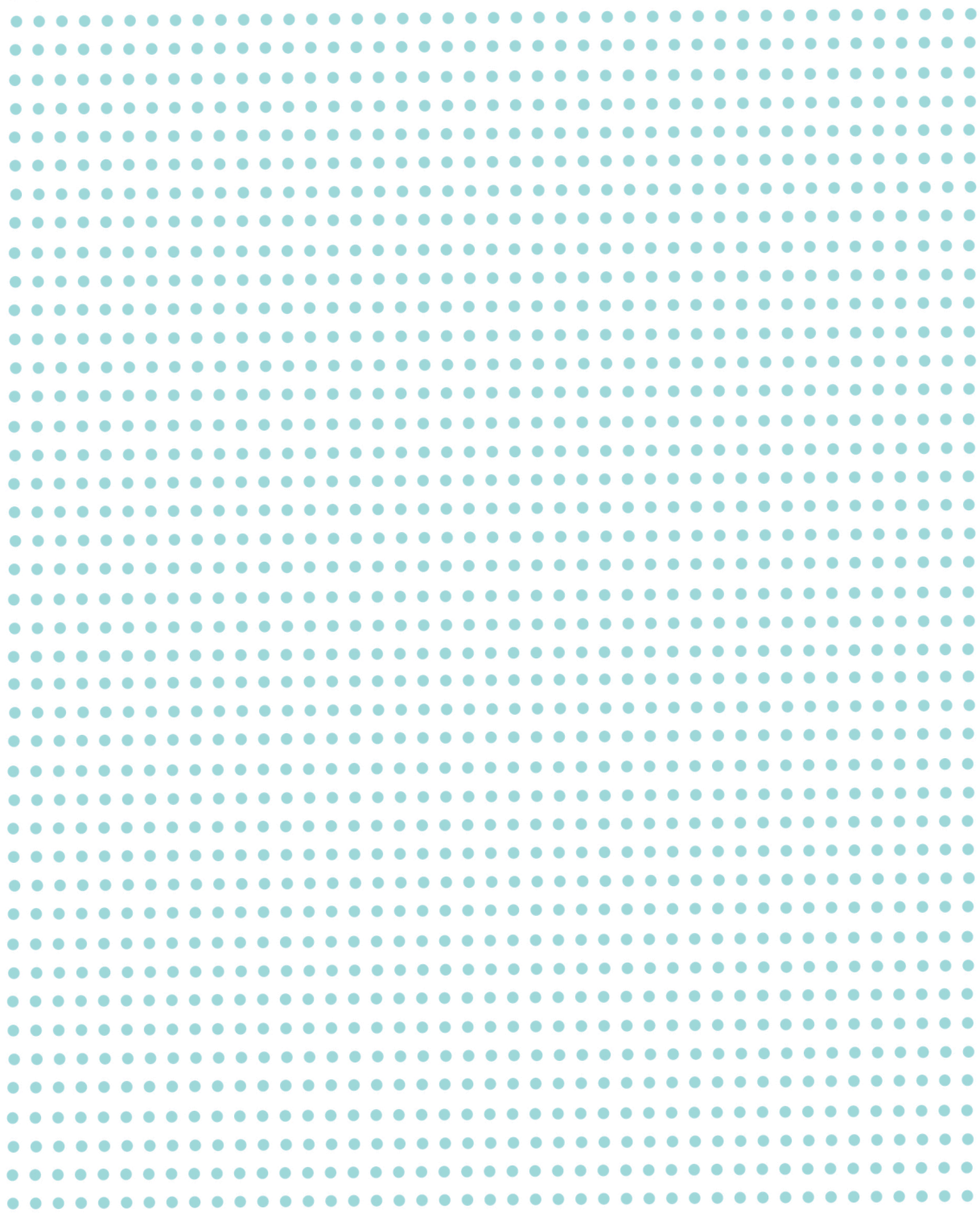
agosto

septiembre



Desarrollo y formalización

INVESTIGACIÓN



INVESTIGACIÓN GENERAL

Introducción a la investigación

Mi primera intención con este proyecto fue centrarme en el tema de cómo una persona que hubiera superado una época de bullying podía desarrollarse en el futuro sin que esto fuera un factor definitorio.

Tenía mi propia experiencia, pero eso no me parecía suficiente, por ello decidí pedir ayuda a un gabinete de psicología, en el que me recomendaron que entrevistara a personas que conociera que habían pasado por este tipo de situaciones y que no les importara contarla para tener más puntos de vista y me puse a ello.

Obtuve tal variedad de respuestas que decidí acudir de nuevo a por ayuda. Por ello, la propia psicóloga me aconsejó que cribara los elementos comunes. Al contarle la idea del proyecto me comentó que, aunque el bullying no fuera un elemento definitorio del futuro de la persona, sí que definía ciertos aspectos de la personalidad, que siguiera mi investigación por ese camino. También me aconsejó que contara mi propia historia en vez de crear una amalgama juntando pequeñas historias de cada una de las personas a las que había entrevistado ya que esa sería la manera de crear algo personal con lo que la gente pudiera sentirse realmente identificada.

Salud mental

La primera parte de la investigación consistía en definir qué se considera salud mental. La salud mental consiste en la capacidad de mantener un bienestar general en tus pensamientos, la forma en la que experimentas y regulas tus sentimientos y tu comportamiento. Una perturbación importante en dicho funcionamiento puede ser el causante de un problema de salud mental. Estos pueden afectar a nuestra capacidad de mantener relaciones personales o familiares, funcionar en entornos sociales, rendir en la escuela o el trabajo, aprender al nivel que corresponde a tu edad, etc. “Los trastornos mentales, muchos empiezan antes de los 18 años, en la infancia y la adolescencia” (Montserrat Dolz, 2021) **fig 1.**

Definir qué es un problema de salud mental se encuentra también condicionado por las expectativas sociales. Lo que en nuestra sociedad puede ser considerado un problema de salud mental quizá en otra no. También varía en función de la persona. Así que, en todo caso, deberíamos definirla como cualquier alteración de nuestras emociones que afecte en gran medida a nuestro día a día. Sin entrar en el ámbito psiquiátrico, me gustaría centrarme en dos alteraciones de la salud mental, estas son la ansiedad y la depresión y aunque hay muchas más, estas serán las protagonistas en este libro.



fig 1. Montserrat Dolz en la charla para “Aprendemos juntos 2030”

Ansiedad

La ansiedad o trastorno de ansiedad generalizada es una alteración de la salud mental que se caracteriza por excesivo estrés o preocupación de manera constante, inseguridad, tratar de pensar todas las situaciones posibles que se podrían dar buscando solución para todas ellas, percibir como amenazantes situaciones que no lo son, incapacidad para relajarse, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, dolor muscular, irritabilidad, etc. “Lo definimos como la presencia de unos niveles de miedo muy superiores a los que parecen lógicos en base a la forma de ser que tiene el individuo” (Victor Navarro, 2018)

Según el Instituto Nacional de la Salud, cerca de 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 puede tener un trastorno de ansiedad. Además, entre 2007 y 2012 los casos aumentaron en un 20%. Las altas expectativas por parte de padres y profesores, la incertidumbre hacia el futuro pintado cada vez de forma más desesperanzadora y el auge de las redes sociales, que ha provocado la necesidad de mostrar una imagen de perfección y felicidad constante, además de la posibilidad que estas han brindado de acosar a los usuarios bajo el anonimato, son algunos de los causantes de este problema.

Depresión

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período que puede variar desde algunas semanas a periodos de tiempo más prolongados. Se caracteriza por encontrarse en un estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces, dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño, alteraciones del apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso, cansancio y falta de energía, sentimientos de inutilidad, odio hacia uno mismo y culpa, dificultad para concentrarse, inactividad y alejamiento de las actividades usuales, sentimientos de desesperanza o abandono, pensamientos intrusivos de muerte o suicidio, pérdida de placer en actividades que antes aportaban felicidad y placer, incluso en la actividad sexual.

Las personas con depresión normalmente intentan enmascararla de cara a los demás, “¿por qué las personas con depresión se vuelven actores?, porque no queremos ser el amigo dramático, el amigo desagradecido” (Andrea Todde, 2020). Esto se debe a que la imagen general que se tiene de la depresión es algo asemejado a la tristeza, que se puede cambiar rápido con una mentalidad positiva, pero nada más lejos de la realidad.

Los dos tipos más conocidos de depresión son:

- Depresión mayor: los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria por semanas, o períodos más largos de tiempo.
- Trastorno depresivo persistente: Se considera así a partir de los 2 años. A lo largo de ese período de tiempo, puede tener momentos de depresión mayor junto con épocas en las que los síntomas son menos graves.

Uno de cada cinco adolescentes sufre de depresión en algún momento. Aunque la depresión puede ser genética o derivada por los cambios hormonales, también puede darse por eventos estresantes en la niñez como traumas, muerte de un ser querido, intimidación, ciberacoso y abuso. Además, los adolescentes que han sufrido ansiedad son más propensos a la depresión, así como a los trastornos alimenticios o autolesivos.

Tras haber obtenido esta información analicé las entrevistas. Todos los entrevistados afirman padecer un trastorno de ansiedad, la mayoría se han planteado haber padecido una depresión, los pensamientos suicidas son comunes, muchos admiten haber padecido un TCA (trastorno de la conducta alimentaria) y la mayoría admiten haberse autolesionado de alguna forma. Pero algo que tienen todos en común es que a día de hoy siguen vivos, haciendo sus vidas, aprendiendo, mejorando y superando su pasado. Aunque todos presentan problemas de confianza y para socializar están trabajando en ello.

“En los últimos datos disponibles se pone de manifiesto que 310 niños y jóvenes menores de 30 años se quitaron la vida, lo que supone un 7.77% del total de víctimas del suicidio” (Noelia Navarro-Gómez, 2017) la gran mayoría debido al bullying, y aunque cualquier porcentaje es demasiado, esto denota que no son una mayoría, por ello me pregunto ¿por qué la mayoría de referentes de adolescentes con problemas de salud mental o que han sufrido bullying que nos presentan en series, libros o películas acaban suicidándose o, en su defecto, llevando una vida desastrosa? Ejemplos de ello son Hannah Baker, de por 13 razones (Jay Asher, 2007) **fig 2**, Taylor Hillrdge, de cyberbully (Charles Binamé, 2011) **fig 3**, Charlie, de las ventajas de ser un marginado (Stephen Chbosky, 2013) **fig 4**, entre muchos otros.



fig 2. Libro por 13 razones. Plantea el suicidio como una venganza personal

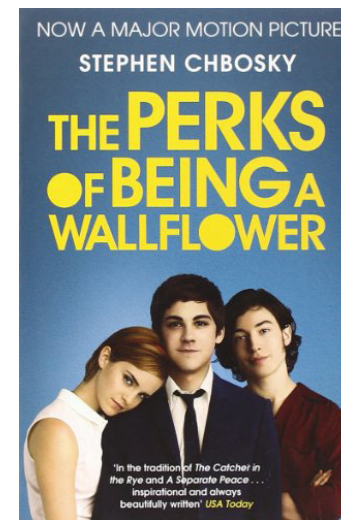


fig 3. Poster de las ventajas de ser un marginado. Romantiza los traumas de la adolescencia.



fig 4. Poster de cyberbully. Muestra el suicidio como única opción al acoso.

Información ampliada por la psicóloga

La ansiedad es una respuesta del cuerpo al miedo, lo cual es importante tener en cuenta ya que el miedo es lo que nos mantiene a salvo cuando vemos un peligro cerca, y la ansiedad es la forma en la que el cuerpo responde para huir de él. La ansiedad en sí es necesaria para la supervivencia siempre y cuando no se apodere de nosotros, ahí es cuando se convierte en un trastorno. Esto aparece bien identificado en el corto de animación *Fears* (Nata Metlukh, 2015) **fig 5**, el cual nos hace plantearnos si el miedo puede llegar a ser nuestro aliado en ciertas situaciones.

Por lo tanto, lo importante del miedo es identificar de dónde viene y cuándo se siente. Normalmente las personas con ansiedad viven los mayores picos cuando se encuentran solas, porque es cuando tienen tiempo de sobrepensar. La somatización de los síntomas suele presentarse con manos sudorosas y dormidas, hiperventilación, latido acelerado del corazón, incapacidad para concentrarse, dolor de estómago... Esto es debido a que el cuerpo entra en modo de huida, como si estuviéramos frente a un animal salvaje “hoy en día tenemos un montón de animales salvajes: las cuentas por pagar, la pandemia, las peleas con nuestra pareja, los exámenes (...) nuestro cerebro no distingue entre la realidad y un pensamiento” (Michelle Becker, 2021) y envía la sangre a las extremidades de golpe previendo que se utilizarán para correr y no envía la suficiente sangre a los órganos que no considera necesarios.



fig 5. Fragmento del corto animado “Fears” de Nata Metlukh. Este corto nos hace replantearnos si realmente el miedo es nuestro enemigo.

La ansiedad normalmente viene desencadenada por algo, esto son las distorsiones cognitivas, conocidas comúnmente como pensamientos intrusivos.

Existen varias:

- La personalización, por ejemplo, ver que a algún personaje de un libro le pasa algo y creerte que a ti te pasa lo mismo (a Alicia su novio no le hace caso, ¿y si a mi el mío tampoco?)
- La visión catastrófica, por ejemplo, pensar que todo va a desembocar en una catástrofe (si salgo a la calle me va a atropellar un coche)
- La sobregeneralización, por ejemplo, creer que siempre nos pasa todo lo malo (siempre me sale todo mal)
- La falacia de cambio, por ejemplo, creer que nuestras relaciones personales cambiarán si conseguimos cosas mejores (mi madre me querrá más si tengo mejor trabajo)
- El razonamiento emocional, por ejemplo, creer que el mundo está en nuestra contra (esa persona no me ha saludado, seguro que me odia)
- Los deberías, por ejemplo, creer que deberías ser perfecto (debería ser la mejor siempre)
- La etiquetación, por ejemplo, asociarnos adjetivos despectivos (soy tonta, soy inútil)

- La recompensa divina, por ejemplo, hacer cosas buenas por pensar que así seremos premiados (si le hago el trabajo a mis amigos luego ellos me ayudarán)
- La inferencia arbitraria, por ejemplo, asociar cosas que han pasado con motivos que tu te has inventado (seguro que no me han llamado para ese trabajo porque les he caído mal)
- Pensamiento polarizado, por ejemplo, el ir hacia el extremo negativo de todo (solo me pasan cosas malas)

Para ello existen diferentes métodos de cuestionamiento:

El primero es el **criterio de objetividad**. Este te plantea preguntas como ¿puedo encontrar algún dato en contra de ese pensamiento? Si no tuviera *emocion* ¿lo podría ver de otra forma? ¿cómo lo interpretarían otras personas? ¿qué dicen otras personas de tu interpretación? ¿si este pensamiento lo tuviese otra persona qué le diría para hacerle ver que no es correcto? Además de la explicación que le das a este suceso, ¿qué otra explicación habría? Y ¿qué datos tenemos de que este pensamiento es cierto?

El segundo es el **criterio de utilidad**. Las preguntas son ¿me ayuda quedarme con este pensamiento? ¿qué pensamiento alternativo me ayudaría a conseguir mis objetivos? ¿me ayuda este pensamiento a sentirme mejor? ¿me aporta algo este pensamiento? ¿necesito este pensamiento?

El tercero es el **criterio de intensidad**, que te hace preguntarte ¿cómo me hace sentir este pensamiento? ¿Me desborda? ¿qué sensaciones corporales sientes cuando te quedas en este pensamiento? ¿cómo te hace sentir pensar así?

El cuarto es el **criterio formal**, que te hace preguntarte ¿uso términos imperativos morales como debería, tendría? ¿aparecen expresiones que induzcan a venganza o castigo? ¿aparecen palabras que te juzgan a ti o a otras personas?

Contestar a estas preguntas sirven para darse cuenta de que la distorsión cognitiva que se está generando en ese momento quizá no es tan real como parece.

En el caso del criterio de objetividad, te muestra que los pensamientos adaptativos son objetivos, se pueden respaldar por la evidencia. Mientras que los pensamientos no adaptativos no son objetivos, sino que se basan en creencias filosóficas, y no se respaldan por la realidad.

En el caso del criterio de utilidad, te enseña que los pensamientos adaptativos sirven a corto plazo para sentir emociones saludables, nos sirven para actuar de manera más eficaz, a medio plazo ayudan a conseguir nuestras metas (en el trabajo, sociales, etc.) y a largo plazo conseguimos ser felices. Mientras que los pensamientos negativos a corto plazo nos hacen sentir emociones dolorosas y a actuar inadecuadamente, a medio plazo boicotean nuestras metas, y a largo plazo producen infelicidad.

En el caso del criterio de intensidad te enseña que las creencias adaptativas causan emociones moderadas permiten sentimientos agradables o desagradables, pero bajo control. Y las creencias desadaptativas producen emociones de muy alta intensidad o de muy larga duración, creando perturbación y descontrol.

Y por último el criterio formal demuestra que las creencias racionales se expresan en un lenguaje de deseos, preferencias, utilizando continuos, en un lenguaje probabilístico (puede que, igual, me gustaría...). Y las creencias irracionales se expresan en un lenguaje de demandas, necesidades, obligaciones, lenguaje absolutista, dicotómico y catastrófico (nunca, siempre, seguro, todo, jamás, horrible, debería, no soporto, soy...).

Por último, hay que tener en cuenta que ante los conflictos existen tres actitudes o modos de comunicación: la pasiva (no hacer nada), la asertiva (hacer algo pensando en los sentimientos de los demás) y la agresiva (pasar al ataque). La correcta es la asertiva.

INVESTIGACIÓN ESPECÍFICA

¿Novela gráfica o cómic?

El término de novela gráfica trae controversia desde su creación “surge durante los años 70 con el objeto de acotar determinadas obras dentro del terreno artístico y, de este modo, diferenciarlas de lo que hasta entonces era un ligero medio de entretenimiento popular” (Francisco Javier Illescas Díaz, 2020), ya que la línea que la separa del cómic es muy fina y en sí no se rige por criterios objetivos. En todo caso, es interesante ver los criterios principales de acuerdo general para que una obra sea considerada novela gráfica. Uno de estos criterios es que la novela gráfica debe ser superior en tamaño a un cómic. El cómic, en concreto el formato europeo oscila entre las 42 y 50 páginas, en cambio, la novela gráfica sobrepasa las 50 páginas sin un límite de extensión. Las novelas gráficas suelen venir en formatos encolados y cosidos, lo cual las diferencia del grapado de cómic tanto en calidad del material como en el precio.

Situar su origen es complicado, ya que aunque hay gente que lo sitúa con la llegada de El Eternauta (Héctor Germán Oesterheld, 1975) **fig 6**, o Bloodstar (Richard Corben, 1976) **fig 7**, el origen más aceptado se sitúa en la publicación de Contrato con Dios (Will Eisner 1978) **fig 8**.



fig 6. El Eternauta de H.G Oesterheld. Edición remasterizada por Norma editorial.

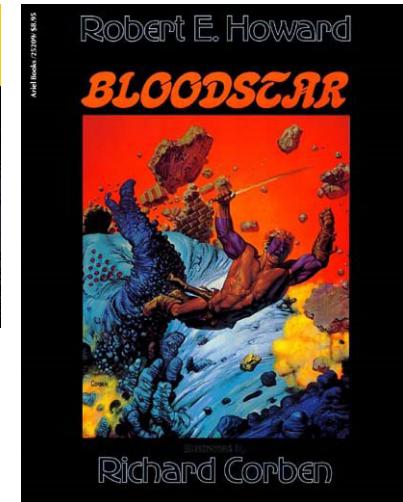


fig 7. Bloodstar de Richard Cohen Edición original.



fig 8. Contrato con Dios de Will Eisner. Edición del Centenario.

Las novelas gráficas fusionan dibujo y narrativa, normalmente tratando temas profundos con una extensión más larga que la de un cómic. Es por esto que me decidí por este formato, ya que un cómic se me quedaba corto en extensión. Además de todo esto, estamos en una época de auge de la novela gráfica en la que un público más adulto se interesa por ella, “durante los veinticinco últimos años se ha producido un fenómeno que podríamos considerar de toma de conciencia del cómic como forma artística adulta. [...] Sin duda, este cómic adulto contemporáneo es en gran medida continuador del cómic de toda la vida, pero al mismo tiempo presenta unas características propias tan distintivas que ha sido necesario buscar un nuevo nombre para identificarlo, y así es como en los últimos años se ha difundido la expresión novela gráfica”. (Santiago García, 2010, p. 15)

El tratamiento de temas serios a través de ellas pasa desde temas como el holocausto en Maus (Art Spiegelman, 1980) **fig 9**, la revolución islámica iraní con Persépolis (Marjane Satrapi, 2000) **fig 10** o el proceso de transición de género con Us (Sara Soler, 2021) **fig 11**, lo cual resulta muy atractivo como una plataforma abierta para hablar de temas tan importantes como lo son la salud mental de los jóvenes, la depresión, los tca, las autolesiones, etc. Enfocándonos a un grupo más adulto.

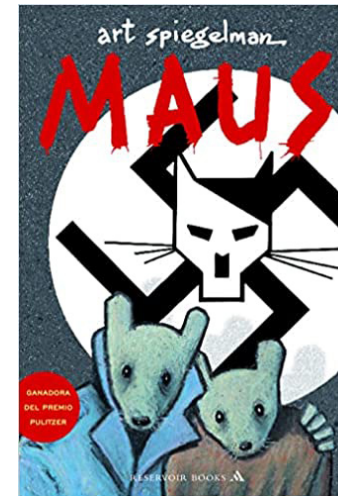


fig 9. Maus de Art Sipieglman

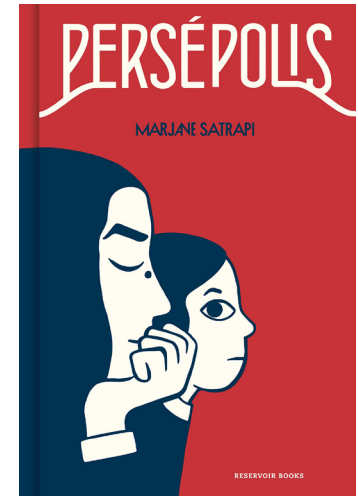


fig 10. Persépolis de Marjane Satrapi



fig 11. US de Sara Soler

CONCLUSIÓN

Como hemos visto en la investigación, muchos jóvenes padecen problemas de salud mental y hay mucha desinformación hacia la misma, lo que hace que se avergüencen de ello y lleguen a callar sus problemas somatizando en diversas dolencias o recurriendo a vías de escape dañinas. La forma de actuar no es fomentando que sean ellos los que hablen, porque es un esfuerzo que quizás no puedan hacer en este punto. Lo que se debe fomentar es el conocimiento de la población acerca de estas alteraciones.

Desde el mundo de la novela gráfica podemos conseguir esto, ya que existen precedentes de la misma que tocan temas serios y han ayudado a concienciar a la población. Un libro sobre la historia de alguien que está pasando por esos problemas y como los afronta, ayudará a los jóvenes a tener una representación positiva alejada del dramatismo que se ha querido mostrar hasta la fecha y a los que los rodean a entenderlos y ponerse en su lugar.

DESARROLLO Y FORMALIZACIÓN

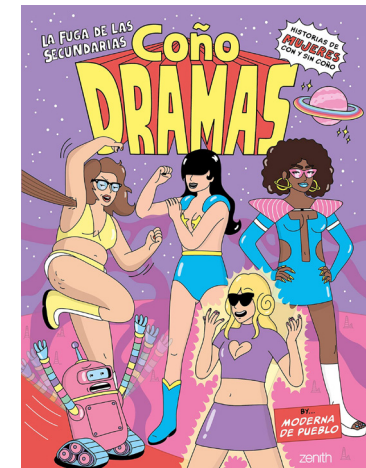
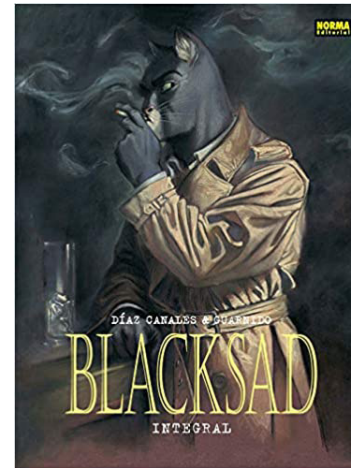


REFERENTES

La búsqueda de referentes me sirvió como un momento de diversión dentro de todo el academicismo de la investigación. Leí mucha novela gráfica y comparé ilustraciones, formatos, encuadración, tipografías, etc.

Todas ellas me sirvieron como grandes ejemplos de como formalizar mi proyecto. Las que más me llamaron la atención fueron:

- Persépolis (Marjane Satrapi)
- Us (Sara Soler)
- Blacksad (Díaz Canales & Guarnido)
- Mi adolescencia trans (Josephine Yole Signorelli)
- Coñodramas (Moderna de Pueblo)
- Mi experiencia lesbiana con la soledad (Kabi Nagata)



PROCESO DE LA NOVELA GRÁFICA

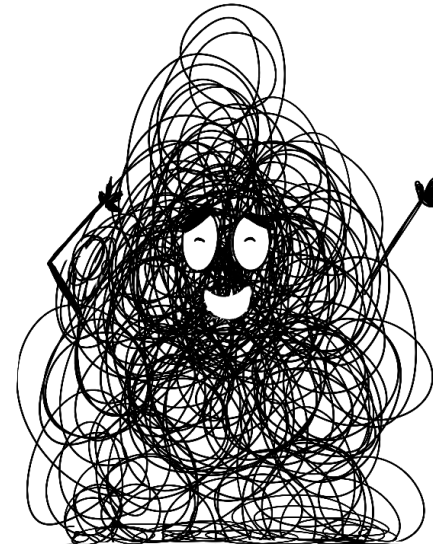
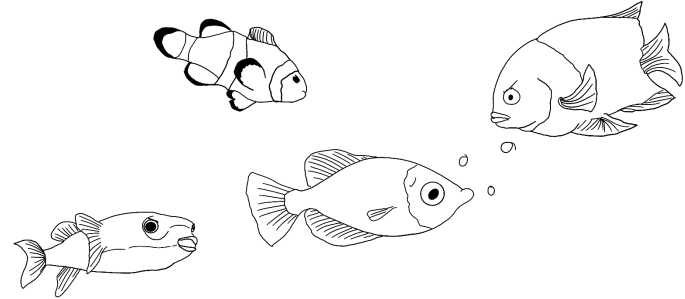
Lo primero que tuve que hacer fue crear la historia que aparecería en la novela gráfica. Habiéndome decidido ya por hablar de mi propia experiencia, empecé a preparar el relato.

Durante este proceso fue cuando descubrí que, el título que en principio había surgido como una broma a la referente a mi forma de ilustrar los ojos de la protagonista (grandes como los de una catalufa) podía crear una subtrama en la que cada personaje importante se relacionara con un animal de la fauna marina canaria.

Primero definí quienes serían los personajes humanos. Al haber varios, tuve un largo proceso de diseño que me permitiera recalcar las diferencias entre ellos para que pudieran identificarse correctamente. Además, su propia personalidad estaría representada por su aspecto físico para ayudar a la correlación de conceptos y a cada uno le asocié un pez según sus rasgos de personalidad.

Todos están basados en personas reales y cada escena es una experiencia real, por lo que no me resultó complicado elegir las expresiones, localizaciones, vestuario etc.

Pria es la protagonista (su pez es la catalufa), que busca desesperadamente alejarse de su ansiedad, esta se representa mediante el monstruo de la ansiedad (siempre se representa con



un monstruo), quien la vigila constantemente para saber de qué manera podrá molestarla esta vez.

A pria la acompañan su hermana y su novio (son también catalufas), siendo los dos pilares más importantes en su vida. Además, ella deberá enfrentarse a su pasado y su presente. Ahí aparecen su madre (una lisa) y su padre (un pez león). También sus compañeros de clase (variados peces de colores).

Tras la experiencia que vive en su infancia con el bullying, Pria debe ir a la psicóloga por primera vez, a la cual tiene mucho miedo porque su familia siempre ha rechazado a los psicólogos (esta será representada con una barracuda). Con el tiempo, Pria encuentra (o eso cree) amigos de verdad. Aunque de aquí derivan cinco personajes, la más importante será una, Marta (que será representada como un pez linterna).

Cuando Pria se cambia de instituto la cosa mejora, y más aún al llegar a la universidad, donde comparte piso con una compañera (que será representada por un *Cymothoa exigua*).

Me interesaba principalmente crear un relato que tuviera un buen ritmo y sobre todo que fluctuara entre la seriedad y el humor. Para mi era muy importante recalcar la importancia de ciertos acontecimientos sin tener por ello que asociar en peso dramático a la historia, que era lo que principalmente quería evitar. Aquí entró la decisión de ilustrar a los personajes de una forma caricaturesca, y de darle una menor importancia al fondo, ya que serán los personajes los que desarrollarán la historia independientemente de donde se encuentren.

Los fondos solo se destacarán cuando sea importante remar-



car el lugar o como parte crucial de los easter eggs). Tras esta decisión elegí una paleta de color que se repetiría a lo largo de toda la novela gráfica. Por último elegí la encuadernación, que sería tapa blanda encolado.

TIPOGRAFÍA

La tipografía elegida para el cuerpo de texto fue la Classic Comic. Al ser una novela gráfica el uso tipográfico es mínimo por lo que no tenía sentido elegir una tipografía por su variedad de pesos, ya que en este caso la jerarquía queda en segundo plano ante la legibilidad del texto. Además, tuve en cuenta que fuera una tipografía grande y que pareciera hecha a mano sin llegar a ser una script, ya que eso dificultaría su legibilidad.

Para el título en la portada utilicé la tipografía Pink Rabbit, ya que tiene bastante movimiento y es divertida, y como contraste, el nombre de autora iría en Cocogoose, que es redonda, fina y palo seco.

CLASSIC COMIC

ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV
WXYZ ABC DEF GHI JKL MNO
PQRS TUV WXYZ 0123 456 789
!"@ \$%& /() =?* '<> №!; UJ~ @`
©«» €x iA

Pink Rabbit

abc def ghi jkl mno p qrs tuv
wxyz ABC DEF GHI JKL MNO
PQRS TUV WXYZ 0123 456 789
!"§ \$%& /() =?* '<> #!; ²³~ @`' ©«»
α¼× }

Cocogoose

abc def ghi jkl mno
pqrs tuv wxyz ABC DEF
GHI JKL MNO
PQRS TUV WXYZ 0123
456 789 !"§ \$%& /() =?* '<>
#!; ²³~ @`' ©«» α¼× }

PERSONAJES

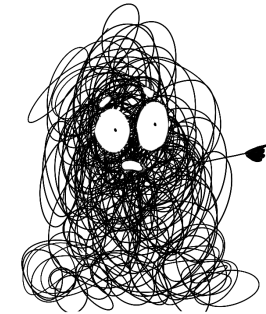
Pria (alter ego catalufa)

Es una de las protagonistas de la historia. Tiene 22 años. Es tímida, pero de carácter fuerte. Tuvo una infancia complicada, tanto en el colegio como en casa, y eso hace que tenga que lidiar día a día con la ansiedad y en etapas de su vida con la depresión. Viste con camisa de tirantes gris y vaqueros. Su pelo es largo y naranja en la actualidad pero corto en su infancia (donde vestía con camiseta naranja y gris con una flor a la espalda).



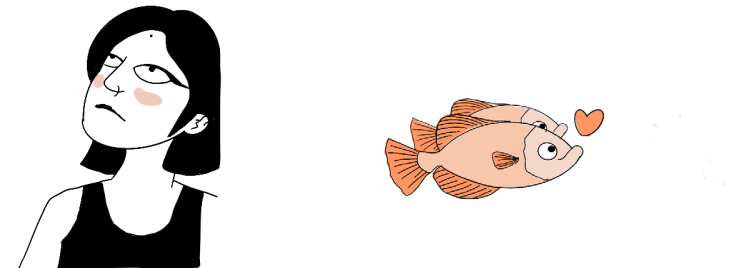
Monstruo de la ansiedad

Es el otro protagonista de la historia. Siendo tan solo una bola garabateada este ser se las arregla para hacer la vida imposible a Pria, e incluso a veces a su hermana, molestándolas cada vez que tiene ocasión. Mantiene una relación de amor odio con Pria, un “ni contigo ni sin ti” que se acabará comprendiendo al final del libro, cuando se revela su verdadera identidad.



Hermana (alter ego catalufa 2)

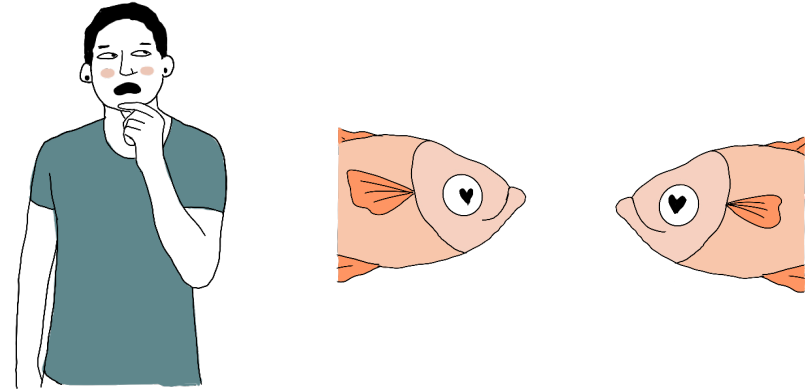
Tiene 16 años y mucho carácter. Da imagen de chica dura, vistiendo siempre de negro, con el pelo corto y mucho delineador. Aún siendo más pequeña que Pria se enfrenta a la vida con más rabia. Los problemas familiares le llegaron de golpe



siendo muy pequeña y entendiendo muy poco, y a partir de ahí forjó una relación más fuerte con su hermana. Aunque es muy capaz de valerse por sí misma, Pria siempre siente que es su responsabilidad cuidar de ella.

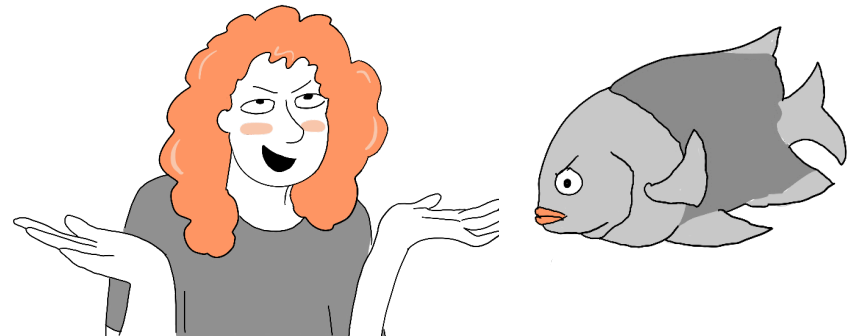
Novio (alter ego catalufa 3)

Tiene 28 años y un carácter tranquilo. Le gusta la música y eso es lo que hace que Pria se fije en él en un primer momento, aunque luego encuentra muchos otros motivos. Tiene el pelo corto y negro y viste una camisa azul y vaqueros. Al principio tuvo que lidiar con los cambios de humor de Pria sin saber de dónde venían, lo que le hacía sentirse confuso. No fue hasta que Pria perdió la vergüenza a hablar de su salud mental cuando empezó a entender las cosas. Desde ese momento no se ha separado de su lado.



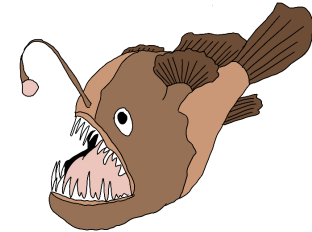
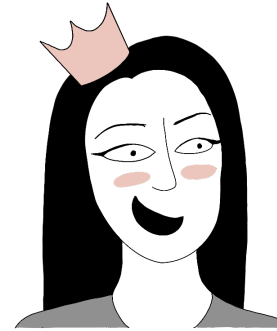
Ángela (alter ego pez de colores)

Para hablar de este personaje nos remontamos a la infancia de Pria, alrededor de los 9 años. Para Pria ella es su mejor amiga, la admira y quiere ser como ella al ver lo popular que es. Lo que Pria no ve es que es una persona cruel, histriónica y agresiva para su corta edad. Le hará la vida imposible durante su estancia en el colegio lo cual derivará en varios problemas para Pria. Viste de gris y tiene el pelo naranja y rizado.



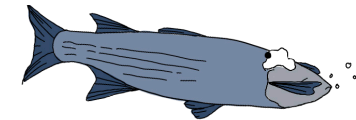
Marta (alter ego pez linterna)

Aparece en la preadolescencia de Pria y para ella representa su salvación, ya que después de un largo tiempo sola por fin vuelve a tener amigas. Lidera un grupo de amigos formado por muchas personas igual de inseguras que Pria de las que se aprovecha para mantener el poder mediante la intimidación, y a los que poco a poco va cambiando si no siguen las normas que establece. Tiene el pelo largo y negro y viste con un crop top gris y vaqueros.



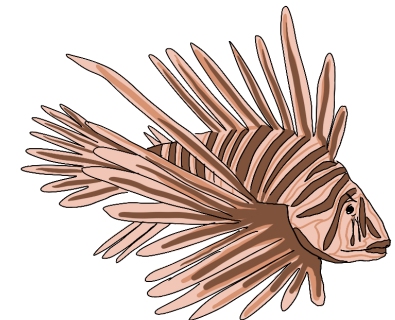
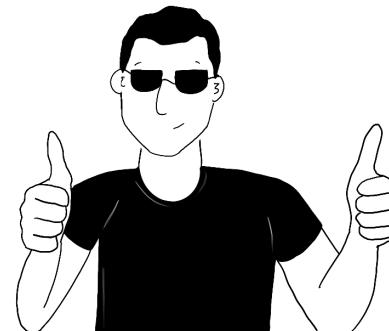
Madre (alter ego lisa)

La madre de Pria es una mujer insegura y con un gran miedo al abandono, aferrada a su zona de confort, sobreprotectora y nerviosa, lo que llamaríamos una madre helicóptero. Lo hace lo mejor que puede pero aún así se olvida de que lo más sencillo es escuchar a sus hijas y dejarlas volar. No se lleva bien con el padre de Pria, con el cual comparte una historia que acabó fatal. Trata siempre de mantener a sus hijas a su lado cueste lo que cueste. Tiene el pelo largo y rizado y viste con camiseta gris y vaqueros.



Padre (disfraz lisa, alter ego real pez león)

El padre de Pria es lo que llamaríamos un padre ausente pero presente. No se ha ido del todo pero nunca está. Durante la infancia de sus hijas fue atento pero de golpe cambió, dejó de atenderlas, se volvió narcisista y solo tenía tiempo para su



móvil y sus nuevos ligues. Sus intervenciones en las decisiones cruciales para la vida de sus hijas se limitan a un “vale”, tiene un ego desmedido y una mitomanía incontrolable. Nunca está cuando debe estar y crea sin saberlo el bache más duro de la vida de sus hijas. Viste de negro con vaqueros y unas gafas de sol que no permiten ver sus ojos.

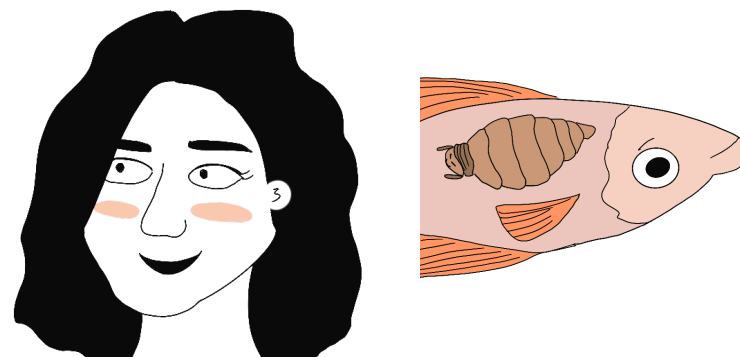
Monstruo de la depresión

Aparece en este libro solo una vez, cuando Pria y su hermana se dan cuenta de la situación con su padre. Es una mancha como de tinta negra que hace que ellas quieran pasarse todo el día encerradas y llorando, sin estímulos. Al Pria darse cuenta de que también ataca a su hermana se obliga a levantarse para poder ayudarla a ella. Al final crea un vínculo muy fuerte entre las dos hermanas.



Erica (alter ego, cymothoa exigua)

Erica es la compañera de piso de Pria durante la universidad. Va muy a lo suyo y se aprovecha de Pria cada vez que tiene la oportunidad. Su aparición en la novela gráfica es breve, ya que en cuanto ve que ha conseguido lo que necesitaba se va de la vida de Pria.



GUIÓN

Al principio el proceso de guión se me hizo muy complicado, ya que intentaba cuadrar todas las historias que había recopilado de gente y algunas no tenían nada que ver o eran totalmente opuestas. Todo empezó a ser más fácil cuando decidí contar mi propia historia, ya que casi se escribió solo. Lo primero que tuve en cuenta fue que no tenía por qué llevar un orden cronológico en la novela. Los saltos en el tiempo (siempre conectados por algún elemento) agilizarían su lectura y la harían más dinámica. También me pareció importante resaltar los momentos de reflexión de la protagonista, porque si iba a hablar de salud mental, representar el funcionamiento de la mente de una persona es importante, no solo lo que proyecta sino también lo que guarda. A partir de ahí llegó un largo tiempo de reflexión, en el que releía el texto y bocetaba las escenas para ver si podían cuadrar en lo que necesitaba.

CATALUFA

El título de la novela gráfica en mi cabeza siempre fue catalufa. Creo que la personalidad tímida y temerosa, pero a la vez adaptable del pez representaba muy bien todo lo que quería plasmar en el libro (una chica que aprende a convivir consigo misma y a entender su ansiedad en vez de pelear con ella). Tuve un momento de duda debido a que la palabra puede tener otras connotaciones como insulto a la población catalana. En ese momento me planteé otros títulos como: resurgiendo



de las profundidades, entre peces y monstruos, desenredo, mis peces y mis monstruos, nadando hacia la superficie, pria y su mar... Pero ninguno me convencía ni captaba la esencia igual. Por ello se realizaron búsquedas en google para ver qué resultados daba la búsqueda de “catalufa” y fueron satisfactorios ya que hablaban del pez. Por ello, este fue el título elegido.

PALETA DE COLOR

Desde el principio quise una paleta de colores limitada.

Elegí jugar entre azules y naranjas utilizando el azul como representación de la calma y el naranja de la energía y la creatividad, creando así una dualidad como la que se representa en el libro, que demuestra que la vida puede ser una montaña rusa. Los fondos se representan siempre en la tonalidad más clara de cada color para que no le quite protagonismo a lo que sucede en primer plano. Además, los colores en las vestimentas de los personajes principales tienen significados otorgados.

El gris representa lo que Pria admira y quiere ser, por eso lo llevan las personas a las que en algún momento tuvo mucho aprecio, aunque luego saliera mal.

El naranja más claro representa la inocencia. Por eso siendo niña pria viste con naranja y gris (a medio camino entre la inocencia y su ambición por ser lo que quiere ser), al crecer un poco más y vivir ciertas cosas, deja la ambición atrás y se mantiene en la inocencia de esperar a lo que venga.

C12M64Y85K2 C0M48Y58K0 C7M18Y19K0 C6M17Y20K0



C38M59Y67K48 C28M51Y58K21 C18M44Y51K6 C82M63Y36K25



C58M40Y25K8 C60M33Y36K14 C62M23Y33K5 C55M11Y24K0



C48M19Y28K3 C9M1Y6K0 C35M12Y19K0 C0M0Y0K100



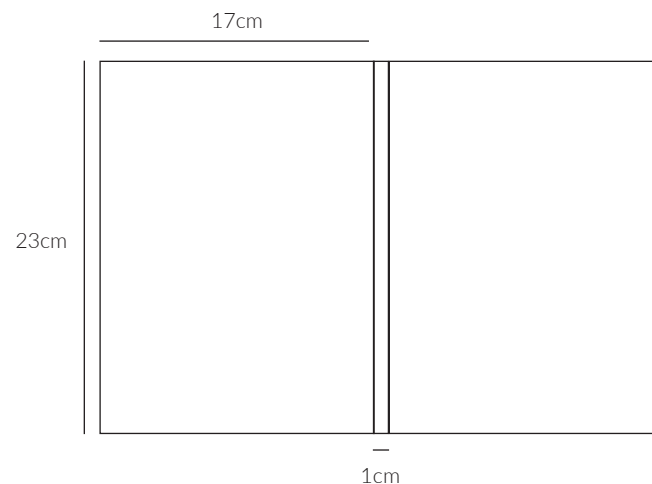
Por último, vemos a una Pria mayor llevar una camisa gris con un puño negro estampado. Al final, a conseguido alcanzar lo que quiere ser pero dandole un toque diferencial, sin emular a nadie. Los personajes que visten de azul le aportan tranquilidad.

El ropaje negro representa algo muy negativo para Pria y su hermana, ya que así viste el personaje de su padre, por ello al crecer su hermana se apropia del color negro para quitarle su significado y corta con ello (literalmente, ya que corta la camisa de su padre para crear un crop top)

FORMATO DE LA NOVELA GRÁFICA E ILUSTRACIONES

El formato del libro es 17x23cm cerrado y 17x46 abierto. El lomo es de 10mm. La elección del formato va acorde al contenido. Tiene márgenes de 1 cm excepto el exterior que mide 1,5cm. Para las ilustraciones, salvo excepciones, los formatos son 7,1 x 6,6cm, 14,5 x 6,6 cm, a partir de estos se pueden dividir en dos, ensanchar o acortar según sea conveniente. En este caso el formato se adapta a las necesidades de la ilustración y la tipografía y no al revés.

C42M33Y33K12 C26M20Y21K2 C20M16Y16K1



EASTER EGGS

A lo largo del libro nos podemos encontrar diversos easter eggs como por ejemplo, una escena ambientada en modern Family en el salón de Phil y Clair, una escena en un escenario del gta san Andreas con la mítica frase "oh shit, here we go again", referencias a libros de autoayuda de personajes de sálvame, a películas como la bella durmiente, etc.



ELEMENTOS EMPLEADOS EN LAS ILUSTRACIONES

Los elementos empleados para las ilustraciones son: tramas punteadas de diferentes tonalidades o formas orgánicas de color liso para los fondos y pequeños brillos en el pelo para los personajes con pelo naranja. El color en estas ilustraciones es plano y de textura sólida, sin degradados pero sí que algunas ilustraciones admiten detalles o bloques de color para crear sombra. Todo gira en base a la manera de ilustrar humor gráfico que he desarrollado durante la carrera.



FICHA TÉCNICA

Título: Catalufa

Autor: María Sosa Durán

Editorial: Punta plana

No de páginas: 92

Impresión: bajo demanda

Piezas

Interior: 17 x 23 cm

Cubierta cerrada: 17 x 23 cm

Cubierta abierta: 17 x 46 cm

Nº de tintas

Interior: 4/4 (CMYK)

Cubierta: 4/4 (CMYK)

Faja: 4/4 (CMYK)

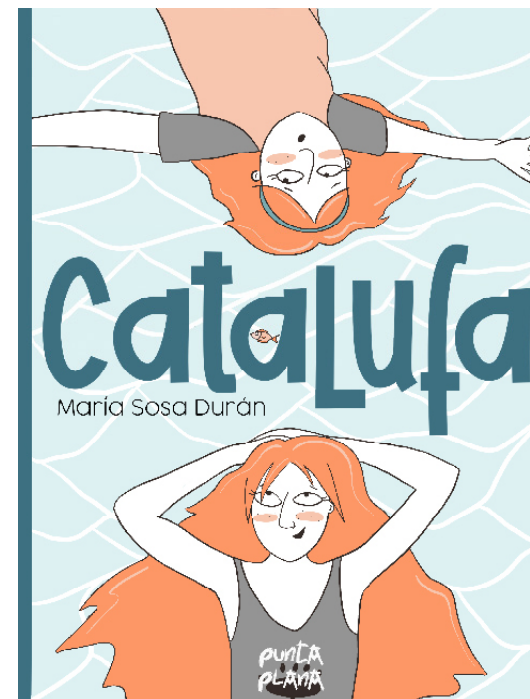
Acabado y manipulado

Papel interior: estucado mate 130 gr/m²

Cubierta: papel estucado brillo 300gr/m²

Encuadernación

Tapa blanda encolado (fresado)



LA EDITORIAL

El final de la novela gráfica da pie a una continuación, ya sea de Pria o de otros personajes. Por ello decidí crear una editorial que pudiera acoger, no solo esta, sino también muchas más publicaciones. Mi intención es que fuera algo cercano y que diera lugar a que muchos artistas jóvenes que no han conseguido publicar tuvieran una oportunidad de darse a conocer.

Aunque en principio la editorial se dará a conocer por internet y la compra de obras será online y a demanda, no se descarta la posibilidad de que pase a ser alguna entidad física si existen los medios suficientes. Los movimientos irán acorde al crecimiento de la empresa.

NAMING

El naming de la editorial se empezó a buscar a través de lluvias de ideas. La intención fue encontrar un nombre que fuera divertido y llamativo. De ahí surgieron ideas como: Musgo, agrupa, serotonina, cerco, llama, unidad, apolo, hecate, crea, comunica, magia, mancia, arcano, emperatriz, futuro, imagen, gato, michi, maremoto, ola, cauri, arena, vaca de mar, coral, rebujato, garabato, carbonilla, miñuelo, baticulo, cabra loca, bicho malo, fosforito, remiendo, perenquén, lagartijo, sodalita,

amatista, bruja mala, cortinilla, huelebicho, etc. Ninguno de estos me terminaba de convencer, algunos tenían connotaciones negativas y otros estaban muy escuchados.

Al final decidí buscar algo que tuviera sentido para mi y pensé en mi manera de ilustrar, con trazos densos y muy negros, y recordé que eso venía de mi infancia, cuando siempre pintaba con lápices con la punta desgastada y pedía que no me los afilaran porque me gustaba el efecto que dejaban.

Con toda esta información nació “punta plana”. El nombre no implica ninguna connotación negativa que pueda afectar a la imagen de la editorial a corto ni a largo plazo. Con este nombre conseguimos además dar el toque juvenil que se buscaba y además crear una asociación también en que es una editorial en la que se dibuja mucho, relacionando esto con el desgaste de la mina del lápiz.

ESTUDIO DE OTRAS EDITORIALES

Las editoriales de cómics que estudié, aunque son de carácter serio, poseen un estilo desenfadado en cuanto a imagen se refiere. Se puede observar gran variedad de tipografías y de colores, apareciendo estos siempre en bloque, sin degradados. Aunque hay algún logotipo (como por ejemplo Astiberri), la mayoría son isologos (planeta cómic, norma editorial,

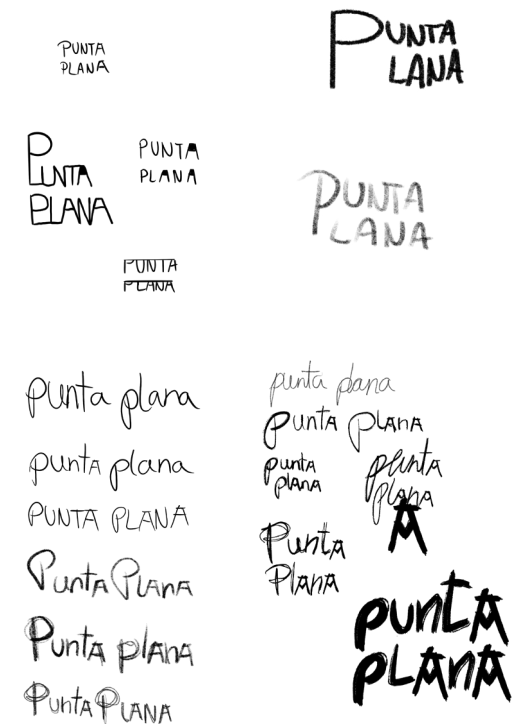


kraken, hidroavión). Aunque hay algunos de aspecto más formal, la mayoría presentan un estilo desenfadado y juvenil, y eso era exactamente lo que buscaba conseguir con mi diseño.

Quería conseguir una forma de que la marca fuera fácil de identificar y por ello me inspiré en Reservoir books, cuyo isotipo pertenece al logo. Como el uso de un isotipo sin más solo suele ser identificable en marcas grandes y reconocidas, decidí crear un isotipo que estuviera dentro del logo, por lo tanto, acabé creando un isologo y un isotipo. La "A" de punta plana hace sus veces de ilustración de punta de lápiz desgastado. Irá dentro del logo pero también podrá usarse como elemento independiente según se requiriera. Optando además por crear algo que transmitiera familiaridad y cercanía y que diera pie a una mirada divertida traté de conseguir la editorial, en la que se hablará de temas serios desde la perspectiva de los jóvenes autores, no cayera en el drama y la densidad.

BOCETOS DEL LOGO

La fase de bocetaje fue algo problemática al principio, porque en mi cabeza permanecía la idea de que un logo debía de ser minimalista y elegante, así que al principio creé cosas que para nada tenían que ver con los valores que quería que representara la marca. Quise seguir los parámetros de Norberto Chaves y ya me encontraba fallando en el primero.

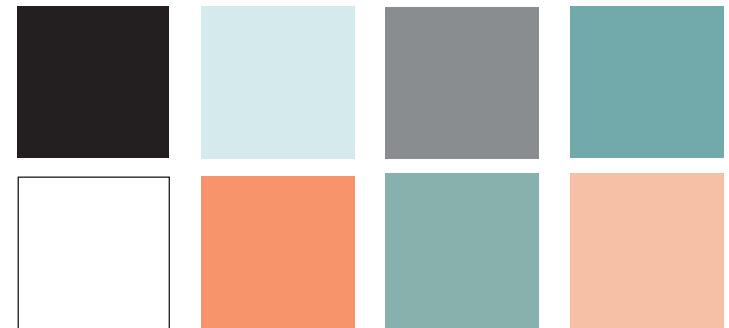


Tras ver que nada de lo que había hecho me servía decidí romper drásticamente con el método que estaba utilizando. Dejé de lado illustrator y volví a lo más primario que se me ocurrió, que fue la pintura de dedos, para poder jugar mientras diseñaba, ya que así se activaría mi parte izquierda del cerebro. Y así fue, uno de los dibujos me llamó la atención de más porque sin quererlo la "A" que había dibujado mostraba mucha similitud con una punta plana. De ahí pase a illustrator de nuevo, pero volví a fallar buscando utilizar alguna tipografía de estilo "dibujada a mano" ya existente. Ninguna me convencía y es que estaba fallando al obviar lo que más me había gustado de la pintura de dedos, que era que las formas eran orgánicas y naturales. Por ello pasé a procreate, donde comencé a probar a escribir a mano con diferentes pinceles y estilos hasta que hubo uno que me gustó. Después, vectoricé la ilustración y comencé con la formalización del logo, arreglando algunos pequeños detalles para poder construirlo bien en cuadrícula.

punta bcde
planta f
m ghijk
ñ o q r s v
w x y z

PALETA CROMÁTICA

La paleta cromática debía aportar un tono divertido al logo. Siempre he pensado que un logo debe funcionar principalmente en negativo y positivo, por ello los tonos de este serían inmutables (blanco y negro), estos serían los colores corporativos. Para crear un contraste divertido me centré sobre todo en



la paleta secundaria, utilizando tonos de azul y naranja, que ya de por sí funcionan bien al ser complementarios y además aportan un contraste entre cálido y frío que aportaba ese toque juvenil que estaba buscando. Con esto conseguí un contraste entre la paleta principal y la secundaria, ya que la seriedad del logo en sus tonos principales siempre podrá ser suavizada por el fondo con la paleta secundaria, creando así composiciones divertidas.

TIPOGRAFÍA

Como cité en el apartado de bocetado, por mucho que buscaba tipografías ninguna me convencía, por ello creé la mía con mi escritura a mano en caja baja y de solo un peso ya que sería usada única y exclusivamente para la construcción del logo. Por ello, era imperativo buscar una tipografía secundaria para todo el resto de elementos escritos. Por ello escogí la tipografía Lato. Me pareció interesante ya que tiene muchos pesos y es una palo seco redondeada, que puede ser muy útil para contrastar con los trazos bruscos del logo y con ello aportar equilibrio. Esta se utilizaría para web, cartas, tarjetas y cualquier material que necesitase de un bloque de texto.

Principalmente se utilizarían los pesos light, regular y bold, existiendo la posibilidad de usar otros si así lo requiriese la jerarquía y siempre respetando la legibilidad.

A B C D E F G H I J
K L M N Ñ O P Q R
S T U V W X Y Z

Lato Light

abc def ghi jkl mno pqrs tuv wxyz
ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ
!"\$ %& /() =?* '<> #|; 23~ @` ©«» ¶1/4× {}

Lato Regular

abc def ghi jkl mno pqrs tuv wxyz
ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ
!"\$ %& /() =?* '<> #|; 23~ @` ©«» ¶1/4× {}

Lato Bold

abc def ghi jkl mno pqrs tuv wxyz
ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ
!"\$ %& /() =?* '<> #|; 23~ @` ©«» ¶1/4× {}

PÁGINA WEB E INSTAGRAM

La página web sigue con la premisa de estilo juvenil y divertido. Se ha creado un banner para colocar el logo con un estampado orgánico que le de un toque dinámico.

Está formada por seis páginas principales: home, catálogo, autores, eventos, merchandising y la editorial.

Home presentará siempre un banner móvil en el que aparecerán las novedades de la editorial, debajo habrá un enlace a las próximas publicaciones que están en camino.

En catálogo estarán las obras disponibles para compra.

En autores estarán todos los autores de la editorial, pudiendo acceder a su biografía y obras disponibles clickando sobre su foto.

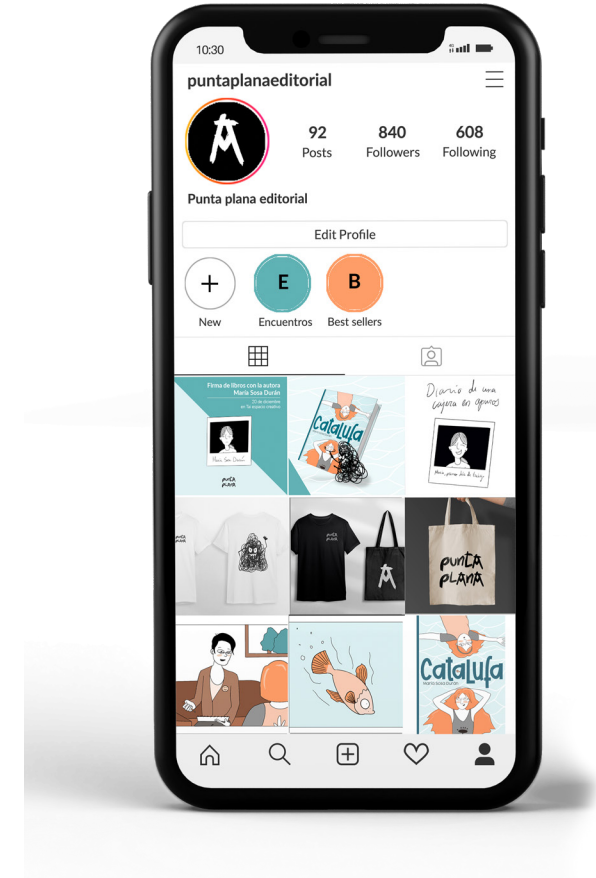
En eventos aparecerán los eventos de la editorial (firma de autores, ferias, mesas redondas, etc.) Siempre aparecerá el evento más próximo a la izquierda y a la derecha un calendario interactivo en el que, pinchando en los días te aparecerán las actividades. Esto permitirá que el lector esté siempre informado y aporta cercanía.

En merchandising aparecerá todo el merchandising disponible para comprar. En la editorial aparecerá una descripción de la editorial, similar a un “conócenos”.

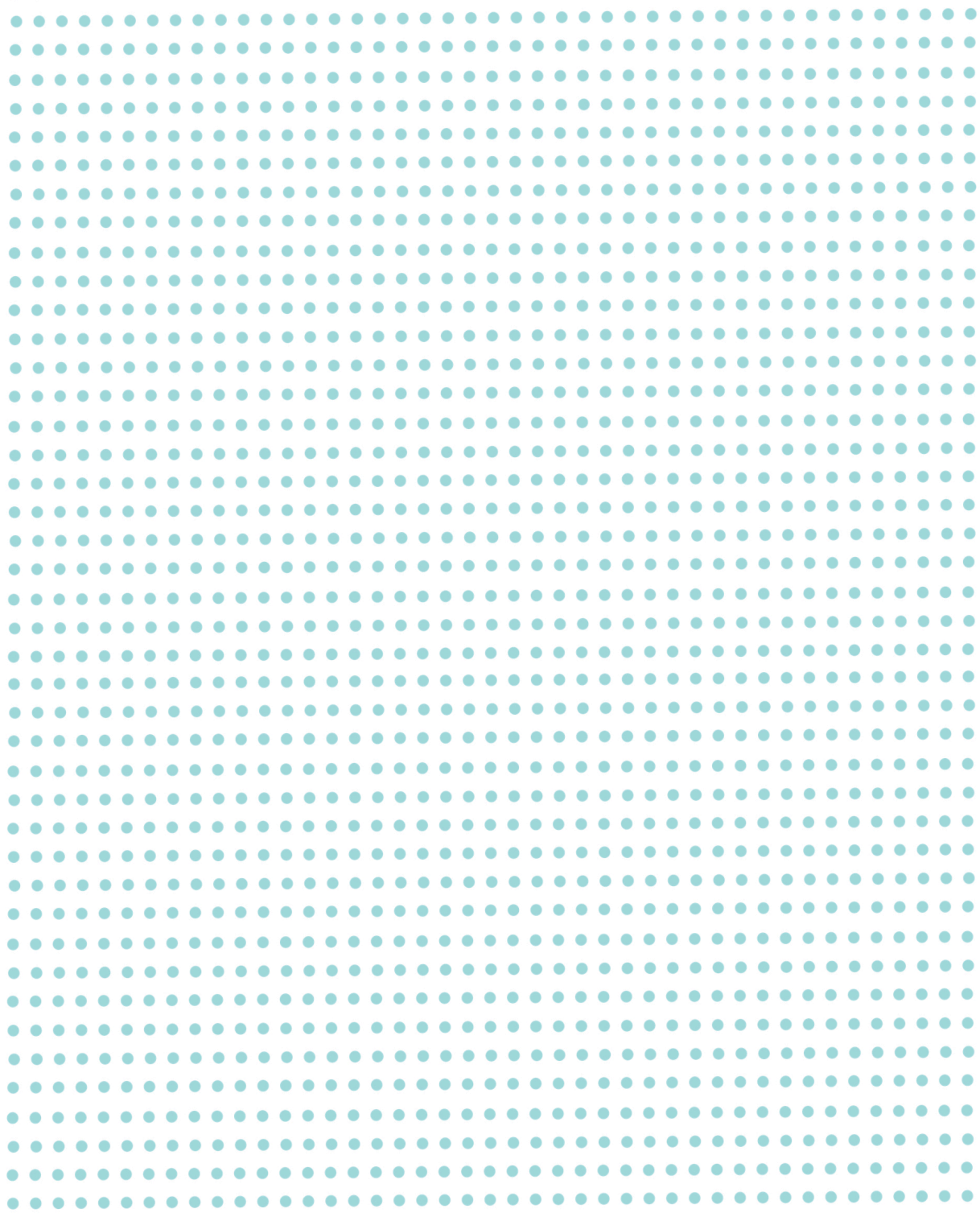


También se ha añadido una barra de búsqueda y enlaces directos a las redes sociales como Facebook, twitter y en la que nos vamos a centrar, Instagram.

La página de Instagram deberá ser actualizada regularmente para conseguir visibilidad y ser recomendados, en ella se usarán los colores corporativos para publicaciones de la editorial y la gama cromática de cada obra para publicaciones de la editorial, siempre intentando conectarlas de alguna forma. Así los lectores siempre estarán al día de lo que pasa en la editorial.



PROYECTO FINAL



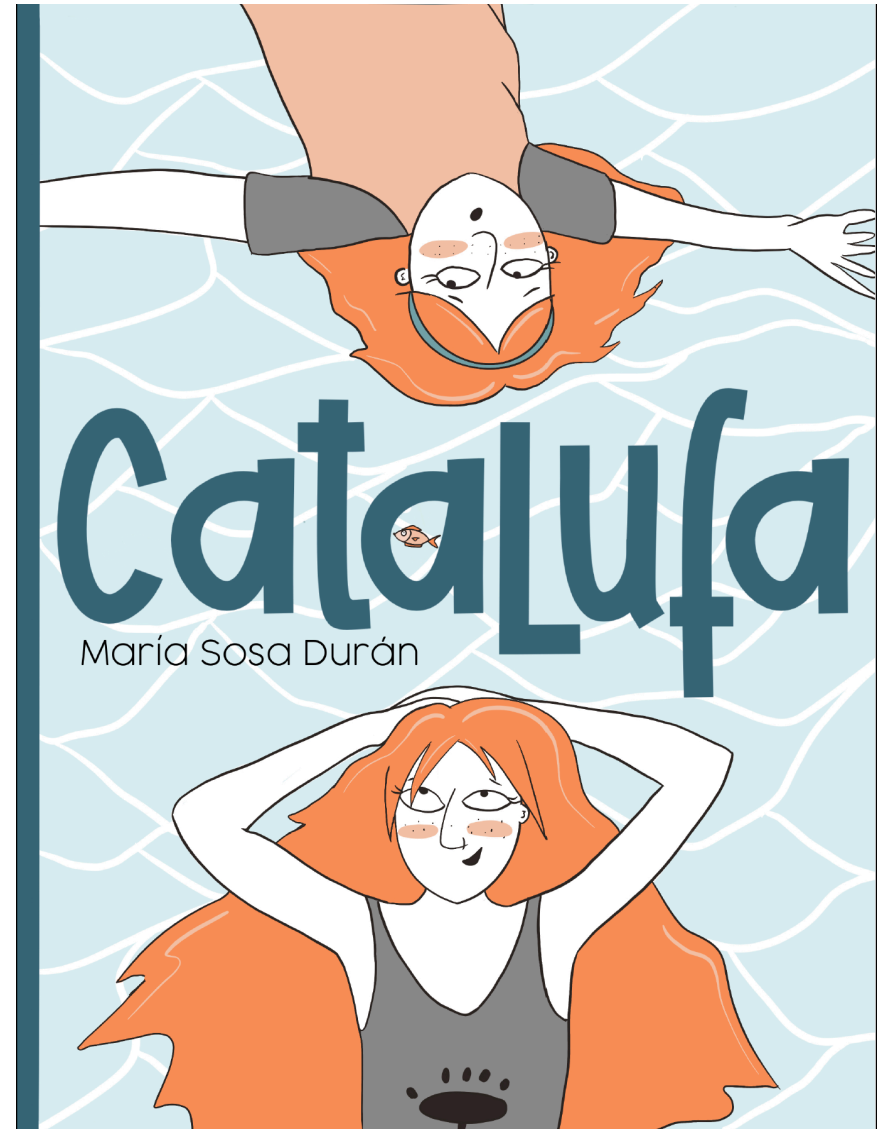
El proyecto final consta de la novela gráfica y la editorial.

NOVELA GRÁFICA

Esta narra la historia de vida de Pria, desde su infancia, pasando por su adolescencia hasta el punto actual de su vida, y de forma paralela, contando la historia de su alter ego, la catalufa en el fondo del mar.

La narrativa presenta variedad de momentos con diferentes emociones, personajes, escenarios, etc.

A continuación mostraré ejemplos de lo mencionado anteriormente con algunas páginas del libro.





¡A ELLA LO QUE LE HACE FALTA ES ECHARSE YA UN NOVIO Y SENTAR LA CABEZA DE UNA VEZ!

¡PAPÁ!



BUENO AHÍ TU PADRE TIENE RAZÓN.



LAS COSAS DE CASA SE QUEDAN EN CASA

MAMÁ, POR DIOS...



YA DESDE ESE MOMENTO LOS PSICÓLOGOS SE PRESENTABAN EN MI CABEZA COMO PERSONAS HORRIBLES QUE SOLO QUERÍAN APROVECHARSE DE MI Y DECIDÍ QUE NUNCA IRÍA A UNO PORQUE NO QUERÍA QUE NADIE DE MI FAMILIA SE ENFADARA CONMIGO O SE RIERAN DE MI...



HOLA PRIA

HOLA...



ME HAN CONTADO TUS PADRES QUE ERES MUY EXIGENTE CONTIGO MISMA, ¿ESO POR QUÉ ES?



BUENO, ME GUSTA SACAR BUENAS NOTAS. ¿Y TÚ? ¿ERES EXIGENTE CONTIGO MISMA?



TODOS LO SOMOS EN MENOR O MAYOR MEDIDA, PERO ESTAMOS HABLANDO DE TI ¿TE SIENTES BIEN EN TU COLEGIO?



¿Y TÚ AQUÍ? LA OFICINA ES MUY BONITA, MIRA LOS ARBOLITOS AFUERA.

¿Y CON TUS COMPAÑEROS?



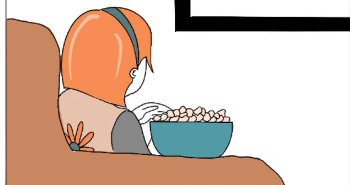
ME PREGUNTAS TANTO QUE EMPIEZO A PENSAR QUE ERES TÚ LA QUE NO TE SIENTES MUY BIEN, ¿QUIERES HABLAR DE ELLO?

ESA FUE LA PRIMERA Y ÚLTIMA SESIÓN CON ESA PSICÓLOGA.

UNA IDEA QUE ESTÁ MUY ARRAIGADA SOCIALMENTE ES LA DE QUE EN EL MOMENTO EN EL QUE EMPIEZAS A TENER PAREJA SE SOLUCIONAN TODOS LOS PROBLEMAS EN TU VIDA.



ES LO QUE NOS HAN VENDIDO LAS PELÍCULAS DE PRINCESAS...



EL AMOR ROMÁNTICO LO CURA TODO, TE SALVA DE TU HORRIBLE MADRASTRA



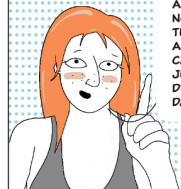
TE RESCATA DE UN SUEÑO PROFUNDO.



Y LA VERDAD... NADA MÁS LEJOS DE LA REALIDAD



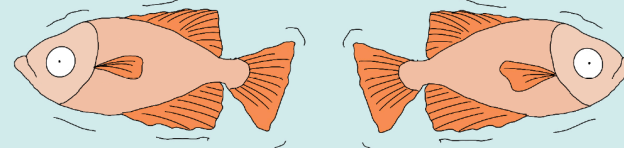
TENER PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO JUSTIFICA QUE TU PAREJA TE INSULTE, TE AGREDA, TE OFENDA, O NO PRESTE ATENCIÓN A TUS PROBLEMAS. LA ANSIEDAD NO ES UNA CARTA QUE SE PUEDA JUGAR PARA DEFENDERSE TRAS HABER DAÑADO A ALGUIEN.



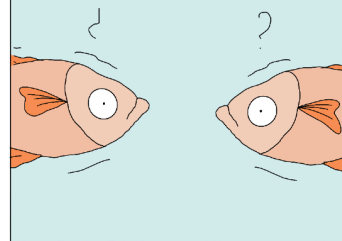
LAS PAREJAS NO DEBEN ACTUAR COMO PSICÓLOGOS Y SI ALGUIEN TE HACE DAÑO NO ES TU RESPONSABILIDAD CAMBIARLE. PORQUE SI NO, AL FINAL SERÁS TÚ QUIEN DESARROLLE ESE TIPO DE PROBLEMAS.



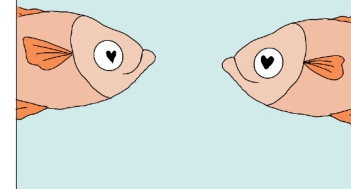
LAS CATALUFAS VIVEN EN UN ESTADO DE ALERTA CONSTANTE, YA QUE POR SU TAMAÑO Y ATRIBUTOS SON UNA CONSTANTE PRESA FÁCIL.



POR ELLO EL ENCONTRAR UNA PAREJA SE LE HACE COMPLICADO.

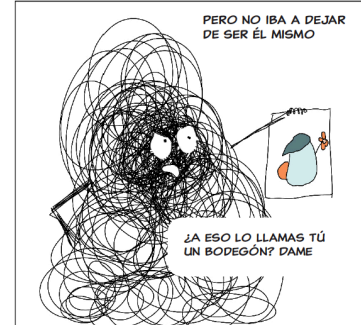
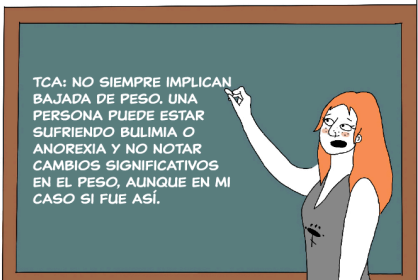


SE ASUSTAN INCLUSO ENTRE ELLAS Y TIENEN QUE LIDIAR CON ESE MIEDO Y ESA DESCONFIANZA.





CUANDO HABLO DE ESTE TEMA, ES INEVITABLE NOMBRAR CIERTAS COSAS. MUCHAS PERSONAS HAN SUFRIDO BULLYING Y NO TODAS TIENEN LAS MISMAS CONSECUENCIAS. LA ANSIEDAD, LA BAJA AUTOESTIMA Y LA IMÁGEN DISTORSIONADA DE UNO MISMO SON INEVITABLES. PERO EN MI CASO SE AÑADIERON LOS TCA Y LAS AUTOLESIONES. NO ES UN TEMA DEL QUE SEA FÁCIL HABLAR, PERO ES IGUAL DE DIFÍCIL QUE NECESARIO, Y ES MUY IMPORTANTE ESTAR PENDIENTE DE ELLO. ASÍ QUE AQUÍ DEJARÉ UNOS TIPS PARA DETECTARLOS.



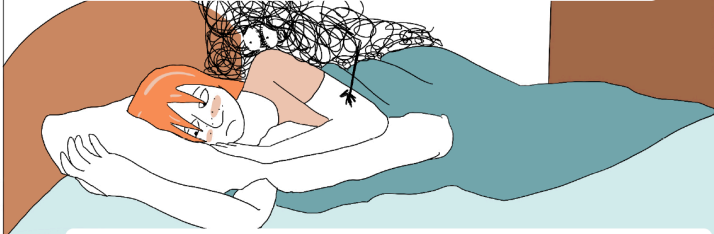
LLEGUÉ A ODIAR ESA COSA CON TODA MI ALMA. PERO EL MÓVIL NO TENÍA LA CULPA. DE REPENTE YA NO SABÍA NADA DE MIS PROBLEMAS, Y SE CONVIRTió EN EL SEÑOR "PREGÚNTALE A TU MADRE"



Y ACTO SEGUIDO EN EL SEÑOR "AJÁ... ¿QUÉ ESTABAS DICENDO?" ASÍ QUE MUCHO ANTES DE QUE SE DIVORCIARAN APRENDÍ A HACER MI VIDA SIN ÉL.



Y DABA IGUAL PORQUE CUANDO ÉL FALTABA EL MONSTRUO DE LA ANSIEDAD PASABA MOMENTOS CONMIGO PARA QUE NO ME SINTIERA SOLA.



ERAN LOS ÚNICOS MOMENTOS EN LOS QUE NO ME HABLABA. SOLO SE TUMBABA A MI LADO, EN SILENCIO, ESPERANDO ALGUNA RESPUESTA POR MI PARTE, PERO CADA DÍA HABÍAN MENOS.

ES JODIDO ECHAR DE MENOS A UNA PERSONA QUE HA DEJADO DE EXISTIR



Y DE UN DÍA PARA OTRO EL MONSTRUO DE LA ANSIEDAD DEJÓ DE VENIR POR LAS NOCHES



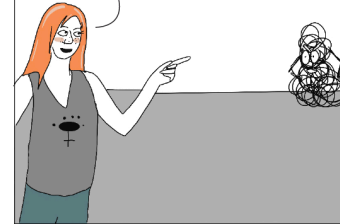
TENGO UN NOVIO QUE ME QUIERE...



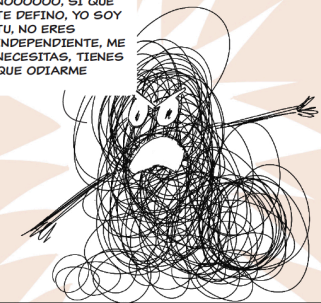
UNA HERMANA QUE ES MI OTRA MITAD..



Y REALMENTE NADA DE ESTO LO HA DEFINIDO MI ANSIEDAD. SOY UNA PERSONA QUE TIENE ANSIEDAD. NO SOY MI ANSIEDAD, Y AUNQUE ELLA ESTÉ AHÍ MOLESTÁNDOME CONSTANTEMENTE NO ME DEFINE.



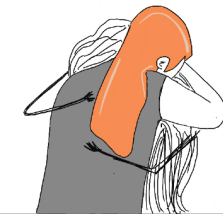
NOOOOOO, SI QUE TE DEFINO, YO SOY TU. NO ERES INDEPENDIENTE, ME NECESITAS, TIENES QUE ODIARME



Y ENTONCES...



Y DE REPENTE...



ELEMENTOS PROMOCIONALES

Estos serán los que promocionarán al libro. Constarán de una línea de cartelería, camisetas, tote bags, marcadores (que irán de regalo con el libro), pack de stickers, y chapas.

Cartelería promocional

Estos se basarán en la aparición del mockup del libro como elemento central y el monstruo de la ansiedad vandalizándolo de diferentes maneras.

Se podrán ir haciendo variaciones y se adaptarán a la plataforma en la que vayan a aparecer (ya sea digital, que es la principal, o física).



Camisetas

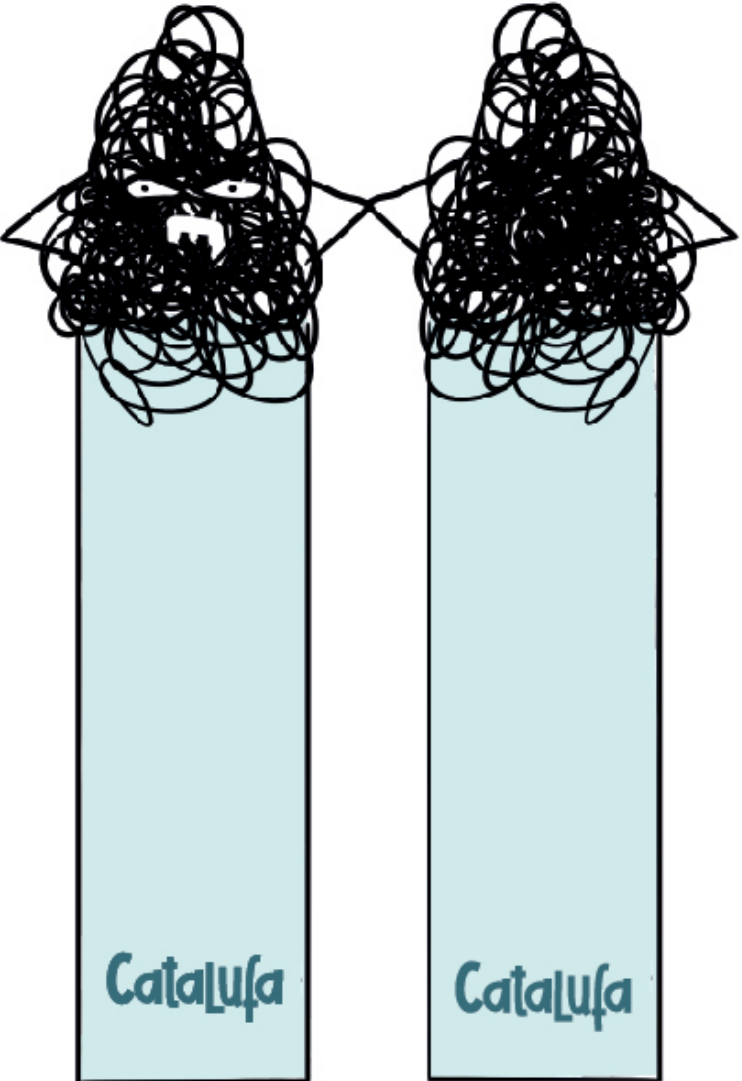
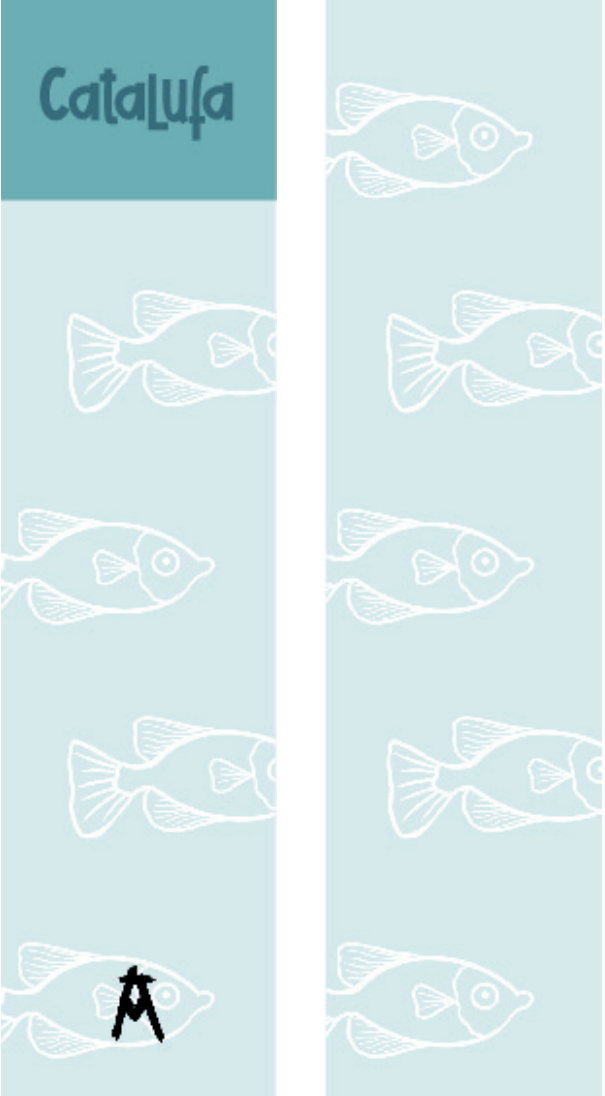
De estas habrán dos variaciones, las de los personajes y las de los monstruos. Las de los personajes colocan el diseño atrás simplemente por estética, pero las de los monstruos llevan el mensaje de que podrán verse los actos y las formas de una persona, pero la realidad es que nunca sabes lo que hay detrás de ella hasta que la conoces, lo que la lleva a actuar como actúa y a pensar como piensa.



Tote bags



Marcadores



Pack de pegatinas



Pack de chapas



PÁGINA WEB DE LA EDITORIAL



The image shows a website header for 'Punta Plana'. At the top left, the logo 'punta PLANA' is written in a white, hand-drawn style on a teal background with white scribbles. Below the logo is a navigation bar with the following links: CATÁLOGO, AUTORES, EVENTOS, MERCHANDISING, and LA EDITORIAL. To the right of the navigation bar is a search bar with the placeholder text 'Busca un título, autor...' and a magnifying glass icon. Further right are social media icons for Instagram, Twitter, and Facebook. Below the navigation bar is a large light blue banner for the book 'Cataluſa'. The title 'Cataluſa' is written in a large, dark teal, stylized font. Below the title, it says 'Disponible el 23 de septiembre'. To the right of the text is an illustration of the book cover, which features a woman with long red hair and a black top, and a black paw print. The book cover also has the title 'Cataluſa' and the author's name 'María Sosa Durán'. There are white arrow icons pointing left and right on either side of the book cover. At the bottom of the banner, there is a dark grey bar with the text 'Próximamente' in white.

punta
PLANA

CATÁLOGO AUTORES EVENTOS MERCHANDISING LA EDITORIAL

Busca un título, autor...

Instagram Twitter Facebook

Cataluſa

Disponible el
23 de septiembre

Cataluſa
María Sosa Durán

Próximamente

punta
plana

CATÁLOGO

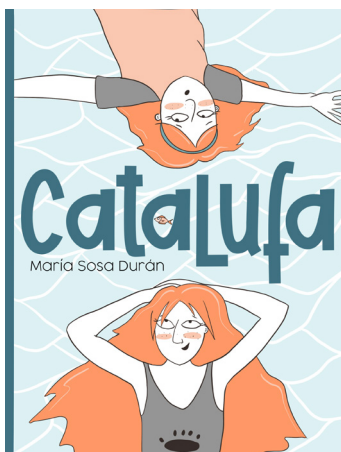
AUTORES

EVENTOS

MERCHANDISING

LA EDITORIAL

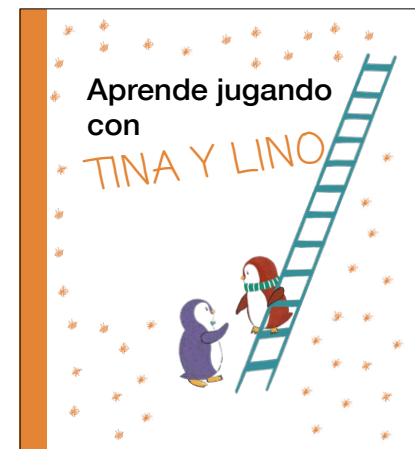
Busca un título, autor...



CATALUFA
María Sosa Durán
25€



**DIARIO DE UNA
CAJERA EN APUROS**
María Sosa Durán



TINA Y LINO
María Sosa Durán
20€

punta
plana

CATÁLOGO

AUTORES

EVENTOS

MERCHANDISING

LA EDITORIAL

Busca un título, autor...



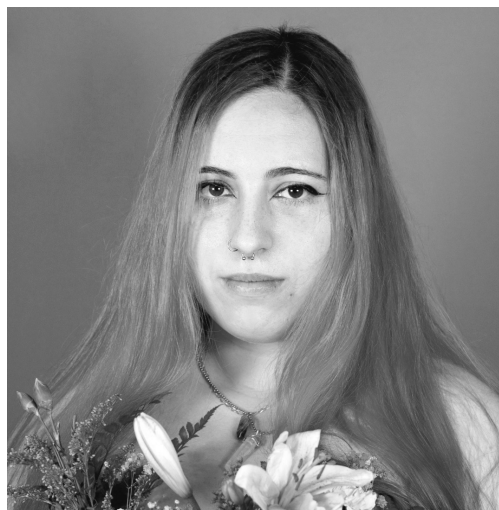
RAÚL LÓPEZ MÉLIDA



ELEYNA RAMOS MÉNDEZ



MARÍA SOSA DURÁN



MARÍA SOSA DURÁN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam sed efficitur elit. Aliquam aliquam sagittis enim vel lobortis. Sed molestie urna a ex aliquam ornare. Morbi vel aliquet nibh, at laoreet metus. Ut egestas sollicitudin dui vitae cursus. Donec placerat placerat eros a mattis. Nullam diam risus, sodales eu magna in, tristique convallis velit. Aliquam mollis nec orci non rutrum. Duis auctor, neque sit amet placerat mollis, est dui vulputate magna, faucibus lobortis arcu elit sed eros. Sed at enim euismod, tempus enim et, semper nisl. Sed sed efficitur ipsum. Curabitur faucibus eros varius aliquam facilisis. Nunc odio neque, fringilla ut elit nec, varius porta velit.

Fusce facilisis nulla et lacus ullamcorper pulvinar. Donec sed enim vel lacus rutrum gravida id at magna. Nunc blandit mollis ante eu fermentum. Aliquam bibendum erat eget pharetra dapibus. Fusce luctus non neque non lacinia. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Mauris ex tortor, mollis sit amet lacinia non, scelerisque ut libero. Aenean libero elit, finibus eget sapien a, rutrum fringilla libero. Nam erat ligula, volutpat a tincidunt vel, faucibus non quam. In aliquet lectus id finibus rutrum. Cras at tincidunt urna, sed imperdiet tellus.

Nulla odio leo, hendrerit et nisi in, ornare finibus ex. In eu placerat est. Maecenas varius commodo maximus. Nunc pretium consequat vestibulum. Quisque vitae enim eget diam lacinia lacinia. Aliquam pharetra blandit congue. Etiam mollis non sapien et volutpat. Morbi volutpat nisl nisi, nec posuere erat iaculis ac. Aliquam at ante eu sapien convallis condimentum eget ut neque. Sed ut odio in augue imperdiet aliquet. Mauris pharetra nisl eu mauris dapibus porta. Mauris egestas vehicula bibendum.

**Firma de libros con la autora
María Sosa Durán**

20 de diciembre
en Tai espacio creativo



María Sosa Durán

punta PLANA

SEPTIEMBRE 2022

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21



punta
planta

CATÁLOGO

AUTORES

EVENTOS

MERCHANDISING

LA EDITORIAL

Busca un título, autor...



TOTE BAG + CAMISETA CORPORATIVA
20€



CAMISETA MONSTRUO DE LA ANSIEDAD
15€



TOTE BAG
5€

punta
plana

CATÁLOGO

AUTORES

EVENTOS

MERCHANDISING

LA EDITORIAL

Busca un título, autor...



PUNTA
PLANA

PUNTA PLANA EDITORIAL, UN LUGAR PARA LOS JÓVENES AUTORES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam sed efficitur elit. Aliquam aliquam sagittis enim vel lobortis. Sed molestie urna a ex aliquam ornare. Morbi vel aliquet nibh, at laoreet metus. Ut egestas sollicitudin dui vitae cursus. Donec placerat placerat eros a mattis. Nullam diam risus, sodales eu magna in, tristique convallis velit. Aliquam mollis nec orci non rutrum. Duis auctor, neque sit amet placerat mollis, est dui vulputate magna, faucibus lobortis arcu elit sed eros. Sed at enim euismod, tempus enim et, semper nisl. Sed sed efficitur ipsum. Curabitur faucibus eros varius aliquam facilisis. Nunc odio neque, fringilla ut elit nec, varius porta velit.

Fusce facilisis nulla et lacus ullamcorper pulvinar. Donec sed enim vel lacus rutrum gravida id at magna. Nunc blandit mollis ante eu fermentum. Aliquam bibendum erat eget pharetra dapibus. Fusce luctus non neque non lacinia. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Mauris ex tortor, mollis sit amet lacinia non, scelerisque ut libero. Aenean libero elit, finibus eget sapien a, rutrum fringilla libero. Nam erat ligula, volutpat a tincidunt vel, faucibus non quam. In aliquet lectus id finibus rutrum. Cras at tincidunt urna, sed imperdiet tellus.

FUTUROS PROYECTOS

Como previamente se había planteado, el final de este libro abre camino para más en caso de querer crear una serie, siguiendo con los mismos protagonistas o cambiándolos para centrar la atención en nuevos personajes. El siguiente volumen podría tratar acerca de como Pria debe volver a terapia porque siente que algo aún no termina de encajar y descubre que tiene TDAH y debe aprender como lidiar con ese nuevo monstruo desconocido para ella. También se podría plantear tratar otros temas como por ejemplo la salida del armario.

La editorial estará abierta a cualquier proyecto interesante.

Punta plana podrá crear nuevas líneas de trabajo con diferentes autores jóvenes que quieran publicar.

CONCLUSIONES

Este proyecto ha sido más que un trabajo, ha sido un proceso de autoconocimiento e incluso de terapia. No solo he visto una mejoría en temas como manejo del tiempo, control de la frustración y rapidez de la mano, sino también en la confianza hacia mi trabajo, al ser este un proyecto tan íntimo y personal y con el que en principio tuve muchas dudas.

La fase de investigación fue apasionante y dinámica, ya que fue sobre todo trabajo de campo con profesionales de la salud mental que pusieron todo su esfuerzo en que me fuera con una idea lo más clara posible de todo y que me aportaron muchos recursos. A ellas les estaré siempre agradecida.

El proceso de creación de la novela gráfica fue un verdadero reto, ya que no poseía mucha experiencia en el campo de la ilustración de cómic, pero me sirvió para darme cuenta de que esta es la rama hacia la que quiero seguir caminando.

Retomando los objetivos generales planteados al inicio de este TFG, creo que he conseguido con éxito conocer la relación de las personas con problemas de salud mental con su entorno, en gran medida gracias al trabajo de campo y entrevistas con la psicóloga, y creo que esto era vital para poder abordar el trabajo desde la perspectiva correcta. Con la creación del libro he conseguido el segundo objetivo, que era aportar representación positiva a las personas que sufren problemas de salud

mental, ya que el final del libro presenta la reconciliación de la protagonista consigo misma, demostrando así que, aunque las cosas no sean perfectas, siempre hay lugar para la mejora y la esperanza. Esto nos lleva al tercer objetivo, abordar la creación de una novela gráfica desde un enfoque personal, que creo que he conseguido con éxito, ya que toda la historia muestra mi camino de autoconocimiento.

En cuanto a los objetivos específicos, los dos primeros van de la mano, que son crear y desarrollar personajes que se relacionen con la historia de mi vida y reproducir las historias y crear una novela gráfica que cuente mi experiencia con la salud mental. Estos se han conseguido, ya que me he centrado mucho en describir bien a los personajes principales, respaldándolos además con sus alter ego marinos, lo cual ha enriquecido su descripción, y esto ha hecho que los lectores se puedan acercar más a mi experiencia. El tercer punto, crear una editorial independiente para la publicación de este libro acorde con sus valores también se ha conseguido, ya que la editorial creada representa un lugar abierto a cualquiera que quiera publicar, además de un lugar donde se dan oportunidades a los jóvenes creadores sin juicios. En cuanto a publicitar la marca y el propio libro, se ha creado mucho merchandising, cartelería e incluso un prototipo de página web y redes sociales para impulsar ambos proyectos, todo pensado para que cuente una historia coherente al libro y a la editorial. Por último, he aplicado las herramientas del diseño para solventar este proyecto poniendo en práctica lo aprendido durante los cuatro cursos del grado. He aplicado conocimientos de ilustración, diseño editorial, diseño web, imagen corporativa, etc. Además del uso de

programas de la suite adobe. Así que en general, he cumplido todos los objetivos propuestos al principio del proyecto.

De ahora en adelante me queda mucho trabajo por hacer, seguir formándome y buscando mi estilo, lo cual es muy importante para dedicarme a lo que quiero. El diseño está en constante crecimiento y movimiento, y los diseñadores debemos permanecer siempre al día. En el camino de la novela gráfica me queda seguir ahondando y descubriendo vertientes. Queda abierta la posibilidad de una secuela para el libro. Sobre todo y lo más importante, nunca dejar de aprender y de intentar crecer para poder crear un estilo propio y reconocible, pero creo que este proyecto es un primer paso para esto.

Este proyecto lleva dentro una parte importante de mi, por lo que siempre lo recordaré con mucho cariño, no solo por lo que me ha hecho aprender como profesional, sino también por el crecimiento personal que me ha aportado.

ANEXO



ENTREVISTA CON LA PSICÓLOGA

La * representa a la psicóloga, la - a mí.

*La ansiedad es una respuesta del cuerpo al miedo, esto es importante tenerlo en cuenta. El miedo es lo que nos mantiene a salvo cuando vemos un peligro cerca, y la ansiedad es la forma en la que el cuerpo responde para huir de él. Al final la propia ansiedad es necesaria, el problema es cuando la ansiedad llega a un nivel en el que es capaz de apoderarse de nosotras.

-Entonces lo que hay que controlar es el miedo, no tener miedo.

*No, el miedo es necesario, es nuestro instinto de supervivencia. Lo que hay que diferenciar son los miedos tangibles de los intangibles. Te voy a poner un video: (Fears, de Nata Metlukh). Al final, es el miedo el que le salva de ser atropellado. Y el miedo aparece de momentos en nuestras vidas, cosas que nos han dicho, que hemos visto... Lo que tenemos que hacer es identificar de donde viene.

-Y para eso debemos profundizar en nuestra vida.

*Sí. ¿Cuándo sientes ansiedad? ¿En qué momentos del día?

-Pues principalmente por la mañana, cuando me ducho, después de comer, a la hora de irme a dormir...

*Es decir, sobre todo cuando estás sola.

-Sí, cuando tengo tiempo para pensar.

*Y ¿cómo la sientes?

-Por lo general me duele el estómago, se me duermen las manos, el corazón me bombea muy rápido, hiperventilo y no se pensar.

*Vale, vamos a ponernos en esta situación. Imagínate que estás en frente de un león con hambre, ¿qué necesitaría tu cuerpo en ese momento?

-Correr.

*Entonces, ¿a dónde se te va la sangre?

-A las piernas.

*Exacto, cuando estamos en una situación de peligro, el cuerpo actúa por instinto natural, enviando sangre a las extremidades. En un ataque de ansiedad pasa igual. El cuerpo envía la sangre a las extremidades, pero como no necesitamos correr se queda ahí sin uso, por eso se nos duermen las manos, el corazón bombea rápido porque necesita que la sangre llegue instantáneamente, por eso también necesitamos respirar rápido para que haya mucho oxígeno, y cuanto más oxígeno cogemos más sentimos que nos falta la respiración. En ese momento el estómago no necesita sangre, por eso nos duele, y el cerebro

más de lo mismo, por eso nos cuesta pensar.

-¿Y como hacemos que pare?

*Te voy a decir la frase más cliché y que más jode del mundo. Respirando.

-...

*Pero no es cuestión de respirar y ya está. Tienes que entrenar al cuerpo para que lo haga automáticamente, sea capaz de identificar los momentos en los que el ataque de ansiedad va a venir y que automáticamente sepa respirar hondo para que el ritmo cardiaco se ralentice. Te recomiendo la aplicación petit bambu para esto. Meditar ayuda. Es un ejercicio que hay que hacer. Respirar conscientemente y de forma controlada al menos 10 minutos tres veces al día, y poco a poco tu cuerpo se irá acostumbrando y lo hará automáticamente.

-Pero por lo general es complicado dejar la mente en blanco.

*Porque la mente no se puede dejar en blanco. Aún no se ha encontrado manera de que el cerebro se calle un rato, lo que tienes que hacer es aceptar los pensamientos y luego dejarlos pasar, que pasen por tu mente sin centrarte en ninguno de ellos mucho rato. Es mejor si te pones un sonido. No tiene que ser un gong que eso a veces agobia más. Algo que te guste.

*Por lo general la ansiedad viene desencadenada por un pensamiento. Cuando aparece de la nada no es un ataque de ansie-

dad, es un ataque de pánico, y se aborda de manera diferente.

-Sí, los pensamientos intrusivos.

*Sí, pero a partir de ahora vamos a llamarlos distorsiones cognitivas, así vamos a ser conscientes a la hora de identificarlas que son, pues eso mismo, distorsiones del pensamiento. Hay de varios tipos, y es importante conocerlos para saber identificar cuál estamos teniendo ahora mismo y saber de donde viene y como abordarlo. Existen:

*La personalización, por ejemplo, ver que a algún personaje de un libro le pasa algo y creerte que a ti te pasa lo mismo (a Alicia su novio no le hace caso, ¿y si a mi el mío tampoco?)

*La visión catastrófica, por ejemplo, pensar que todo va a desembocar en una catástrofe (si salgo a la calle me va a atropellar un coche)

*La sobregeneralización, por ejemplo, creer que siempre nos pasa todo lo malo (siempre me sale todo mal)

*La falacia de cambio, por ejemplo, creer que nuestras relaciones personales cambiarán si conseguimos cosas mejores (mi madre me querrá más si tengo mejor trabajo)

*El razonamiento emocional, por ejemplo, creer que el mundo está en nuestra contra (esa persona no me ha saludado, seguro que me odia)

*Los deberías, por ejemplo, creer que deberías ser perfecto (debería ser la mejor siempre)

*La etiquetación, por ejemplo, asociarnos adjetivos despectivos (soy tonta, soy inútil)

*La recompensa divina, por ejemplo, hacer cosas buenas por

pensar que así seremos premiados (si le hago el trabajo a mis amigos luego ellos me ayudarán)

*La inferencia arbitraria, por ejemplo, asociar cosas que han pasado con motivos que tu te has inventado (seguro que no me han llamado para ese trabajo porque les he caído mal)

*Pensamiento polarizado, por ejemplo, el ir hacia el extremo negativo de todo (solo me pasan cosas malas)

Estos son los principales, y es importante conocerlos para poder identificarlos cuando los pensemos. ¿Reconoces alguno en tu día a día?

-La mayoría.

*Eso está bien, los estás identificando. Ahora te voy a enseñar a cuestionarlos.

-¿Pero primero no hay que tratar la raíz de lo que me los produce no?

*Eso también es una idea errónea muy generalizada. Ahora mismo la ansiedad te está incapacitando, ¿verdad?

-Sí.

*Pues trabajemos primero para que aprendas a vivir con ella y luego, los orígenes.

*Existen diferentes criterios de cuestionamiento cognitivo, te voy a explicar los principales. No tienes por qué utilizarlos todos ni tampoco aprendértelos. Tu misma irás viendo con la práctica cuales te van mejor.

El primero es el criterio de objetividad. Este te plantea preguntas como ¿puedo encontrar algún dato en contra de ese pensamiento? Si no tuviera *emocion* ¿lo podría ver de otra forma? ¿cómo lo interpretarían otras personas? ¿qué dicen otras personas de tu interpretación? ¿si este pensamiento lo tuviese otra persona qué le diría para hacerle ver que no es correcto? Además de la explicación que le das a este suceso, ¿qué otra explicación habría? Y ¿qué datos tenemos de que este pensamiento es cierto?

El segundo es el criterio de utilidad. Las preguntas son ¿me ayuda quedarme con este pensamiento? ¿qué pensamiento alternativo me ayudaría a conseguir mis objetivos? ¿me ayuda este pensamiento a sentirme mejor? ¿me aporta algo este pensamiento? ¿necesito este pensamiento?

El tercero es el criterio de intensidad, que te hace preguntarte ¿cómo me hace sentir este pensamiento? ¿Me desborda? ¿qué sensaciones corporales sientes cuando te quedas en este pensamiento? ¿cómo te hace sentir pensar así?

El cuarto es el criterio formal, que te hace preguntarte ¿uso términos imperativos morales como debería, tendría? ¿aparecen expresiones que induzcan a venganza o castigo? ¿aparecen palabras que te juzgan a ti o a otras personas?

-¿Y para qué funciona contestarlas?

*Para cambiar los pensamientos negativos, que nos provocan malestar.

En el caso del criterio de objetividad, te muestra que los pensamientos adaptativos son objetivos, se pueden respaldar por la evidencia. Mientras que los pensamientos no adaptativos no son objetivos, sino que se basan en creencias filosóficas, y no se respaldan por la realidad.

En el caso del criterio de utilidad, te enseña que los pensamientos adaptativos sirven a corto plazo para sentir emociones saludables, nos sirven para actuar de manera más eficaz, a medio plazo ayudan a conseguir nuestras metas (en el trabajo, sociales, etc.) y a largo plazo conseguimos ser felices. Mientras que los pensamientos negativos a corto plazo nos hacen sentir emociones dolorosas y a actuar inadecuadamente, a medio plazo boicotean nuestras metas, y a largo plazo producen infelicidad.

En el caso del criterio de intensidad te enseña que las creencias adaptativas causan emociones moderadas permiten sentimientos agradables o desagradables, pero bajo control. Y las creencias desadaptativas producen emociones de muy alta intensidad o de muy larga duración, creando perturbación y descontrol.

Y por último el criterio formal demuestra que las creencias racionales se expresan en un lenguaje de deseos, preferencias, utilizando continuos, en un lenguaje probabilístico (puede que, igual, me gustaría...). Y las creencias irracionales se expresan en un lenguaje de demandas, necesidades, obligaciones, lenguaje absolutista, dicotómico y catastrófico (nunca, siempre, seguro, todo, jamás, horrible, debería, no soporto, soy...).

Un buen ejercicio es llevar un registro de tus distorsiones cognitivas, verás que hay muchas que se repiten. Cuando las identifiques podrás empezar a cuestionarlas, y cuando las cuestiones varias veces ya saldrá automático. Mientras eso pasa, a las recurrentes podrás crearle una frase en contraposición, lo que te gustaría oír en ese momento.

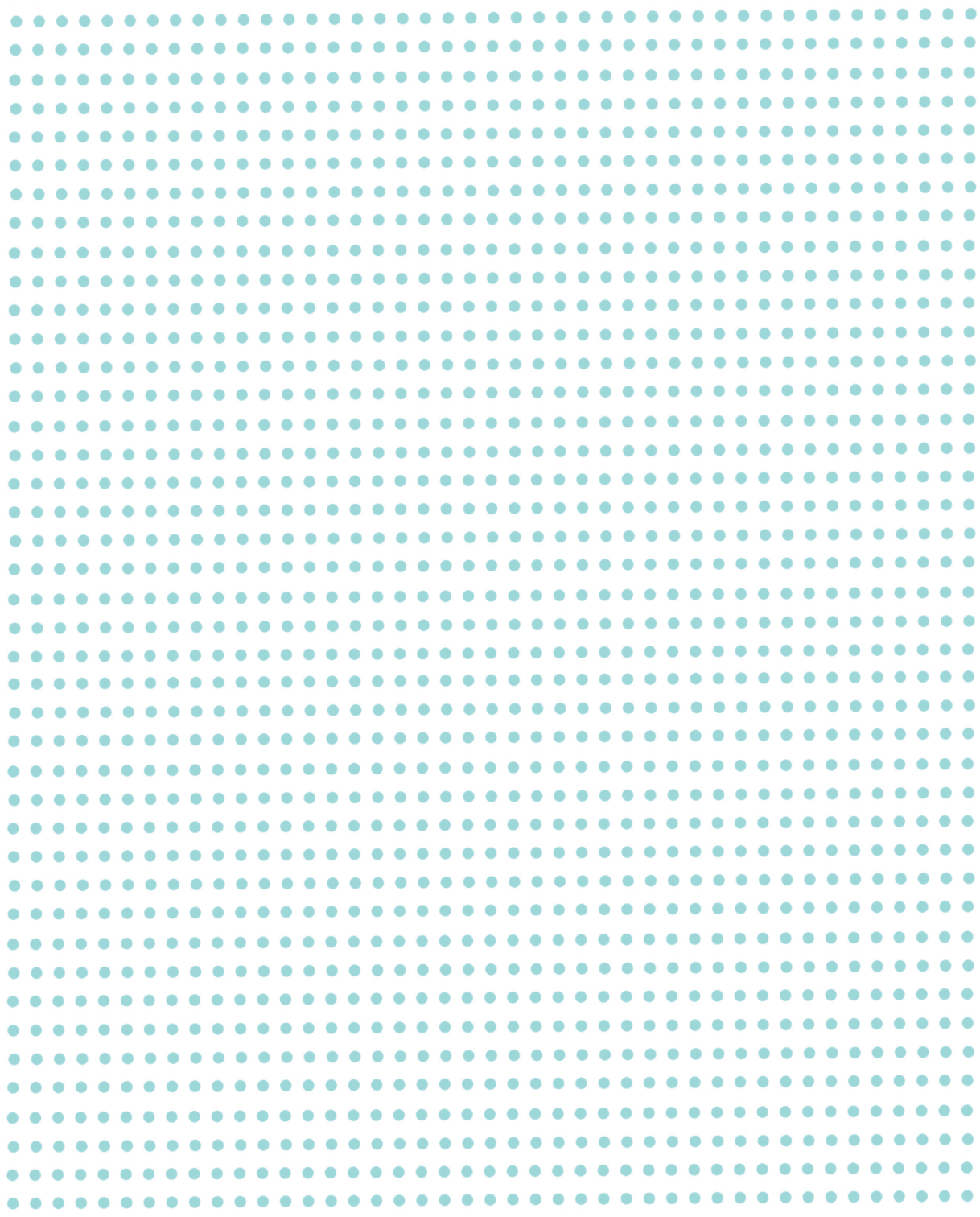
*Este es un tema complejo, ya que lo primero que tenemos que tener en cuenta es que no podemos cambiar a los demás. Bastante nos cuesta cambiarnos a nosotras mismas. Algo importante a saber es que los niños a partir de los 3 años escuchan todo lo que les decimos y actúan y sienten en consecuencia. Aunque no recuerden lo que hemos dicho de forma consciente si que está en su subconsciente. Si le dices a un niño que no es capaz de subir una escalera, el niño actuará en consecuencia, y de mayor tendrá miedo de subir las escaleras, o le costará más. Por eso, si de pequeño a un niño le dices que no vale nada, que no sabe hacer cosas o no le prestas atención, su autoestima se verá truncada.

Aquí lo importante es ser consciente de esto, saber que además nuestros padres y abuelos también fueron niños y tienen sus incapacitaciones, pero que eso no nos debe pasar factura a nosotras.

Volvemos con lo de identificar, pero esto es importante, hay que identificar todos los pensamientos incapacitantes que nos hayan dicho, y utilizar el cuestionamiento con ellos. En este caso el criterio de objetividad es el que mejor te irá. También, ser consciente de que tu controlas tus acciones y sus consecuencias, pero no las de los demás. Que alguien se comporte de X forma contigo no tiene necesariamente por qué ser a raíz de algo que hayas hecho. No todo el mundo tiene por qué quererte. Y no todo el que te dice que te quiere lo siente. Por eso, la primera que tiene que quererse eres tú y para eso tienes que quitarte todo ese lastre. No puedes ser una esponja emocional. Cuando una esponja absorbe mucho al final se vuelve pesada. Tu no dejarías que alguien fuera a tu casa a tirar su basura, por eso no debemos dejar que nadie entre dentro de nuestra autoestima a llenarla de su basura emocional. Así que hay que aprender a ser como un chubasquero. Escuchas lo que te dicen y después dejas que resbale, no lo cargues. Sé que decirlo es fácil, pero hay que aprender a vivir así. Con el tiempo y estas herramientas cada vez las cosas te dolerán menos y entenderás que lo que no puedes controlar no debe preocuparte.

*Ante los conflictos existen tres actitudes o modos de comunicación: la pasiva, la asertiva y la agresiva. La correcta es la asertiva.

BIBLIOGRAFÍA



Becker, M (2021). *Las lecciones de mi ansiedad* | Michelle Becker | TEDxUPAEP. [Archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=gv4WdbyO5EE&t=159s>. Recuperado 11 de diciembre de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=gv4WdbyO5EE&t=159s>

Canales, J. D., & Guarnido, J. (2016). *Blacksad Integral*. Norma.

Corben, R. (1979). *Bloodstar*. Ariel books.

Díaz, F. J. I. (s. f.). *¿Qué es una novela gráfica?*. Akira Cómic. Recuperado 20 de enero de 2022, de <https://www.akiracomics.com/blog/que-es-una-novela-grafica>

Doltz, M. (2021). *V. Completa. Una mirada a la salud mental de los jóvenes*. Montserrat Dolz, psiquiatra. [Archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=2eQGcYotnp0&t=115s>. Recuperado 11 de diciembre de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=2eQGcYotnp0&t=115s>

Eisner, W., Powell, N., & Mccloud, S. (2017). *La trilogía de contrato con Dios (Edición centenario) (Spanish Edition)*. Norma Editorial.

García, S. (2010). *La novela gráfica* (1.a ed.). Astiberri.

MayoClinic, (2021). *Salud mental: qué es normal y qué no*. Recuperado 16 de diciembre de 2021, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098?reDate=07092022>

Mayoclinic, (2021). *Trastorno de ansiedad generalizada - Síntomas y causas.* Recuperado 9 de diciembre de 2021, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>

McCarthy, C. (2019). *La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando?* HealthyChildren.org. Recuperado 9 de diciembre de 2021, de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>

Medlineplus. (s. f.). *Depresión en adolescentes.* Recuperado 9 de diciembre de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html>

Medlineplus. (s. f.). *Depresión.* Recuperado 9 de diciembre de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

Methluk, N. (2015). *CGI 2D Animated Short : «Fears» - by Nata Metlukh.* [Archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/>. Recuperado 20 de octubre de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=w1sHAGAUceE&t=4s>

Navarro-Gómez, N. (2017). *El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas.* <https://www.sciencedirect.com>. Recuperado 8 de diciembre de 2021, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300573>

Navarro, V. (2018). *Trastorno de ansiedad generalizada*.
[Archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/>. Recuperado 18 de diciembre de 2021, de https://www.youtube.com/watch?v=UxUybyT_WZo&t=36s

Oesterheld, H. G. (2018). *El Eternauta*. Norma editorial.

Pueblo, M. (2020). *Coñodramas*. Planeta.

Satrapi, M. (2000). *Persépolis*. Reservoir Books.

Singnorelly, J. (2020). *Mi adolescencia trans*. Continta Me Tienes.

Spiegelman, A. (2007, 15 junio). *Maus*. RESERVOIR BOOKS.

PUNTA
PLANA

MANUAL DE IDENTIDAD CORPORATIVA

ÍNDICE

Introducción	107
1 Construcción y versiones	111
1.1 Construcción y estudio de proporciones del logotipo	
1.2 Versiones en positivo y negativo	
1.3 Área de protección	
1.4 Tamaño mínimo de reducción	
2 Tipografías corporativas, aplicación y uso	117
2.1 Tipografía principal	
2.2 Tipografía secundaria	
3 Colores corporativos, aplicación y uso	121
3.1 Paleta de color principal	
3.2 Paleta de color secundaria	
3.3 Uso de la marca sobre fondos de color y fotografía	
4 Papelería corporativa	133
4.1 Primera hoja de carta (DIN A4)	
4.2 Segunda hoja de carta (DIN A4)	
4.3 Sobre apaisado liso (DIN C7)	

- 4.4 Sobre apaisado con ventanilla (DIN C7)
- 4.5 Tarjeta comercial (88x55)
- 4.6 Carpeta dossier
- 4.7 Factura

5 Material pop y merchandising

143

- 5.1 Cartelería promocional
- 5.2 Pegatinas
- 5.3 Marcapáginas de publicaciones
- 5.4 Marcapáginas de la editorial
- 5.5 Totebags y camisetas corporativas
- 5.6 Camiseta con personaje
- 5.7 Paquete para envío
- 5.8 Chapas
- 5.9 Tarjeta de agradecimiento

6 Web y redes sociales

155

- 6.1 Diseño de favicon
- 6.2 Página web
- 6.3 Instagram

INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta el manual de marca de la editorial Punta Plana.

En este se define la correcta construcción y utilización de la imagen corporativa de la editorial.

Esta editorial pretende ser cercana a su público. Con un estilo desenfadado y moderno quiere crear un espacio en el que los jóvenes creadores puedan darse a conocer, conectándonos con nuestro niño interior mediante trazos que se asemejan a la pintura acrílica.

Es una editorial de todos y para todos.

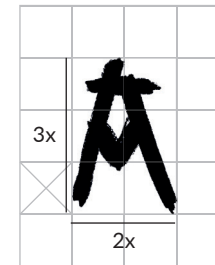
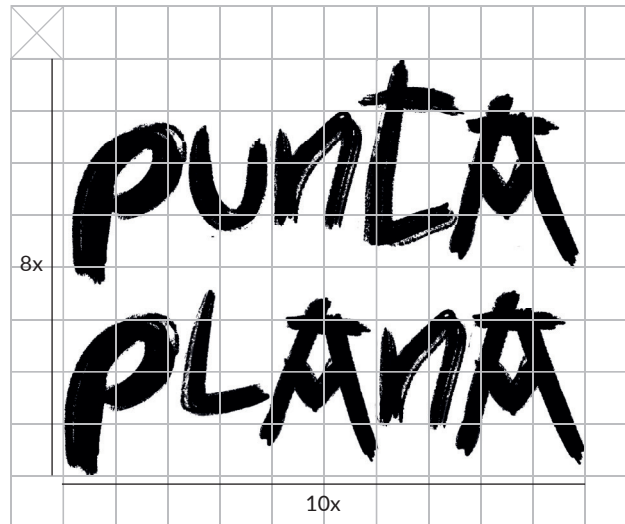
PUNTA
PLANA

CONSTRUCCIÓN Y VERSIONES

1.1 Construcción y estudio de proporciones del logotipo

Tanto el isologo como el isotipo del que se han sacado las medidas para la cuadrícula podrán ser usados indistintamente. Su uso dependerá de la configuración del diseño y su adecuación al mismo.

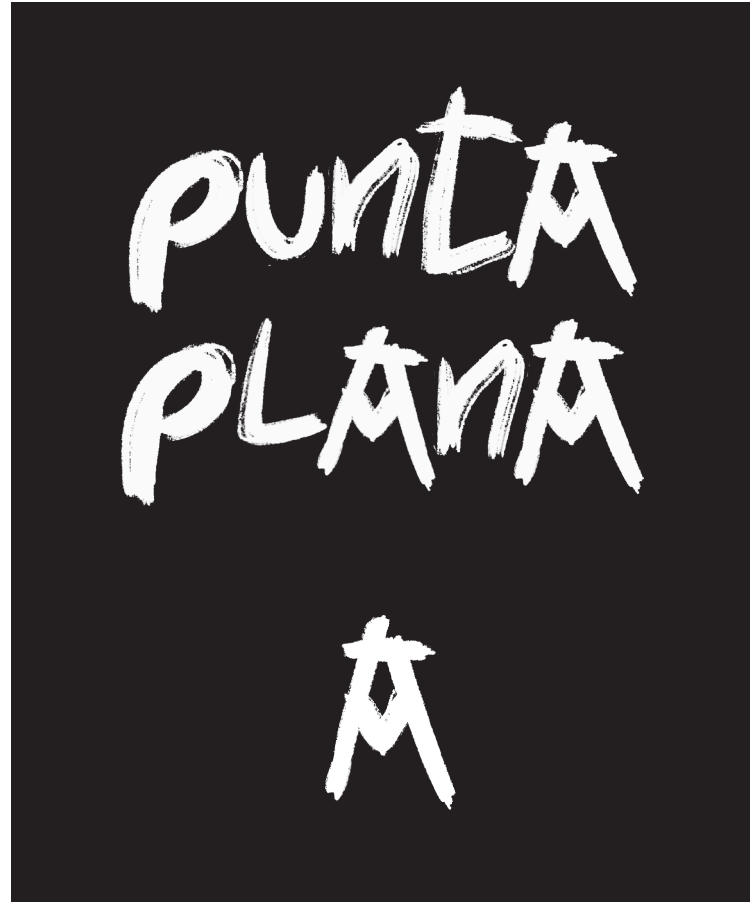
X | 1/3 altura de A



1.2 Versiones en positivo y negativo

PUNTA
PLANA

A



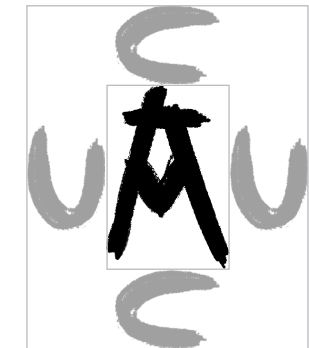
1.3 Área de protección

Para el área de protección se utiliza el ancho de la “u” de “punta plana” tanto para el isologo como para el isotipo.
Esta área de protección no se puede modificar y debe respetarse.



1.4 Tamaño mínimo de reducción

El tamaño mínimo de reducción para el logotipo es de 20 mm de ancho. En caso de necesitarse una reducción aún mayor se utilizará el isotipo, que podrá ser reducido hasta los 10 mm de alto para evitar la pérdida de legibilidad.



punta
plana

20 mm

A

10 mm

TIPOGRAFÍAS CORPORATIVAS, APLICACIÓN Y USO

2.1 Tipografía principal

La tipografía principal utilizada en el isologo nace del bocetaje de las palabras “punta plana” en procreate con diferentes pinceles. Al ser mi escritura a mano no hay diferentes pesos y solo caja baja, ya que su único uso será en el logo, sin posibilidad de ser reproducida para otros usos.

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O
P Q R S T U V W X Y Z

Light

abc def ghi jkl mno pqrs tuv wxyz
ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ
!"\$ %& /() =?* '<> #|; 23~ @` ©«» ±1/4× {}

Regular

abc def ghi jkl mno pqrs tuv wxyz
ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ
!"\$ %& /() =?* '<> #|; 23~ @` ©«» ±1/4× {}

Bold

abc def ghi jkl mno pqrs tuv wxyz
ABC DEF GHI JKL MNO PQRS TUV WXYZ
!"\$ %& /() =?* '<> #|; 23~ @` ©«» ±1/4× {}


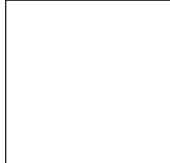
2.2 Tipografía secundaria

La tipografía secundaria es la “Lato”, y se utilizará para las aplicaciones de papelería corporativa, banners de RRSS, etc. Escogemos esta tipografía por su variedad de pesos, de los que principalmente usaremos regular, bold y light.

COLORES CORPORATIVOS, APLICACIÓN Y USO

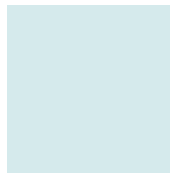

3.1 Paleta de color principal

La paleta principal ha sido seleccionada para ser utilizada en el isologo e isotipo y aplicaciones de este.

	C 0 M 0 Y 0 K 100	R 0 G 0 B 0	#000000
	C 0 M 0 Y 0 K 0	R 255 G 255 B 255	#FFFFFF

3.2 Paleta de color secundaria

Esta paleta de colores está pensada para la web y otros diseños que precisen de una paleta cromética más amplia. No se utilizan para el isologo, pero si se pueden usar de fondo de este.

	C 15 M 2 Y 6 K 0	R 224 G 238 B 241	#E0EEF1
	C 0 M 51 Y 59 K 0	R 243 G 150 B 106	#F3966A



C 43 R 148 #949596
M 33 G 149
Y 33 B 150
K 12



C 56 R 123 #7BABAE
M 19 G 171
Y 31 B 174
K 2



C 47 R 148 #948783
M 16 G 183
Y 30 B 179
K 2



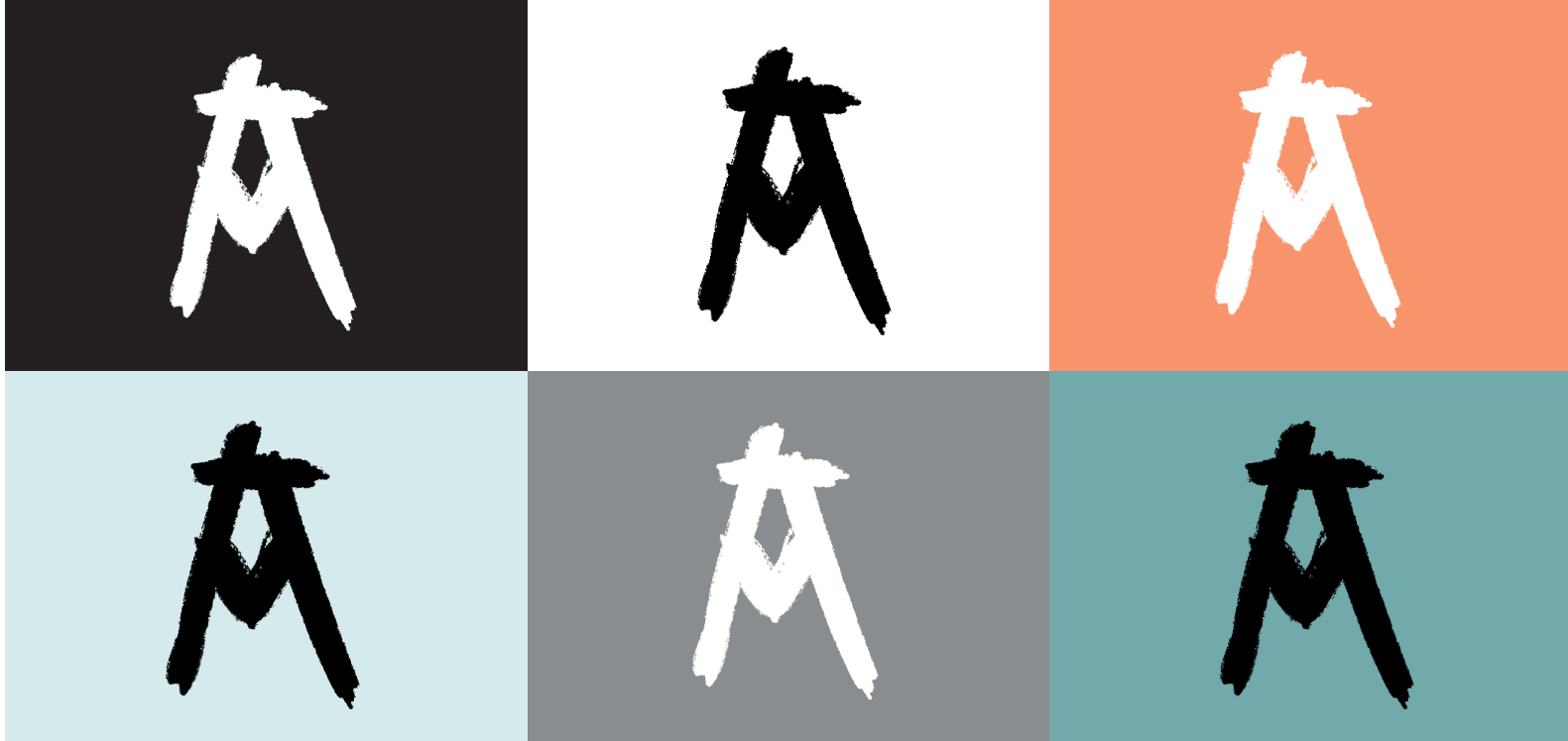
C 2 R 246 #F6C7AF
M 28 G 199
Y 31 B 175
K 0

3.3 Uso de la marca sobre fondos de color y fotografía



PUNTA
PLANA

PUNTA
PLANA











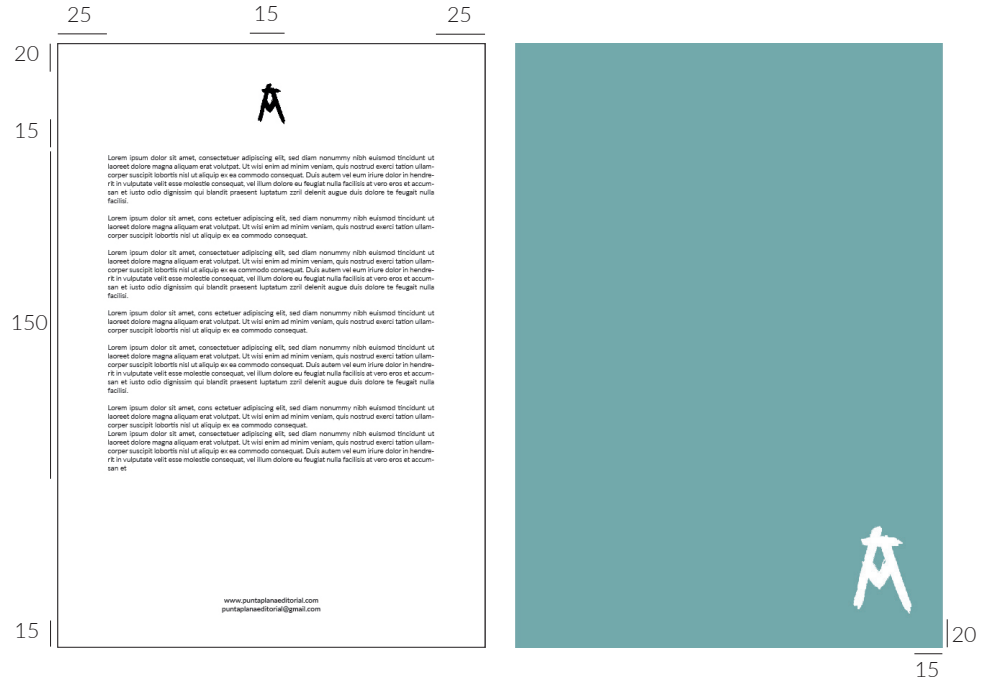
PAPELERÍA
CORPORATIVA

4.1 Primera hoja de carta (DIN A4)

Para el bloque de texto se utiliza la tipografía secundaria Lato a 10pt, así como para el enlace de la web y email.

Si esta carta se utiliza digitalmente, para el texto se utilizará la Lato. También se puede escribir a mano.

Unidades en mm

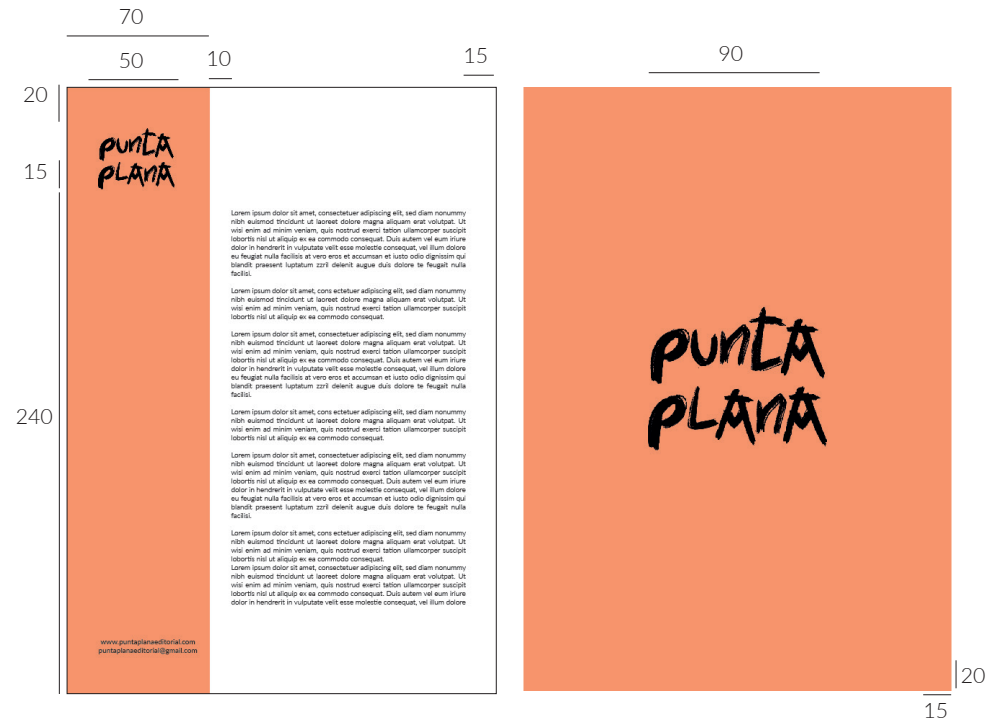


4.2 Segunda hoja de carta (DIN A4)

Para esta segunda carta los requisitos son los mismos que para la primera, para el bloque de texto se utiliza la tipografía secundaria Lato a 10pt, así como para el enlace de la web e email.

Si esta carta se utiliza digitalmente, para el texto se utilizará la Lato. También se puede escribir a mano.

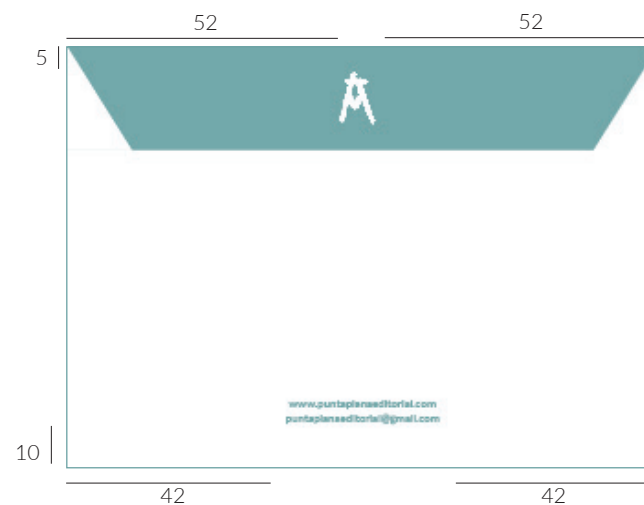
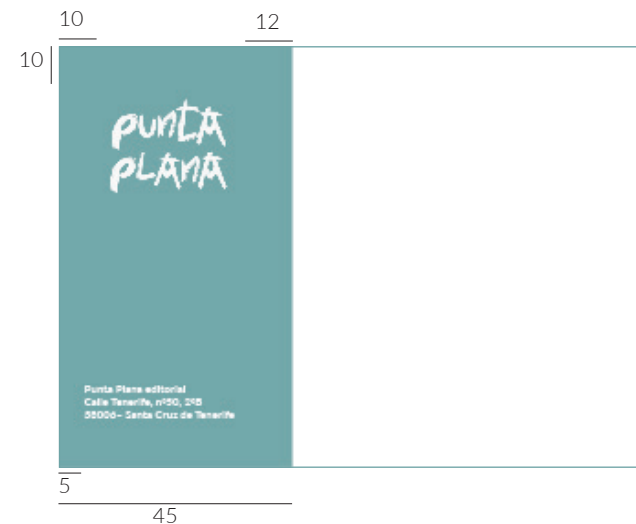
Unidades en mm



4.3 Sobre apaisado liso (DIN C7)

La tipografía utilizada es la Lato a 6pt. El remitente se escribe en la esquina superior derecha, y el destinatario en la esquina inferior izquierda, dentro del bloque de color azul. La dirección del remitente y destinatario se puede escribir a mano o se puede utilizar una pegatina.

Unidades en mm

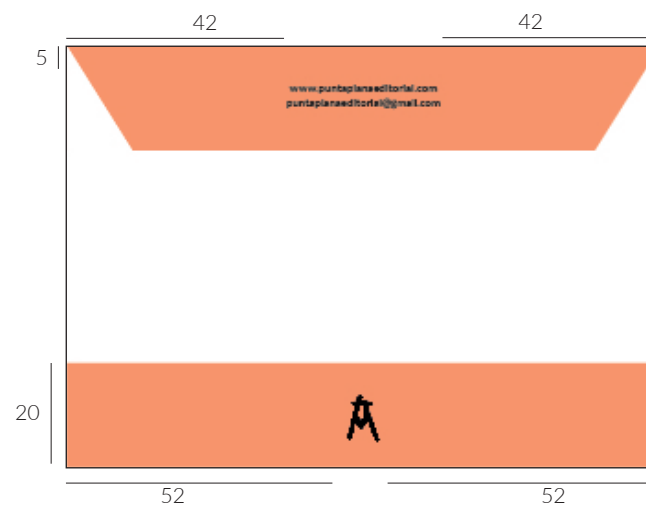


4.4 Sobre apaisado liso (DIN C7)

La tipografía utilizada es la Lato a 6pt.

El remitente se escribe en la esquina superior derecha, y el destinatario en la carta. La dirección del remitente se puede escribir a mano o se puede utilizar una pegatina.

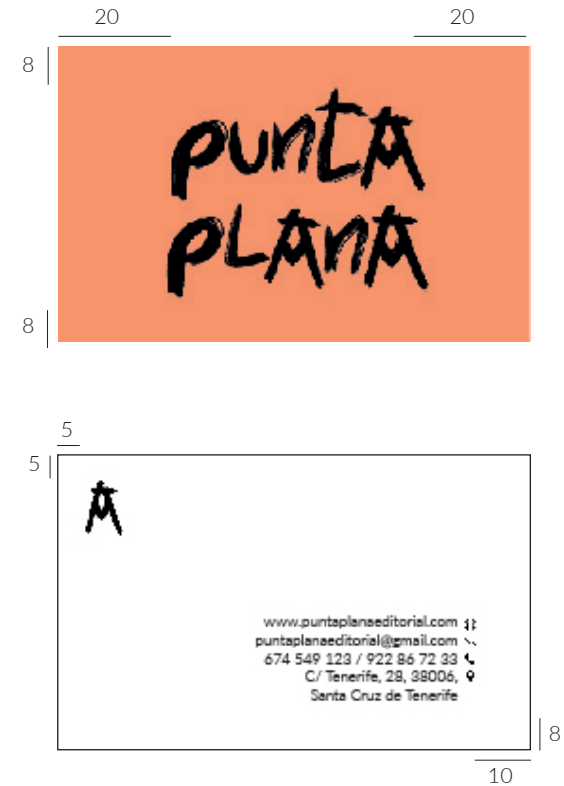
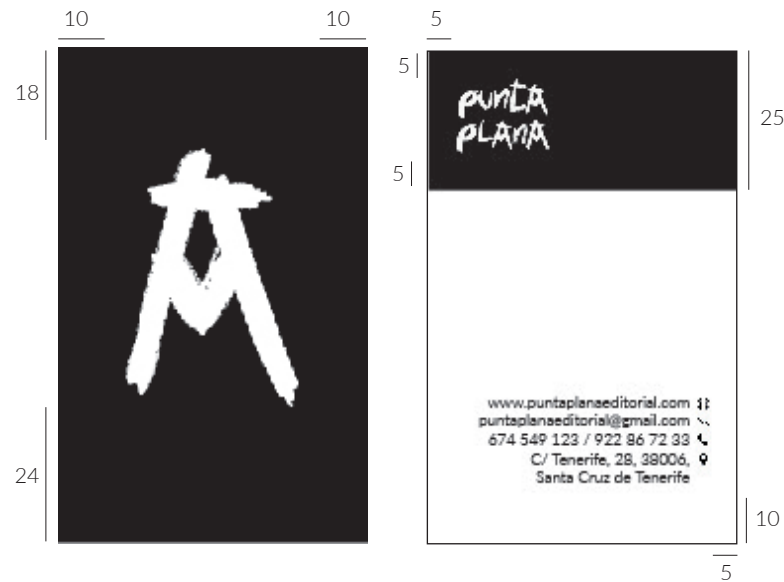
Unidades en mm



4.5 Tarjeta comercial (88x55)

De la tarjeta comercial tenemos dos versiones, alterando tamaño y posición de logo e isotipo. La tipografía siempre es la Lato a 8pt. Se pueden usar indistintamente.

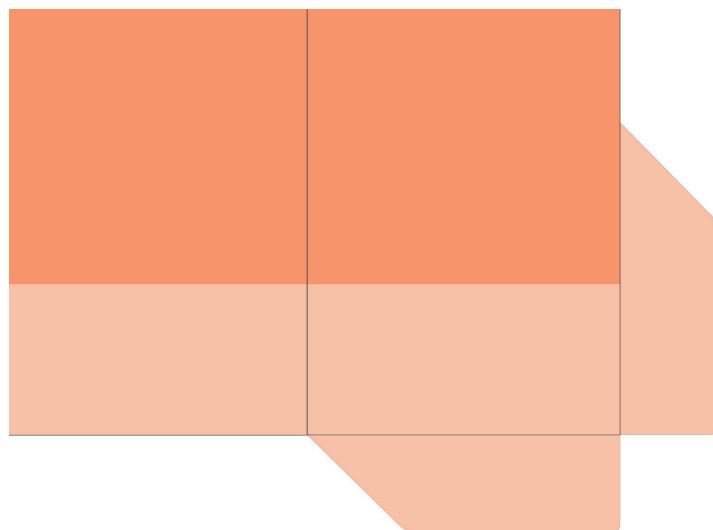
Unidades en mm



4.5 Carpeta dossier

Tiene un tamaño DIN A4 con solapas de 6,5 cm de ancho.

Unidades en mm



4.6 Factura

La factura tiene un formato de DIN A4. La tipografía empleada es la Lato a 18 pt, 12 pt y 10pt.

Unidades en mm

20

20

15

**PUNTA
PLANA**

Factura 00000
Fecha:

Cliente:
Dirección:
DNI/NIE:
Teléfono:
Mail:

Nº	Concepto	Cantidad	Precio

Total

www.puntaplanaeditorial.com
puntaplanaeditorial@gmail.com

10

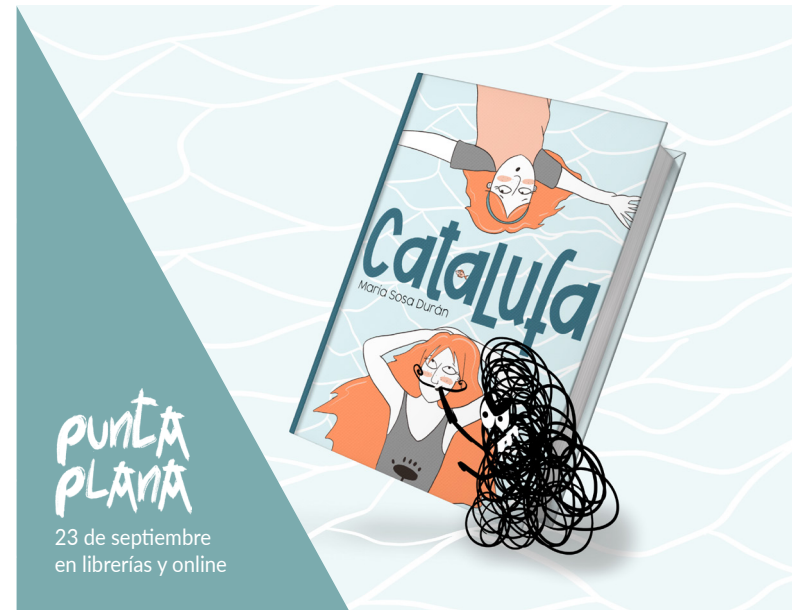
MATERIAL POP
Y MERCHANDISING

5.1 Cartelería promocional

La cartelería está pensada para medios digitales principalmente, pudiendo adaptarse a formato físico si así se requiriese. Si el cartel es para promocionar una publicación, se utilizará la gama cromática de la misma y la información y logo estarán en positivo o negativo.

Si el cartel es relacionado con la editorial, o para algún evento de la misma, se utilizarán los colores corporativos principales y secundarios.

Se tiene en cuenta el formato cuadrado y rectangular de instagram y la horizontalidad de la web.



5.2 Pegatinas

Las pegatinas están pensadas tanto para los paquetes de envío como para regalo con la compra de publicaciones en eventos.

Su diámetro es de 60mm.



5.3 Marcapáginas de las publicaciones

Dentro de los marcapáginas de las publicaciones existirá una gran variedad debido a que cada publicación creará los que desee con su estilo y gama cromática.

La medida es de 20x5cm y siempre aparecerá el isotipo de la editorial.



5.4 Marcapáginas de la editorial

Dentro de los marcapáginas de la editorial existirá una gran variedad, ya sea por eventos, celebraciones, ferias, anuncios, etc.

La medida es de 20x5cm y siempre se respetará la tipografía y los colores corporativos de la editorial.



5.5 Tote bags y camisetas corporativas



5.6 Camiseta con personaje



5.7 Paquete para envío



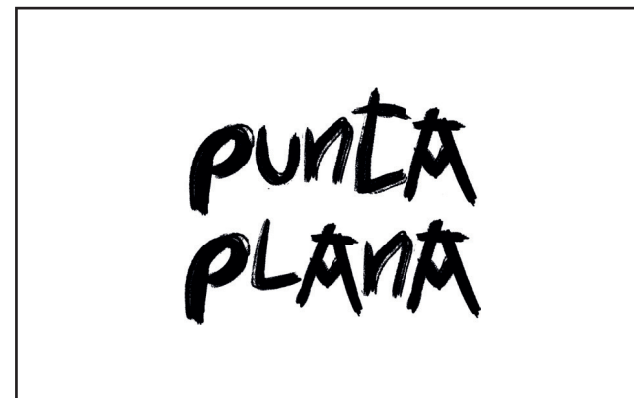
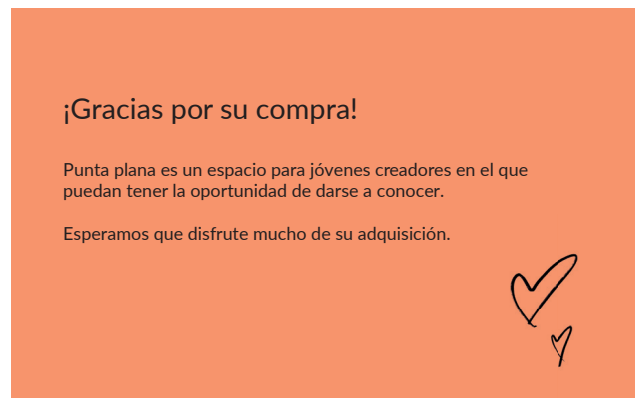
5.8 Chapas



5.9 Tarjeta de agradecimiento

La tarjeta se enviará como agradecimiento al adquirir cualquier producto de la editorial.

Su formato es 88x55mm.



WEB Y
REDES SOCIALES

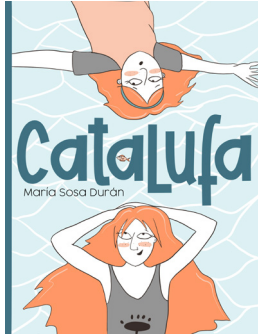
6.1 Diseño de favicon

El favicon se construye a partir del isotipo (la A representando la punta gastada de un lápiz). Su tamaño será de 16x16px.



6.2 Página web

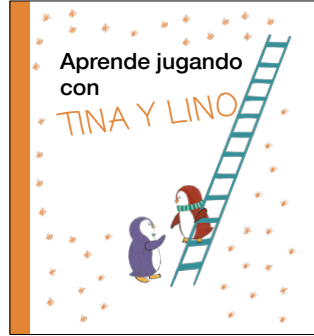




CATALUFA
María Sosa Durán
25€



**DIARIO DE UNA
CAJERA EN APUROS**
María Sosa Durán



TINA Y LINO
María Sosa Durán
20€



RAÚL LÓPEZ MÉLIDA



ELEYNA RAMOS MÉNDEZ



MARÍA SOSA DURÁN



MARÍA SOSA DURÁN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam sed efficitur elit. Aliquam aliquam sagittis enim vel lobortis. Sed molestie urna a ex aliquam ornare. Morbi vel aliquet nibh, at laoreet metus. Ut egestas sollicitudin dui vitae cursus. Donec placerat placerat eros a mattis. Nullam diam risus, sodales eu magna in, tristique convallis velit. Aliquam mollis nec orci non rutrum. Duis auctor, neque sit amet placerat mollis, est dui vulputate magna, faucibus lobortis arcu elit sed eros. Sed at enim euismod, tempus enim et, semper nisl. Sed sed efficitur ipsum. Curabitur faucibus eros varius aliquam facilisis. Nunc odio neque, fringilla ut elit nec, varius porta velit.

Fusce facilisis nulla et lacus ullamcorper pulvinar. Donec sed enim vel lacus rutrum gravida id at magna. Nunc blandit mollis ante eu fermentum. Aliquam bibendum erat eget pharetra dapibus. Fusce luctus non neque non lacinia. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Mauris ex tortor, mollis sit amet lacinia non, scelerisque ut libero. Aenean libero elit, finibus eget sapien a, rutrum fringilla libero. Nam erat ligula, volutpat a tincidunt vel, faucibus non quam. In aliquet lectus id finibus rutrum. Cras at tincidunt urna, sed imperdiet tellus.

Nulla odio leo, hendrerit et nisi in, ornare finibus ex. In eu placerat est. Maecenas varius commodo maximus. Nunc pretium consequat vestibulum. Quisque vitae enim eget diam lacinia lacinia. Aliquam pharetra blandit congue. Etiam mollis non sapien et volutpat. Morbi volutpat nisl nisi, nec posuere erat iaculis ac. Aliquam at ante eu sapien convallis condimentum eget ut neque. Sed ut odio in augue imperdiet aliquet. Mauris pharetra nisl eu mauris dapibus porta. Mauris egestas vehicula bibendum.

Firma de libros con la autora
María Sosa Durán
 20 de diciembre
 en Tai espacio creativo



María Sosa Durán

PUNTA PLATA

SEPTIEMBRE 2022

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21



TOTE BAG + CAMISETA CORPORATIVA
20€



CAMISETA MONSTRUO DE LA ANSIEDAD
15€



TOTE BAG
5€



PUNTA
PLANA

PUNTA PLANA EDITORIAL, UN LUGAR PARA LOS JÓVENES AUTORES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam sed efficitur elit. Aliquam aliquam sagittis enim vel lobortis. Sed molestie urna a ex aliquam ornare. Morbi vel aliquet nibh, at laoreet metus. Ut egestas sollicitudin dui vitae cursus. Donec placerat placerat eros a mattis. Nullam diam risus, sodales eu magna in, tristique convallis velit. Aliquam mollis nec orci non rutrum. Duis auctor, neque sit amet placerat mollis, est dui vulputate magna, faucibus lobortis arcu elit sed eros. Sed at enim euismod, tempus enim et, semper nisl. Sed sed efficitur ipsum. Curabitur faucibus eros varius aliquam facilisis. Nunc odio neque, fringilla ut elit nec, varius porta velit.

Fusce facilisis nulla et lacus ullamcorper pulvinar. Donec sed enim vel lacus rutrum gravida id at magna. Nunc blandit mollis ante eu fermentum. Aliquam bibendum erat eget pharetra dapibus. Fusce luctus non neque non lacinia. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Mauris ex tortor, mollis sit amet lacinia non, scelerisque ut libero. Aenean libero elit, fribus eget sapien a, rutrum fringilla libero. Nam erat ligula, volutpat a tincidunt vel, faucibus non quam. In aliquet lectus id finibus rutrum. Cras at tincidunt urna, sed imperdiet tellus.

6.1 Instagram

El perfil de instagram irá evolucionando, pero siempre se regirá por el uso de los colores corporativos y la tipografía corporativa.

Como foto de perfil se usará el isotipo con fondo negro, habiendo posibilidad de cambiarlo con el tiempo, y se publicará al menos una vez en semana,

