

Trabajo final de grado

Gabriela Lanfranconi Peña

A large, light blue watercolor illustration of a flower, possibly a gerbera, is centered on the page. The petals are soft and blended, with some darker blue and purple tones near the center. The background is a light, textured wash of blue and white.

"El día que te conocí"

Libro Ilustrado

Tutorizado por Mauricio Pérez Jiménez



Grado en Bellas Artes Sección de Humanidades de la Universidad de La Laguna

Curso 2017/18

Resumen y palabras clave

Resumen:

El trabajo que se presenta a continuación, narra el proceso de creación de un libro escrito e ilustrado. Se hace un recorrido por los aspectos fundamentales de dicha creación, empezando por las ideas iniciales, la composición y creación de la novela, el desarrollo de los personajes y la posterior edición hasta la obtención del producto final, en forma de libro impreso. La temática que vertebra el libro se centra fundamentalmente en la depresión incidiendo en la depresión como única realidad para el protagonista. A su vez se trata de dos historias cortas, con protagonistas independientes, de tal forma que el lector pueda identificarse con cualquiera de ellos.

Palabras clave:

Novela gráfica; ilustración; creación + personajes; libro ilustrado; trastorno depresivo.

Abstract:

The project presented below goes around the creation process of a complete book, written and illustrated. This essay is a look over on the essential aspects in the creation of a book, starting on the inicial ideas, the composition and creation, the writing part of the novel, the character design and finally the edition, to attend the final product, a printout book. The theme of the book is about depression, where the main focus is depression as the only reality for the principal character. It takes part in two short stories, with independent characters, so that way the reader can feel identificated in any of both them.

Key words:

Graphic novel; illustration; character design; illustrated book; depressive disorder.

Agradecimientos

Gracias a todas las personas que me han ayudado a sacar adelante este proyecto, aunque fuera con una palabra de ánimo o un vistazo rápido al trabajo que tenía hecho.

Gracias a José Morín y a Natalia González, ya que sin su inestimable colaboración no habría podido acabar la historia con la calidad y el tono que yo quería. Gracias por tener tanta paciencia.

Gracias a mi familia, a mis amigos y a mi pareja, quienes están siempre que necesito un hombro en el que apoyarme. Este trabajo es tan suyo como mío.

Y finalmente, gracias a ti, por dedicar tu tiempo a leer mi proyecto, por interesarte en mi obra, y por apoyar una iniciativa, una historia que podría no ser nada o que podría cambiar una vida.

A todos vosotros, gracias.

Índice

Resumen y palabras clave -----	pp. 2-3
Resumen -----	pp. 2
Palabras clave -----	pp. 2
Abstract -----	pp. 3
Key words -----	pp. 3
Agradecimientos -----	pp. 4
Índice -----	pp. 5-6
1. Introducción -----	pp. 7
2. Objetivos y metodología -----	pp. 8-9
2.1 Objetivos -----	pp. 8
2.2 Metodología -----	pp. 9
3. Planteamiento y elección del tema y marco teórico. -----	pp. 10-23
3.1 Definiciones y aspectos psicológicos de la narración -----	pp. 10-14
3.2 Referentes y antecedentes -----	pp. 15-23

4. Desarrollo y resolución de la propuesta creativa -----	pp. 24-84
Objetivos propuesta creativa -----	pp. 24
4.1 Preproducción -----	pp. 25-51
4.1.1 Idea -----	pp. 25-31
4.1.2 Sinopsis -----	pp. 41-42
4.1.3 Historia -----	pp. 43-51
4.2 Producción -----	pp. 42-64
4.2.1 Personajes principales -----	pp. 43-59
4.2.2 Fondos -----	pp. 60-61
4.2.3 Estética del libro -----	pp. 61-64
4.3 Posproducción -----	pp. 65-84
4.3.1 Maquetación del libro -----	pp. 65-74
4.3.2 Edición e impresión del libro -----	pp. 75-84
5. Conclusión y análisis final -----	pp. 85-86
6. Bibliografía -----	pp. 87-88
7. Anexo -----	pp. 89

1. Introducción

En esta memoria se narra la elaboración y desarrollo de un libro ilustrado desde su inicio como idea sobre un tema, sin forma concreta, hasta llegar al libro final, editado y maquetado, con el proceso de desarrollo intermedio que conlleva la elaboración de un libro ilustrado.

La temática que rodea al libro y que se plasma en este proyecto, está enfocada a los trastornos del estado del ánimo, concretamente, el trastorno depresivo. Los personajes, han sido contruidos desde las características, siempre particulares y personales que pueden caracterizar a un sujeto que padece dicho trastorno.

En primera instancia se ha trabajado desde la investigación y la elaboración de unos perfiles psicológicos que dotaran a los personajes de vivencias, sueños, dudas y debilidades. Personajes realistas que demostraran una contrastable realidad, el hecho de que actualmente, se calcula que alrededor de 300 millones de personas en el mundo padecen depresión. Según la OMS, la depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad (1). Es debido pues a su naturaleza de actualidad y a causas personales, por lo que la temática del libro se ha centrado en este tema.

En conclusión, se trata de una pequeña muestra del trabajo que se ha llevado a cabo para poder conformar el libro, con todas las partes y detalles que dan forma a la obra acabada, un libro ilustrado, escrito y maquetado personalmente.

1 Belloch Amparo; Manual de psicopatología II; Editorial MCGRAW-HILL; 2008; España.

2. Objetivos y metodología

2.1 Objetivos

A continuación se enumeran los objetivos planteados que se pretenden obtener como resultado del trabajo final de grado.

Objetivo general

Crear un libro ilustrado enfocado a jóvenes -a partir de 15 años- y a adultos que trata del trastorno depresivo y su efecto en la vida.

Objetivos específicos

Como objetivos específicos se proponen varios a desarrollar durante el periodo de creación del trabajo final de grado. Entre ellos se pretende:

Mejorar las metodologías aprendidas durante el grado enfocadas a la creación de personajes y el desarrollo narrativo.

Potenciar mi capacidad para definir y desarrollar un problema teórico a través de las técnicas de trabajo intelectual.

Mejorar y aplicar las técnicas de ilustración aprendidas a lo largo de la carrera.

Aprender todo lo concerniente a la edición editorial.

2.2 Metodología

El tema elegido a la hora de crear el trabajo es el de la depresión, un trastorno del estado del ánimo presente en una gran mayoría de la población del mundo. Se trata además de mostrar dos casos diferentes, con finales igualmente distintos. El primer caso plantea un trastorno depresivo por ausencia o abandono parental en una adolescente. Se trata de un caso de Depresión Mayor, del que hablaremos en profundidad más adelante, mostrando en el texto y en la actitud del personaje las características presentes en este tipo de trastorno del ánimo, entre ellos el insomnio y los pensamientos suicidas. Se trata de una depresión de episodio único, que surge a partir de un suceso particular, como es el abandono por parte de sus padres, y el sentimiento de rechazo e incompreensión. 9

El segundo caso planteado se trata de un adulto con Distimia, donde el personaje se siente depresivo la mayor parte del tiempo, siendo además una persona de carácter asocial y con dificultad para entablar relaciones con las personas que conoce. El poder empezar a formar relaciones sociales con otras personas le ayuda a superar sus episodios de depresión más severos y con apoyo de terapias y especialistas, consigue superar su depresión. Se muestra también la sintomatología normalmente presente en estas personas, pero sin entrar demasiado dentro del campo de la psicología, tomando ciertas libertades literarias (2)

Se ha elegido este tema no solo por su aumento visible en las personas jóvenes sino también por el interés que suscita como temática a tratar. Esto a su vez se plasma en las ilustraciones, dejando entrever la unión entre el tema de la historia y lo que transmite la ilustración.

2 Allen-García, Jonathan; ¿Existen varios tipos de depresión?; Psicología y mente; página web sobre psicología; consultado en mayo de 2018. <https://psicologiaymente.net/clinica/tipos-de-depresion>

3. Planteamiento y elección del tema

3.1 Definiciones y aspectos psicológicos de la narración

Los sentimientos de depresión y alegría son sentimientos universales, es por ello que diagnosticar un trastorno del estado del ánimo resulta tan complejo. La depresión clínica va acompañada de diversos síntomas tanto psicológicos como físicos, que enumeramos más adelante. Desde el DSM-III-R los trastornos conocidos como “trastornos depresivos”, “trastornos afectivos” o “neurosis depresivas” se han agrupado como trastornos del estado del ánimo. En el DSM-V se conoce como Trastorno de desregulación disruptiva del estado del ánimo.

10

La depresión de mayor gravedad y diagnosticada más frecuentemente se conoce como episodio depresivo mayor. Según el DSM-IV, se trata de un estado de ánimo deprimido en extremo, con una duración de como mínimo dos semanas y que engloba síntomas cognitivos, sentimientos de poca valía o indecisión, funciones físicas alteradas, como la pérdida y aumento de peso, o la pérdida notable de energía, llegando a un punto donde la más ligera actividad o movimiento exige un esfuerzo importante (3)

Siguiendo los criterios de diagnóstico pautados en el DSM-V, si se padecen cinco o más de los siguientes síntomas en un periodo de tiempo de dos semanas como mínimo y representan un cambio del funcionamiento, y donde al menos uno de los síntomas son o bien estado de ánimo deprimido, o pérdida de interés o placer, se considera bajo criterio profesional que la persona padece Trastorno depresivo mayor. Es importante distinguir que los síntomas no se deben incluir síntomas que puedan atribuirse fácilmente a otra afección psíquica.

3 Barlow, Durand; Psicopatología; Thomson Editores; 2003; Madrid; España.

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, al margen de la información subjetiva como sentirse triste, vacío o sin esperanza, o la observación de otras personas. En el caso de niños o adolescentes, como se sucede en el Caso I, Capítulo I, el estado de ánimo puede ser irritable.
2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta, o aumento de peso, al igual que disminución o aumento del apetito casi todos los días.
4. Insomnio o hipersomnia (exceso de sueño) casi todos los días.
5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días.
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada, (que puede que sea delirante) casi todos los días.
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones casi todos los días.
9. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo el miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Los síntomas pueden provocar malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral u otras áreas del funcionamiento importantes. No se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica. No se explica mejor por un trastorno esquizofrénico u otro trastorno psíquico. Nunca debe haber padecido un episodio maníaco o hipomaníaco para poder hablar de trastorno depresivo mayor. (4)

En lo que respecta al trastorno distímico, comparte muchos de los síntomas del trastorno depresivo mayor, pero difiere en cuanto a su curso. Los síntomas son algo más ligeros, aunque se mantienen sin muchas variaciones largos periodos de tiempo. El trastorno distímico se define como un estado de ánimo persistentemente deprimido, durante al menos dos años, sin que la persona se encuentre más de dos meses seguidos libre de síntomas. El trastorno distímico se diferencia de un episodio depresivo mayor solamente en la gravedad, la cronicidad y el número de síntomas, que son más leves que los descritos anteriormente, pero mantenidos en mucho más tiempo. Es habitual que una persona con distimia llegue a presentar algún episodio de depresión mayor. Esto puede llevar a casos de depresión doble donde se desarrolla primeramente el trastorno distímico, normalmente en una edad más temprana, y luego experimentar varios episodios de depresión mayor. Una persona que padece trastorno distímico se encuentra con diversos síntomas, tales como: estado de ánimo crónicamente depresivo la mayor parte del día la mayoría de los días, durante al menos dos años; presencia de: pérdida o aumento de apetito, insomnio o hipersomnias, falta de energía o fatiga, baja autoestima, dificultades para concentrarse y sentimientos de desesperanza, mientras está deprimido; durante el periodo de dos años no se ha encontrado sin síntomas más de dos meses seguidos; y en conjunto de estos y más síntomas se ve afectada la vida social y laboral de la persona que lo padece. El trastorno distímico puede durar entre veinte y treinta años o más. (5)

4 DSM-5; Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales; American Psychiatric Publication; 2013; Londres; Inglaterra; Washington DC; EEUU
5 Barlow, Durand; Psicopatología; Thomson Editores; 2003; Madrid; España.

En cuanto a las causas, son muchas las variables que pueden influir y afectar en la aparición de un trastorno. En el caso de la depresión, influyen factores con dimensiones biológicas tales como la influencia familiar y genética, de tal forma que en diversos estudios se ha comprobado que los familiares de personas que padecen algún tipo de trastorno, tienen altas probabilidades de padecer algún otro trastorno. Sin embargo, es difícil separar los efectos de un ambiente psicosocial determinado de los factores genéticos que inciden en el desarrollo y estructura psíquica de un sujeto. Sin embargo, los estudios a día de hoy no presentan datos concluyentes al respecto. En cuanto a la heredabilidad entre ansiedad y depresión, hay pruebas que sustentan la suposición de que existe una estrecha relación entre la depresión, la ansiedad y el pánico. Sin embargo, la vulnerabilidad biológica a los trastornos del estado del ánimo tal vez no es específica de tales trastornos, sino quizá sea el reflejo de cierta predisposición e inclinación más general a los trastornos de ansiedad y del estado del ánimo.

Así la forma concreta del trastorno estará pues determinada por una particular acumulación de factores entre los que destacan los endógenos (biológicos, comorbilidad...). Podemos encontrar factores neuroquímicos exógenos, exceptuando en éste la esquizofrenia, donde las investigaciones muestran que la asociación de niveles bajos de serotonina mantienen relación con los trastornos del estado del ánimo, junto con la norepinefrina y la dopamina. Cuando los niveles de serotonina están bajos, esto permite que otros neurotransmisores oscilan más ampliamente, se desregulan y contribuyan a la aparición de irregularidades en el estado de ánimo. Por otra parte además encontramos el sistema endocrino y del hipotiroidismo con episodios depresivos, el trastorno del sueño y los ritmos circadianos, sucesos de vida estresantes dentro de los factores psicológicos, como perder a un familiar, o laboral, educativo, divorcios, etc. Estos son algunos de los numerosos factores a tener en cuenta a la hora de tratar a una persona con un trastorno del estado del ánimo, y varían tanto como las personas afectadas.

Las causas de los trastornos del ánimo radican en una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Existen una amplia variedad de tratamientos, que varían en función del especialista y la persona que va a ser tratada, teniendo en cuenta su trastorno, pero no trataremos en profundidad este tema. La recaída y la recurrencia de los trastornos del ánimo son comunes a largo plazo, y los objetivos de los tratamientos se concentran además del mantenimiento del tratamiento, evitar la recaída o la recurrencia. (6)

Para finalizar, en lo que respecta al suicidio, hay que tener en cuenta que pese a que se asocia a menudo con los trastornos del estado del ánimo, puede darse en ausencia de éstos. En cualquier caso, la incidencia del comportamiento suicida, sobre todo en población menor de 30 años, se ha visto en aumento en los últimos años, llegando a ser incluso la tercera causa de muerte. Para entender la conducta suicida, hay dos indicativos importantes: los intentos de suicidio, que se trata de tentativas que no consiguen su objetivo, y la ideación suicida, considerar seriamente el quitarse la vida.

6 Barlow, Durand; Psicopatología; Thomson Editores; 2003; Madrid; España.

3.2 Referentes y antecedentes

En cuanto a los antecedentes, podemos dividirlos en antecedentes personales y antecedentes públicos o generales. Los antecedentes personales son aquellos proyectos anteriores cuya temática o idea tiene influencias psicológicas, o cuya temática se asemeja a la trabajada en este proyecto. Entre ellos podemos encontrar:

- Esculturas en latón “Metamorfosis” que representan el cambio de una persona a lo largo de su vida, y como pasa de ser un escarabajo deforme a un hombre. Este proyecto representa también cómo la persona supera un episodio depresivo y renace, convertido en ser humano de nuevo.



- Cortometraje “Sabor a sangre y miel” donde se muestra el sentimiento de abandono familiar por parte de un hijo cuyo padre parte como médico voluntario en la Guerra de Vietnam. El guión, basado en la historia real de los médicos canarios que parten a Vietnam de forma voluntaria muestra cómo la relación paterno-filial se deteriora e influye en la persona en la que se convierte el hijo del protagonista, que atraviesa crisis de identidad durante su adolescencia y en su búsqueda de aprobación y atención de su padre.





- Ilustraciones que muestran a personajes que atraviesan por momentos de pérdida y ansiedad simbolizados por niños en barcos, rodeados de peligros.

- Fotografías que representan detalles y primeros planos de la melancolía y la desesperanza.



EDUCACIÓN

En lo que respecta a los antecedentes públicos o generales mencionamos obras que se han realizado con anterioridad por autores de todo tipo donde la temática de la obra coincide con la representada en éste proyecto. Entre ellos podemos encontrar:

- Oyasumi Punpun, Inio Asano de la Editorial Shogakukan: cuenta la historia de Punpun, un niño que atraviesa un episodio depresivo que lo lleva hasta la edad adulta. En este libro se muestra de una forma delicada y certera los sentimientos del protagonista, que va cambiando de forma a medida que avanza en su propio estado.



- Over the garden wall de Patrick McHale: una miniserie de animación que muestra a dos niños que atraviesan el bosque en búsqueda del camino a casa. Una serie que te mantiene expectante y que muestra sin necesidad de usar un dibujo adulto, la controversia de los personajes, que se encuentran entre la vida y la muerte, y donde su camino les llevará a decidir si quieren continuar viviendo, o si se rinden a la muerte.





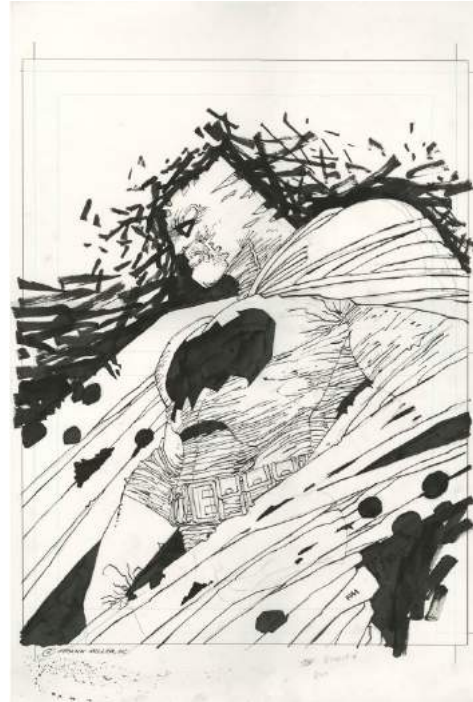
- Winnie the Pooh, de A.A. Milne: es conocido mundialmente que Winnie the Pooh pese a parecer un dibujo de niños, representa unos personajes para nada infantiles. Se trata de tiras cortas ilustradas con viñetas de la vida diaria de los personajes. Estos personajes sin embargo, representan cada uno un trastorno psicológico: Winnie el oso, representa un desorden alimenticio; Piglet representa la ansiedad; Tigger representa TDA (trastorno del déficit de atención); Búho representa a un narcisista; el conejo representa un TOC (trastorno obsesivo compulsivo); Igor representa la depresión y narcolepsia; y Christopher Robin padece esquizofrenia. Esto cambia por completo la perspectiva infantil que se le ha ido atribuyendo a lo largo de los años, debido a la influencia de Disney en su trama, pero que igualmente refleja a unos personajes con mucha profundidad psicológica.

- Charlie Brown y Snoopi de Charles M. Schulz: las tiras cómicas presentadas por este autor y que todos conocemos, muestran a Charlie Brown, un personaje que padece depresión, siendo de los primeros cómics que tratan la temática desde la perspectiva de un niño con su perro. Cada tira presenta situaciones anecdóticas de la vida de los personajes, con un matiz que muestra la naturaleza de su creación.



A continuación pasamos a tratar los referentes, que han sido clave para poder definir el estilo del proyecto y que han servido no sólo como inspiración sino como ejemplo de cómo otros autores y artistas han trabajado la ilustración desde distintos materiales y estilos. Entre ellos, encontramos:

- Frank Miller: ilustrador profesional que al igual que Jim Lee ha trabajado en los cómics de DC, entre ellos Batman el Caballero Oscuro. Con un trabajo también que mezcla la parte tradicional con la digital, muestra un dibujo más oscuro con entintados y emblocados en negro y rojo, acentuando las escenas de pelea y dándole un toque lúgubre a la obra.



- Las acuarelas de Jim Lee: ilustrador profesional que trabaja para DC y que ha ilustrado cómics como Batman, Superman, Los X-Men entre otros. Utiliza una mezcla de técnicas tradicionales y digitales, y trabaja en acuarela para realizar los bocetos originales que luego serán trasladados a la edición digital.





- Ben Tolman: ilustrador que trabaja en tinta y gouache, ilustraciones de carácter simbólico con muchísimo detalle y que representan mundos interiores monocromáticos, con gran interés y meticulosidad.

Victo Ngai: ilustradora con un matiz más enfocado al diseño gráfico y que se aproxima más al diseño publicitario que la ilustración más tradicional, con un uso del color y una representación de escenas imaginarias vivas y exuberantes.

- Isabel Seliger: ilustradora y freelance que realiza trabajos tanto propios como comisiones. Sus ilustraciones trabajan tanto lo simbólico como lo abstracto, utilizando personajes y respetando los vacíos y los silencios en las ilustraciones. Entintados en negro y sepia, podemos ver un estilo característico sombrío y simbólico.



4. Desarrollo y resolución de la propuesta creativa

Las motivaciones que han llevado a conformar un libro ilustrado se han basado en el interés personal de la autora en el campo de la novela gráfica, la ilustración y la maquetación editorial. En este proyecto se plantean los recursos y las técnicas que han formado el libro, y a través de las cuales se propone mejorar en el campo no solo del dibujo, sino también en el campo de la investigación y del análisis, de la creación de perfiles psicológicos de personajes y de la adecuación de un contenido amplio como puede ser un tema extenso, a un libro donde en pocas palabras se exprese la idea y los sentimientos de los personajes. Han sido motivaciones personales las que nos han encausado en la elección del tema y la definición de los personajes, siendo la acuarela y la tinta el medio que mejor se adecuaba para desarrollar dicha temática.

24

Los objetivos propuestos fueron varios, entre ellos:

1. Crear una historia original siguiendo una estructura específica basada en dos historias.
2. Crear unos personajes con la suficiente profundidad psicológica como para mantener el interés narrativo de la obra.
3. Mantener una coherencia en la escritura que que se corresponda con las ilustraciones del libro.
4. Desarrollar una estética adecuada al mundo narrativo que envuelve a los personajes y que se proyecte en las ilustraciones creadas, conformando un todo unificado.
5. Combinar la aplicación de técnicas tradicionales y digitales de ilustración.

4.1 Preproducción

Para el desarrollo de la propuesta creativa se ha utilizado la metodología habitual en los ámbitos profesionales que se dividen en tres fases: preproducción, producción y postproducción.

En cuanto a los objetivos, nos proponemos:

Realizar una investigación preliminar sobre el tema propuesto, seleccionar los datos de interés y conformar 25 perfiles potenciales.

Crear el texto que servirá no sólo como historia sino como referente para realizar las ilustraciones.

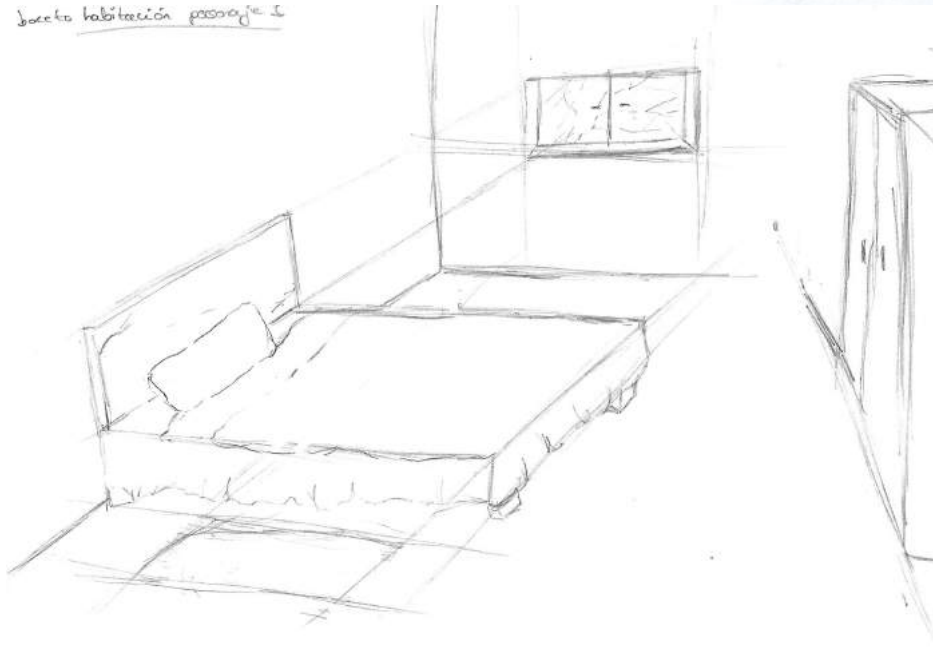
Conformar bocetos preliminares de los personajes, realizar una gama cromática y un estudio de formas y colores que posteriormente formarán al personaje definitivo.

Organizar la paginación y maquetación del libro en forma de bocetos preliminares para comprobar el número de ilustraciones que se llevarán a cabo y en qué formato.

Creación de las ilustraciones definitivas que formarán el libro.

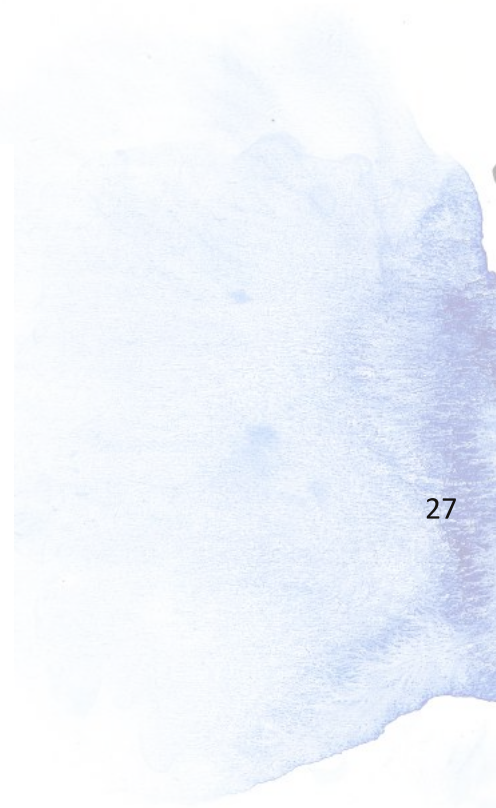
Bocetos:

Boceto habitación pasadizo I



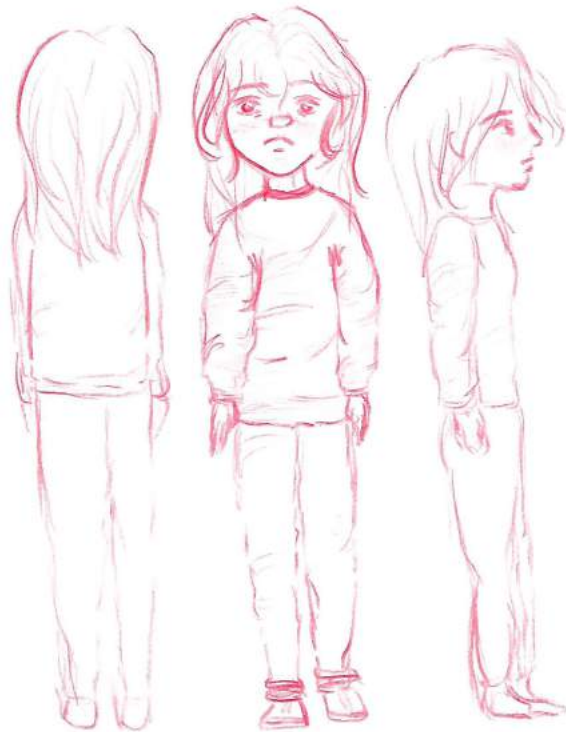
Bocetos:

-platacuniento personaje I:

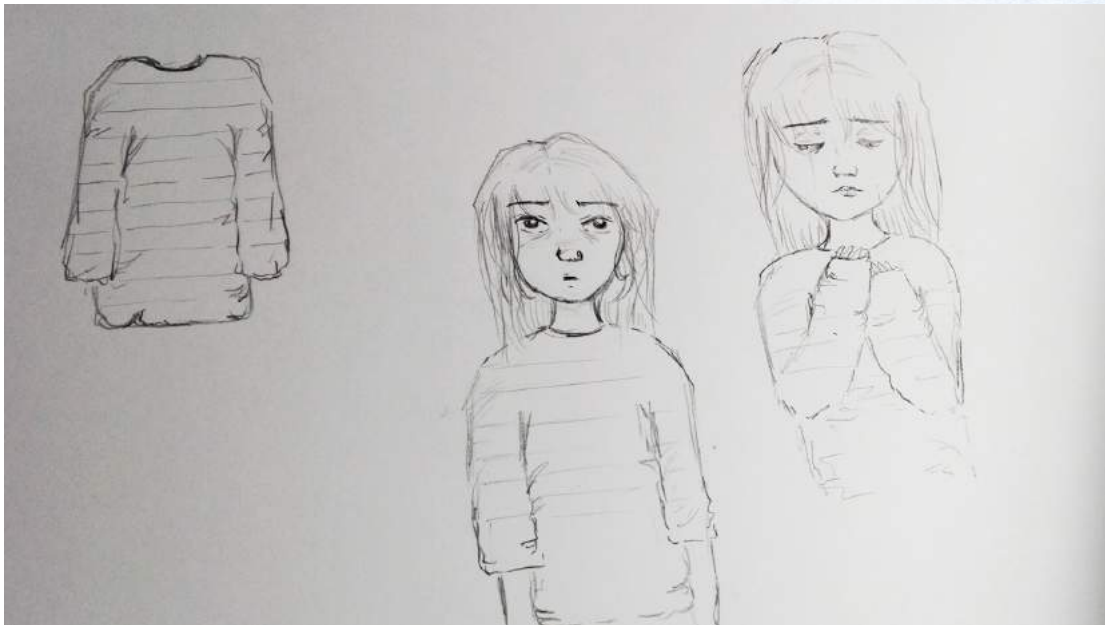


Vistas del personaje

Bocetos:



Bocetos:



Bocetos:



Bocetos:



4.1.1 Idea

La idea inicial es crear un libro ilustrado, que contenga en él dos pequeños relatos divididos por capítulos. En total serán 2 capítulos con 2 relatos. Cada relato contendrá ilustraciones que ayuden a entender el contexto de la historia. Los relatos serán breves, de entre 2 y 3 páginas como máximo. El público al que estaría enfocado sería juvenil a partir de 14 años. La idea sería plantear el libro en un formato 21*21, portada de tapa blanda. Las ilustraciones de cada capítulo serían hechas a mano en acuarela y tintas, y luego serían editadas en Photoshop para agregar profundidad. Los fondos y los personajes se realizarán por separado, y se unirán en el proceso de edición.

32

La idea en la que se basa este proyecto surge a raíz de la suma de la decisión personal de trabajar el tema propuesto anteriormente y, la intención de enfocarlo desde un punto de vista diferente y personal. Tras una lluvia de ideas previa se plantean varios caminos a seguir, y al tantear las diversas opciones, comprobando su viabilidad y su interés tanto narrativo como visual, se decide continuar trabajando desde la perspectiva en la que el personaje principal habla a una tercera persona, el lector, como si fuese un viejo conocido, un amigo que hizo un día sin saber muy bien cómo, y qué se ha mantenido con el personaje evolucionando y creciendo con él, como una extensión de sí mismo.

Proceso de trabajo:

Bocetos



→ libro / recopilación bocetos
proceso TFG



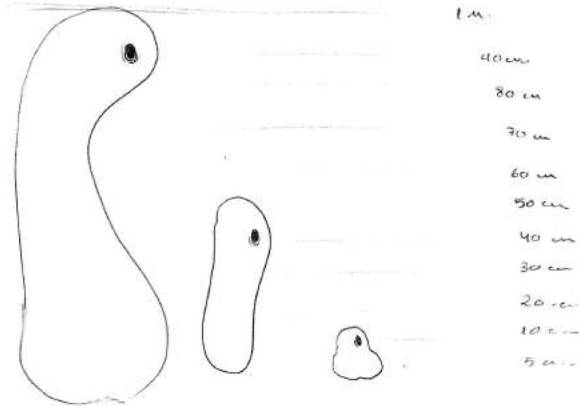
interior del libro / proceso de
desarrollo de
personaje.

Proceso de trabajo:

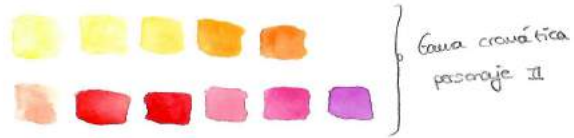
⊗ página desarrollo fondo



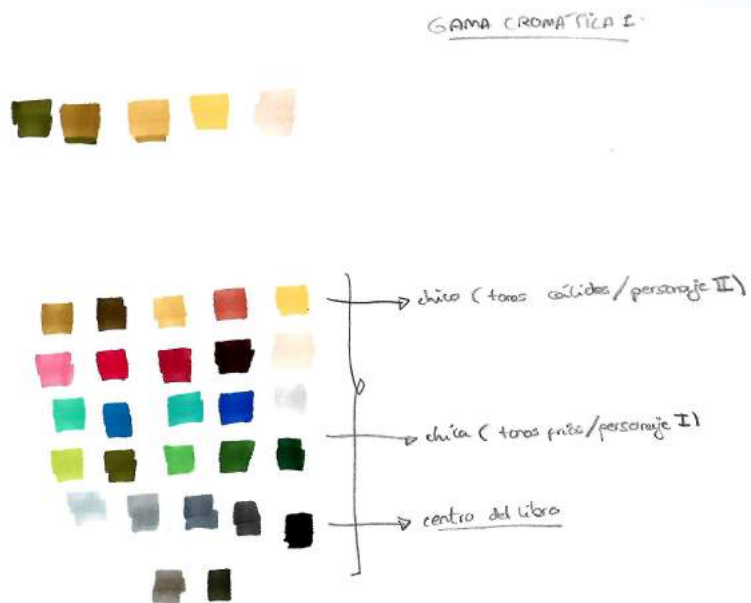
⊗ personaje protagonista (ej. de página).



Elección de gama cromática:



Elección de gama cromática:



Proceso de trabajo:



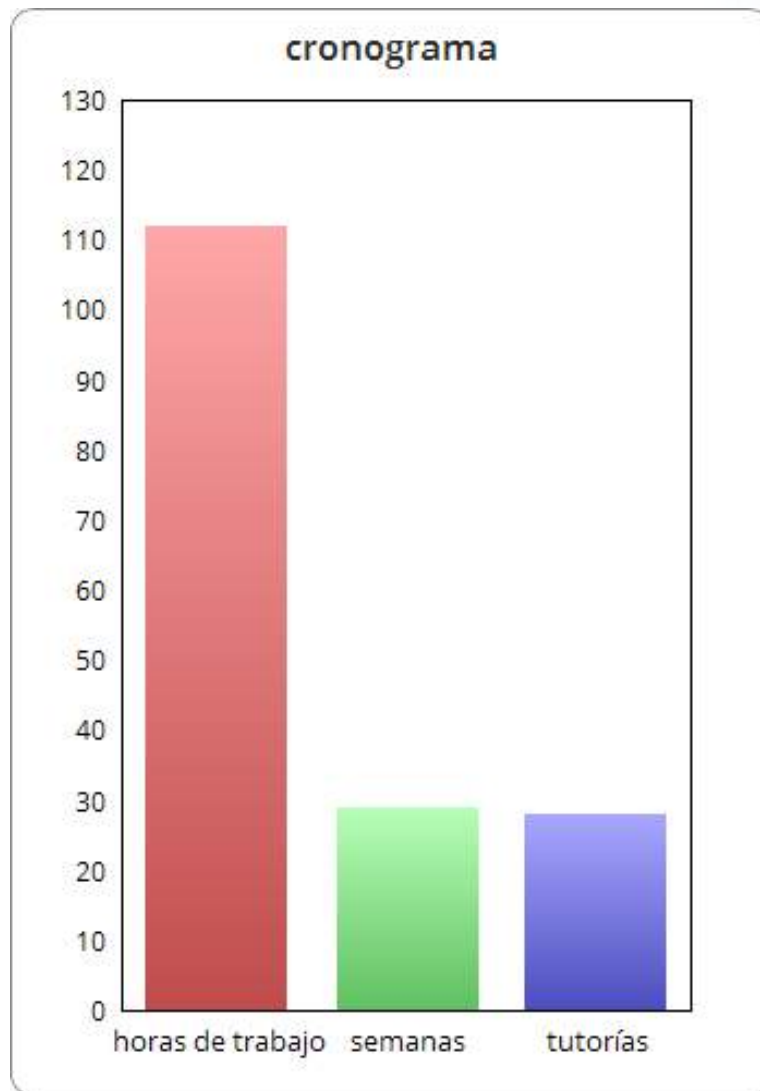
Proceso de trabajo:



El proceso de trabajo consiste en la realización de las ilustraciones a partir de las manchas de acuarela. Las manchas se realizan con la técnica de la monografía, es decir, colocar la tinta sobre el papel para luego al situar un nuevo papel encima para que se forme una mancha. A partir de la mancha conseguida, creo la forma del personaje con rotulador negro. Primeramente se han hecho varios bocetos tanto de las ilustraciones como de la situación de las páginas, para poder tenerlos como referencia mientras se realizan los dibujos definitivos. Una vez los dibujos ya están terminados de forma analógica, se escanean para su posterior postproducción digital.

La intención es la de que el interlocutor esté leyendo desde la perspectiva del trastorno depresivo. El lector puede verse como una amistad o una relación tóxica, como una persona que ve el problema como espectador impotente; o sentirse identificado con el personaje, entender lo que sufre y, en cierto modo, hablar con la misma tercera persona imaginaria.

No se pretende caer en lo meramente anecdótico o dramático. La idea principal es poder plasmar a un personaje con el que el lector pueda sentirse identificado, que pueda entender por lo que pasa, o que sirva para ver a los demás desde otro punto de vista menos superficial. La intención no solo es dar visibilidad a un problema, ni hacer una narrativa con significado, es poder llegar a las personas con una mancha de acuarela y una línea.



4.1.2 Sinopsis

El libro ilustrado es la sucesión de dos historias que narran la relación entre la depresión como personaje protagonista y las personas con las que se va encontrando en los distintos capítulos. El título de la historia es **“El día que te conocí”** haciendo referencia a la propia depresión. Toda la historia se ve desde el punto de vista del protagonista, que es la depresión en sí pero personificada como un viejo amigo o una persona que acaban de conocer. En cada capítulo se observa el cambio que va produciendo esa relación en la otra persona. 41

El libro narra la historia de dos personajes con dos historias completamente diferentes y separadas, sin relación entre sí. La primera cuenta la vida de Anne, una chica de 15 años que tras el fallecimiento de su madre, es abandonada por su padre y delegada en custodia a un familiar cercano que no tiene interés en cuidar de ella. Esto lleva al personaje a entrar en un círculo de autodestrucción que culmina en un suicidio. En la segunda historia, se plasma la historia de Nico, un hombre de 30 años que lleva desde los 25 padeciendo distimia, que lo mantiene en un constante estado de desánimo y desesperanza, y que ha empeorado en su nuevo entorno laboral donde no termina de encajar. Sin embargo gracias a la ayuda terapéutica y el tratamiento farmacológico, consigue mejorar y enfocar su vida para salir de su propio laberinto interno.

Correcciones de la narración:

alegría infantil al pronome
El día que te conocí llovía, ¿te acuerdas? Llovía tanto que creía que el agua me llegaría a la nariz. Me mirabas tanto que se me cortaba la respiración, tan callado, tan distante. Antes de que me diera cuenta, estabas en casa. Aunque era como si siempre hubieses vivido ahí, conmigo, mirándome desde lejos.

- ¡Anne despierta! vas a llegar tarde - mi tía me llamaba desde la cocina para desayunar. ¿O ya había desayunado? ¿Qué hora es? - Anne vamos, levanta, no puedes faltar otro día más al colegio. A este paso acabarán por expulsarte - me dijo. Me miraba desde el pasillo, la penumbra iluminaba su cara. Siempre iba despeinada y tenía el pelo tan rizado que le caía en la frente. De pequeña me parecía divertido tirar de los rizos y ver cómo se volvían a enrollar. Ahora que la miro de nuevo, no me hace tanta gracia. Un suspiro de resignación y se vuelve a ir. Escucho los tacones mientras se aleja, y cuando me giro te veo. Hoy pareces de buen humor, debe ser un buen día para ti.

una descripción muy simple
Solo queda una hora de clase y por fin podré volver a casa. A veces las horas pasan tan lento que no consigo concentrarme, solo puedo mirar las agujas del reloj y el balbuceo lento y sin sentido del profesor. Sin embargo, tu siempre pareces atento imposible a la tediosa rutina. Miro de reojo a mis compañeros. Sus rostros son como trazos en blanco, apenas los conozco y tampoco quiero conocerlos. Me basto y me sobro conmigo misma. Y contigo. Tus ojos siguen a los míos y se detienen en la ventana. El aula que se encuentra en el último piso del edificio permite que se vea entera la ciudad. Todo parece ínfimo, insignificante ¿por qué estoy aquí? Nada tiene sentido, eternamente atrapada entre ese reloj y los balbuceos. Mi mente vuela, pero el sonido del timbre despierta mi turbio pensamiento, un pensamiento que apenas dura un segundo, como un parpadeo. Timidamente vuelvo a mirarte, esperando haber pasado desapercibida en tu incansable escaneo. Pero tu sonrisa alegre me demuestra lo mucho que me equivoco. *"ME BASTO Y ME SOBRO SOLO"*.

¿Desde cuándo estoy así? Apenas recuerdo un mundo anterior a este vacío, pero se que lo hubo. Un mundo donde tú no existías, y donde yo era libre. ¿Cuál fue mi error? Quizá desafié al Universo y yo no merecía ser libre, no merecía ser alguien. Y tú lo sabías, desde la distancia cauteloso esperando el momento en el que la cuerda que tanto se había tensado partiese, y ahora de esa cuerda no queda más que un hilo roto y deshilachado, sobreviviendo entre un mar de oscuridad y desesperación. Y sobre ese hilo, nosotros. Como naufragos conscientes de que su destino será el ahogamiento. Te brillan los ojos, intentando contener la efusividad. Por cada uno de mis pensamientos agónicos tú te creces. Y de repente, una carcajada. Hoy debe ser el mejor día de tu vida.

4.1.3 Historia

Capítulo I

El día que te conocí llovía, ¿te acuerdas? Llovía tanto que creía que el agua me llegaría a la nariz. Me mirabas tanto que se me cortaba la respiración, tan callado, tan distante. Antes de que me diera cuenta, estabas en casa. Aunque era como si siempre hubieses vivido ahí, conmigo, mirándome desde lejos.

¡Anne despierta! vas a llegar tarde - mi tía me llamaba desde la cocina para desayunar. ¿O ya había desayunado? ¿Qué hora es? - Anne vamos, levanta, no puedes faltar otro día más al colegio. A este paso acabarán por expulsarte - me dijo. Me miraba desde el pasillo, la penumbra iluminaba su cara. Siempre iba despeinada y tenía el pelo tan rizado que le caía en la frente. De pequeña me parecía divertido tirar de los rizos y ver cómo se volvían a enrollar. Ahora que la miro de nuevo, no me hace tanta gracia. Un suspiro de resignación y se vuelve a ir. Escucho los tacones mientras se aleja, y cuando me giro te veo. Hoy pareces de buen humor, debe ser un buen día para ti.

Solo queda una hora de clase y por fin podré volver a casa. A veces las horas pasan tan lento que no consigo concentrarme, solo puedo mirar las agujas del reloj y el balbuceo lento y sin sentido del profesor. Sin embargo, tu siempre pareces atento, impasible a la tediosa rutina. Miro de reojo a mis compañeros. Sus rostros son como trazos en blanco, apenas los conozco y tampoco quiero conocerlos. Me basto y me sobro conmigo misma. Y contigo. Tus ojos siguen a los míos y se detienen en la ventana. El aula que se encuentra en el último piso del edificio permite que se vea entera la ciudad. Todo parece ínfimo, insignificante ¿por qué estoy aquí? Nada tiene sentido, eternamente atrapada entre ese reloj y balbuceos. Mi mente vuela, pero el sonido del timbre despierta mi turbio pensamiento, un pensamiento que apenas dura un segundo, como un parpadeo. Tímidamente vuelvo a mirarte, esperando haber pasado desapercibida en tu incesante escaneo. Pero tu sonrisa alegre me demuestra lo mucho que me equivoco.

¿Desde cuándo estoy así? Apenas recuerdo un mundo anterior a este vacío, pero se que lo hubo. Un mundo donde tú no existías, y donde yo era libre. ¿Cuál fue mi error? Quizá desafié al Universo y yo no merecía ser libre, no merecía ser alguien. Y tú lo sabías, desde la distancia cauteloso esperando el momento en el que la cuerda que tanto se había tensado partiese, y ahora de esa cuerda no queda más que un hilo roto y deshilachado, sobreviviendo entre un mar de oscuridad y desesperación. Y sobre ese hilo, nosotros. Como náufragos conscientes de que su destino será el ahogamiento. Te brillan los ojos, intentando contener la efusividad. Por cada uno de mis pensamientos agónicos tú te creces. Y de repente, una carcajada. Hoy debe ser el mejor día de tu vida.

Hoy tampoco he querido ir a clase. Lo único que me apetece es dormir. Los tacones de mi tía suenan y tras de sí, el golpe de la puerta al cerrar. Al fin y al cabo, no le importa si estudio o no. Solo soy una carga para ella. Tu en cambio estas siempre, eres lo único que me queda. Eso parece alegrarte. El sueño se apodera de mí y vuelvo a dormirme. Una pequeña esperanza de no tener que despertarme, hace que saltes de la emoción. Me conoces demasiado.

Me miro y no me reconozco. ¿Desde cuándo nos conocemos? ¿Siempre he estado así de delgada? Las ojeras se marcan profundas, aunque siempre tengo sueño, apenas he podido dormir. Me paso las horas mirando el reloj, como si al mirarlo los segundos fueran más deprisa. No me había dado cuenta, pero tú tampoco duermes, es como si tu única misión fuera vigilarme. Cada día que mi reflejo se distorsiona, el tuyo se vuelve más nítido, más fuerte. Casi siento hasta orgullo.

Hoy en clase me han llamado al despacho del director. He faltado demasiado y tengo que justificarme, han llamado a mi tía, pero mientras esté trabajando no puede venir a dar parte de mí. El dolor por otro abandono más es casi imperceptible ya, como otra gota en un gigantesco océano. La apatía se ha vuelto mi mejor aliada, y el que no viniese en todo el día, y no estuviese al volver a casa era casi aliviante. No tenía que justificarme ni explicarme si a nadie le importaba. Excepto tú, como siempre tan alegre ¿te divierten mis fracasos? qué pregunta. Por fin empiezo a entenderte. Aunque eso ya no te hace tanta gracia. Es menos divertido si los que tenemos el control somos los dos.

No tengo fuerzas para nada, se me hace cuesta arriba el mínimo movimiento, como si mi cuerpo fuera un peso muerto. Recorro la habitación mirando todos los recuerdos de una infancia que no parece mía, unas fotos que no me pertenecen con unos rostros que no recuerdo. Ya no soy la niña de esas fotografías. Las sonrisas de los rostros hacen que me duela el pecho, y noto como las lágrimas brotan por mis mejillas. ¿Por qué no podía ser mi vida siempre como la de esas fotos? Te miro buscando una respuesta desesperada, un cálido gesto de compasión, pero lo que encuentro no es más que condescendencia. Una mueca de diversión ante mi repentino llanto. Y con él, mi última esperanza de sentir autocompasión desaparecen.

En el armarito del baño mi tía guarda sus medicamentos. Tiene de todo, cajas con nombres impronunciables para adelgazar, para el dolor de cabeza, para dormir y para no sentir. Cuando ella se marcha, siempre me acerco a ver si hay nuevas adquisiciones a su colección, y disfruto leyendo los prospectos. Pero desde hace unos días, cuando las miro otras ideas me rondan la cabeza. Te miro, y parece coincidir conmigo. Quizá es la primera vez que estamos de acuerdo en algo. Y como si no fuera dueña de mis actos, mi mano elige una de las cajas.

Te miro desde mi cama, y parece más nítido que nunca. Más real que yo incluso. Aunque la realidad ya se ha distorsionado demasiado para mí, tu parece la única constante. Desde aquel día, eres el único que ha estado siempre conmigo, siempre que estaba triste, que estaba rota, que no me entendía. Tu compañía indiferente y casi que feliz con mis desgracias ha sido mi única compañía. Y es por eso que hemos llegado los dos hasta aquí. Pero he sobrepasado mis límites. Mis hombros no pueden soportar más el peso que ejerce mi mente sobre mí, me supera y me consume. Y tú lanzas más leña a mi fuego interno, ayudando a que me consuma, como una leve llama. Yo te conozco, y después de todo este tiempo, por fin se quien eres. Lo se tarde, pero lo se. Gracias a ti los días grises se tornaban negros, y mi esperanza de ser libre desaparecía. Has hecho un gran trabajo, y hasta aquí hemos llegado los dos. Las pastillas empiezan a hacerme efecto y siento un sueño atroz, es curioso, hacía años que no tenía sueño. Te miro por última vez, y veo en lo que nos hemos convertido. Un rostro desfigurado por la rabia y la pena y un brillo en los ojos que desaparece, un cuerpo cansado de cargar tanta autodestrucción, y un alma que está deseando huir de su cárcel de piel y huesos. Adiós, vieja amiga. Hoy es nuestro último día juntas.

El día que te conocí llovía, ¿te acuerdas? Llovía tanto que creía que el agua me llegaría a la nariz. Me mirabas tanto que se me cortaba la respiración, tan callado, tan distante. Antes de que me diera cuenta, estabas en casa. Aunque era como si siempre hubieses vivido ahí, conmigo, mirándome desde lejos.

Capítulo II

El día que te conocí fue el día más largo de mi vida. Un largo desayuno, una larga cola de camino al trabajo, un largo horario de oficina con sus largos descansos con cafés largos. Todo era tan eterno que me daba la impresión de que iba a ser el único día de mi vida, que nunca me iría a dormir, y tendría que vivir para siempre encerrado en el día más largo del mundo.

47

No es que fuera un día distinto a los demás, en absoluto. Todos los días tenía la misma sensación al despertarme. Al principio lo asociaba al cansancio, la monotonía, o el estrés de la oficina. Pero luego me acostumbré y ya no recuerdo un día que no fuera largo. Aunque cada día era peor que el anterior.

Siempre desayunaba lo mismo, mi café con tres pequeñas cucharadas de azúcar. También iba por el mismo camino cada día, escuchando la emisora de radio con su programación matinal. Y luego, la oficina. Odiaba el trabajo. Mi yo de diez años estaría decepcionado por haber aceptado este trabajo, cuando podría estar viviendo mil aventuras, como en las películas que tanto me gustaba ver y que ahora, odiaba. Pero necesitaba el dinero y nadie estaba dispuesto a concederme una oportunidad más que aquí. Me miras, sabes que suena a excusa.

Tras teclear varios informes miro discretamente el reloj para asegurarme de que va a ser otro largo día. Me levanto y voy a buscar un café, largo, obviamente. Escucho cuchicheos en la salita cuando paso, que se detienen súbitamente al verme entrar. No soy muy popular en la oficina, tampoco me había esforzado mucho en hacer amigos, no se me daba bien. Me acerco a la máquina de café mientras tú me sonríes, te veo de buen humor. Al salir noto que alguien me pone la zancadilla y tropiezo, tirando mi largo y ansiado café. Supongo, que habrá sido sin querer, y aunque nadie se disculpa me dispongo a prepararme un café de nuevo. Te veo observar en la distancia y tú, pareces alegre.

Al volver a mi mesa me cruzo sin querer con mi compañera de cubículo. No sé cómo se llama, solo nos hemos saludado unas veces. Parece amable. Me sonrío cuando paso e inmediatamente continúa tecleando. Sin darme cuenta yo también sonrío. Es realmente amable. Cuando me doy cuenta tu estado de ánimo ya no parece tan alegre. ¿Acaso te molesta?

Otro día pasa y mientras me dirijo por mi rutinario camino hacia el trabajo mi mente se ausenta un segundo y me viene a la cabeza mi amable compañera de mesa. Empiezo a preguntarme si le gustarán los cafés largos, como a mí, o si traerá algo de casa para beber, ya que nunca dejaba de trabajar. Se me escapa una pequeña sonrisa, cuando me doy cuenta de que me miras, y automáticamente me siento estúpido. De hecho, incluso empiezo a pensar que no me sonreía por amabilidad, sino que quizá se reía de mí. Eso tenía mucho más sentido que un genuino acto de bondad. ¿En qué estaba pensando? Mi sonrisa se borra a la vez que la tuya, reaparece.

De nuevo en la oficina, entre tecleo y tecleo, me quedo mirando al espacio, absorto. Paredes blancas que parecen grises debido a la luz de viejos fluorescentes, llenas de sombras y manchas gracias al paso de los años. Una sala grande y cuadrada, de ventanas pequeñas y cerradas, con cientos de pequeños cubículos donde a cualquier persona le daría de claustrofobia trabajar, y que sin embargo para mí, tenía su encanto. Cuchicheos ahogados por el incesante sonido de las teclas de los ordenadores. Cientos de cabezas agachadas centradas en una tarea, al unísono. Casi parecía una orquesta improvisada con sus grapadoras y el sonido de la fotocopidora como acompañantes a la gran soprano, ¡el ordenador!. Mi imaginación parece molestarte, quizá debería seguir trabajando. Pero sin darme cuenta, escucho una leve risa venir de mi lado. Cuando me giro, veo a la quizá-no-tan-amable compañera de cubículo. Me había visto quedarme embobado mirando la oficina, seguro que mi cara de pensar le parecía simpática. Le devuelvo la sonrisa, y vuelve a su trabajo. Sin querer me sonrojo, y por un momento, ya no te veo. Casi lo que dura un parpadeo reapareces, y veo la furia en tus ojos.

Últimamente los días se me han hecho algo más cortos. Apenas es notable, pero lo noto, como una brisa en un día caluroso de verano. Siento como la constante presión del pecho que me abrumba al entrar en el descansillo de la empresa, ya no es tan fuerte. Me anima el hecho de, lo que yo consideraba, tener un amigo en el frente. Nuestras únicas palabras habían sido un par de buenos días de cortesía, pero para mí, eran como discursos largos sobre nuestras inquietudes. Como si le hubiese dicho "¡mi color favorito es el blanco!" resumido en un "buenos días".

Detengo un momento mi solo de teclas para buscar mi largo café de las diez. Vuelvo a encontrarme con el grupo de compañeros de oficina de siempre, que me miran de reojo al llegar. Noto las miradas en cada paso que doy, como flechas atravesando el escudo. Oigo algún que otro comentario despectivo sobre mi camisa, o mi pelo, o mis gafas. Mi largo café parece eterno, y cuento los segundos hasta que termino de servirme en mi taza. Tu sonrisa hace que note un nudo en el pecho. Pero al darme la vuelta, oigo una voz que desentona del grupo, acallando los dolorosos murmullos. Ahí veo a mi compañera de cubículo, aquella que nunca dejaba de teclear, cual compañero en la batalla recogiendo mi magullado cuerpo de entre los escombros. Al salir del cuarto un apenas audible gracias sale de mi boca. Y ella, como si no pasara nada, solamente me sonrío amablemente. Y tú ya no estás, solo estamos su sonrisa amable y yo.

50

Ya no recordaba lo que era tener un amigo. Nunca había sentido que me hiciera falta hacerlos, la soledad se había convertido en mi única y mejor amiga, y era algo absorbente. Pero mi mayor problema, era que me había acostumbrado a no hacer amigos. A no cruzar miradas, porque miraba al suelo, o a no esperar ningún gesto amable de nadie, porque las personas no eran amables, sino despiadadas. Eran crueles, mentían y hacían daño por placer. Siempre había sido así conmigo, como me costaba llevarme bien con los demás solía ser objetivo de cuchicheos y alocadas teorías sobre mi auto-marginación. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, ansiaba hablar con alguien. Justo en ese momento apareciste tú, para suplir mi deseo de amistad, enterrando del todo mis esperanzas de socializar. ¿Para qué? Seguro que no les caería bien. ¿A quién iba a caerle bien? No era nadie, yo, no era nadie.

Pero como un rayo de pura esperanza, cuando me daba por perdido mientras tomaba tu mano, mi anónima compañera de cubículo me hizo pensar, que quizá había alguien en el mundo que querría ser mi amigo. Quizá mi soledad se había convertido en mi nueva actitud, cuando ese realmente no era yo. Y noté como un interruptor que había estado toda la vida apagado, se encendió. Yo estaba solo sí, pero no tenía por qué estarlo. No tenía por qué mirar al suelo, ni tenía por qué darte la mano. Yo podía hacer amigos. Si una sola persona era capaz de ver más allá de un cascarón vacío había esperanza. Habrían más personas, y yo estaría dispuesto a conocerlas, y a hacer amigos. Empezando por la anónima compañera de cubículo de mi lado.

Después de armarme de valor, decidí iniciar una pequeña conversación un día, que se convirtió en una charla larga cada día, y en un hombre al que acudir. Un hombre que me recomendó otro, en el que podía hablar de ti, y donde cada día, parecías hacerte más pequeño. Un hombre que me presentó a otros hombres solitarios, que me enseñaron que yo no era una pieza perdida, sino que estaba en el puzle equivocado. Y poco a poco, los días largos se me hacían tan cortos como un suspiro. Y veía la luz, al final de un largo túnel en el que había estado encerrado toda la vida.

51

El día que te conocí fue el día más largo de mi vida. Un largo desayuno, una larga cola de camino al trabajo, un largo horario de oficina con sus largos descansos con cafés largos. Todo era tan eterno que me daba la impresión de que iba a ser el único día de mi vida, que nunca me iría a dormir, y tendría que vivir para siempre encerrado en el día más largo del mundo. Y por fin, ese día había acabado.

4.2 Producción

4.2.1 Personajes

En lo que respecta a los personajes, en el libro podemos encontrar a dos personajes principales que son los protagonistas de cada una de las historias. A continuación vemos una pequeña descripción de cada uno de ellos.

El personaje del Capítulo I trata de una chica de 14 años llamada Anne, pero cuyo nombre y edad no son relevantes en la historia. Para poder llegar a un mayor número de público no se habla de nombre ni edad en las historias, pero sí están pensadas en la descripción y planteamiento de los personajes. La infancia de Anne es una infancia normal, excepto cuando a los 13 años fallece su madre por un cáncer de mama, seguido del abandono de su padre, que no quiere hacerse responsable de ella, pasando a ser tutela del Estado, quien cede la custodia a un familiar próximo de su madre, sin interés en el bienestar de la protagonista. Este hecho la marca como un suceso traumático, y sumado a una personalidad tímida e introvertida que hace que no sea una persona con muchos amigos en el colegio, más los propios cambios tanto corporales como de personalidad propios en la adolescencia hacen que Anne entre en una depresión de la cual no consigue salir. Empieza con una falta de interés general, una sensación constante de desesperanza y alteraciones en el sueño y la alimentación. Poco a poco esos hábitos empeoran, sobre todo debido a la falta de atención y de preocupación por éste familiar que posee su tutela, por lo que no tiene una supervisión y nadie nota su deterioro. Esta espiral de autodestrucción hace que se consuma poco a poco llegando a tal profundidad en su trastorno que empieza a considerar el suicidio como opción, hasta que finalmente consigue su propósito y se suicida con una sobredosis de pastillas.

Boceto antes de la edición

PA 6. 5



PA 6. 6

¿DESDE CUÁNDO ESTOY ASÍ?

Apenas recuerdo un mundo anterior a este vacío, pero se que lo hubo

Un mundo donde tú no existieras, y donde yo era libre

¿CUÁL FUE MI ERROR?

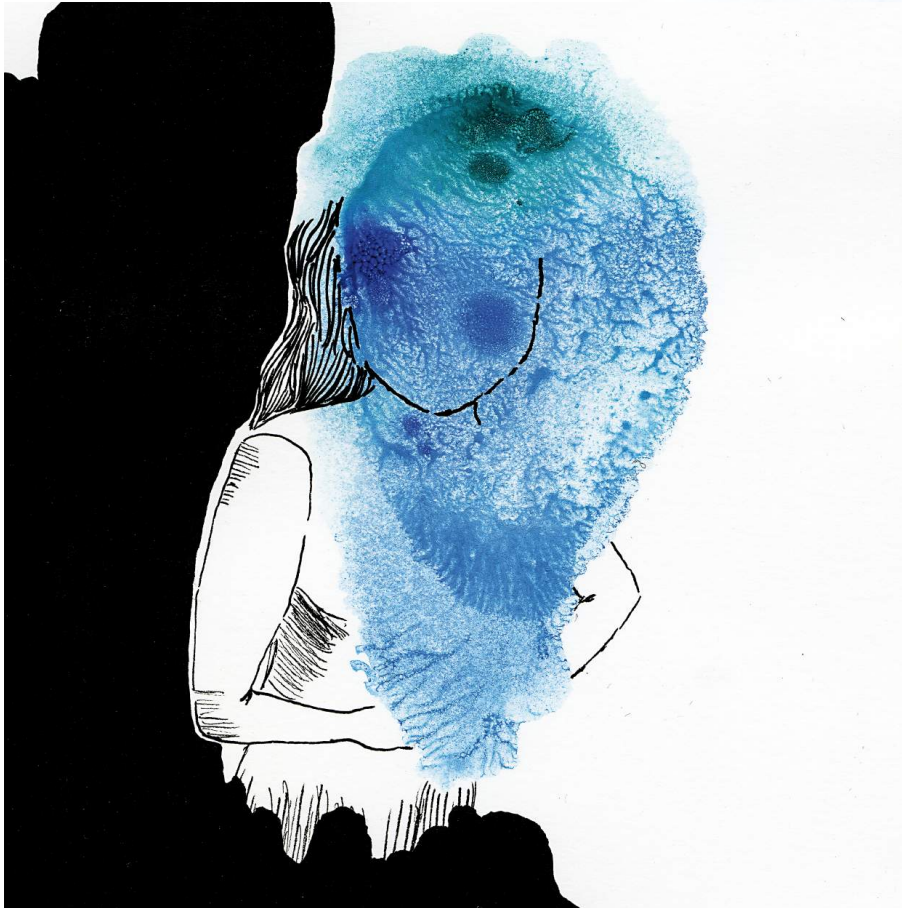
Quizá escapé al Universo, y yo no merecía ser libre. No merecía ser alguien

Y tú lo sabías, desde la distancia, cauteloso, esperando el momento en el que ya no quedara nada. Solo un mar de desesperación como naufragos conscientes de que nuestro destino es ahogarnos

Por cada uno de mis pensamientos agónicos, TÚ creces.

Hoy debe ser el mejor día de tu vida

Ilustración del libro Anne



El personaje de Anne es un personaje ficticio, pero sus sentimientos y síntomas son los propios de una persona con un trastorno del estado del ánimo. Con esto lo que se pretende conseguir es un acercamiento al lector, de tal forma que debido a la realidad de su situación, pueda llegar a comprender las motivaciones del personaje. Sin embargo lo que pretende esta historia no es hacer un tratamiento romántico del suicidio, sino dar visibilidad a la depresión, y evitar que se llegue a tales límites.

El personaje de Anne es de estatura baja (1,57) complexión delgada (45 kg) cabello largo y castaño, ondulado. Tez pálida; ojos azules y redondos; pequeñas pecas por la nariz, no muy prominente; boca pequeña, labios finos; en edad de desarrollo.

El personaje del Capítulo II trata de un varón adulto de 30 años llamado Nico, y que al igual que el personaje de Anne, nunca se le conoce ni por su nombre ni por su edad en la historia. Al contrario que Anne, Nico era un niño particularmente inteligente que sobresalía de sus compañeros en el colegio. Es una persona alto capacitado, lo que provoca una serie de situaciones de acoso y malentendidos en el colegio. Esto provoca en Nico que abandone los intentos de relacionarse con las personas haciendo de él un hombre muy asocial. Así mismo esto afecta en su entorno laboral donde empieza esta historia. Nico no se lleva bien con sus compañeros de oficina ya que muchos achacan su ascenso a un pequeño favor y no a sus propias capacidades, lo que hace que sus compañeros le hagan “mobbing” o acoso laboral. Nico no lo sabe, pero padece distimia desde la juventud, lo que hace que siempre tenga sentimientos de melancolía, desesperanza y tristeza, y sienta una continua apatía por lo que hace y lo que le rodea. Sin embargo consigue entablar una pequeña amistad con su compañera de cubículo en la oficina, hecho el cual permite que se abra a la sociedad y consiga acudir a terapia, justo cuando empezaba a entrar en una depresión doble, debido a un pico depresivo mayor provocado por las situaciones de acoso vividas en la empresa. Esta nueva amiga y la terapia consiguen que Nico pueda superar su depresión y empezar una vida sin trastorno.

Ilustración del libro Nico

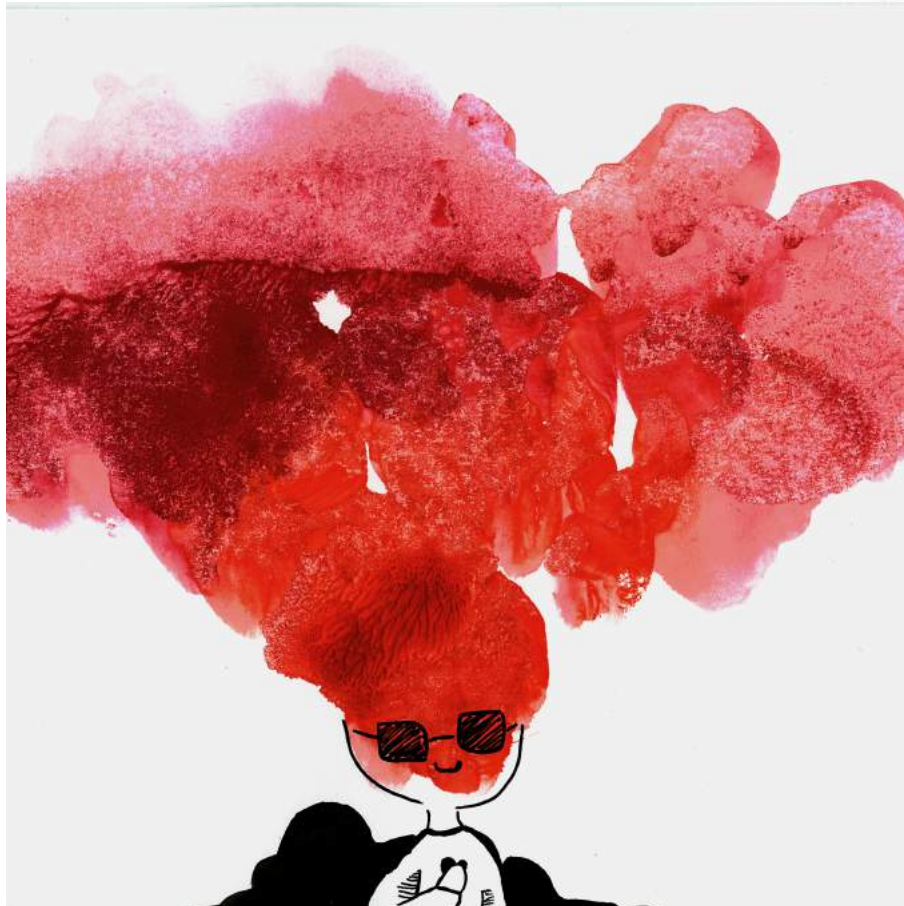


Ilustración del libro Nico



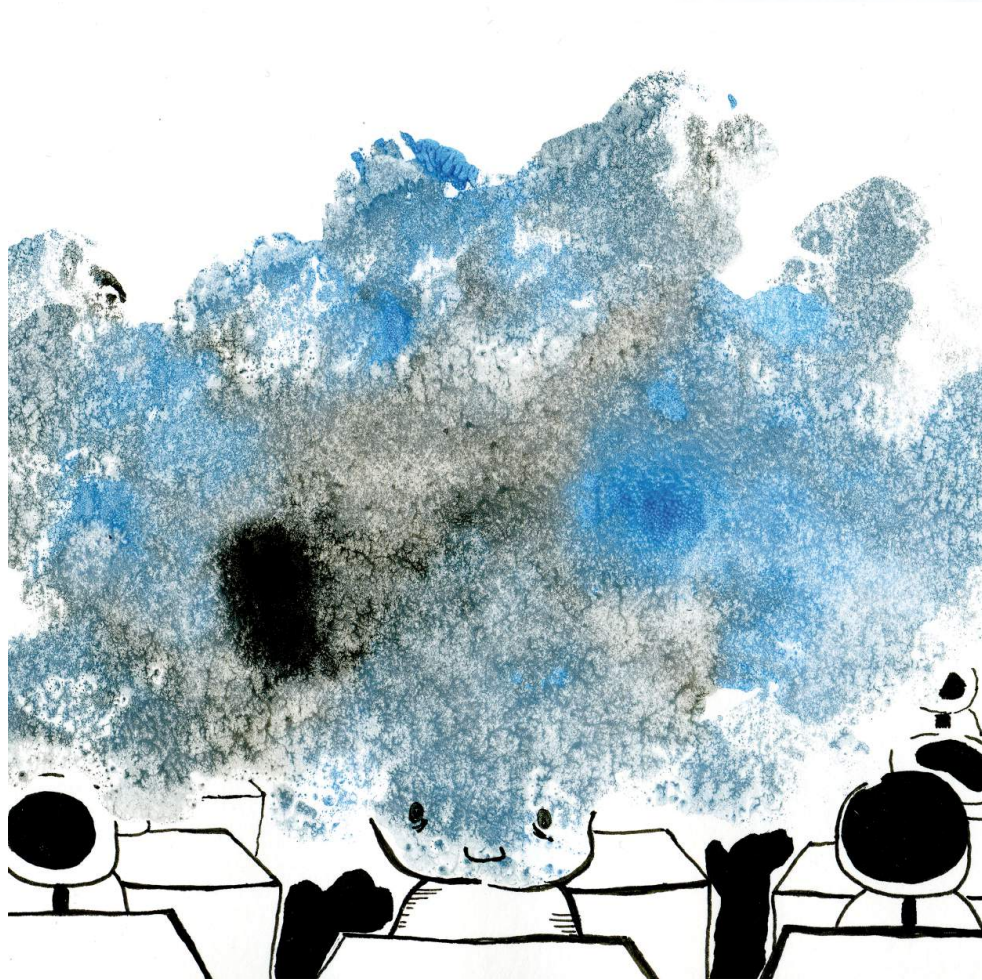
Con la segunda historia es la de mostrar la mejor opción en caso de notar que está entrando en una depresión, acudir a un especialista y seguir un tratamiento. La intención es mostrar que pese a las circunstancias, puede haber una salida y una solución. Al igual que el personaje de Anne, Nico es un personaje ficticio pero con sentimientos y vivencias reales, que pueden vivir y sentir cualquier persona. Es por ello que el libro pretende acceder al lector de forma que pueda comprender o verse reflejado en los personajes.

El personaje de Nico es alto (1.87) complexión delgada (75 kg) cabello corto, liso y negro, con alguna cana. De tez clara con ojos verdes, ocultos detrás de unas gafas de metal. Rasgos afilados, con barba. Boca pequeña y labios finos. Ectomórfico.

4.2.2 Fondos

Los fondos que aparecen en las ilustraciones normalmente son escenografías del entorno en el que los personajes se encuentran en ese momento, aunque por lo general, el fondo el plano con alguna mancha de color. Esto se debe a que el protagonismo está concentrado en el personaje principal, y el fondo carece de sentido. Normalmente se apoya en el texto, que también tiene una forma corpórea, no el típico recuadro de texto, lo que le da más movilidad y personalidad.

Ilustración del libro



4.2.3 Estética del libro

En cuanto a la estética del libro trata una estética de aspecto juvenil, con ilustraciones de aspecto infantil, alejadas del realismo y simulando más un aspecto de libro ilustrado que de novela gráfica americana. El libro es un conjunto de la parte escrita y la parte de las ilustraciones, lo que significa que el texto forma parte de la ilustración de la página.

En cuanto a la gama cromática del libro se plantean dos: una primera gama cromática que tiende a los colores fríos para representar al personaje del Capítulo I; y una segunda gama cromática con unos tonos más cálidos para representar al personaje del Capítulo II. Esto se debe a la relación por la psicología del color a que los tonos fríos son más apagados y representan calma, tristeza y frialdad; frente a que los tonos cálidos representan la vitalidad y la calidez.

Cada página está planteada de forma que hay una ilustración y un párrafo de texto. A medida que avanza en su depresión o que la supera, la aparición del color negro y la ubicación del texto varía, para adecuarse a la atmósfera que se pretende conseguir en cada página. Está pensado para crear una situación de inmersión en la lectura, que haga que la experiencia sea lo más visual y perceptiva posible.

Ilustración del libro

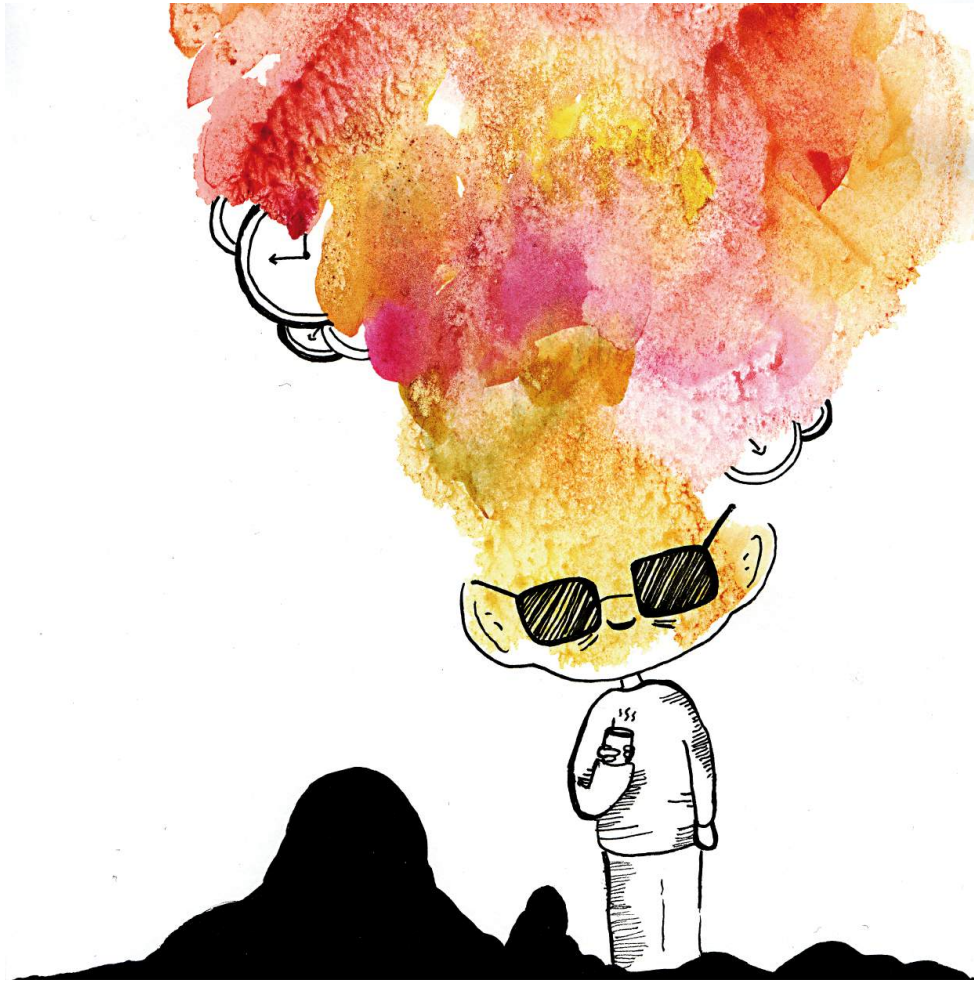


Ilustración del libro



4.3 Postproducción

4.3.1 Maquetación del libro

En lo que respecta a la maquetación del libro, se ha utilizado el programa de código abierto de edición *Scribus* para llevar a cabo el proceso del paginado y maquetado digital profesional. Para ello, primeramente se realizó un estudio de las páginas y las ilustraciones para ubicar en el espacio del folio dónde se situaría el texto y en qué lugar la ilustración, para conformar un conjunto en la página final (*layout*). Una vez hecho esto con todas las páginas del libro, se procede a realizar el paginado digital.

65

Se plantea un número aproximado de páginas para empezar a trabajar, el tamaño del libro que será el formato impreso del mismo (21 centímetros por 21 centímetros), los márgenes dentro de la página y las guías, para seguir una coherencia dentro de la página (retícula). Una vez hecho esto, procedemos a determinar el estilo de la tipografía, para facilitar la maquetación de gran cantidad de texto como es el caso de un libro. La tipografía elegida se basa en la temática y la estética que rodea al trabajo, conservando un tono de ilustración pero siendo a su vez una caligrafía legible y madura, sin caer en los excesivos adornos y decoraciones. Se mantiene la estética sobria de la narración con toques de tipografías más potentes y de un tono más pictórico. Concretamente, las tipografías elegidas fueron Lekton Regular en un negro al 80%, tamaño 13 para el cuerpo del texto; Hollywood starfire Regular en negro al 100%, tamaño 40 para el título de la portada, Cella regular, Albertsthal typewriter regular y Kirjainkone regular como otras tipografías que se fueron se dentro del texto para dar juego a la página y que se van alternando a lo largo de todo el texto para darle más cuerpo y textura. La cantidad final de páginas es de 58 contando con una portadilla y una contraportada dentro del libro, agradecimientos y créditos. La portada se planteó y diseñó en el programa *Photoshop*, para luego en imprenta unirla al resto del libro.

Tipografía utilizada en el libro

Muestra de formato de texto Al bertsh tal - typewri ter

Muestra de formato de texto Cel l a

Muestra de formato de texto Hol l ywood-starfi re

Muestra de formato de texto Ki rjai nkone

Muestra de formato de texto Lekton

Muestra de formato de texto VTKS-contact

Programa de edición: Photoshop



Programa de maquetación: Scribus



Primeros paginados

PÁGINA 1

El día que te caíste lloré,
¿te acuerdas?
Lloré tanto que creía
que el agua me
llegaría a la
nariz.

Me mirabas tanto
que se me cortaba la
respiración,
tan callado, tan
distante.

Antes de que me diera cuenta,
estabas en casa.

Aunque era como si
siempre hubieras vivido
ahí, conmigo.
Mirándome a los
ojos.

PÁGINA 2



Primeros paginados

PA 6.3

Me despierto, tengo hambre.
Miro el reloj y son
Las 8:00 am

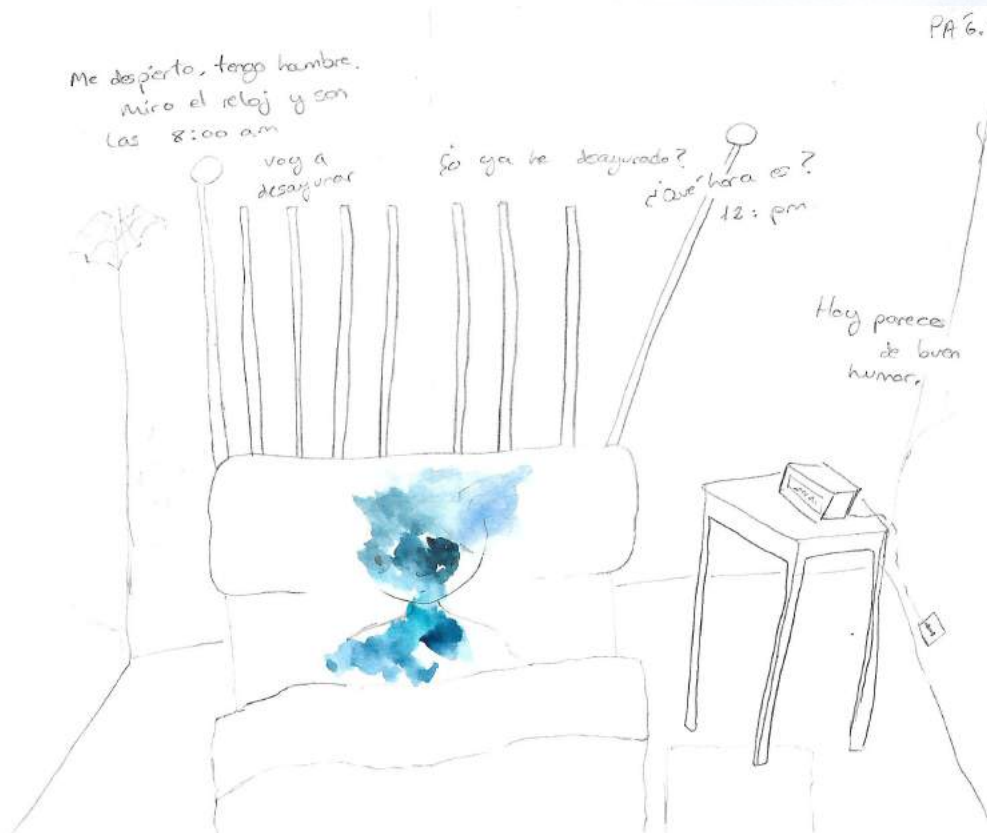
voy a
desayunar

¿O ya he desayunado?

¿Qué hora es?
12: pm

PA 6.4

Hoy parece
de buen
humor.



Primeros paginados

PÁG. 1



PÁG. 2

El día que te conocí fue el día más largo de mi vida. Un largo desayuno, una larga cola de camino al trabajo, un largo horario de oficina con sus largos descansos con cafés largos.

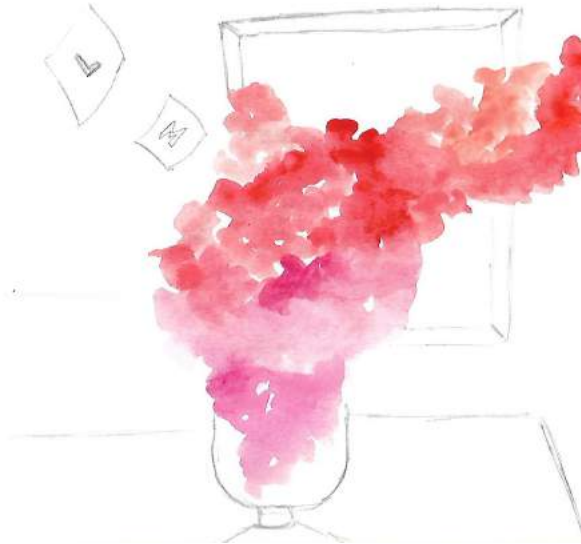
Todo era tan eterno que me daba la impresión de que iba a ser el único día de mi vida, que nunca me iría a dormir y que tendría que vivir para siempre en medio en el día.

más
largo
del
Mundo.

Primeros paginados

PÁG. 2

No es que fuera un día distinto a los demás, en absoluto.
Todos los días tenía la misma sensación al despertarme.



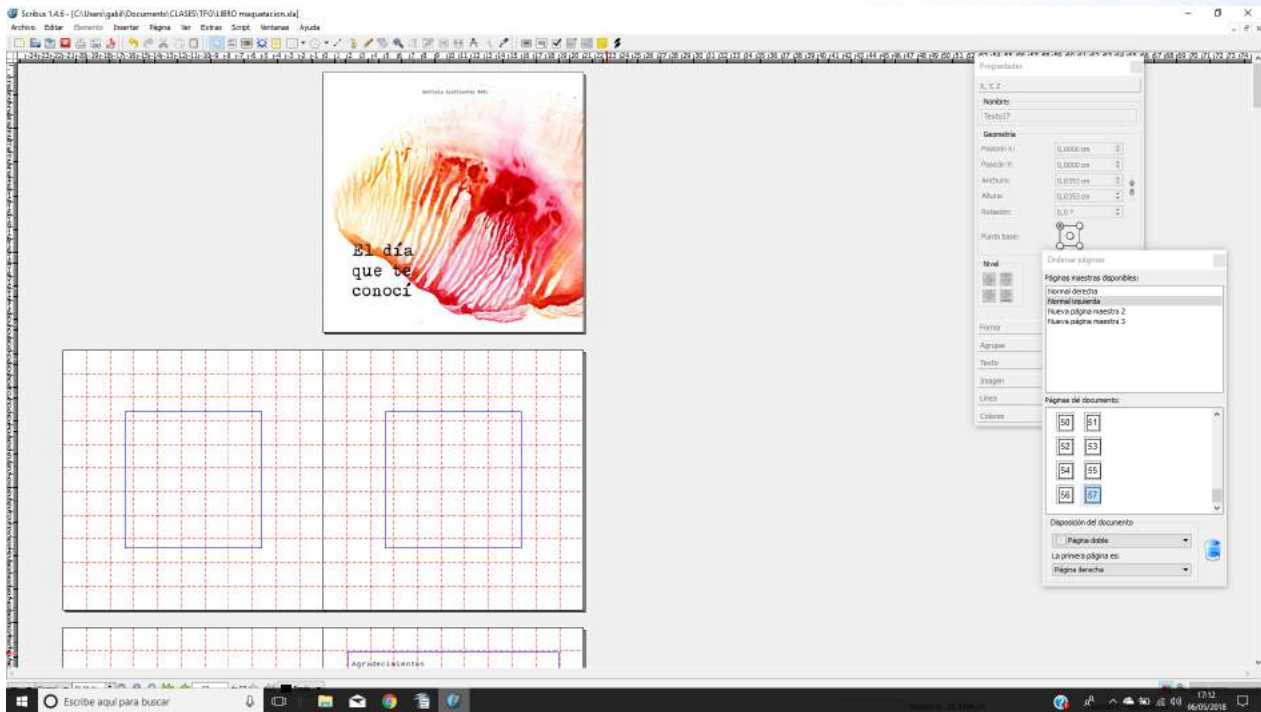
PÁG. 3

Al principio lo asociaba al cansancio, la monotonía o al estrés de la oficina.

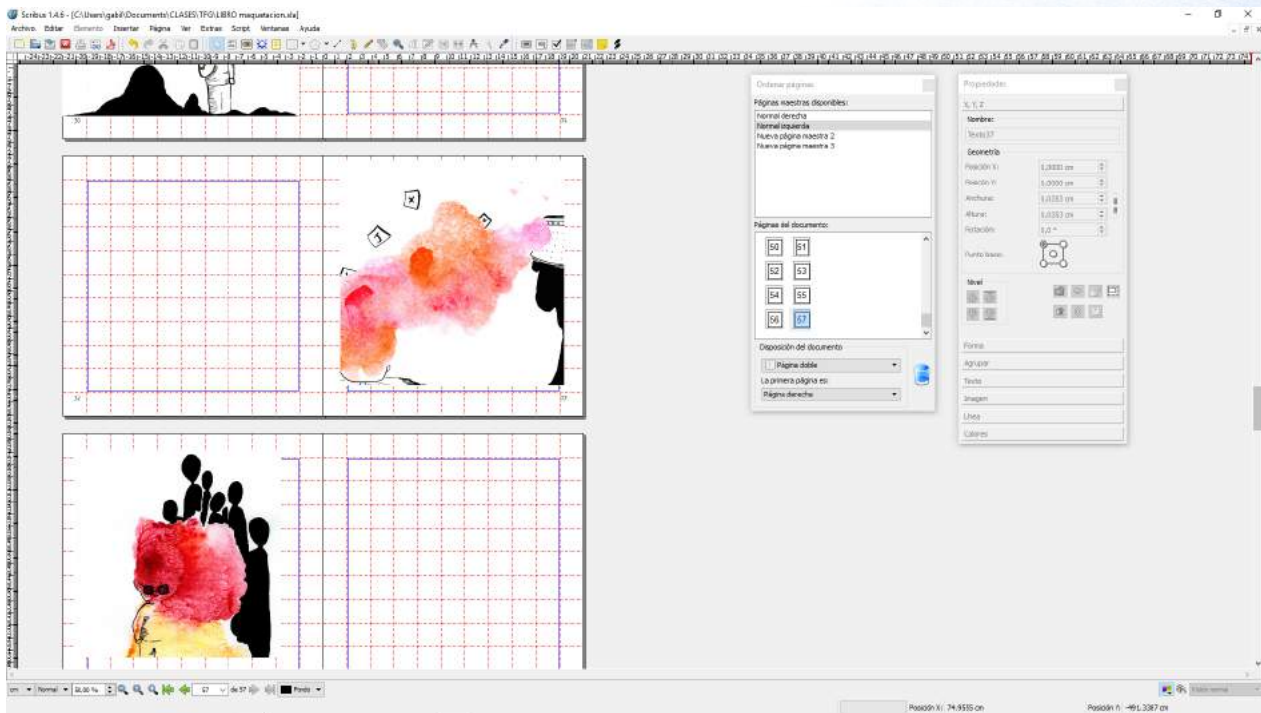
Pero ahora ya no recuerdo otro día que no fuera largo.



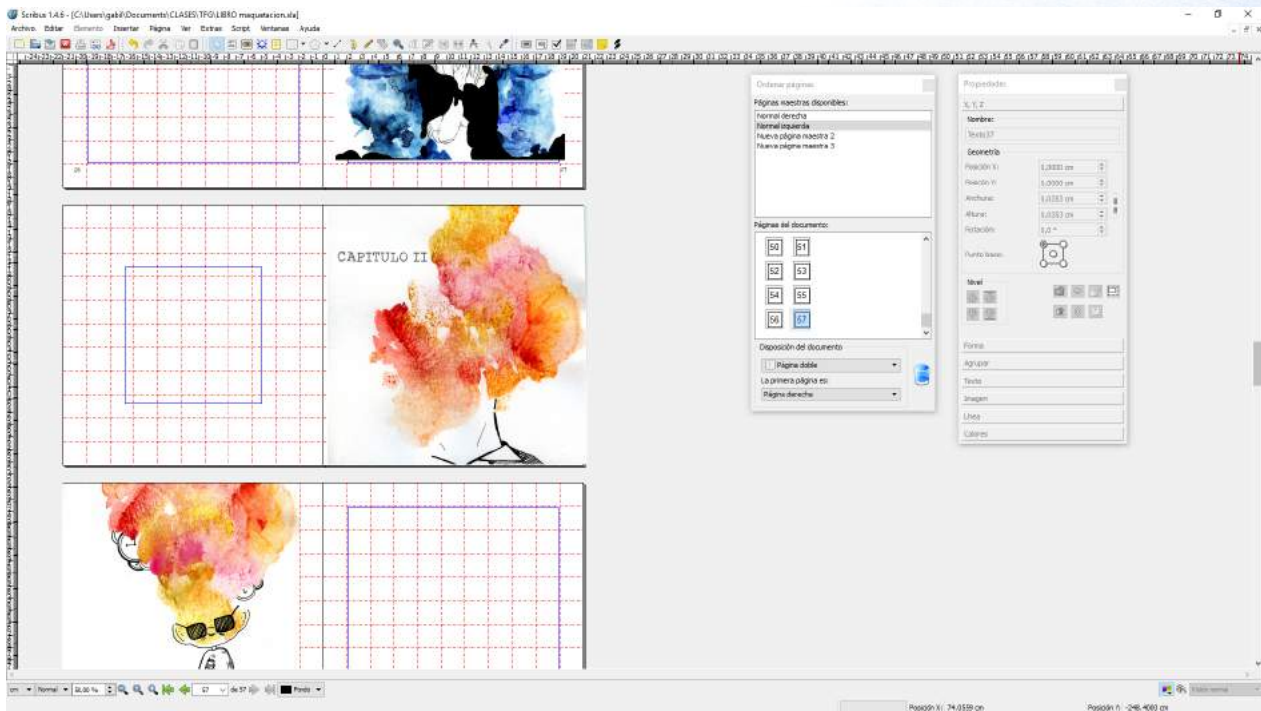
Proceso de maquetación



Proceso de maquetación



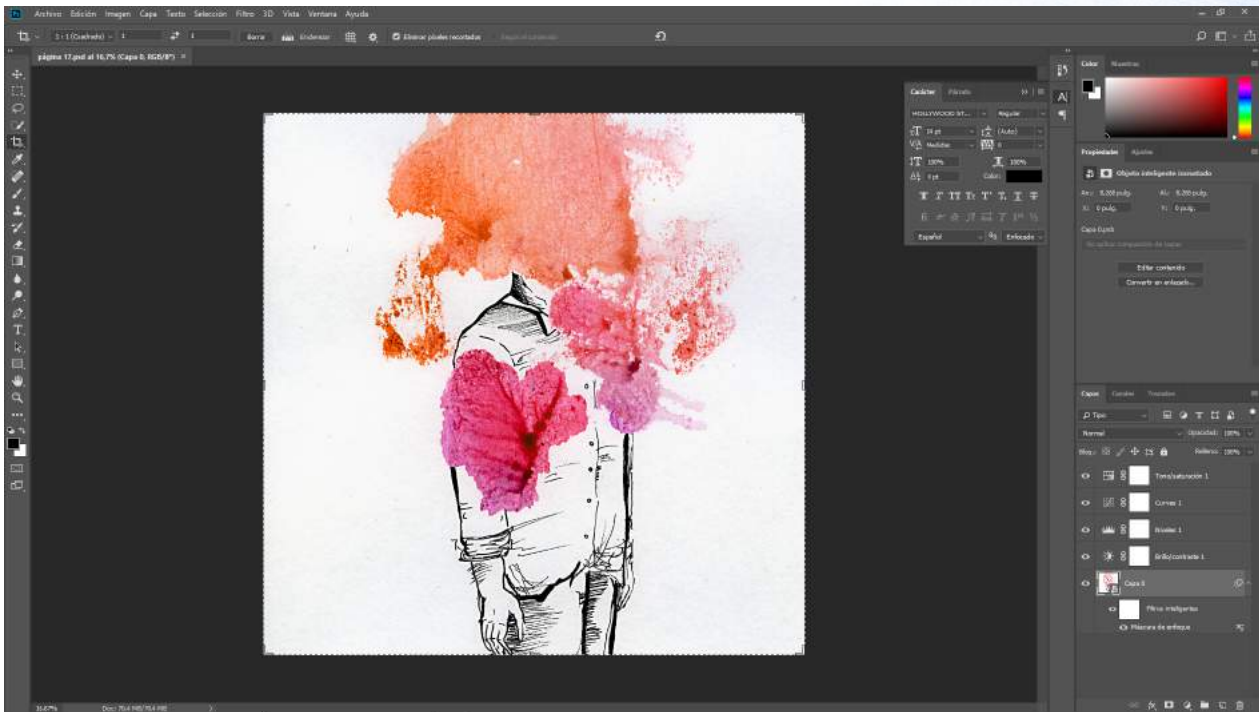
Proceso de maquetación



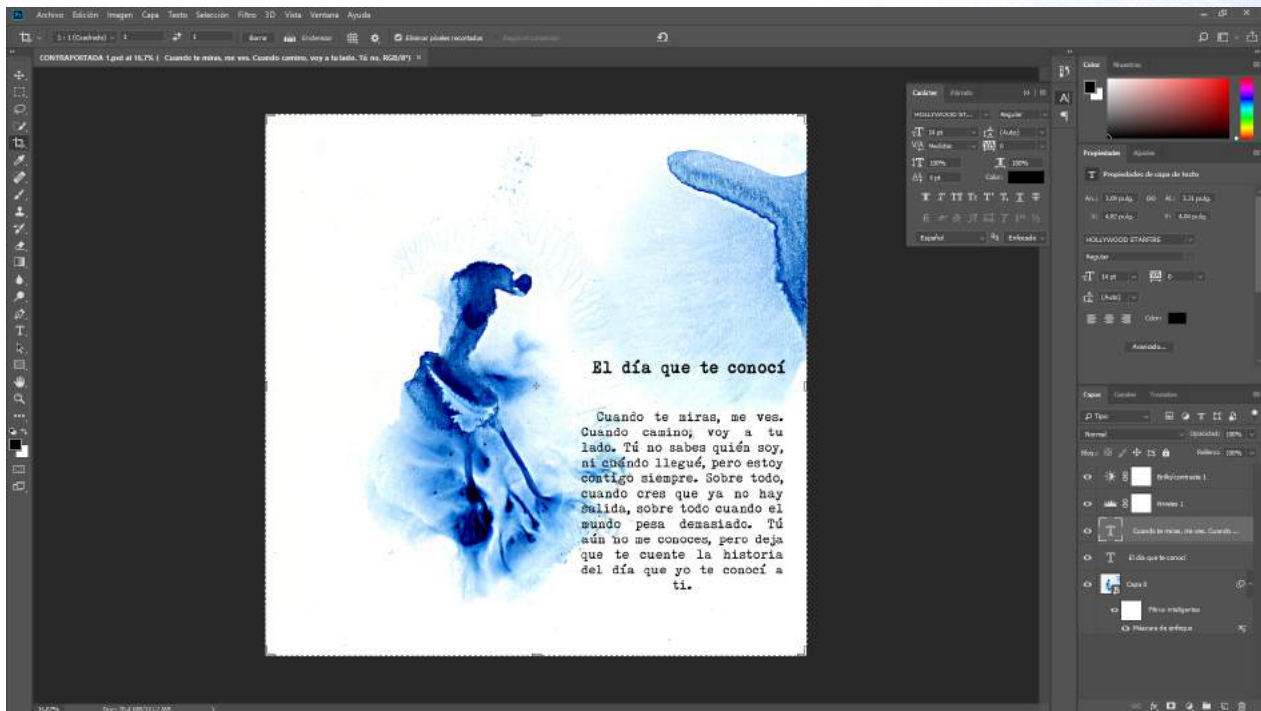
4.3.2 Edición e impresión

El libro se imprime en la imprenta Makarográfica Tres S.L. y las características concretas de la impresión del libro consisten en: Cubierta en invercote de 260 gr a 4/0 tintas + laminado mate 1 cara Interior de 58 pag. en estucado mate de 170 gr a 4/4 tintas. Terminación: fresado. 2 und. - formato cerrado 210x210 mm. El resultado final es un libro de acabado profesional, contando a su vez con la experiencia de una impresión también profesional, que servirá de cara a futuras impresiones y creaciones. Es importante tener en cuenta que el resultado final de las ilustraciones y del libro una vez editadas, debe ser en formato CMYK FOGRAS21, debido a que la imprenta trabaja a cuatro tintas (*offset digital*) y no en formato RGB. Esto proporciona un color mucho más definido y un acabado más detallado. Todo el libro debe contar con un margen exterior de tres milímetros extra (sangrado) para evitar que a la hora de guillotinar las páginas haya problemas de sobre corte en las ilustraciones o los textos que lleguen al borde de la página. A su vez se elige en el proceso el tipo de papel, el acabado, el gramaje y la textura que quedará en el resultado final del libro. Se deben guardar las ilustraciones en formato .tif para conservar también la calidad de la imagen, a 300 píxeles por pulgada.

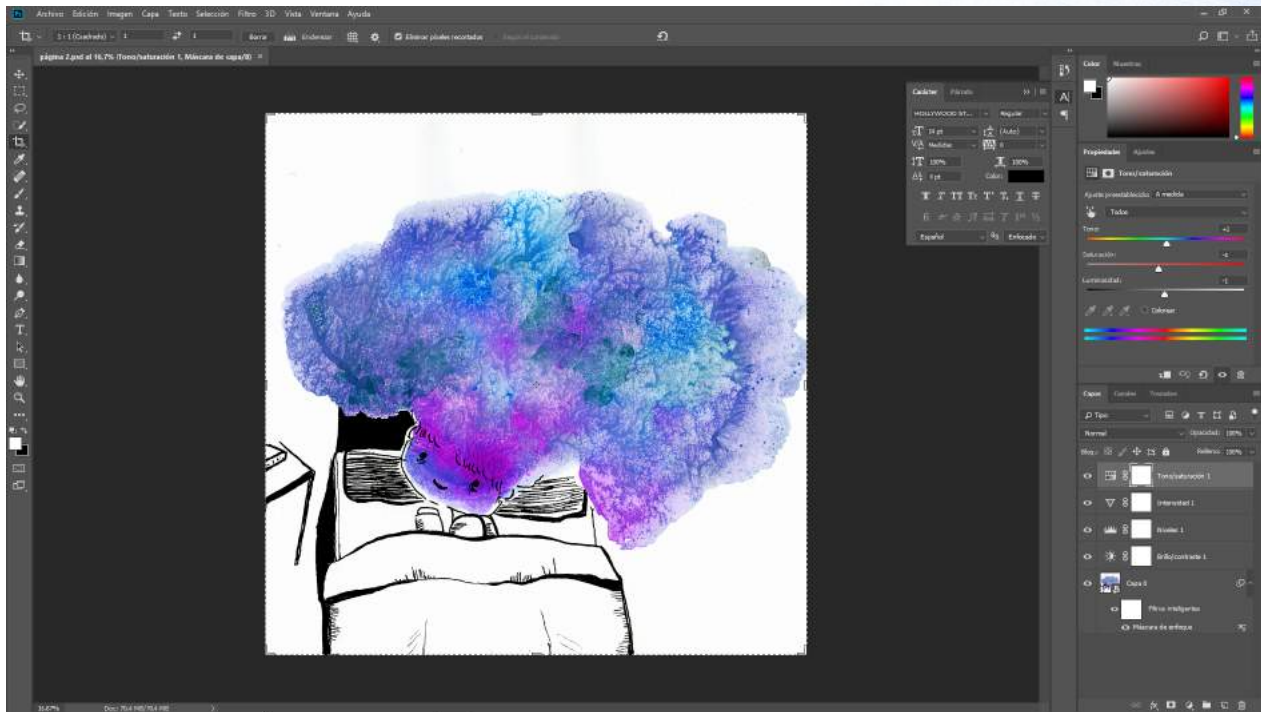
Proceso de edición



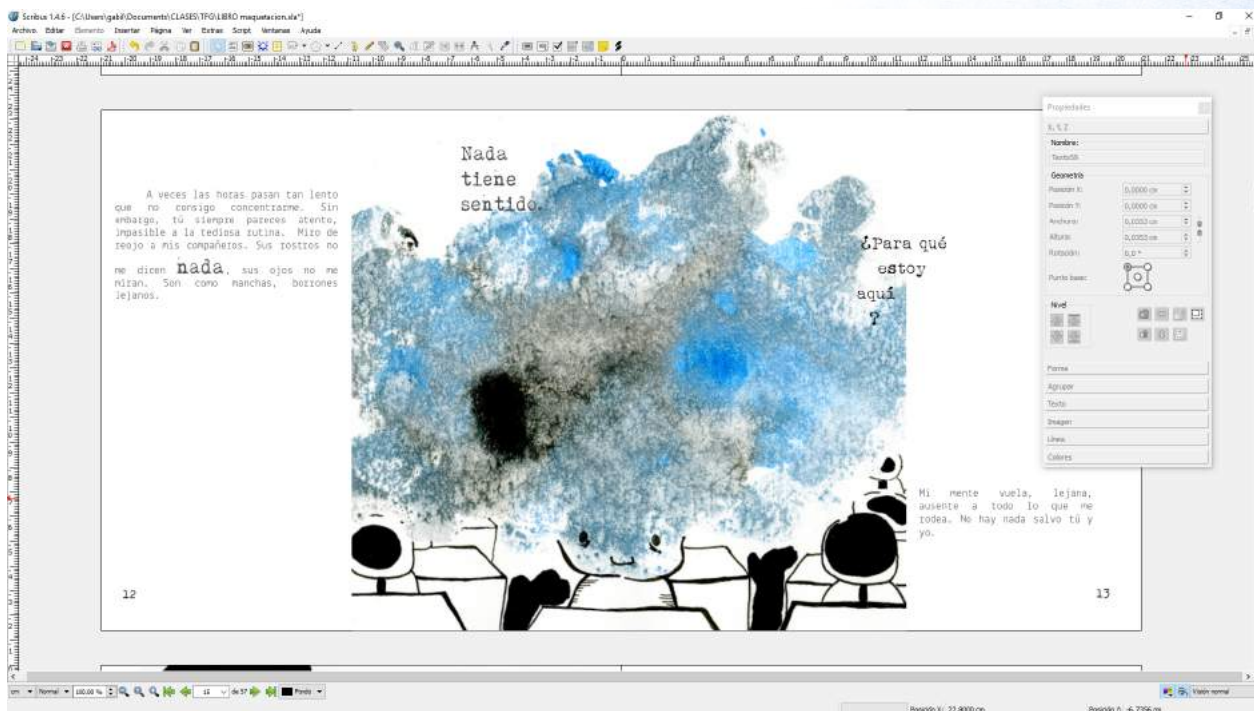
Proceso de edición



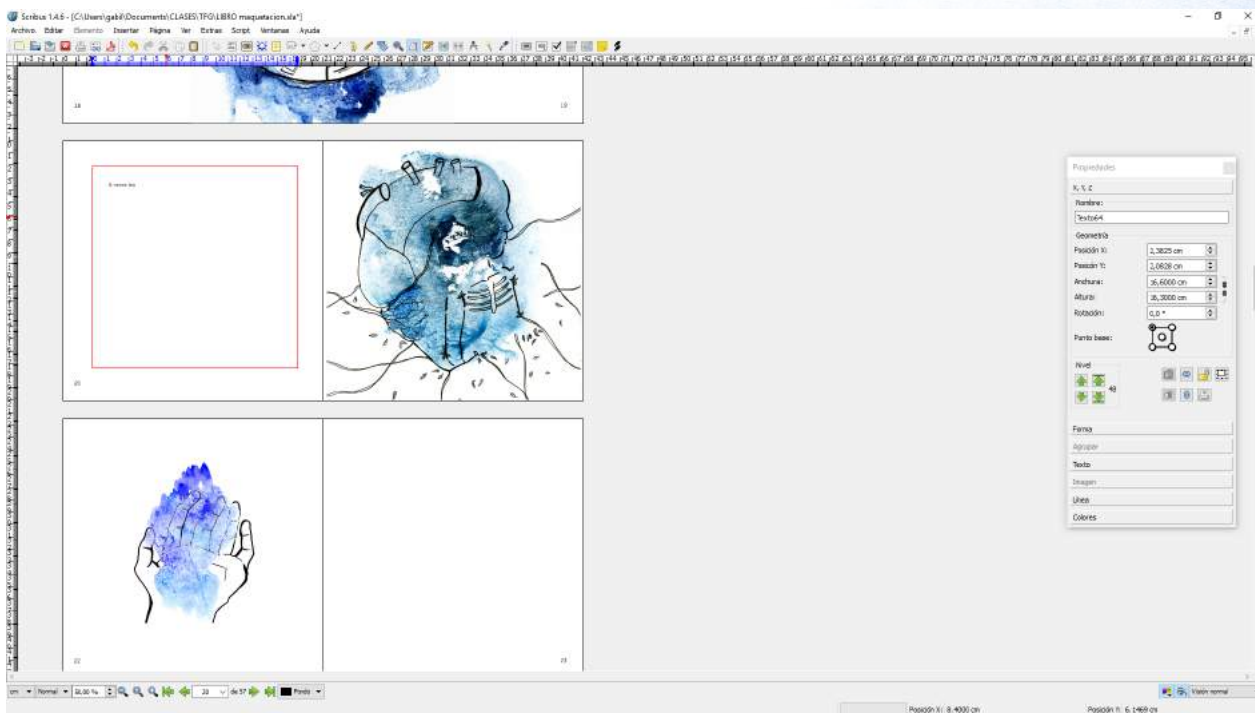
Proceso de edición



Proceso de maquetación



Proceso de maquetación



Portada y contraportada en Photoshop



Portada del libro acabado

Gabriela Lanfranconi Peña

El día que te conocí

2018

83

Contraportada del libro acabado



5. Conclusión y análisis final

En conclusión, "El día que te conocí" me ha servido como medio para poder desarrollar las aptitudes y conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de la carrera. Esto a su vez, me ha llevado a superar nuevos desafíos. Ha supuesto aprender a resolver los problemas con los que me he ido encontrando, sobre todo en las herramientas digitales. De esta manera el trabajo de fin de grado que presento, me ha permitido aprender y mejorar muchos aspectos tanto del campo de la ilustración como de la teoría que marca la temática de este trabajo. A pesar de las posibles mejoras y correcciones que aún pueden añadirse al acabado final del libro, es un resultado del que me encuentro completamente satisfecha y que considero profesional y en la línea de un libro que puede ser llevado a una editorial.

Podemos así enunciar las conclusiones del TFG de esta forma:

- El objetivo principal se ha cumplido; para ello se ha llevado a cabo el libro en formato papel con las características señaladas, pensado para un público joven-adulto y con una temática centrada en la depresión como característica determinante en los dos protagonistas del libro.
- El desarrollo del TFG me ha permitido mejorar las metodologías dirigidas a la creación de personajes, y desarrollar mi técnica narrativa a la hora de crear historias, lo que sin duda me permitirá ampliar horizontes dentro de mi campo artístico.
- Mi capacidad para definir y desarrollar un problema de carácter teórico ha sido mejorada gracias a la compleja temática que ha rodeado al proyecto. En ese sentido he sido capaz de poder resumir y comprender un tema complejo como es la depresión y los trastornos del estado del ánimo, y posteriormente aplicarlo a una narración original.
- He mejorado sustancialmente en las técnicas de ilustración aprendidas a lo largo de la carrera al mismo tiempo el trabajo me ha permitido potenciar nuevas técnicas, tanto tradicionales como digitales.
- He aprendido todo lo necesario para maquetar un libro siguiendo la metodología habitual en el mundo profesional, lo que me ha permitido introducirme y entender el campo editorial. Ámbito en el que sin duda quiero seguir profundizando.
- La experiencia adquirida en este trabajo fin de grado sin duda ha sido enriquecedora y ha significado abrir una nueva puerta en mi posible futuro laboral.

6. Bibliografía

- Barrio, Victoria del; *El niño deprimido : causas, evaluación y tratamiento*; Editorial Ariel; España; 2007.
- Barlow, Durand; *Psicopatología*; Thomson Editores; Madrid; España; 2003.
- Belloch Amparo; *Manual de psicopatología volumen I y II*; Editorial MCGRAW-HILL; España; 2008.
- Brogsol Vera; *El fantasma de Anya*; Editorial Norma Editorial; España; 2012.
- Caballo E. Vicente; *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: "Trastornos de la edad adulta"*; ediciones Pirámide; Madrid; España; 2006.
- Caballo E. Vicente, Simón Miguel Ángel; *Manual de psicología clínica infantil y adolescente*; ediciones Pirámide; Madrid; España; 2012.
- Caballo E. Vicente; Simón Miguel Ángel; *Manual de psicología clínica infantil y adolescente, trastornos específicos*; ediciones Pirámide; Madrid; España; 2011.
- Calvillo Samada, Francisco; *La depresión, entre mitos y rumores*; Editorial Biblioteca Nueva; España; 2003.
- DSM-5; *Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*; American Psyquiatic Publication; Londres; Inglaterra; Washington DC; EEUU; 2013.
- Gaiman Neil; *The Sandman*; Editorial ECC Ediciones; España; 2012.
- Hernández Jorquera Aurora, Domènech Guarch Joana; *Tratando... trastorno distímico y otros trastornos depresivos*; Ediciones Pirámide; España; 2006.
- Lamérand, Jean-Pierre; *Aprender a dibujar las expresiones de la cara*; Ediciones El Drac; España; 2012.
- Lauricella Michel; *Anatomía artística*; Editorial Gustavo Gili S.L; Barcelona; España; 2016.

- Méndez Xavier Francisco, Espada José P., Orgilés Mireia; *Depresión infantil y adolescente: psicopatología, evaluación y tratamiento psicológico*; Colección de cursos de postgrado en psicopatología y salud; Universidad Nacional de Educación a Distancia; Madrid; España; 2011.
- Quinn, Brian P.; *Todo sobre la depresión : aprenda a controlarla*; Editorial Interamericana de México; México D.F; Ciudad de México, América del Sur; 2003.
- Torcuato Luca de Tena; *Los Renglones Torcidos de Dios*; Editorial Planeta S.A; Barcelona; España; 2015.
- Vallejo Ruiloba Julio, Gasto Ferre Cristóbal; *Trastornos afectivos : ansiedad y depresión*; Editorial MASSON; España; 1999.

- Allen-García, Jonathan; *¿Existen varios tipos de depresión?*; Psicología y mente; página web sobre psicología; consultado en mayo de 2018.
<https://psicologiymente.net/clinica/tipos-de-depresion>
- Inteligencia Narrativa; *70 preguntas que tienes que hacerte para crear un personaje*; blog sobre juegos de rol, recursos para escritores; 2015; consultado en mayo de 2018.
<http://www.inteligencianarrativa.com/70-preguntas-que-tienes-que-hacerte-durante-la-creacion-de-un-personaje/>
- National Institute of Mental Health Depresión: *qué es la depresión*; página web oficial del National Institute of Mental Health; enero de 2009; consultado en mayo de 2018.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression/index.shtml>

7. Anexo

Glosario de términos

Trastornos del estado del ánimo: los trastornos del estado de ánimo se hallan entre los trastornos psicológicos más comunes, y el riesgo de desarrollarlos va en aumento en todo el mundo, en particular entre las personas más jóvenes.

89

Episodio Depresivo Mayor: el trastorno depresivo mayor puede ser un episodio aislado o recurrente, pero siempre dentro de un determinado intervalo de tiempo.

Trastorno Distímico: otra forma de depresión cuyos síntomas son algo más leves pero permanecen más o menos inalterables durante periodos largos.

Depresión doble: el individuo experimenta tanto episodios depresivos como el trastorno distímico.

Intento de suicidio: el suicidio se asocia a menudo con los trastornos del estado del ánimo, pero puede darse en ausencia de éstos. En cualquier caso, la incidencia del suicidio ha ido en aumento en los últimos años, en particular entre los adolescentes, en cuyo caso es la tercera causa de muerte. El intento de suicidio es una tentativa que no consigue su objetivo.

Ideación suicida: consideraciones serias de quitarse la vida.

Gabriela Lanfranconi Peña



El día que te conocí

EL DÍA QUE TE CONOCÍ

Diseño e ilustraciones

Gabriela Lanfranconi Peña

@Texto e imágenes

Gabriela Lanfranconi Peña


San Cristobal de La Laguna, Tenerife

2018

El día que te conocí

Gabriela Lanfranconi Peña

Agradecimientos



Gracias a todas las personas que han dedicado un momento a escuchar, apoyar y entender a otra que lo necesitaba.

Gracias a ti, porque formas parte de esto conmigo, y porque al final todo sale.

"I hurt myself today
To see if I still feel
I focus on the pain
The only thing that's
real(...)"

Johnny Cash, *hurt*

CAPITULO I



El día que te conocí llovía. ¿Te acuerdas? Llovía tanto que creía que el agua me llegaría a la nariz.

Me mirabas tanto que se me cortaba la respiración...
Tan **callado**, tan **distante**.

Antes de que me diera cuenta, estabas en casa. Aunque era como si siempre hubieses estado ahí, conmigo, mirándome a lo lejos.



Me
despierto.

Tengo hambre.

Miro el reloj y son las
ocho de la mañana.



Voy a desayunar.

0 ¿ya he desayunado?

¿Qué hora es?

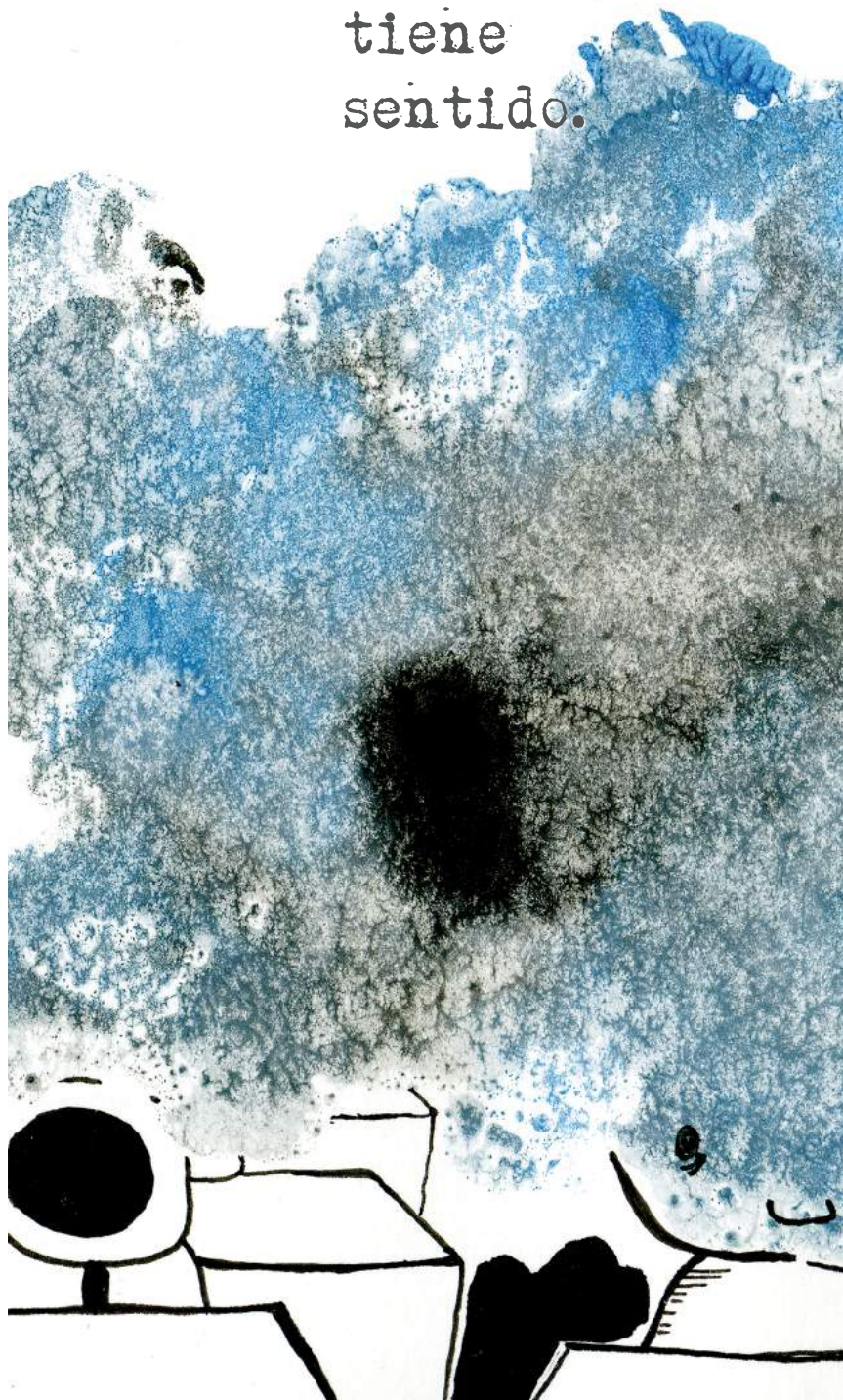
¿Las doce?

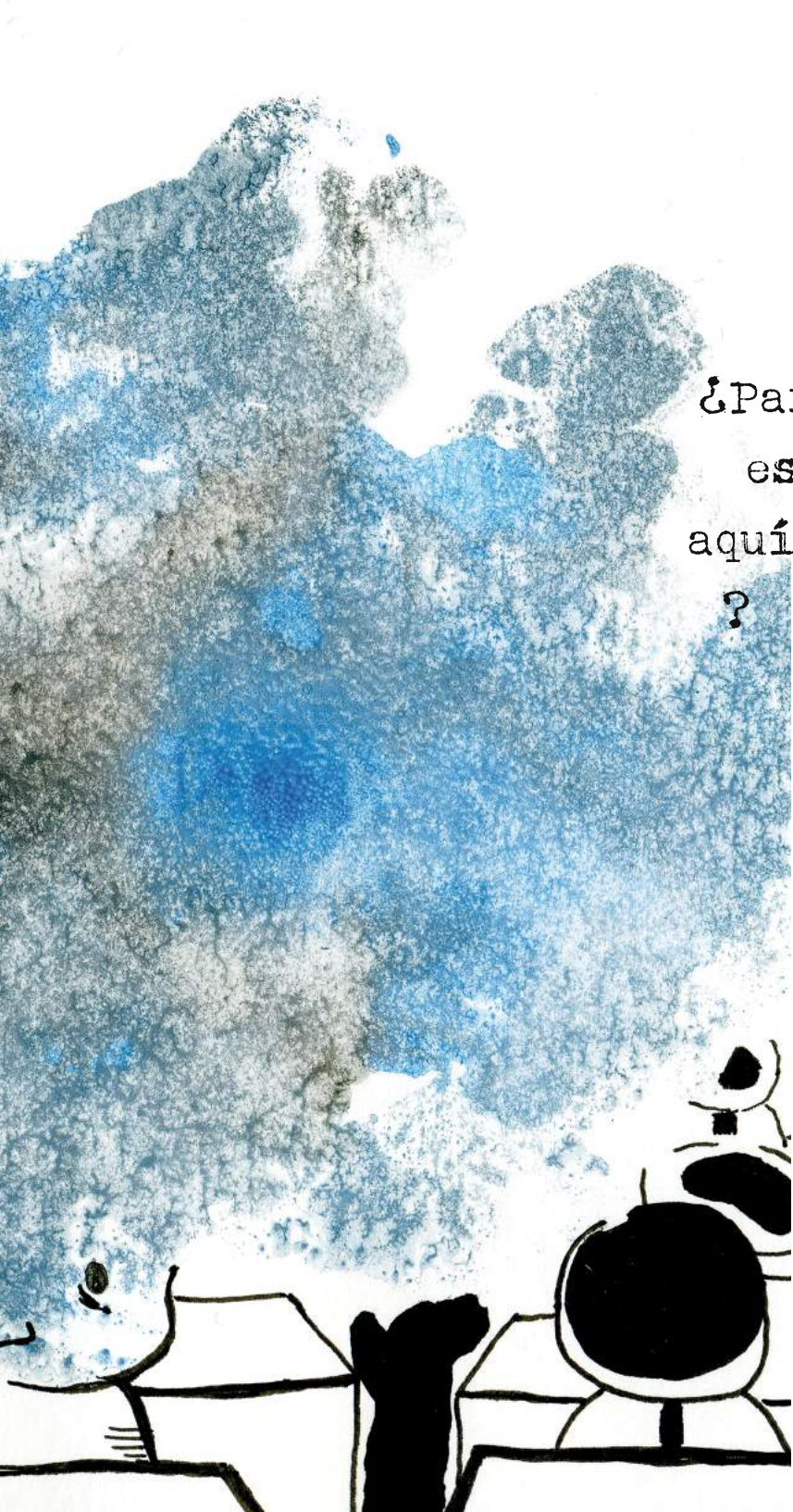
A veces las horas pasan tan lento que no consigo concentrarme.

Sin embargo, tú siempre pareces atento, impasible a la tediosa rutina. Miro de reojo a mis compañeros. Sus rostros no

me dicen **nada**, sus ojos no me miran. Son como manchas, borrones lejanos.

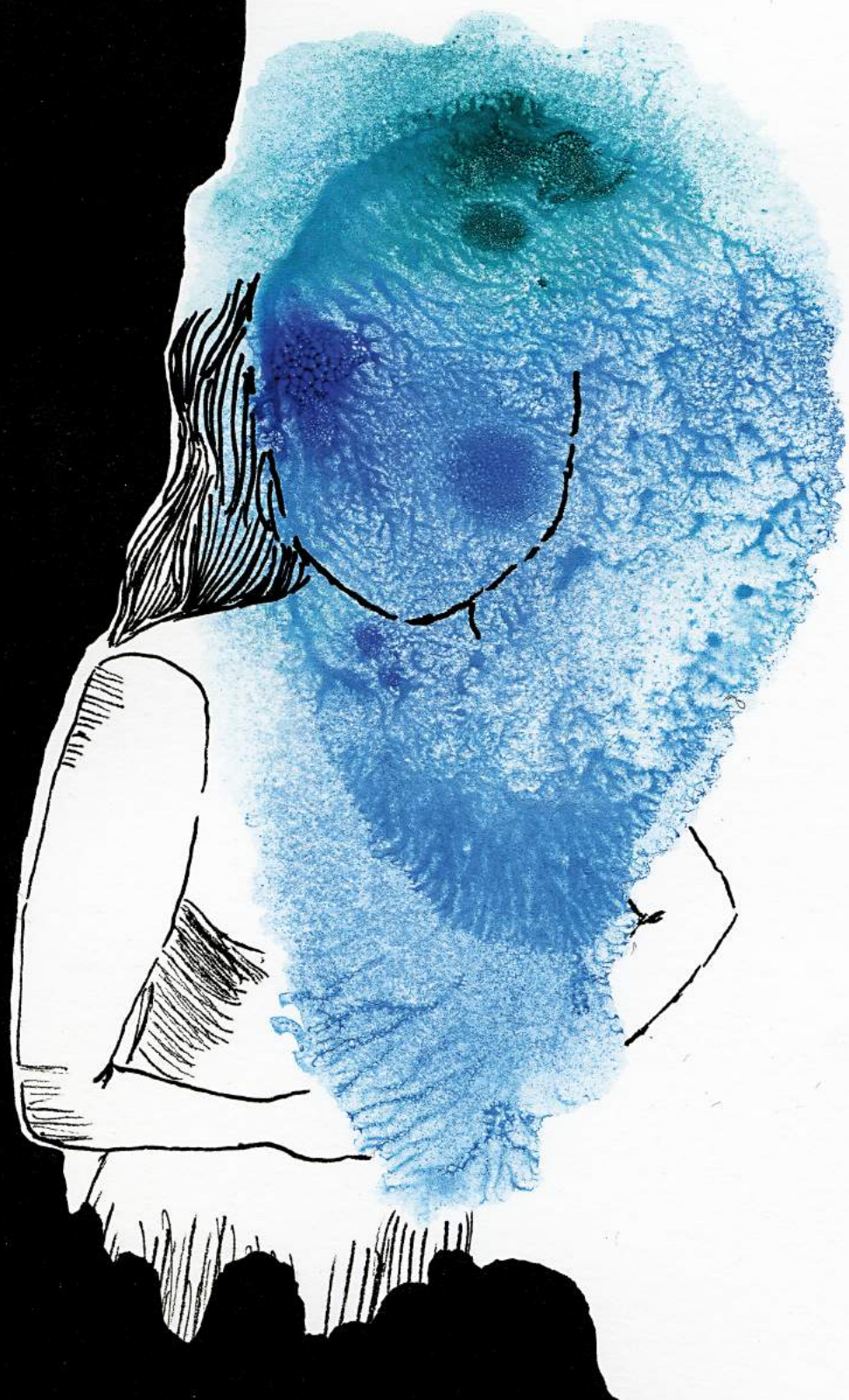
Nada
tiene
sentido.





¿Para qué
estoy
aquí
?

Mi mente vuela, lejana,
ausente a todo lo que me
rodea. No hay nada salvo tú y
yo.



¿Desde cuando estoy así?

Apenas recuerdo un mundo anterior a este vacío, pero se que lo hubo.

Un mundo donde tú no existías y yo, era libre.

¿Cuál fue mi error?

Quizá desafié al Universo y yo, no merecía ser libre. No merecía ser alguien.

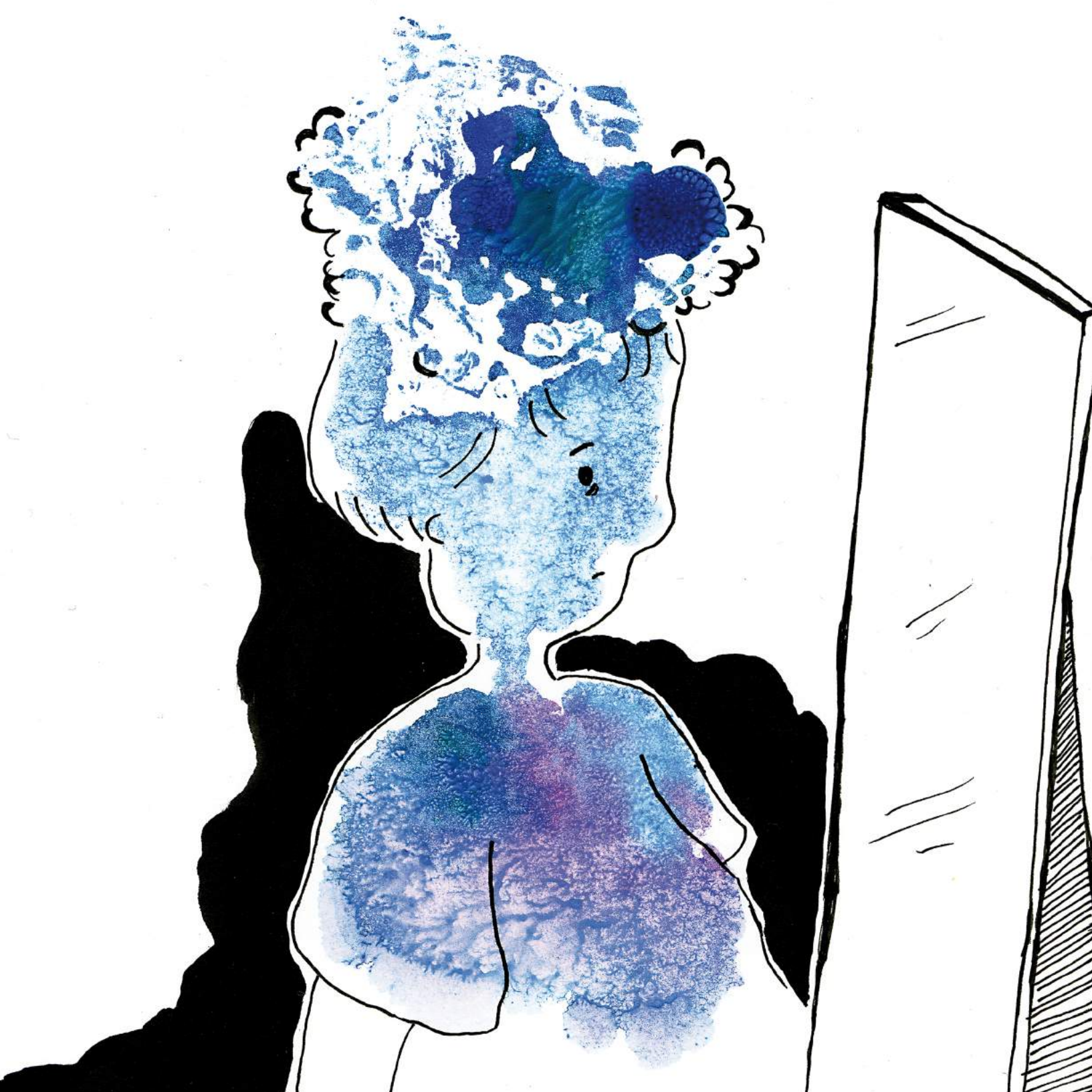
Y tú lo sabías. Desde la distancia, cauteloso, esperando el momento en el que ya no quedara nada. Sólo un mar de desesperación, como náufragos conscientes de que nuestro destino es ahogarnos.

Por cada uno de mis pensamientos agónicos, **tú creces.**

Me miro y no me reconozco. El espejo me devuelve el reflejo de algo que se supone, era yo **¿Siempre he estado así de delgada?**

Las ojeras se marcan profundas bajo mis ojos, cansados. **Aunque siempre tengo sueño, apenas puedo dormir.**

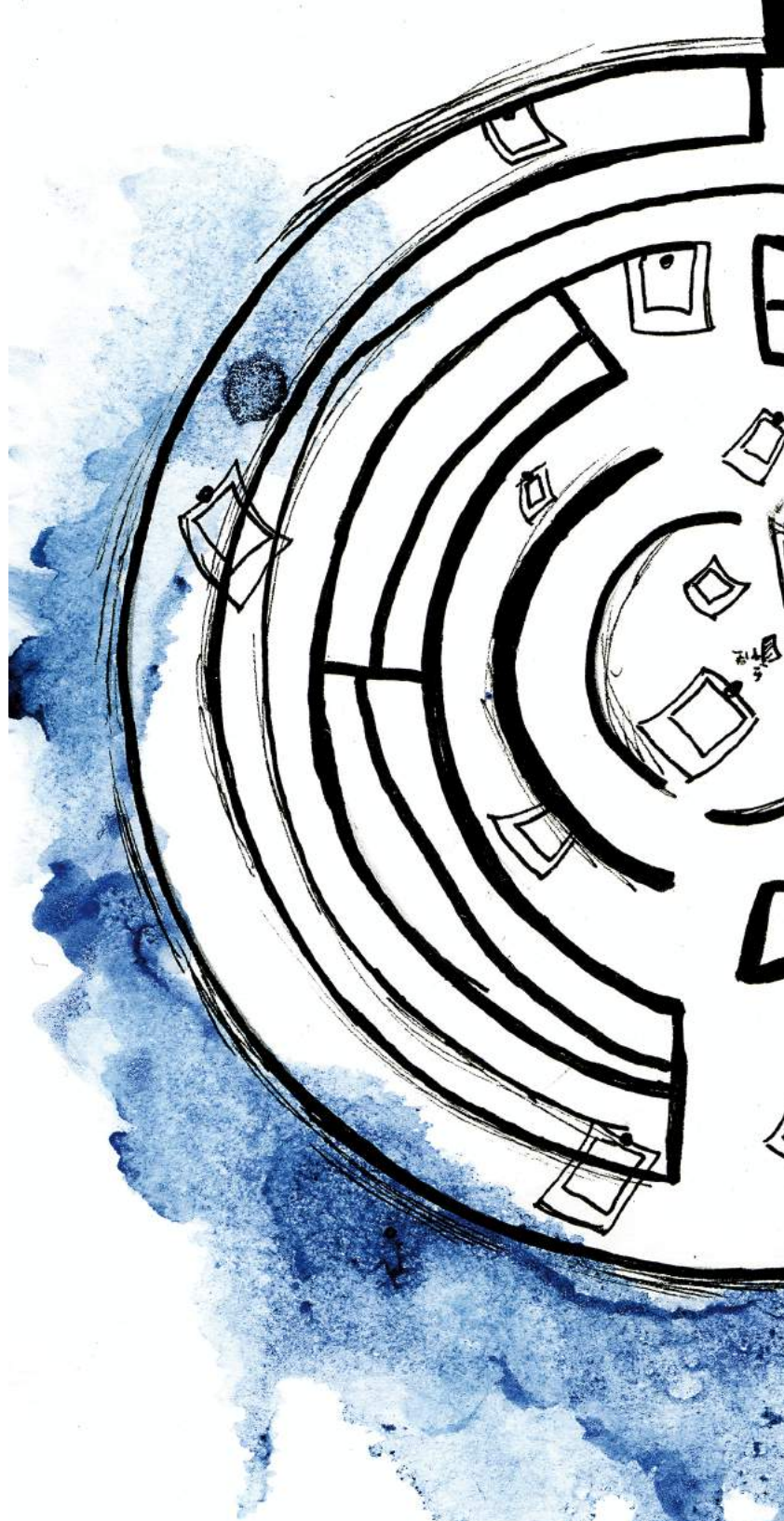
Me paso las horas mirando el reloj, como si al mirarlo, el tiempo fuera más deprisa.

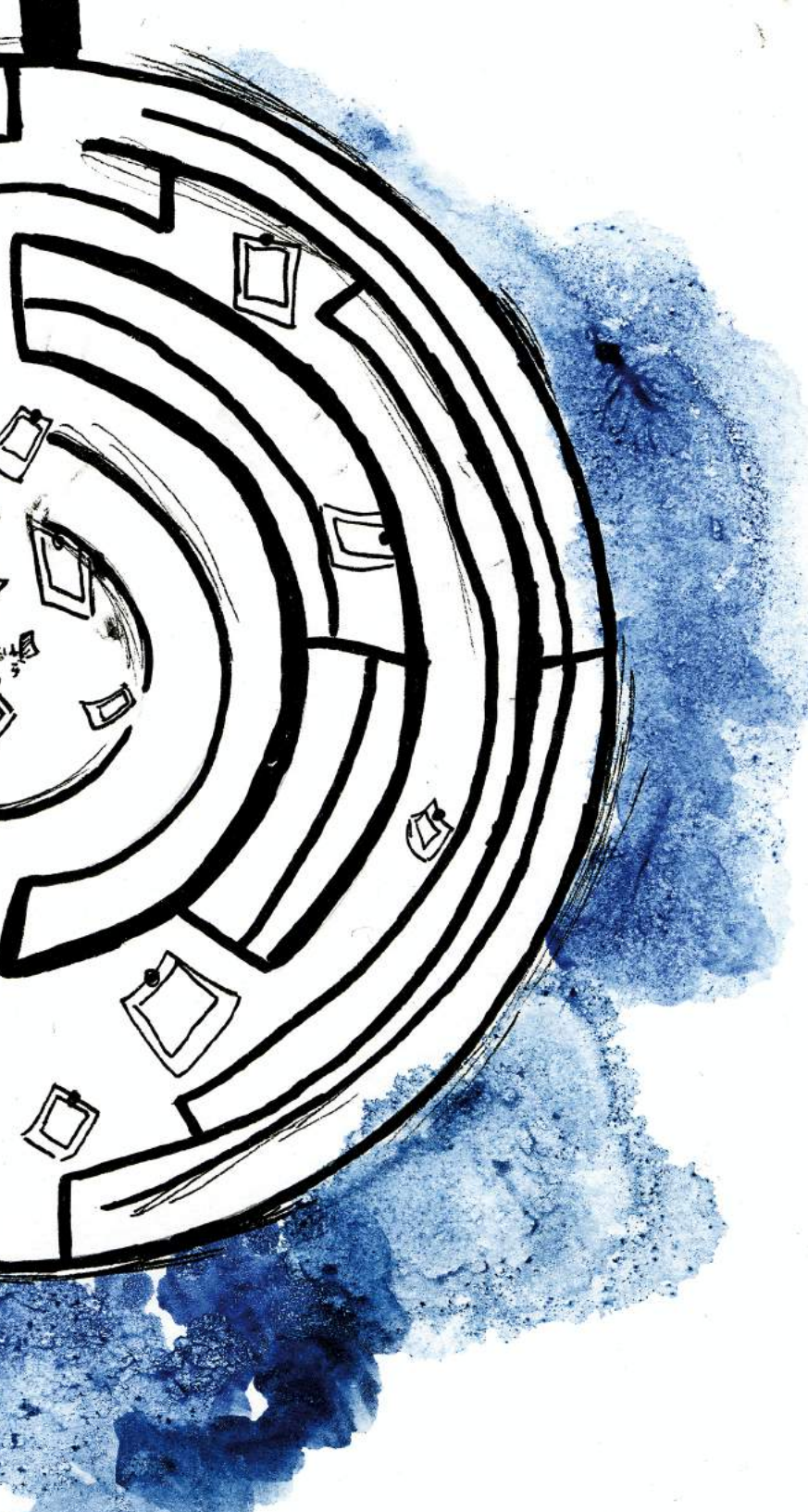


No tengo fuerzas
para nada.

Se me hace
cuesta arriba el menor de los
esfuerzos, como si mi cuerpo
fuera un peso muerto.

Recorro la habitación
mirando todos los
recuerdos de una infancia que
no parece mía.
Unas fotos que no me
pertenece, con unos
rostros que no recuerdo.





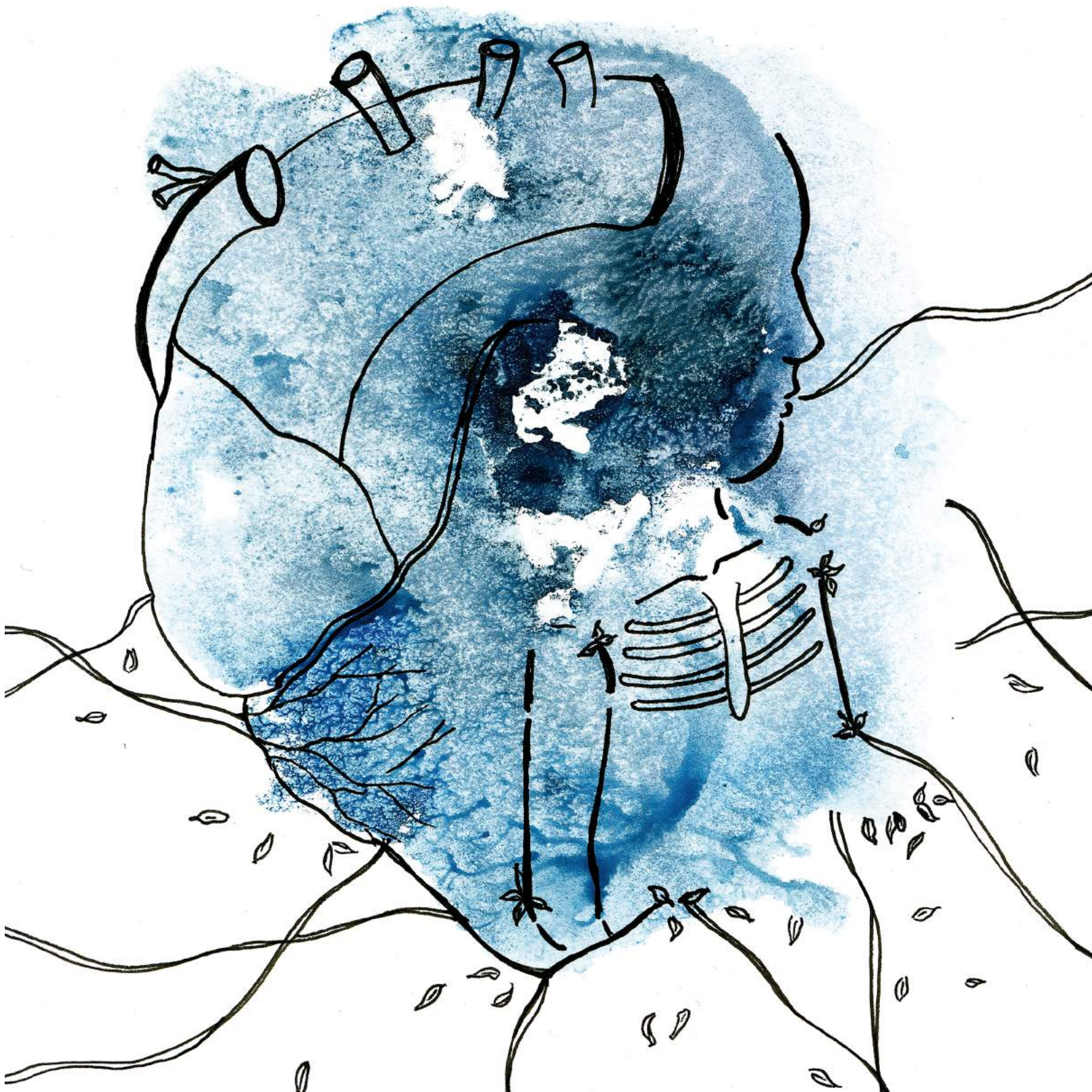
Ya no soy la
persona de esas
fotografías. No recuerdo
dónde **me perdí**, como si de
un gran laberinto se tratase,
uno muy profundo que se hace más
y más estrecho a cada paso que
das.

Las sonrisas de los rostros
hacen que me duela el pecho y
noto lágrimas rodar por mis
mejillas.

En el armario del baño están los medicamentos. Siempre me acerco a ver si hay alguno que no conozca. Me gusta leer los prospectos.

A veces los leo y algunas ideas pasan volando por mi cabeza. Es tan rápido como un parpadeo, y apenas duran un segundo,

Pero hoy no se van.



Te
miro desde mi cama
y pareces más nítido
que nunca. Más
real que yo
incluso.
Aunque la
realidad ya se ha distorsionado demasiado para mí, tú
pareces la única cosa que se mantiene constante. Desde
aquel día eres lo único que ha estado siempre conmigo,
siempre que estaba triste, que estaba rota, que no me
entendía.

**Tu y yo hemos llegado juntos
hasta el final.**

He sobrepasado mis límites y mis hombros ya no
pueden soportar más el peso que ejerce mi mente sobre mí,
me supera y me consume.

Yo te conozco, y después de todo este tiempo, ya sé
quién eres. Lo sé tarde, pero lo sé. Gracias a ti los
días grises se tornaban negros, y mi esperanza de ser
libre desaparecía. Has hecho un gran trabajo y ya no
queda nada de mí.

Las pastillas empiezan a
hacerme efecto y siento un
sueño atroz. Es curioso tener
sueño, por fin. Te miro por
última vez, y veo en lo que
nos hemos convertido. Un rostro
desfigurado por la rabia y la pena, y un brillo en
los ojos que desaparece. Un cuerpo cansado de
cargar autodestrucción, y un alma
que está deseando
huir de su cárcel
de piel y huesos.







viejo

amigo.

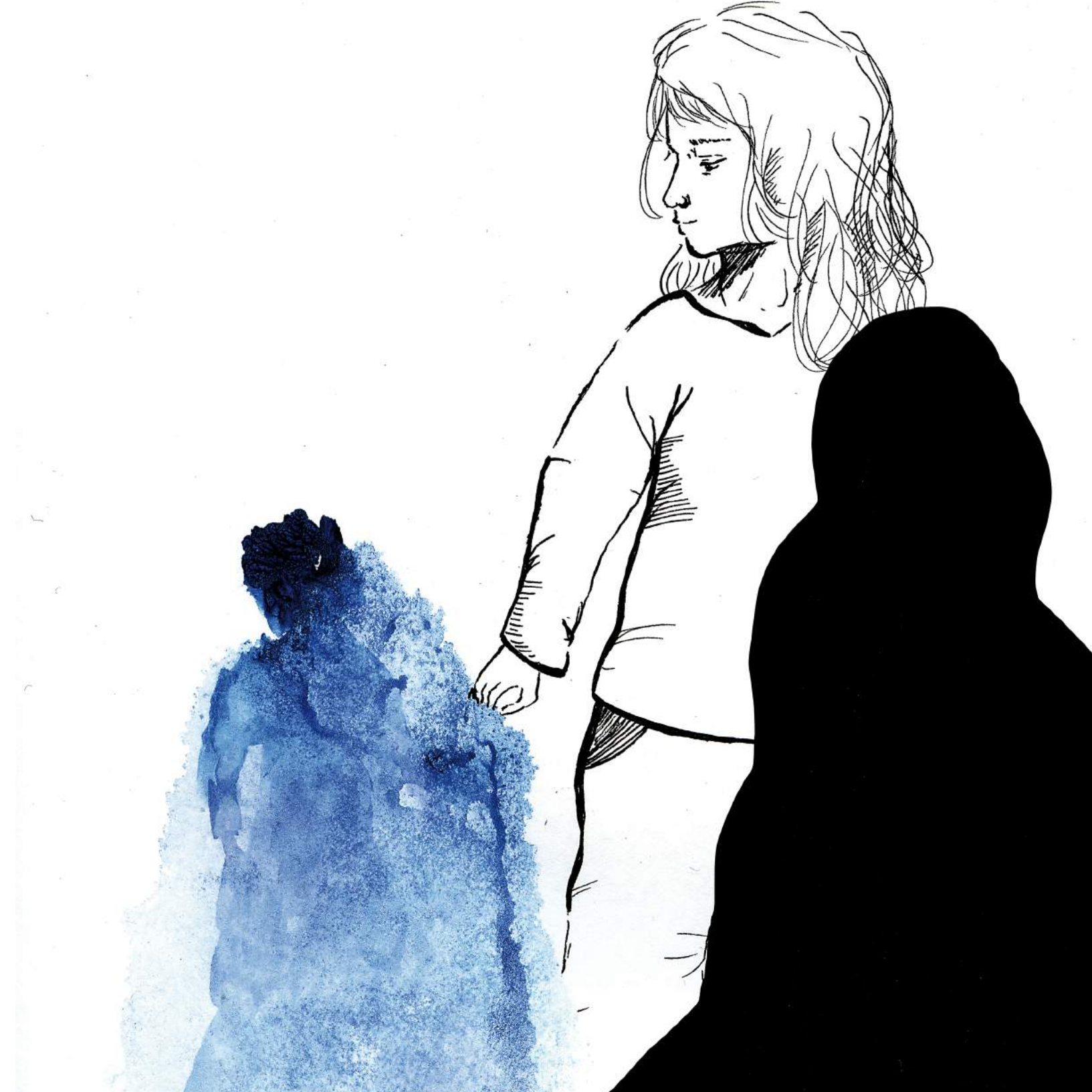
ADIOS

Hoy es nuestro último día
juntos.

El día que te conocí llovía. ¿Te acuerdas? Llovía tanto que creía que el agua me llegaría a la nariz.

Me mirabas tanto que se me cortaba la respiración...
Tan **callado**, tan **distante**.

Antes de que me diera cuenta, estabas en casa. Aunque era como si siempre hubieses estado ahí, conmigo, mirándome a lo lejos.



"No one knows what it's
like
To be the bad man
To be the sad man
Behind blue eyes
And no one knows what
it's like
To be hated
To be fated
To telling only
lies(...)"

Limp Bizkit, *behind blue eyes*

CAPITULO II





El día que te conocí fue el día más largo de mi vida. Un largo desayuno, una larga cola de camino al trabajo, un largo horario de oficina con sus largos descansos con cafés largos. Todo era tan eterno que me daba la impresión de que iba a ser el único día de mi vida, que nunca me iría a dormir y que tendría que vivir para siempre encerrado en el día

más

Largo

del

mundo

No es que fuera
un día distinto a
los demás, en absoluto.
Todos los días tenía la
misma sensación al
despertarme.



Al principio lo asociaba al cansancio, la monotonía o al estrés de la oficina.

Pero ahora ya no recuerdo otro día que no fuera largo.

Tras teclear varios informes miro discretamente el reloj para asegurarme de que va a ser otro **largo día.**

Escucho cuchicheos en la salita del café al pasar, que se detienen súbitamente cuando entro en la habitación.





Me acerco a la máquina de
café mientras las voces
reanudan un alegre cuchicheo.
Al salir noto que alguien me
pone la zancadilla y tropiezo,
tirando al suelo mi café.

Espero discretamente una
disculpa, pero **sus rostros de
impasividad borran la idea
de mi cabeza.**

Sin darme
cuenta yo
también
sonrío.



Al volver a
mi mesa me cruzo
sin querer con mi
compañera de cubículo.

No se cómo se llama, sólo nos
hemos cruzado algunas veces, por lo
que paso por delante rápidamente,
intentando pasar desapercibido.

Pero ella me da los **buenos días** con una
amable sonrisa cuando paso.

Y yo no sé que
decir.

Pasa otro día, y mientras me dirijo por mi **rutinario camino** hacia mi trabajo, mi mente se ausenta por un segundo, y me viene a la cabeza mi amable compañera de mesa.

Pero automáticamente me siento estúpido. De hecho, incluso empiezo a pensar que no me sonreía por amabilidad, sino que se

reía de mí.



De nuevo en la oficina,
entre tecleo y tecleo, me quedo
mirando al espacio , absorto.

Paredes blancas que parecen
grises debido a la luz de viejos
fluorescentes, llenas de sombras y
manchas gracias al paso de los
años.

Una sala grande y cuadrada,
de ventanas pequeñas y cerradas,
comn cientos de pequeños cubículos
donde a cualquier persona le daría
claustrofobia trabajar, y que sin
embargo, para mí, tenía su
encanto.





Cuchicheos
ahogados por el
incesante sonido
de las teclas de
los ordenadores.





Últimamente los días se me han hecho algo más cortos. Apenas es notable, pero lo noto. Como una brisa en un día caluroso de verano.

Siento como **la constante presión del pecho** que me abrumba al entrar en el descansillo de la empresa ya no es tan fuerte. Me anima el hecho de, lo que yo consideraba, tener un amigo en el frente.

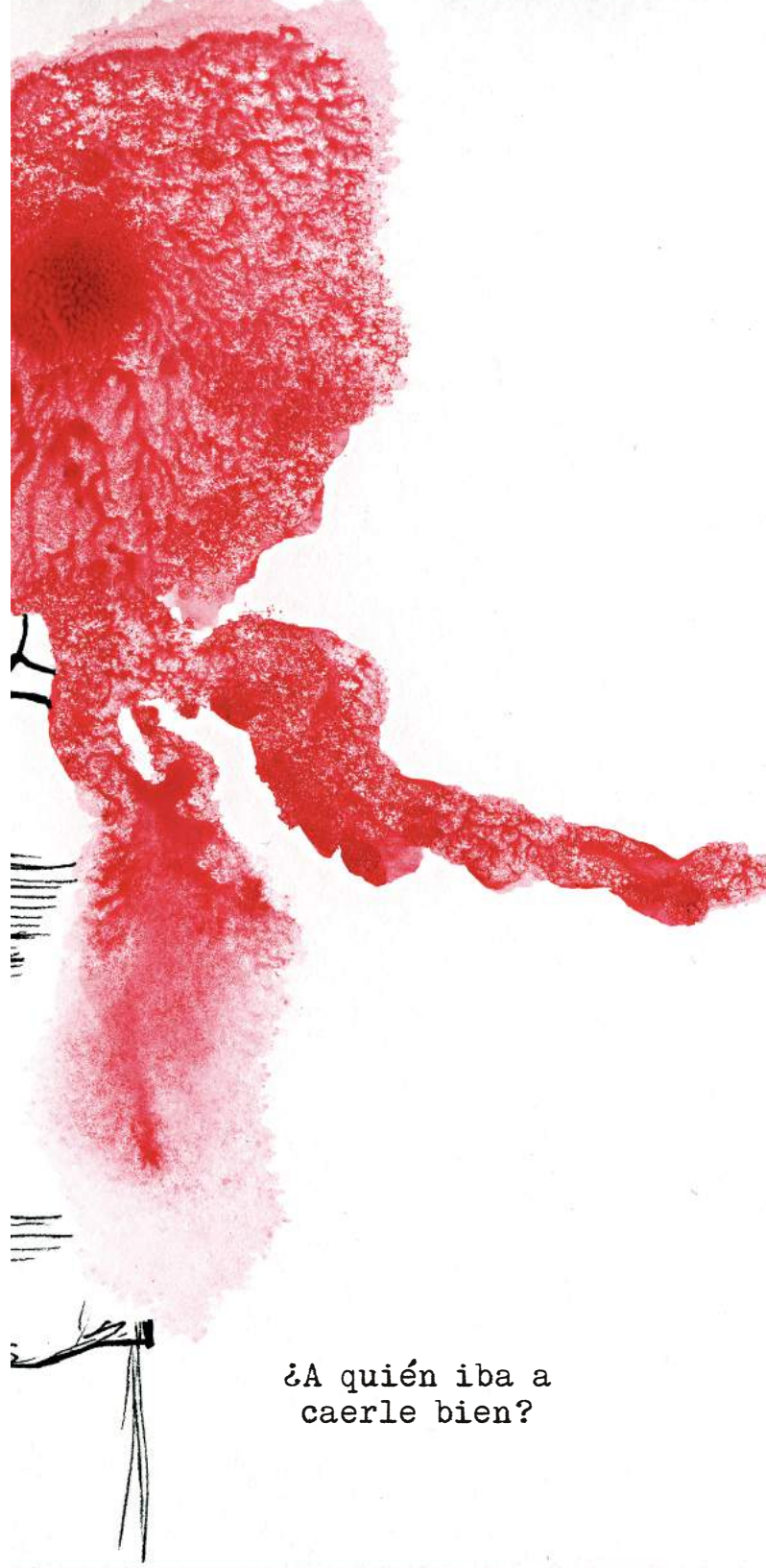
Vuelvo a encontrarme con el grupo de compañeros de oficina de siempre, que me miran de reojo al llegar. Noto las miradas a cada paso que doy, como flechas atravesando mi escudo. Oigo algún que otro comentario despectivo sobre mi camisa, o mi pelo, o mis gafas. Me preparo un café y cuento los segundos hasta que se llena mi taza.

Pero al darme la vuelta,
oigo una voz que desentona del
grupo, acallando los dolorosos
murmillos. Y veo a mi compañera
de cubículo, defendiéndome.

Al salir del cuarto un
apenas audible GRACIAS sale
de mi boca.



Ya no recordaba lo que era tener un amigo. Mi mayor problema era, que me había acostumbrado a no tenerlos. A no cruzar miradas, porque miraba al suelo. A no esperar ningún gesto amable, porque no creía en las personas amables. Porque las personas, eran despiadadas, crueles, mentían y hacían daño por placer. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, ansiaba hablar con alguien. Justo en ese momento apareciste tú.



¿A quién iba a caerle bien?

¿Para qué iba a
hacer amigos?

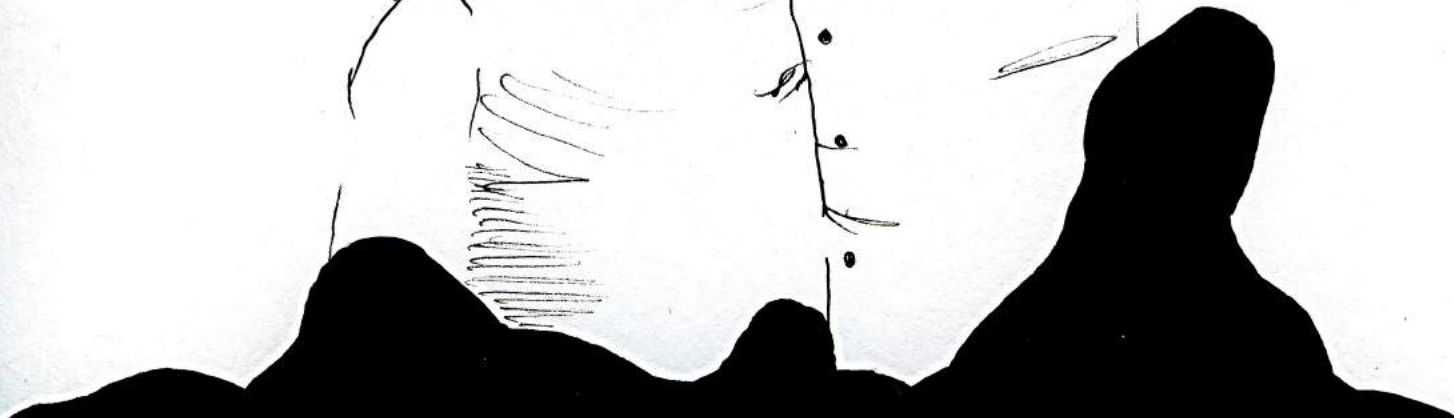
A nadie.

Yo no era
NADIE.

Pero **no tenía por qué mirar al suelo**, no tenía por qué sentirme solo.

Estaba solo, pero podía no estarlo, no tenía por qué estarlo. Yo podía hacer amigos, ya lo había hecho. Si una sola persona era capaz de ver a través de todo el odio, de toda **la tristeza**, de todo lo que me había convertido, había esperanza. Habrían más personas, y yo estaría dispuesto a conocerlas. A levantar la cabeza, la mirada.

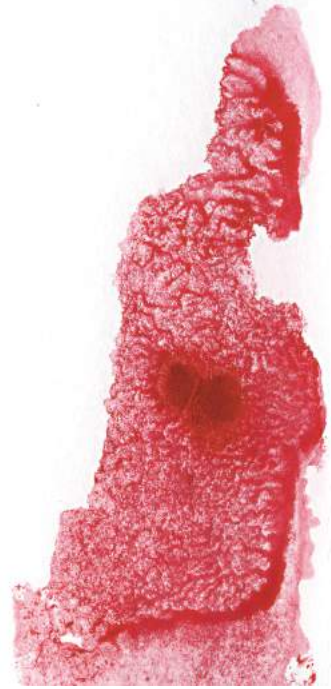
A mirar al mundo a
los ojos.





Después de armarme de valor, decidí iniciar una conversación un día. Una conversación que con el tiempo se convirtieron en **largas charlas.**

Un hombre al que acudir que me recomendó otro. Otro hombre donde podía hablar de ti, y que me mostró a otros hombres como yo, cansados de cargar el peso del mundo. Y poco a poco, los días largos empezaron a hacer **más cortos.** Y me enseñaron que yo, no era una pieza perdida, sino que estaba en el puzzle equivocado. Y empecé a ver la luz al final de un tunel en el estado que había encerrado toda la vida.



El día que te conocí fue el día más largo de mi vida. Un largo desayuno, una larga cola, un largo horario, con largos descansos y cafés largos. Todo era tan eterno que me daba la impresión de que iba a ser el único día de mi vida, que nunca me iría a dormir, y que tendría que vivir para siempre encerrado en el día más largo del mundo.

Ese día, por fin, se había acabado, y nunca más sería el día más largo de mi vida.

Ese día, te dije adiós.

