



ZÉNIT

La novela gráfica sobre TDAH

Alexandra Del Campo Bascuñana

Facultad de Bellas Artes, UPV/EHU
Trabajo de Fin de Grado, Grado en Creación y Diseño
Tutora: Lourdes De La Villa Liso, departamento de dibujo
Curso 2024/2025



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

ARTE
EDERRREN
FAKULTATEA
FACULTAD
DE BELLAS
ARTES



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 4

Descripción	4
Objetivos	4
1. Objetivos experimentales	5
2. Objetivos metodológicos	5
3. Objetivos relacionados con los ODS	6
4. Planteamiento a futuro para publicación editorial	8
Metodología	8

CAPÍTULO 1, DOCUMENTACIÓN 11

1.1 El Trastorno de déficit de atención e hiperactividad	12
1.2 El cerebro con TDAH	16
1.3 El TDAH y el factor emocional	18
1.4 La infografía y la expresión visual de la información	30
1.5 La novela gráfica: motivación, referentes y creación de narrativas	34
1.5.1 Estructurar la novela gráfica	36
1.5.2 Componente autobiográfico	38
1.5.3 Referencias de la novela gráfica y el cómic	41

CAPÍTULO 2, CONCEPTUALIZACIÓN 47

2.1 Creación de personajes	48
2.1.1 Parte literario emocional: rasgos de personalidad	48
2.1.2 Desarrollo de personajes: rasgos físicos	56
2.1.3 El uso del color en los personajes	58
2.2 Guión	60
2.3 Storyboard, planificación, la viñeta, y la ilustración de página	61
2.3.1 Las viñetas y los marcos	68
2.4 Moodboards, muestras de personaje, y visualizaciones para una historia	73

CAPÍTULO 3, DESARROLLO GRÁFICO 77

3.1 Entorno	78
3.2 Recursos y herramientas	82
3.3 Experimentación técnica	90

CAPÍTULO 4, PROTOTIPADO 93

4.1 Páginado	94
4.1.1 Páginas de introducción a la novela	104
4.1.2 Diseño de portada	106
4.1.3 Página de autora	108
4.1.4 Páginas que introducen los capítulos	110
4.1.5 Diseño de hojas guardas	114
4.1.6 Tipografías y bloques de texto	118
4.2 Encuadernación y cosidos	120
4.3 Maquetación	125

CAPÍTULO 5, CONCLUSIONES 127

5.1 Plan de difusión	128
5.2 Conclusiones experimentales	130
5.3 Conclusiones para con los ODS	131
5.4 Conclusiones metodológicas	132
5.5 Conclusiones personales	133

GLOSARIO 134

REFERENCIAS 135

© I DE LOS TEXTOS Y FOTOGRAFÍAS, LOS AUTORES I
© I DE LAS OBRAS, LOS ARTISTAS I

INTRODUCCIÓN

Descripción:

Mi trabajo de fin de grado consiste en la elaboración de un soporte que conforma una novela gráfica. En dicha novela quiero crear una historia que se centra en la expresión de pensamientos, vivencias y particularidades de las personas con TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad), contado desde una perspectiva en la que la experiencia personal tiene un lugar importante e imprescindible. El trastorno se expresa mediante los personajes según van creciendo, y su resumen más breve sería: dos personas jóvenes diagnosticadas con diferentes tipos de TDAH y su percepción del entorno que las rodea, todo ello teniendo en cuenta que han crecido en diferentes contextos en los que su condición era tratada de diferentes maneras. En *Zénit* se abordan temas como las relaciones sociales, la percepción de una persona neurodivergente, y las ventajas y dificultades de las realidades descritas.

La narrativa del relato va directamente de la mano con la variedad en la técnica gráfica; para lo que he experimentado con herramientas digitales y analógicas con idea de sacar el máximo partido al contenido, a la par que aprendo sobre su uso.

OBJETIVOS

El objetivo general es realizar un trabajo de ilustración, abarcando desde la creación de una historia hasta el diseño gráfico editorial adecuado cuyo resultado me sea gratificante para concienciar sobre la situación y percepción del entorno de las personas con TDAH.

1. Objetivos experimentales:

- Desarrollo personal y aprendizaje sobre técnicas y novela gráfica: que tienen que ver con los apartados más gráficos y literarios, teniendo que ver con la mejora de mi técnica y conocimientos sobre cuestiones de la novela como el color y la composición, o la construcción del lenguaje de una novela gráfica. Una de las motivaciones principales es fomentar mi crecimiento personal y profesional profundizando en técnicas gráficas para la composición de mi novela, como el dibujo digital y el trazo libre aplicado en diferentes estilos. El proyecto de *Zénit* me plantea una oportunidad idónea para explorar mi estilo especialmente en ilustración y diseño y me permite afianzar conocimientos sobre más temas de mi interés, como la creación de la narrativa visual, cuestiones de composición y secuenciación y cómo mostrar un progreso perceptible en estos avances. En adición, me permite conocer y hacer uso de referencias de todo tipo, ya sean clásicas o experimentales tanto en la parte práctica como en la documentación sobre el trastorno de TDAH.

- Hacer un buen número de prototipos y pruebas que justifiquen la experimentación: en este trabajo el material que se iba generando tiene un papel clave, ya que es el verdadero reflejo de conseguir generar un corpus que no sólo acompañe el contenido gráfico, sino que consiga también reflejar la narrativa y la investigación sobre el tema. Cada elección tomada y descartada sobre los cosidos, materiales y medios gráficos busca abrir posibilidades no contempladas anteriormente, llevando el proyecto más allá de una simple idea inicial. Además, este enfoque me permite ir justificando mis decisiones a nivel de diseño desde una lógica que prioriza la exploración de un resultado distintivo y no permanece en una estética superficial.

2. Objetivos metodológicos:

- He priorizado buscar métodos de organización: para ir realizando la mayor cantidad de tareas de forma simultánea, buscando también aprender en profundidad sobre la generación de relatos con referencias biográficas y sobre literatura de concienciación mientras abordaba el resto de corpus de trabajo.

- Propuesta gráfica en dos lenguajes: otra de mis prioridades para este trabajo era lograr integrar los dos lenguajes que me planteé en un inicio, el del cómic, con su narrativa secuencial, subjetiva, y altamente expresiva, y el formato de diseño de información, mucho más objetivo, esquemático, y orientado a la claridad diferencial. Los dos enfoques son plasmados con diferentes partes de prototipado, siendo el cómic representado con elementos como las propias páginas, ilustraciones independientes, o cosidos, y el informativo con elementos como la infografía y el folleto. La coexistencia de los dos lenguajes plantea una investigación formal diferente a cohesionar, cuya dualidad tiene como fin transmitir información compleja de manera más accesible y visual.

Figura 1. *Maya pintando*. Elaboración propia.



3.Objetivos relacionados con los ODS:

Principales:

Una meta señalada de mi trabajo es poder realizar conexiones con los objetivos de desarrollo sostenible, en especial con los dedicados a la concienciación y la inclusión social de personas neurodivergentes, esto podría relacionarse en gran semejanza con la meta 4.7. del ODS 4 y en paralelo con los ODS 3 y 10.

Mi mayor implicación es con la mejora de la educación y la cultura, lo que corresponde al ODS 4: Educación de calidad, cuya intención es promover una educación inclusiva, equitativa y de calidad, algo que con la novela gráfica se podría promover en entornos educativos, tanto de personas neurodivergentes como neurotípicas, ya que una parte crucial de este trabajo reside en la concienciación, específicamente en relación al trastorno de TDAH.

Aunque a día de hoy no existe una meta concreta que se base estrictamente en la concienciación en general, el ODS más parecido en el que se incluye este aspecto es el ya mencionado ODS 4, educación de calidad, concretamente en su meta 4.7; Esta meta promueve que todos los alumnos adquieran los conocimientos y estrategias necesarias para promover el desarrollo sostenible mediante la educación en valores, tales como la igualdad de género o la diversidad cultural y global.

Por otro lado, pienso que si se revisase la lista de ODS, se podría incluir una meta dedicada específicamente a la concienciación sobre salud mental, sobre todo a nivel educativo. La preocupación por la salud mental también está de alguna forma propuesta dentro del objetivo de desarrollo sostenible 3, Salud y bienestar, en la meta 3.4: “Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.” Sin embargo, dentro de salud mental no terminan de especificar a qué quieren referirse ni se habla de una búsqueda de concienciación activa.

Con lo cual, una meta de concienciación sobre este tipo de trastornos podría ser útil y una buena propuesta para incluir dentro del ODS 4, educación de calidad.



Complementarios:

Además, otros ODS complementan mi trabajo, como el ODS 3: salud y bienestar, en el momento en el que se difunde información importante sobre el TDAH, un trastorno que afecta en la salud mental de muchas personas de todas las edades, se puede influenciar positivamente en el bienestar y la salud emocional de los individuos a los que se difunda el trabajo. Otro de los ODS complementarios sería el ODS 10, reducción de las desigualdades, el cual tiene sentido a la hora de promover la eliminación de los prejuicios sobre el tema, dando visibilidad a las experiencias contadas mediante un lenguaje gráfico con finalidad artística. De esta misma manera el trabajo podría ser relacionado con el Ods 16: Paz, justicia, e instituciones sólidas, ya que se pretende trabajar a futuro con la concienciación sobre el tema, promoviendo la inclusividad y el fin del estigma para las personas con el trastorno.

Por último, y de forma paralela a estos ODS, el número 17: Alianzas para lograr los objetivos, podría complementarse con mi trabajo en el ámbito en que sería interesante colaborar con entidades relacionadas con mi investigación, como entidades de psicología, educadores, editoriales, grupos artísticos y asociaciones.

para concluir, elaboré un pequeño esquema que muestra los ODS relacionados con *Zénit* ordenados mediante tamaños:



4.Planteamiento para publicación editorial:

finalmente, uno de los objetivos más relevantes es poder proyectar este trabajo más allá del ámbito universitario. Desde mi primera idea sobre este proyecto mi ambición era poder llegar a convertirlo en una publicación que pueda ser capaz de llegar a un amplio público mediante un medio editorial. Este planteamiento implica asumir criterios de edición cercanos a lo profesional, pensar en los sectores más específicos para conseguir el máximo número de lectores y considerar otros aspectos importantes, tales como: distribución, plan de difusión y propuesta para editoriales, y viabilidad real. Este enfoque me hace observar el trabajo con una dimensión mucho más amplia, conectando mi proceso personal creativo con el ambiente editorial actual y abriendo la puerta a nuevas oportunidades.



Figura 2. Vivir entre dos trastornos.
Elaboración propia.

METODOLOGÍA

La metodología que seguí pretende tener 3 etapas bien diferenciadas, siendo los primeros pasos la documentación y gestión de información sobre el TDAH y de las distintas técnicas en las que pretendo profundizar; dibujo con plumilla y estilógrafos, con tintas, tanto china como de colores varios, técnicas mixtas, rotuladores, dibujo digital... Después, en la segunda etapa comencé con la narrativa de la historia, la cual se divide por capítulos, y abordé los primeros bocetos de los personajes y sus entornos, además de diseñar los bocetos de herramientas de visualización como *concept art* de los personajes y la infografía. A continuación en la última fase trabajé todo el prototipado y sus respectivas pruebas. A la hora de abordar las páginas terminadas tuve en cuenta cuáles de estas técnicas realizar primero y por qué; cuestiones de proximidad, material disponible y tiempo estimado para conseguir un buen resultado.He seguido la metodología con el tiempo estimado para realizar el trabajo antes de la entrega de la memoria, siguiendo el cronograma propuesto por mi tutora:

- **Desde mediados de enero hasta principios de febrero:** fase de documentación. Principalmente busqué información sobre todo lo que quería investigar sobre el trastorno de TDAH y sobre la creación de una novela gráfica, conferencias, libros, recursos digitales, etc. también me documenté sobre otras partes importantes como la creación y propuesta gráfica de los personajes.
- **Desde febrero hasta mediados de abril:** proceso de prototipado largo. Durante estos meses realicé todo el prototipado esencial de la novela gráfica, desde los bocetos, storyboards, desarrollo del *concept art*, a los resultados finales, y abordando todas las partes del trabajo que pudiese al tiempo que iba escribiendo la memoria. En estos meses desarrollé cuestiones como: composición, elecciones de color y tipografía y sus respectivas pruebas, cosidos de todo tipo, creación de todo el contenido en cuanto a páginas tanto en digital como en analógico, ilustraciones independientes, descripciones literarias detalladas, escritura del guión, conceptualización de la visualización y el folleto...
- **Desde mediados de abril hasta principios de mayo:** durante este intervalo de tiempo me dediqué al prototipado restante y la redacción final de la memoria, acabando de definir otros temas de prototipado, aumentando el número de técnicas y páginas, y tomando en este momento todas las decisiones de maquetación para su primera corrección a primeros de mayo. De esta manera, y en este primer prototipo de memoria maquetada se resolverían todos los fallos que pudiese haber para así llevarla a imprenta lo antes posible
- **Desde principios de mayo hasta la entrega de la memoria:** desde que corregí la memoria para llevarla a imprenta comencé a planificar las partes del prototipado que no incluiría totalmente acabadas en la memoria, si no que estaban pensadas de cara a la presentación a finales de junio o principios de julio. Por otra parte llevé a imprimir la memoria, habiendo pensado los acabados deseados, como el papel, el tipo de portada, el tamaño del dossier, etc.

A modo de organización constante planificaba mi carpeta de Drive del TFG como ficheros separados por temáticas y por semanas, para así ir incluyendo mi trabajo a diario de forma progresiva y consiguiendo hacer parte del proceso durante todas las semanas. Esto lo complemento marcándome objetivos semanales, que están basados en las fechas de tutoría, que se dieron cada dos semanas con una variación de 3 semanas en Semana Santa. También realicé un cronograma orientativo organizado por días que me servía para cuando quería cambiar de tarea y recordar las que tenía pendientes, y escribía en otro documento llamado diario motivacional, que me servía para no caer en el pensamiento de que no estaba trabajando lo suficiente día a día.



CAPÍTULO 1, DOCUMENTACIÓN

- Era difícil mantenerme vigilada y sobre todo
quieta, pero qué podía hacer, no conocía otra
forma de vivir;
-Violeta.

1.1 El Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Introducción: ¿Qué es el TDAH?

El término TDAH recoge las siglas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad, siendo el mismo significado que para su traducción del inglés, idioma que recoge su primera definición: ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). A día de hoy lo conocemos como un trastorno con muchas incógnitas que en los últimos años ha tenido un índice de diagnóstico masivo;

El TDAH es un trastorno que afecta a un número cada vez mayor de niños y adultos. Es tal el aumento de casos, que llega a originarse la duda de si es posible que haya un sobrediagnóstico de dicho trastorno. Así, durante los últimos 5 años, en Estados Unidos (EE.UU.), las cifras de TDAH han aumentado en un 22%, lo que significa que ahora uno de cada 10 niños (10%) está diagnosticado de TDAH y esto supone hasta un total de 5,4 millones de niños de 4 a 17 años en EE. UU. (García y Domínguez, 2012).

¿Qué quiere decir tener TDAH?

La característica principal del trastorno por déficit de atención/hiperactividad en adelante, TDAH es la presencia de un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo (Asociación americana de psiquiatría, 2014, P. 61) que comienza en la infancia antes de los 12 años y que se manifiesta en más de un entorno. (Fenollar-Cortés, 2020).

Consecuentemente este término en sí ya está sujeto a una confusión, que además se ve favorecida por el amplio y desconocido espectro de posibilidades al que se refiere. El motivo principal de esta confusión con el término es que, en realidad, no existe ningún déficit de la atención del individuo, sino una falta de regulación de la misma en distintos parámetros durante periodos de tiempo concretos, frente a la capacidad de regulación de atención de individuos neurotípicos. Por ello, no es de extrañar que personas diagnosticadas con TDAH en todo tipo de industrias, defiendan su clasificación del TDAH como “diferenciación cognitiva” , y no como una enfermedad como tal. Un ejemplo de ello son los discursos, en primer lugar, del actor y director senior Stephen Tonti en las charlas TEDx Talks, quien señala:

Tengo TDAH, y el TDAH se malinterpreta como una incapacidad para concentrarse, pero es mucho más extraño que eso. No es, de hecho, una falta de concentración, sino que me es difícil seleccionar algo para darle mi atención completa. Algo debe llamar mi atención, darme curiosidad, para que pueda entonces, hiperfocarme. (Tonti, 2013).

En segundo lugar y en el mismo formato de charlas TEDx, encontramos el discurso de Jessica McCabe, una divulgadora sobre el TDAH que tuvo un tardío diagnóstico al que inicialmente culpaba de todos los fallos que encontraba en su vida adulta, y a los que no encontraba respuesta hasta que fue diagnosticada y decidió dedicarse a aprender sobre el tema:

Según aprendí, TDAH es un nombre horrible para el TDAH, ya que no lo describe con precisión, provoca mucha confusión, ¡no sufrimos un déficit de atención! Tenemos un problema para centrar nuestra atención. Como lo expresó el entrenador de TDAH Brett Thornhill: “es como si tu mente cambiase entre 30 canales diferentes y otra persona tuviese el dispositivo de control”. A veces no podemos concentrarnos en absoluto, y otras permanecemos en un canal sin poder distanciarnos de ello... (McCabe, 2017).

Con este trastorno encontramos un gran problema de desinformación desde su descubrimiento en 1902, acerca de sus factores de origen como en su procedencia, duración, y persistencia en el periodo de la infancia frente a la edad adulta. El TDAH afecta a un porcentaje significativo de la población, siendo válidas las cifras de estudio de la OMS;

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), que se caracteriza por dificultad para prestar atención y/o actividad excesiva y actuar sin tener en cuenta las consecuencias, se presenta en el 2,9% de los adolescentes de 10 a 14 años y en el 2,2% de los adolescentes de 15 a 19 años. (OMS, 2021).



Figura 4. Axel tratando de concentrarse en un examen. Elaboración propia.

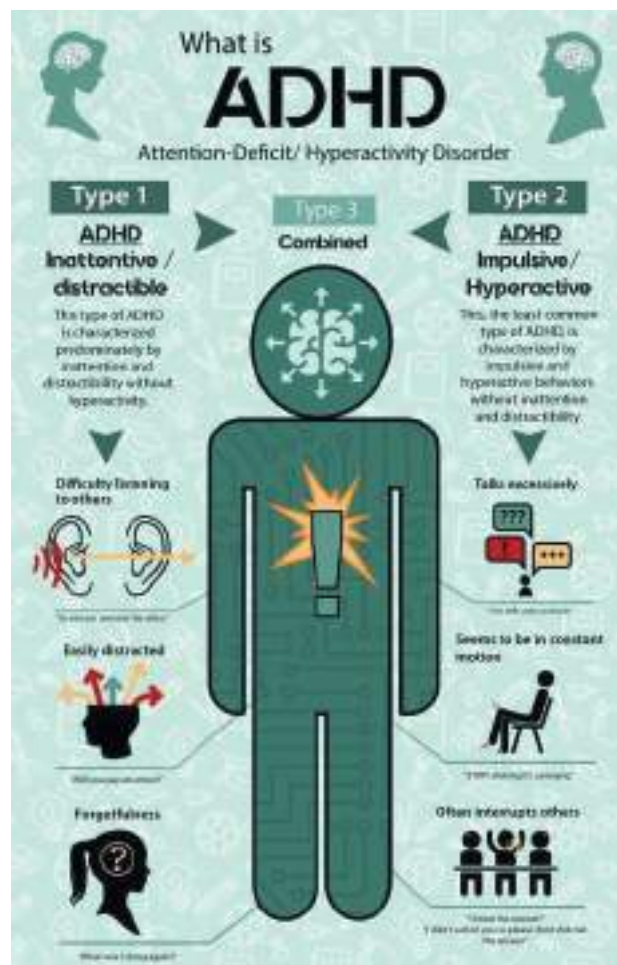


Figura 5. Breve infografía sobre TDAH, *Psychological Testing For ADHD*, (s.f.) <https://www.brightpinepsychology.com/psychological-testing-adhd/>

Es interesante mencionar que no todas las personas con TDAH presentan estos síntomas en el mismo grado de intensidad, pudiendo simplemente presentar un problema con la atención (TDA), sin rasgos de hiperactividad, o viceversa. Por otro lado, se debe tener en cuenta que este trastorno puede coexistir con otras divergencias de comportamiento, de desarrollo, ansiedad, depresión, TOC (trastorno obsesivo compulsivo), TEA (trastorno del espectro autista)... Lo que puede dificultar su diagnóstico.

En cuanto a otros enfoques para clasificar el TDAH de una forma más detallada, el doctor Daniel Amen, médico y psiquiatra estadounidense, buscó profundizar en el sistema de diagnósticos y tratamiento. En lugar de realizar tests o basarse en síntomas, este profundizó mediante el uso de imágenes cerebrales, específicamente escaneos SPECT (Tomografía computarizada por emisión de fotón único). Dichos escaneos revelan las diferencias entre el cerebro neurotípico y el de las personas con TDAH, viendo diferencias como el flujo sanguíneo y el nivel de actividad en distintas zonas como la corteza prefrontal (menos activa en personas con el trastorno).

Entonces, se afirma que afecta a más de un 4% de la población mundial, otros estudios con variación de zona amplían el rango a entre un 7 y un 13% de la población mundial. Cabe mencionar que no existe una única posibilidad de diagnóstico, ya que recientes estudios cuya última resolución se dieron en el DSM-5 (manual sobre los trastornos mentales con resolución en 2013-2022) nos hablan al menos de tres posibilidades, dentro de las cuales existen variaciones dependiendo de características del individuo, como el género, la fase vital, el entorno, o la existencia de otros trastornos identificados (como el de altas capacidades).

Las tres clasificaciones amplias del trastorno son:

1. **Predominante inatento:** se caracterizan por una mayor dificultad para concentrarse, mantener la atención, o seguir una organización o instrucciones marcadas.
2. **Hiperactivo/impulsivo:** los individuos presentan bastante impulsividad, además de comportamientos hiperactivos. También predomina una inquietud constante.
3. **Combinado:** se caracteriza por una presencia significativa de inatención e hiperactividad, acompañado también de impulsividad.

De esta investigación en proceso de veracidad total en la que estuvieron involucradas miles de personas cuyos cerebros fueron escaneados, surgieron los 7 subtipos del Trastorno de déficit de atención e hiperactividad, distinción que puede ser útil a la hora de recomendar un tratamiento y terapia efectiva, los subtipos serían los siguientes:

1. **Clásico:** hiperactividad, impulsividad y distracción.
2. **Inatento:** falta de atención sin hiperactividad.
3. **Hiperactivo-Impulsivo:** energía excesiva y dificultad para controlar impulsos.
4. **Límbico:** relacionado con estados de ánimo bajos y depresión.
5. **Ansioso:** combina TDAH con ansiedad crónica.
6. **Temporal:** problemas de memoria y control de emociones.
7. **Anillo de Fuego:** hiperactividad extrema en muchas áreas del cerebro, asociada con síntomas graves.

A día de hoy esta investigación está sujeta a controversia, ya que no se ha demostrado su veracidad total. Esto podría deberse a que los escáner SPECT fueron evaluados según los criterios del manual que respecta a la codificación, definición y diagnóstico de las enfermedades mentales, *DSM-IV-TR*, cuya última revisión fue en el año 2000, y no con los del *DSM-V* o *V-TR*, cuyas actualizaciones se publican en los años 2013 y 2022 respectivamente.

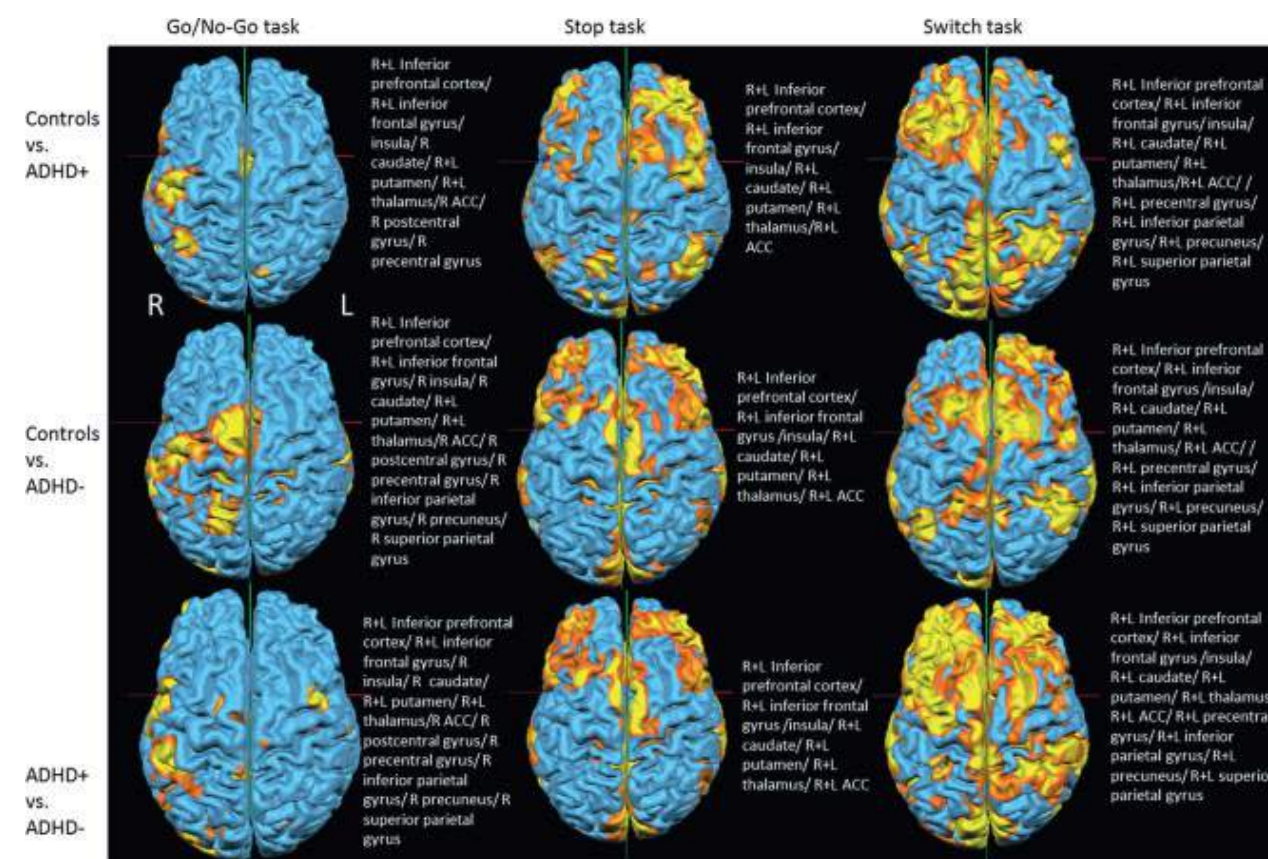


Figura 6. Diferencias en cerebros con TDAH medicados y no medicados durante tareas de inhibición motora y cambio cognitivo. (s.f.) <https://bmcmimaging.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12880-021-00579-3>

1.2 El cerebro con TDAH

Tal y como nos dice Faith Wilkins, en un artículo de la página oficial de Child Mind Institute:

Muchas de las características del TDAH implican dificultad en tareas cotidianas como el manejo del tiempo, la organización, la resolución de problemas y el control de emociones. La región cerebral que se denomina córtex prefrontal es especialmente importante en la regulación de estas habilidades, y se ha demostrado que es más pequeña en los niños con TDAH. (Wilkins, s. f.).

Aunque no se conoce la procedencia concreta del TDAH, hay dos aspectos fundamentales que desempeñan un papel importante en la aparición de este trastorno de neurodesarrollo. El primero es la existencia de un desequilibrio de los neurotransmisores del cerebro, esencialmente de la dopamina, hormona que también tiene que ver con el estado de ánimo. La falta de dopamina se conoce en biología como disfunción dopaminérgica. El segundo cambio se refiere a las variables perceptibles en la estructura del cerebro, siendo estas partes las más afectadas:

1. **Corteza prefrontal:** es una zona clave para la regulación de la impulsividad y control de esta, y también para la toma de decisiones. En esta parte las personas con TDAH tienen menos actividad, lo que deriva a problemas de atención, impulsividad, y dificultades para inhibir estímulos. Por otro lado es la zona más afectada por la medicación estimulante, como el Ritalin*, y anfetaminas como Adderall**, que aumentan la actividad de la dopamina en la zona.

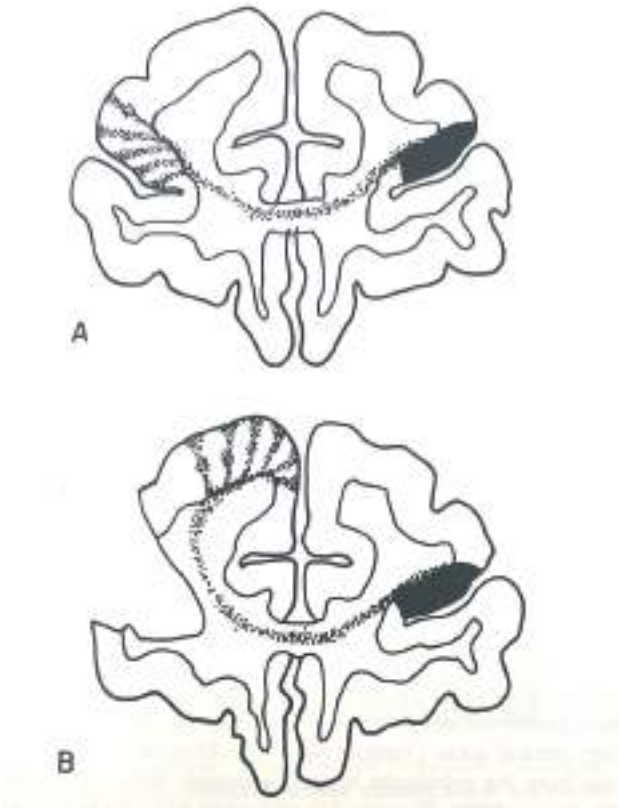


Figura 7. Imagen del córtex prefrontal en dos partes, *The organization of the cerebral cortex*, F. O. Schmitt, F. G. Worden, G. Adelman, & S. G. Dennis (Eds.), 1981, The MIT Press.

*. Ritalin es un fármaco a base de metilfenidato. Al igual que todos los estimulantes, mejora la forma en que se comunican ciertas áreas del cerebro entre sí. Y esto mejora la atención y el control de los impulsos.
**. Adderall es un medicamento de venta bajo receta aprobado por la FDA, que posee un alto potencial de abuso y adicción, y que debe ser utilizado únicamente bajo la supervisión de un profesional médico con licencia.

2. **Cerebelo:** además de regular la motricidad y el equilibrio también gestiona la atención y el comportamiento. Esta parte presenta un menor tamaño en individuos con TDAH, lo que explicaría dificultades en la coordinación, integración sensorial, tiempo estimado de respuesta...

3. **Hipocampo:** el hipocampo gestiona la memoria y el aprendizaje, existiendo en este caso un problema evidente con la memoria de trabajo, lo que dificulta la planificación y la organización.

4. **Amígdala:** la amígdala gestiona las emociones y las respuestas hacia el estrés. Las personas con TDAH tienen tendencias más emocionalmente reactivas e impulsivas, lo que además viene acompañado de cambios de humor y a menudo problemas de gestión emocional.

5. **Red de modo predeterminado (DMN):** esta red permanece activa cuando no estamos enfocados en una tarea, la cual en personas con TDAH tiene una menor capacidad para suprimirse cuando se necesita una concentración real, explicando así una fácil distracción.

6. **Conectividad cerebral:** resulta atípica en individuos con el trastorno, lo cual afecta a la coordinación entre las áreas del cerebro mencionadas.

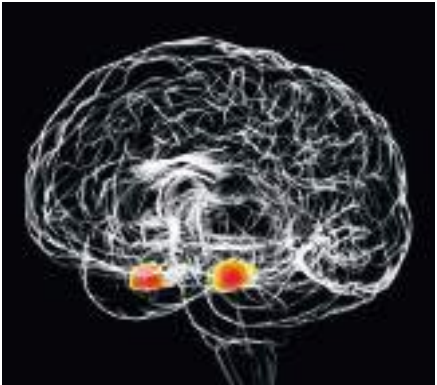
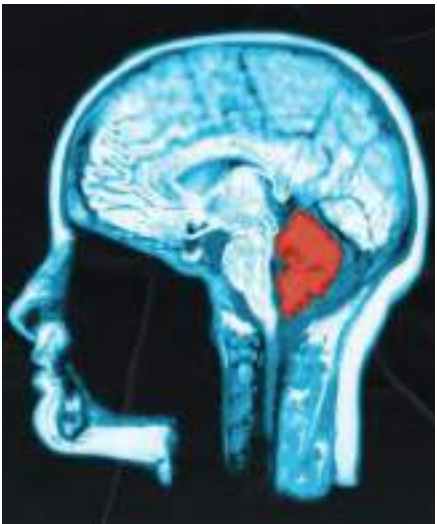
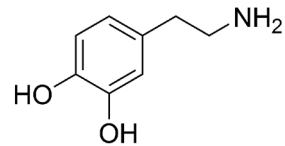


Figura 8. Localización del cerebelo, *Location of Cerebellum*, Scott Camazine, (s.f.) Science photo, Camazine, <https://www.sciencephoto.com/media/778244/view/location-of-cerebellum-mri>

Figura 9. Imágen de la amígdala bilateral, *The bilateral Amygdala are also known as corpus amygdaloideum*, (s.f.) , <https://almaneuro.com/blog/f/trauma-related-disorders-associated-brain-structures>

Figura 10. Moléculas dentro de las neuronas, *Molecules to Neurons*, Greg Dunn, (s.f.) <https://www.sciencenordic.com/art-natural-sciences-neuroscience/how-art-unlocks-the-brains-secrets/2406224>

1.3 El TDAH y el factor emocional



El TDAH también tiene un gran nivel de implicaciones en el ámbito emocional, una parte imprescindible a tener en cuenta y que usualmente no se ha explorado ni tenido tan en cuenta como otros de sus síntomas claros como la inatención o la impulsividad. Una de las características más notables en este ámbito es la frecuencia de una desregulación emocional. Esta se refiere a la dificultad para gestionar las emociones de manera efectiva, algo que puede conllevar a respuestas desmedidas ante situaciones cotidianas. La baja tolerancia a la frustración, cambios bruscos de humor, y emociones intensas y abrumadoras desde una temprana edad, son señales de una dificultad en la regulación emocional. Además, en relación con la tolerancia al rechazo, un gran número de personas diagnosticadas con TDAH, parecen también sufrir de *RSD* (Rejection Sensitivity Dysphoria), una hipersensibilidad extrema a rechazos y críticas.

Estas dificultades de regulación y control de impulsos a menudo conducen a experiencias sociales y académicas negativas, todo ello, a su vez, afecta a la autoestima de los individuos. Incluso puede resultar en un aislamiento social y percepción negativa de sí mismos, algo que, sobre todo en la infancia y primera adolescencia, puede traducirse en un mal comportamiento

En este sentido, se ha observado que existe un elevado nivel de ansiedad, un patrón de reactividad parasimpática aumentada en inducción emocional positiva en niños y niñas con TDAH (...), así como una mayor prevalencia de sintomatología depresiva y bajo autoconcepto/autoestima relacionado con dicha desregulación emocional (Fenollar-Cortés, 2020, P. 20).

Serán efectivas para la mejora de síntomas de baja autoestima y desregulación emocional temprana las terapias y actividades que ayuden a generar dopamina. Por ejemplo, realizar ejercicio físico y actividades que generen placer, como dedicar tiempo a las aficiones. Por otro lado, la conducta externa hacia el individuo diagnosticado será crucial, especialmente desde la familia y el entorno educativo. Como nos indica la psicóloga Caroline Miller, una implicación activa del entorno familiar puede resultar muy beneficiosa:

Una de las mejores maneras de ayudar a los niños y niñas con TDAH y con problemas de comportamiento es tomando una clase de capacitación para padres. Los padres pueden aprender a reducir los conflictos al usar elogios y otras herramientas para ayudar a los niños a controlar su comportamiento. La terapia cognitivo-conductual, la capacitación en habilidades sociales y los medicamentos estimulantes también pueden ayudar a los niños con TDAH a mejorar su comportamiento (Miller, 2024).

La dopamina y la TCC

En todo lo mencionado, es importante el papel de la dopamina, como uno de los neurotransmisores principales reguladores, no sólo de la atención, sino también de la motivación y respuesta para la gestión emocional. "La dopamina es un regulador clave de adaptar la acción, emoción, motivación y cognición. Se considera como una sustancia mensajera" (Spitzer, 2005). En el caso de individuos con TDAH, la disfunción dopaminérgica puede aumentar el riesgo de generación de trastornos de estado, como la ansiedad o la depresión, "De hecho, muchos estudios han encontrado una fuerte correlación entre niveles bajos de dopamina y síntomas depresivos en personas con TDAH" (Faraone et al, 2015). Se debe de tener en cuenta que la dopamina actúa como sustancia mensajera de neuronas, y, para mejorar esta actividad, puede ser útil el uso de medicamentos estimulantes (metilfenidato y anfetaminas), que aumentan la disponibilidad de esta sustancia, mejorando la atención, el control de impulsos y la regulación emocional. Esta sustancia (o falta de ella) afecta directamente en la motivación y el sistema de recompensas del cerebro, ya que este bajo nivel de transportadores de la sustancia en personas con TDAH, en la zona de la corteza prefrontal cerebral, puede generar que las recompensas parezcan menos gratificantes, disminuyendo el interés por las tareas rutinarias. Lo cual propicia la búsqueda de estímulos que nos aporten sensaciones fuertes, adrenalina, etc. Para lidiar con ello existen distintas estrategias:

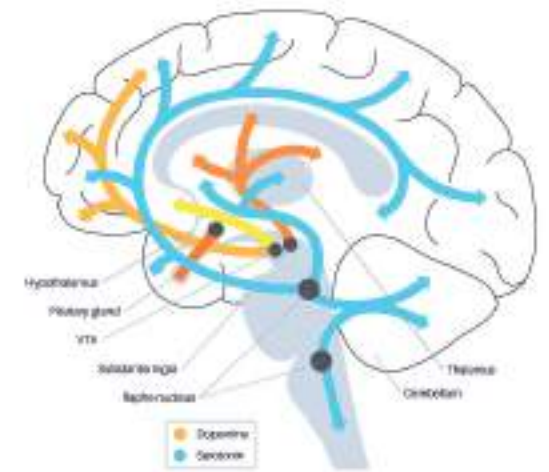


Figura 11. Ruta de la dopamina, Ruta de las hormonas dopaminérgicas y serotoninas en el cerebro humano, neurotransmisor monoamino, (2023), <https://sciencephotogallery.com/featured/2-serotonin-and-dopamine-pathway-pikovit-science-photo-library.html>

1. **La generación de metas cercanas y alcanzables.**
2. **Uso de recompensas externas estimulantes.**
3. **Generar una rutina estructurada**, con horarios consistentes, para reducir la incertidumbre y la gestión del tiempo.
4. **Tener acceso a la terapia**, en concreto la terapia cognitivo-conductual, la cual ha demostrado ser útil para mejorar la motivación y organización personal, contribuyendo al cuidado del autoconcepto, demostrando ser increíblemente efectiva en trastornos como la depresión y el TDAH.

*. La RSD es una manifestación de la desregulación emocional que se caracteriza por una respuesta intensa ante la percepción de rechazo, crítica o fracaso, ya sea real o imaginada. Es importante destacar que estas respuestas pueden ser tanto internas como externas.

En la actualidad la TCC es un modelo que aborda este trastorno con una mirada holística, y biopsicosocial. Se enfoca en reactivar al individuo y en procurarle las herramientas para que pueda empezar a ver su vida desde otro punto de vista. El terapeuta TCC no hace el trabajo del paciente, él no le dice que es bueno o malo, incorrecto o no, más bien, impulsa al individuo a que él mismo, a través de experimentos en la vida diaria, compruebe si su situación es tan catastrófica como él piensa. (Polo y Díaz, 2013).

El sistema de recompensas

En relación con el mencionado autoconcepto de la persona, encontramos el término “sistema de recompensas”:

Es un conjunto de mecanismos realizados en nuestro encéfalo y que permite que asociemos ciertas situaciones a una sensación de placer. De este modo, a partir de esos aprendizajes tenderemos a intentar que en el futuro las situaciones que han generado esa experiencia vuelvan a producirse (Triglia, 2017).

Hablaremos de sistema de refuerzo o recompensas para referirnos al conjunto de mecanismos activados por nuestro cerebro a la hora de completar todo tipo de tareas de forma exitosa. Por decirlo de otra manera, es nuestra forma primaria de localizar objetivos, ya que está muy ligado a nuestras necesidades básicas, comer, beber, o socializar con otras personas. Ya que el ser humano está expuesto a una gran variedad de situaciones para las cuales no estamos biológicamente preparados, el sistema de recompensas actúa para que no vayamos buscando motivaciones sin dirección ni sentido. De nuevo, este sistema está caracterizado por la dopamina, y debido a la disfunción de esta en individuos con TDAH, este sistema suele verse afectado, y se caracteriza por un problema para encontrar motivaciones más allá de las necesidades básicas y las actividades que generan placer de forma rápida.

En adultos esto puede verse directamente relacionado con una propensión al abuso de sustancias, tal y como se nos muestra en este artículo:

Se han descrito las áreas cerebrales (llamadas sistema del placer, recompensa y abuso de drogas) donde se originaría el placer, donde se accionan los mecanismos que conllevan al refuerzo de conductas y la tendencia al abuso de ciertas drogas y fármacos (...) Este sistema de refuerzo puede ser afectado por otras sustancias como la nicotina, las anfetaminas, los barbitúricos, el alcohol, las benzodiazepinas, el LSD y la marihuana, las cuales, por sus propiedades para alterar el estado de ánimo, los sentimientos y la conducta, pueden crear dependencia en algunos individuos (Ulloque, 1999).

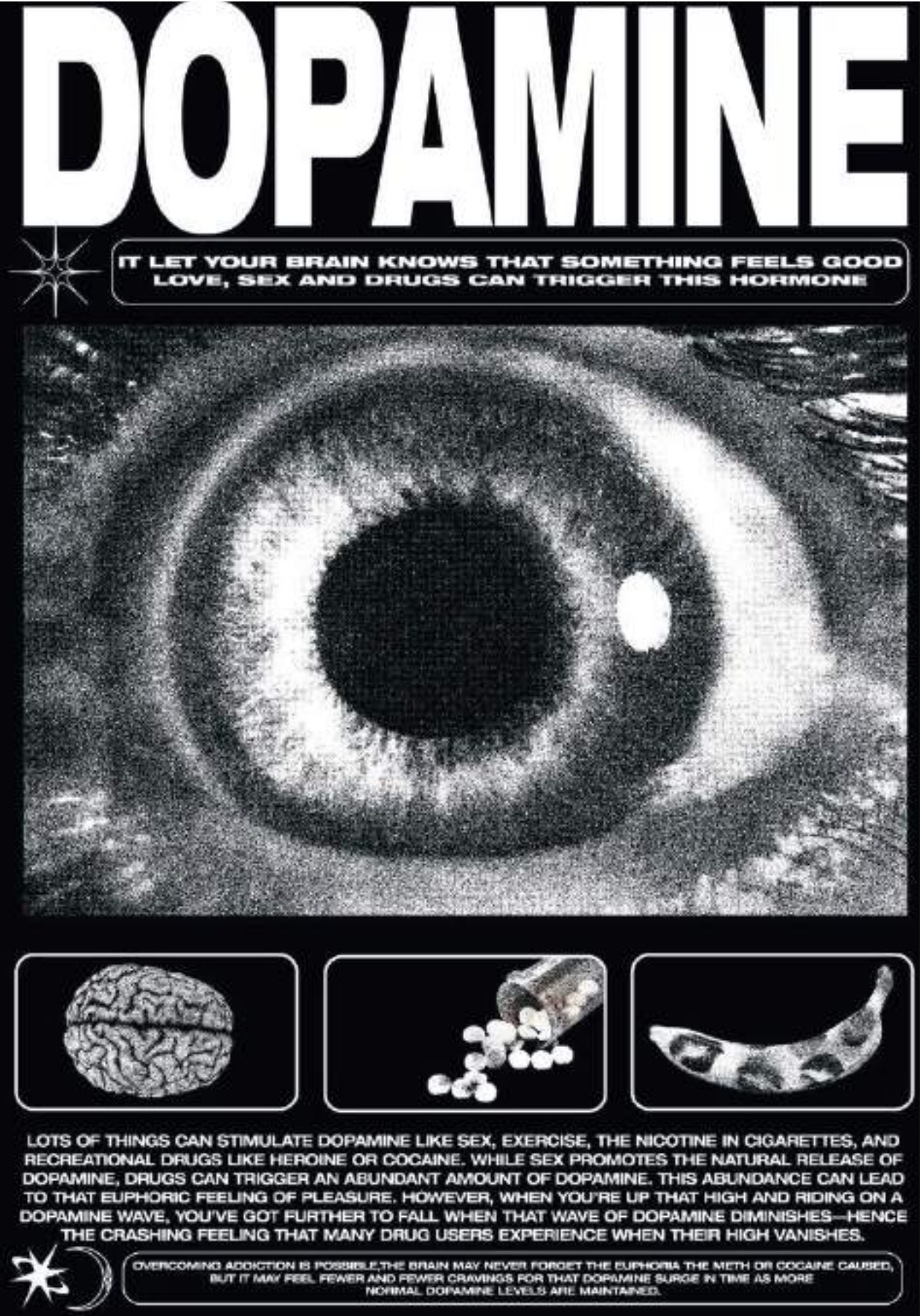
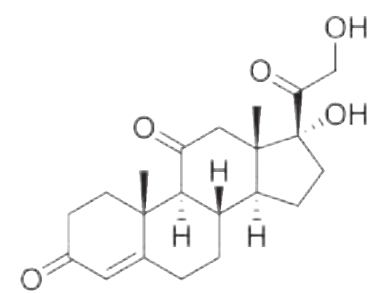


Figura 12. Poster dadaísta sobre la dopamina, *We all need dopamine*, Serena Scarito, (s.f.) <https://es.pinterest.com/pin/790452172135963854/>

Estrés, concentración y relación con otros trastornos



Otro factor que afecta directamente al bienestar emocional de las personas con TDAH, es el estrés, pudiendo intensificar los síntomas iniciales. Tal y como nos señala Jessica McCabe, creadora de contenido sobre el trastorno del TDAH, en su video, Lidar con el cambio: “Los momentos estresantes perjudican más a aquellas personas con TDAH, y tendemos hacia una menor tolerancia hacia el estrés” (McCabe, 2021, 0:53). El estrés también puede alterar la percepción sensorial, algo que personas con el déficit de atención e hiperactividad ya sufren debido a ciertas dificultades de base cerebral, como problemas con la concentración o impulsividad elevada. Por otro lado, los propios síntomas del TDAH en el ámbito emocional, como frustración elevada, o sensación de bajo control en entorno académico y social, contribuye a la generación de estrés adicional, que podría derivar a un estrés crónico. Entonces, diremos que el TDAH y el estrés están relacionados bidireccionalmente.

Para concluir con este apartado, se debe mencionar la capacidad de concentración en individuos con TDAH, y cómo ésta puede condicionar su vida. La concentración en personas diagnosticadas por este trastorno se ve mermada por la dificultad de mantener la atención fija en tareas prolongadas, lo cual se suma a una falta de control para omitir estímulos externos, favoreciendo así la distracción. Desde las familias y las aulas hay distintas maneras de conseguir una mayor concentración de estos niños y adolescentes, como por ejemplo, las pausas activas:

En el entorno educativo, los profesores y administradores escolares buscan constantemente estrategias efectivas para mejorar la concentración y el rendimiento académico de estos estudiantes. Una de las intervenciones emergentes que ha ganado atención en los últimos años son las pausas activas. Estas son breves interrupciones durante las sesiones de estudio o clases, en las que se realizan actividades físicas ligeras con el objetivo de mejorar la atención y reducir el estrés. Diversos estudios han demostrado que las pausas activas pueden ser beneficiosas no solo para los estudiantes con TDAH, sino también para la población estudiantil en general. (Cortez et al. , 2024).

Desde la infancia, la baja capacidad de concentración puede causar a personas diagnosticadas una constante sensación de frustración. La comparación a la hora de realizar una tarea más o menos sencilla, puede resultar en un sentimiento de insuficiencia, sobre todo, al no poder cumplir con las expectativas de los adultos. Por tanto, los niños y niñas con TDAH se exponen a problemas de autoestima desde una temprana edad. Puede también existir un sentimiento de incomprensión por el entorno: familia, compañeros de clase... Lo que puede derivar al aislamiento, que agudiza esas sensaciones de incapacidad. Además, esa lucha por mantener la concentración puede conllevar una sobrecarga emocional, en la que los infantes pueden experimentar altos niveles de ansiedad y estrés. Toda esta frustración, estrés, comparaciones en el nivel de atención y capacidad, deriva en la ya mencionada desregulación emocional, resultando en reacciones más exageradas, donde el enfado y la tristeza pueden ser más intensas.

Una vez la persona va creciendo, el adolescente y adulto temprano con TDAH puede sentirse igual, o más frustrado por las expectativas académicas o sociales que no puede cumplir, lo cual será distinto según el individuo y la propia diagnosticación temprana de este, si es que se ha dado. Los sentimientos de inutilidad e incapacidad prolongados en el tiempo, pueden hacer, o haber hecho mella en la confianza de la persona y su capacidad para realizar metas personales, lo que puede conllevar problemas en el trabajo o en los estudios. También, se ven afectadas las relaciones interpersonales, lo que genera malentendidos y tensiones, a veces alimentadas por la impulsividad, lo que puede derivar en sensaciones de aislamiento social. Como señala Fenollar Cortés, “además, la relación del TDAH con una peor calidad de vida no se limita a la experimentada por la propia persona, sino que implica también la calidad de vida familiar” (...) (Fenollar Cortés, 2020).

Trastornos asociados

En adición, el TDAH puede agravarse por la presencia de trastornos asociados si no se trata adecuadamente, como la ansiedad y la depresión, u otros trastornos de conducta, como: TCD, trastorno de conducta disruptiva (agresividad, desprecio general por las normas sociales), TND, trastorno negativista desafiante (muestra de irritabilidad, desafío hacia las autoridades, argumentatividad...) y TCA, trastorno de la conducta antisocial (patrón persistente de negatividad, tendencia hacia la agresión, comportamiento destructivo). Aunque este último no es muy frecuente en la relación con el TDAH, sí que se puede tender hacia una conducta antisocial si no se trata de forma correcta. Así, “Algunos de estos trastornos pueden expresarse mediante un cuadro sintomático que puede mimetizarse con el propio TDAH, dando lugar a una atribución errónea por parte del profesional” (Fenollar Cortés, 2020).

Una combinación frecuente es el doble diagnóstico de TDAH y altas capacidades intelectuales, cuyas siglas son AACC o ACI. Esta combinación de los 2 trastornos ha sido llamada también trastorno de “doble excepcionalidad”, y es posible que los individuos se vean afectados por un mal diagnóstico de TDAH o AACC únicamente, sin poder tener en cuenta las particularidades del otro. Dichos errores pueden ser muy variados, y las consecuencias cognitivo-emocionales que pueden traer varían dependiendo de la atención que se le dedique a cada trastorno desde los distintos entornos de la vida de estas personas, con prioridad en el educativo. Por no hablar de que “(Hill, Rawlinson, 2016) se afirma que es complicado encontrar las limitaciones de un estudiante con altas capacidades cuando posee las habilidades cognitivas para enmascarar estas dificultades” (Úbeda, 2018).

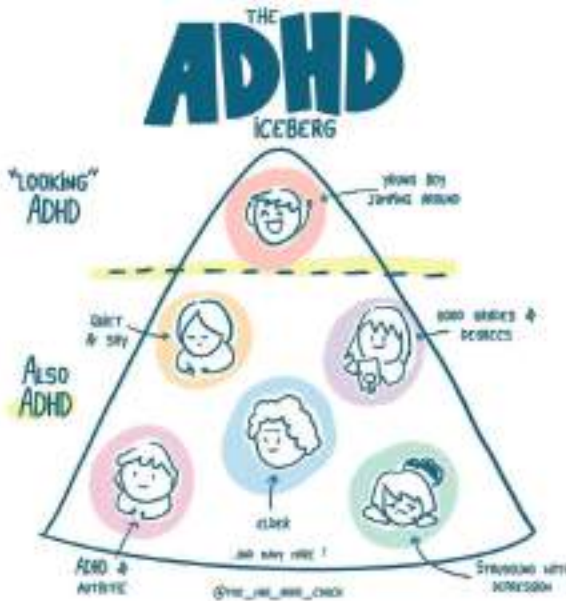


Figura 13. Ilustración para mostrar distintos diagnósticos dentro del TDAH, Understanding the Full Spectrum of the ADHD Iceberg, Alice Gendron, 2023, The mini ADHD coach, <https://www.theminiadhdcoach.com/adhd-awareness/adhd-iceberg>

*. La doble excepcionalidad se refiere a la combinación de altas capacidades intelectuales con algún tipo de dificultad o trastorno, como TDAH, TEA o dificultades de aprendizaje. Estas personas pueden exhibir un rendimiento sobresaliente en ciertas áreas mientras enfrentan desafíos significativos en otras.

Hiperfoco e hiperfijaciones

En adición, dos cuestiones interesantes a abordar dentro de la capacidad de concentración de personas con TDAH son el hiperfoco y las hiperfijaciones. Estos son 2 conceptos frecuentes en el trastorno de TDAH y otros trastornos de neurodesarrollo, a pesar de que no suelen aparecer en los manuales de diagnóstico.

Existe un estado de concentración conocido como “estado de flujo”, que fue introducido por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. En este estado las personas experimentan una inmersión total en una actividad de forma placentera y controlada, que además les aporta satisfacción intrínseca. A este respecto explican Pastene y Brenner que “para las personas con TDAH, entrar y mantener este estado puede ser un desafío debido a las dificultades en la regulación de la atención. Sin embargo, el flujo, a diferencia del hiperfoco, ha sido estudiado ampliamente y se considera un estado positivo que puede mejorar la productividad y el bienestar” (Pastene & Brenner, 2025).

- **El hiperfoco:** ocurre cuando el sujeto se concentra de manera tan intensa que incluso “bloquea” todo entorno que le sucede a su alrededor. Es frecuente que aparezca cuando la persona se involucra en una actividad estimulante o de profundo interés. Así, esta concentración inusualmente alta, se relaciona directamente con las personas con déficit de atención, debido a un cambio en la motivación para realizar la actividad en cuestión, lo cual, tiene sus pros y sus contras. Se relaciona con la desregulación emocional y la búsqueda de una estimulación rápida y fuerte, como si se tratase de una búsqueda de recompensas. Esta sensación de concentración es tan fuerte que la persona puede ignorar sus responsabilidades, horarios, o bienestar personal con tal de seguir inmersa en esa tarea estimulante, “(...) esta concentración intensa puede llevar al agotamiento mental y físico, lo que agrava los problemas de gestión del tiempo y productividad” (Pastene & Brenner, 2025).
- **La hiperfijación:** puede compartir características con el hiperfoco, pero se suele dar en respuesta a una alta estimulación cerebral por una preocupación, actividad, o pensamiento intrusivo en concreto. En resumen, las personas diagnosticadas con TDAH frecuentan esta sensación, pudiendo pasarse horas centradas investigando o realizando actividades relacionadas con su hiperfijación, algo que puede afectar en su vida diaria. Ejemplos de hiperfijaciones podrían ser las propias aficiones de la persona, descubrir un instrumento musical, la lectura, el arte, aprender sobre épocas históricas concretas, videojuegos que resulten estimulantes, etc. Al igual que ocurre con el hiperfoco, la persona puede perder la noción del tiempo o posponer responsabilidades, con tal de no interrumpir su actividad estimulante.

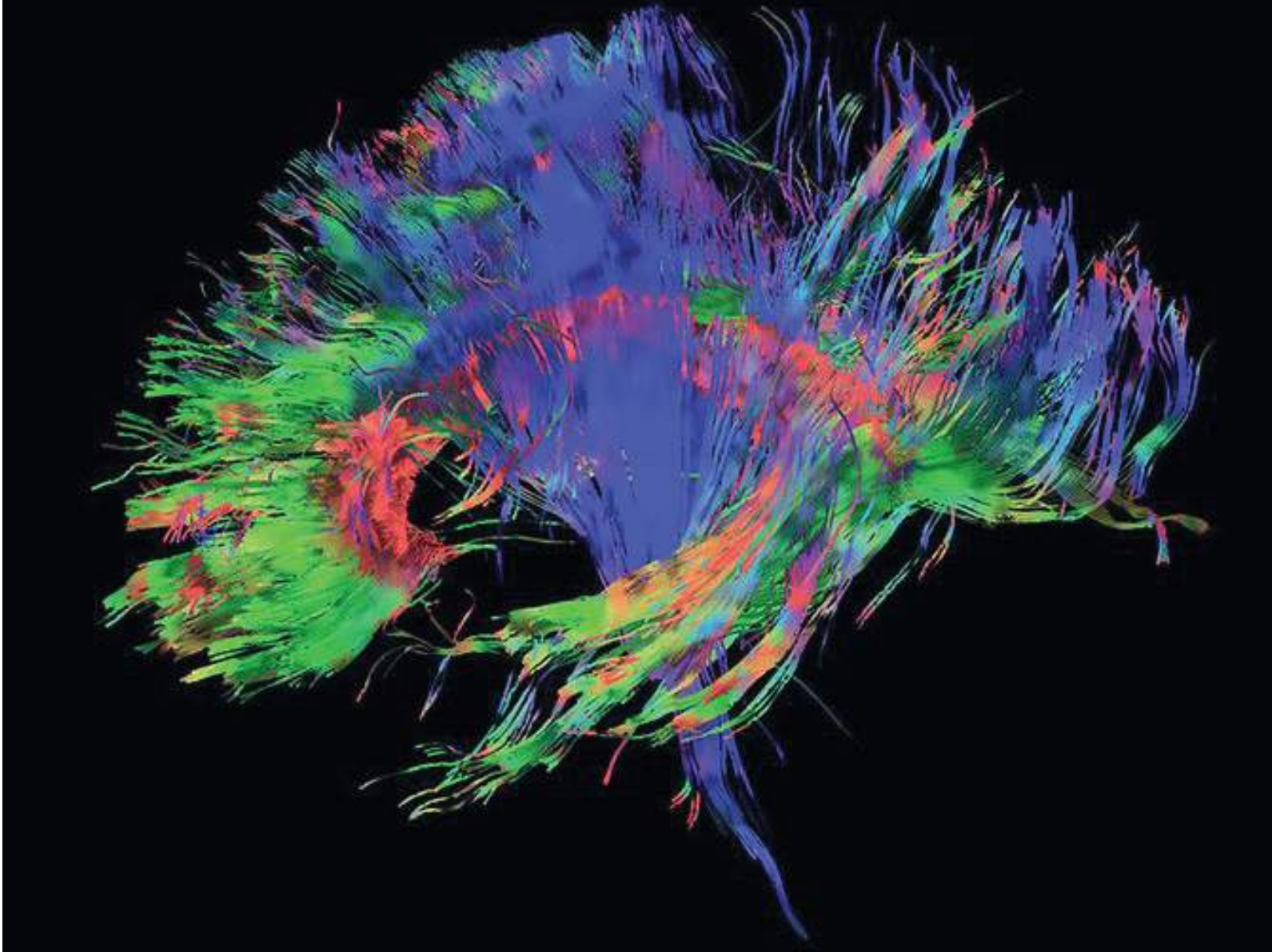


Figura 14. Movimiento de conexiones cerebrales, Reconstrucción computacional de cientos de haces axonales cerebrales, (s.f.), <https://e0.pxfuel.com/wallpapers/19/315/desktop-wallpaper-brain-brain-intelligence.jpg>

A pesar de los aspectos negativos encontrados en el hiperfoco y las hiperfijaciones, también encontramos características positivas. No debemos ignorar el hecho de que en estos niveles de concentración la persona puede llegar a una muy buena productividad y aumento de su creatividad, lo que además suele venir acompañada de sensaciones de logro y satisfacción personal, aunque, también a estas le puede suceder una sensación de vacío.

El TDAH en la vida adulta

Durante la vida adulta el trastorno de TDAH puede no afectar de la misma manera, ni con los mismos niveles de evidencia que en la infancia o la adolescencia. Esto no quiere decir que no pueda haber síntomas evidentes que pueden afectar en su rutina diaria. Como ya se ha mencionado, dependerá en mayor medida de cada individuo diagnosticado, el siguiente artículo nos habla sobre la calidad de vida del adulto con TDAH:

Con relación al impacto del TDAH sobre la calidad de vida de estos adultos, encontraron que el mismo la empeora significativamente, pues mayormente sufren de ansiedad, depresión y trastornos del sueño, en comparación con adultos sin el trastorno; también, los varones suelen tener un funcionamiento social pobre y las mujeres un control emocional igualmente pobre. Pero el efecto del tratamiento de primera línea para el TDAH, la farmacoterapia con fármacos estimulantes, específicamente la atomoxetina* y las sales mixtas de anfetaminas, han mostrado efectos beneficiosos en la calidad de vida en adultos con TDAH (Rodríguez y Marcano, 2021).

Normalmente, el adulto con TDAH se caracteriza por una desorganización elevada, con problemas laborales y sociales que pueden deberse a su falta de control de impulsos o mala gestión para evitar distracciones durante la realización de tareas importantes. Esto a menudo viene acompañado de sensaciones intrusivas de incapacidad, agobio, e incluso cierta “pereza” a la hora de realizar diferentes acciones. Algunos de los problemas más comunes que podrían enfrentar personas con TDAH en la edad adulta son:

- **Entorno laboral:** bajo rendimiento generalizado y un mayor riesgo de perder el empleo y tener dificultades para mantenerlos.
- **Tendencia hacia relaciones inestables:** debido a la impulsividad elevada o a la falta de atención general.
- **Mala salud mental:** tendencias depresivas y ansiosas, acompañadas de una mala autoestima.
- **Conductas de riesgo:** mayor tendencia al consumo de sustancias como el alcohol o las drogas. También puede darse un mayor número de accidentes físicos sufridos por personas diagnosticadas, por ejemplo, automovilísticos.
- **Mala organización y gestión del tiempo:** tendencia a la procrastinación y desorganización, tanto en el sentido del espacio físico, como en la gestión de uno mismo.



Figura 15, Sucesos que pueden ocurrir en el trabajo con TDAH, Navigating ADHD in the Workplace, Tayler Hackett, 2023, <https://www.theminiadhdcoach.com/adhd-work>

Con esta lista de dificultades comunes, quiero recalcar la importancia de un diagnóstico acertado, y si es posible, a tiempo. Además, puntualizo lo importante que puede ser conocer información determinante sobre el TDAH ya que un mejor autoconcepto de la situación puede liberar enormemente a la persona cuando enfrente estas dificultades. La “culpa” por tener TDAH es un sentimiento más generalizado de lo que parece; sucede en adultos que no fueron diagnosticados en edades tempranas, y que en general crecieron en un entorno cuyas dificultades fueron malinterpretadas y/o ignoradas. Rodríguez y Marcano nos indican lo siguiente;

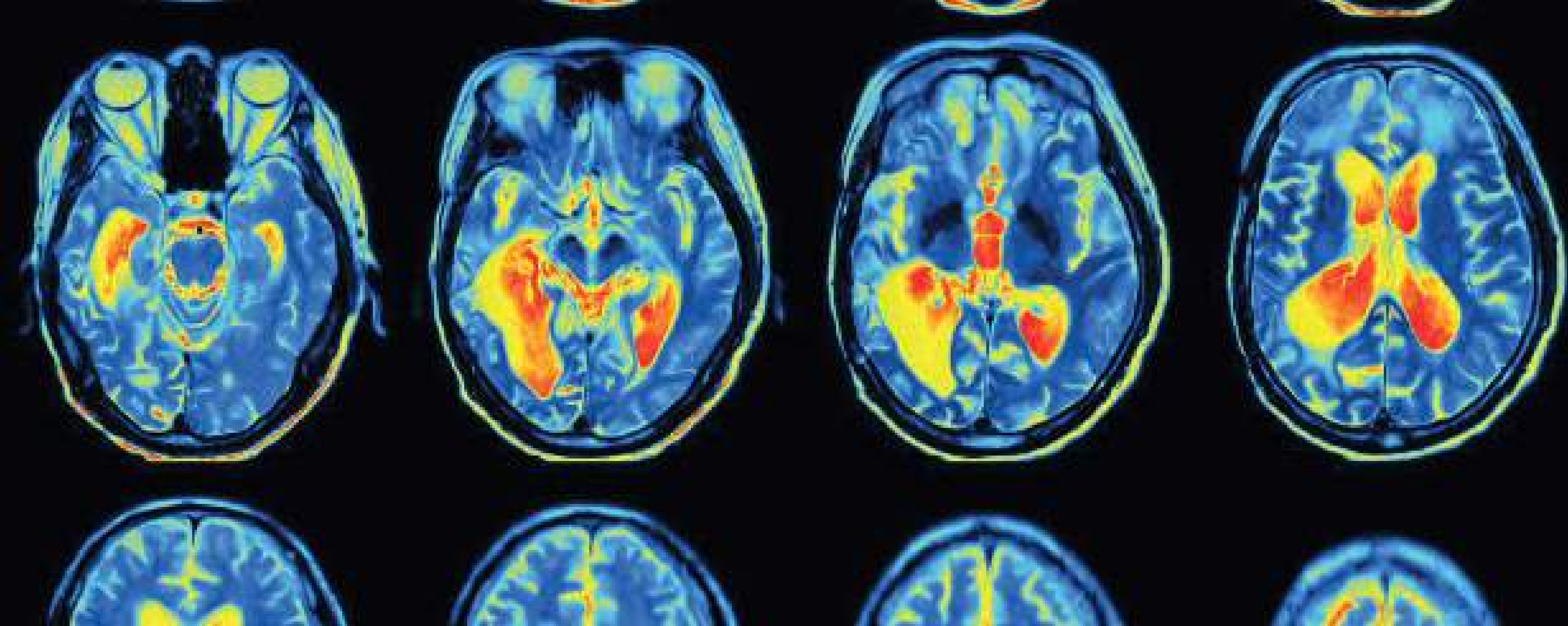
Seguidamente, está el trabajo (Doc. 1) de Pawaskar et al. (2019). Este estudio comparativo reveló que los adultos a los cuales se les había diagnosticado TDAH en algún momento de sus vidas tenían más probabilidades de experimentar una mejor calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) y mejor funcionamiento, productividad laboral y autoestima, que los adultos con TDAH sintomático no diagnosticados (Rodríguez y Marcano, 2021).

Viendo los resultados de este tipo de estudios, ya sean recientes o antiguos, vemos que dicha culpa es un sentimiento al que merece la pena dar su lugar. Es un factor que puede hacer mella en la autoestima de formas diversas, desde la autocritica excesiva, el arrepentimiento debido a la toma rápida de decisiones que pueden afectar a futuro, o mediante una sobrecarga emocional por no poder cumplir las expectativas de los distintos entornos sociales a los que se pertenece.



Figura 16, Tablero dinámico sobre el adulto con TDAH, Signs of ADHD: Understanding Beyond the Official Criteria, The mini adhd coach, 2022, <https://www.theminiadhdcoach.com/adhd-diagnosis/signs-of-adhd>

*. La atomoxetina es un fármaco no estimulante que actúa inhibiendo la recaptación en el terminal neuronal presináptico (esto es, el que emite el neurotransmisor) de noradrenalina, de tal forma que ésta queda en mayor cantidad y tiempo disponible para ejercer su efecto sobre el receptor situado en la neurona postsináptica.



Conclusión de la investigación

Con toda esta información, podemos decir que dentro del TDAH se debería tener en cuenta al mismo nivel la desregulación emocional, que otros factores notables como la impulsividad y la atención. Son los factores emocionales los que pueden tornarse más intensos, y conllevan emociones de frustración, ansiedad e irritabilidad, afectando en otros ámbitos como las relaciones personales y la motivación. Los síntomas del TDAH son más latentes en la infancia y la adolescencia primaria, pero sus síntomas no dejan de percibirse en la edad adulta (refutando las falsas creencias dicen que sólo existe en la niñez), lo que lo define como un trastorno cíclico, que empeora o mejora los síntomas según las circunstancias del individuo y puede facilitarse si existe un diagnóstico temprano. También ayudará informarse para obtener los manejos adecuados, y ser consciente de que la medicación no es una “salvación” directa y que se debe complementar con estrategias y terapias.

Figura 17. Escáner cerebral para la detección de trastornos, *Can a Brain Scan Help Diagnose ADHD?*, MRI, 2021, <https://americanhealthimaging.com/brain-scan-help-diagnose-adhd/>

Por otro lado, no debemos dejar de mencionar los aspectos positivos del TDAH. Las personas con el trastorno son por lo general altamente creativas, innovadoras, y con un talento especial para generar ideas transgresoras sobre organización y gestión. Así es el caso de invenciones como el cuaderno de organización *Bullet journal* o la técnica de estudio *Pomodoro*. Además, tienen una gran capacidad para hiperfocarse y realizar tareas de forma eficiente y rápida, lo que les lleva a ser estudiantes y trabajadores sobresalientes, sobre todo en las áreas que les apasionan. Resumiendo, aunque el TDAH plantee retos emocionales y a nivel de atención, especialmente en la infancia y la adolescencia tempranas, con un tratamiento y seguimiento adecuados, se puede canalizar de manera positiva y con muy buenos resultados.

1.4 La infografía y la expresión visual de la información

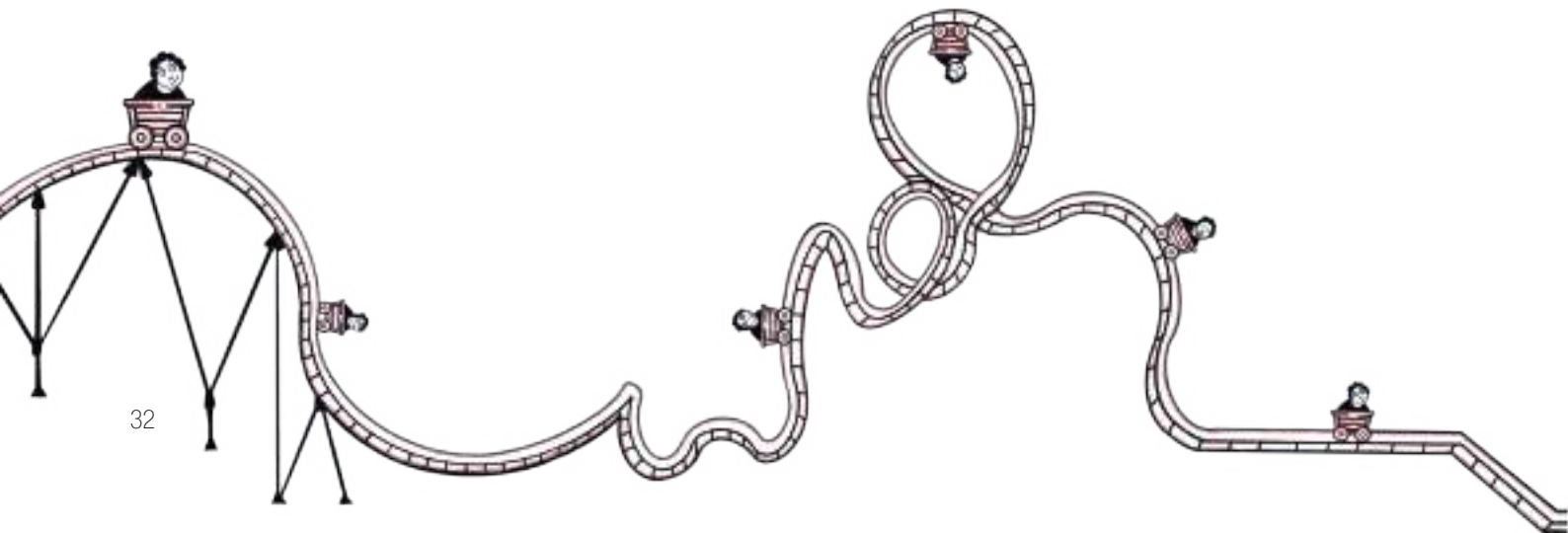
Las infografías sirven para transmitir la información de una manera ordenada y resumida, ayudándose de recursos visuales y gráficos, esquemas e ilustraciones. Por ello decidí complementar mi investigación y novela gráfica con ellas. Según el libro *Nueva infografía, grafismo e ilustración para convertir datos complejos y tediosos en comunicación clara y amena*;

La gamificación, es decir, el uso de ideas y procedimientos de los juegos en contextos que no son del juego se ha convertido en la técnica nuclear para difundir información de una manera nueva. Se basa en una actitud ligera y divertida que procura aumentar el interés de cosas serias como los datos presentándolas de forma amena y entretenida. (Galeano y Furno, 2021).

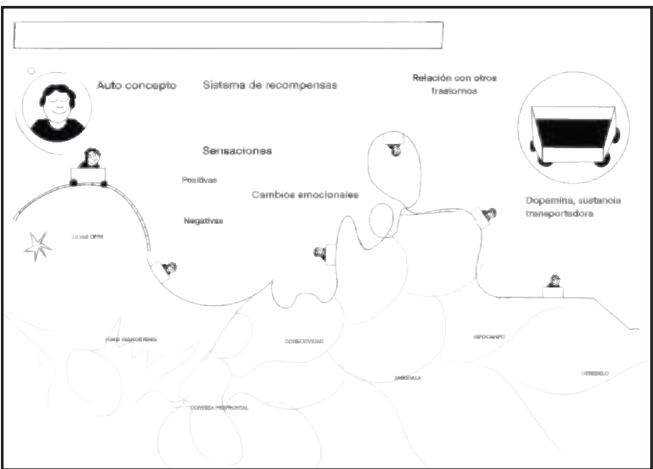
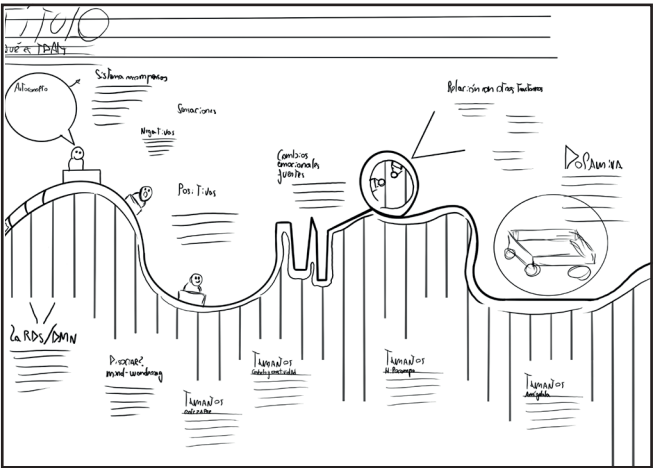
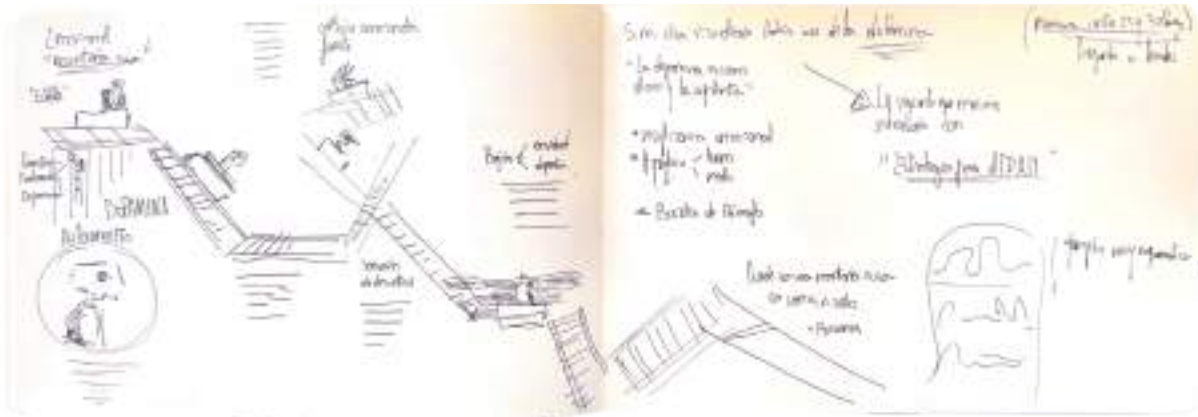
Siguiendo esta premisa, las temáticas posibles para infografías que buscaba realizar sobre el TDAH, que no se basen en nombrar sus tipos y comportamientos básicos son:

- **Los cambios en el cerebro de las personas con TDAH frente al cerebro neurodivergente:** dopamina y disfunción dopaminérgica, estructura del cerebro con TDAH.
- **La desregulación emocional existente en el trastorno:** cuestiones como motivación, estrés, cambios emocionales, autoconcepto, relación con otros trastornos...

Figura 18. Montaña rusa de la desregulación emocional. Elaboración propia.



Proceso de bocetos:



Iconos de la infografía para señalar los términos: Red DMN, autoconcepto y dopamina.

Como elemento visual he usado la metáfora de la “montaña rusa”, la cual me parece oportuna para hablar de la desregulación emocional.

Figuras 19-21. Bocetos para la infografía. Elaboración propia.

Figura 22. Iconos finales para la leyenda de la infografía. Elaboración propia.

SENSACIONES

POSITIVAS

Hay grandes sensaciones de productividad y subidones de confianza y euforia, pueden venir tras los estados de hiperfoco y flujo total.

NEGATIVAS

Sufrirán más sensaciones de descontrol y aislamiento, que aparecen debido a dificultades para gestionar el tiempo y la concentración. Además, pueden ocurrir malentendidos frecuentes ligados a una conducta anormal social. Además, la frustración les acompaña al sentir que fracasan incluso con pequeñas tareas.

CAMBIOS EMOCIONALES

Sean positivos o negativos, pueden aparecer y desvanecerse tan pronto como llegan y ser contradictorios. Es frecuente realizar movimientos físicos como temblar o balancearse como medida de regulación.

MIND WANDERING

Hace referencia al punto intermedio entre la actividad inusual en la red de reposo (DMN) y disociar, más conocido como "divagación mental". Significa descentrarse con frecuencia de una tarea para enfocar pensamientos internos, recuerdos, o proyecciones a futuro, y es una experiencia común y natural.

TRASTORNOS ASOCIADOS

- **Ansiedad:** se acompaña de estrés debido a la desorganización y miedo al fracaso.
- **Depresión:** constante sensación de frustración y falta de control. Suele acompañarse de baja autoestima, contribuye a tener profundas sensaciones de tristeza.
- Un TDAH no tratado podría resultar en los siguientes trastornos asociados: TND, negativista desafiante. TC, de conducta, abuso de sustancias, problemas del sueño, o TCA, de conducta alimenticia.

NEUROLOGÍA DEL TDAH Y DESREGULACIÓN EMOCIONAL

Figura 23. Resultado final de la infografía. Elaboración propia.

SISTEMA DE RECOMPENSAS

En general, tienen este sistema desregularizado, ya que buscan constantemente la gratificación inmediata y se aburren con facilidad de las tareas que no impliquen recompensas rápidas.

HIPOCAMPO

Su tamaño puede ser entre un 3 y un 4% menor. Esta zona gestiona la memoria y el aprendizaje. Al tener TDAH se sufre un déficit especial con la memoria de trabajo: encargada de planificar y organizar tareas.

AMÍGDALA

Es un 4% más pequeña en personas diagnosticadas. Gestiona la respuesta hacia el estrés, habiendo mayor tendencia a la reactividad y cambios emocionales.

CORTEZA PREFRONTAL

Las personas con TDAH tienen menos actividad en esta zona, regula la impulsividad, la toma de decisiones y gran parte de la atención.

CEREBELO

Regula mayormente la motricidad y el equilibrio, pero también gestiona parte de la atención y el comportamiento. Puede ser más pequeño en personas con TDAH.



DOPAMINA

Es el neurotransmisor clave para la motivación, el placer, y la gestión de la atención, pero también controla parte del aprendizaje y movimiento. Es el medio de transporte para las neuronas y señales entre estas. Al tener TDAH se sufre un déficit de esta hormona, una disfunción dopaminérgica.



AUTOCONCEPTO

En general, las personas con TDAH tienden a una baja autoestima desde edades tempranas. Esto puede deberse a haber sido objeto de comparaciones, rechazo social, poco manejo para el control de impulsos (físicos, verbales), o no saber gestionar la dificultad ante ciertas tareas (académicas, sociales).



RED DE REPOSO (DMN)

Es la red neuronal que se activa cuando estamos en reposo. Al tener TDAH está hiperactiva, lo que dificulta la atención debido a divagar en exceso al tener que centrarse. Esto puede relacionarse con la disociación, proceso que consiste en la desconexión emocional, mental o física con el entorno.

1.5 LA NOVELA GRÁFICA

Para definir el término “novela gráfica”, diremos que comparte muchas similitudes con el cómic clásico. Se caracterizan generalmente por acoger temas más reflexivos y contar con una mayor extensión para llegar a una profundidad mayor en la trama. Por este motivo, defino *Zénit* con este término y no con el de cómic, ya que otra de mis intenciones es poder también incluir mi visión personal y vivencias con el trastorno de TDAH. Previo a la parte práctica de este trabajo, mi propósito era aprender una buena base sobre la creación de historias.

Ejemplos del cómic clásico:



Figura 24. Portada de Spiderman con Venom, Título: *The Amazing Spider-Man* #316, Todd McFarlane. 1989, Marvel Comics, https://www.whakoom.com/comics/j52Ag/the_amazing_spider-man_vol_1_1963-1998/316



Figura 25. *Mafalda algo enfadada*, *Encore Mafalda* (Tomo 2), Quino, 2004, Glénat, <https://www.glenat.com/jeunesse-glenat-bd/mafalda-tome-02-ne-9782723478175>

Ejemplos de adaptaciones literarias a la novela gráfica:



Figura 26. Portada de la adaptación a *1984*, *1984*, Jean-Christophe Derrien, Rémi Torregrossa, 2022, Planeta de cómic, <https://www.planetadelibros.com/libro-1984-novela-grafica/340123>

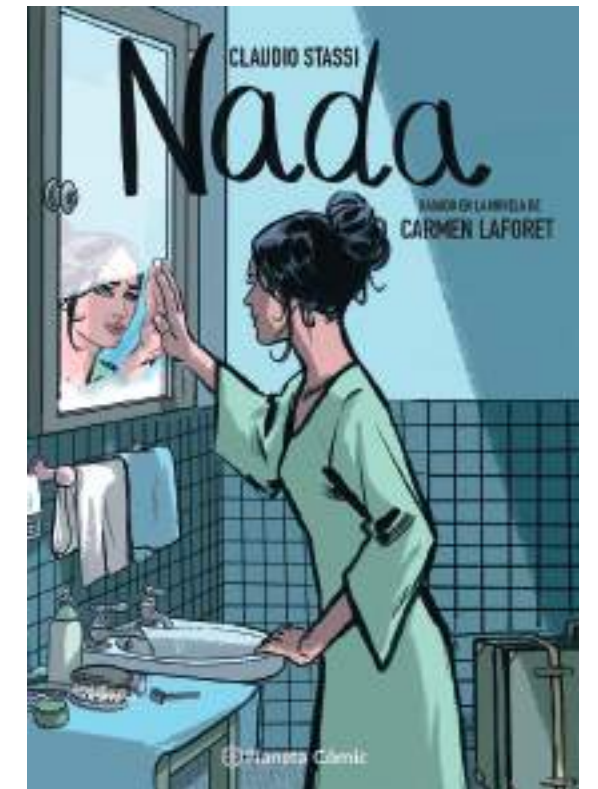


Figura 27. Portada de la adaptación a *Nada* de Carmen Laforet, *Nada*, Claudio Stassi, 2021, Planeta de cómic, <https://www.amazon.es/Nada-novela-gr%C3%A1fica-Carmen-Laforet/dp/8413416884>

Ejemplos de novelas gráficas caracterizadas por su originalidad:



Figura 28. Portada de *Anzuelo*, *Anzuelo*, Emma Ríos, 2024, Image comics, <https://www.amazon.es/Anzuelo-Emma-Rios/dp/BOCVNHMKHZ>

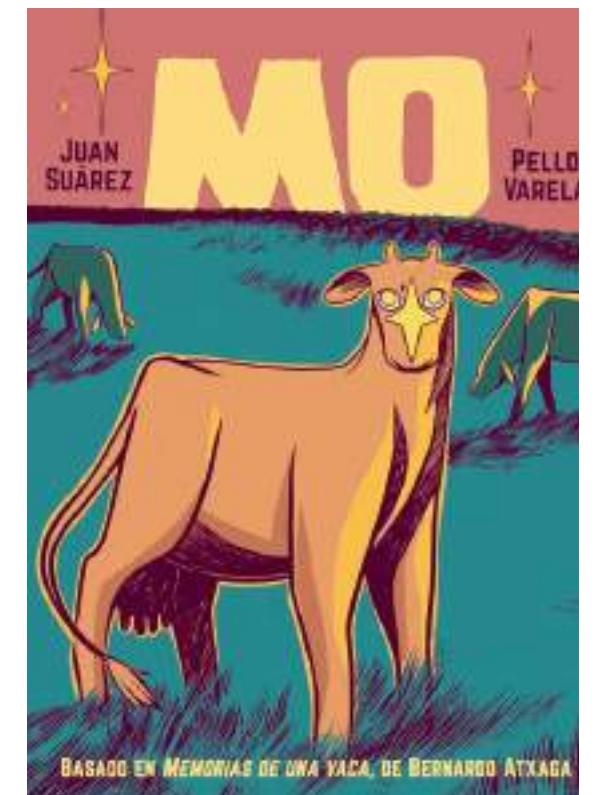


Figura 29. Portada de *mo, MO. memoria de una vaca: memorias de una vaca*, Juan Suárez y Pello Varela, 2024, Ediciones la Capula S.L. <https://www.amazon.es/MO-MEMORIA-UNA-VACA-MEMORIAS/dp/8410264048>

1.5.1 Estructurar la novela gráfica

Existen diversas estructuras para crear una narración, una novela, un cómic... siendo la más común la de 3 partes: inicio, nudo y desenlace, pero esto no significa que todos los relatos debieran seguirla, sino que hay muchas y variadas formas dependiendo de la temática y ritmo que se quiera seguir, además de otros factores como el número de personajes. Para centralizar mejor la trama de mi novela, realicé varios ejercicios, y tuve varios consejos en cuenta de profesionales de este ámbito, entre los que se encuentran:

- **Realizar mapas conceptuales:** argumentales, y de corpus de trabajo, cerrando la narrativa antes de escribir el guión completo.
- **Inspiración en la estructura de la novela en 7 partes:** es una estructura conocida en la comunidad de dibujantes de cómic para desarrollar relatos de una manera más guiada y práctica, que consigue llamar la atención de los lectores de una forma rápida y directa. En mi caso no podía dedicar todo el tiempo que me hubiese gustado a la parte de creación de la historia, pero esta técnica me inspiró bastante para desarrollar el esbozo de lo que sería de poder desarrollarla en su totalidad.

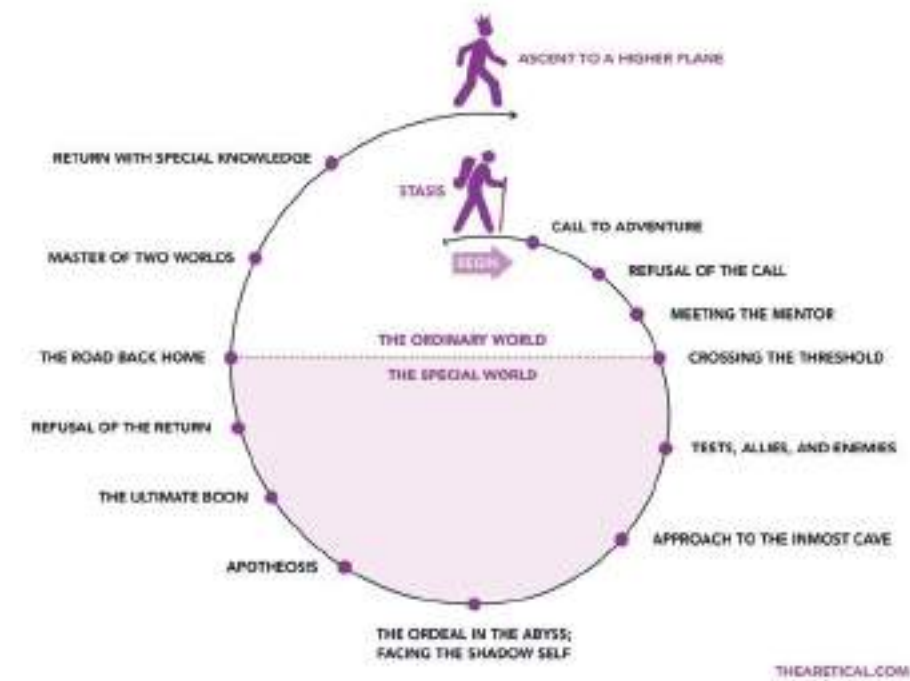


Figura 30. Diagrama que explica el camino del héroe, útil para crear narrativas, Thea Cooke https://www.reddit.com/r/WoT/comments/vqjs5y/which_stages_of_rands_journey_would_you_map_to/?tl=es-es&rdt=50984

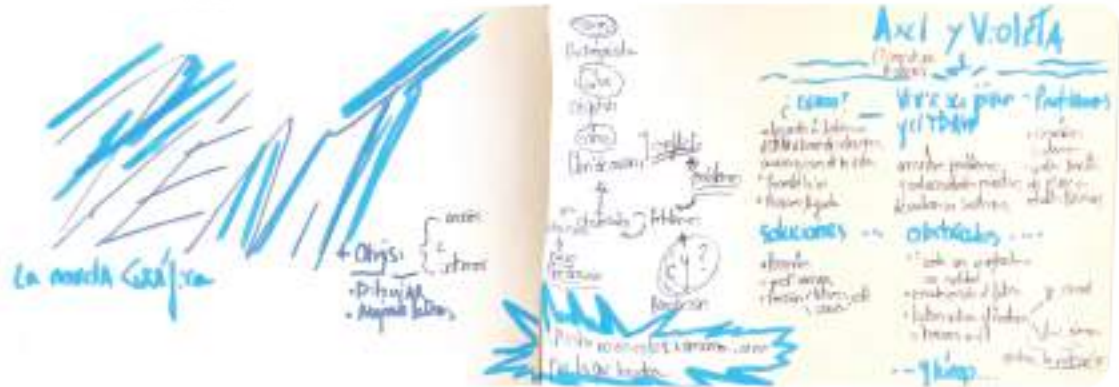


Figura 31. Primer boceto sobre la línea temporal de la novela, elaboración propia.

Las partes de esta estructura se dividen en:

- **Inicio:** presentación de los personajes.
- **Catalizador:** puntos de inflexión en los que los protagonistas deciden “cambiar” algo en su entorno.
- **Primeros pasos:** aprendizaje de los personajes en su nuevo entorno o con sus nuevas condiciones. Es una parte de adaptación, aciertos y fallos.
- **Punto medio:** se ve como el protagonista ha podido afrontar la situación retadora planteada, cumpliendo de alguna manera su primer gran logro. Se adapta a las nuevas reglas de su situación y de alguna manera comienza a cambiar.
- **Punto de crisis:** en este punto de la historia, el escritor debería plantearse: ¿qué es lo peor que le podría pasar a ese personaje? Y hacer que ocurra. De esta manera veremos si es capaz de salir de ese problema o por el contrario se hunde con él.
- **Clímax:** este punto suele ser el que define el resultado positivo o negativo de un relato, y en él deberá ocurrir alguna última confrontación. El tipo de confrontación debe tener que ver con la temática de la historia.
- **Conclusión:** se da el final de la historia, sea positivo o negativo, en este momento se deben percibir los cambios en el protagonista y se debe entender la explicación de cómo ha llegado hasta ese punto.



Figura 32. Primer mapa mental para organizar los sucesos de la historia. Elaboración propia.

Entonces, independientemente de que se utilice una estructura más común u otra que nos favorezca más, la esencia de esta parte de la documentación puede resumirse tal y cómo nos explica el autor de cómics digitales y creador de contenido, Edgar Doodles: “Las historias están basadas en momentos de la vida real. Es por ello que tenemos la capacidad de empatizar con los protagonistas de dichas historias” (Edgar Doodles, 2023, 13:51).

1.5.2 Componente autobiográfico

Una de las partes esenciales para mí con la realización de este TFG, es poder incluir mi experiencia como persona diagnosticada con TDAH y ACI desde una temprana edad. Por ello, los personajes hablan en muchos casos de vivencias propias y de mi entorno personal. La narración de vivencias sobre este tema me ayuda a acercar a los personajes a mi situación real. Pero esto no significa que todo el contenido sea estrictamente autobiográfico.

En 2006, se publicó *Fun Home, a Family Tragicomic*, una novela gráfica de la ilustradora Alison Bechdel que explora temas complejos, como las relaciones familiares conflictivas, la expresión de la sexualidad no heteronormativa y la relación con los secretos y la identidad personal. Este tipo de narración ayudó a consolidar el género de la novela gráfica como forma literaria seria. También fue uno de los primeros cómics en aparecer en las listas de mejores libros del año a nivel internacional, incluyéndose en medios como The New York Times.

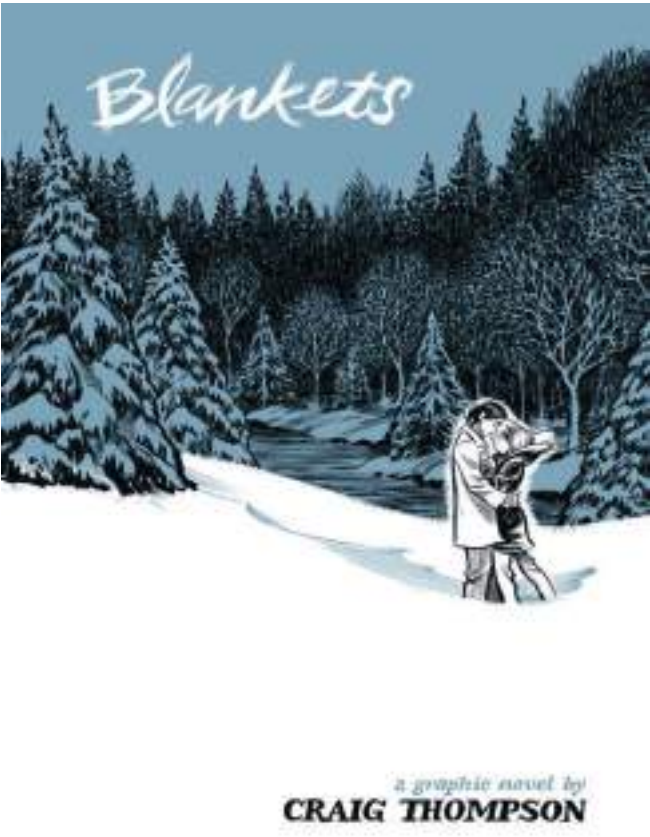


Figuras 33 y 34. Imágenes de *Fun home, Fun Home*, Alison Bechdel, 2006, Penguin libros, páginas 2 y 23 respectivamente, <https://www.casadellibro.com/libro-fun-home/9788439721048/1181485?srsId=AfmBOorS8BKFS-MyQGwGxDkQdPPYXGOfkPGKMn3jKox4tHKtv21GAbgVm>



Figuras 35 y 36. Viñeta y portada de *Blankets*, *Blankets*, Craig Thompson, página 172, 2003, Astiberri, <https://www.amazon.es/Blankets-Edici%C3%B3n-aniversario-SILLON-OREJERO/dp/8419670707>

Otro buen ejemplo de este género, es *Blankets*, publicada en 2003 por Craig Thompson. Esta novela gráfica contemporánea fue transgresora por su profundidad emocional y expresión con un lenguaje intimista y personal. En ella el autor narra su infancia, adolescencia, y paso a la vida adulta habiendo sido criado en un entorno fuertemente religioso y estricto en el medio oeste estadounidense. Fue otra de las obras de este periodo, al principio de los 2000, que ayudó a consolidar la seriedad del género de la novela gráfica y su distinción con el cómic clásico americano.



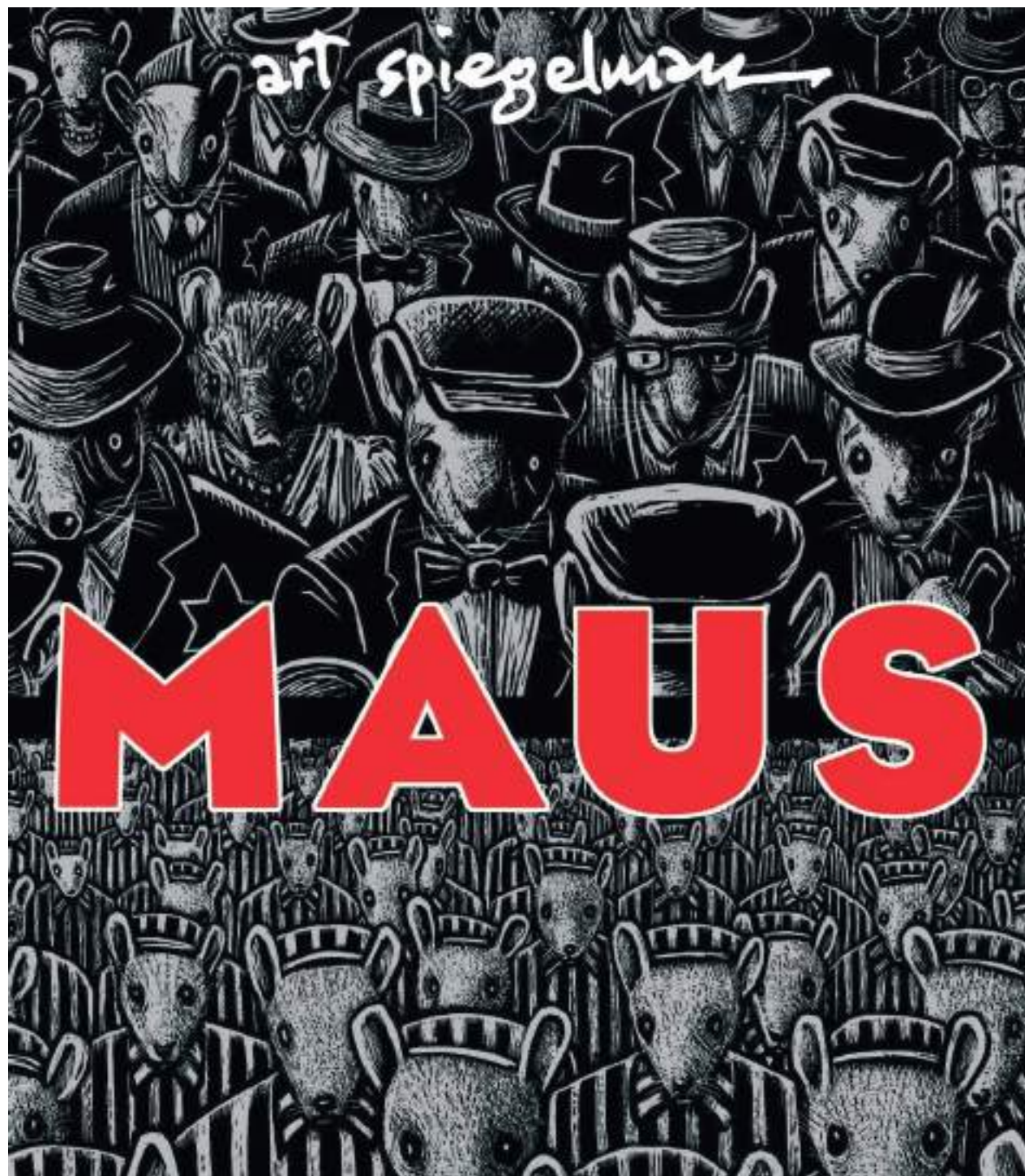


Figura 37. Portada de Maus, Maus Edición 40 aniversario, Art Spiegelman, 2021, Reservoir gráfica, <https://www.amazon.es/Maus-Edicion-40-Aniversario-Estuche/dp/8417910891>

Distinción que ya en 1990 comenzaba a generarse con otras publicaciones como *Maus*, escrita e ilustrada por Art Spiegelman y publicada entre los años 1986 y 1991, la cual cuenta la historia del holocausto desde la perspectiva de su propio padre, Vladek Spiegelman, superviviente de Auschwitz.

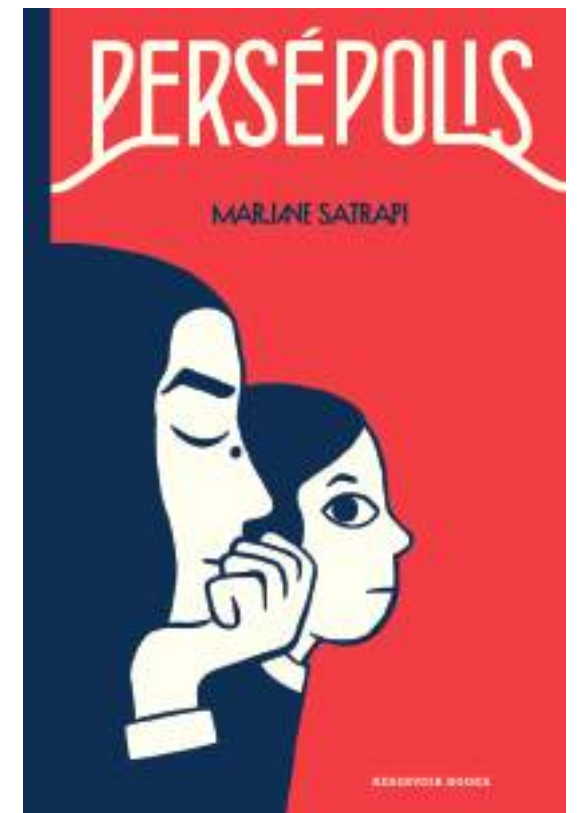
A día de hoy, el género autobiográfico es cada vez más relevante en el mundo del cómic, enfoque que destacan eventos tan importantes como la feria del cómic de Madrid de 2025.*

*. Feria del cómic de madrid de 2025: <https://feriacomicmadrid.com/>

1.5.3 Referencias de la novela gráfica y el cómic

Para concluir con este apartado es fundamental hablar de referencias de cómics y novelas gráficas que encuentro inspiradoras por varios motivos. Las dividiré en los siguientes niveles:

- **Argumental:** en primer lugar, *Fun Home*, por tener un fuerte componente autobiográfico, pero en especial, por su estilo de guión ameno e interesante que se resume en frases y párrafos cortos. Estilo de guión que tomé de referencia para mi novela. Por otro lado, *Persépolis*, de Marjane Satrapi, por su carácter social y documental, narrado también de forma autobiográfica y personal, pero dando mucha importancia al contexto en sí.



Figuras 38- 40. Viñetas y portada de Persépolis, Persépolis, Marjane Satrapi, páginas 76 y 147, 2003, Reservoir Books. <https://www.amazon.es/Pers%C3%A9polis-Reservoir-Gr%C3%A1fica-Marjane-Satrapi/dp/841791014X>



- **Planificación:** *El escultor*, de Scott McCloud, uno de mis referentes más útiles en este apartado. Ya que utiliza de forma más libre el marco para las viñetas, dejándolo en algunos casos totalmente fuera.
- **Estético:** *La Espera*, de Keum Suk Gendry-Kim, por su manera de expresar duras realidades de una forma poética cuyo trazo resulta personal y evocador a los tiempos y lugares en los que ocurren las novelas. También, toda la obra de Moebius, un autor clásico que me inspira por su dibujo enrevesado y creativo, con temas tanto surrealistas como cotidianos; en la misma línea también me inspiré de la obra del artista surcoreano Kim Jung Gi.



Figuras 41 y 42. Viñetas de la novela *El escultor*, *El escultor*, Scott McCloud, páginas 166 y 350, 2015, Planeta cómic, <https://www.amazon.es/El-escultor-Scott-McCloud/dp/8415866992>

- **Técnica:** una novela gráfica que me llamó mucho la atención fue *Lo que más me gusta son los monstruos*, de Emil Ferris, ya que estaba hecha enteramente con bolígrafos y plumas, con grandes manchas de color y trazos negros y de colores vibrantes. Otra gran referencia para mí a nivel técnico es *In Hummus*, de la ilustradora sueca Linnea Sterte, quien utiliza una técnica mixta que remite a la ensoñación, con paletas de colores naturalistas y trazos sutiles, algo que también se muestra en sus viñetas. Además, es una novela gráfica sin apenas diálogos, pero cuya narrativa se muestra perfectamente clara.

Figuras 43 y 44. *Protagonistas interactúan sin hablar*, *La Espera*, Keum Suk Gendry-Kim páginas, 139 y 140, 2023, Reservoir Books, <https://www.amazon.es/espera-Reservoir-Gr%C3%A1fica-Keum-Gendry-Kim/dp/8418897775>

Figura 45. *Ilustración de monstruo con su maleta*, *Lo que más me gusta son los monstruos*, Emil Ferris, 2018, Reservoir Books, <https://www.amazon.es/que-gusta-monstruos-RESERVOIR-GR%C3%A1fica/dp/8417125639>



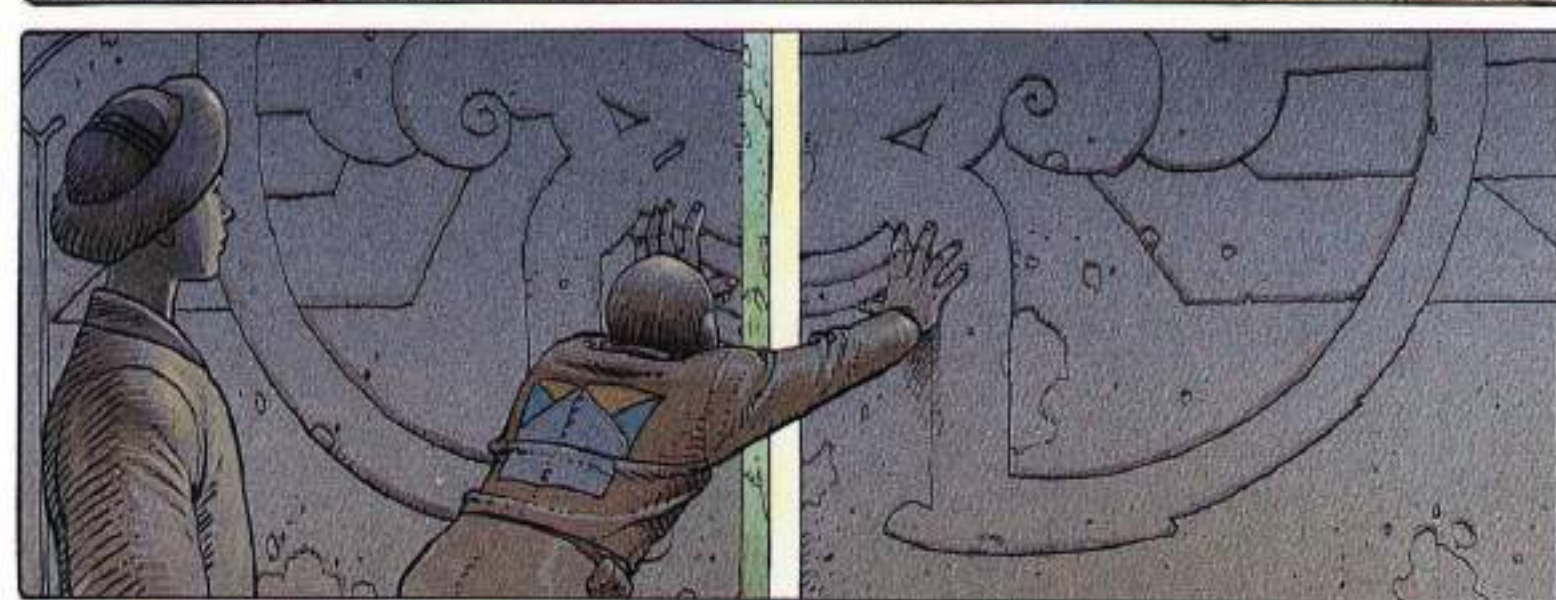


Figura 46. Viñetas de exploradores entrando en un templo, *The World of Edena*, Jean Giroud Moebius, 2016, Dark horse books, <https://www.amazon.es/Moebius-Library-World-Edena/dp/1506702163>

Figura 47. Ilustración de figura humana con máquinas, *Sin título*, Kim Jung Gi, (s.f.), <https://i.pinimg.com/736x/13/13/4e/13134e7492857de6547825892c95f64f.jpg>

Figura 48. *Luces naturales*, In *Hummus*, Linnea Sterte, 2021, Spaceman project, <https://www.amazon.es/Hummus-Linnea-Sterte/dp/8418380349>





Figura 49. La profe Libernik en mi imaginación (es un dragón). Elaboración propia.

CAPÍTULO 2, CONCEPTUALIZACIÓN

- Ella siempre decía que tenía algo mental, no recordaba el nombre, yo tenía un amigo que tenía dislexia y no leía bien, también le daban más tiempo y un examen con más huequitos. Esas cosas me daban envidia, -Axel.

2.1 CREACIÓN DE PERSONAJES

2.1.1 Parte literario emocional: rasgos de personalidad

Trabajar en los personajes de una manera profunda y analítica, pero también personal, es imprescindible para que una historia resulte atractiva y memorable. Como escritora, se debe poder llegar a un nivel de conocimiento de los mismos, sabiendo cómo reaccionarían a situaciones reales. Comencé determinando de forma clara a mis dos protagonistas, pero para conseguir una autenticidad y mayor distinción entre ellos, decidí continuar haciéndoles un test de personalidad. El test de las 16 personalidades es muy útil para definir un personaje en una primera etapa, ya que ofrece la posibilidad de responder a preguntas muy concretas que te ayudan a identificar mejor las acciones que podría realizar tu personaje. Los resultados del test de 16 personalidades* fueron los siguientes:



Figura 50. Un mal profesor al que no le importan sus alumnos. Elaboración propia.

*. Test de las 16 personalidades: <https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>

VIOLETA

Violeta Bermellón

Violeta es una persona que siempre ha sabido que tiene TDAH, por ello lo lleva con mucha naturalidad, tiene una familia presente en su vida diaria, quienes fueron los que se animaron a hacerle las pruebas cuando era muy pequeña, al notar los síntomas presentes. De hecho tiene un doble diagnóstico de TDAH y ACI (altas capacidades intelectuales), lo cual hace que varíen algunos síntomas. Durante el capítulo de la infancia la veremos lidiar con el principio de sus síntomas, inatención, hiperactividad, sensaciones de frustración...su temprano diagnóstico, la medicación, sus virtudes y defectos como una niña que se ha sentido "diferente" desde que tiene uso de razón. Será en el capítulo de la adolescencia en el que conocerá a Axel, un chico con un diagnóstico bastante tardío.

- **Resultado de test:** Abogada, INFJ-T (verde), estas personas son idealistas, empáticas y reservadas, con un fuerte sentido de la justicia y el propósito. Tiende a ser reflexiva, creativa y comprometida con ayudar a los demás, aunque también puede ser perfeccionista y propensa al estrés. La variante "T" (Turbulenta) hace que dude más de sí misma y sea más sensible a la crítica, pero también la impulsa a mejorar constantemente.



Figura 51. La pequeña Vi con su osito en su 1º día de clase. Elaboración propia.

AXEL

Axel Reus

A Axel siempre le han dicho que es un niño que se mueve mucho, de hecho, constantemente, además le cuesta mucho mantener la concentración en clase y en cualquier actividad que requiera su atención y no le resulte interesante. Desde el colegio, han llamado la atención a sus padres, pero su padre volvió a mudarse a Polonia después del divorcio, y su madre ha tenido que trabajar mucho para sacarles adelante a él y a Maya, su hermana 7 años menor, por lo que en su entorno no pudieron darle suficiente atención a lo que le pasaba. Lo veremos en el capítulo infancia lidiando con muchos síntomas del TDAH no diagnosticado, berrinches, inatención elevada, hiperfijación con sus gustos, tendencia al aislamiento, etc. Su diagnóstico llegará a sus 15 años, con la aparición del personaje de la profesora Libernik.

- **Resultado del test:** Lógica, INTP-A (morada), Esta personalidad es analítica, curiosa e independiente, con una mente enfocada en la lógica y la exploración de ideas. Tiende a ser creativa, innovadora y amante del conocimiento, aunque puede parecer distante o desinteresada en lo emocional. La variante "A" (Asertiva) le da confianza en sus ideas y decisiones, haciéndola más resistente al estrés y la duda.



Figura 52. Pequeño Axel, algo aburrido. Elaboración propia.



Figuras 53- 56. Primeros bocetos para los protagonistas. Elaboración propia.

Otros personajes de la historia

- También aparecerán otros personajes de acompañamiento que irán cobrando relevancia según avance la historia. Estos son personajes que se relacionan con los dos protagonistas, Axel y Violeta, respectivamente, y mayoritariamente son amigos y familiares, a excepción de los personajes que aparecen especialmente para hablarnos del trastorno del TDAH, como la profesora Libernik, haciendo un papel de informadora.



Figura 57. Lara vacilando a Vi. Elaboración propia.

Figura 58. La profesora Libernik dando su primera clase. Elaboración propia.



Figura 59. La madre de Axel, María, atiende al teléfono mientras se desabrocha el abrigo. Elaboración propia.

Figura 60. Maya, hermana pequeña de Axel, lo agarra del brazo para llamar su atención. Elaboración propia.

Figura 61. Enzo le tira a Axel una bola de papel en clase. Elaboración propia.



La motivación y los antagonistas

En cada historia los protagonistas tienen una motivación, algo que les inspira a seguir trabajando o desarrollándose a sí mismos para lograr un fin. En mi caso, los protagonistas buscan afrontar tener TDAH de la mejor forma posible, mostrando sus recorridos vitales con sus aciertos y sus fallos. Primero, de forma individual en su infancia, y después, cuando se conocen en la adolescencia también de forma conjunta, mostrando la importancia de las buenas compañías y la amistad en todo tipo de procesos vitales.

Podríamos decir que las motivaciones principales de Violeta y Axel con el TDAH son:

- **Tranquilidad:** saber vivir su relación con el trastorno de la mejor forma posible.
- **Experiencia:** mostrar su proceso y aprendizaje como personas neuro divergentes, distinto al de las personas neurotípicas o con otros trastornos.
- **Aceptación:** saber que el trastorno es parte de sus vidas y que les aportará vivencias positivas y negativas en todas las áreas de sus vidas.



Figura 62. Pequeño Axel pateando su juguete. Elaboración propia.



Figura 63. La vergüenza de sentirte ridiculizado en clase, sobretodo por tus profesores. Elaboración propia.

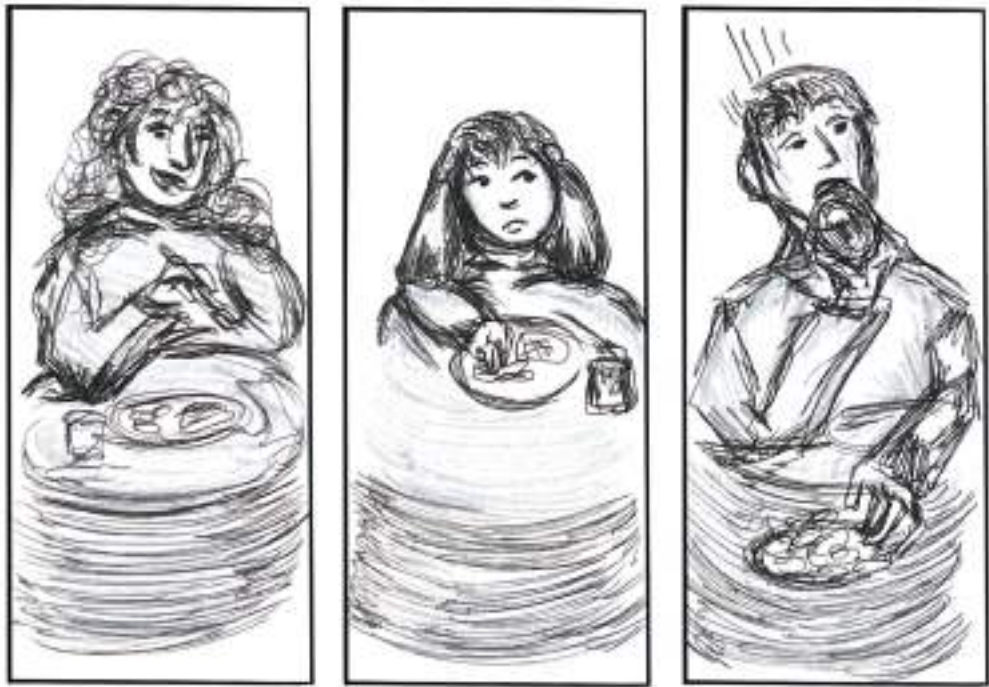


Figura 64. Sentarse en la mesa con prisa. Elaboración propia.

Por otro lado, los antagonistas de una historia, a diferencia de lo que se podría pensar u observar en los libros clásicos, no tienen por qué buscar siempre el mal de los protagonistas, a veces simplemente se manifiestan como retos personales, o personas que harán que la llegada a estos objetivos del protagonista se den de manera más lenta. En el caso de mi novela podemos distinguir los siguientes ejemplos:

- **El propio TDAH:** No deja de ser algo que les genera sentimientos muy variables, también negativos, de frustración, inseguridades, hiper fijaciones malas, sentimientos de culpa por sentir no poder cambiar ciertas actitudes...
- **La medicación para el TDAH:** Quitando la contribución a la mejora de la estabilidad que puede hacer, también causan efectos secundarios que pueden afectar en el día a día de las personas que padecen trastornos de neurodesarrollo; Pérdidas de apetito, insomnio, tendencias a la despersonalización, a la disociación... También la formación de los ind personalidad de los individuos puede verse afectada.
- **La madre de Axel:** Es una persona que, por su desinformación sobre el tema del TDAH y su falta de tiempo y preocupación por las conductas de su hijo, nunca pudo ayudarlo de una buena manera. Sin embargo, este daño no fue ni mucho menos intencionado, y es una persona que daría lo que fuera por sus hijos. Es el ejemplo perfecto de una antagonista sin malas intenciones.
- **Las personas que no toman en serio el trastorno:** Las personas con el trastorno lidian con todo tipo de individuos que le quitan importancia a este tipo de realidades, ya sean profesores, compañeros de clase, la o la propia familia de estas personas. Es por ello que muchas de estas personas están demasiado acostumbradas a premisas como: "Lo que le falta a esta niña es disciplina", "Concentrarse es fácil, te sientas en la silla y miras el libro", "Deja de levantarte, molestas a toda la clase", y un largo etcétera.

2.1.2 Desarrollo de personajes: rasgos físicos

Los personajes de mi novela siguen cambios de estilo dependiendo de la técnica artística que se realice en el capítulo, dibujo digital, tinta china, etc, pero mantienen los rasgos físicos que los diferencian. Para componer de manera particular a mis protagonistas, y sin perder mi estilo de dibujo y trazo en cuestiones formales, traté de tener en cuenta las siguientes reglas de creación de personajes:

1. **Regla de los treses:** Se trata de combinar en un personaje 3 colores, 3 conceptos clave de su personalidad y 3 objetos o atributos que lo acompañen, esto ayuda a reconocer mejor a los personajes de forma sencilla pero sin saturarlos con información que luego no usaremos. También ayudará a conocer mejor la teoría del color y realizar juegos con contrastes y complementarios tanto dentro de los personajes, (ropa, rasgos, poses) como en su entorno.
2. **Teoría de las formas:** se trata simplemente de crear poses, caras y demás, en base a las formas básicas, cuadrados, círculos, triángulos, para evitar repetir estructuras faciales y anatómicas y así favorecer la apariencia exagerada de los personajes.
3. **Siluetas potentes:** se trata de que el personaje se pueda resumir en una silueta potente y reconocible.

Gran parte de este aprendizaje para sintetizar formas y colores y crear personajes a partir de esas simplificaciones lo obtuve del dibujante y creador de contenido español JS Linares.*

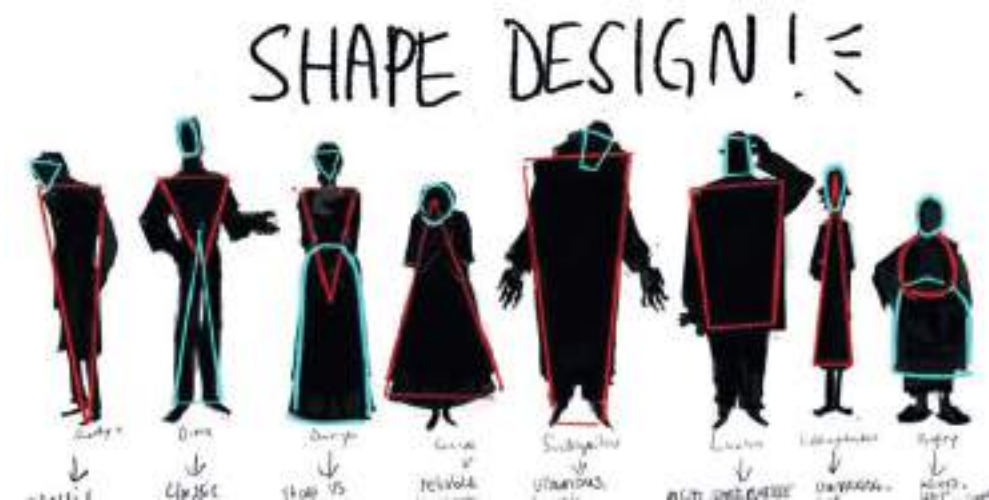


Figura 65. Poses y expresiones de referencia para diseñar siluetas, (s.f.), <https://i.pinimg.com/736x/22/21/50/222150fef1740f900f1c3a98c9d6bf72.jpg>

*. Sistema de dibujo con módulos, JS Linares: <https://www.youtube.com/watch?v=n4E35sQ1whQ&pp=ygUdanMgbGluYXJlcYBkaWJ1amFyIHBlcnNvbmlFqZXNM%3D>



Figuras 66 y 67. Proceso de creación de Violeta y Axel mediante formas y colores. Elaboración propia.

2.1.3 El uso del color en los personajes

La relación con los colores no pretende ser simplemente estética, sino que guarda conexiones con cada uno de los protagonistas y entre sí contribuyen al conjunto estético y simbólico de la novela. Los colores principales que aparecen son:

- **Rojo:** Este color en la historia hace referencia a la impulsividad y las emociones intensas. Es el color que más caracteriza a Violeta, nuestra protagonista diagnosticada desde muy corta edad. El rojo hace referencia a la necesidad de movimiento constante de los niños con TDAH, además de ser una buena analogía para mostrar también factores como la impulsividad, la impaciencia y los cambios emocionales fuertes. En un sentido positivo el rojo aparece para indicarnos entusiasmo y creatividad constante, lo que puede llevar a las personas con el trastorno a una hiperfocalización muy positiva sobre sus intereses.
- **Azul:** El azul de *Zénit*, nos indicará tristeza, pero sobre todo falta de atención y desmotivación. Especialmente indica la presencia de nuestro protagonista Axel, quien desde pequeño tiene un TDAH que no fue diagnosticado y que lo hacía cuestionarse el por qué de sus emociones e impulsos. Representa fatiga mental y una sensación de incompreensión por el entorno que rodea a los protagonistas, además de la falta de control sobre los impulsos, especialmente cuando se es pequeño. Por otro lado, en el buen sentido, el azul nos remite a la imaginación elevada que suelen poseer las personas diagnosticadas.
- **Negro:** Este color estará presente especialmente a partir del 2º capítulo. Representa las situaciones retadoras y las dispares sensaciones que pueden surgir a la hora de afrontar problemas cuando los protagonistas son conscientes de que ya no son niños. Cuando aparece en grandes masas de color, puede representar frustración, vergüenza, o falta de confianza ante algún estímulo, sin embargo, también es un color que he usado de forma muy consciente para construir una estética atractiva.

Además de los 3 colores principales, decidí usar sus complementarios para enriquecer este apartado del proceso, ya que era consciente de que no tendría tiempo para realizar un coloreado de las páginas extremadamente detallado y con muchas variantes.

- **Verde:** complementando al rojo, lo utilicé para expresar el equilibrio y la búsqueda de la regulación emocional, quiere expresar el deseo de control y calma. Para ser un indicador de calma, remite a los entornos naturales, los cuales son buenos para reducir la ansiedad.
- **Naranja:** complementando al azul, representa la espontaneidad y el entusiasmo por realizar actividades estimulantes y placenteras, también busca ser un indicador de la motivación y la búsqueda rápida de esta que caracteriza a las personas con TDAH.



Figuras 68 y 69. Paletas de colores principales. Elaboración propia.

Figuras 70 y 71. Páginas sin texto y texturas, resaltando colores primarios. Elaboración propia.



2.2 Guión

Para empezar a desarrollar la historia, creé un documento de guión literario donde aparecería toda la historia con todas sus partes, aunque luego el diálogo dentro de la novela pudiera reducirse para ajustarse mejor a los cuadros de texto, que en el estilo de esta novela gráfica, pueden tener diferentes estructuras y direcciones. El guión está también pensado para su encuadernación, al igual que los prototipos de los capítulos, que pretenden también ser diferenciados por ésta. Muestra del estilo de narración:

-María: Así que un test de T D A...qué?

-Axel: Sí, mamá, TDAH, es un trastorno que afecta a la atención y que te da hiperactividad y esas cosas.

-María: Algo me quiere sonar si, pero si en la familia nadie tiene eso ¿tú podrías? No estoy muy familiarizada con estas cosas..

(Axel le enseño el folleto del TDAH, el cual tiene 4 datos básicos pero ayuda a entender de un vistazo lo que es).



Figura 72. Guión cosido por línea trazada. Elaboración propia.



Figura 73. Guión cosido por enlaces. Elaboración propia.

2.3 Storyboard, planificación, la viñeta, y la ilustración de página

Para realizar la creación de las páginas, ilustraciones, y demás, me es imprescindible seguir ciertos esquemas de organización que me ayuden a enfrentar la hoja en blanco y resolver si se sufre algún bloqueo. Por lo tanto, sigo una estructura de escritura del capítulo, para después dibujarlo en un estilo de boceto y por páginas, intentando realizar el mismo número de páginas para cada uno de los protagonistas por capítulo. Así, me aseguro de que uno no se desarrolla más o menos que el otro.

1º capítulo

El 1º capítulo, *Infancia*, consta de una serie de flashbacks y recuerdos de los dos protagonistas, Axel y Violeta, cuando eran pequeños, recuerdan sus vivencias con el TDAH, en el caso de Violeta ya diagnosticado, y en el caso de Axel se preguntará sobre temas a los que de niño no encontraba explicación, como sus ganas de aislarse, su gran impulsividad y reacciones fuertes, o su falta de atención en clase. Es un capítulo breve, con 8 páginas por cada personaje, sumadas a las páginas de introducción al capítulo. La última página de éste capítulo hace referencia a cómo se veían los protagonistas el uno al otro antes de conocerse en profundidad, que sucede en la adolescencia, por ello, el color varía en representación de que los dos están existiendo en esa página.

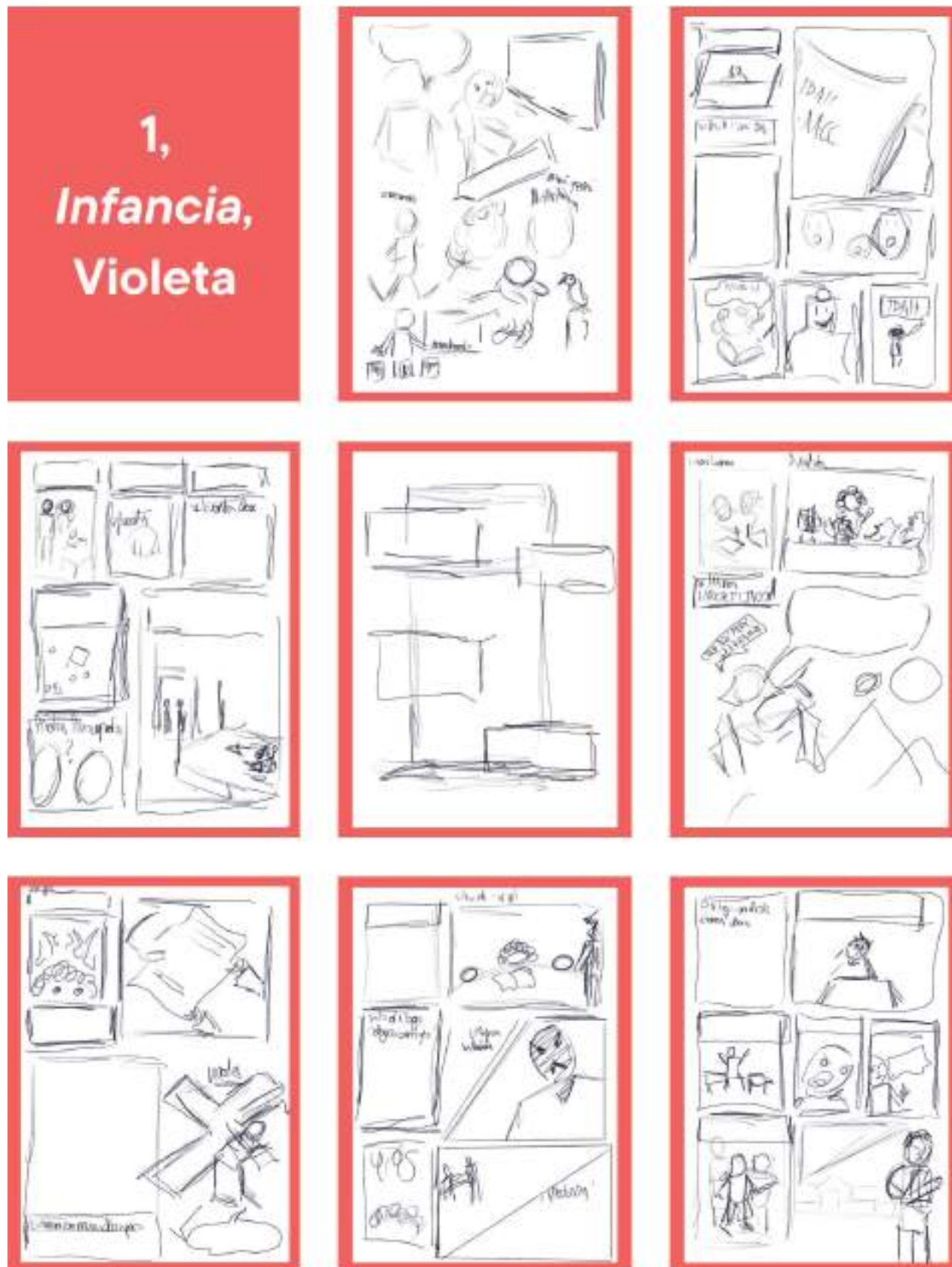


Figura 74. Storyboard del 1º capítulo que cuenta la infancia de Violeta. Elaboración propia.



Figura 75. Storyboard del 1º capítulo que cuenta la infancia de Axel. Elaboración propia.

2º capítulo

En este capítulo, *Adolescencia*, los protagonistas se conocen personalmente más allá de ser simples conocidos en la infancia. la 1º parte del capítulo comienza en una clase cuando ya tiene 15 años, y es cuando aparece el personaje de Libernik, una orientadora y psicóloga que será crucial para el diagnóstico de Axel. A lo largo del capítulo los personajes se irán acercando hasta convertirse en buenos amigos, descubriendo que tienen muchas cosas en común, y que para el otro también son un entorno seguro con el que poder expresar sus diferencias. Violeta actuará como una especie de instructora contándole a Axel sus experiencias como persona diagnosticada desde una corta edad, haciéndole sentir menos sólo en sus divagaciones negativas con el tema.

En la 2º parte del capítulo, los protagonistas, que ya están en bachillerato, empezarán a enfrentar problemas más adultos. Como tener que decidir a qué quieren dedicarse los próximos años o encontrarse con profesores que no creen que deban adaptar los exámenes o los métodos de enseñanza a personas neurodivergentes. En esta parte, además, entrará en juego el debate con la medicación para “controlar” el trastorno, siendo Violeta quien decide dejar de tomarlas y Axel quien busca introducirlas por primera vez en su día a día. Por otro lado, ambos deciden apuntarse a una asociación de TDAH con el objetivo de conocer a más gente diagnosticada y quizás nuevas formas para desenvolverse mejor en ámbitos como el manejo emocional.

Figura 76. El cuarto de Axel, así de desordenado todos los días. Elaboración propia.

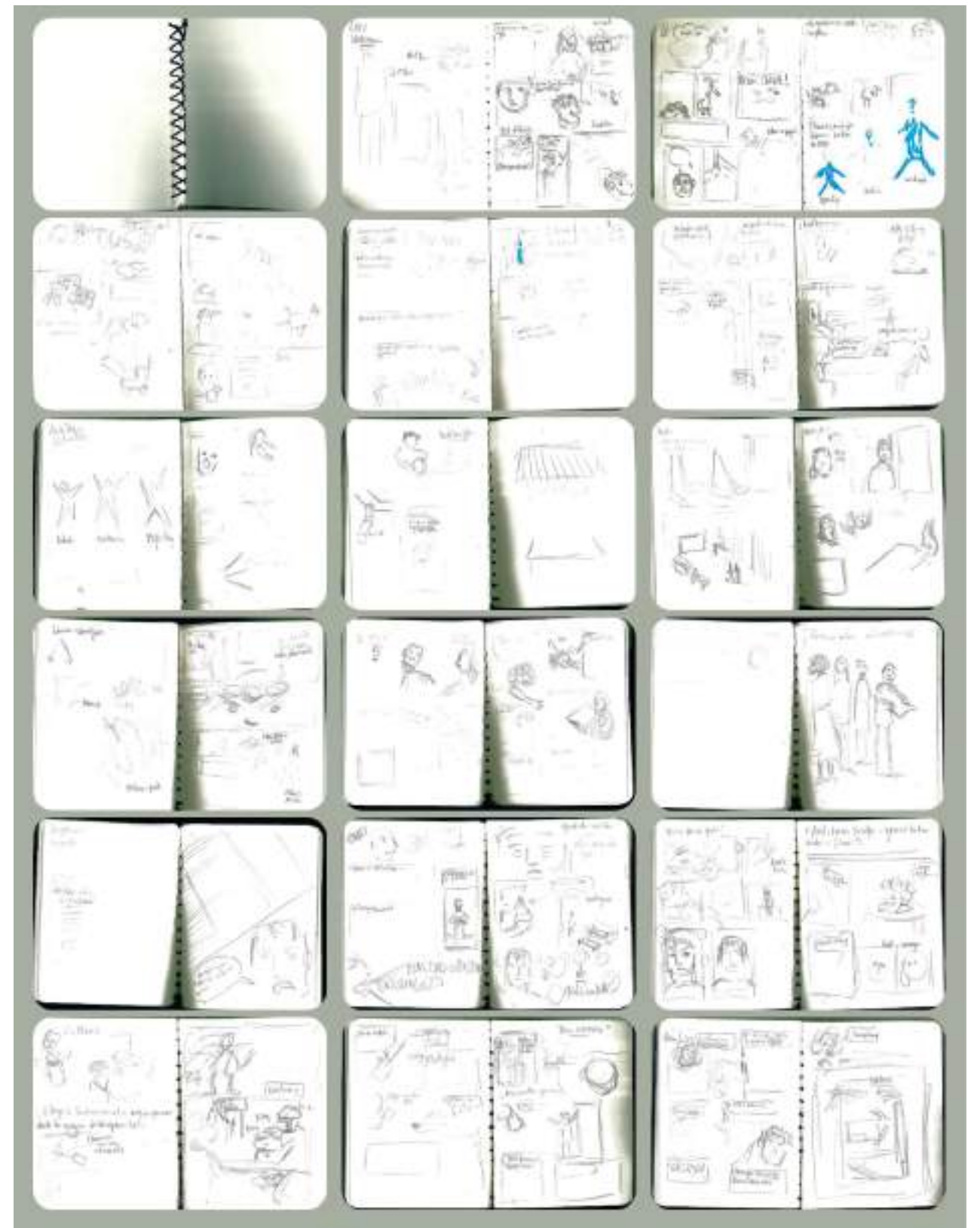
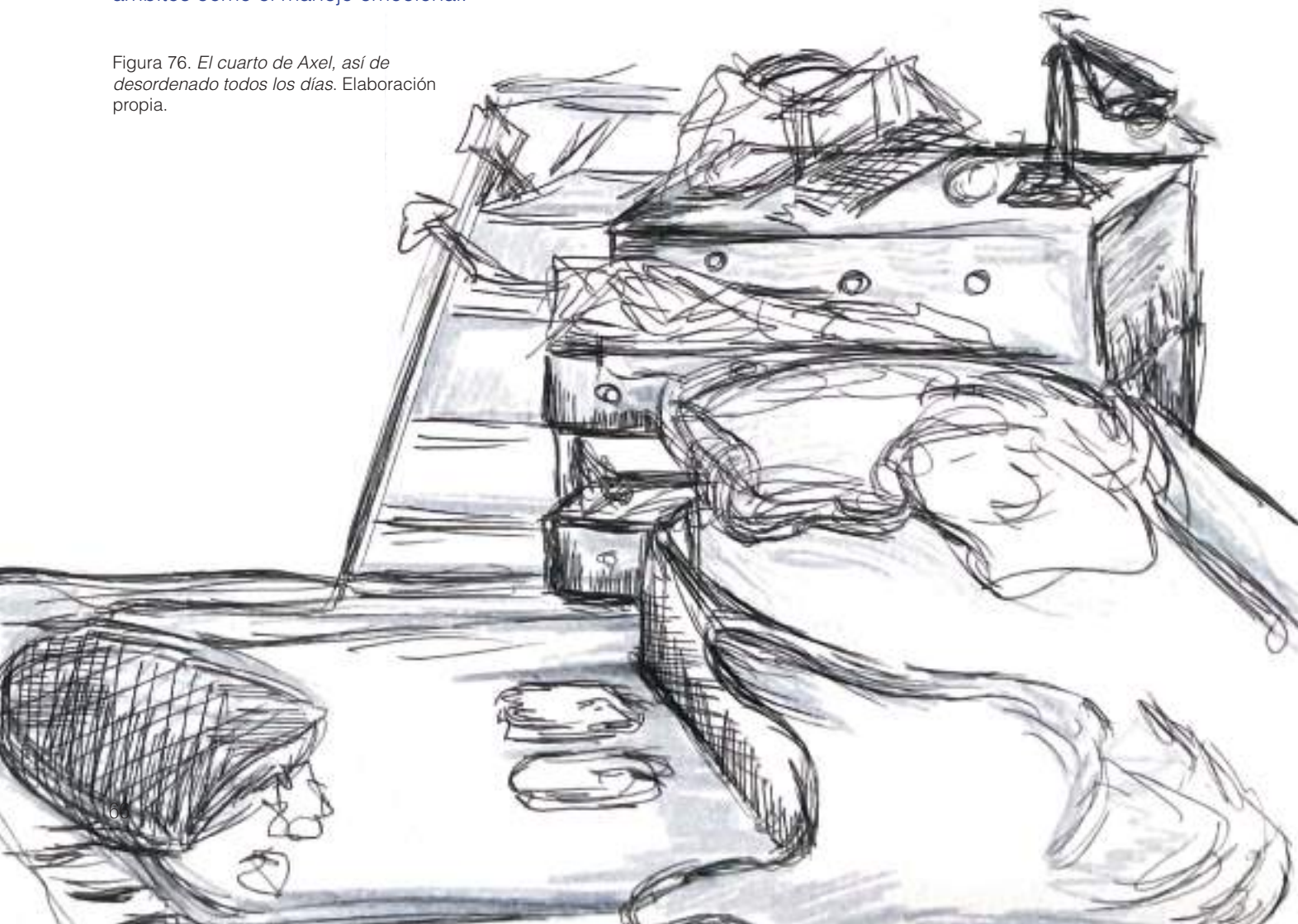


Figura 77. 1º storyboard del capítulo 2 a lápiz. Elaboración propia.

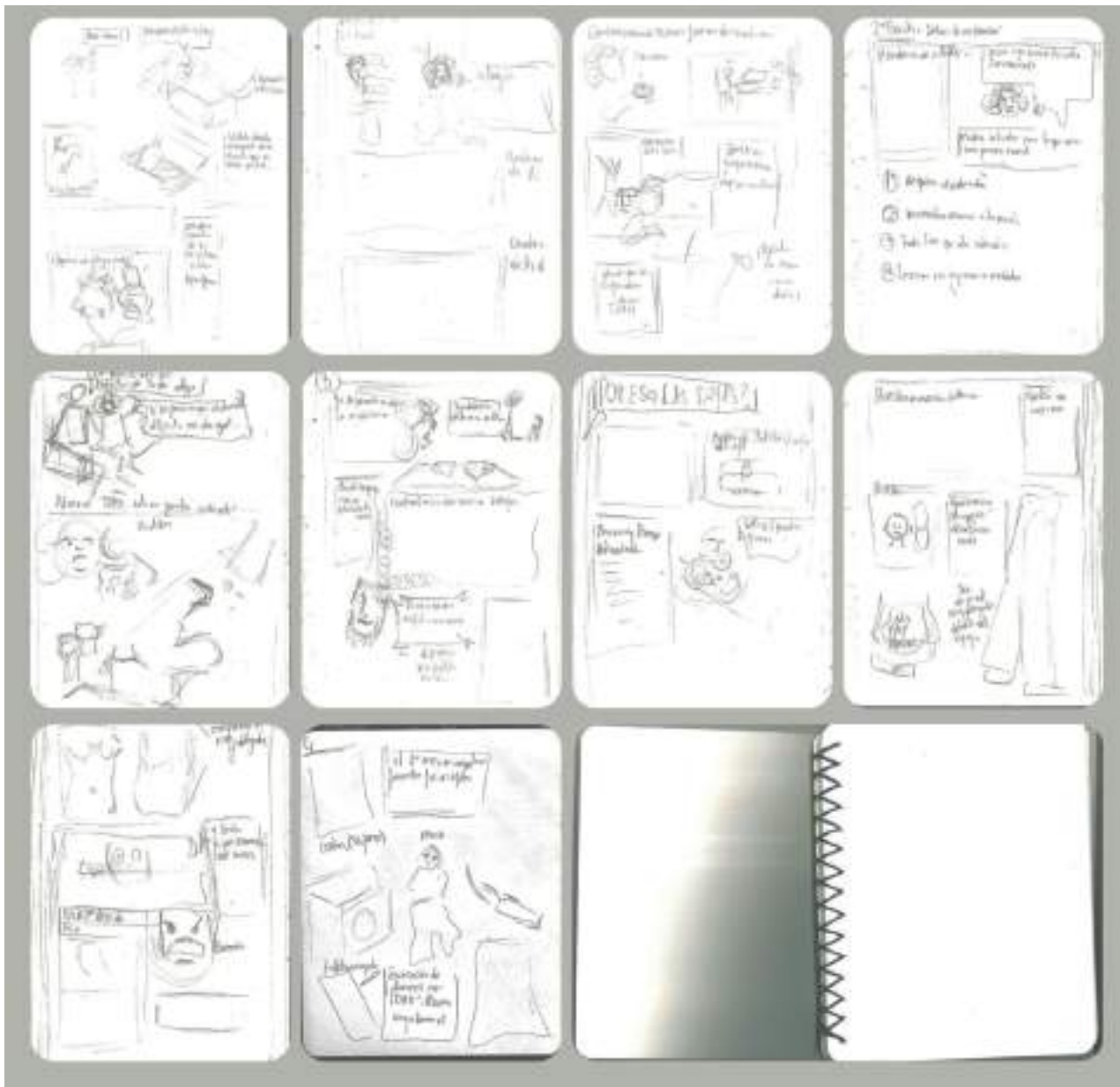


Figura 78. 2º storyboard del capítulo 2 a lápiz. Elaboración propia.

El folleto del TDAH de Libernik

La estética de este folleto está ligada con la segunda estética de este trabajo, relacionada con el diseño de información. Pensé que, además de una infografía, un folleto donde rasgos del TDAH —como sus 3 clasificaciones básicas, o la disfunción dopaminérgica— se mostrasen de manera amable y accesible, complementaría muy bien al resto de elementos desarrollados.



Figura 79. Dos bocetos de cómo sería el folleto. Elaboración propia.

2.3.1 Las viñetas y los marcos

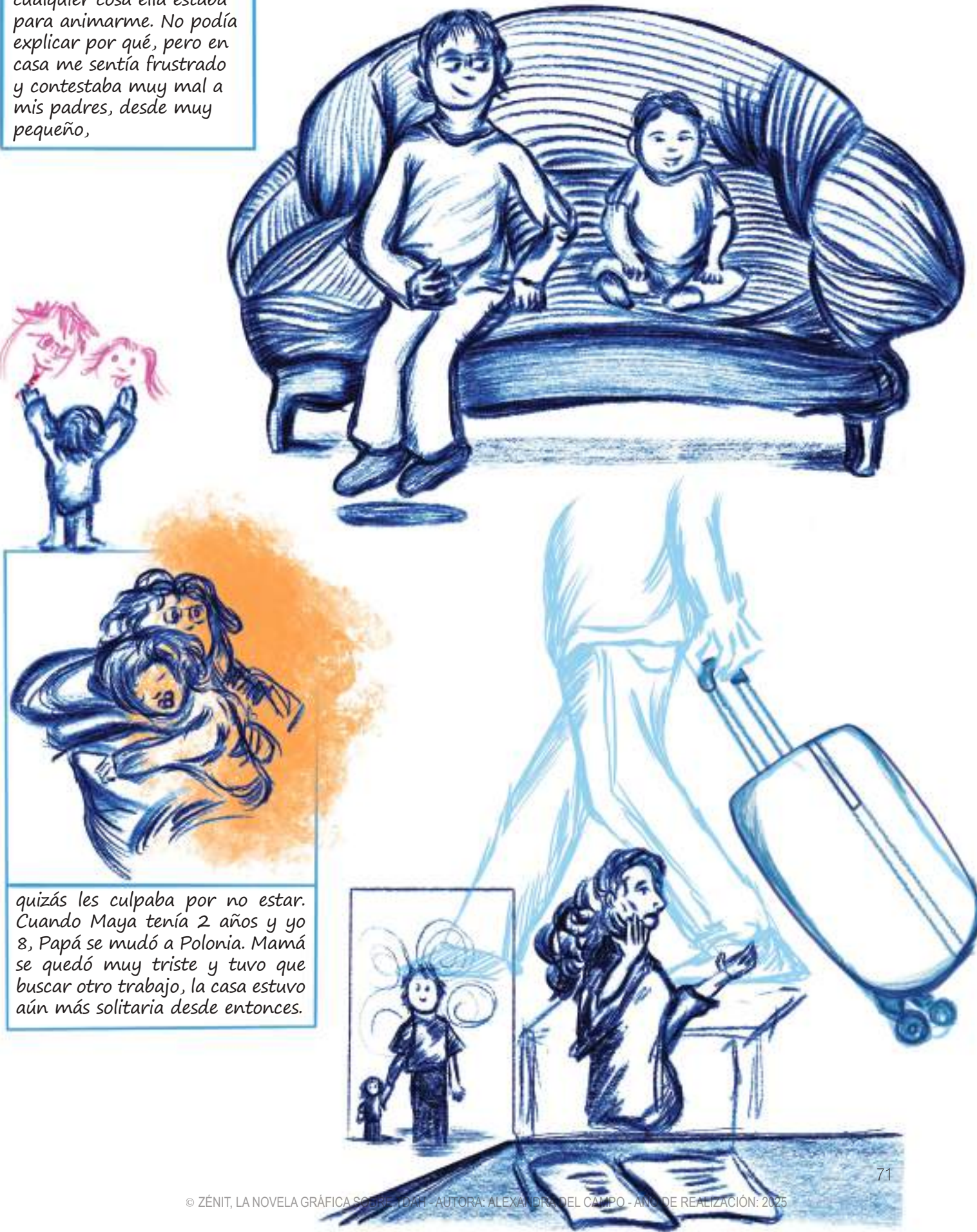
La viñeta es el recurso visual de las páginas dentro de un cómic o novela gráfica, la imagen en la que transcurre la acción. A menudo, desde que comenzó este tipo de lenguaje visual, se popularizó que a las viñetas las rodeasen marcos cuadrados, rectangulares, e incluso redondos, según el estilo de la historia. Actualmente, autores como Scott McCloud han optado por suprimir estos marcos de forma total, aportando a la página un enfoque diferente al cómic clásico, o simplemente un menor ruido visual. También esto puede hacerse como en mi caso, para aportar más dinamismo y diferenciación según qué elementos de las páginas, o para centrar el foco en algún personaje u objeto.



Figura 80. El personaje descubre una nueva habitación, El escultor, Scott McCloud, página 25, Planeta de cómic.

Figura 81. Página 6 completa del 1º capítulo en la historia de Axel para mostrar transparencias y composición dinámica. Elaboración propia.

Lo cierto es que en casa mis padres no estaban mucho. Yo cuidaba de mi hermana pequeña Maya, siempre estábamos viendo pelis y jugando, cuando me sentía triste por cualquier cosa ella estaba para animarme. No podía explicar por qué, pero en casa me sentía frustrado y contestaba muy mal a mis padres, desde muy pequeño,



quizás les culpaba por no estar. Cuando Maya tenía 2 años y yo 8, Papá se mudó a Polonia. Mamá se quedó muy triste y tuvo que buscar otro trabajo, la casa estuvo aún más solitaria desde entonces.

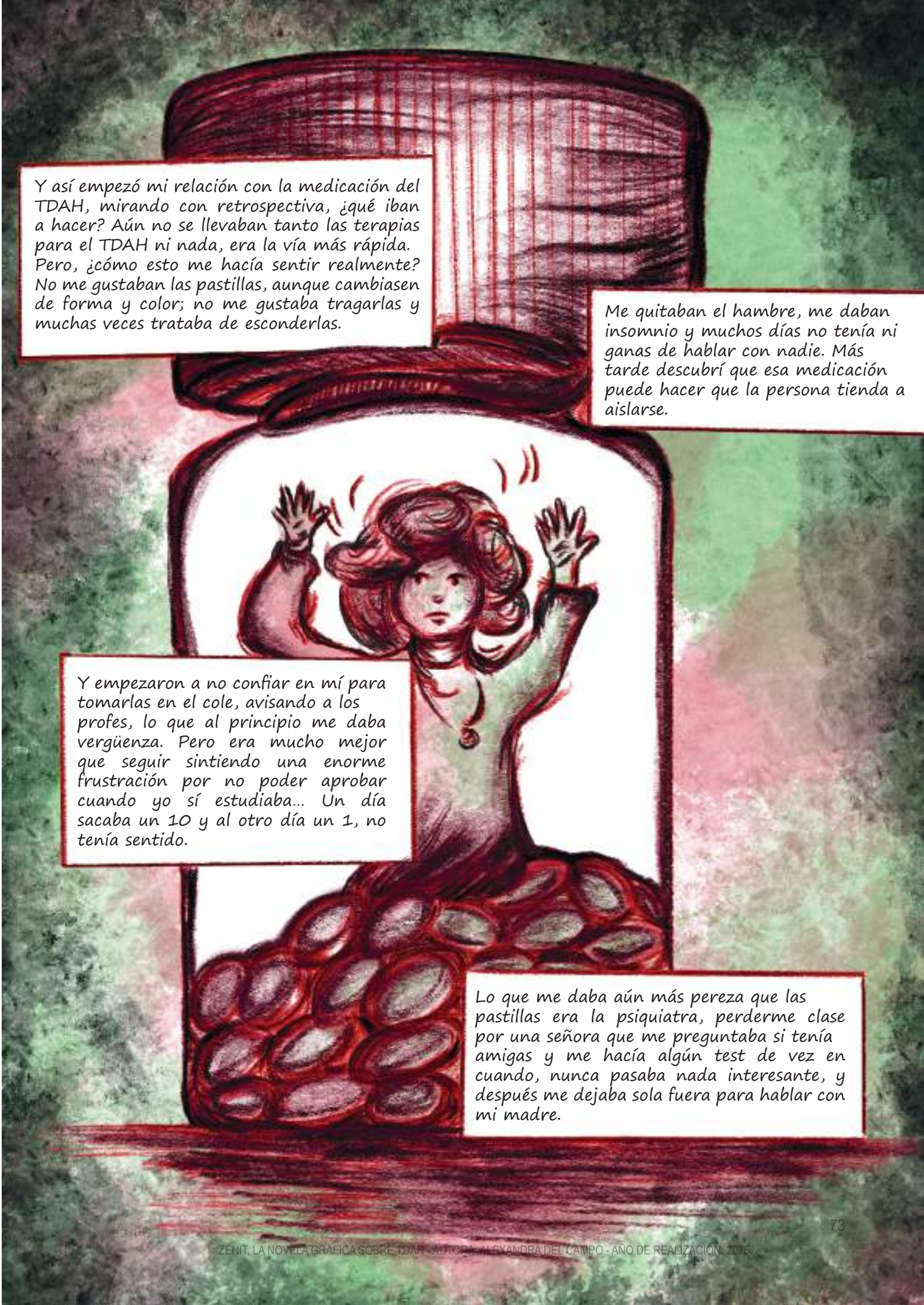
La ilustración de página

A menudo quiero que un sólo tema tenga un lugar especial, y la ilustración de página o doble página es una buena forma de darle la importancia buscada. En mi caso estos temas pueden basarse en los sentimientos de los personajes ante una situación, como ocurre en: Capítulo 1, Infancia, página 4, ilustración que habla sobre la medicación y su relación con Violeta cuando era una niña. Pero esto no significa que no pueda ser una decisión puramente estética.



Figura 82. Vi se siente atrapada dentro de un bote de su medicación. Elaboración propia.

Figura 83. Medicación, ilustración de página. Elaboración propia.

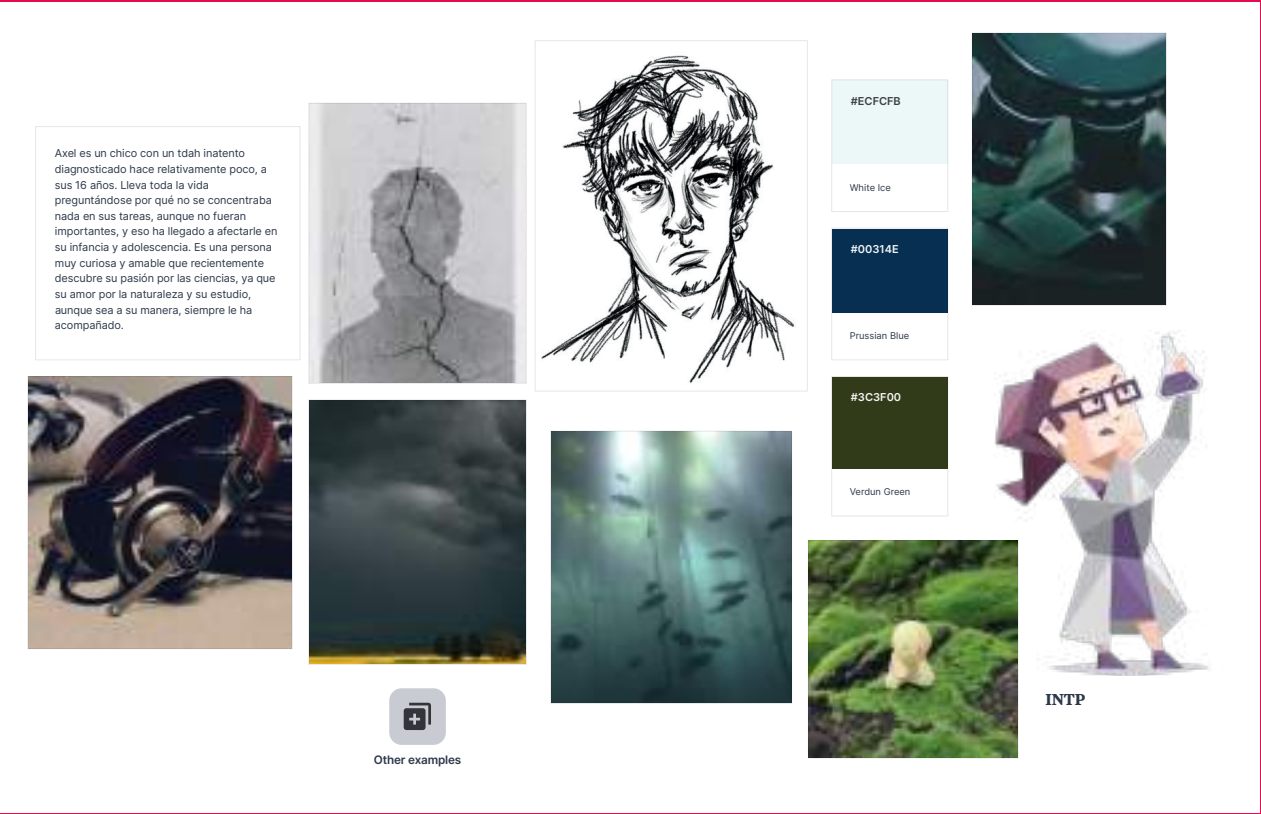
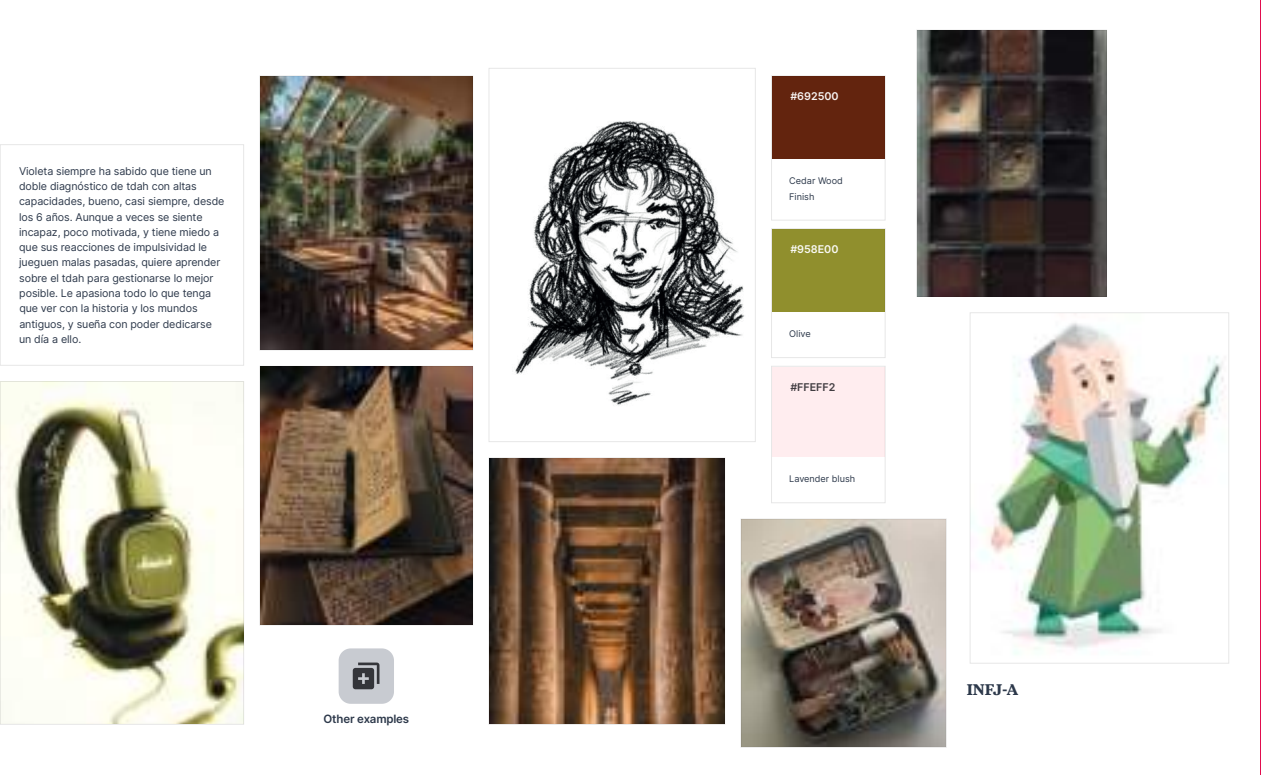


Y así empezó mi relación con la medicación del TDAH, mirando con retrospectiva, ¿qué iban a hacer? Aún no se llevaban tanto las terapias para el TDAH ni nada, era la vía más rápida. Pero, ¿cómo esto me hacía sentir realmente? No me gustaban las pastillas, aunque cambiasen de forma y color; no me gustaba tragarlas y muchas veces trataba de esconderlas.

Me quitaban el hambre, me daban insomnio y muchos días no tenía ni ganas de hablar con nadie. Más tarde descubrí que esa medicación puede hacer que la persona tienda a aislarse.

Y empezaron a no confiar en mí para tomarlas en el cole, avisando a los profes, lo que al principio me daba vergüenza. Pero era mucho mejor que seguir sintiendo una enorme frustración por no poder aprobar cuando yo sí estudiaba... Un día sacaba un 10 y al otro día un 1, no tenía sentido.

Lo que me daba aún más pereza que las pastillas era la psiquiatra, perderme clase por una señora que me preguntaba si tenía amigas y me hacía algún test de vez en cuando, nunca pasaba nada interesante, y después me dejaba sola fuera para hablar con mi madre.

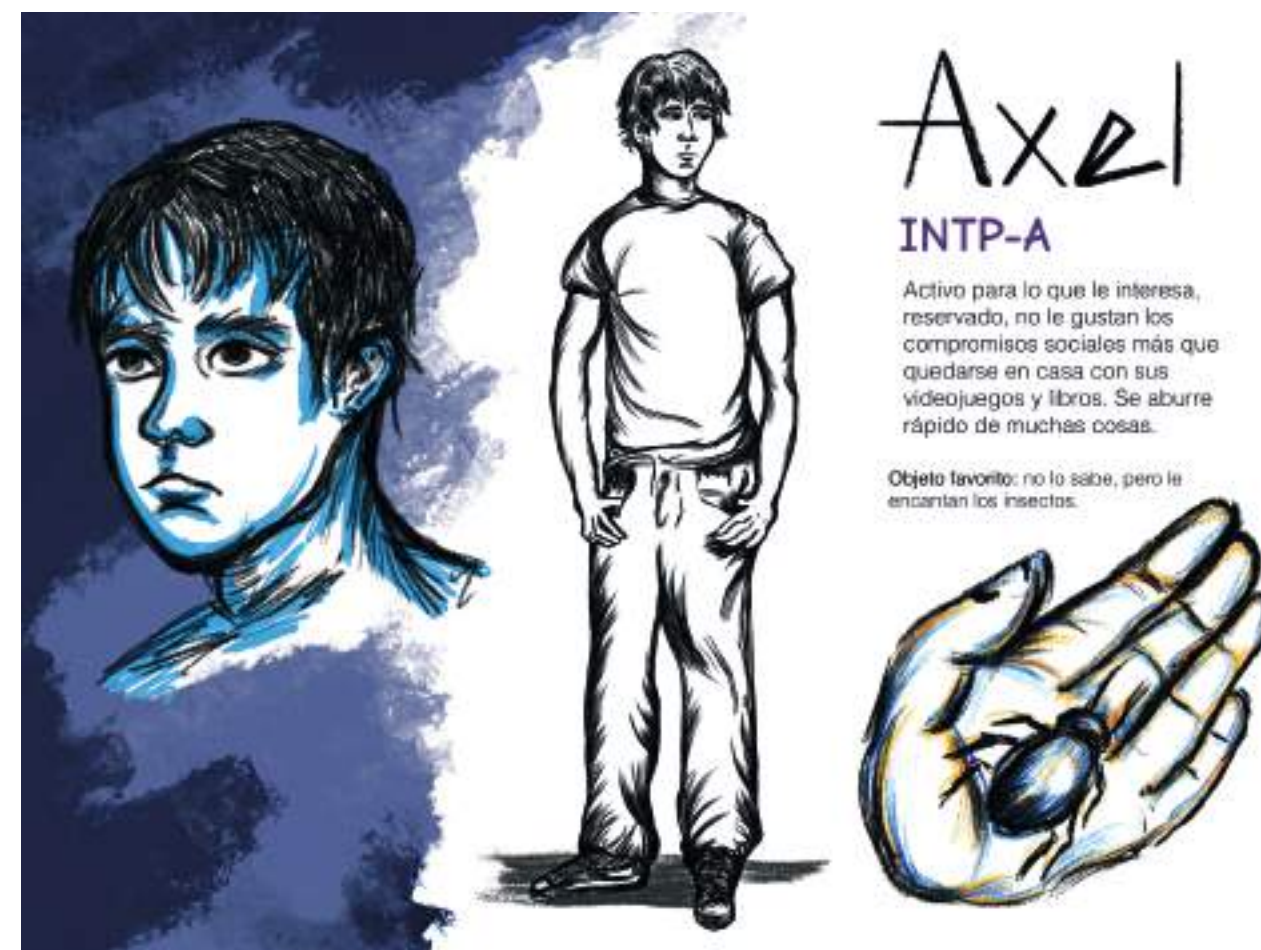


Figuras 84 y 85. Primeros moodboards para definir gustos y aspiraciones. Elaboración propia.
Figura 86. Axel y Violeta en una quedada, con 17 años. Elaboración propia.

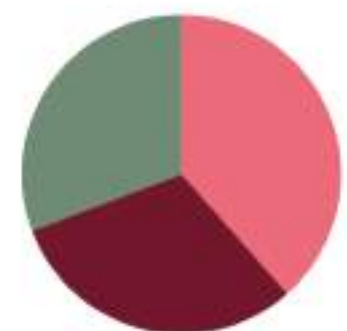
2.4 Moodboards y muestras de personaje

En este apartado se incluyen distintos estudios de personaje y moodboards o tableros que ayudan a la visualización de varios elementos, como los personajes y las narrativas de cada una de las partes del trabajo.





Las muestras de personajes son un recurso frecuente del concept art* para presentar de un vistazo rápido y claro esas figuras importantes existentes en una trama, videojuego, cómic...



*. Concept art: conjunto de bosquejos o diseños visuales que plasman la esencia de un personaje, escenario u objeto. Son parte de la fase de preproducción de un proyecto visual.

Figuras 87 y 88. Muestras de personaje definitivas en 3 estilos y paletas de las gamas más usadas y sus complementarios. Elaboración propia.

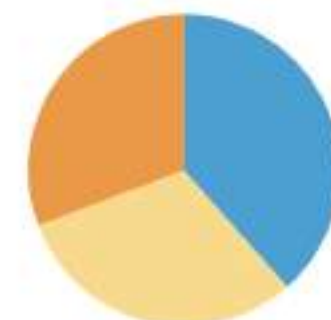
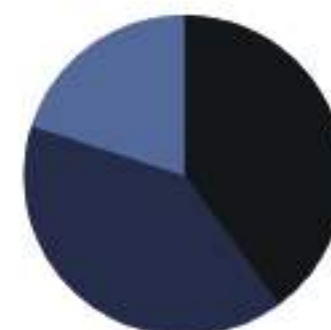




Figura 89. Pelea por una lámina en el mercadillo. Elaboración propia.

CAPÍTULO 3, DESARROLLO GRÁFICO

-Maya: Oye, no tengas miedo, en mi clase hay 3 niños con “tedache”, lo saben desde infantil, no pasa nada.

-Axel: (Maya sonríe con tanta ternura que es tranquilizadora. Me desconcierta un poco que mi hermana pequeña tenga más cerca el tema que yo)

3.1 Entorno

El entorno en la novela es importante para comprender dónde y cómo se desarrollan los personajes; es importante tener en cuenta el contexto para que el lector pueda introducirse mejor en la historia. En este caso los lugares principales donde moverse son las casas de los protagonistas, el colegio y el instituto, con excepciones de espacios como: el mercadillo de artistas o el despacho de Libernik. Este entorno general de la novela es una de las partes donde más he tenido que sintetizar, tomando las decisiones de simplificar según qué elementos con formas o colores, ya que era consciente de que no tendría el tiempo suficiente para dedicarle a esta parte. Generar estos entornos se compone de los siguientes elementos:

- **Dibujo de fondos:** lo resolví usando diferentes pinceles con texturas distintas, especialmente en el capítulo de infancia, donde quería destacar según qué elementos, como una habitación o un entorno de naturaleza. Estas texturas podían bien imitar trazos de materiales como las ceras o lápices de colorear, o ser muestras de texturas más naturales, como cortezas de árboles o rastros de pinceles sobre superficies rugosas. Por otro lado, determiné que en general la página de fondo sería blanca, ya que de esta manera sacaría más partido a las demás gamas y a las tipografías de las páginas.
- **Campos de color:** la variabilidad de los campos de color y la concentración de materia en los mismos pretende también ser simbólica, y no tratarse sólo de un recurso estético. Como ya se ha mencionado en el apartado de color, las gamas usadas se corresponden con los protagonistas, que suelen aparecer coloreados con capas más intensas de rojos y azules en el 1º capítulo, y tonos negros uniformes en el 2º. Las texturas de los tonos primarios o sus complementarios (verdes, naranjas) aportan riqueza cromática y generan curiosidad, al no seguir un patrón estricto, ya que pretenden acompañar a los sentimientos narrados de los protagonistas en cada momento.



Figura 90. recuerdo llorar en silencio siendo pequeña.
Elaboración propia.



Figura 91. El primer viaje a casa solo. Elaboración propia.



Figura 92. Violeta con sus padres y un loro. Elaboración propia.



Figura 93. La ventana de las distracciones, porque cualquier cosa que aparezca es mejor que ésta clase. Elaboración propia.

- **Sombras y luces:** juegan un papel narrativo. En general, he buscado iluminar bastante a los personajes, para que las sombras se percibieran mejor al entrar en la viñeta, normalmente para indicar que nos fijemos en algún elemento en específico. Por otro lado, estos dos elementos también me han ayudado a simplificar personajes y escenarios, lo que me permitió agilizar el proceso de creación del entorno.



Figura 94. A veces los padres saben que algo está mal, pero no cómo actuar. Elaboración propia.



Figura 95. Maya y Axel se abrazan en la cocina. Elaboración propia.



Figura 96. Ese padre se fue muy pronto. Elaboración propia.

- **Uso de transparencias:** en esta historia se relacionan directamente con el recuerdo doloroso, y con el concepto de desvanecimiento, ya sea de una persona en concreto (como es el caso del padre de Axel, que toma la decisión de abandonar el hogar cuando sus hijos son pequeños) como de objetos, expectativas pasadas, o ideas que cambian de significado.



Figura 98. Mirar los premios que nunca me han interesado. Elaboración propia.



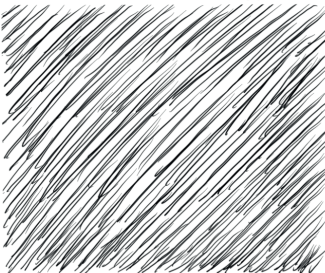
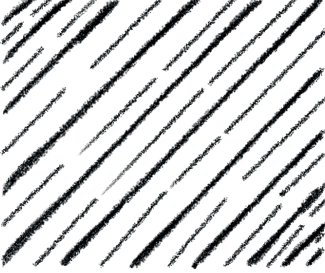
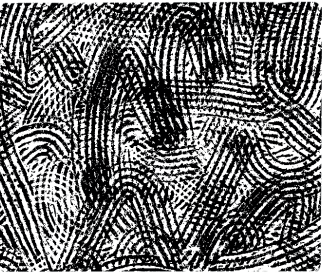
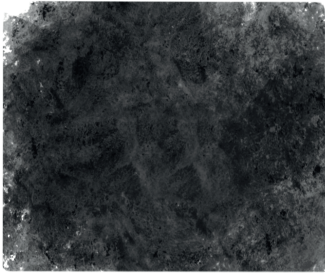
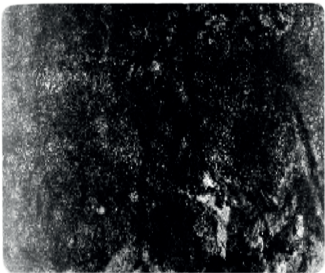
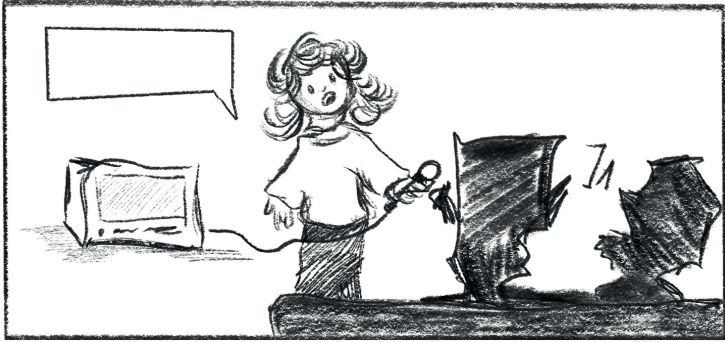
Figura 97. Detenerse antes de entrar en casa pensando qué me dirán hoy. Elaboración propia.

3.2 Recursos y herramientas

Desde el planteamiento de los bocetos hasta la puesta en práctica de todo el corpus gráfico de *Zénit*, tuve claro que no abordaría sólo un estilo ni una técnica a la hora de abordar las páginas, las ilustraciones y el concept art. Mis herramientas principales para conseguir un conjunto distintivo y original fueron las siguientes:

1. Dibujo digital:

para empezar, y tras haber probado algún otro software de dibujo digital como krita o photoshop, me decidí por el programa procreate para ilustrar mi primer capítulo. Tomé esta decisión por el elemento del lápiz de presión, que me permite controlar directamente el grosor y la opacidad del trazo, permitiéndome ser más rápida a la hora de experimentar con los pinceles, ya que el mismo software incluye muchos y variados. Además, para el programa procreate existe una gran comunidad de artistas que comparten pinceles y texturas de uso libre para descargar, en mi caso, yo usé los pinceles predeterminados del software para casi todas las cuestiones, pero sí descargué un pincel que imita el trazo del bolígrafo, denominado *Ballpoint pen*, de la ilustradora y creadora de contenido Sadie Lew. El dibujo digital también me permite corregir los fallos de manera precisa y retomar puntos anteriores sin tener que volver a empezar, lo que resulta muy útil. Pero lo que realmente caracteriza mi técnica de dibujo digital es buscar texturas y trazados que se asemejen a las técnicas analógicas, dejando algo más de lado el estilo vectorial o simplificado al que también se puede llegar con este tipo de programas.



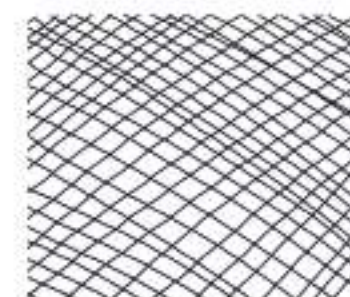
Figuras 99 y 100. *Viñetas de la infancia de Vi: multitarea y contar chistes.* Elaboración propia.

Figura 101. *Pinceles de dibujo digital.* Elaboración propia.

2. Estilógrafos y bolígrafos:

dependiendo en mayor medida del flujo de tinta que tenga cada bolígrafo o rotring (no es lo mismo trabajar con la marca pilot que con bolígrafos bic), suelen aportar un trazo bastante uniforme. Es una herramienta con la que he practicado mucho anteriormente que me permite trazar volúmenes de líneas amplias con velocidad, aportando una mayor personalidad al poder intercalar distintos tipos de entramado.

Algunas tramas que suelo usar en mis trabajos con estas herramientas se muestran en las siguientes imágenes:



Figuras 102 y 103. Muestras de trazo en viñetas con diferentes direcciones: lavar los platos y esperar en la escalera. Elaboración propia.

Figura 104. Ejemplos de trama y crosshatching. Elaboración propia.



3. Plumillas y tintas:

estas herramientas me permiten realizar una verdadera expresión, que se encuentra directamente con mi estilo personal. Las plumillas, metálicas y de bambú recogen la tinta implicando un riesgo de trazo irregular y goteo que me resulta gratificante, ya que incluye una experiencia personal de control del trazo, ritmo natural del dibujo y precisión variable.



4. Rotuladores de alcohol y técnicas mixtas:

los rotuladores de alcohol aportan una capacidad de saturación del soporte mayor a la de otras herramientas, esto es idóneo si se trabaja la técnica mixta con otros materiales, como lo hice con las acuarelas. De esta manera, el medio gráfico se va enriqueciendo, y esto propicia de nuevo la experimentación técnica que buscaba trabajar desde un principio.



5. Herramientas de costura y encuadernación:

por último, incorporé materiales como hilos de más o menos grosor, punzones y agujas, a esta lista de materiales con los que crear nuevas narrativas visuales. Con los punzones sobre las hojas elaboraba guías técnicas que luego remataba con cosidos sobre prototipos e ilustraciones. Esto construye una nueva capa dentro de la estética del trabajo, lo que contribuye a su distinción.



Figura 105. Material para la elaboración de encuadernaciones y dibujo analógico. Elaboración propia.

6. Soportes:

En adición, no debemos olvidar la importancia que tiene el soporte en este tipo de trabajos. En mi caso, el proyecto a largo plazo está pensado para su impresión y su posterior digitalización para generar una mejor difusión del producto, pero en cualquier caso, el primer soporte en ambos casos es el papel y las particularidades de este. Es por ello que tuve muy en cuenta este medio y realicé diversas pruebas con varios tipos de papel: básico (sin gramaje especial o textura), reciclados, etc. Finalmente determiné que para la memoria de mi novela gráfica debía utilizar un papel que demostrase, aunque fuera de forma mínima, algún tipo de textura, y que, a poder ser, pudiese ser reciclado. Esta elección la determiné porque el papel reciclado aporta un cambio de color que no distorsiona las gamas elegidas pero que sí deja ver un cambio perceptible. Además, al ser reciclado, el color blanco de los fondos no resulta especialmente brillante, remitiendo a una textura menos artificial, y por otro lado, a menudo resulta más económico, por no hablar de su contribución con el reciclaje y el medio ambiente.



Figuras 106 y 107. Páginas impresas en papel reciclado y en blanco y negro. Elaboración propia.



CAPÍTULO 4, PROTOTIPADO

-Violeta: Mira, yo tengo TDAH desde que tengo uso de razón, pero nunca he sido tan consciente de él como ahora que empiezo a ser "adulta" y a descubrir más sobre mi personalidad. Y me he dado cuenta de que tengo muchísimos rituales para lo que sería el día a día de una persona normal,

Figura 109. 1ª página del 2º capítulo, Adolescencia. Elaboración propia.

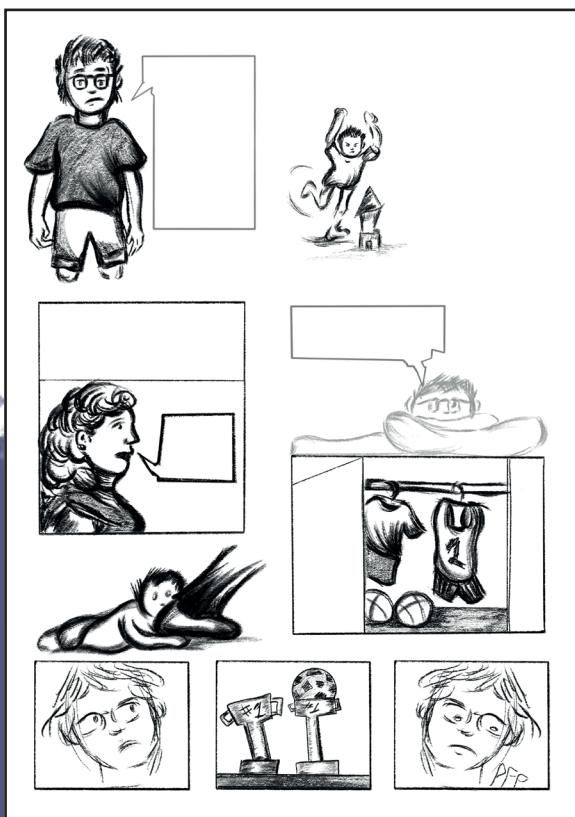
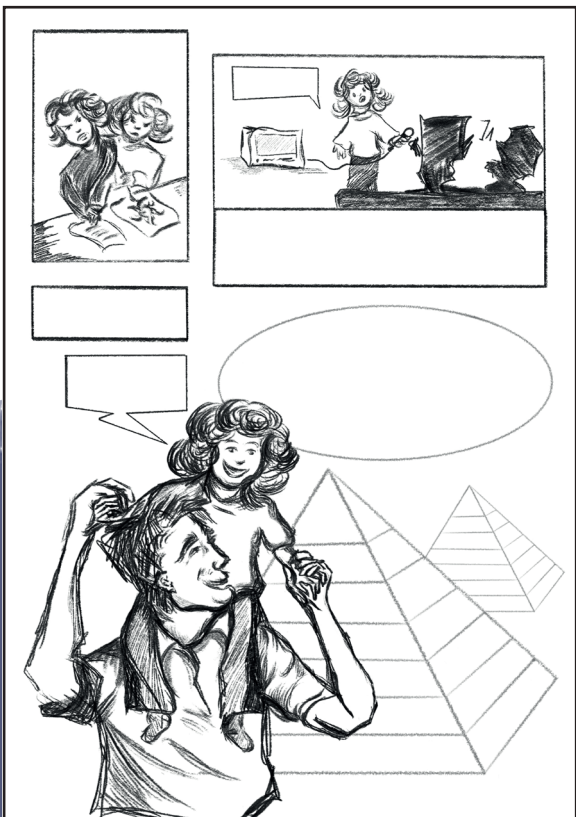
4.1 Páginado

Las páginas de la novela en su conjunto buscan ser dinámicas y no siguen una estricta jerarquía de composición más allá de encajar dentro del sistema de las dobles páginas, forma de presentación para la mayoría de ellas. Por otro lado, otras pueden ser separadas como ilustraciones de página según la complejidad del dibujo o la temática de la misma



Figuras 110-119. Desarrollo gráfico del capítulo 1, Infancia completo. Elaboración propia.

Proceso de página desde el primer boceto:



Figuras 120-122. Planteamiento de página desde el primer boceto al estado final con color. Elaboración propia.



Figuras 123-125. Planteamiento de página desde el primer boceto al estado final con color. Elaboración propia.

Figura 126. Doble página capítulo 1 (5 y 6) Violeta. (P. 100 y 101). Elaboración propia.

Figura 127. Doble página capítulo 1 (1 y 2) Axel. (P.102 y 103). Elaboración propia.

Figura 128. Doble página capítulo 2, diagnóstico de Axel. (P.104 y 105). Elaboración propia.



y comprendía cosas difíciles a muy corta edad, como el sarcasmo, divertía mucho a mi familia contándoles todo tipo de cosas porque yo era una friki desde pequeña.

También tenía mis ventajas: podía hacer muchas cosas a la vez.

¡Vamos papá, a la pirámide!

Leía libros de civilizaciones antiguas, me interesaba por los animales, los planetas y las plantas, a un nivel que los otros niños no llegaban a esa edad.



Aunque yo anunciaba que tenía tdah sin problema, mi familia me motivaba mucho



y me recordaban que yo era muy lista y válida. Les gustaba que los profes lo tuvieran en cuenta y así me adaptaran los exámenes para que no me confundiera.



Me dejaban más espacio entre las preguntas o me cambiaban el color de las distintas partes del enunciado en mates, para que las diferenciase bien; las mates eran un poco mi cruz.



A mi y a mi familia nos costó encontrar un motivo para mi desatención. A mi madre nunca se le pasó por la cabeza que pudiera tener ningún trastorno, "en mis tiempos esas cosas no existían". Y se escudaba con que simplemente era un niño muy movido;



Estar rodeado de gente me cansaba más de lo normal, y eso que en clase me relacionaba con todos los chicos, jugábamos a pegarnos en el recreo y a veces molestábamos a otros sólo por diversión.



En clase me sentía en desventaja, pero nunca me preguntaba por qué. Las palabras del profesor parecían ir a toda velocidad, y al mirar libros con mucho texto un círculo aparecía en mi frente, invitándome de nuevo a la distracción.

mentira no era, nunca estaba quieto. Para invertir un poco mi energía me apuntaron a muchos deportes, natación, atletismo, fútbol... Todos los acababa dejando, no me veía interesado en ninguno especialmente.



Axel, ¿dónde estás?, nos tenemos que ir al fútbol.

Miro hacia atrás y en verdad me gustaría haberlo sabido antes. No digo que todo hubiera sido diferente, pero, ¿quizás sí un poco más fácil?



Escriba una cruz en la casilla **SÍ** si el niño/a presenta ese tipo de conducta y **NO** si no la presenta.

	SI	NO
1. DESATENCIÓN		
a) A menudo no presta atención suficiente a los detalles o incurre en errores por descuido en las tareas escolares.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) A menudo tiene dificultades para mantener la atención en tareas o en los juegos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) A menudo parece no escuchar cuando se le habla directamente.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) A menudo no sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, encargos u obligaciones (no por rebeldía ni por incapacidad para comprender instrucciones).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) A menudo tiene dificultades para organizar tareas y actividades.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) A menudo evita, le disgusta o es reacio a dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) A menudo extravía objetos necesarios para las actividades escolares, lápices, libros...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) A menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) A menudo es descuidado en las actividades diarias.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. HIPERACTIVIDAD		
a) A menudo mueve en exceso manos y pies, o se remueve en su asiento.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) A menudo abandona su asiento en la clase o en otras situaciones en que se espera que permanezca sentado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) A menudo corre o salta excesivamente en situaciones en que es inapropiado hacerlo (en adolescentes o adultos puede limitarse a sentimientos subjetivos de inquietud).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

me da vergüenza
marcar a todas que sí,
pero ¿si casi todas son
un sí?, ¿por qué no he
hecho estos test antes?
Voy a tener algo fijo

Nota: (Los diagnósticos de TDAH no dependen sólo de un test que hace la persona, el entorno educativo también habrá evaluado las actitudes del individuo hasta 6 meses previos. También pueden hacerlo los padres o tutores de forma opcional).



Al pasar una semana me reuní con ella en su despacho otra vez...

Bueno, Axel, has dado "positivo" en todos los test para detectar un TDAH.

"¿Test... EMOCIONAL?"



HAS DADO POSITIVO
EN TODOS LOS TEST

4.1.1 Páginas de Introducción a la novela

Las páginas de introducción son una buena forma de resumir o introducir la historia sin dar demasiada información, o realizar una muestra de opinión o significado al texto que viene a continuación. Estas pueden estar escritas por el propio autor o autora, pero también por otras personas. Generalmente se conocen como prólogos*

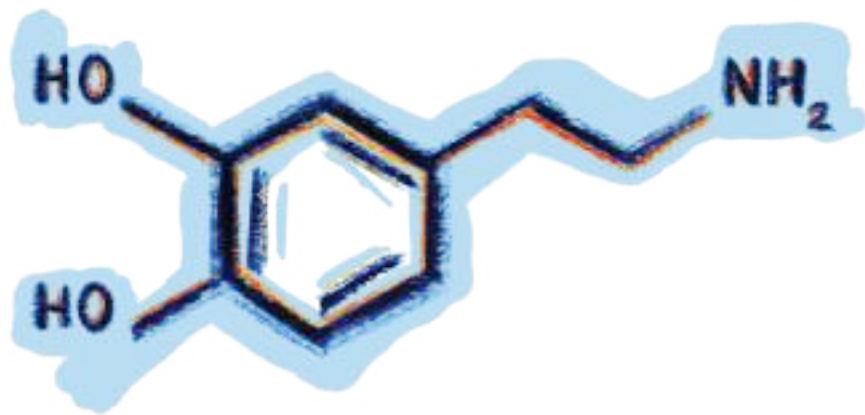
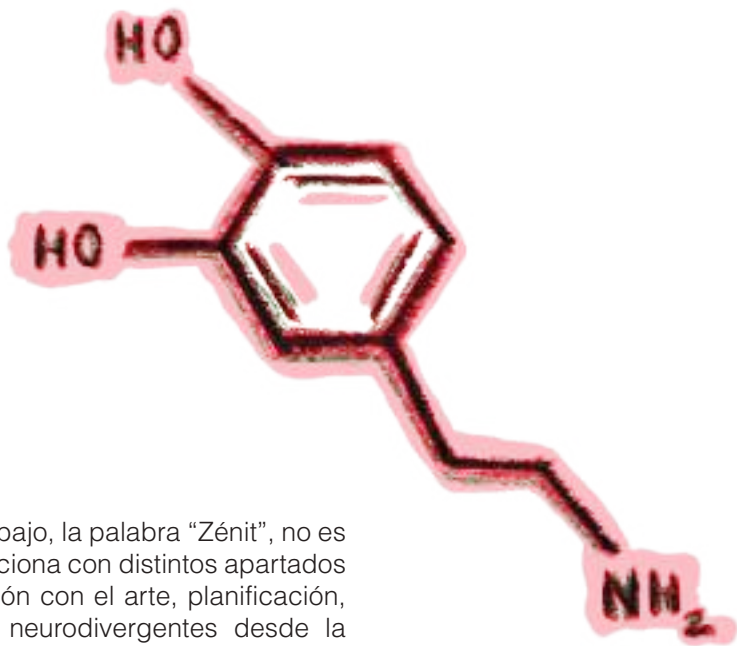
Concepto del zénit

A modo de explicación del título de este trabajo, la palabra “Zénit”, no es sólo una decisión estética, si no que se relaciona con distintos apartados de mi interés de manera simultánea, relación con el arte, planificación, y el punto de vista hacia las personas neurodivergentes desde la perspectiva social...El título remite a los siguientes significados:

- **Planificación:** el cénit es el punto más alto del cielo en un momento específico, esto hace referencia al conocido ángulo cenital. Desde un punto de vista conceptual, pienso que a las personas neurodivergentes se nos mira socialmente con una mirada picada, que a menudo llega a ser cenital. Los trastornos de neurodesarrollo a menudo son percibidos como rasgos simplemente molestos que se deben controlar, ya sea con medicaciones o por los mecanismos que idee la propia persona para así poder entrar dentro del espectro de comportamiento neurotípico y así, “encajar”. De este modo, las personas que hemos crecido con este tipo de condiciones, sabemos identificar la mirada cenital, relacionada a menudo con un sentimiento de no pertenencia a un entorno, como el colegio o las relaciones con ciertas personas.

*. La palabra prólogo proviene del griego prólogos, compuesta por “pro”, que significa “antes y hacia”, y “logos”, que significa “palabra o discurso”.

- **Sentido gratificante:** por otro lado significa el punto culminante, es decir, que llegar al “zénit” puede significar lograr la mayor satisfacción por algo, el éxito o la motivación. Como se menciona a lo largo de toda la investigación, la motivación es un gran condicionante para las personas con TDAH, ya que está condicionada por factores hormonales como la falta de dopamina, pero también, por ser una sensación que puede aparecer con gran fuerza para motivarnos a ir detrás de un fin. En este sentido, ambos protagonistas buscan alcanzar un zénit en común; que podríamos relacionar con lograr sus objetivos personales al tiempo que aprenden a llevar su trastorno de TDAH de la mejor forma posible, o simplemente con el logro del equilibrio emocional.
- **Altibajos:** de este mismo modo, relacionando el zénit de nuevo con ser el punto más alto o culminante de un suceso, el título también hace referencia a la existencia de cambios emocionales fuertes. Este zénit es buscado (a menudo incluso de forma indirecta) por las personas con el trastorno, ya que representa la lucha emocional constante de tener una inatención, hiperactividad, e impulsividad latente, que en ocasiones puede perjudicar a nuestra vida diaria y relaciones personales. Es por ello que “perseguimos” un punto de plenitud emocional en el que también encontremos la aceptación tanto de nuestro entorno como propia.

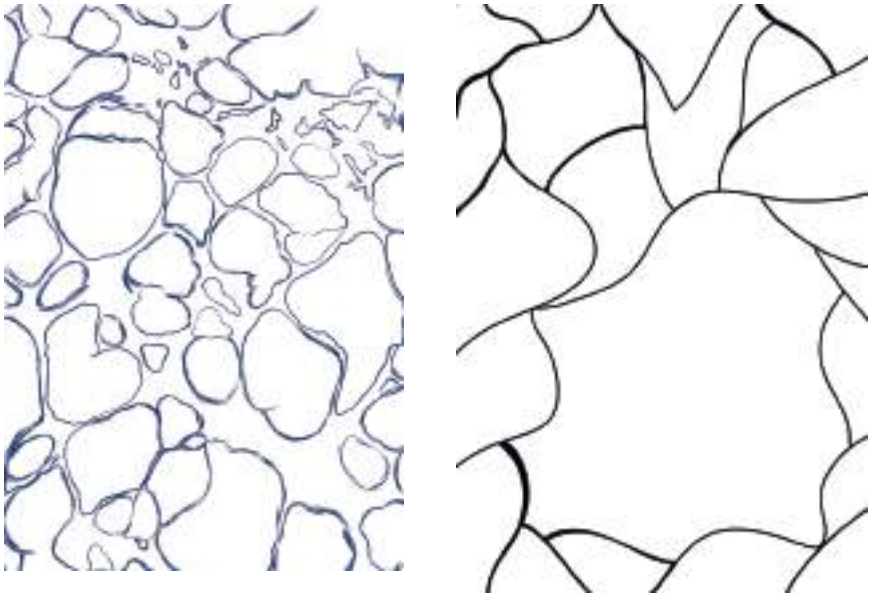


Figuras 129 y 130. Ilustraciones de hormonas de dopamina para las introducciones de los capítulos basadas en los colores de los personajes. Elaboración propia.

4.1.2 Diseño de portada

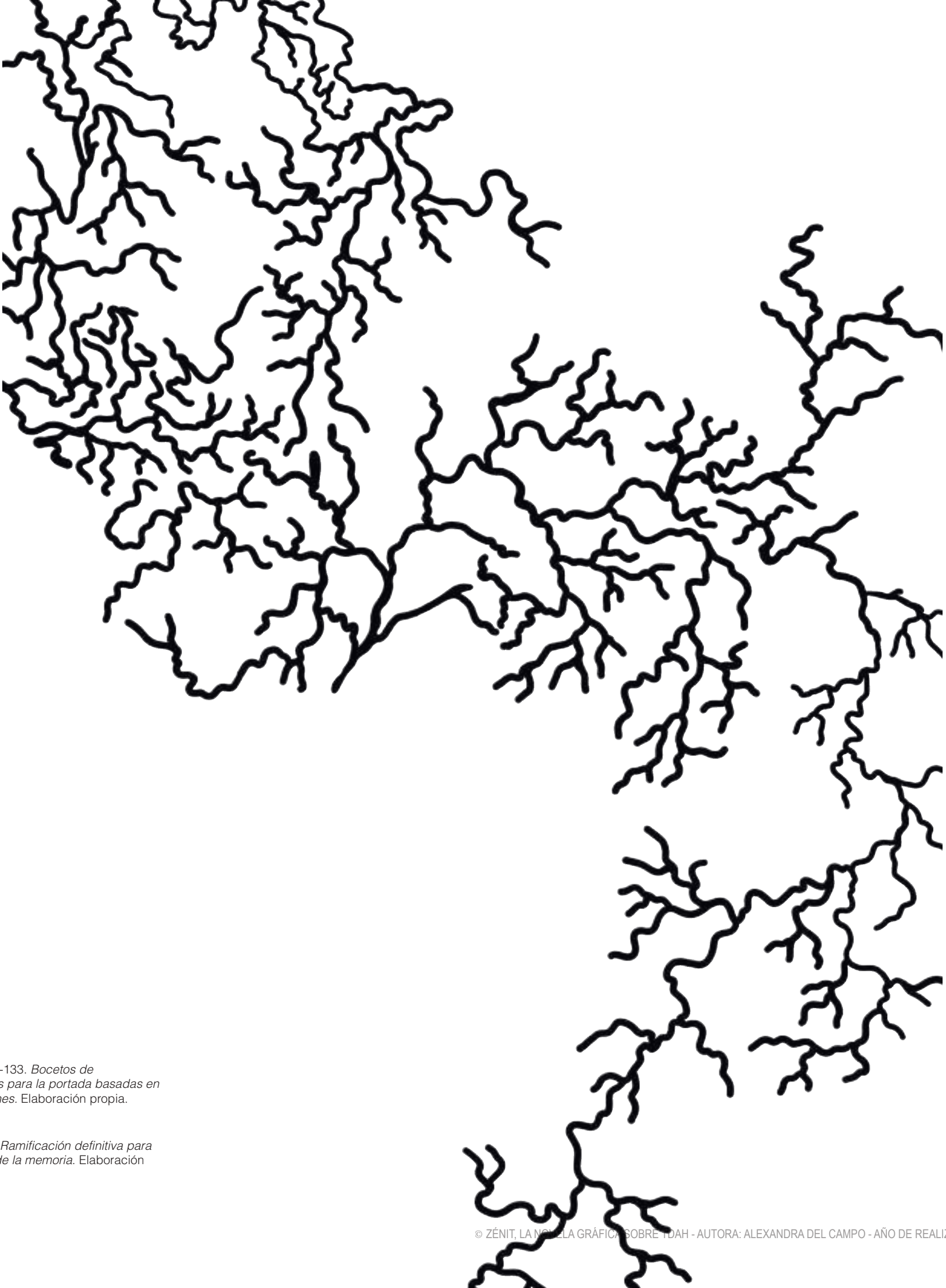
Para las portadas de la memoria y del cómic tuve ideas muy diversas. Desde simplificar al máximo ilustraciones que se basasen en imágenes cerebrales, incluir a los personajes de la novela en el anverso y reverso de las tapas del libro, realizar cosidos y enlaces que luego escanearía y editaría para que formasen texturas... Finalmente opté por buscar texturas que simulan entramados a los que luego pudiera dar más personalidad eligiendo cuidadosamente el acabado en el que fuese impresa la portada.

Algunos bocetos para distintas portadas:



Figuras 131-133. Bocetos de ilustraciones para la portada basadas en ramificaciones. Elaboración propia.

Figura 134. Ramificación definitiva para la portada de la memoria. Elaboración propia.



4.1.3 Página de autora

El fin de estas páginas es revelar una breve biografía de la autora o el motivo o inquietudes principales que le llevaron a escribir esa obra. A nivel de muestra, hay autores que colocan una fotografía de sí mismos para generar una descripción fiel a la realidad. Otras, como Keum Suk Gendry-Kim, optan por no complementar esta información con ninguna imagen. En mi caso, mis descripciones de autores favoritas son aquellas en las que los creadores se han dibujado o pintado en el mismo estilo de la novela gráfica. Uno de los casos más señalados de este acto, que me gustaría aplicar en mi propio trabajo, son las páginas de descripción de autor de la escritora y dibujante estadounidense Emil Ferris.



Figura 135. *Metarretro to a bolígrafo*, Emil Ferris, *Lo que más me gusta son los monstruos*, 2017, <https://www.informacion.es/cultura/2021/03/09/estadounidense-emil-ferris-abre-hoy-39988365.html>



Figura 136. *Autorretrato al estilo de Zénit*, pensado para futura página de autora. Elaboración propia.

Figura 137. *Boceto de autorretrato cortado*, idea para muestra de artista. Elaboración propia.

4.1.4 Páginas que introducen los capítulos

Las páginas introductorias son un recurso bastante útil para dar una idea al lector sobre lo que puede tratar el capítulo. Mi inspiración gráfica para esta idea ha sido el libro ilustrado Sobre la Tiranía, escrito por Timothy Snyder, e ilustrado por Nora Krug. Este libro ilustrado que trata sobre diferentes acontecimientos de la historia del siglo XX, contiene al principio de cada capítulo una página ilustrada específicamente sólo para introducirnos en el contexto en el que nos encontramos en la lectura. Al igual que en este caso, en mi proyecto, encontramos saltos temporales y distintas formas de entender la narración, por lo que encuentro muy útil este recurso para aplicarlo a mi historia y mis personajes.

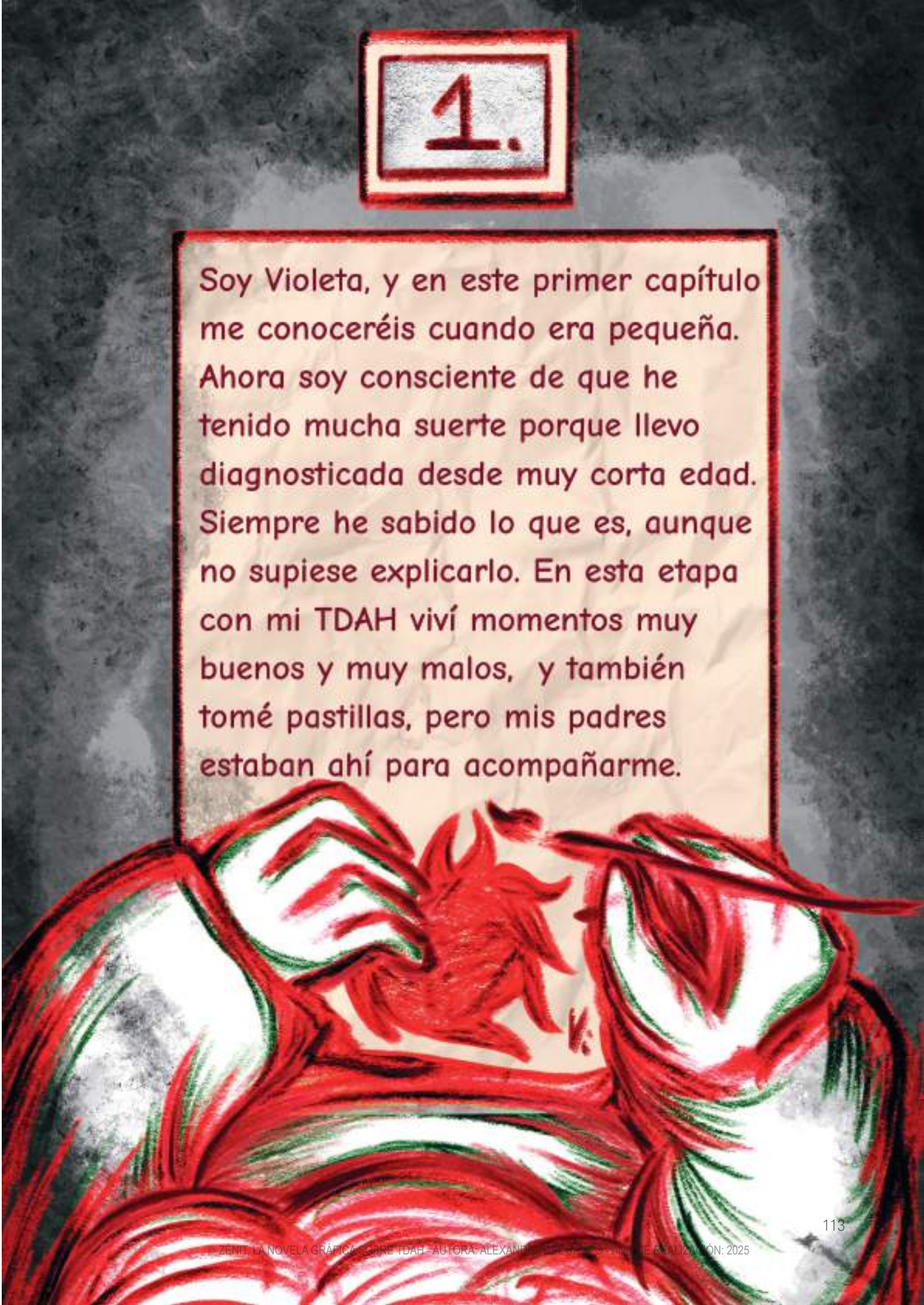


Figura 138. *Página introductoria, Sobre la tiranía*, Snyder y Krug, página 14, 2022, Penguin libros, <https://www.amazon.es/Sobre-tiran%C3%ADa-Salaman-dra-Graphic-Nora/dp/8418621079>

Figura 139. *Página introductoria del 1º capítulo, Violeta* (P.113). Elaboración propia.

Figura 140. *Página introductoria del 1º capítulo, Axel* (P. 114). Elaboración propia.

Figura 141. *Página introductoria del 2º capítulo* (P. 115). Elaboración propia.



1.

Soy Axel, no sé muy bien qué poner aquí. Yo no tuve suerte con mi diagnóstico, no supe que tenía TDAH hasta mis 15 años, y fue porque una profesora lo propuso, porque en mi casa mi madre no sabía ni lo que era.

En casa pasaba mucho tiempo sólo.

AXEL

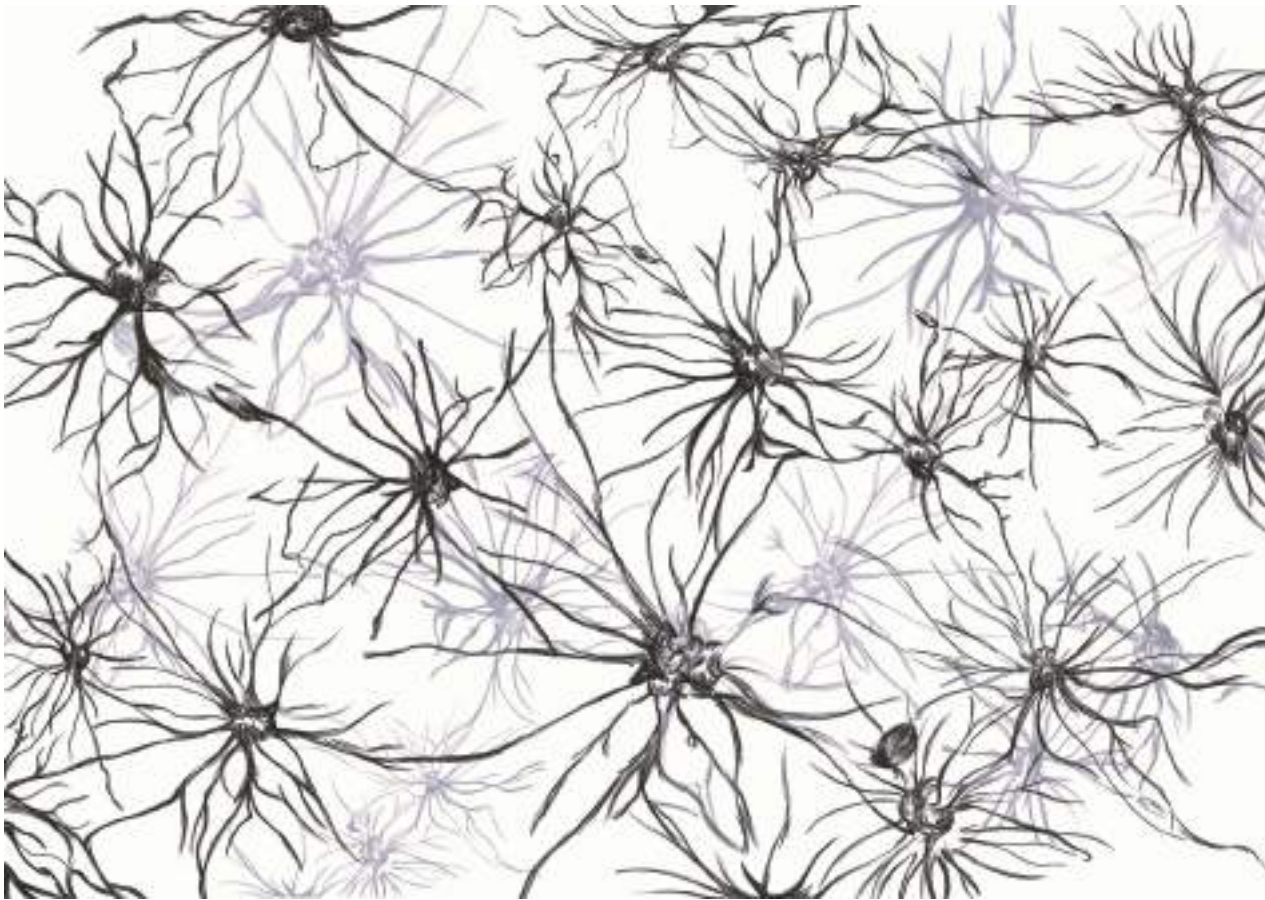


2

4.1.5 Diseño de hojas guardas

Para las hojas guardas*, que son una de las primeras impresiones del lector a la hora de abrir el libro, tenía varias ideas sobre cómo incluir a los protagonistas de la historia en ellas, pero me pareció dar demasiada información acerca de ellos, así que busqué estrategias más simples. Decidí inspirarme en otros libros con hojas guardas que se basasen en una composición amplia, que se relacionase con la temática de los libros, pero que no revelase en realidad ningún detalle importante de la trama. Fue así como llegué a unir el concepto del TDAH, con los colores complementarios que están presentes en toda la historia (fríos y cálidos, rojo, verde, etc), y de esta manera logré sacar una idea que se trataba de dibujar campos neuronales, representados con dos colores que aún estaban por decidir, tanto en el fondo como en las propias neuronas en sí. En este momento realicé pruebas de color de la ilustración que ya tenía, resultando en las siguientes imágenes:

Ilustración base para las pruebas de color:



*. Las guardas son las páginas de papel que se encuentran dobladas al principio y al final de un libro. Su función principal es unir la tapa con el cuerpo del libro.

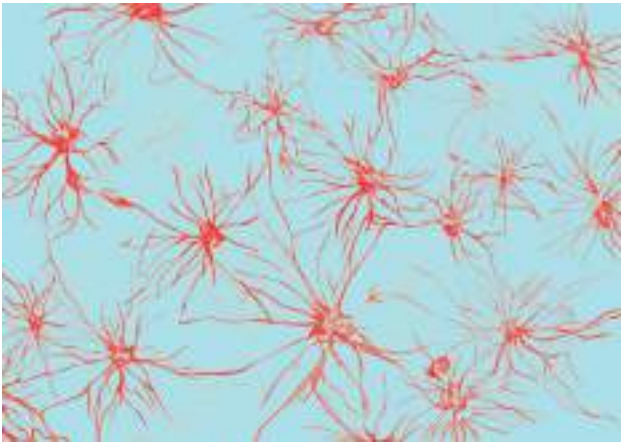
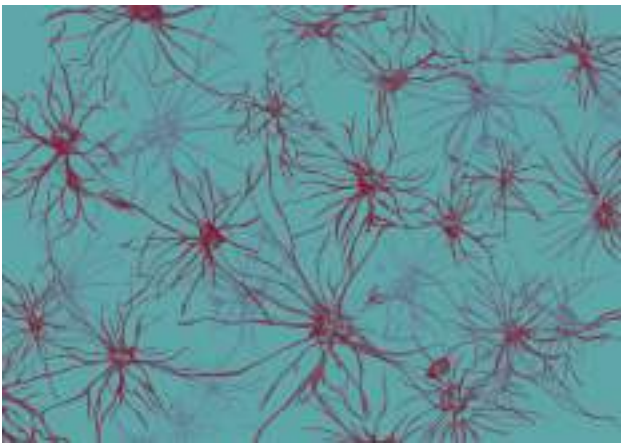
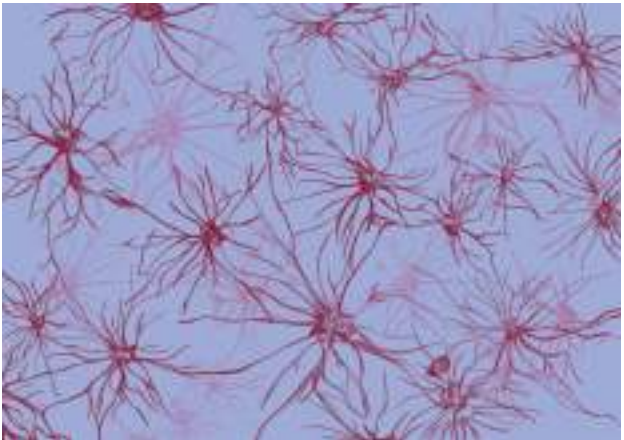
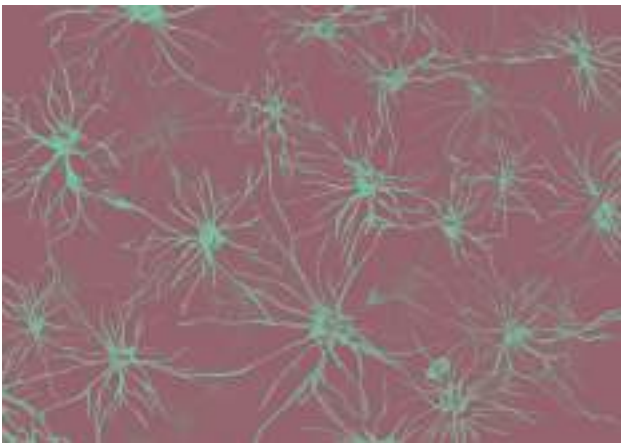



Figura 142. Ilustración básica y en blanco y negro para las hojas guardas. Elaboración propia.

Figura 143. Neurona con axones, formas principales de esta ilustración. Elaboración propia.

Figura 144-147. Pruebas de color para las hojas guardas. Elaboración propia.

Figura 148, muestra final de la ilustración de guardas (P. 118). Elaboración propia.



El resultado que más me gustó después de las pruebas fue el rojo/turquesa obtenido desde una síntesis de los colores base de los dos personajes.

4.1.6 Tipografías y bloques de texto

La decisión sobre la tipografía principal se ha basado en combinar varias opciones: por un lado, una tipografía simple, que no sea llamativa, sans (sin serifa), y que funcione bien con la mayor cantidad de pesos posibles, y, por otro, una opción más personal, con cierto carácter, pero que no dejase de ser sans para mejorar la legibilidad. Decidí usar la tipografía *Segoe print*, en sus variantes regular y bold para la mayor parte de los diálogos. Después, para ciertos diálogos exclamativos, como onomatopeyas, o frases que buscaba resaltar, ya sea por afectar muy directamente a alguno de los protagonistas, o para seguir una línea estética, usé la tipografía *Bangers* en su variante regular y usando versalitas. Para otros apartados de la novela gráfica como lo son ciertos títulos, o las páginas introductorias, usé la *Cómic Neue* en bold y regular. En todas estas tipografías los tamaños oscilaron entre los tamaños de 11 y 14 puntos, dependiendo de sus cuadros de texto, con excepción en *Bangers*, que tiene tamaños mucho mayores para resaltar.

Segoe Print



Figuras 149 y 150. Muestras de texto de tipografías utilizadas.

Figura 151. Violeta dice por primera vez las siglas TDAH. Elaboración propia.



BANGERS

Por otro lado, para otras cuestiones donde quería un acabado más formal, como las muestras de personaje, utilicé la tipografía *helvética*, mayormente, la Neue, en su variante regular y entre los 10 y 12 puntos. También cabe mencionar que los cuadros de texto no siguen una jerarquía de tamaños y formas, lo que hace la lectura más dinámica. Por último, en mi guión, documento que siempre ha estado pensado para su impresión individual, utilicé una tipografía clásica vista bastante en esa clase de impresiones narrativas, *Courier New*. También decidí incluir mi propia letra en momentos puntuales de la novela.



- Helvetica Neue 25 Ultra Light
- Helvetica Neue 35 Thin
- Helvetica Neue 45 Light
- Helvetica Neue 55 Roman
- Helvetica Neue 65 Medium
- Helvetica Neue 75 Bold
- Helvetica Neue 85 Heavy
- Helvetica Neue 95 Black



Figuras 152-154. Muestras de texto de tipografías utilizadas.
Figura 155. Muestra del uso de mi propia letra. Elaboración propia.

4.2 Encuadernación y cosidos

Mi intención es realizar diferentes pruebas de encuadernación, para lo que uso los capítulos de forma individual, diferenciados también por sus técnicas. El fin de esta práctica es aprender sobre diferentes cosidos para también poder emplearlo de alguna forma en varias de mis ilustraciones en su estado final. Para mí, el cosido y el propio acto de coser conlleva una serie de uniones, que pueden tener un gran significado personal. De esta forma puedo intercalar mi aprendizaje sobre este tema con el factor emocional de mi trabajo. Este tipo de encuadernaciones se conocen como expuestas, ya que se permite ver la costura, ya sea en el lomo, la tripa del libro o las cubiertas.

También recalco que el número final de prototipos es proporcional al tiempo que he tenido para emplear estas técnicas, ya que se trata de la última parte de trabajo sobre los capítulos, aunque también he hecho pruebas para prototipos como el storyboard o el guión.

Los tipos de cosido y encuadernación con los que he trabajado son 4 :



Figura 156. Cuaderno de tela para mostrar y practicar cosidos. Elaboración propia.

1º Prototipo, encuadernación cuadrada

Descubrí esta encuadernación por casualidad y me fascinó la personalidad que puede transmitir, a la par que su sutileza, la función de este primer cuaderno era simplemente practicar el patrón para repetirlo mejor más adelante.

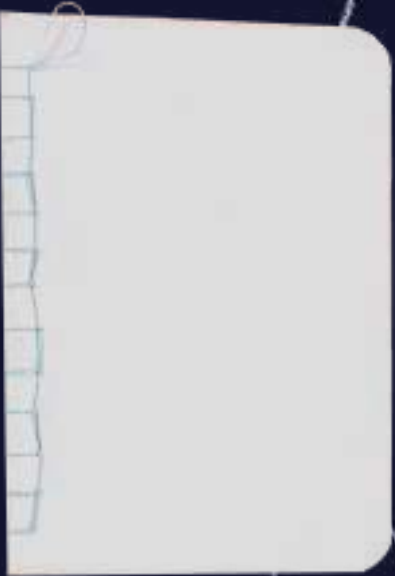


Figura 157. 1º prototipo de costura cuadrada, cuaderno para practicar. Elaboración propia.

2º Prototipo, encuadernación cruzada

Este cuaderno está pensado para tener un cosido fácil de imitar, y tiene la intención de recoger el storyboard del 2º capítulo, Adolescencia. El papel que utilicé tiene un gramaje para acuarela, y el hilo es de encuadernación, por lo que es más resistente y gomoso, lo que permite que el cuaderno se doble sin problema. Además, este cosido se puede desenlazar fácilmente si se agotasen las páginas, como fue mi caso.

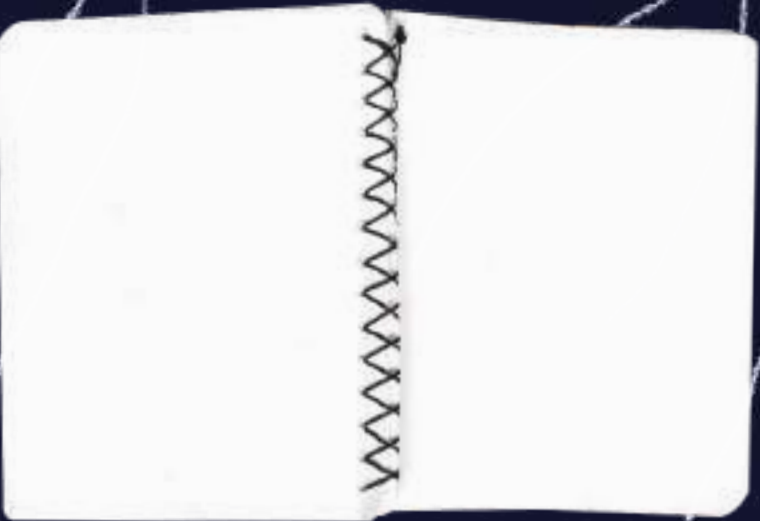


Figura 158. 2º prototipo de costura cruzada, cuaderno para storyboard. Elaboración propia.

3º prototipo, enlace

este tipo de cosido que para mí se asemejan a enlaces o cadenas entrelazándose, lo probé en un primer momento tanto para una prueba con el guión como para una prueba de impresión del primer capítulo. Fue el que mejor resultado me dió, y me planteé emplearlo en prototipos más adelante.

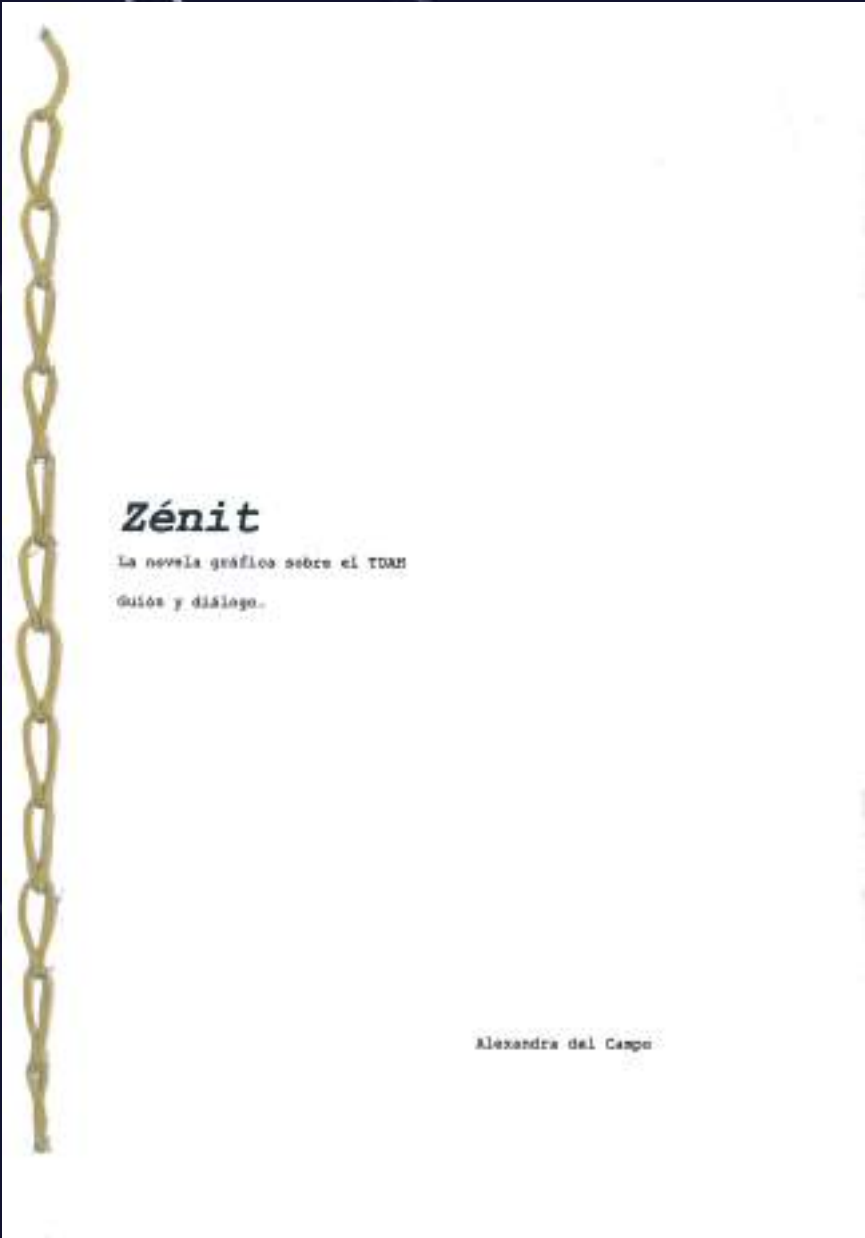


Figura 159. Encuadernación enlazada de guión. Elaboración propia.

4º prototipo, línea trazada

este es uno de los cosidos más básicos que aprendí a hacer para el trabajo; consiste en simplemente saltar de un punto de costura a otro, generando una sensación inacabada pero estética. También lo probé para otro prototipo de cosido del guión.



Figura 160. Encuadernación trazada de guión. Elaboración propia.

Ilustraciones con cosidos

En estos bocetos muestro cómo quedarían estas ilustraciones, siendo el trazo rojo las partes que irían cosidas o bordadas.



Figura 161. Boceto para ilustración con cosidos, los pensamientos malos y buenos. Elaboración propia.

4.3 Maquetación (memoria)

La maquetación de este trabajo fue completamente llevada a cabo en el programa de adobe Indesign. Aporta acabados más profesionales y un gran número de herramientas que agilizan el ritmo de trabajo. Lo usé tanto para maquetar el prototipo del cómic como para la memoria, maquetación en la que se centra este apartado de la misma. Para la memoria tenía en mente que quería un acabado que resultase espacioso, ya que aunque manejo mucha información en el marco teórico no quería que eso se percibiese simplemente como bloques de texto que generasen fatiga visual. Por ello, busqué referencias de revistas. Me parecía un formato idóneo, no sólo para generar esos espacios y evitar el “horror vacui”, sino también para darle a las imágenes el protagonismo que les corresponde, ya que es gracias a esas imágenes que mi proceso de trabajo puede narrarse de una forma más visual e interactiva en relación a la novela en sí.

Una de las maquetaciones que más me inspiró para esta parte de mi trabajo fue la serie de revistas Novum, cuya sede y origen es la ciudad de Munich. Su particularidad es cambiar de estética, acabados, y materiales empleados según la temática del propio número. Además, su maquetación es fresca, cuidada e interactiva, lo que permite que los lectores comprendamos el contenido sin cansarnos demasiado y disfrutemos de la estética de la propia maquetación de forma simultánea. Algunas referencias de portadas de estas revistas han sido:



Figuras 162- 164. Portadas originales de revistas, Novum magazine, (Holzmann, 2020), (Raithel, 2021) y (Mosebach, 2020) respectivamente, https://www.behance.net/novummagazine?locale=es_ES

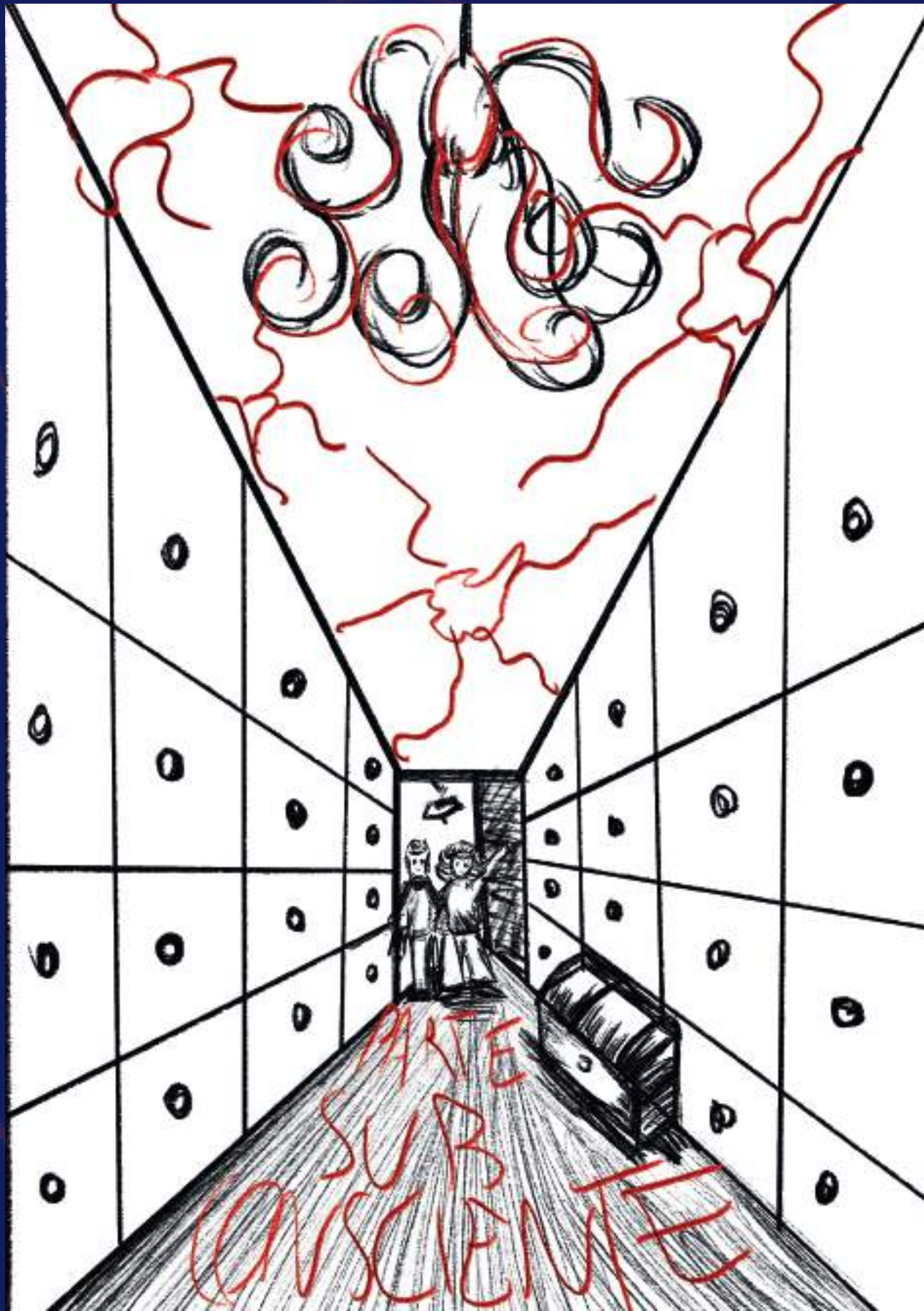


Figura 165. Boceto para ilustración con cosidos, la habitación subconsciente de nuestro cerebro un poco trastornado. Elaboración propia.

CAPÍTULO 5, CONCLUSIONES

-Axel: De pronto, y gracias a empezar a medicarme, me sentía bien. No quería discutir con nadie... Eso sí, me estaba quedando en los huesos, porque las pastillas me quitaban el hambre durante casi todo el día. Ah, y tenía un insomnio de narices, pero de exámenes me venía bien, más tiempo para estudiar.

5.1 Plan de difusión

Para un proyecto con estas características, quería elaborar un boceto de plan de difusión, que ocurriría una vez que el prototipo estuviese completamente acabado, más allá del proceso de TFG. Este proyecto está pensado para distribuirlo tanto a asociaciones que se relacionen con el TDAH como a editoriales y librerías. De esta manera, mi objetivo ideal para la novela gráfica sería estar oficialmente publicada con una primera edición que tuviera su lugar tanto en asociaciones que trataran su temática de forma específica, como en el mercado de la novela gráfica.

En cuanto a los formatos de difusión, creo que es imprescindible contar tanto con muestras en digital como en físico. Al final, nuestra generación se caracteriza por la pantalla y la rapidez para propagar la información a través de ésta. Entonces, existiría un formato del libro que está pensado para libros digitales o tabletas, y otro en físico.

3 fases:

1º fase. Difusión.

Comenzaría con una preparación del archivo de la novela en digital, seguramente en formato EPUB o PDF, para poder trasladarlo a ebooks y pantallas más grandes. En este punto comenzaría a elaborar una pequeña campaña pública que resumiera la esencia de la novela en poco tiempo, puede que con un video ilustrado a modo de trailer o una serie de visuales llamativos, como carteles que mostrasen el arte del trabajo. También buscaría imprimir una primera edición en físico (unas 10-20 unidades) para su distribución sobre todo a asociaciones, pero con posibilidad de llevarlo a alguna librería local. En esta primera edición podría plantear incluir otros elementos complementarios, como un marcapáginas ilustrado, tarjetas de contacto o un código QR hacia el dossier del TFG.

Un gran apoyo para comenzar podrían ser las diversas becas que ofrece la UPV/EHU para el desarrollo de proyectos personales. Considero que lo que más podría ayudar con mi proyecto es la ayuda de emprendimiento juvenil del programa Zitek, ya que están desarrolladas con la iniciativa emprendedora y la contribución a la cultura. Por otro lado, creo que si mi primer objetivo de difusión fuese organizar presentaciones, talleres, y actividades relacionadas con mi propuesta, solicitaría las ayudas para las actividades del estudiantado.

2º fase. Contactos y campaña.

Trataría de distribuir el proyecto por redes sociales como Instagram y Tiktok, mostrando el proceso de creación, puntualizando en el contenido visual mostrando viñetas e ilustraciones interesantes y, en las partes literarias, con frases clave y muestras de personaje. Además, buscaría generar una comunidad en las redes sociales donde los espectadores pudieran comunicar sus experiencias comunes o contrastadas con los personajes o simplemente dar su opinión acerca de la novela.

Paralelamente buscaría enviar la memoria y la novela a medios culturales, blogs de cómic y revistas digitales sobre salud mental, preparando así el camino para el contacto con la editorial. Por el momento, me centraría en el plano nacional para dirigirme a los siguientes sectores;

- **Asociaciones de TDAH y salud mental nacionales:** ARPANIH, asociación riojana de padres de niños hiperactivos, FEAADAH, federación española de asociaciones de TDAH, o APANADAH, asociación de padres y madres dedicada a la mejora de calidad de niños, niñas y adolescentes con TDAH.
- **Editoriales:** Astiberri, Planeta, o Anagrama.

3º fase. Actos participativos y comunitarios.

En este punto trataría de colocar el producto en distintas ferias de autoedición y cómic, como Graf, Tenderte, o ferias del cómic como las de Madrid y Barcelona, así mismo buscaría presentarlo de forma presencial en asociaciones, pudiendo acompañar estas presentaciones de charlas temáticas con psicólogos o personas con TDAH. Si en este momento no hubiera encontrado ninguna editorial con la que trabajar, me plantearía la autoedición y el crowdfunding. Estas ediciones alternativas podrían contener material exclusivo, como páginas inéditas, láminas, o firmas. Por último, buscaría colaborar con otras personas, como ilustradores experimentados en la novela gráfica o literatura de concienciación, divulgadores de TDAH y activistas de la salud mental. De esta forma, se construiría una mejor comunidad alrededor de este proyecto.

Finalmente, no descartó que otros materiales surgidos a raíz de *Zénit*, también fueran distribuidos, como la infografía o los folletos sobre TDAH, siendo recursos didácticos que personas instruidas en el tema o profesionales de la enseñanza pudiesen mostrar para facilitar la concienciación de esta temática de una manera más didáctica y visual. Esto podría suceder en ambientes escolares, asociaciones del TDAH y otros trastornos, universidades...

5.2 Conclusiones experimentales

Considero que he ejecutado un buen planteamiento para sacar un proyecto sólido a futuro, especialmente porque mi trabajo aborda un tema poco explorado en el ámbito específico de la novela gráfica. Pienso que existen buenos cómics sobre el TDAH, pero que tratan el trastorno desde un punto de vista exterior a los sujetos, dedicándose a narrar la experiencia típica o los estereotipos de esta condición. Este tipo de trabajos sí que pueden ayudar a visibilizar, pero no deja de seguir siendo una contribución a un estigma social de incapacidad. Considero que tener la opción de leer historias que abordan el trastorno de manera personal o autobiográfica, sin necesidad de un narrador externo, ayuda a las personas a empatizar e identificarse más con la condición tratada. También pienso que la visibilidad en todo tipo de soportes gráficos y audiovisuales de cualquier temática que pueda relacionarse con el cuidado de la salud mental es un enfoque totalmente necesario en nuestra sociedad mediática y contemporánea.

A nivel de proceso, la toma de decisiones constructivas sobre la colocación de cada elemento ha sido fundamental, siendo estas las que iban definiendo la profundidad real del proyecto. A menudo se me hacía difícil seleccionar qué contar, como si yo misma quisiera limitar mi propia experiencia personal en el relato pretendiendo contar sólo sucesos emocionantes. Según avanzaba, me acabé convenciendo que no todas las partes del proceso y sobre todo en los comienzos, deben ser trascendentales, y pueden basarse en simplemente contar uno o varios testimonios desde las perspectivas que quieres expresar, para hacer algo creativo con esa experiencia personal y directa. Tomar la decisión de no ponerme presión para contar el relato me ha ayudado a mantenerme en la autenticidad y definir direcciones claras sobre cómo seguir este proyecto a futuro. Aún así, hay aspectos que me hubiera gustado desarrollar con más tiempo y recursos.

Las más señaladas serían: ampliar el guión, al menos hasta la llegada a la vida adulta. Alcanzar un mayor número de páginas acabadas y con sus textos aplicados, ya que, especialmente llegando al final de este recorrido, debí centrarme en aspectos como la memoria, la maquetación o la infografía, teniendo que dejar algo de lado el dibujo de estas. También me hubiera gustado experimentar con más estilos gráficos y arriesgarme más con las composiciones, algo que en el futuro realizaré, enriqueciendo así la parte estética.

Por último, me habría gustado disponer del tiempo suficiente para crear recursos adicionales que acompañan al prototipo de la novela gráfica y la memoria, como varios diseños de marcapáginas e incluso un forro para el propio libro una vez maquetado e impreso. También me hubiera encantado desarrollar elementos promocionales, como carteles reivindicativos, que habrían sumado un valor añadido al resultado final y al momento de su presentación como prototipo editorial.

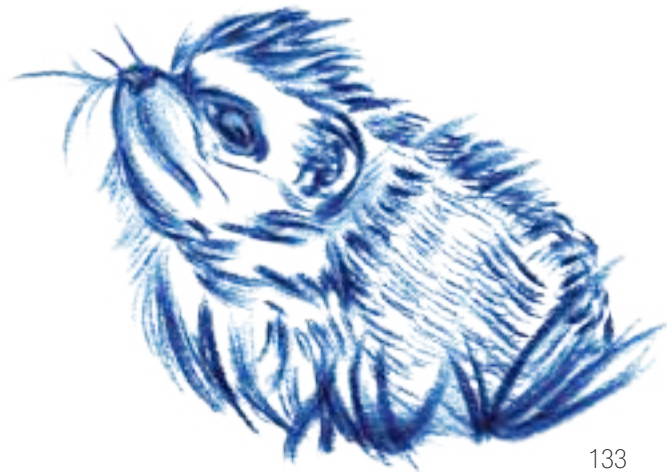
5.3 Conclusiones sobre los ODS

Durante este proceso he tratado de establecer relaciones con varios objetivos de desarrollo sostenible, predominando el que tenía pensado en un principio, el objetivo 4: Educación de calidad. A través de *Zénit*, la novela gráfica sobre el TDAH, contribuyo a la promoción de una educación más inclusiva (meta 4.7). Sobre este punto, remarco la necesidad de incluir lecturas más personales, que no sólo abordan los trastornos de neurodesarrollo desde una perspectiva externa y generalizada, sino también desde experiencias directas que favorezcan una mayor empatía. En esta línea el trabajo se vincula en segundo plano con el Ods 3: Salud y bienestar y 10 (reducción de las desigualdades) al visibilizar aspectos de la salud mental con enfoques artísticos que no pretenden ser sólo educativos, sino también expresivos. Estos objetivos pudieran haber tenido más cabida si hubiese tenido más tiempo para desarrollar más las narrativas de la novela, profundizando más en los personajes y en cada situación individual con su trastorno. En paralelo, al pretender llevar el proyecto a futuro, contactando con asociaciones y editoriales para su futura difusión al terminarse correctamente el proyecto, creo cumplir con la relación con el último Ods, el 17, Alianzas para lograr los objetivos. Este último cobra protagonismo al integrar el contacto con otros entornos profesionales de hábitos artísticos, educativos y psicológicos si se diese la posibilidad.

Además, he procurado integrar la sostenibilidad en el proceso creativo, utilizando papeles reciclados para diversas pruebas tanto para el prototipo del cómic como para la impresión profesional de la memoria. También, en la parte gráfica, he buscado la similitud con texturas naturales, algo que aporta personalidad al estilo de las ilustraciones y las viñetas.

Por último, estas relaciones con los Ods, han contribuido a mi relación de autoconocimiento como persona con TDAH, permitiendo reflexionar con opiniones ajenas y reafirmar mis propios conceptos sobre el tema, aportando no sólo al cambio social si no al crecimiento personal.

Figura 166. *Me encontré un erizo*.Elaboración propia.



5.4 Conclusiones metodológicas

A lo largo de este proyecto he podido profundizar en mi proceso creativo, basado en la experimentación técnica y formal, a lo que en este trabajo también se ha sumado la búsqueda y generación de nuevas narrativas visuales. Esta exploración constante para tratar de encontrar nuevas herramientas y lenguajes con los que conectar mi investigación a mi estilo artístico y como diseñadora ha sido fundamental, pero también me ha expuesto a desafíos que van más allá de las técnicas seleccionadas y mis propios conocimientos. Por ello, considero este proyecto un aprendizaje muy amplio, y no sólo una expresión de habilidades que ya conocía. Ha sido todo un reto personal enfrentarme a la escritura de una narración que pretende relacionarse con una gráfica, ya que ha significado el paso entre tomarme la escritura como una afición a darle una mayor importancia, forzándome a aprender sobre cuestiones de narración y estructuras compositivas variadas.

Otro aspecto fundamental de este proceso ha sido la gestión del tiempo. La magnitud del proyecto en sí ya era elevada, pero además debía ir constantemente adaptando cada parte que había sido propuesta como más amplia en un inicio debido a la limitación temporal. Tuve que mentalizarme de que reformular partes del trabajo no se relacionaba directamente con reducir el corpus del mismo, y que tomar este tipo de decisiones me ayudaría a darme cuenta de que ciertos planteamientos iniciales, como por ejemplo, escribir el relato completo, en lugar de unos pocos capítulos de muestra, podrían parecer atractivas pero en la práctica no eran viables. Entre otras cosas, porque para mí hay partes del trabajo que requieren de una mayor inspiración o estado de flujo de trabajo adecuado, y que no se pueden llevar a cabo de la mejor forma si te encuentras bajo un estado de constante estrés por terminar cualquier otra parte de este tipo de proyectos, con un corpus de tareas inmenso. También tuve que aprender a descartar ideas y enfoques conceptuales, pero esto también me ha ayudado a diseñar mi forma de gestionar las tareas de manera más estratégica y marcándome objetivos viables dentro de los plazos establecidos por las tutorías. Así, he comprendido la importancia de tomar decisiones bajo presión y a ser realista con los objetivos que te auto impones, ya que la selección consciente es un muy buen ejercicio para recordar que es imposible cumplir absolutamente todas las expectativas iniciales, pero también recordar que así te permites una mayor dedicación para con tus objetivos a realizar en dicho trabajo.

5.5 Conclusiones personales

Vale la pena señalar que una parte vital de mi proyecto ha sido abordar la temática del Trastorno por déficit de atención e hiperactividad según mi experiencia. He conseguido mirar este apartado con una perspectiva especialmente personal, una elección que no sólo me ha permitido enriquecer el contenido, sino que también me ha permitido generar un espacio seguro para el autoconocimiento, permitiéndome establecer conexiones más profundas con mi propia experiencia. Es curioso darse cuenta de que a medida que avanzaba en cuestiones como la narrativa y el boceto de experiencias similares, iba tomando conciencia de aspectos emocionales y vivencias que hasta el momento no había considerado como relevantes. Dichas perspectivas me ayudaron enormemente para construir la personalidad de mis protagonistas, pero también para relacionarlos con el discurso visual y conceptual de la novela completa.

A nivel estrictamente personal, considero que ha sido gratificante reconectar con aspectos íntimos de mi vida, en este aspecto con el trastorno de TDAH, sobre todo de la infancia, que nunca antes me había parado a analizar que pudiesen ser recursos útiles de inspiración y creación. Esta revelación no sólo fortalece mi vínculo personal con el proyecto, si no que también abre la puerta a nuevas investigaciones y desarrollos creativos en torno a la identidad propia y las experiencias personales.

Figura 167. *Tardes en el sofá*
.Elaboración propia.



GLOSARIO

- **Sobrediagnóstico:**

diagnóstico excesivo de una condición que puede no estar realmente presente. Un sinónimo sería: detección exagerada.

- **Neurotípico:**

persona sin condiciones neurológicas o del desarrollo. Un sinónimo podría ser tener un funcionamiento neurológico estándar.

- **Dopamina:**

sustancia química cerebral relacionada con la motivación y el placer. Sinónimo: neurotransmisor motivacional.

- **Desregulación emocional:**

dificultad para controlar y gestionar las emociones. Sinónimo: inestabilidad emocional.

- **Terapia cognitivo conductual (TCC):**

tratamiento psicológico enfocado en modificar pensamientos y comportamientos, un buen sinónimo podría ser intervención mental estructurada.

- **Autoconcepto:**

percepción que una persona tiene de sí misma. Sinónimo: imagen personal.

- **Hiperfocarse:**

ser capaz de enfocarse en una sola tarea por un periodo de tiempo prolongado. Sinónimo: concentración excesiva.

- **Trastorno cíclico:**

condición mental que aparece en fases repetitivas o periódicas, un término similar es la alteración corriente.

REFERENCIAS

ADHD Specialist. (s. f.). *Adult ADHD symptoms & diagnosis*. London & UK. <https://adhdspecialist.com/conditions/adult-adhd-symptoms-diagnosis>

Ambrose, G. & Harris, P. (2007). *Impresión y acabados: Proceso de producción de material impreso: Proceso de finalización de la fabricación o decoración del material impreso*. Parramón.

Astiberri Ediciones. (s. f.). *Astiberri Ediciones*. <https://www.astiberri.com/>

Bechdel, A. (2006). *Fun Home: A family Tragicomic*. Houghton Mifflin.

Behance. (s. f.). *Revistas Novum*. https://www.behance.net/novummagazine?locale=es_ES

Castillo Cortez, O. , Cheza Castro, A., Figueroa Sacón, F. , Revelo Gordón, V. & Rosas Páez, N. (2024). *Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH: Influence of active pauses on the concentration and mathematical performance of ADHD students*. LATAM, Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5(5), 4259-4281. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2922>

Doodles, E. (2023, 20 septiembre). *Cómo contar una historia desde cero* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wYD0XjNtSOs>

Eccles, J. C. Ito, M. , & Szentágothai, J. (1967). *The cerebellum as a neuronal machine*. New York: Springer-Verlag.

Empowering Individuals with ADHD to Thrive | The Mini ADHD Coach. (s. f.). The Mini Adhd Coach. <https://www.theminiadhdcoach.com/>

Farinella, M. & Roš, H. (2014). *Neurocómic* (E. Riera, Trad.). Norma Editorial.

Ferris, E. (2017). *Lo que más me gusta son los monstruos: libro 1*. Fantagraphics.

Fenollar-Cortés, J. (2020). *E-TDAH: Escala de detección del TDAH y dificultades asociadas*. Hogrefe.

García Peñas, J. J. & Domínguez Carral, J. (2012). *¿Existe un sobrediagnóstico del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? Evidencias en Pediatría*, 8, 51. <http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/4291/Existeunsobrediagnosticoeltrastornodedeficitdeatencionehiperactividad.pdf?sequence=1>

Gendry-Kim, K. S. & Hasun, J. (2023). *La espera*. Reservoir Books.

González, I. (2024). *La geometría de los cuentos: infografías literarias*. Servicio de Publicaciones, Universidad de León.

Hoogman, M. , Bralten, J. , Hibar, D. P. , Mennes, M. , Zwiers, M. P. , Schweren, L. S. J. , Van Hulzen, K. J. E. , Medland, S. E. , Shumskaya, E. , Jahanshad, N. , De Zeeuw, P. , Szekely, E. , Sudre, G. , Wolfers, T. , Onnink, A. M. H., Dammers, J. T., Mostert, J. C., Vives-Gilabert, Y., Kohls, G. Franke, B. (2017). *Subcortical brain volume differences in participants with attention deficit hyperactivity disorder in children and adults: a cross-sectional mega-analysis*. The Lancet Psychiatry, 4(4), 310-319. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30049-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30049-4)

Hoogman, M. , Muetzel, R. , Guimaraes, J. P., Shumskaya, E. , Mennes, M. , Zwiers, M. P., Jahanshad, N. , Sudre, G. , Wolfers, T. , Earl, E. A. , Vila, J. C. S. , Vives-Gilabert, Y. , Khadka, S. , Novotny, S. E. , Hartman, C. A. , Heslenfeld, D. J. , Schweren, L. J. , Ambrosino, S. , Oranje, B. ,Louza, M. R. (2019). *Brain Imaging of the Cortex in ADHD: A Coordinated Analysis of Large-Scale Clinical and Population-Based Samples*. American Journal Of Psychiatry, 176 (7), 531-542. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2019.18091033>

JS Linares. (2024, 10 febrero). *El método MÁS FÁCIL para DIBUJAR y diseñar PERSONAJES | Sistema de Dibujo con Módulos* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=n4E35sQ1whQ>

Krug, N. , T. Snyder. (2022). *Sobre la tiranía, veinte lecciones del siglo XX*. Salamandra Graphic.

McCloud, S. (2015). *El escultor*. Planeta.

Miller, C. (2024, 2 abril). *TDAH y problemas de comportamiento*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/tdah-y-los-problemas-de-comportamiento>

Müller-Brockmann, J. (1996). *Grid Systems in Graphic Design: A Visual Communication Manual for Graphic Designers, Typographers and Three Dimensional Designers*. Verlag Niggli AG.

Pérez Arteaga, M. A. (2022). *Así nacen las ideas : Diseñadores gráficos y procesos creativos*. Hoaki.

Pérez, S. G, Slicer, K. , Harrigan, D, Arias, B, Golden C. J, Willeumier, K & Amen, D. (2022). A-260, *Diferencias regionales en el flujo sanguíneo cerebral en subtipos de TDAH en niños, archivos de Neuropsicología Clínica*, 37 (6), 1404. <https://doi.org/10.1093/arclin/acac060.260>

Polo, J. , & Díaz, D. (2013). *Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte*. DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals). <https://doaj.org/article/7dadfc8016ea4fbb89649fc7503762d4>

Rivers, C., & Cirugeda Salvador, F. (s. f.). *Cómo hacer tus propios libros: Nuevas ideas y técnicas tradicionales para la creación artesanal de libros* (GGDIY). GG.

Rodríguez, H. J. , & Marcano, B. (2021). *Calidad de vida en adultos jóvenes con TDAH diagnosticados en la adultez: revisión sistemática*. Actualidades En Psicología, 35(130), 97-113. <https://doi.org/10.15517/ap.v35i130.38298>

Satrapi, M. (2004). *Persepolis*. Pantheon.

Schmitt, F. O. , Worden, F. G. , Adelman, G. , & Dennis, S. G. (Eds.). (1981). *The organization of the cerebral cortex*. The MIT Press.

Spiegelman, A. (2007). *Maus: relato de un sobreviviente*. Mondadori.

Sterte, L. , & Torrejón, A. (2021). *In-humus*. Spaceman Project.

TEDx Talks. (2013, 11 abril). *ADHD As A Difference In Cognition, Not A Disorder: Stephen Tonti at TEDxCMU* [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uU6o2_UFSEY

TEDx Talks. (2017, 9 octubre). *Failing at Normal: An ADHD Success Story | Jessica McCabe |TEDxBatistlava* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI&pp=ygUNYWRoZCB0ZWQg-dGFsaw%3D%3D>

Thompson, C., & Sastre, R. (2004). *Blankets*. Astiberri.

Triglia, A. (2025, 12 febrero). *Sistema de recompensa del cerebro: ¿qué es y cómo funciona?* Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/neurociencias/sistema-recompensa-cerebro>

Ulloque, R. A. (1999). *Sistema cerebral del placer y de la drogodependencia*. Biomédica, 19(4), 321-330. <https://core.ac.uk/download/pdf/228614726.pdf>

Úbeda, R. (2018). *Doble excepcionalidad (AACC Y TDAH): Estabilidad emocional y compensación de las limitaciones*. https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7037/TFM_UBEDA%20IMBERNON,%20ROSA.pdf?sequence=1

Wilkins, F. (2024, 6 febrero). *¿En qué es diferente un cerebro con TDAH?* Child Mind Institute. https://childmind.org/es/articulo/en-que-es-diferente-un-cerebro-con-tdah/?utm_source

World Health Organization: WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



