

tf g

memoria

bellas artes

2021- 2022



MENCIÓN: Artes Plásticas.

TÍTULO: Ellas y yo. Cómic sobre la Ansiedad y la Depresión.

ESTUDIANTE: Jiménez Megías, Belén

DIRECTOR/A: Maravall Llagaria, José Luis

PALABRAS CLAVE: Ilustración digital, Cómic, Ansiedad, Depresión.

RESUMEN: Nuestro trabajo de fin de grado consiste en el desarrollo visual de un cómic de autoría propia, cuyo título es "Ellas y yo". La estética del cómic está inspirada tanto en el cómic europeo como en el manga japonés.

El género del cómic sería dramático y el tema es el día a día de nuestra protagonista y su relación con la personificación de su ansiedad y depresión, que se representan como personajes antropomórficos con las que solo ella puede interactuar.

En particular hemos desarrollado el concept art de las tres protagonistas, y hemos analizado y definido el formato de página del cómic. Como resultado definitivo también hemos dibujado una historieta que ejemplifica el tipo de interacción entre las protagonistas, el diseño de página y las tipografías definitivas.

Indice

pág/s.



1. Propuesta yObjetivos	1	-	1
2. Referentes	2	-	4
3. Justificación de la propuesta	5	-	5
4. Proceso de Producción	6	-	13
5. Resultados	14	-	32
6. Bibliografía	33	-	35

1. PROPUESTA Y OBJETIVOS

Propuesta

"Ellas y yo" es un cómic que relata el día a día de una chica con depresión y ansiedad. Nuestro trabajo de fin de grado consiste en el *concept art* y estudio de los tres personajes principales, alguna viñeta del mismo para ver la maquetación y la interacción entre ellas y una ilustración de las tres juntas.

El título del cómic es *Ellas y yo* y se centra en la protagonista Bel y sus dos fieles acompañantes la Depresión y la Ansiedad (personajes que hemos tenido que personificar mediante un trabajo de estudio del personaje). La historia está ubicada en la época actual.

Desde el punto de vista gráfico debemos comentar que las imágenes han sido diseñadas teniendo de referente el cómic europeo y el manga japonés, aunque también debemos tener en cuenta que se ha intentado dar un estilo personal.

Dentro de la estética del cómic europeo hemos querido utilizar las siguientes características en nuestro proyecto:

- Se degradan muy poco los colores, y se huye de los claroscuros.
- Se tiende a congelar el movimiento, usando muy pocas líneas cinéticas (o ninguna).
- Se enmarca a los personajes gráficamente caricaturizados en un entorno realista.

El presente trabajo de Final de Grado nos permitirá, por lo tanto, estudiar esta estética con el objetivo de proponer alternativas visuales, intentando darle un aire novedoso y no repetitivo.

Desde el punto de vista temático hemos decidido realizar esta propuesta para evitar que la ansiedad y la depresión sean tabúes en nuestra sociedad y que la gente pueda sentirse identificados y cómodos leyéndolo, ya que está planteado para que una vez acabado pueda salir al mercado, tanto de forma física como digital, para poder llegar a un público más amplio.

Objetivos

- Documentarme sobre la ansiedad y la depresión, para intentar utilizar una representación visual de ambas enfermedades.
- Intentar describir dichas enfermedades mentales y cómo afectan a una edad temprana.
- Personificar a la depresión y a la ansiedad.
- Analizar el cómic europeo y el manga japonés y explorar elementos estilísticos propios.
- Intentar visualizar la problemática de las enfermedades mentales entre el público lector de cómics.

2. REFERENTES

Referentes visuales

Laura Pérez es una ilustradora digital, interesada en el mundo del cómic, que normalmente retrata mujeres en blanco y negro. También suele tratar el tema de lo oculto. Ha publicado a día de hoy dos cómics escritos e ilustrados por ella misma; *Tótem* y *Ocultos*, los cuales son cómics a color. De ella nos interesa especialmente cómo con menos líneas y detalles llega a transmitir tantas emociones tan intensas, la línea y la estética.

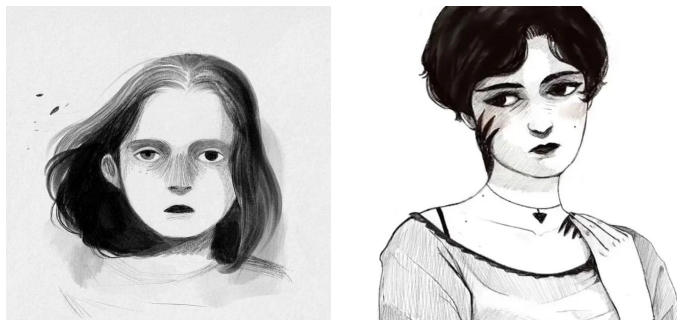


Fig.1:Laura Pérez: Ilustración digital

Referentes temáticos

Blake(Alejandro Cabrera Rodríguez) es un rapero y compositor español. Muchas de sus letras están basadas en sus vivencias personales, mostrando un mundo mucho menos colorido de lo que estamos acostumbrados a escuchar y ver representado.

La entonación y el acople a la tonalidad de la base para transmitir junto con la letra toda la fuerza de las canciones, es una de las características que mejor definen su estilo junto al dobletempo y el dobletempo entonado. Los cambios de tono y las distintas formas de fluir en un mismo tema hace una montaña rusa de cada canción. Blake
(<https://www.blakeoficial.com/biografia/>)

Algunas de sus letras son sobre su depresión y ansiedad ya que según él sólo escribe cuando está mal. Sus letras pueden ser sensibles tanto como pueden arrollar al oyente con su furia...

Ha comentado alguna vez que usa el rap como medio de desahogo para los malos momentos.

Nos interesan sobre todo la *lyric* ya que muchas veces habla sobre su depresión y ansiedad, lo cual nos motiva para hablar de las nuestras.

Blake forma parte de los pocos artistas que abanderaron ese movimiento underground que surgía allá por el 2010 como reclamo de un género basado en la fusión de estilos... Un movimiento que dejó de atribuirse sólo a las calles, a la delincuencia y a las drogas, para llegar a todas las plataformas de streaming y coronarse como una opción más que líder para las nuevas generaciones. (Vanidad).
(<https://vanidad.es/people/432179127/BLAKE-MUSICA-Siempre-me-ha-tocado-los-huevos-que-se-ponga-algo-de-moda-y-que-todo-el-mundo-lo-imite.html>)

Puta vida de problemas
Me paso el día "rema, rema"
Puta vida, cómo quema
Hay que joderse y remar
Será fallo mío que algo dentro no va bien
Que por mí aniquilaba a la población entera
Primero me hace llorar, luego me la pela
Tengo la indiferencia como bandera
Me dijo el psicólogo: "tú no estás bien"
Y yo le respondí: "¿y quién?, dime, ¿quién?"
Decepción, depresión, un cañón en la sien
Y acabas suicidándote sólo para estar bien.
Así que contéstame, psicólogo, ¿quién?
¿Quién está bien aquí? ¿Quién está loco?
Lo estoy yo y lo está todo el mundo.
(Blake -Rema 2018)

Fuera, me espera una verdad que no sé cambiar
Quiera o no quiera me queda tener que gritar más
Una vez que el alma vuela no quieres que baje ni para mirar
Antes que el mundo te cambie y tu corazón vuela que to' le da igual
Llorando mis penas, sudando rabia
Dudando entre cortarme las venas o tirar ya pa' alante
De frente, pa' atrás no mirar
Y ahora me voy a vengar hasta que duerman en paz, ya
¿hablas del dolor en sus temazos?
¿Tú la has visto muerta tumbada en tus brazos?
(Blake-Ideales 2019)

Celeste es un videojuego plataformas 2d pixel art que trata con normalidad la depresión:



Fig.2: Matt Makes Games: Celeste (2018), videojuego.

Su extrema dificultad de escenarios es en realidad una metáfora de la lucha interna de su protagonista y de lo difícil que resulta convivir con la depresión. Por eso su creador Matt Thorson justificaba la dificultad del juego de esta manera: "En Celeste, tratamos de empujar al jugador a hacer cosas que creían imposibles para ellos. Queremos que el jugador termine el juego sintiéndose poderoso".

"¿Te importaría hablar de cómo es la depresión?" le pregunta Theo a Madeline: "Es como si fuera una intrusa en mi propio mundo" contesta ella. En Celeste, la enfermedad de Madeline se representa como una extensión de su personalidad, una Madeline oscura, rabiosa y maquiavélica que nos empuja hacia abajo y nos complica aún más nuestra labor de subir a la cima. (Sherezade Atiénzar)

(<https://www.3djuegos.com/juegos/articulos/2130/0/videojuegos-que-tratan-de-forma-magistra-la-depresion-y-que-debes-conocer/>)

Lo que nos interesa en este proyecto de celeste es cómo se trata el tema de la depresión sin tabúes y la personificación de la depresión de Madeline.

Just Peachy Comic: Holly Chisholm realiza viñetas, cómics autobiográficos centrándose en su día a día con su ansiedad y depresión, pasando también por más situaciones de la vida, siempre con un poco de humor, simplicidad y con un toque adorable.

‘*Finding the humor in depression anxiety & recovery*’ (Holly Chisholm).

Nos interesa el factor ‘humor’ ya que aunque sea un tema crudo, queremos darle más ligereza. También la materialización de sus enfermedades mentales.



Fig 3: Holly Chisholm . Cómics.

Big Mouth es una serie de animación para adultos la cual está basada en la adolescencia de Nick Kroll y Andrew Goldberg (dos de los creadores de dicha serie).

La serie gira en torno a Nick y Andrew (las versiones animadas de los creadores) y sus amigos. La historia se basa en las vivencias reales durante las etapas de la pubertad y la adolescencia de ambos. Los cambios corporales, de pensamiento o de estado de ánimo son interpretados por los Monstruos de las Hormonas.

Al principio a los monstruos solo podían verlos aquellos a los que les había tocado convivir con ellos, les hacían ser de una manera que no todos querían ser, más adelante se veían en escena el mosquito de la ansiedad y la gata de la depresión.

Para nuestro proyecto nos interesa la manifestación de la ansiedad y la depresión y el hecho de que solo pueda verlo quien tenga que convivir con ellos personalmente.

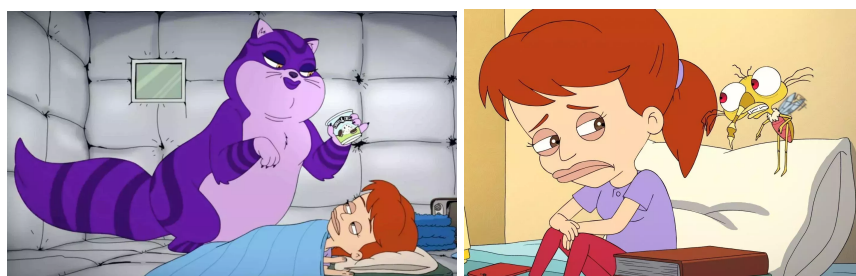


Fig.4: Nick Kroll, Andrew Goldberg, Jennifer Flackett, Mark Levin : *Big Mouth* (2017). Serie de animación. 5 temporadas de 24-28 m por capítulo, 10 capítulos por temporada.

3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Gracias a los conocimientos adquiridos en dibujo, ilustración y pintura y literatura a lo largo de los años de carrera hemos podido realizar ésta propuesta para el trabajo de fin de grado, la cual hemos querido realizar porque nos gustaría dedicarnos a ello y nos gustaría finalizar éste proyecto.

El tema es la ansiedad y la depresión porque son enfermedades mentales con las que convivo desde hace un tiempo y de las que necesito, como Blake, desahogarme y mi manera de hacerlo es mediante el arte. ¿Y por qué un cómic? Porque el cómic y el manga me han acompañado durante toda mi vida y para mi es una manera de comunicarme más sencilla que con palabras. Con este proyecto quiero que las personas como yo se sientan identificadas y a gusto leyéndolo, que vean que no están solas, que lloren, rían y acompañen a Bel a lo largo de la historia.

Queremos provocar una reflexión al lector sobre esta problemática y su impacto en cada uno de nosotros y en la sociedad.

Queremos que el cómic sea una evolución de la protagonista, desde cuando era una niña inocente casi sin problemas, hasta hoy en día una universitaria acabando la carrera... Con toques graciosos, tristes, sin sentido... como la vida misma.

Hemos querido mezclar el cómic europeo con el manga japonés, dándole un toque personal.

El cómic desde sus comienzos ha ido evolucionando junto a la sociedad. Por ello pensamos que es una parte muy importante en el aprendizaje de las personas. Ya no son sólo un modo de ocio que pasa desapercibido, sino una cultura que nos ayuda, nos motiva y nos cambia, es un método que se utiliza hasta para el aprendizaje .

El toque europeo porque habiéndolo nacido en España es casi imposible no tenerlo de referente, nos hemos criado con los cómics de Mortadelo y Filemón y los de Astérix y Obélix, intentamos aprovechar la nostalgia característica que provoca dicho estilo ya que principalmente consumimos ésta cultura siendo más jóvenes.

El toque japonés es porque es el tipo de cómic que más consumo y porque el manga y el anime es una cultura muy presente y arraigada en nuestra generación y cada vez más fuerte. De éste hemos decidido coger:

- Es frecuente en el manga japonés que los personajes u objetos se dibujen de forma menos realista, combinando personajes caricaturescos con un entorno realista.
- Los libros manga tienen mayor variedad de transiciones entre viñetas.
- Los personajes manga tienen ojos muy grandes y expresivos, propios de individuos occidentales.
- Los mangas tienen diversas temáticas.
- Están en blanco y negro.

Con todo esto intentamos naturalizar y representar la experiencia de la ansiedad y la depresión para que no sea tabú.

4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

4.1. Concreción de la idea:

Las primeras semanas estuvimos analizando y buscando otros artistas y referencias en grupo e intentando encaminar el proyecto, eligiendo primeramente 10 referentes, 5 visuales y 5 temáticos. Escribimos la propuesta resumida, la cual sería rectificadada más adelante por el tutor y concretamos que queríamos hacer el cómic estilo manga (en blanco y negro).

4.2. Primeros bocetos y concreción de la idea :

Corrección de referentes y selección. Eliminación y selección de diferentes estilos de la protagonista para definir el estilo del cómic, al principio exploramos hacerla chibi, sin embargo que no tuviese boca quitaba posibilidades de expresión, por lo cual decidimos cambiar el diseño y hacerla más 'detallada', sin embargo no descartamos del todo el diseño ya que podía servirnos porque más tarde decidimos usar la versión chibi para algunas escenas.



Primero hicimos un esquema de las cosas malas que podían pasarle a lo largo de la historia a Bel y una leve idea para los personajes de la depresión y la ansiedad.

Fig.5: Bocetos escritos para la futura historia.

El referente era yo misma, por lo cual fue mi sencillo realizar el diseño de personaje.

La figura 6 fue el comienzo, la idea inicial, evolucionando en la figura 7, para ver cómo podría crecer en ésta versión.

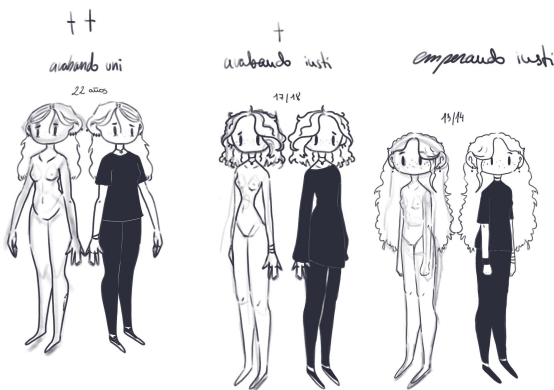


Fig.6: primer boceto inicial.



Fig.: evolución de la f.6.

Al descartar que el diseño principal de Bel sea chibi comenzamos a estudiar y diseñar cómo podía verse (f.8), seguidamente diseñamos varias expresiones y sus versiones chibi.

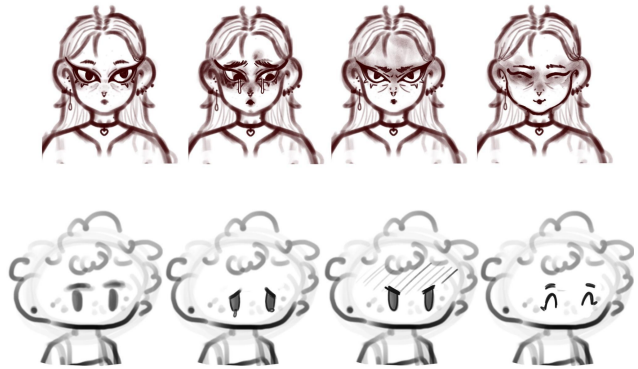
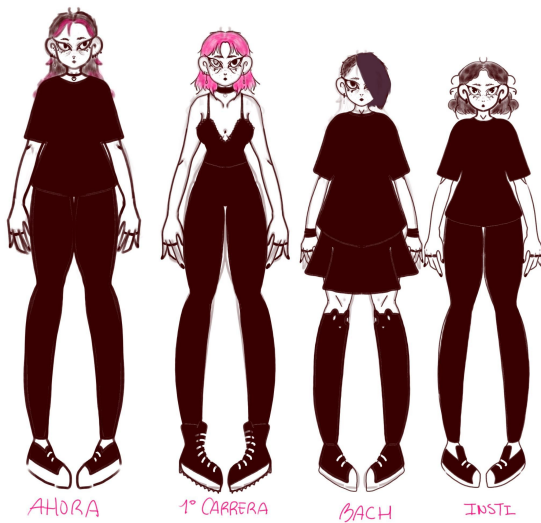


Fig.8: primeros bocetos de la versión detallada.

Fig.9: Diseño de emociones.

Seguía sin convencernos por lo cual hicimos un intento más (f.10) pero no llegábamos al final deseado y decidimos realizar un estudio de mi cara para poder conseguir un parecido más cercano(ya que el cómic y la protagonista están inspirados en mi) (f.11).



Fig.10: Prueba de personaje 3.

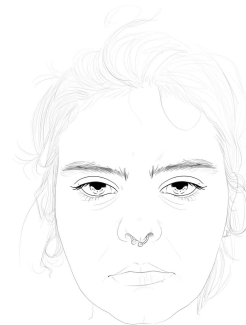


Fig.11: Estudio de cara para realización de personaje principal.

4.3. Selección del estilo del cómic y estudios de personajes:

Estudio de los personajes ansiedad y depresión, variaciones, pruebas de color, correcciones, materialización de las ideas.

Comenzamos recopilando información sobre los síntomas de dichas enfermedades para poder materializarlas en los personajes.

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Depresión

miércoles, 27 de abril de 2022 0:06

Los síntomas de depresión incluyen:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- Dificultad para concentrarse
- Movimientos lentos o rápidos
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Sentimientos de desesperanza o abandono
- Pensamientos repetitivos de muerte o [suicidio](#)
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual

Fig.12: algunos síntomas de la ansiedad. Fig.13: algunos síntomas de la depresión.

Seguimos con el personaje de la depresión ya que teníamos una idea un poco más clara, ya que habíamos creado personajes que eran la depresión anteriormente.



Fig.11: Estudios del personaje de la depresión.



Fig.12: Primer boceto de la depresión.

Queríamos que el personaje de la depresión fuese cómoda, ya que es una etapa de la cual cuesta mucho salir y la cual te deja en la cama muchos días sin fuerzas para levantarte.

Lleva orejas puntiagudas en honor a las imágenes popularmente conocidas de los diablos o demonios, ya que para todos son nuestros demonios a los que debemos vencer en algún momento de nuestra vida.

Quisimos reflejar en ella varios de los síntomas descritos en la f.13.



Fig.13: Estudio de personaje ansiedad.



Fig.14: pruebas diseño ansiedad.



Fig.15: pruebas diseño a.



Fig.16: pruebas diseño a.



Fig.17: pruebas diseño a.

Seguidamente nos pusimos a diseñar al personaje de la ansiedad, la cual nos costó un poco más porque no encontrábamos la manera perfecta de representarla.

Decidimos seguir con la idea de las orejas puntiagudas, sin embargo para la depresión serían decaídas y para la de la ansiedad en alerta.

4.4. Definición y materialización de los personajes:

Pruebas de estilo de color, selección de colores y correcciones.

Hicimos un estudio del simbolismo de los colores.

Ya una vez elegido el diseño final comenzamos a probar colores y escogerlos:

Para la tez:

Para la depresión teníamos claro que el color de su tez debía ser de tonalidades azules. (frío, profundidad, orden de lo sagrado, inmortalidad, poder, tristeza y melancolía).

Para la ansiedad debían ser colores enfermizos y de alerta como el verde (asociación con el veneno y la toxicidad, también con el horror y la manipulación, la debilidad), el amarillo (enfermedad, envidia, celos, deterioro, preocupación, inseguridad, locura, enfado), tonos rojos para darle apariencia de fiebre...

Para Bel escogí mis tonalidades aproximadamente (para todo, inclusive la ropa, que me gustaría ir cambiándola como si fuera en la vida real).

Para la ropa:

Para la ansiedad probé varios colores; grises, amarillo, rojo, naranja... Al final nos quedamos con el amarillo.

Para la depresión estábamos dudando entre dejarlo gris/negro o ponerlo rojo, finalmente decidimos usar el rojo (fuego, drama, fuerza, emoción, violencia, ira, malicia y agresión).

Para Bel, su ropa generalmente va a ser negra, a excepciones de conjuntos y su infancia.

Para el pelo decidimos que serían colores o estilos de pelo que hubiese llevado en algún momento de mi vida ya que a parte de ser una representación de la ansiedad y la depresión, salían de mi:

Para la depresión negro puro (se asocia a la muerte, al sufrimiento, al luto, a la oscuridad, las tinieblas, al terror de lo desconocido, a la magia y al misterio, pero también a la solemnidad y a la confianza).

Para la ansiedad amarillo pollo.

Para Bel el pelo que llevase en casa época.

4.5. Selección y avance:

Selección de viñetas, ilustración de las tres chicas para portada.

Al principio realizamos una historia demasiado dura y que reducía bastante el número de personas que pudieran sentirse identificadas, por lo cual para la primera historieta plasmada de nuestro proyecto decidimos usar una situación que a muchos de nosotros puede ocurrirnos.

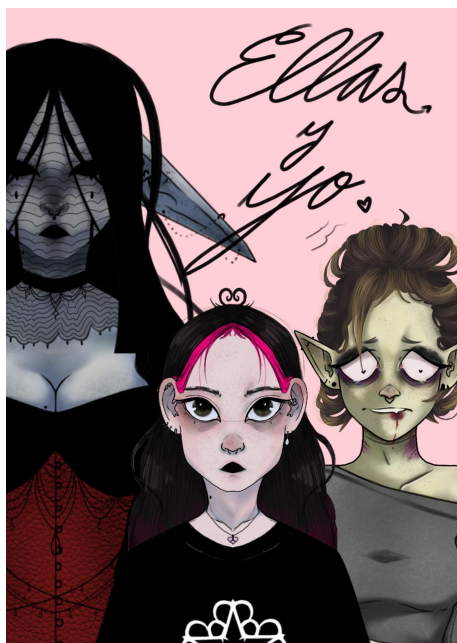


Fig.22: Primer boceto portada (estaturas).

4.6. Últimos retoques:

Maquetación y finalización de la historieta, corrección de portada y creación de tipografía para el cómic.

Para la corrección de la portada estuvimos pensando qué poses podrían cuadrar con cada una de ellas y que estuviesen interactuando.

También pensamos en una portada con ellas versión chibi, sin embargo decidimos que no era la mejor opción.

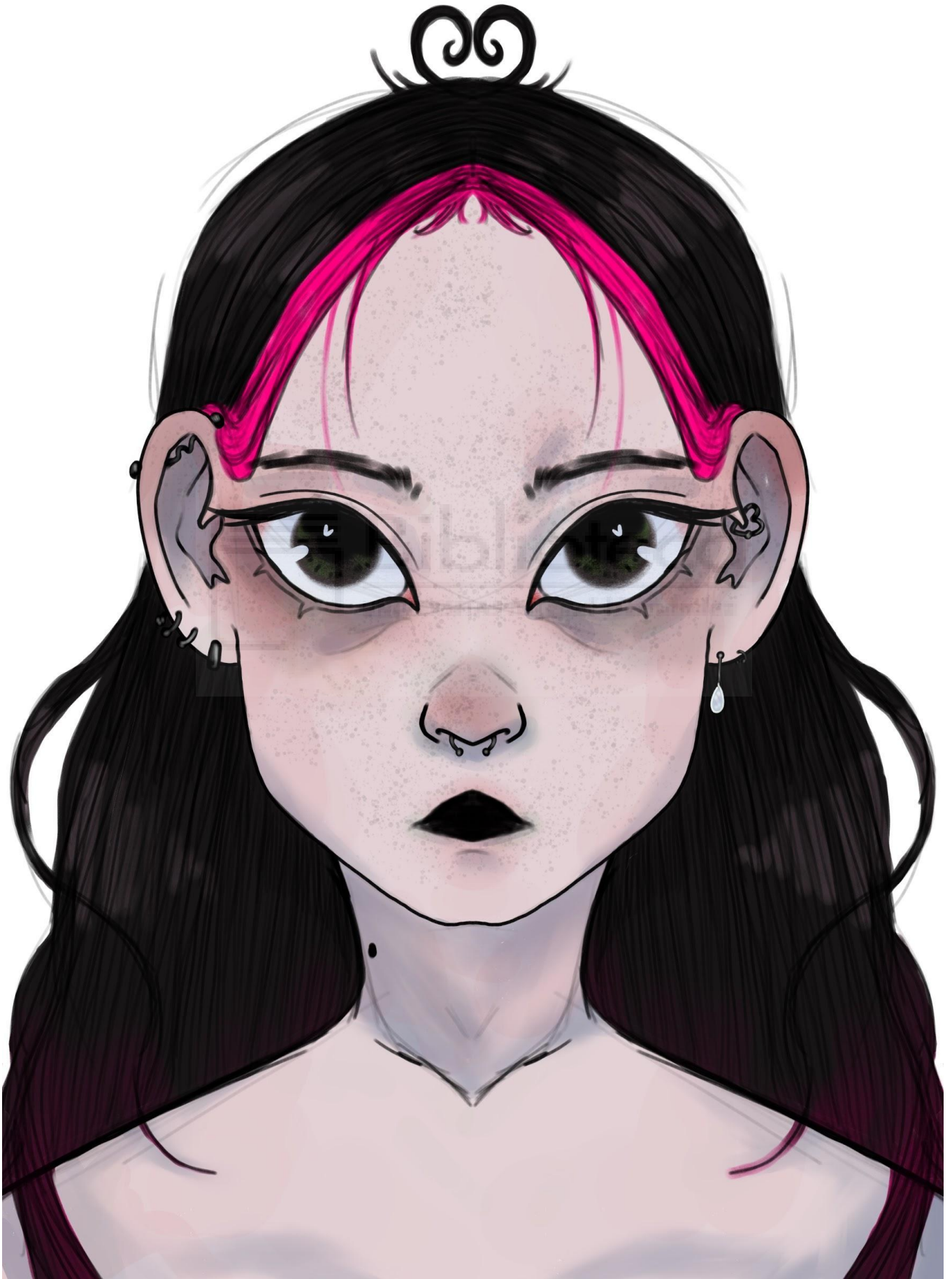


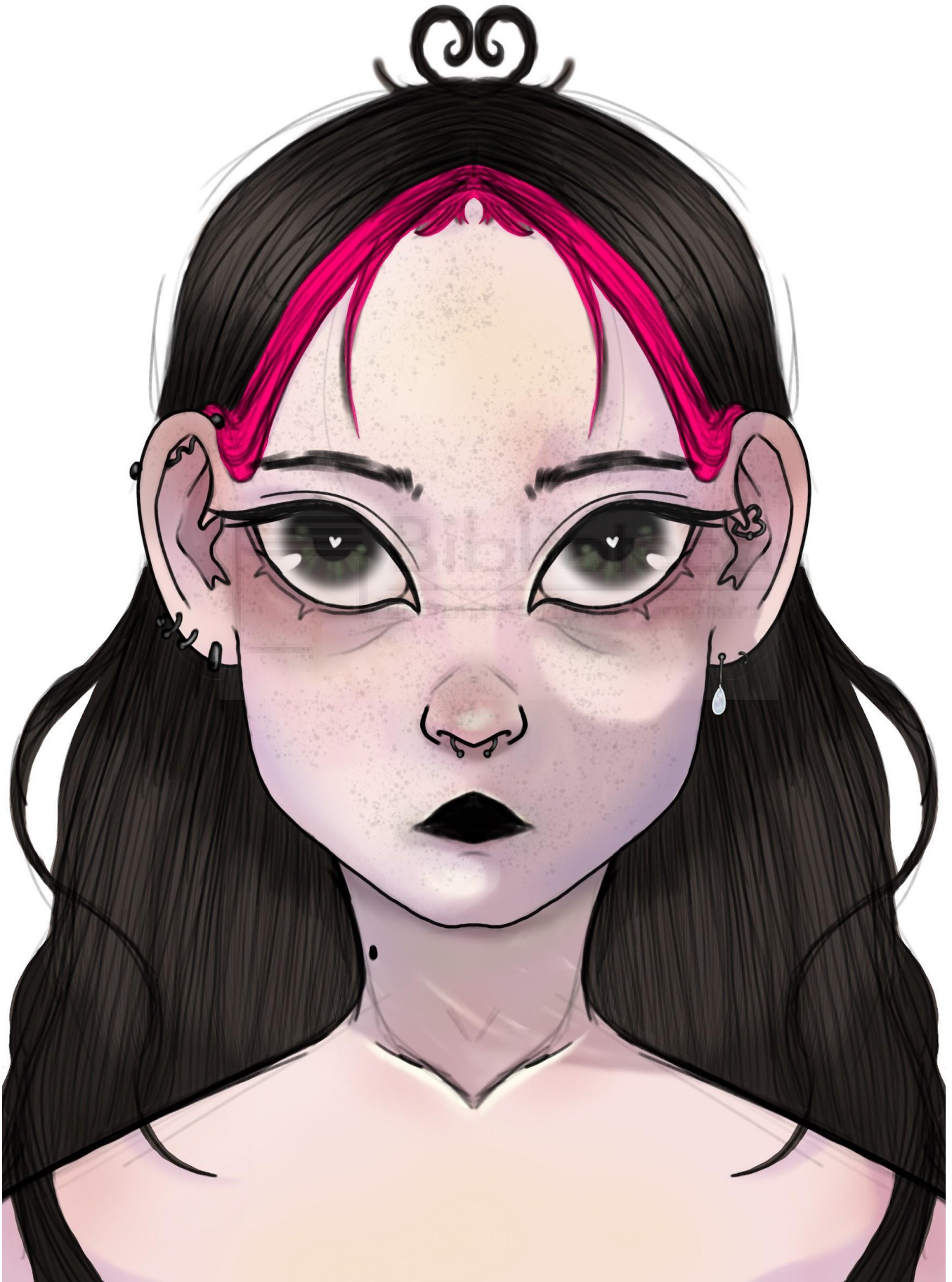
Fig.23: Boceto de las tres protagonistas

5. RESULTADOS

Bel

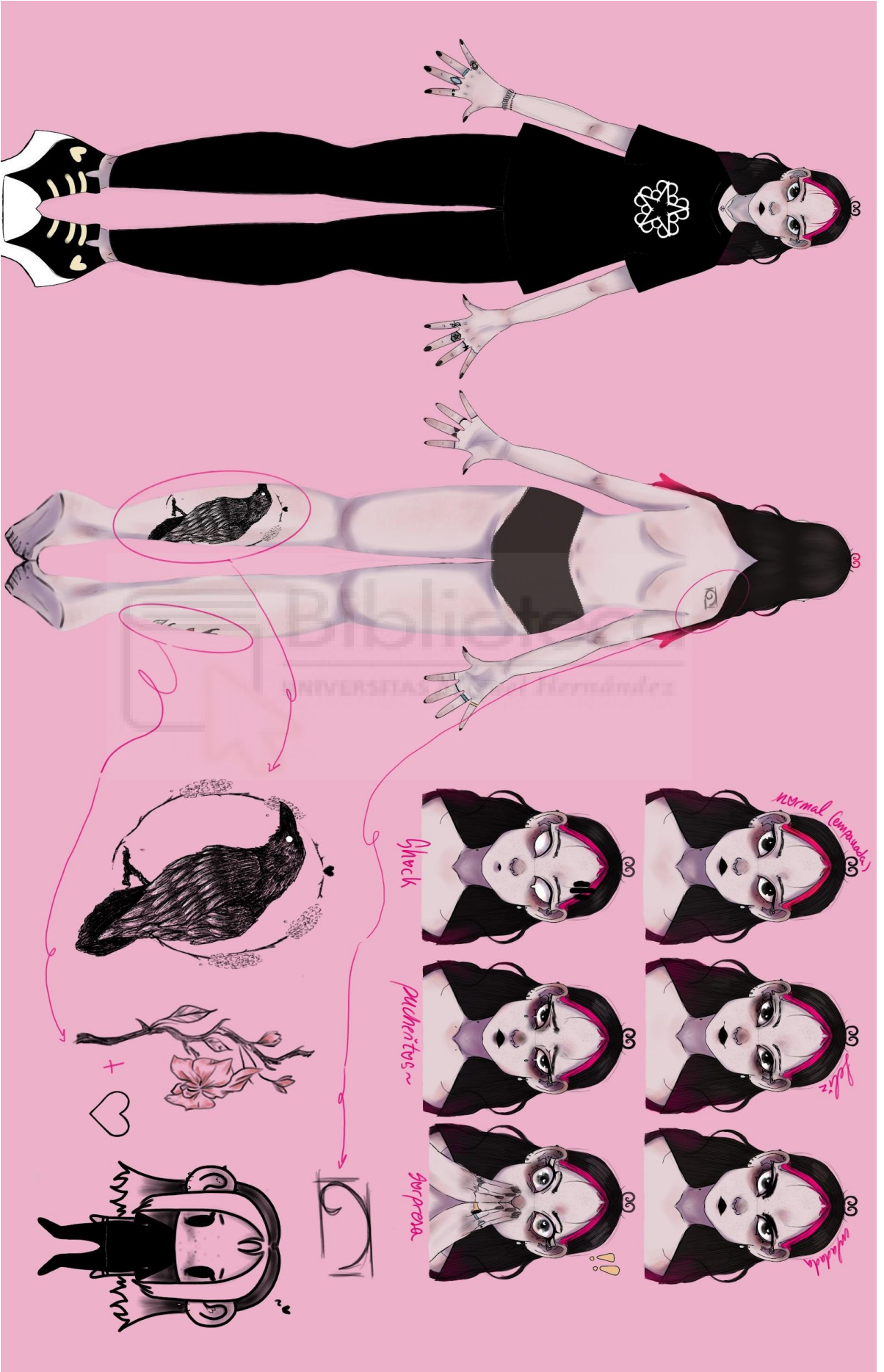






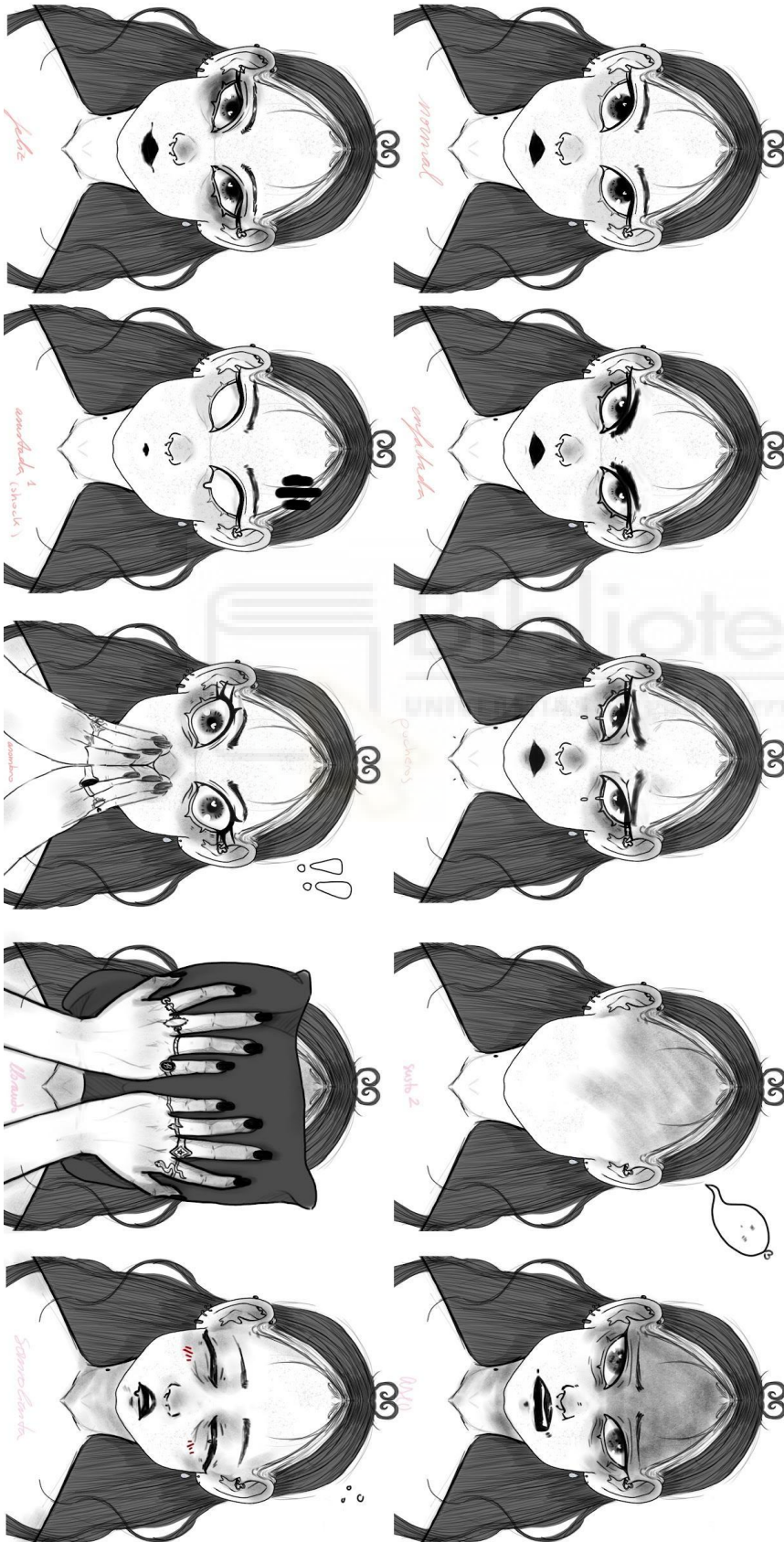






Estudios del personaje principal, colores y versión chibi.

En cuanto a Bel tenemos poco que decir ya que el modelo referente era yo, por lo cual a parte del diseño de caracterización, el resto lo teníamos bastante claro.



Ansiedad









Version Chibi





Ella siempre está temblando, nerviosa, tiene sus orejas de demonio en modo alerta siempre, nunca descansa por eso se ve tan cansada y enferma.

Tiene el pelo descuidado, en un moño porque le agobia tener todo el pelo en la cara.

Tiene arañazos por todos lados causados por ella misma, no es capaz de contenerse y por eso se hace daño. También tiene una herida en el labio por lo mismo.

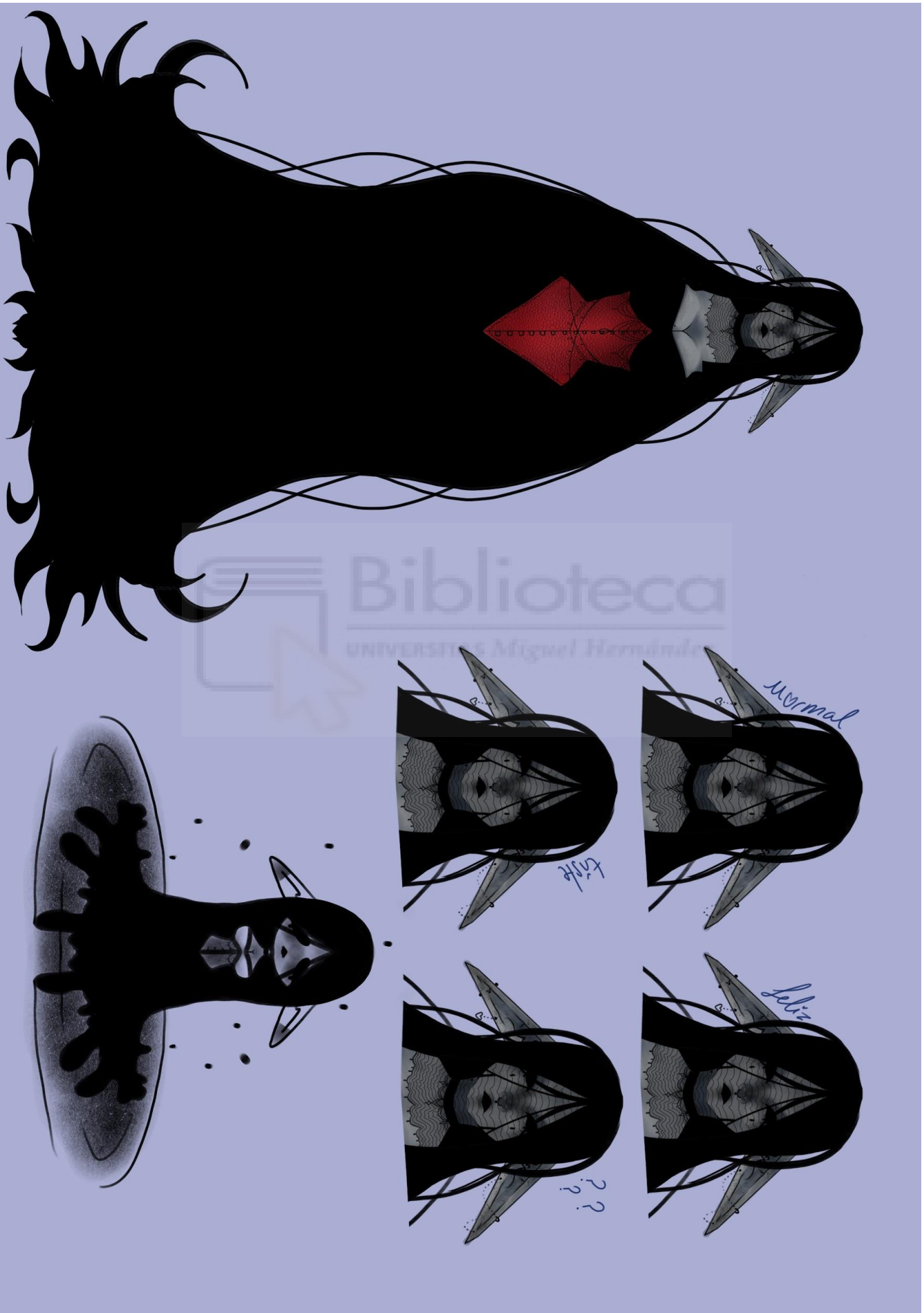
Suele ser perezosa y no suele ducharse mucho porque según ella 'no tengo tanto tiempo para gastarlo en necesidades personales', con esto queremos decir que se descuida mucho físicamente.

Depresión









Su pelo es su cuerpo, y es una mezcla entre lágrimas de lodo y plumas de cuervo (animal que suelen asociar a la muerte), lleva un corsé ya que el lodo comienza por su abdomen... Puede ocupar toda la estancia, todo alrededor de Bel para que solo la vea a ella, y no a quien la rodea.

Su estética es gótica/emo ya que la cultura emo está asociada a un carácter especialmente emotivo/emocional, sensible, tímido, introvertido...

Ella no habla ya que no le hace falta, su simple presencia ya hace decaer el ambiente y a la protagonista, simplemente está a tu lado, y no puede hacer nada para evitarlo.

Sus orejas puntiagudas de demonio están decaídas.



Historia

La lectura es de izquierda a derecha cómo en el cómic europeo.

Decidimos realizar dos páginas, una con más detalle que la otra, para mostrar diferentes tipos de páginas que pueden haber en el cómic.

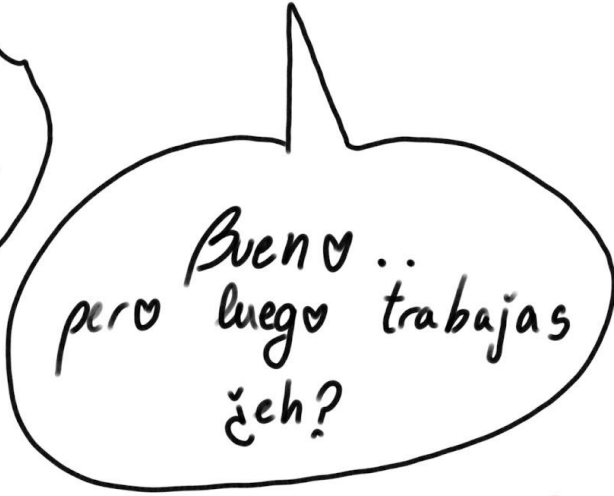
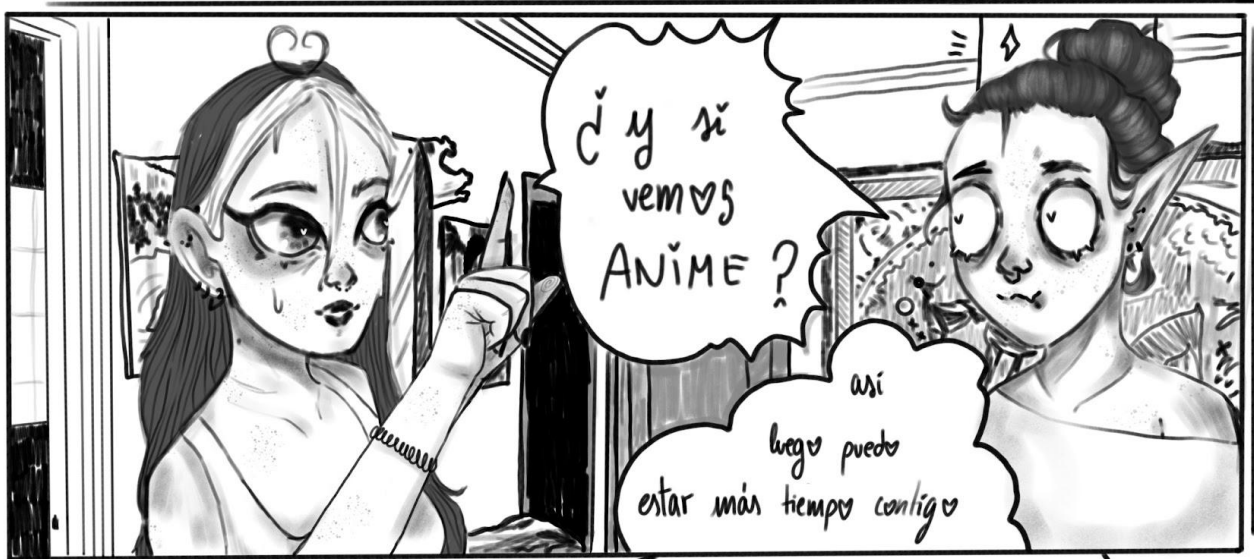


uf...
aún no he
hecho nada
y entrego
mañana
...

¡pero qué haces
qué no estás
haciendo nada!?
Has tenido toda la
puta semana...

Ya, pero tenía 7 asignaturas más y
no he podido compaginarlo todo...

¡¿intentas engañarme a
mí?! He estado
toda la maldita
semana contigo, podrías
haber dormido menos,
no haber jugado, también...



6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Webgrafía:

<https://totenart.com/tutoriales/comunicar-color-psicologia/>

<https://www.begoromero.com/psicologia-del-color/>

<https://www.ttamayo.com/2020/01/simbologia-del-color/>

<https://unayta.es/teoria-del-color/>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Emo_\(subcultura\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Emo_(subcultura))

<https://www.cinemascomics.com/critica-big-mouth-netflix/>

https://bigmouth.fandom.com/es/wiki/Big_Mouth

<https://www.hobbyconsolas.com/reviews/critica-big-mouth-nueva-comedia-animacion-netflix-167760>

<https://35milímetros.es/big-mouth-animacion-para-adultos/>

<https://www.sensacine.com/series/serie-20646/>

<https://serializados.com/series/big-mouth/>

<https://www.filmaffinity.com/es/film468442.html>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Big_Mouth_\(serie_de_televisi%C3%B3n\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Big_Mouth_(serie_de_televisi%C3%B3n))

<https://www.3djuegos.com/juegos/articulos/2130/0/videojuegos-que-tratan-de-forma-magistral-la-depresion-y-que-debes-conocer/>

<https://www.mundodeportivo.com/zonared/juegos/celeste/>

<https://mattmakesgames.itch.io/celeste>

<https://areajugones.sport.es/videojuegos/el-creador-de-celeste-confirma-que-su-protagonista-es-transgenero/>

https://www.amazon.es/gp/product/151074200X/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1

<https://www.patreon.com/justpeachycomic?l=es>

<https://www.bookdepository.com/es/Just-Peachy-Holly-Chisholm/9781510742000>

<https://www.instagram.com/justpeachycomic/?hl=es>

<https://www.donedore.com/curso/laura-perez#:~:text=Laura%20P%C3%A9rez%20es%20una%20artista,art%C3%ADsticas%20en%20el%20mundo%20oculto.>

<https://www.fnac.es/Laura-Perez/ia176460/biografia>

https://www.tebeosfera.com/autores/perez_granel_laura.html

<https://www.domestika.org/es/lauraperezgr>

<https://www.lauraperez.net/about>

<https://www.astiberri.com/authors/laura-perez>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

<https://www.mhanational.org/lista-de-verificacion-de-los-senales-de-la-depresion>

<https://www.akiracomics.com/blog/el-comic-europeo-historia-y-caracteristicas>

<https://www.normacomics.com/europeo-norma-editorial.html>

<https://www.akiracomics.com/blog/el-comic-europeo-historia-y-caracteristicas#:~:text=Suele%20circunscribirse%20al%20g%C3%A9nero%20de.entorno%20realista%20muy%20bien%20trabajado.>

<http://www.juralopormi.es/2018/12/la-historia-del-comic-europeo-francobelga.html>

<http://www.lahuelladigital.com/claves-e-historia-del-comic-europeo/>

<http://fundamentosdelartemgb.blogspot.com/2018/02/el-comic-europeo.html>

<https://www.crehana.com/blog/dibujo-pintura/que-es-el-manga/>

<https://chicascosplay.com/anime-y-manga/manga-que-es-significado>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Manga>

<https://www.domestika.org/es/blog/6070-que-es-el-dibujo-manga-y-cuales-son-sus-rasgos-esteticos>

<https://cinele.reyqui.com/2011/10/manga-en-que-consiste-y-sus.html>

https://www.lespanol.com/omicron/software/20170210/crear-propia-fuente-tipografica-movil-pc/192732018_0.html#:~:text=La%20mejor%20herramienta%20para%20crear,en%20formato%20PDF%20o%20PNG.

Referencias Audiovisuales:

[BLAKE - IDEALES \[VIDEOCLIP OFICIAL\] PROD. ZAID BREAK](#) 4'26

[BLAKE - REMA \[VIDEOCLIP OFICIAL\]](#) 3'28

Tim Burton (2012) Frankenweenie. 1h 27'

Crispian Mills, Chris Hopewell (2012) A Fantastic Fear of Everything. 109'

Bibliografía:

Dirge. Roman (2006). Cómics. Lenore (Los 3 tomos). Barcelona: Norma Editorial.

JERZ y SZAŁEK, Universidad Adam Mickiewicz de Poznań (2005). Los colores y su semántica en las expresiones fraseológicas españolas.

Suso López, Javier. (1993). El simbolismo de los colores en la Chanson de Roland. Universidad de Granada.

Junji Ito (2017). Uzumaki. Barcelona:Planeta de Agostini.

