



ESTOY LLENA DE RUIDOS.
**CREACIÓN DE UN ÁLBUM
ILUSTRADO SOBRE LA
IMPORTANCIA DE LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN
LA INFANCIA IMPLEMENTANDO
LA REALIDAD AUMENTADA**

TFM Trabajo Fin de Master

Máster en Dibujo: Ilustración, Cómic y Creación Audiovisual

Autor/a: Carmen Isabel Sánchez Fernández.

Tutor/a: M^a Carmen Hidalgo Rodríguez

Línea de Investigación en la que se encuadra el TFM: Ilustración

Departamento de Dibujo

Convocatoria: Septiembre

Año: 2023

TFM Trabajo Fin de Master

Máster en Dibujo: Ilustración, Cómic y Creación Audiovisual

ESTOY LLENA DE RUIDOS.
**CREACIÓN DE UN ÁLBUM ILUSTRADO
SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA
IMPLEMENTANDO LA REALIDAD AUMENTADA**

Autor/a: Carmen Isabel Sánchez Fernández.
Tutor/a: M^a Carmen Hidalgo Rodríguez
Línea de Investigación en la que se encuadra el TFM: Ilustración
Departamento de Dibujo
Convocatoria: Septiembre
Año: 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

El plagio, entendido como la presentación de un trabajo u obra hecho por otra persona como propio o la copia de textos sin citar su procedencia y dándolos como de elaboración propia, conllevará automáticamente la calificación numérica de cero. Esta consecuencia debe entenderse sin perjuicio de las responsabilidades disciplinarias en las que pudieran incurrir los estudiantes que plagien.

El abajo firmante D./Dña. **CARMEN ISABEL SÁNCHEZ FERNÁNDEZ** con DNI ----- que presenta el Trabajo Fin de Máster con el título: *ESTOY LLENA DE RUIDOS. CREACIÓN DE UN ÁLBUM ILUSTRADO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA IMPLEMENTANDO LA REALIDAD AUMENTADA*, declara la autoría y asume la originalidad de este trabajo, donde se han utilizado distintas fuentes que han sido todas citadas debidamente en la memoria y dispone de la autorización y permisos pertinentes para la publicación de las imágenes y documentos.

Y para que así conste firmo el presente documento en **GRANADA** a **07** de **SEPTIEMBRE** de **2023**.

El autor:



RESUMEN

En el presente Trabajo Fin de Máster se estudia cómo ofrecer una herramienta para introducir al niño en el mundo de la educación emocional mediante la creación del álbum ilustrado infantil.

Para cumplir con el propósito, se ha llevado a cabo el estudio de diversos términos en torno a las emociones y el álbum ilustrado en general, e infantil en particular, a través del análisis numerosos estudios y publicaciones. Por otro lado, dentro del proceso de investigación, también tendrá cabida el examen de algunos títulos de álbumes infantiles ya publicados que han sido referentes.

El uso de la realidad aumentada como recurso dentro del álbum ofrecerá la opción de representar un mundo que, a simple vista, no se observa tal y como ocurre con las propias emociones.

El resultado tendrá forma de álbum ilustrado compuesto por treinta y dos páginas de ilustraciones que se complementarán con seis capas de realidad aumentada. Esta, podrá ser descubierta si se escanea y haciendo uso de la aplicación *ROAR Augmented Reality*.

Estoy llena de monstruos posibilita dos modos de lectura: Uno lineal a través de las treinta y dos páginas que conforman el conjunto de páginas físicas, y otro ampliado con el contenido de las capas de realidad aumentada.

PALABRAS CLAVE

Emociones, escucha, introspección, infancia y realidad aumentada.

ABSTRACT

This Master's thesis studies how to offer a tool to introduce children to the world of emotional education through the creation of children's picture books.

In order to fulfill this purpose, we have carried out the study of several terms related to emotions and the illustrated album in general, and children's illustrated album in particular, through the analysis of numerous studies and publications. On the other hand, within the research process, there will also be room for the examination of some titles of children's albums already published that have been references.

The use of augmented reality as a resource within the album will offer the option of representing a world that, at first glance, is not observed as it happens with the emotions themselves.

The result will take the form of an illustrated album composed of thirty-two pages of illustrations that will be complemented by six layers of augmented reality. This can be discovered by scanning and using the *ROAR Augmented Reality* application.

Estoy llena de monstruos allows two reading modes: one linear through the thirty-two pages that make up the set of physical pages, and another expanded with the content of the augmented reality layers.

KEY WORDS

Emotions, listening, introspection, childhood and augmented reality.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5	6. PROPUESTA Y DISEÑO DE ÁLBUM ILUSTRADO	34
2. OBJETIVOS	7	6.1 ELABORACIÓN Y DEFINICIÓN PRIMERA DEL PROYECTO. LLUVIA DE IDEAS	35
3. METODOLOGÍA	8	6.2 RECOPIACIÓN DE MATERIAL ANTERIOR	37
4. MARCO TEÓRICO	10	6.3 CREACIÓN DE UN CUADERNO DE BOCETOS DIGITAL	39
4.1 EL MUNDO DE LAS EMOCIONES	10	6.4 FASE DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN BIBLIOGRÁFICA. REFERENTES	42
4.1.1 Clasificación de las emociones. Emociones principales y secundarias.	10	6.5 CREACIÓN DE LOS BOCETOS	44
4.1.2 Carácter informativo de las emociones. Todas las emociones son positivas.	11	6.6 CREACIÓN DE UN STORYBOARD	50
4.1.3 Una herramienta para facilitar el conocimiento de las emociones en la infancia. La rueda de las emociones.	12	6.7 ELABORACIÓN DE ILUSTRACIONES DEFINITIVAS, TEXTO Y CONTENIDO DEL ÁLBUM	53
4.1.4 Emociones en la infancia. La importancia de la Educación emocional.	12	6.8 ASOCIACIÓN DEL CONTENIDO DE LAS CAPAS DE REALIDAD AUMENTADA A LAS ILUSTRACIONES PRINCIPALES DEL ÁLBUM.	56
4.1.5 ¿Qué nos cuentan las emociones?. Señales que debemos escuchar y su relación con la Inteligencia emocional.	13	6.9 MAQUETACIÓN DEL PROYECTO	57
4.2 ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA	15	6.10 SIMBOLOGÍA. ANÁLISIS	57
4.2.1 Definición de proceso introspectivo como parte del autoconocimiento durante la infancia.	15	6.11 ENLACE AL PROYECTO	60
4.2.2 Los ruidos como falta de autoconocimiento.	15	7. CONCLUSIONES	61
4.2.3 Definición del concepto de niño interior en psicología.	15	8. BIBLIOGRAFÍA	62
4.3 REALIDAD AUMENTADA	17	9. REFERENTES	63
4.3.1 Definición de realidad aumentada	17		
4.3.2 Realidad aumentada e introspección	17		
4.3.3 Anteriores proyectos con realidad aumentada	17		
5. EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL ÁLBUM ILUSTRADO	20		
5.1 ESTUDIOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	20		
5.2 ÁLBUMES ILUSTRADOS SOBRE EMOCIONES	25		
5.2.1 Álbumes ilustrados sobre el miedo.	26		
5.2.3 Álbumes ilustrados sobre la tristeza.	29		
5.2.4 Álbumes ilustrados sobre la ira.	30		
5.2.5 Álbumes ilustrados sobre el asco.	32		
5.2.6 Álbumes ilustrados sobre todas las emociones.	33		

1. INTRODUCCIÓN

Durante el proyecto que he elaborado como Trabajo de Fin de Máster expondré en forma del álbum ilustrado *Estoy llena de ruidos*, cada uno de los motivos por los que considero que el conocimiento de las emociones desde la infancia es una herramienta imprescindible para unas vivencias futuras basadas en el bienestar. Para ello, y durante este documento, profundizaré acerca de todos los conceptos tanto teóricos como prácticos en los que he basado mi investigación.

Estoy llena de ruidos nace a partir de mis propias vivencias. He de mencionar que siempre consideré un elemento imprescindible *la verdad* que está presente, precisamente, en las situaciones que se han experimentado de manera personal.

Hace ya seis años, fui diagnosticada con un TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria). A partir de este suceso nunca dejé de recibir ayuda terapéutica a nivel psicológico. Con el paso del tiempo y la terapia he ido entendiendo que el origen de la mayoría de los trastornos es, precisamente, la falta de conocimientos acerca de todo lo que tenemos dentro que tantas veces nos habla y tan pocas sabemos escuchar.

Aunque haya ocurrido tras haber sido diagnosticada de mi enfermedad, que ya siempre me acompaña, comprendo que lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo y nuestra mente viene para notificarnos de cosas que hemos de atender.

El nacimiento de África, mi sobrina, fue otro de los motivos por los que me considero afortunada por el hecho de poseer la herramienta del dibujo para poder contar historias. Es así que también esta obra nace como regalo para África, además de para todo el público infantil que pueda dar con ella. También pretendo que sea de interés para los adultos que, como yo, hemos tardado algo más de tiempo en descubrir las herramientas necesarias para llevar a cabo la escucha.

Considero oportuno clasificar el proyecto que desarrollo como teórico-práctico.

Además de lo señalado anteriormente en este apartado acerca de mi relación con profesionales de la psicología que me han formado durante largo tiempo y siguen haciéndolo, he investigado diversas fuentes de información para basar mi historia también en la verdad de otras personas que la han dejado escrita en forma de publicaciones, estudios científicos y otros álbumes ilustrados. De ahí su origen teórico.

Respecto a la parte práctica, corresponde a la creación del álbum *Estoy llena de ruidos*.

A través de treinta y dos páginas en las que se combinan colores, personajes, emociones y diálogos, de nuevo intento ofrecer de una manera divertida y amable las herramientas que considero necesarias para hacer conscientes a los lectores del interés del mundo de las emociones.

Es importante mencionar el uso que hago del recurso de la realidad aumentada. Mi intención es introducir las capas de realidad aumentada como espacio en el que hay que adentrarse para descubrir información que no es perceptible a primera vista tal y como pasa con las señales que nuestro cuerpo emite en forma de emociones. Así, establezco una relación entre el concepto de realidad aumentada y el interior humano.

Para desarrollar la idea que construye el tema principal de mi obra, fui estableciendo diferentes etapas en el proceso de investigación y creación del álbum ilustrado.

Las fases del proceso quedan enumeradas de la siguiente manera:

Elaboración y definición primera del proyecto. *Lluvia de ideas.*

Recopilación de material anterior.

Creación de un cuaderno de bocetos digital.

Fase de investigación y documentación bibliográfica. *Referentes.*

Producción de bocetos.

Creación del storyboard.

Elaboración de ilustraciones, texto y contenido del álbum.

Asociación del contenido de las capas de realidad aumentada a las ilustraciones principales del álbum.

Maquetación del proyecto.

Impresión final.

Simbología que aparece en el álbum. *Análisis.*

Enlace al proyecto.

Finalizo esta introducción concretando que, a día de hoy, desconozco qué hubiera pasado con mi enfermedad de haber sido consciente de la importancia de la escucha y la educación emocional desde la infancia. No obstante, sé que he desarrollado la capacidad de poder comprenderme desde que poseo estas herramientas. De ahí mi hipótesis: Ser consciente de qué quieren decirte tus emociones te hace domesticarlas.

2. OBJETIVOS

PRINCIPALES Y SECUNDARIOS

Los objetivos primarios que establezco en el presente Trabajo de Fin de Máster son:

Dar visibilidad a la importancia que tiene conocer el nombre y la función de las emociones primarias: Sorpresa, ira, asco, tristeza y felicidad.

Poner en relieve la existencia de las emociones secundarias.

Definir el concepto de inteligencia emocional.

Evidenciar, mediante procesos de investigación, la importancia de la educación emocional durante la infancia.

Profundizar en el concepto de realidad aumentada como contenedor de información diferente a la que se puede encontrar en la realidad física.

Establecer una similitud entre el concepto de realidad aumentada y el interior humano como espacios en los que hay que adentrarse para descubrir información no perceptible a primera vista.

Servirme de la realidad aumentada como otro recurso más que fomente el interés para el público infantil y suponga una facilidad para que los conceptos que contiene el álbum infantil se aprendan.

Usar conceptos figurativos como recurso para nombrar las distintas emociones primarias.

Utilizar la figura de los personajes monstruosos como representación de aquello que produce temor si no se conoce.

Seguidamente, establezco como los objetivos secundarios del presente proyecto:

Investigar acerca del álbum ilustrado infantil como herramienta para potenciar la educación emocional.

Utilizar mi propia obra a modo de ejercicio introspectivo.

Búsqueda de distintas paletas de colores para la representación de las diferentes emociones y los personajes que las encarnan.

Estudiar los distintos recursos necesarios para la creación de un álbum infantil ilustrado.

Utilización del recurso de los cambios de tamaño para hacer referencia a la relación y evolución de la historia así como de los personajes.

Investigar acerca de la ilustración digital y sus posibilidades.

Ampliar conocimientos propios acerca de la psicología infantil mediante la investigación

Poner en práctica lo aprendido durante el Máster en dibujo: Ilustración, cómic y Audiovisuales.

Aplicar los conocimientos recogidos durante la asignatura de Ilustración Infantil I e Ilustración Infantil II.

Experimentar a través de la mancha y el entintado digital.

3. METODOLOGÍA

Antes de comenzar a indicar el contenido de esta parte del proyecto, y para su total comprensión, lo ubicaré dentro de un tipo de metodología.

Entendiéndose por *proceso metodológico* la mediación entre la teoría y la práctica, sujetos a la intención, objetivos y principios generales, considero oportuno clasificar la metodología llevada a cabo en mi proyecto dentro del tipo deductiva. Esto es así ya que el enfoque de la investigación se aborda primero desde lo general y luego desde lo particular.

Con la finalidad de completar los objetivos expuestos en el ítem anterior centraré mi investigación en el desarrollo de una serie de conceptos teóricos necesarios para ir entendiendo cada paso posterior. Además, considero necesario exponer los resultados obtenidos a partir de la revisión de los estudios de diferentes autores que han ido brindándome claves para la ejecución del proyecto. Mostraré la recopilación así como el análisis de álbumes infantiles ilustrados que hacen referencia a la Inteligencia emocional con el tratamiento de diferentes emociones en sus argumentos y, finalmente, acabaré por exponer mi propuesta de álbum ilustrado que corresponde a la parte práctica, y que será el resultado de la aplicación de los conceptos desarrollados y estudiados con anterioridad.

Siendo el objetivo del apartado del marco teórico, facilitar la comprensión de posteriores haciendo uso de la teoría de distintos autores así como la mía propia basada en la experiencia, comenzaré exponiendo lo investigado acerca del mundo de las emociones.

Para ello, comenzando con una definición del concepto de *emoción*, haré una distinción entre las emociones principales y secundarias. Plasmaré también algunas claves sobre la importancia que acaba cobrando dicha clasificación en mi propuesta de proyecto.

Continuando con el marco teórico, trataré el carácter informativo de las emociones y cómo este va dirigido hacia la hipótesis que planteo de que todas las emociones son positivas.

El siguiente apartado consistirá en ofrecer el recurso de *La rueda de las emociones* que ha sido determinante en el proceso creativo y que, a día de hoy, yo misma utilizo como herramienta.

La importancia de la *educación emocional* en la infancia constituirá el siguiente de los conceptos teóricos a desarrollar. Dentro, aparecerán diferentes teorías y definiciones de autores que harán necesaria la exposición de otro concepto clave: *La inteligencia emocional*.

Para finalizar con la investigación acerca del mundo de las emociones, detallaré lo hallado respecto a la importancia que tiene conocer qué es aquello que nos cuentan las emociones en señal de alerta.

Respecto a lo investigado acerca de la importancia de la escucha daré una definición de proceso introspectivo como parte del auto conocimiento en la infancia y plasmaré la consecuencia de la ausencia de este en forma de la aparición de ruidos.

Para acabar con el apartado del marco teórico, la definición del concepto de *realidad aumentada* como recurso que enriquece y aumenta el interés de la lectura del álbum resultado de la parte práctica.

Dentro de este último apartado del marco teórico, detallaré la similitud entre la realidad aumentada y el proceso de introspección así como la aplicación de este recurso en anteriores proyectos.

He considerado importante, además, incluir la investigación de la educación emocional a través del álbum ilustrado.

La llevaré a cabo a partir de una serie de estudios, nueve en total, en de los cuales se desarrolla la necesidad del tratamiento de la educación emocional en el ámbito académico así como familiar a través del formato de álbum ilustrado.

También ayudarán al planteamiento de mi hipótesis y su desarrollo, el análisis de álbumes ilustrados sobre las emociones y su gestión (sobre el miedo, la tristeza, la ira, el asco y algunos que las tratan en conjunto).

Respecto a la parte práctica de este proyecto, ha tenido lugar a través de la propuesta y el diseño de un álbum ilustrado.

Para finalizar, expondré cada una de las fases del proceso creativo que han dado como resultado el álbum ilustrado infantil *Estoy llena de ruidos* ya mencionados en apartados anteriores.

La necesidad de plasmar los contenidos hallados en las investigaciones previas han dado lugar a una serie de partes dentro del proceso creativo que han acabado conformando un número de

doce apartados divididos en la elaboración y definición primera del proyecto. *Lluvia de ideas*; Recopilación de material anterior; Creación de un cuaderno de bocetos digital; Fase de investigación y documentación bibliográfica. *Referentes*; Creación de los bocetos; Creación de un *storyboard*; Elaboración de ilustraciones, texto y contenido del álbum; Asociación del contenido de las capas de realidad aumentada a las ilustraciones principales del álbum; Maquetación del proyecto; Análisis de la simbología que aparece en el álbum y, para finalizar, el proyecto en forma de enlace para su visionado online.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

4.1.1 Clasificación de las emociones.

Emociones primarias y secundarias

Antes de comenzar a desarrollar este primer ítem, considero oportuno destacar que creo que una buena manera de ampliar definiciones que ya existen es completándolas con mis propias vivencias.

Según Rodríguez (2008, p. 148): “Las emociones son uno de los aspectos más centrales y omnipresentes de la experiencia humana. Nos alertan sobre las cosas que importan y por qué importan”.

Como la de Rodríguez, durante mi investigación he hallado múltiples definiciones del concepto de *emoción*. Que el autor introduzca el término alerta me ha hecho elegirla de entre tantas precisamente por la importancia que cobra dicho concepto tanto en el álbum ilustrado que conforma la parte práctica como en esta memoria.

Mi propia definición también, y sobre todo, incluye la importancia que cobra el hecho de saber atender qué información vienen a darnos nuestras emociones. Así, concretaría que las emociones podrían considerarse alertas cargadas de información pendiente de descifrar.

Pacheco, Pinedo & Yáñez (2017) citan que “Si las emociones básicas tienen un carácter más elemental y pueden presentarse en los momentos del desarrollo donde la influencia de la cultura es reducida (...) Podemos afirmar de ellas que tienen un carácter universal y pueden ser contempladas a partir de expresiones corporales directas”.

En la presente cita se hace mención a las emociones básicas como aquellas que tienen un carácter más elemental. Así, podríamos decir que aparecen de una manera más notoria y se pueden apreciar de una forma más directa.

Son muchos los autores que han clasificado las emociones diferenciándolas en dos grupos: Primarias o básicas, y secundarias.

Según Silgado (2012), la emoción catalogada como primaria debe cumplir los siguientes requisitos:

Debe ser universal, es decir, que exista en todas las partes del mundo; Reconocible a primera vista: su forma de expresarlo debe ser totalmente identificatoria; Puntual, es decir, que se produzca en un momento determinado; Debe tener repercusiones físicas. Esto significa que la emoción debe causar algún tipo de efecto en el cuerpo como, por ejemplo, que aumente el ritmo cardíaco, que se produzca sequedad bucal o que se tensen los músculos.

Aunque las emociones básicas o primarias se hayan clasificado de diferentes formas a lo largo de la historia, cabe señalar que existe un general acuerdo en que las emociones básicas se acompañan de manifestaciones corporales visibles y de formas cognitivas muy elementales.

Acerca de las emociones secundarias y citando de nuevo a Silgado (2012):

Fomentan el auto conocimiento y la identidad personal. Son las que hacen que nuestro carácter se diferencie de los otros y aparecen a los 2 o 3 años de edad, cuando empezamos a tener cierta conciencia. Debido a este peso que tienen a la hora de identificarnos como personas tiene un peso sobre la autoestima y la forma en la que nos consideramos a nosotros mismos.

Aunque sea más adelante cuando se profundice en este aspecto, el hecho de que las emociones básicas aparezcan produciendo señales físicas y las secundarias aparezcan mediante procesos de escucha y auto conocimiento, acabó siendo un punto de inflexión en la creación y la forma de mi obra artística.

4.1.2 Carácter informativo de las emociones. *Todas las emociones son positivas*

De nuevo, mi recorrido por artículos y publicaciones diversas me ha hecho ver que existen clasificaciones de las emociones básicas o primarias en las que se distingue entre emociones positivas y negativas.

Para Goleman (2006), la felicidad “es un estado de plenitud donde la persona se siente realizada frente a una meta u objetivo, lo cual le produce un estado de goce y alegría”.

En su publicación *Educación emocional en niños de 3 a 6 años*, Muslera (2016, p. 10) define a partir de otros autores las emociones negativas en la infancia como:

Ira: “Es el enojo en su grado más elevado” dice Conangla (2002, p.217); Miedo o Temor: “El miedo es la perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación” (Conangla, 2002, p.220).; Tristeza: “Es un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad”. Hay una desmotivación general”. (Conangla, 2002, p.231) Goleman (2006) no cataloga como una sensación de inquietud y vacío.

No obstante, vuelvo a destacar como valor fundamental de las emociones el hecho de que todas ellas vienen en tono de alerta. Más allá de que algunas de ellas produzcan sensaciones de desagrado como el miedo, la tristeza y el asco, todas vienen a informarnos y así también a formarnos acerca de nuestras propias necesidades.

4.1.3 Una herramienta para facilitar el conocimiento de las emociones en la infancia. *La rueda de las emociones*

De nuevo, he de destacar la importancia que han tenido para mí todos los conocimientos adquiridos durante el tratamiento del Trastorno de la Conducta Alimentaria con el que fui diagnosticada.

Fue entonces, durante una de las sesiones primeras de psicología, donde descubrí esta útil herramienta que me ha facilitado el hecho de poder nombrar mis emociones a día de hoy.

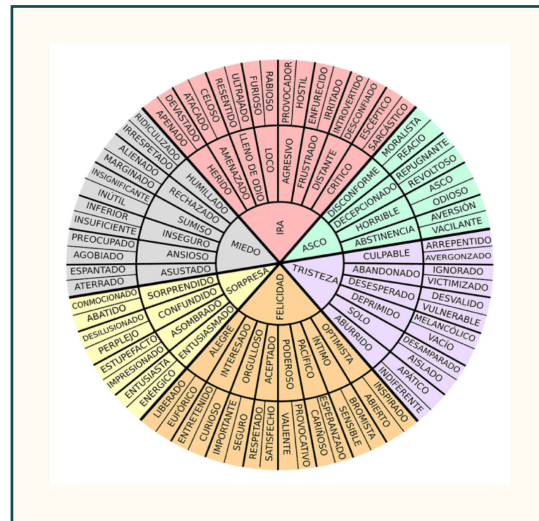


Figura 1. *La rueda de las emociones. Emociones primarias y secundarias.*

Fue a partir de esta clasificación que establecí el contenido de las capas de realidad aumentada.

4.1.4 Emociones en la infancia. *La importancia de la Educación emocional.*

Bisquerria (2003, p. 243), define la Educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Bisquerria hace una importante mención a la necesidad del desarrollo emocional en la infancia cómo una parte fundamental en el desarrollo de la personalidad que, en un futuro, irá adquiriendo el individuo. Además, se sustenta lo dicho anteriormente en la *Introducción* de esta memoria cuando el autor habla acerca de un mejor afrontamiento de la vida si se posee, de nuevo, la facultad de la Inteligencia emocional.

Así mismo, Hidalgo Rodríguez y Valero Guzmán, definen en el Capítulo XXX. de su artículo *Educación emocional a través del álbum ilustrado infantil: Recursos para la creación de álbumes ilustrados sobre sentimientos*, la educación emocional como:

The capacity to recognize and manage emotions, solve problems effectively, and establish positive relationships with others” [la capacidad para reconocer y controlar las emociones, resolver problemas eficazmente, y establecer relaciones positivas con otros] (Zins y Elias, 2006, p. 1). Por tanto, es de vital importancia desarrollarla durante la infancia, con objeto de que se capacite al niño/a para enfrentarse a los problemas que le irán surgiendo durante toda su vida.

Hidalgo Rodríguez y Valero Guzmán por su parte, hacen referencia al interés que tiene que sea cuanto antes el momento en el que el niño sea educado emocionalmente.

Con esto, el objetivo de trabajar la educación emocional desde la infancia es conseguir desarrollar una inteligencia emocional con la mayor prontitud posible. El primer paso para ello, sin duda, sería conseguir explicar las emociones a los niños.

En la publicación *Cómo explicar a los niños las emociones* (2016) de página web con el título de rubio.net, aparece que:

Algunos de los beneficios que se obtienen cuando se explican las emociones a los niños y niñas son: Permite el desarrollo del auto concepto; El niño puede conocerse a sí mismo, aceptar sus estados emocionales y comprenderlos como válidos y respetables; Se aumenta la percepción de control sobre sí mismo del niño adquiriendo seguridad y confianza; Y a través de dicho control se logra mejorar la conducta del niño. Es muy importante para el desarrollo social del niño.

Considero importante profundizar también en la definición del concepto de *inteligencia emocional*.

Salovey y Mayer (1997, pag. 10), acerca del término dicen que:

Incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

De nuevo, y apoyándome en los testimonios teóricos repasados en este apartado, vuelvo a uno de los objetivos principales de este proyecto que tienen quizá bastante de parte propia e íntima: Evitar que, como yo y supongo otros tantos, se llegue a la edad adulta sin haber experimentado la importante labor de la escucha que implica la Inteligencia emocional.

4.1.5 ¿Qué nos cuentan las emociones?. *Señales que debemos escuchar y su relación con la Inteligencia emocional*

Durante el desarrollo de este nuevo apartado, comentaré la importancia de saber qué es aquello que nos cuentan las emociones en señal de alerta.

Las referencias hechas anteriormente al concepto de escucha, se refieren precisamente a esto: La capacidad para poder conocer qué es aquello que las emociones nos quieren contar a través de la Inteligencia emocional.

La psicóloga López (s.f.), cita en su artículo *Qué son las emociones* una interesante interpretación acerca de tres maneras de aparición posibles.

Respecto a las sensaciones corporales, dice que “*Cuando una emoción aparece, notamos cambios en distintas partes del cuerpo. Como la tripa, el pecho, la cara...*”. Además, narra que “*También, una emoción genera cambios en nuestros pensamientos. Al modificar su contenido, su frecuencia, su intensidad...*”. Por último, afirma que las emociones pueden aparecer en forma de impulsos o pautas de acción diciendo que “*Nos genera la energía para realizar una acción. Por ejemplo, el miedo nos genera ganas de huir o de refugiarnos, la ternura ganas de acercarse (...)*”

Encontré, además en esta misma publicación, una tabla donde aparecía un apartado que tuvo especial interés para mí: *¿Qué pasa en mi cuerpo?*.

EMOCIÓN NOMBRE DE LA EMOCIÓN	ANTECENTE ¿CUÁNDO APARECE LA EMOCIÓN?	FUNCIÓN ¿PARA QUÉ SIRVE LA EMOCIÓN?	CUERPO ¿QUÉ PASA EN MI CUERPO?	COGNICIÓN ¿QUÉ PASA EN MIS PENSAMIENTOS?	ACCIÓN ¿QUÉ ME IMPULSA A HACER?
ALEGRÍA	Ante algo que me gusta y/o me hace sentir bien.	Afiliación Aportar ánimo y acercarme a los demás. Y nos induce a reproducir aquello que nos hace sentir bien.	Cuerpo expandido.	Pensamientos positivos y optimistas.	Compartir lo positivo. Y reír, bromear.

Figura 2. Fragmento de la tabla.
Ejemplo de la descripción de la alegría.

En la tabla, se clasifican cada una de las emociones primarias junto a los apartados de *Antecedentes: Cuando aparecen, Función: Para qué sirve la emoción, Cuerpo: Qué pasa en mi cuerpo, Cognición: Qué pasa en mis pensamientos, y Acción: Qué me impulsa a hacer*, tal y como puede observarse en la *Figura 2*.

En mi proceso de investigación y, precisamente al dar con este y otros artículos que hacían mención al tipo de relación que existe entre emoción y sensaciones corporales, fui capaz de resolver una de las cuestiones pendientes en mi álbum ilustrado y que en apartados posteriores detallaré de manera más concreta.

4.2 ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA

A lo largo de este nuevo apartado, profundizaré en la importancia de la escucha como proceso introspectivo a partir del desarrollo del concepto de niña interior.

Considero oportuno matizar que el modo de desarrollo de este ítem será partir de definiciones generales de los términos y concretar, después, su importancia en la etapa infantil.

4.2.1 Definición de proceso introspectivo como parte del auto conocimiento durante la infancia

En el *Diccionario de la lengua española, 23.^a ed* (2023)., aparece:

Del lat. tardío introspectio, -ōnis, y este der. del lat. introspicĕre ‘mirar adentro’.

1. f. Mirada interior que se dirige a los propios actos o estados de ánimo.

Además, tal y como se indica en la publicación de Rubio Portolés (2015-2016, pag. 10.) *Introspección: Performance y video-acción:*

Designa una auto-exploración que realiza el sujeto sobre sí mismo. Una búsqueda de consciencia sobre su cuerpo y su estado mental basada en reflexión. Una suerte de percepción interna en la que el sujeto puede llegar a ser consciente de forma inmediata de sus propios estados emocionales mediante su capacidad reflexiva.

Entonces, podríamos utilizar el concepto de introspección para referirnos a la mirada que una persona dirige hacia su interior. De esta forma, se puede observar a uno mismo y así como a los estados de ánimo y proceder a la reflexión.

4.2.2 Los ruidos como falta de auto conocimiento

En el apartado general *1.2 Acerca de la importancia de la escucha*, vinculo el término *escucha* precisamente con el proceso de auto conocimiento e introspección.

Esto es así porque, tal y como se analizará más adelante, en el álbum ilustrado establezco una nueva relación entre lo desconocido, o la falta de escucha propia, con la aparición de ruidos.

Construyo este apartado como una forma más de apoyar la significación de educarse en el cuidado interior que supone la introspección por y para conseguir el bienestar.

4.2.3 Definición del concepto de niño interior en la psicología

La idea del niño interior nace de la terapia *Gestalt*, vertiente de la psicología para la que los primeros años de la vida de una persona conforman la estructura psicológica más vulnerable y sensible de su “yo”. Se forma a partir de las experiencias, tanto positivas como negativas, que tenemos durante la niñez.

Según esta corriente de la psicología, la figura de niño interior se encuentra escondida en nuestro ser y sale a la luz en determinadas circunstancias. Acudir o ser capaz de escucharlo, nos brinda las claves para comprender cómo nos hemos ido configurando a lo largo del tiempo hasta llegar a ser lo que en la actualidad somos.

Como consta en el artículo digital de *El Confidencial* (2022), que cita a Diana Raab en *Psychology Today* hablando sobre las heridas que no se llegan a curar y que dan lugar a la aparición de la queja de ese niño interior “*El dolor resultante vivirá en nosotros por el resto de nuestras vidas; y puede que tengamos recordatorios inesperados de ese dolor ocasionalmente*”.

He de decir que di con esta fuente de información mucho tiempo antes de comenzar a desarrollar mi idea artística.

Encontré en el podcast de *Somos estupendas* (s.f.) una interesante definición acerca de diferentes estados del “yo” que han influido posteriormente en el desarrollo de mi proyecto.

Las locutoras cuentan que:

Existe una parte adulta, que es la que lleva todas las acciones. La más ejecutora, práctica, eficaz. Es la capaz de hacerse cargo de lo que haga falta (por ejemplo, ir al trabajo). Convive, además, con una parte niña que es la que tiene las necesidades y emociones. Es nuestra creatividad e imaginación, y durante la adultez continua ahí.

Después de añadir de a su definición una tercera que corresponde a la parte madre o padre, matizan que “*Lo ideal es que estas tres partes de ti hagan equipo*”.

El análisis de todas las fuentes citadas en este apartado dio pie a la aparición de la figura de niña interior, que más tarde presentaré, dentro de mi álbum *Estoy llena de ruidos*.

4.3 REALIDAD AUMENTADA

4.3.1 Definición de realidad aumentada

La realidad aumentada es una nueva ventana a partir de la cual puede ver el mundo enriquecido (Rigueros, C. 2017).

En la etapa de experimentación, búsqueda y definición de formas artísticas en la que me hallo, el concepto de *realidad aumentada* ha supuesto un abanico de mundos infinitos en los que investigar y, a la par, también innumerables posibilidades de creación.

La opción de poder almacenar cualquier tipo de información en un espacio sin límite y conectar el mundo físico con el virtual resolvió una de las cuestiones que aparecieron en el planteamiento inicial del trabajo: Construir un álbum con el mayor atractivo posible para el público infantil.

Considero que esta es la manera de ofrecer una herramienta útil en el periodo de aprendizaje del niño, tiempo en el que cualquier enseñanza será más fácil de retener cuanto más llame la atención de este.

4.3.2 Similitud entre realidad aumentada y proceso de introspección

Investigando acerca de la realidad aumentada, conseguí establecer una relación entre esta y el proceso introspectivo al que invito con la creación de *Estoy llena de ruidos*: La diferencia entre la visión superficial, primera, física, y lo que se encuentra buceando en ambos términos.

Volviendo a lo ya citado anteriormente acerca de la introspección, en la primera etapa del aprendizaje durante la infancia, son las emociones básicas o primarias las primeras reconocibles. El niño, de esta manera, comenzará a tener contacto con ellas antes que con las secundarias que aparecen si el proceso de escucha se lleva a cabo hasta el siguiente grado.

Es esto mismo lo que ocurre dentro del álbum: Si se hace una primera lectura lineal, y sin hacer uso de las capas de realidad aumentada, el lector descubrirá el nombre y la definición de las seis emociones básicas. Si se adentra en el mundo de la realidad aumentada, podrá hallar una ampliación de la información en forma de las emociones secundarias.

4.3.3 Anteriores proyectos contruidos a partir de la realidad aumentada

Pedro J. Ramón Torregrosa, que es profesor de secundaria, investigador y también profesor y amigo mío, me propuso ilustrar e investigar junto a él en el proyecto *Las Mujeres de la Luna*.

Él mismo, en una entrevista realizada para la revista electrónica *SIMO Educación* (Ramón Torregrosa, Pedro J., 2019)., define que:

El objetivo primario del proyecto no podía ser otro que concienciar al alumnado sobre la escasa o nula visibilidad que la mujer ha tenido en cualquier ámbito a lo largo de la historia. Este déficit es especialmente sangrante en el ámbito científico donde además de ningunear su labor, oscurecerla, aprovecharse de ella e incluso atribuírsela, se les ha negado el acceso a la ciencia y la investigación hasta épocas muy recientes. Este hecho justifica, en parte, que las científicas, divulgadoras, pensadoras e investigadoras hayan necesitado tanto tiempo para ser reconocidas por sus colegas varones como iguales.

Respecto al diseño de las *Barajas de cartas*, que era el formato que decidimos darle al proyecto, Pedro J. Ramón Torregrosa indica que “*cualquier proyecto que se precie debe transformarse en un objeto*”, es por ello que nosotros decidimos darle forma de dos barajas de cartas: Una con información relativa a nuestras protagonistas y otra con información sobre sus cráteres. Estas cartas estaban programadas usando *LaTeX*.

Mi función dentro del proyecto consistía en realizar las ilustraciones que lanzaban las capas de realidad aumentada.

De esta manera, la colaboración en *Las mujeres de la Luna*, supuso mi primer contacto con el mundo de la realidad aumentada.



Figura 3. Parte delantera y trasera de las barajas de cartas del proyecto *Las mujeres de la Luna* (2018).

Fue en mi *Trabajo de Fin de Grado*, realizado en el año 2022, que decidí seguir investigando y haciendo uso de este recurso.

En esta ocasión, además de crear el diseño del contenido de las capas de realidad aumentada, también escribí e ilustré el cuadernos de notas que daba título al proyecto *La vecina del quinto. Apuntes primeros*.

En la memoria de este proyecto, explico el contenido de las capas de realidad aumentada diciendo que mi relación de pareja, para cualquiera que no supiera de nuestras circunstancias referidas al Trastorno, estaba basada en colores, textos y palabras sencillas. Cito “ *Pensé que podía ocurrir algo similar con la forma de establecer mi historia, a simple vista construida con los mismos colores, textos y palabras sencillas pero llena de encrucijadas contenidas en la Realidad aumentada para todo aquel que quisiera investigar*”.



Figura 4. Ilustración perteneciente al proyecto *La vecina del quinto*. Ilustración digital creada a partir de la aplicación de diseño gráfico Procreate. 210 x 297mm.

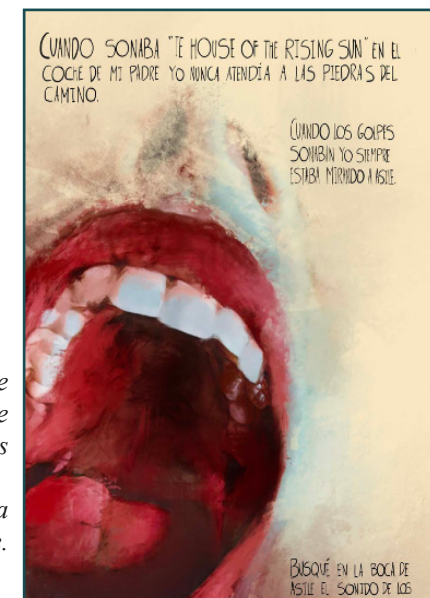


Figura 5. Ilustración perteneciente al proyecto *La vecina del quinto* que forma parte del contenido de las capas de realidad aumentada. Ilustración digital creada a partir de la aplicación de diseño gráfico Procreate. 210 x 297mm.

5. EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL ÁLBUM ILUSTRADO

Consta como objetivo principal de este proyecto destacar la importancia de la educación emocional a través del álbum ilustrado.

Como parte del proceso metodológico, realicé diversas investigaciones acerca de la definición de álbum ilustrado infantil así como sobre autores que tuviesen también como principal objeto de estudio las ventajas que aporta en el lector infantil que se trabaje la educación emocional a través del álbum ilustrado.

5.1 ESTUDIOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA ILUSTRACIÓN

Salisbury aporta que el álbum ilustrado “*es una suma de concepto, obra gráfica, diseño y producción que aporta placer y estimula la imaginación, tanto de niños como de adultos*” (Salisbury & Styles. 2012, pag. 50).

En la misma publicación continúa “*Los libros ilustrados son el medio a través del cual integramos a los niños en una cultura, los mejores fomentan también lecturas divergentes*” (2012, pag. 75).

En el capítulo tercero de *El Arte de Ilustrar Libros Infantiles, Concepto y Práctica de la Narración Visual*, Martin Salisbury y Morag Styles hacen referencia a la definición de la academia americana Bárbara Bader que, en *American Picture Books: From Noah's Aark to the Beast Within* (Macmillan, 1976) afirma:

Un libro ilustrado es texto, ilustraciones, diseño total; una pieza fabricada y un producto comercial; un documento social, cultural e histórico y, sobre todo, una experiencia para el niño. Como forma de arte, gira en torno a la interdependencia de imágenes y palabras, al juego simultáneo de dos páginas enfrentadas y a la emoción que supone pasar la página.

Con esta definición se hace referencia al ofrecimiento de una emoción que maravilla a los lectores de la primera infancia por suponer una interacción de la narrativa visual y verbal.

Promover el valor de la ilustración como una primera herramienta para aprender a leer, interpretar y descifrar una imagen no supone una contradicción con la capacidad para leer la realidad. Esto es así porque corresponde al entrenamiento de la educación visual valiéndose de las características psicológicas, mentales así como emocionales de la infancia.

En la publicación se afirma que las imágenes favorecen el hecho de que el niño interprete las interprete de un modo mucho más complejo y completo al que corresponde conforme a su edad. Se denomina al álbum ilustrado como algo que no solo alcanza

zonas internas e íntimas como el corazón, sino también a la mente planteando exigencias cognitivas previas al niño que lee el álbum. Es así, que considero que la ilustración aúna ambas partes: Cabeza y corazón. De este modo el álbum ilustrado lleva implícito un lenguaje que responde a la forma en la que el niño se relaciona con la propia realidad.

Considero que el álbum infantil ilustrado podría representar el elemento primero para que el niño adquiriera una competencia visual adecuada porque, precisamente por emplear unos recursos visuales así como unas estructuras y lenguajes cercanos a su imaginario, se trata de un formato que se ajusta a la perfección a las características del niño en su infancia.

Salisbury y Styles hacen una definición de *álbumes ilustrados* como un territorio seguro para que los niños exploren las relaciones emocionales y la comunicación de los sentimientos.

De nuevo, en el ya mencionado libro se dice que los álbumes ilustrados *“proporcionan un espacio seguro para que los niños exploren las relaciones emocionales”* (2012, p. 86), y con ello la expresión y la comunicación de los sentimientos.

El valor del clásico cuento infantil es indiscutible como una herramienta de desarrollo emocional por ofrecer al niño la posibilidad de enfrentarse y experimentar vivencias y emociones en la seguridad que aporta el soporte del cuento así como el vínculo que supone el narrador adulto. El álbum ilustrado, sin embargo, aporta también la posibilidad del enfrentamiento con la realidad visual. De acuerdo a lo afirmado por Salisbury y Styles, el uso adecuado del álbum ilustrado favorecerá el desarrollo cognitivo del lector a través del estímulo que supone la ilustración así como el diálogo y la simbiosis que surge de ambos.

Algo a destacar en mi investigación, es la manera en la que se clasifica a los libros ilustrados infantiles como lugares arriesgados y donde pueden exponerse complejas ideas haciendo que el lector los acoja de una manera positiva.

Como afirma Maurice Sendak en una cita del propio capítulo *“Los niños [...] toleran las ambigüedades, las peculiaridades y las cosas ilógicas; las llevan a su subconsciente y las elaboran lo mejor que pueden [...]”. El artista tiene que ser un poco desconcertante y caótico”*.

Considero interesante el hecho de utilizar el atractivo sobre el público infantil que general el álbum ilustrado como una especie de estrategia que permita tratar temas tan complejos como es el mundo de las emociones.

Mi intención exponiendo cada uno de los artículos revisados es hacer referencia a cómo una lectura que implique la educación emocional, además de ser una herramienta para el desarrollo de los dotes relacionados con la propia lectura que tan importante es durante la infancia, acaba siendo un modo excelente de hacer que los lectores acaben por desarrollar habilidades emocionales de la manera más temprana posible.

A través de este proceso de investigación, he hallado que el reconocimiento de las emociones primarias así como las secundarias permite además que el niño acabe por mejorar su comprensión lectora. Esto es así debido a que será capaz de relacionar sus propias emociones con las que se describen en la obra ilustrada. Dicho de otro modo, el niño será capaz de identificarse y acabar por verse reflejo de lo que acontece a los personajes haciendo uso de su imaginación.

Otro de los aspectos a destacar es que el hecho de poder reconocer y comprender el entorno emocional, hace que el niño sea capaz de disminuir los conflictos que puedan llegar a darse a su edad y en su entorno por ser capaz de sensibilizarse y acabar así siendo un individuo integral.

El álbum ilustrado, sintetizando lo anterior, acaba siendo una herramienta útil para llevar a cabo una educación conjunta e integral, por tenerse en cuenta la adquisición de conocimientos así como el desarrollo emocional que implica entender, comprender y saber gestionar nuestros propios sentimientos y los de los demás.

Podría concretar que los álbumes ilustrados son un vehículo para transmitir adecuadamente las emociones y la correcta gestión de estas, no obstante es necesario destacar que aún quedan aspectos por mejorar.

Los beneficios que tiene la educación emocional en el ámbito infantil son multitud. Uno de los más importantes es el de ayudar a los niños a enfrentarse de forma apropiada a los posibles obstáculos y problemas que se les presenten a lo largo de su vida. No obstante y, a pesar de que la idea de una educación diferente que implique lo emocional es posible, aún se considera un aspecto poco relevante dentro de la educación española como así lo reflejan las leyes educativas actuales. La ausencia de una competencia emocional dentro de las siete competencias clave es un claro ejemplo del poco valor que se otorga a este aspecto.

A continuación, y para reforzar lo expuesto anteriormente en este apartado, expondré cuales han sido las conclusiones halladas a partir de los diferentes estudios analizados plasmados en la tabla.

AUTOR

Eva Fernández Cobo

Walter Sebastián
Amaya Orduz

Olga Ruth Quiceno,
Ana Lilian Rodríguez
y Elvia del Pilar
Zemanate Gómez

Alicia García Contreras

Carolina Postigo
Enríquez

Varo Crespo y
Macarena del Rocío

Medrano Garzón,
Claudia Griselda
y Carrillo Huertas,
Vudid Paola

Paula Conde Puente

Maria del Carmen
Hidalgo Rodríguez
y María Paula
Valarezo Guzmán

TÍTULO

Educar las emociones a través del álbum ilustrado

*La alfabetización emocional para
potenciar la creación literaria*

*Comprensión de emociones mediante la lectura del
libro álbum y las conversaciones entre preescolares.*

*El libro álbum o álbum ilustrado
en educación infantil*

*Emociones y sentimientos en los
cuentos y álbumes ilustrados*

La magia de las emociones en los cuentos infantiles

*Características de los libros álbum que
influyen en el desarrollo de los procesos
comprensivos y expresivos del lenguaje
en niñas y niños de 4 a 6 años.*

*Inteligencia emocional y literatura: el
álbum ilustrado como medio para aprender
a identificar, expresar y regular las
emociones básicas en educación infantil.*

*Educación emocional a través del álbum
ilustrado infantil: Recursos para la creación
de álbumes ilustrados sobre sentimientos*

a) Educar las emociones a través del álbum ilustrado (Fernández Cobo. 2013, 2014).

En el estudio se expone la conexión que existe entre la literatura infantil, en forma de álbum ilustrado, y el mundo emocional y cómo estos libros pueden ser creados y trabajados a partir de diferentes estrategias que favorezcan la educación emocional.

Expone, además, que este tipo de enseñanzas son necesarias para aprender a convivir con lo que nos rodea al ser seres sociales que continuamente necesitan interactuar. De aquí se hace indispensable la educación de las emociones.

b) La alfabetización emocional para potenciar la creación literaria (Amaya Orduz. 2017).

Con esta investigación se concluye que el individuo mejora las relaciones con su entorno, reduciendo los conflictos, a través de la alfabetización emocional y haciendo uso del álbum ilustrado. Se expone que la manera de llevarlo a cabo es generando espacios de cercanía con el mundo emocional.

Se resalta, además, el hecho de que los niños puedan desarrollar sus propias ideas ampliando sus saberes previos para tener criterio y opinión acerca de las cosas por medio de la literatura ilustrada infantil.

c) Comprensión de emociones mediante la lectura del libro álbum y las conversaciones entre preescolares (Quinceno, Rodríguez, Zemanate Gómez. 2015).

Durante esta publicación se exponen las diferentes experiencias pedagógicas a través de las cuales se utiliza el álbum infantil ilustrado para facilitar la comprensión de las emociones de los niños.

Así, se concluye que el álbum infantil ilustrado representa estados emocionales del mundo inmediato con el que los niños se pueden encontrar, de los que pueden aprender y con los que pueden reflexionar en su contexto propio.

d) El libro álbum o álbum ilustrado en educación infantil (García Contreras. 2017).

A través del estudio se realiza un análisis de los álbumes ilustrados, así como las diferencias entre este y otros géneros. Además se destaca la importancia de estos en la educación infantil, tanto para alcanzar conocimientos académicos, como para hallar competencias emocionales ya que este formato cautiva a los lectores más pequeños.

A su vez, aporta que el concepto de *álbum ilustrado* o *libro álbum*, se suele confundir con *libro ilustrado* y *libro de imágenes*, por lo que señala las diferencias existentes entre estos términos.

e) Emociones y sentimientos en los cuentos y álbumes ilustrados. (Postigo Enríquez. 2018).

Permite resaltar la importancia que tiene el hecho de que comprender las emociones y saber realizar una correcta gestión de estas procura que los niños sepan dar sentido a lo que se encuentran en el mundo donde viven.

Todo esto, de nuevo, mediante la utilización de cuentos y álbumes ilustrados.

f) La magia de las emociones en los cuentos infantiles (Crespo y del Rocío. 2016).

Mediante el estudio de esta publicación se puede dar respuesta a cómo las emociones se pueden reflejar a partir de las publicaciones de cuentos infantiles.

Se expone que los libros álbumes infantiles son fundamentales para la etapa de enseñanza del niño para aprender una de las claves para el mejor desarrollo emocional e integral: Aprender a controlar lo que ocurre dentro en forma de emociones.

Por ello, se presenta, es tan importante utilizar la magia de los cuentos así como el poder de sus símbolos para fortalecer la inteligencia emocional.

g) Características de los libros álbum que influyen en el desarrollo de los procesos comprensivos y expresivos del lenguaje en niñas y niños de 4 a 6 años (Garzñon, Griselda, Huertas y Vudid Paola. 2019).

A partir de esta publicación es posible extraer lo interesante de que los niños exploren y lean un libro utilizando aquello que conocen. De esta forma estará llevando a cabo un proceso tanto de comprensión como de expresión de sentimientos.

Además aclara que, con el libro álbum, el dibujo y la palabra así como la relación entre ambas acaban siendo un instrumento pedagógico de mayor utilidad para el tratamiento de la educación emocional que la simple lectura del cuento.

h) Inteligencia emocional y literatura: el álbum ilustrado como medio para aprender a identificar, expresar y regular las emociones básicas en educación infantil. (Conde Puente. 2015).

Mediante esta estrategia se propone el uso de la literatura infantil ilustrada como un medio para estudiar las emociones básicas.

A destacar, también, la referencia que se hace a la errónea calificación que se hace a los niños cuando se les denomina problemáticos al tener dificultades para manejar y comprender sus emociones e impulsos.

i) Educación emocional a través del álbum ilustrado infantil: Recursos para la creación de álbumes ilustrados sobre sentimientos. (Hidalgo Rodríguez y Valarezo Guzmán. 2022)

Además de ofrecer diferentes e interesantes definiciones del término álbum ilustrado así como de educación emocional, en el presente artículo se estudian los diferentes recursos para crear álbumes ilustrados sobre los sentimientos.

Se trata la dependencia entre la imagen y el texto como uno de los elementos que hacen esenciales este tipo de publicaciones y las dotan de un importante potencial de comunicación al implicar al lector en la interpretación de esta suma.

La investigación pretende destacar la valía del álbum ilustrado como recurso emocional en la infancia tanto desde el punto de vista intelectual como el estético para lo que se estudian una serie de publicaciones de álbumes ilustrados actuales que tratan sobre los sentimientos.

5.2 ÁLBUMES ILUSTRADOS SOBRE EMOCIONES

Las emociones son uno de los aspectos más centrales y omnipresentes de la experiencia humana. Nos alertan sobre las cosas que importan y por qué importan” (Rodríguez, 2008, p. 148). Siguiendo a Elster (1999, citado en Rodríguez, 2008, p. 154), las emociones se pueden distinguir según los objetivos a los que se dirigen, el modo temporal que refieren, y el tipo de evaluación, positiva o negativa.

Tal y como expresan Hidalgo Rodríguez y Valero Guzmán en su ya citado artículo, al ser las emociones uno de los ejes principales a partir del cual se desarrolla la experiencia humana, es necesario poder clasificarlas y distinguirlas para, de este modo, poder conocerlas con mayor exactitud: Más a fondo.

El objetivo del estudio que llevo a cabo a continuación acerca de álbumes ilustrados a partir de los cuales se pretende reforzar la importancia de la educación emocional, es analizar libros que traten de ayudar a niños a saber gestionar las diferentes emociones. Estas, aparecen de diversas maneras en los títulos en los que baso mi investigación.

Para una mejor exposición de los títulos, la manera de presentarlos será a partir de una tabla donde aparezcan nombrados el título, así como el nombre de su autor, y cuales son las emociones que tratan para, más tarde, continuar un análisis más exhaustivo.

Cabe destacar, para su total comprensión, que he decidido exponerlos agrupados en las emociones básicas de las que tratan. De esta forma, cuando más adelante pase a realizar el análisis, será más sencillo comprobar las diferentes maneras que existen de tratar las distintas emociones.

5.2.1 Álbumes ilustrados sobre el miedo

a) *Yo mataré monstruos por tí* (Balmes, S., y Lyona 2016).

Yo mataré monstruos por tí, trata sobre Martina, una niña que tiene miedo de que llegue la noche porque cree que debajo de su mundo, el de los humanos, existen un mundo al revés donde habitan los monstruos. A la par, en este mundo al revés vive Anitram, una monstruita que teme la existencia de humanos.

La historia sucede de un modo en la que los mundos se presentan, ambos, como sitios acogedores y tiernos, sin apenas diferencias. Sin embargo, cuando Martina y Anitram conectan a través de un agujero en el suelo, el lector comprende que siempre habrá alguien con nuestro mismo problema, que nunca estaremos solos ante una situación que nos provoque miedo.

El humor como recurso no aparece en el texto aunque sí en ciertas ilustraciones en forma de elementos cómicos e inocentes.

Se hace uso de la perspectiva y el tamaño de los personajes cuando, al final, Martina aprende que el tamaño de los monstruos depende del miedo que ella les tenga,

mientras que Anitram aprende que los miedos se estiran y desaparecen cuando crecemos.

El miedo, de esta forma, acaba siendo responsabilidad de quien lo presenta ya que es quien decide qué forma y tamaño tendrá.

b) *Encender la noche* (Bradbury, R., y Villamuza, N. 2011).

El álbum trata sobre uno de los miedos más comunes de los niños: La oscuridad.

Aquí el protagonista vive asustado y triste en el momento en el que el Sol se va. Intenta, por todos los medios impedir la oscuridad encendiendo velas y lámparas.

El texto nos ofrece una enumeración de aquellas cosas que agradan al protagonista y las que no, al igual que ocurre con el número de velas y luces que enciende en la casa. Este es un método recomendado para aprender a convivir con el miedo a la oscuridad: Crear rutinas que nos hagan manejar la emoción empezando por controlar nuestros propios actos como el de encender luces.

Para vencer al miedo, en el álbum se enumeran las cosas positivas que trae la noche y aparece un personaje, Oscuridad, en forma de niña que le hace comprender al protagonista que la noche no es simplemente ausencia de luz. En la oscuridad también se puede disfrutar, por ejemplo, de las estrellas.

Podría decir que el recurso que más se usa dentro de este álbum es el contraste en numerosas ocasiones: Día y noche, oscuridad y luz, cosas positivas y negativas..

A destacar, la interesante función que cumple la niña dentro del argumento por presentarse como una metáfora del miedo que, poco a poco, se convierte en amiga del personaje y una vez superado el miedo de este a la oscuridad, la niña desaparece.

c) Samuel casi no tiene miedo (Chando, J. C., y Torcida, L.M. 2017).

Haciendo uso del humor se nos presenta a Samuel, un niño que niega tener miedo en una serie de situaciones, que no son más que la exageración e imaginación del juego que está haciendo en la vida real.

El interesante juego de este álbum es la forma que tiene de presentar la valentía en el lado del miedo frente a la prudencia del momento real, de una forma divertida.

Es así, que este álbum evidencia que en muchas ocasiones los miedos de los niños son solamente fruto de su imaginación a partir de una situación real.

El protagonista no es valiente por el hecho de no tener miedo, sino porque acaba enfrentándose a él y consigue superarlo.

d) El señor miedo (Sánchez, J. V., Mensajero, 2019).

Siendo este un álbum mucho más crudo que todos los citados, encarna el miedo con un personaje, y no presenta humor ni una estética colorida como los álbumes anteriores. Presenta al miedo en diferentes formas, adaptándose a las circunstancias.

Nos enseña, finalmente, que debemos anteponernos y decirle “no”, para que desaparezca.

e) Respira (Castel-Branco, I. 2016).

En álbum se presenta a un niño que no puede dormir porque se encuentra siendo presa de una de sus emociones y, por eso, no para de dar vueltas en la cama.

Uno de los elementos que aparecen en el álbum es la interacción entre este y la madre a la hora de que el sueño comience. De esta manera, la figura del adulto aparece como apoyo emocional.

En realidad, este álbum es una recopilación de ejercicios ilustrados que pueden ayudar al niño a tomar conciencia de su respiración y, así, tener el control de la emoción que los invada. En el caso del protagonista, el miedo.

f) La preocupación de Lucía (Percival, T. 2018).

Durante el estudio del argumento de este álbum resumen que Lucía, la protagonista, se enfrenta a la preocupación pese a haber estado siempre contenta.

Al principio la protagonista no le da mucha importancia, pero el problema se hace más grande cuando lo ignora. Por el contrario, a medida que la protagonista va aprendiendo a entender y enfrentarse a la preocupación, la perspectiva de esta vuelve a ser la normal.

Recurso clave en la construcción de este álbum es el uso del color, gris y negro cuando aparece la preocupación y la vuelta a un ambiente colorido cuando todo se soluciona en forma de control de la emoción.

Aparece también el recurso de la personificación cuando el personaje que representa a la preocupación vuelve a su estado inicial una vez que los niños comienzan a compartir sus sentimientos con los demás. Con la representación de este recurso, se consigue que el niño lector, al ver al personaje fuera, sea capaz de comprender la importancia de las preocupaciones y las domine. De algún modo, acaba considerándolas iguales a él.

g) Mi miedo y yo (Sanna, F. 2018).

En este álbum, donde la emoción del miedo cobra muchísima importancia, la protagonista es acompañada por dicha emoción a lo largo de toda su vida.

La emoción del miedo posee un nombre propio y un aspecto antropomorfo, que lo hace casi humano y por tanto más cercano al lector y al propio personaje. Con el paso del tiempo el miedo va creciendo así como también lo hace la protagonista, que descubre que todos los niños que conoce también poseen uno igual al suyo.

Es así que todos los niños poseen su propio miedo y, de esa forma, se normaliza el hecho de que tener miedo no es negativo, sino una situación totalmente normal, que ocurre en cualquier persona.

h) Mi Edo (García, C. y Recuero, M. 2020).

El niño protagonista de este cuento, define ese ser que habita en su interior y que le acompaña en sus vivencias diarias: Mi Edo.

Lo descubre gracias al diálogo con su madre, recurso ya destacado anteriormente acerca de la importancia de la presencia de un adulto que facilita que las enseñanzas lleguen al niño.

El protagonista, descubre de manera autónoma la importancia de hacer que Mi Edo forme parte de su vida, ya que no solo se encarga de procurar sensaciones desagradables, sino también de alertar y proteger frente a situaciones de peligro.

De nuevo encontramos el recurso de la personificación no solo en la forma que presenta Mi Edo, sino en lo que extraemos del propio nombre de este.

En el momento en el que algo se nombra se hace nuestro y, por ello, podemos dominarlo. Esa apropiación del miedo lo define y lo contiene, introduce en sí misma una limitación, y una capacidad de control sobre esa emoción y su existencia. Es una herramienta fundamental para poder entender la positividad de su existencia, la gratitud que le debemos a su operar dentro de nosotros mismos.

i) De verdad que no podía (Keselman, G. y Villamuza, N. 2001).

Esta publicación ofrece esa situación tan recurrente en el imaginario del niño en la que parece que, por la noche, todo se transforma y las cosas no son como se ven durante el día.

La figura de la madre que aparece en esta historia tiene la función de proteger a su hijo con mil artefactos para que consiga dominar sus temores ante los miedos nocturnos. Pero lo que realmente el protagonista necesita es un buen truco para alejar todo lo que le asusta: El amor en forma de un beso y un abrazo. Solamente eso le hará conciliar el sueño.

5.2.2 Álbumes ilustrados sobre la tristeza

a) El faro de los corazones extraviados Santos, C. y Sanz, S. 2013).

Tal y como se cita en el *Capítulo XXX. Educación emocional a través del álbum ilustrado infantil: Recursos para la creación de álbumes ilustrados sobre sentimientos* (Hidalgo Rodríguez y Valarezo Guzmán. 2022):

La expresividad en los personajes, tanto desde el texto como desde la imagen, es un recurso muy importante en los álbumes ilustrados en general, si bien en los álbumes sobre emociones cobra una especial relevancia para que los niños puedan identificarlos y potenciar la expresión de los mismos.

En los álbumes ilustrados analizados hasta el momento, concluyo que es la imagen la que pone en énfasis el uno del recurso de la expresividad. Aunque, tal y como hemos podido observar en el análisis de obras anteriores, el humor acaba siendo un recurso muy revelador y que surge de situaciones extravagantes.

Sin embargo, es común que las historias se construyan desde un tono mucho más serio que acompañe al sentimiento negativo que invade al protagonista en sus vivencias por no controlar aún la emoción o emociones específicas de las que se trate en la obra.

En esta historia, la niña protagonista vive en un faro junto a una playa en la que cada mañana recoge los corazones heridos que quedan allí varados.

Su función consiste en cuidarlos para que vuelvan a latir con fuerza ya que, solamente cuando un corazón está alegre, está preparado para amar a los demás.

Habiendo estudiado esta historia concluyo con importantes cuestiones que la ilustradora plantea. La primera es que, tras esta bella historia cargada de metáforas, se pone en énfasis la importancia del auto cuidado como imprescindible para poder cuidar también a los demás.

Por otra parte, utiliza la figura infantil, inocente y cuidadosa de la niña para cargar de esperanza el argumento pues es la protagonista la encargada de cuidar y tratar con mimo todos los corazones que están rotos.

Es así, que además de la tristeza, la esperanza también es una emoción que aparece tras las líneas y las imágenes de este álbum.

b) Tú tienes la culpa de todo (Ibarrola, B. y Navarro, J. L. 2016).

Como ya he revisado en ítems anteriores, la culpa es una emoción que deriva de la tristeza. Este es el motivo por el que Tú tienes la culpa de todo podría agruparse dentro de la serie de álbumes que tratan sobre esta emoción: La tristeza.

En esta historia, La ardilla Saltarina vive en un nido hecho con ramas y trozos de tela que sus padres habían recogido de distintos lugares.

Al marcharse sus padres y dejarla con su hermana mayor Brincapinos, que es la encargada de cuidarla, la ardilla Saltarina empieza a comportarse de una manera muy desagradable con ella hasta llegar a sentir culpabilidad.

De este modo, con el álbum al que me refiero, es posible concluir que una gestión errónea de lo que se siente puede llegar a dar pie a situaciones desagradables que provocarán en aquellos que las experimentan emociones desagradables como en este caso es la culpa.

5.2.3 Álbumes ilustrados sobre la ira

a) El monstruo transparente da miedo... De verdad (Lozano, P. Y Más, A. 2019)

En este álbum, un monstruo acecha al protagonista. Se presenta transparente y, de repente, se mete en el cuerpo de su padre. De esta manera, acaba por transformarlo, desencajarlo y enloquecerlo ¿Cómo luchar contra algo que es invisible y no tiene olor ni hace ruido alguno?.

Habiendo mencionado ya la importancia del recurso de la personificación para la creación de álbumes ilustrados infantiles, no es la emoción la que acaba por cobrar apariencia antropomorfa en este caso. Dentro de esta historia la emoción de la ira se acaba metiendo en el cuerpo del padre. La emoción, en cualquier caso, adquiere forma de persona.

En este álbum aparece de nuevo un adulto como apoyo emocional. La madre del protagonista es la encargada de enseñarle cómo eliminar la presencia del monstruo que representa la ira a través de una receta elaborada con: amor, alegría y respeto.

Puedo concluir, de este modo, que es la figura de ese adulto la que enseña al niño cómo gestionar el sentimiento de ira cuando aparece.

b) *Helio con h* (ómez, S. y González, A. 2015).

De nuevo, clasifico este álbum dentro de los que hablan acerca de la ira porque los celos, emoción de la que trata el libro, derivan como emoción secundaria de la ira.

Dentro del argumento de este álbum ilustrado, la protagonista Estrella espera la llegada de un nuevo hermanito: Helio. La curiosidad de Estrella, con el paso del tiempo, se transforma en algo que genera malestar en la protagonista: Los celos. Estrella, acostumbrada a tener el protagonismo de la familia, no entiende por qué otra persona hace que sus padres ya no le dediquen el mismo tiempo que antes.

Recurso a destacar dentro de esta obra vuelve a ser la expresividad que aparece, por ejemplo, en la ocasión en la que mientras en el texto se expresa “Y entonces me hice un ovillo. O más bien un lío... Y le grité a mamá que estaba harta de Helio con hache ¡y de ella!” , en la imagen la niña ocupa toda unadoble página tumbada en el suelo con una pierna alzada y unos brazos desproporcionados cuyos puños golpean el suelo y el aire, mientras de su boca salen elementos que enfatizan en la emoción que está sintiendo: Los celos.

Por otro lado, vuelve a aparecer la figura del adulto como apoyo emocional. La madre de la protagonista cumple la función de consolar a su hija que sufre celos rebatiendo su malestar al reforzarle lo importante que es dentro de la familia aunque ahora comparta espacio con Helio.

c) *Gato rojo, gato azul* (Desmond, J. 2013).

En el álbum *Gato rojo, gato azul*, los celos vuelven a estar presentes junto a la envidia. En esta ocasión, sin embargo, aparecen de una manera diferente a como lo hacen en el álbum analizado con anterioridad.

En esta ocasión, el álbum trata acerca de la envidia o los celos que se pueden sentir cuando, entre dos gatos en este caso, existen distintas capacidades o distintas cualidades.

Un recurso a destacar dentro de este álbum es el humor con el que Jenni Desmond acaba dotando a las diferentes situaciones. La expresividad, de nuevo, puede transformar lo complicado y arriesgado del mundo de las emociones en un tema divertido y que llegue a capturar la atención del lector.

d) *Los celos vienen y van* (Salomó Fisa, X. y Martí Orriols, M. 2013).

Pertenciente a la colección *Tina y Ton* cuyos títulos se caracterizan por tratar las emociones, *Los celos vienen y van* cuenta una historia en la que el día de Navidad, tía Tona le pide a Tina que cante un villancico. Tina lo hace muy bien, pero Toni no para de interrumpirla: tiene celos porque él no canta tan bien. Sin embargo, hay una cosa que Toni sabe hacer mejor que nadie: ¡contar chistes! Como cada uno tiene un don especial, tía Tona les propone preparar juntos una actuación para los invitados que están por llegar.

De nuevo, y como ya aparecía en Gato rojo, gato azul, aparecen los celos entre dos personas diferentes que se comparan.

La tía Tina, cumpliendo la figura de adulto que apoya y ofrece facilidades, acaba por solucionar el conflicto proponiéndoles que junten sus habilidades en lugar de discutir por sus diferencias.

e) No hay nadie enfadado

En el álbum, una musaraña impertinente que no para de provocar a una paciente ardilla; un elefante que se reprocha a sí mismo su disparatado empeño en trepar a los árboles; un bogavante que trata de vender enfados a un amable ratón... Doce cuentos abordan el enfado y con gran ingenio y sutileza.

Así, se ofrece la emoción de la ira en forma de enfado de doce maneras diferentes que ayudarán a los lectores a nutrirse de un montón de casos en los que esta emoción puede acompañarles.

En este caso, el humor es usado como herramienta para aprender a identificar las emociones así como los comportamientos de los diferentes personajes que darán pie a ellas.

f) ¡No! (Corderoy, T. 2013)

En esta historia, un pequeño rinoceronte descubre una palabra nueva y la convierte en su respuesta favorita para todo:” Todo el mundo decía que Rino era encantador, hasta que, un buen día, aprendió a decir NO.

En el álbum, volviendo al uso de la expresividad en tono de humor, se ofrece la perfecta receta para superar las rabietas propias de la edad infantil.

5.2.4 Álbumes ilustrados sobre el asco

a) Qué asco de Sandwich (Edwards, G. y Shaw, H. 2014).

En el argumento de este álbum, distintos animales se disputan un sándwich que deshecha un niño después de que se le caiga al suelo. Finalmente, los personajes que se disputaban el sándwich acaban por despreciarlo porque, de nuevo, se cae al suelo. Estos se lamentan de que ya no se puede comer repitiendo “¡está asqueroso!”.

De nuevo, el humor cobra protagonismo en las páginas y acaba por teñir con atractivo algo tan desagradable como la emoción del asco.

5.2.5 Álbumes ilustrados sobre todas las emociones

a) *El monstruo de los colores* (Lennas, A. 2012).

El título narra la historia de un monstruo hecho un lío de multitud de colores, que representa todas las emociones que acaban formando una maraña si no son escuchadas y atendidas.

Desorientado porque no sabe cómo se siente es ayudado por una amiga que lo guiará en el proceso de deshacer el lío y le enseñará a ponerlas por separado e identificarlas correctamente según el momento.

En este caso, es la figura de esa amiga la que representa la ayuda y el apoyo emocional externo que facilita la comprensión de las emociones que tienen atrapado al monstruo en una enorme maraña.

Así, mediante una historia original y divertida que vuelve a utilizar el humor como recurso, se pretende enseñar a los niños a tomar conciencia de la existencia de las emociones, así como a identificar las primarias o básicas, a conocer la definición de cada una de las emociones, a saber cuáles son las principales manifestaciones de cada emoción, a reconocer cómo se sienten cuando tienen cada una de las emociones y, finalmente, a aprender a gestionar y manejar las emociones con éxito.

b) *¿Cómo te sientes?* (Browne, A. 2012).

En este álbum, a partir de una base de palabras e imágenes sencillas, así como juegos cromáticos y tipográficos, se lleva a los niños hacia el auto conocimiento así como a la socialización.

A destacar de este álbum, la sencillez pero gran efectividad de la propuesta gráfica y de contenido así como la gran cantidad de vocabulario emocional que ofrece a pesar de estar creado para niños de entre dos y tres años.

6. PROPUESTA Y DISEÑO DE ÁLBUM ILUSTRADO

Definen Salisbury y Styles (2012, pag. 50):

El álbum ilustrado, al igual que otro tipo de libros infantiles, seduce fácilmente a los ilustradores modernos gracias a que se presenta como un escaparate o mini galería sin tiempo para exponer la obra, y con una amplia gama de espectadores que han encontrado en este tipo de libros un oasis de experiencias estéticas; es entonces, “[...] una suma de concepto, obra gráfica, diseño y producción que aporta placer y estimula la imaginación, tanto de niños como de adultos.

Considero necesario comenzar el desarrollo de este nuevo apartado *Propuesta y diseño de Álbum ilustrado* citando una definición que Martín Salisbury y Morgan Styles realizan acerca del álbum ilustrado. La cita de los autores refuerza una de mis hipótesis que consta como objetivo principal del proyecto: *Investigar acerca del álbum ilustrado infantil como herramienta para potenciar la educación emocional.*

En *Cruces de caminos los álbumes ilustrados : construcción y lectura.* (Universidad de Valladolid, Cuenca, 2010), aparece:

Los álbumes contribuyen “A la superación de un enfoque de la realidad puramente lineal, en principio más característica de los relatos narrados sólo con palabras”, y con su condición de instrumentos especialmente aptos para la educación sentimental o emocional así como para la formación lectora y estética.

Servirse de la suma de conceptos, la obra gráfica y lo rico de los recursos que se pueden incluir en ella, genera un punto muy a favor de que el álbum infantil ilustrado sea el escenario perfecto para enseñar y, sobre todo, para que los lectores disfruten mientras aprenden.

Considero oportuno clasificar la creación mi propio álbum ilustrado infantil *Estoy llena de ruidos* como un álbum didáctico que, además, presenta temática emocional. Esto es así porque dentro de mis objetivos principales está ayudar con mi obra a que los lectores infantiles puedan aprender diferentes conceptos relacionados con el reconocimiento y gestión de las emociones. No obstante, también se ajusta a la definición de ilustración aplicada a soportes alternativos y nuevos media al llevar implícito el uso de la realidad aumentada.

Como breve introducción acerca del argumento principal, una niña aparece preocupada porque escucha ruidos extraños que no sabe de dónde vienen. Algo asustada, se da cuenta de que reconoce una voz que le es familiar de entre todos esos sonidos. Hay alguien viviendo en su interior: Su niña interior. Salvaje, valiente, decide ayudar a la protagonista a adentrarse en su propio y descubrir que cada uno de esos ruidos que escucha dentro tienen su origen.

La niña interior, recorre el cuerpo del personaje principal conociendo a todos los seres que encarnan las seis emociones primarias: la sorpresa, la ira, el asco, el miedo, la tristeza y la alegría.

Cada uno de los personajes que encarnan estas emociones están situados en las zonas del interior de la protagonista donde suelen hacerse escuchar cada vez que, en forma de emoción, quieren mandar alguna señal.

El recorriendo a través de su propio interior, y acompañada por esta niña salvaje, le hace descubrir cuál es el origen de estos ruidos que, por cierto, dejan de serlo al acabar teniendo un nombre: Las emociones.

Para la elaboración del álbum ilustrado *Estoy llena de monstruos*, he necesitado seguir el orden de diferentes procesos.

6.1 ELABORACIÓN Y DEFINICIÓN PRIMERA DEL PROYECTO

Durante esta primera fase del proceso creativo, considero oportuno hacer referencia al motivo inicial que me llevó a la necesidad de investigar acerca de aquello que no se ve a simple vista pero que convive con nosotros. Dentro.

Vivo este proceso como una introspección propia que, en su día y durante mucho tiempo, necesité comprender para desenmarañar todo lo que había en mi interior. Como resultado hallé monstruos, o, dicho de otro modo, todo aquello que me acompañaba y a lo que conseguía dominar en el preciso momento en el que era capaz de reconocerlo y nombrarlo.

Es así que descubrí que el conocimiento acerca de lo que me ocurría dentro, que corresponde a lo ya definido como inteligencia emocional, me llevaba a conseguir la calma.

Ciertamente, esta parte no surge como iniciación a este proyecto sino mucho antes. No obstante, fue parte fundamental de esta primera definición porque cada tanto vuelvo a ese proceso introspectivo y siempre hallo respuestas nuevas e interesantes que me sirven. Esta vez, con una pequeña hoja de papel delante, me dije que quería que también sirviera a aquellos que quisieran escucharme.

Motivo fundamental de la creación de este álbum, así como de proyectos previos que más tarde mencionaré, fue el nacimiento de mi sobrina África. Ahora ya tiene edad suficiente para poder disfrutar de la lectura y las imágenes. Espero que, además, alguna de las enseñanzas que yo pretendo regalarle acerca de las emociones se queden siempre dentro de ella.

A continuación, las primera páginas de esbozos y garabatos que me ayudaron a ordenar todo lo que quise expresar en un primer momento.

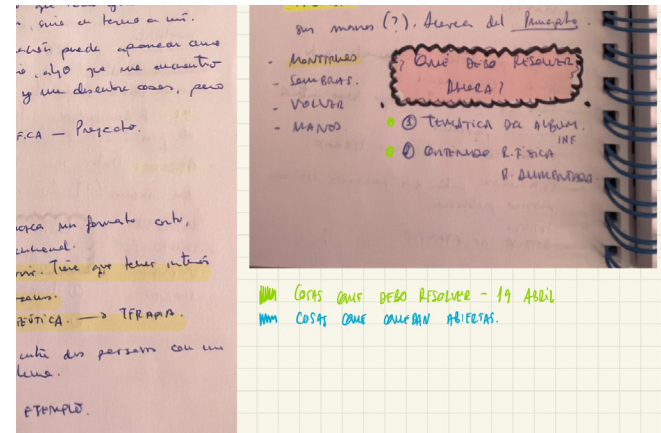


Figura 6. Hoja donde aparece mi intención de conservar el concepto de realidad aumentada ya usado en proyectos anteriores. Pequeña lluvia de ideas.

Aparece una clara intención de que la obra sea de interés para un público lo más amplio posible y surge como una cuestión *¿Qué debo resolver ahora?* con intención de establecer un proceso creativo más o menos ordenado.

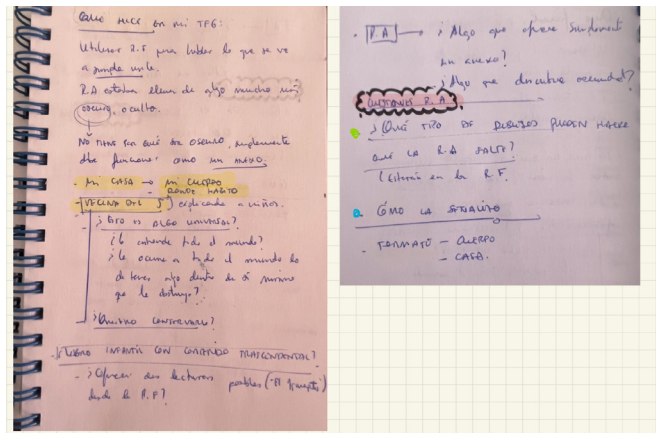


Figura 7. Página donde aparece una recopilación de ideas sobre lo que hice con mi TFG, que también contenía la realidad aumentada.

Se observa la intención de que, esta vez, la realidad aumentada no tiene por qué suponer un lugar oscuro sino algo que funcione simplemente como un lugar donde se amplía la información.

Aparece el planteamiento de la pregunta *¿Ofrecer dos lecturas posibles?*, que deja ver cómo mi intención era que funcionase para un público infantil, de manera clara e inicial, pero también para un público adulto.

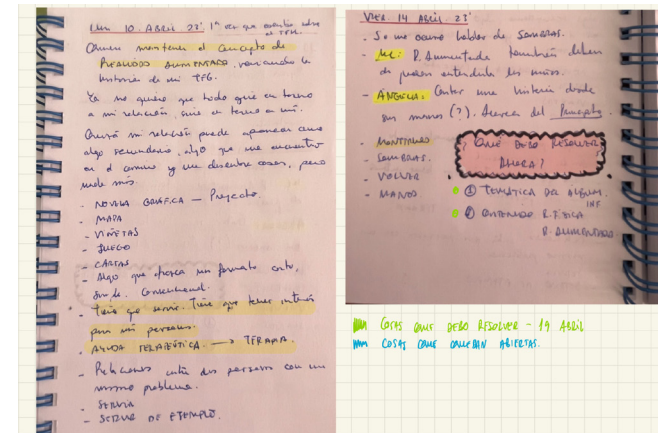


Figura 8. Página con nuevas cuestiones a resolver.

En esta imagen, aparecen nuevamente más preguntas que debería ir resolviendo a lo largo del proceso creativo: *¿Qué estilo quiero que tengan las imágenes de mi historia?*; *¿Qué tipo de paletas quiero utilizar?*. Se observa, así, que el proceso creativo contenía desde preguntas muy concretas hasta preguntas generales.

De manera última, al final de la página, aparece la posibilidad de que el personaje principal no estuviese solo sino acompañado por otras figuras que interactuasen o no en el argumento.

Durante esta primera y caótica fase, fui investigando desde puntos e ideas muy alejadas entre sí. Conseguí, finalmente, unirlas una vez las ví plasmadas y conformando una lluvia de ideas.

En esta fase inicial, el proyecto tenía aún cuestiones pendientes aunque pude extraer como ideas claras: El álbum estaría destinado a un público infantil, debería ser un álbum que tuviese interés para todos los niños y no solo para un grupo reducido como ocurrió en proyectos anteriores, y haría uso de la realidad aumentada.

6.2 RECOPIACIÓN DE MATERIAL ANTERIOR

Con intención de continuar definiendo mi proyecto y cerrando todas las cuestiones pendientes por resolver, durante esta fase de recopilación del material anterior fui revisando tanto proyectos de años anteriores como algunos otros realizados durante este curso. En concreto, en la asignatura de *Ilustración Infantil I* e *Ilustración Infantil II*.

Figura 9. Portada del proyecto propio *Los monstruos que viven dentro de mí* (2020).

Dibujo digital.
21 x 29,7 cm.



Figura 10. Página interior del proyecto propio *Los monstruos que viven dentro de mí* (2020).

Dibujo digital.
21 x 29,7 cm.

Quizá sea esta la primera referencia con temática del tratamiento y la expresión de los monstruos que hay en mi dossier artístico.

Las figuras 9 y 10 pertenecen al proyecto *Los monstruos que viven dentro de mí*, realizado para la asignatura de *Ilustración* del tercer grado de la carrera, que consistía en una especie de bestiario donde exponía a modo de manual cinco personajes con apariencia monstruosa y hablaba de sus propios miedos. Es decir, acababa ridiculizándolos.

Podría decir que, entonces, mi proceso introspectivo estaba comenzando a partir del arte y ya era consciente de que todo lo que ocurría en mi interior tenía nombre y, además, podría acabar siendo mi aliado.

Fue en las asignaturas de *Ilustración Infantil I* e *Ilustración Infantil II* donde encontré diversos recursos que me facilitaron la expresión de aquello que, sin saberlo, quería ir construyendo.

Teniendo la posibilidad de crear un personaje protagonista a mi gusto y también una historia totalmente libre, opté de nuevo por elegir la temática de los monstruos para el proyecto final de la asignatura.

En este caso, creé un proyecto de álbum infantil ilustrado de treinta y dos páginas donde una niña, mi sobrina, se asustaba al no entender qué era eso que escuchaba dentro de ella misma. Un personaje adulto, que correspondía a una especie de *alter ego* de mí misma, la intentaba tranquilizar diciéndole que eso que escuchaba dentro eran sus propios miedos y que no pasaba nada si vivían allí.

La historia se desarrolla mientras, dentro del propio álbum, el personaje adulto le cuenta a través de un cuento que escribe para la pequeña cómo aprendió a dibujar a sus miedos para ver que no eran tan grandes en realidad y que, además, también ellos tenían miedo a algo.

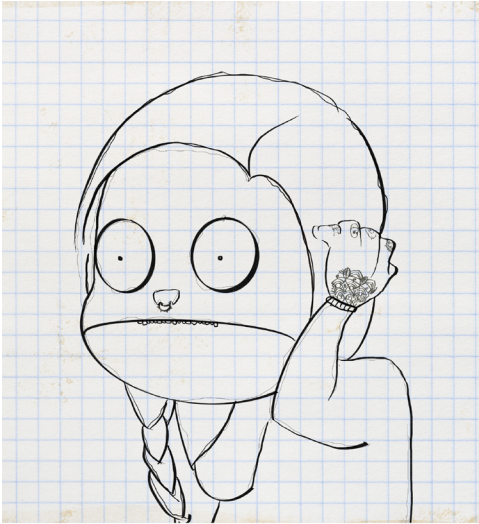


Figura 11. Boceto realizado en la asignatura de Ilustración Infantil I (2022). Tinta sobre papel. 21 x 21 cm.



Figura 12. Boceto realizado en la asignatura de Ilustración Infantil I (2022). Técnicas mixtas. 21 x 21 cm.

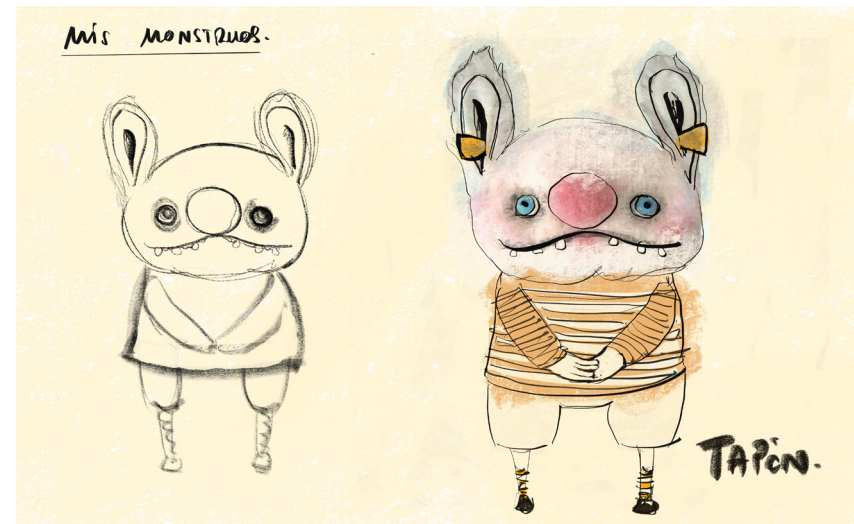
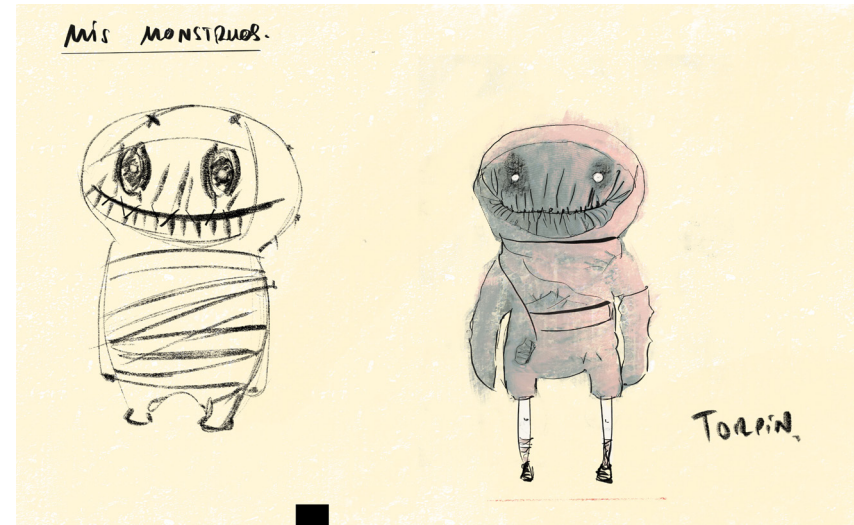


Figura 13. Diseño de algunos de los monstruos que aparecían en el álbum y que representaban los miedos típicos de la infancia.

Dibujo digital.
21 x 29,7 cm.



Figura 14. Doble página de la maqueta de álbum ilustrado realizada durante la asignatura de Ilustración Infantil I. Dibujo digital. 42 x 29,7 cm.



Figura 15. Doble página de la maqueta de álbum ilustrado realizada durante la asignatura de Ilustración Infantil I. Dibujo digital. 42 x 29,7 cm.

Con este proyecto comencé a crear bocetos de personajes que encarnaban a monstruos así como a familiarizarme con las paletas de colores que más me interesaban para representar los interiores del cuerpo y la mente. Por supuesto, han sido un referente para mí en la creación de *Estoy llena de ruidos*.

6.3 CREACIÓN DE UN CUADERNO DE NOTAS Y BOCETOS DIGITAL

En esta fase del proceso creativo, tomé la decisión de comenzar a ordenar mis ideas en un cuaderno de notas digital.

Debido al gran número de cuestiones pendientes que tenía, supe que la mejor solución para poder resolverlas sería plasmarlas y dejarlas registradas en un lugar al que pudiese volver en cualquier momento. Así lo hice: Llené este cuaderno de caos y no dejé que absolutamente nada se escapase.

En la *Figura 16* reflejo el planeamiento de la primera cuestión a resolver: Quería representar en la realidad física (álbum ilustrado) y qué quería plasmar en la realidad aumentada.

El contenido de la *Figura 17* corresponde a una lluvia de ideas primera donde consigo plasmar algunos conceptos más concretos que me facilitaron acotar el proceso de investigación.

Aparece el personaje de una niña pequeña, que en un principio iba a ser la protagonista.

Surge la cuestión de utilizar estilos diferentes para representar las ilustraciones de la realidad física y de la realidad aumentada.

Se menciona por primera vez en el proceso creativo el término emoción que, además, se vincula con el concepto de monstruo.

Respecto a la Figura 18, representa mi intención de variar la idea de la propuesta de proyecto de álbum que hice para las asignaturas de *Ilustración Infantil*. Ahora, no iba a haber dos protagonistas (Mi versión adulta, el personaje de mi sobrina, y mi versión infantil que vive dentro del cuento). En esta ocasión existirán dos versiones de mí misma: Una visión adulta que escucha ruidos y una versión niña que pide ser escuchada y comprendida.

Aparece también el planteamiento de que la realidad aumentada contenga información destinada a los adultos en lugar de a los niños.

La Figura 19, por otro lado, contiene el planteamiento de que el objetivo principal de mi obra sea enseñar a los niños la importancia de reconocer aquello que les pasa.

Teniendo claro que la historia se desarrollaría dentro del interior del personaje principal que invitado por la niña interior se adentra a descubrirse, aparecen diferentes opciones acerca de dónde va a tener lugar el desarrollo de la historia: En una habitación con decoración que recuerde a un cuerpo humano, en habitaciones como diferentes partes del cuerpo o distintos escenarios donde sea la textura y el color los que aporten apariencia de interior humano.

Lo representado en la Figura 20 corresponde a una charla con una de las profesoras de *Ilustración Infantil II*, Gloria Lapeña.

A partir de esto me planteo que la figura de niña interior sea representada como ese personaje que invita al principal a escucharse.

A destacar también de esta imagen, la solución que encuentro para las capas de realidad aumentada: Desvelar más acerca de las emociones que se representan en la realidad física del álbum.

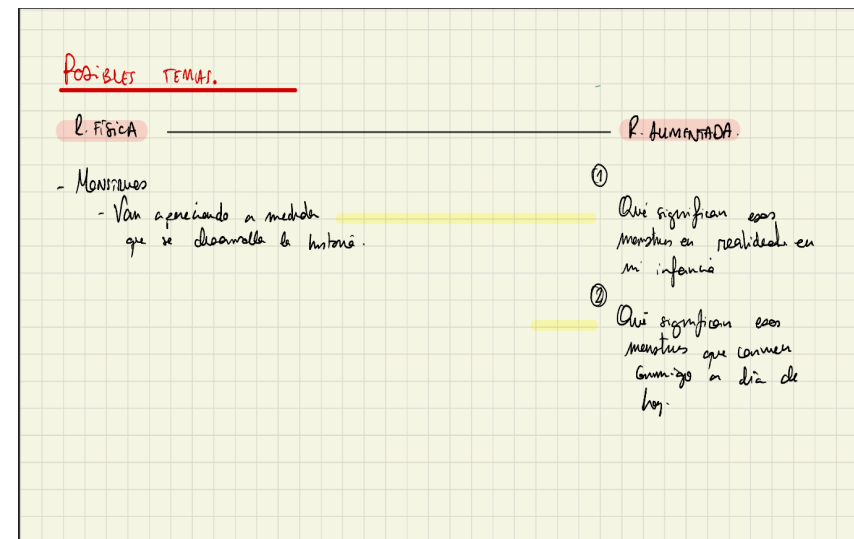


Figura 16. Página perteneciente al Blog de notas digital-

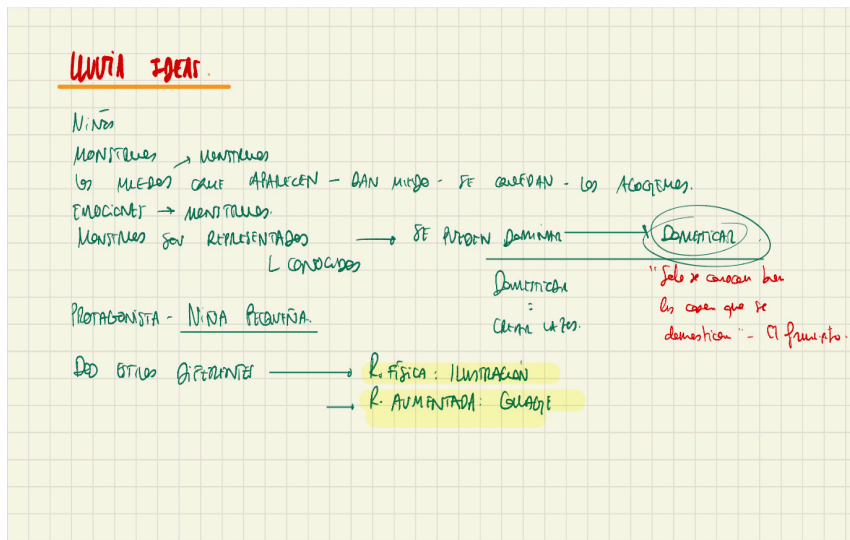


Figura 17. Página perteneciente al Blog de notas digital-

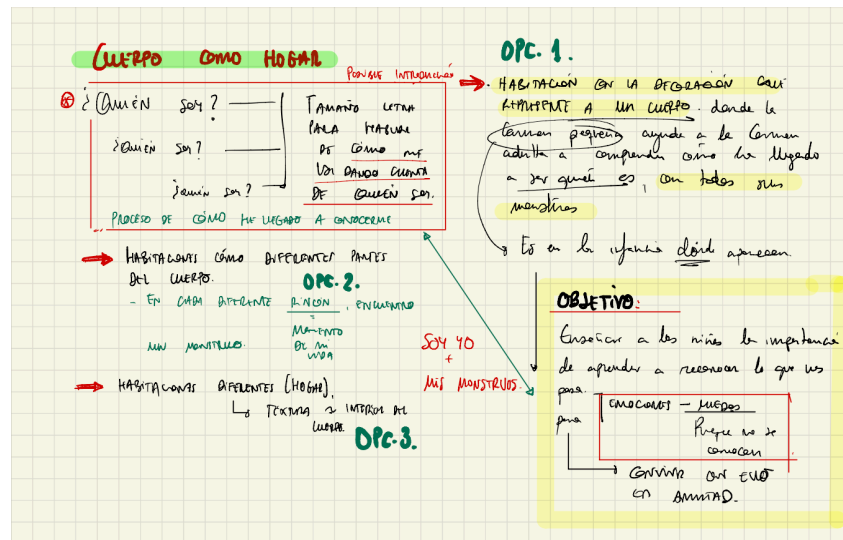


Figura 19. Página perteneciente al Blog de notas digital-

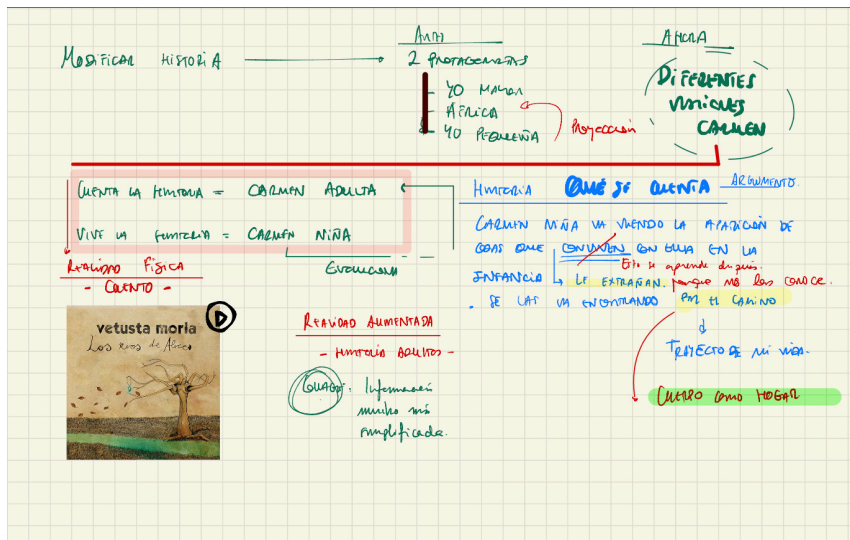


Figura 18. Página perteneciente al Blog de notas digital-

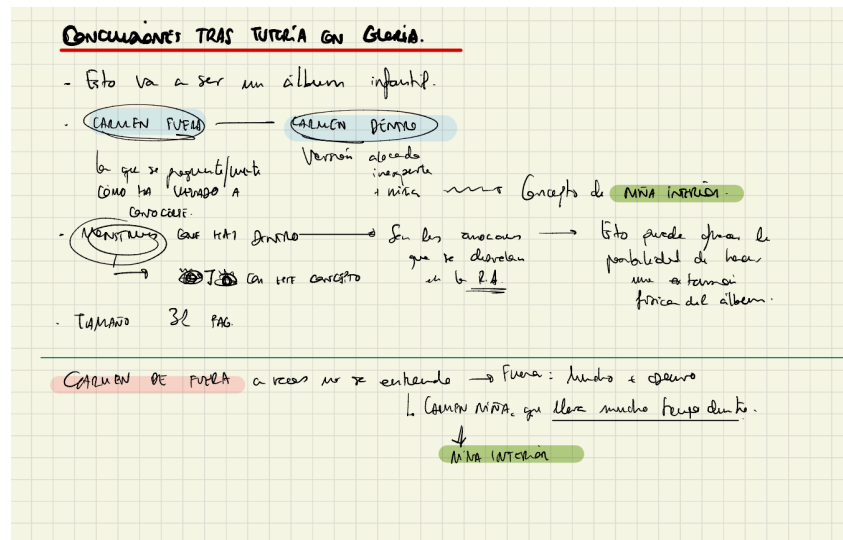


Figura 20. Página perteneciente al Blog de notas digital-

6.4 FASE DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN BIBLIOGRÁFICA.

REFERENTES.

Previo a comenzar la elaboración del álbum ilustrado, quise dedicar un tiempo a investigar acerca de lo expuesto anteriormente mediante los nueve estudios analizados, algunos autores como Martin Salisbury así como diversos ilustradores que mi inspiran.

Desde la infancia, mi imaginario ha estado lleno de figuras de monstruos entrañables que veía y siempre se quedaban a vivir conmigo.

Dentro del laberinto, dirigida por Jim Henson en 1986, me presentó por primera vez a monstruos entrañables y que desee tener como amigos.

“No tienes poder sobre mí” fue una frase que marcó mi infancia y me hizo conocer la posibilidad de vencer a los monstruos.

Sin duda alguna, otra de las referencias importantes para mí es el libro *Where the wild things are* (M. Sendak. 1963) mostrado en la *Figura 21*.

Desde la primera vez que lo leí, siendo aún muy pequeña, quedé maravillada por la apariencia de estos seres que se parecían bastante a un humano por caminar de pie y hablar pero, sin embargo, eran colosales y tenían cuerpos enormes con gran cantidad de texturas que me dejaban siempre con la boca abierta y la mente más aún.

Supongo, entonces, que siempre concebí a estos seres como perfectos narradores de historias. A decir verdad, tienen lo que creo que debe tener un narrador perfecto: Cualidades para llamar la atención.

También la película del mismo título producida en el 2009, llenó mi imaginario de posibilidades creativas.

Respecto a otros álbumes que han llamado mi atención, destaco *Yo mataré monstruos por tí*, escrito por Santi Balmes e ilustrado por Lyona analizado en fases anteriores de esta memoria (Véase en la *Figura 22*).

Su argumento me hizo comprender gran cantidad de cosas acerca del miedo. La principal, tal y como aparece en el propio libro “*que los miedos se estiran, y estiran como un chicle, hasta desaparecer*”.

Llamó también mi atención la manera que tiene la autora de crear y representar el mundo paralelo pero invertido entre la niña protagonista humana y la niña monstruo.

Por supuesto, también me han servido de gran utilidad muchos de los álbumes de referencia que forman parte de la bibliografía de la asignatura de *Ilustración Infantil I así como de Ilustración Infantil II*.

En la *Figura 23* aparece una ilustración perteneciente a *El pequeño conejo blanco*. (Ballesteros Xosé y Villán Oscar. *Kalandraka*. 2000).

En concreto esta ilustración me sirvió como referencia para poner en práctica el recurso de la deformación de los personajes.

En la Figura 24 se aprecia una ilustración de *Una Casa para el Abuelo* (Grassa Toro e Isidro Ferrer. 2005).

Desde que dí con esta imagen quise que el humor, como recurso para narrar temas complejos, estuviera presente en mi obra de algún modo.

Fue a partir de uno de los esquemas vistos en clase como dí con este álbum: *Nadarín* (Lionni, L. 2007).

Desde luego *Lo diferente como algo positivo* tal y como consta en la categoría donde se coloca este álbum según la asignatura, tiene mucho que ver con lo que yo quería representar en mi propio proyecto. ¿Hay algo más positivo que saber reconocer y gestionar tus propias emociones? ¿Hay algo más diferente que acabar queriendo convivir con todas ellas pese a ser, la mayoría, desagradables?.

DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS



TEXTO E ILUSTRACIONES DE MAURICE SENDAK

Figura 21. *Where the wild things are* (M. Sendak. 1963)



Figura 22. *Yo mataré monstruos por ti* (Balmes, S., y Lyona 2016).

6.5 CREACIÓN DE LOS BOCETOS

Para el desarrollo de esta fase dentro de la propuesta y diseño del álbum ilustrado, dividiré la creación de bocetos en diferentes apartados, y en orden de creación, para una mejor comprensión.

De este modo, los bocetos quedarán clasificados en la creación del personaje principal adulto, la elaboración del personaje que representa a la niña interior y, por último, cada uno de los monstruos que representan a las emociones.

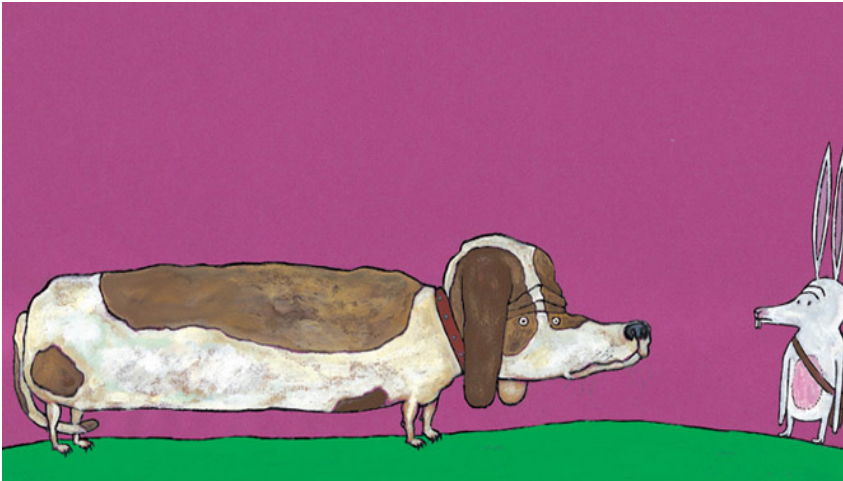


Figura 23. Ilustración perteneciente a *El pequeño conejo blanco*.
(Ballesteros Xosé y Villán Oscar. Kalandraka. 2000).



Figura 24. Ilustración perteneciente a *Una Casa para el Abuelo* (Grassa Toro e Isidro Ferrer. 2005).

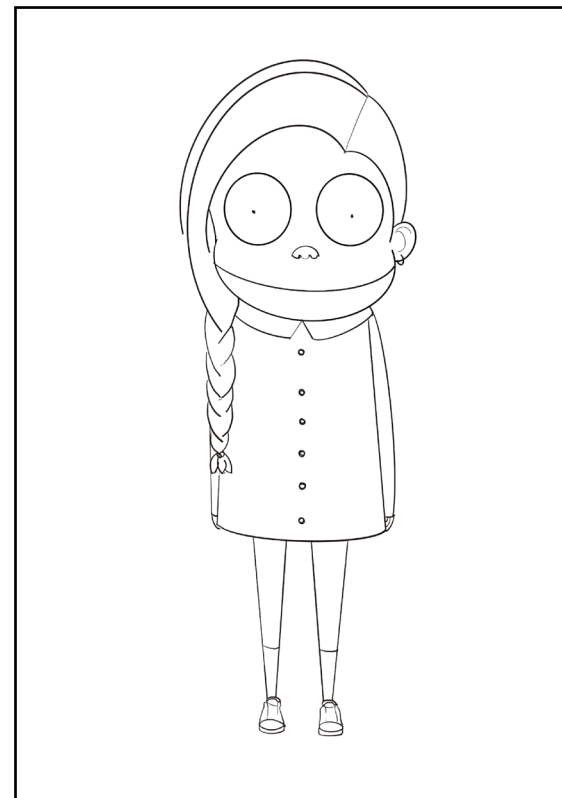


Figura 25. Boceto 1 perteneciente al diseño del personaje principal.
Dibujo digital.
21 cm x 29,7 cm.

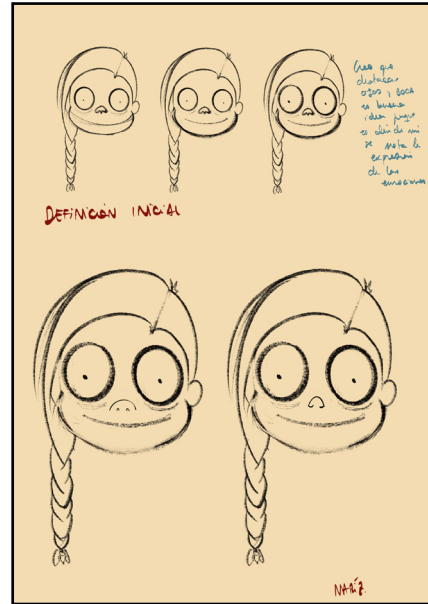


Figura 26. Boceto 2 perteneciente al diseño del personaje principal. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

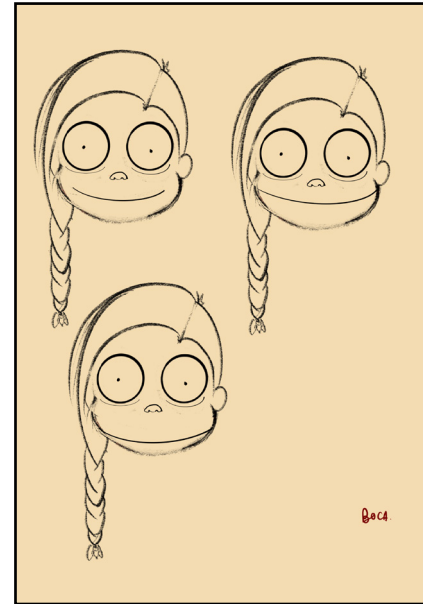


Figura 28. Boceto 4 perteneciente al diseño del personaje principal. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

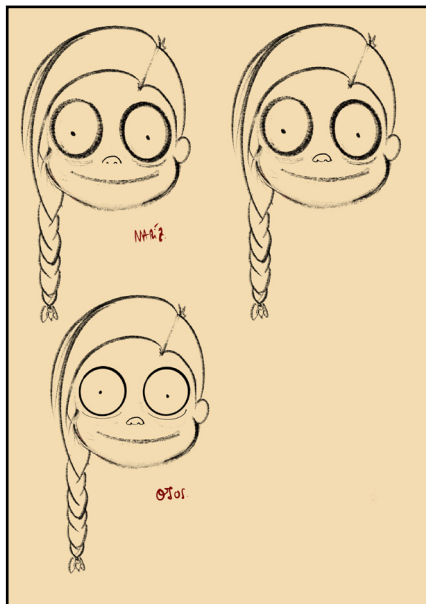


Figura 27. Boceto 3 perteneciente al diseño del personaje principal. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

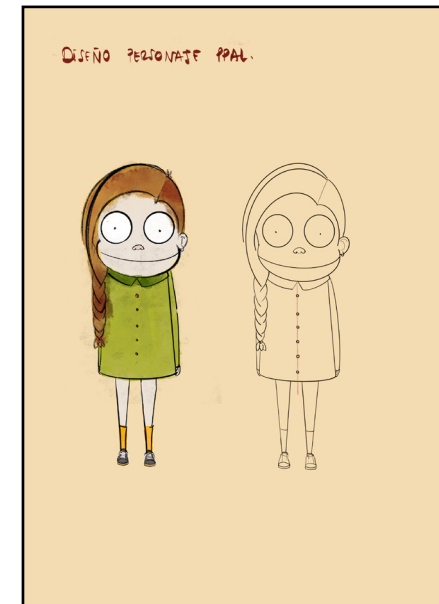


Figura 29. Boceto 5 perteneciente al diseño del personaje principal. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 30. Evolución de personaje principal a la niña interior.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

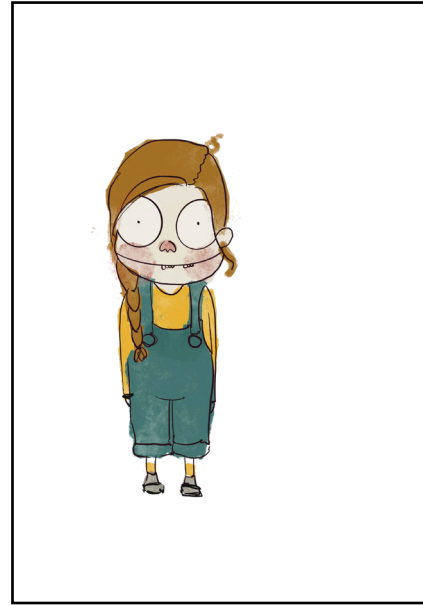


Figura 32. Boceto 2 perteneciente al diseño del personaje de la niña.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 31. Boceto 1 perteneciente al diseño del personaje de la niña.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 33. Boceto 3 perteneciente al diseño del personaje de la niña.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

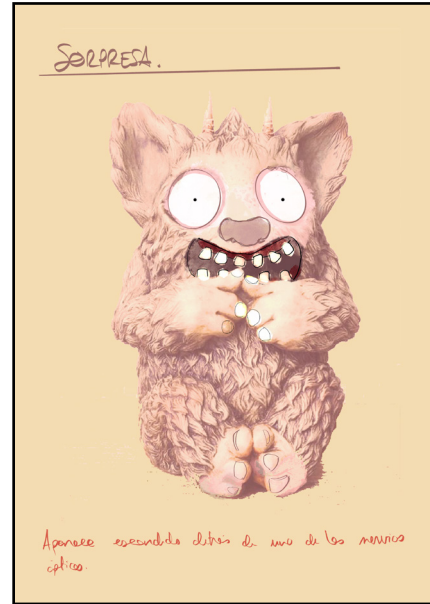


Figura 34. Boceto del personaje que representa la sorpresa.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 36. Boceto 2 del personaje que representa el asco.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 35. Boceto 1 del personaje que representa el asco.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 37. Boceto 3 del personaje que representa el asco.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

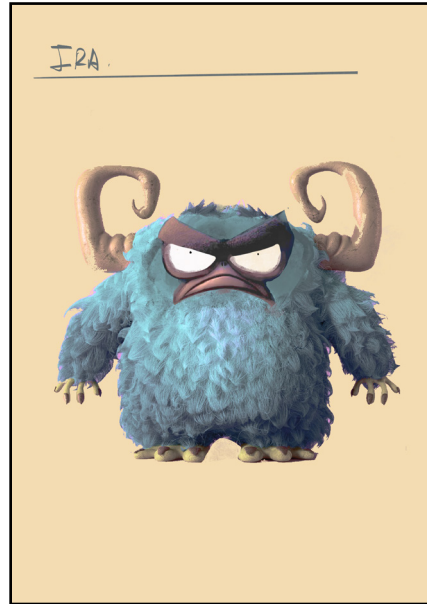


Figura 38. Boceto 1 del personaje que representa la ira. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 40. Boceto 1 del personaje que representa el miedo. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

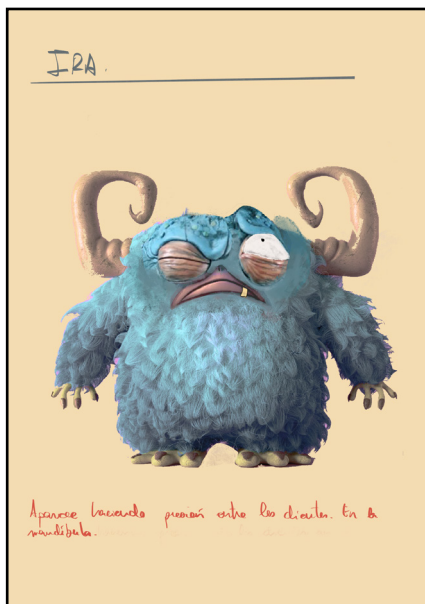


Figura 39. Boceto 2 del personaje que representa la ira. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

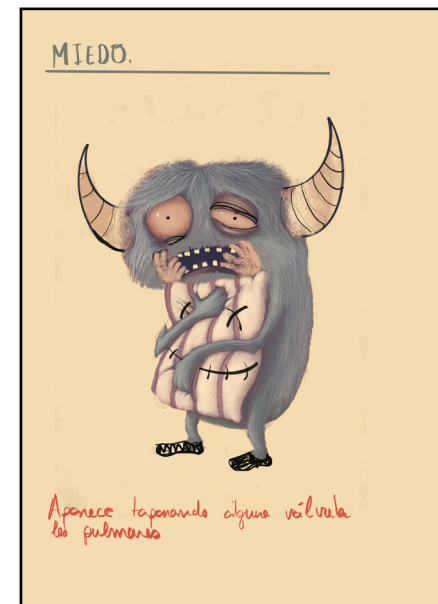


Figura 41. Boceto 1 del personaje que representa el miedo. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

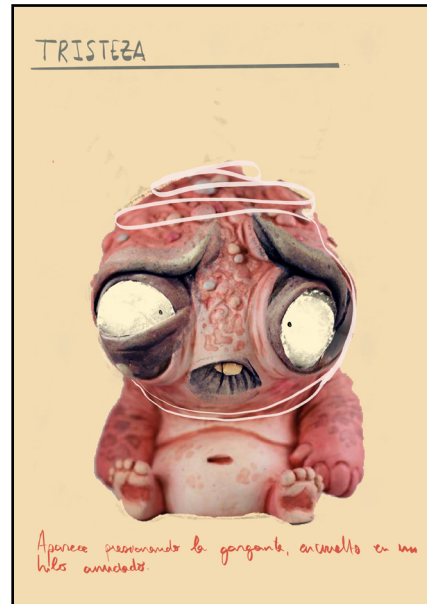


Figura 42. Boceto 1 del personaje que representa la tristeza.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

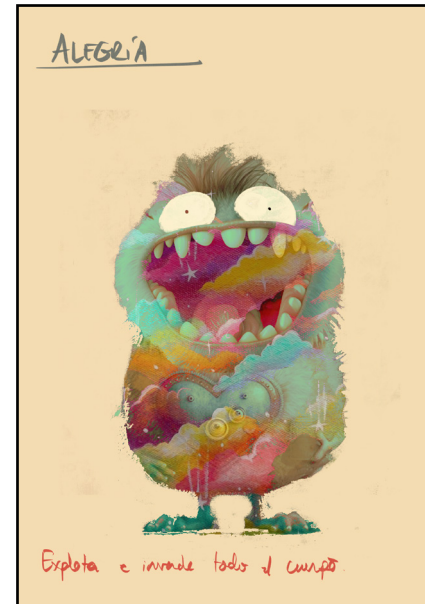


Figura 44. Boceto del personaje que representa la alegría.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 43. Boceto 2 del personaje que representa la tristeza.
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

6.6 CREACIÓN DE UN STORYBOARD

Antes de dar comienzo a este apartado, es importante destacar que el programa de edición de gráficos rasterizados que usé para crear tanto los bocetos como las ilustraciones fue *Procreate para iPadOS*.

La fase de creación del storyboard acabó estando dividida en varios procesos que, a continuación, expondré.

Habiendo diseñado los personajes humanos y aquellos que representaban a las emociones, llegaba el momento de decidir cómo transcurriría la historia.

De nuevo, y con intención de agilizar el proceso creativo, hice uso del blog de notas digital para exponer aquellas cuestiones que debía resolver. Así, quedaban pendientes algunas como: ¿Qué recorrido iba a tener el personaje de la niña salvaje en el cuerpo del personaje principal?, ¿Dónde iban a aparecer ubicados los monstruos?...

Fue por eso que todas las cuestiones quedaron plasmadas y fueron resueltas en el cuaderno de notas digital mencionado en puntos anteriores. Del contenido de estas, es importante destacar la representación de los lugares donde tiene lugar la somatización de las emociones en el cuerpo humano que me facilitó concretar cuáles serían los escenarios donde la niña interior se encontrase con las emociones.

Diseñé también una tabla que representa una ampliación de las características de cada emoción así como el color con el que la psicología suele representar cada una de las emociones principales.

Se intuya, además, el recorrido que la niña salvaje podría hacer para pasar de un lugar a otro del cuerpo aunque esto se verá con más detalle en la próxima figura.

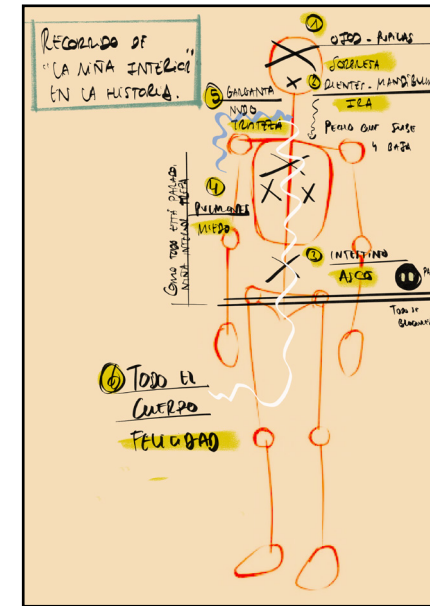


Figura 45. *Diseño del recorrido del personaje infantil.*
Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

Previo a la creación de la primera versión del storyboard, fue la elección del formato del álbum.

Decidí que mi creación tuviera un formato de 21 cm x 29,7 cm. Aunque es cierto que en un primer momento me planteé la posibilidad de repetir el formato cuadrado que usé para la creación de álbumes anteriores, quería experimentar con un tamaño que le diese más cabida al uso de los recursos de la imagen. Al transcurrir la historia en el interior de un cuerpo, quise que el formato respetase la verticalidad de este.

Cabe decir que los bocetos de los escenarios fueron creados directamente, y de una manera muy sencilla, en el propio storyboard. A observar, que aquí aún no existía texto en los diálogos.



Figura 46. Parte 1 del storyboard primero. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.

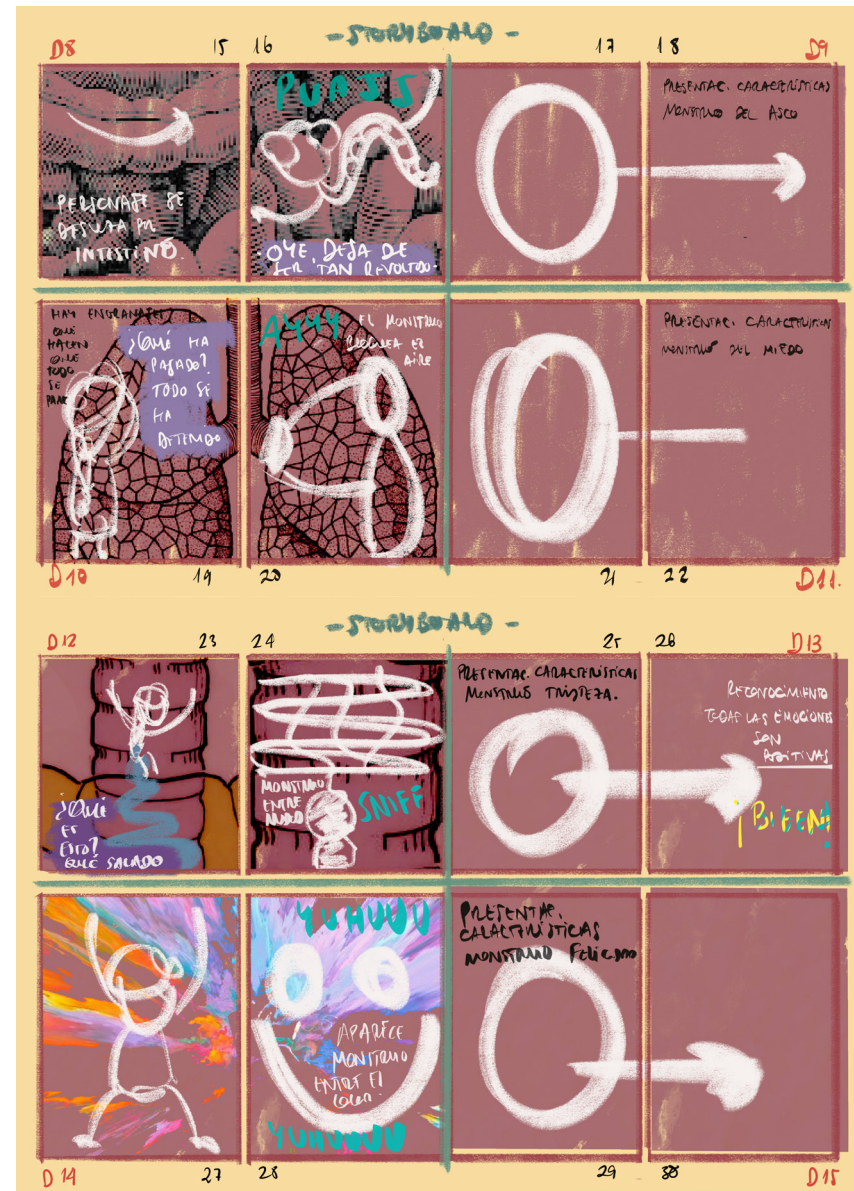


Figura 47. Parte 2 del storyboard primero. Dibujo digital. 21 cm x 29,7 cm.



Figura 50. Parte 2 del storyboard definitivo
Dibujo digital. 42 cm x 29,7 cm.

6.7 ELABORACIÓN DE ILUSTRACIONES DEFINITIVAS, TEXTO Y CONTENIDO DEL ÁLBUM

En esta fase del proceso creativo, y estando ya definido el texto que correspondería a los diálogos de los personajes así como cada uno de los escenarios donde tendría lugar la aparición de las emociones, fui creando distintos bocetos de cada una de las dobles páginas.

Primero, tuvo lugar la construcción en línea básica de cada una de estas y que aparecerán expuestas a continuación, y tras ello, fui metiendo el color hasta obtener una maqueta final que precedería al álbum ilustrado resultante de esta parte práctica.

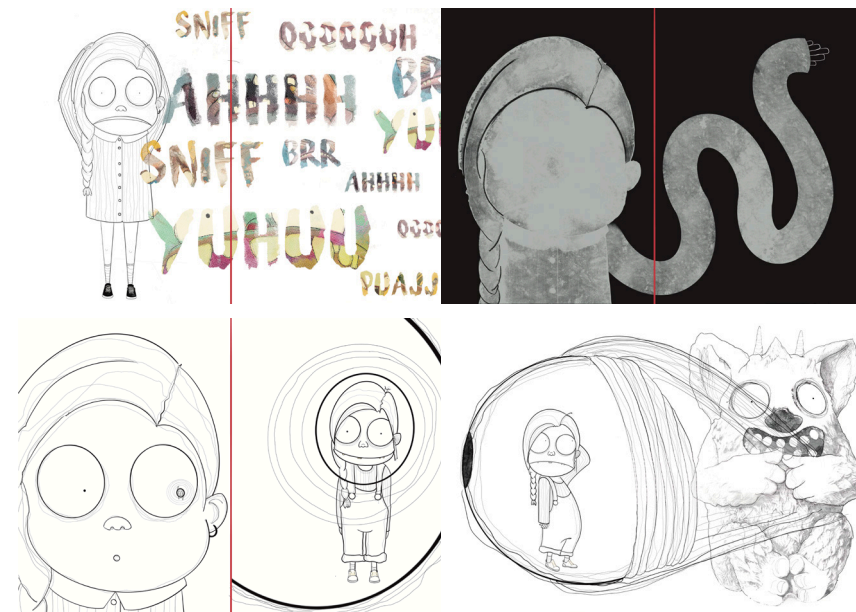


Figura 51. Conjunto 1 de dobles páginas a línea. Dibujo digital.
42 cm x 29,7 cm.

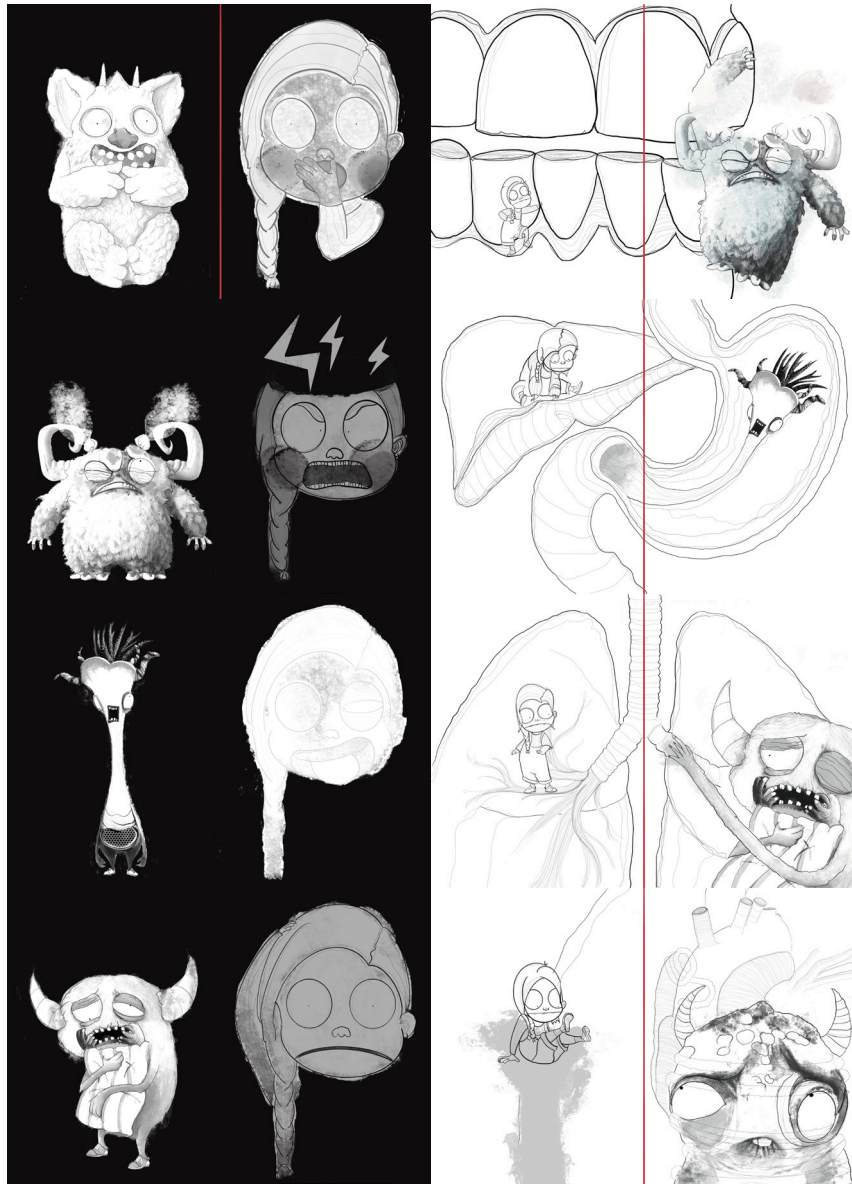


Figura 52. Conjunto 2 de dobles páginas a línea.
Dibujo digital. 42 cm x 29,7 cm.

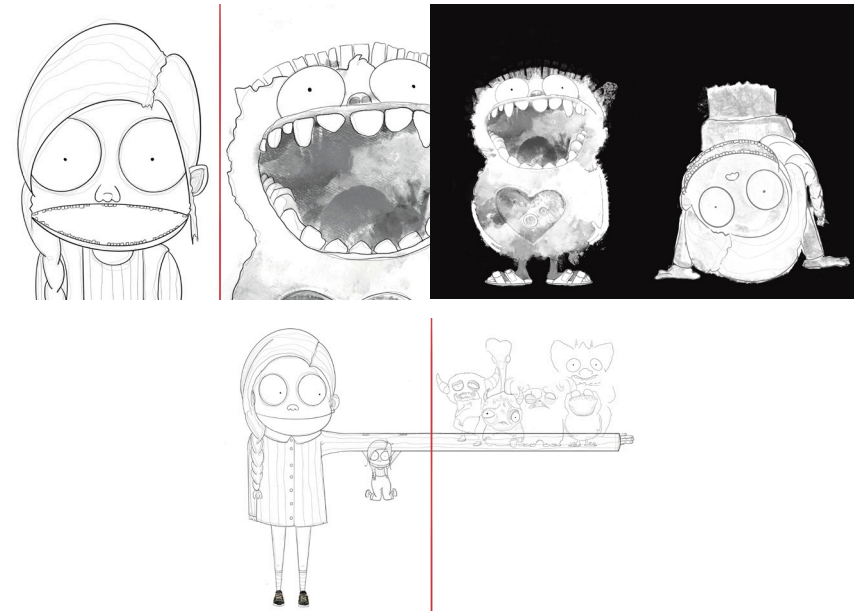


Figura 53. Conjunto 3 de dobles páginas a línea.
Dibujo digital. 42 cm x 29,7 cm.



Figura 54. Conjunto 1 de dobles páginas definitivas.
Dibujo digital. 42 cm x 29,7 cm.



Figura 56. Conjunto 2 de dobles páginas definitivas.
Dibujo digital. 42 cm x 29,7 cm.

6.8 ASOCIACIÓN DEL CONTENIDO DE LAS CAPAS DE REALIDAD AUMENTADA A LAS ILUSTRACIONES PRINCIPALES DEL ÁLBUM

El desarrollo de esta fase consistió en ir elaborando cada una de las ilustraciones que se asociarían, como capa de realidad aumentada, a la página del álbum ilustrado donde cada una de las emociones se presenta a la niña interior que recorre el cuerpo de la protagonista.

El formato para la creación de las ilustraciones sería, igual que las páginas simples del álbum ilustrado, 21 cm x 29,7 cm.

Como se observa en cada una de las figuras que expongo a continuación, el contenido de las capas está relacionado con la representación de las emociones secundarias que surgen de las seis básicas. Cada personaje monstruoso aparece seccionado y conteniendo el nombre de estas emociones derivadas de las primarias.

El proceso de vínculo de las capas de realidad aumentada corresponde a: Instalación de la aplicación *ROAR Augmented Reality*, instalación de *Vuforia* que es una plataforma de desarrollo de aplicaciones de Realidad Aumentada (AR) y Realidad Mixta (MR), carga de la cámara de Realidad aumentada de *Vuforia*, creación de tantas targetimage como imágenes disparadoras de esa realidad aumentada se vayan a usar y asociación de la función que cada targetimage va a realizar en el momento en el que el dispositivo móvil o tablet la detecte.

El contenido de las capas de realidad aumentada podrá verse representado en la *Figura 57*.



Figura 57.
Contenido de las seis capas de realidad aumentada.
Dibujo digital.
21 cm x 29,7 cm.

6.9 MAQUETACIÓN DEL PROYECTO

Esta fase del proceso creativo, que corresponde a la creación de la maqueta final se llevó a cabo haciendo uso de la aplicación para la composición digital de páginas Adobe InDesign.

Cabe destacar que los criterios de composición de página que usé fueron:

Tamaño de página simple: A4.

Márgenes (superior, inferior, interior y exterior): 20 mm.

Tipografía del diálogo del personaje principal: Simple

Handmade, 29 pt.

Tipografía del diálogo del personaje de la niña interior: Marker Felt, 26 pt.

Tipografía del diálogo de los personajes que representan a las emociones: Noteworthy Light con variación de tamaño según la composición de la página (minúscula), y Surfing Capital con variación de tamaño según la composición de la página (mayúscula).

6.10 SIMBOLOGÍA. ANÁLISIS

Recogiendo varios de los artículos estudiados y expuestos anteriormente, así como lo aprendido durante las asignaturas de *Ilustración Infantil I* e *Ilustración Infantil II*, considero fundamental realizar un análisis de mi propuesta de álbum ilustrado infantil *Estoy llena de ruidos*.

Para una comprensión más profunda y un mejor examen de los elementos que conforman el álbum, iré exponiéndolos por orden de aparición en el visionado que nos ofrece la maqueta final del libro.

En la dedicatoria aparece:

Para África, mi sobrina.

No quiero salvarte de tus monstruos, Afri.

Lo que quiero es ver cómo sientes la paz infinita de saber que los conoces y eres capaz de domesticarlos.

Lo que pretendo dejar claro con la dedicatoria es que cuando tanto mi sobrina como cualquier persona que lo lea crezca y, a medida que vaya descubriendo cuales son sus propios monstruos, cuente con la herramienta de este libro y las enseñanzas que lleva dentro.

Tal y como explico, mi intención no es brindar a los lectores la solución para poder entender sus emociones que en tantas ocasiones acaban viéndose como monstruos sino concienciarlos de que es posible conocer qué es aquello que se siente, escucharlo y llegar a entenderlo. Así, hallarán la manera de darse a sí mismos lo que necesitan.

Las onomatopeyas acaban siendo un recurso de expresión muy utilizado en el álbum y mi intención, con ello, es generar mayor impacto visual en el lector infantil así como utilizar el sentido metafórico de aquello que se escucha pero no sabemos de dónde viene. Acaban apareciendo durante todo el argumento como ruidos desconocidos que provocan temor en los personajes de la niña adulta así como la niña interior.

Cada una de ellas corresponde al sonido que provocan las diferentes emociones: *Sniff*, en representación de la tristeza; *Ooooooh*, emitido por la sorpresa; *Yuhuu*, provocado por la alegría; *Ahhhh*, dicho por el miedo; *Puajj*, en representación del asco; Y *Brr*, emitido por la ira.

Son varias las ocasiones en los que aparece el recurso del cuerpo como contenedor de diálogos y expresiones. La intención que tengo con ello es dejar constancia de que los ruidos, en el caso del álbum físico, son tan grandes que ocupan todo el cuerpo de los personajes.

En la realidad aumentada, sin embargo, las emociones secundarias correspondientes a cada una de las primarias aparecen dentro del cuerpo seccionado de los personajes. Mi propósito colocando las palabras de este modo es dejar constancia de que las emociones secundarias son algo más difíciles de detectar pero, sin embargo, están ahí: En el interior.

Otro de los recursos expresivos que hago es la deformación de la tipografía como símbolo de diálogos en los que la voz del personaje va perdiendo volumen, o ganándolo.

En algunas ocasiones también aparecen haciendo referencia a cambios de posición que el personaje presenta mientras dice la expresión.

En cuanto al personaje adulto y el de la niña interior, corresponden a las distintas visiones del yo.

El personaje de más edad es la representación del adulto que no ha tenido una correcta educación emocional lo que hace que no sea capaz de alcanzar el proceso introspectivo de la escucha.

El personaje de la niña, sin embargo, es la representación de esa parte del interior que no hemos sabido escuchar como una niña pequeña, salvaje y valiente.

Esta, además, tiene una doble funcionalidad. Por un lado, la de ser un personaje que viene, valiente, a tranquilizar a la parte adulta que no se conoce diciéndole que todo tiene un origen. Por otro, la de ayudar a la adulta a dar con el nombre de eso que le ocurre. Dicho de otro modo, viene a invitarla a comprender qué significa todo lo que tiene dentro y que pasará de ser un ruido a ser algo conocido y con forma: Las emociones.

Ambos personajes están inspirados en una especie de *alter ego*. Esta parte pequeña de mi propio ser, se presenta como alguien que no ha podido crecer porque, quizá, sigue buscando una respuesta que no ha podido ir resolviendo con el paso del tiempo por no tener herramientas.

Mi intención creando a esta figura es la de destacar lo importante de contar con la capacidad de poder realizar procesos introspectivos desde la infancia y hacer que esa figura de niño interior pueda seguir creciendo y enfrentándose a las vivencias con las herramientas necesarias.

Los escenarios utilizados para representar la aparición de cada una de las emociones, fueron creados a partir de la somatización de las emociones.

La sorpresa se representa tras el ojo por la tendencia que tenemos a aumentar nuestro grado de atención cuando experimentamos esta emoción.

La ira aparece representada cerrando la mandíbula por ser una emoción que provoca tensión corporal.

El asco, por generar sensaciones desagradables cuando sentimos rechazo a ciertos alimentos así como hacia algunas situaciones, aparece ocupando el estómago.

El miedo taponar uno de los conductos que lleva el aire a los pulmones por ser una emoción que tiende a paralizarnos al sentirnos amenazados. De esta manera, en algunas ocasiones también se paraliza la respiración.

La tristeza aparece representada como un gran nudo en el corazón. Cuando experimentamos esta emoción, a veces podemos sentir presión en el pecho que nos hace tener la necesidad de descansar y así poder recomponernos de eso que nos provoca una pérdida de energía.

Por último, la felicidad aparece representada entre un barullo de colores como símbolo de ser una emoción que es capaz de invadir nuestro cuerpo por completo y llenarlo de sensaciones positivas.

Para acabar el apartado de análisis del álbum, es necesario clasificarlo en cuanto a la relación que presenta respecto a la imagen y el texto.

Estoy llena de monstruos es un álbum de complemento pues las imágenes representan aquellas acciones que se narran con el texto.

La paleta de colores elegida, además, está conformada por colores más oscuros cuando las situaciones representan el malestar de alguno de los personajes. Al final del álbum, cuando la niña descubre que sus emociones no le hacen daño, tiene lugar una explosión de colores vivos que acompañan a las sensaciones de los personajes.

No obstante, no está de más señalar que aunque sea de manera secundaria también presenta algunos rasgos de álbum de contrapunto.

Los personajes que representan a las emociones son concebidos como monstruos que provocan miedo a la adulta y también a la niña. Sin embargo, están caracterizados como amables criaturas a los que apetece abrazar con intención de llamar la atención del niño lector.

6.11 ENLACE AL PROYECTO

https://drive.google.com/file/d/1qJIEETH-jtYfg3O3V_f1lOyz44AOyggw/view?usp=sharing

7. CONCLUSIONES

Considero oportuno concluir este proyecto declarando que, para mí, *Estoy llena de ruidos* es mucho más que un Trabajo de Fin de Máster.

El dos de diciembre de dos mil veinte, coincidiendo con el cumpleaños de mi madre, me dieron la noticia de que iba a morir. Al parecer, todo el mundo lo sabía menos yo. Todo el mundo lo sufría a viva voz, menos yo. Yo sólo sentía dolor en la cadera, la piel y el estómago, pero no sabía que me estaba muriendo.

La única esperanza de sobrevivir era tratar mi enfermedad: Una anorexia nerviosa.

Vi pararse mi vida. Con ella, sentí que se paraban mis relaciones sociales, que se acababa la posibilidad de realizar mis rituales matutinos en los que bebía solamente café y agua mientras escuchaba jazz, y también vi el fin de mi carrera artística.

Lo que no sabía era que todo eso ya estaba acabado. Se había ido muriendo conmigo.

Con el paso del tiempo, a medida que mi tratamiento avanzaba, fui dándome cuenta de que tenía cosas dentro más allá de la necesidad de respirar. Así descubrí la auto escucha.

La comprensión hacia mí misma, la aceptación y la energía que volvía a tener, me dieron la posibilidad de recuperar todo lo que mi enfermedad me había quitado y volví a tener esperanzas.

Quise hacer un regalo a quien, sabía, había venido a salvarme la vida desde que comenzó la suya. Supe que quería ofrecer a mi sobrina la posibilidad de aprender de una manera bella todo aquello que yo tuve que aprender a tropezones.

El proceso de creación de *Estoy llena de ruidos* me ha hecho descubrir una infinidad de conceptos nuevos acerca de mi manera de crear. He encontrado formas de composición que derivan de la pura necesidad de seguir comprendiéndome.

He conseguido superar temores relacionados con mi supuesta falta de capacidades. Tanto es así, que está dentro de mis intenciones seguir desarrollándolo. Mi objetivo es acabar construyendo otras formas de poder ofrecer el contenido de las capas de realidad aumentada: Mediante pequeñas proyecciones de vídeo donde los personajes hablen acerca de emociones secundarias, por ejemplo.

Otra futura mejora para el álbum sería poder contar con una aplicación que te permita leer las capas de realidad aumentada sin tiempo límite pues la que he usado en esta ocasión forma parte de una versión de prueba.

Es así que, sin duda, desearía convertir este proyecto en una publicación. Quizá varias.

Más aún deseo que, como África, todo el mundo pueda aprender con ellas.

8. BIBLIOGRAFÍA

LIBROS Y ARTÍCULOS:

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2001). *¿Qué es la educación emocional? Temáticos de la escuela española, I (1)*, 7-9. Barcelona: Cisspraxis.

Goleman, Daniel (1996) *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Hidalgo Rodríguez, M. C. y Valarezo Guzmán, M. P. (2022). *Educación emocional a través del álbum ilustrado infantil: recursos para la creación de álbumes ilustrados sobre sentimientos*. (Coords.: D. Caldevilla Domínguez, E. Ruiz Callejón y A. M. Gayol Conzález) *Nuevas corrientes de la innovación en la Universidad*, p.p. 357-373. Editorial Thomson Reuters-Aranzadi.

MAYER, J. D. y SALOVEY, R (1997). *What is Emotional Intelligence?* , en P. Salovey y D. J. Sluyter: *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.

Pacheco, L., Pinedo, I., & Yáñez, J. (2017). *Las emociones y la moral: una propuesta desde la psicología*. En J. Yáñez, L. Segovia, & J. Chaparro (Edits.), *Desarrollo Moral y Emociones* (pp. 17-80). Bogotá: UNIMINUTO.

Ramón Torregrosa, Pedro J., 2019. “*Las Mujeres de la Luna*”. SIMO Educación 2019. Pages 1-3.

Rodríguez, T. (2008). *El valor de las emociones para el análisis cultural*. Papers, 87, 145-159.
<https://doi.org/10.5565/rev/papers/v87n0.793>

Salisbury, M. y Styles, M. (2012). *El arte de ilustrar libros infantiles. Concepto y práctica de la narración visual* (R. Diéguez Diéguez, trad.). Blume.

SITIOS WEB:

5 Diferencias entre emociones primarias y secundarias. (n.d.). Psicología-Online.com. Retrieved September 7, 2023, from <https://onx.la/90b59>

ACyV. (2022, May 8). *¿Tenemos realmente un “niño interior”? Esto opina la psicología actual*. Elconfidencial.com. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2022-05-08/tenemos-nino-interior-psicologia-actual_3418312/#:~:text=Ya%20sea%20por%20una%20herida

Cómo explicar a los niños las emociones. (n.d.). Wwww.rubio.net. Retrieved September 7, 2023, from <https://www.rubio.net/es/con-buena-letra/como-explicar-a-los-ninos-las-emociones>

¿Qué son las emociones y para qué sirven?. Alcea Psicología. (2019, October 26). Alcea Psicología. <https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/>

Rigueros Bello, Camilo. *La realidad aumentada: lo que debemos conocer*. TIA Tecnología, investigación y academia, vol. 5, no. 2, 2017, pp. 257+ link.gale.com/apps/doc/A568009289/IFME?u=anon~16b5bad1&sid=googleScholar&xid=a8fba515. Accessed 14 July 2022.

ÁLBUMES ILUSTRADOS:

- Browne, A. (2012). *¿Cómo te sientes?* Kalandraka.
- Castel-Branco, I. (2016). *Respira*. Pequeño Fragmenta.
- Corderoy, T., & Warnes, T. (2018). *No!* Little Tiger.
- Desmond, J. (2013) [1a ed. 2012]. *Gato rojo, gato azul*. Lata de Sal.
- Edwards, G. y Shaw, H. (2014). *¡Qué asco de sándwich!* Jaguar.
- García, C. y Recuero, M. (2020) [1a ed. 2019]. *Mi Edo*. (Autoedición).
- Gómez, S. y González, A. (2015). *Helio con hache*. Takatuka.
- Ibarrola, B. y Navarro, J. L. (2016) [1a ed. 2010]. *Tú tienes la culpa de todo*. SM.
- Lennas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flanboyant.
- Lozano, P. Y Más, A. (2019). *El monstruo transparente da miedo... ¡De verdad!*. Bruño (Anaya).
- Percival, T. (2018). *La preocupación de Lucía*. SM.
- Sanna, F. (2018) [1a ed. 2019]. *Mi miedo y yo*. Impedimenta.
- Santos, C. y Sanz, S. (2013) [1a ed. 2011]. *El faro de los corazones extraviados*. Toro Mítico.
- Santi Balmes, & Lyona. (2011). *Jo mataré monstres per tu*. Barcelona Principal Dels Llibres.
- Sendak, M., & Mlawer, T. (1963). *Donde viven los Montrous*. New York Harper Collins.

9. CURRÍCULUM



CARMEN
SÁNCHEZ

DISEÑADORA GRÁFICA
FREELANCE

CONTACTO

📞 722 718 662

✉️ csmusic8@gmail.com

📍 C/Mulillas, 3, Granada 18014

PERFIL

Profesional joven con pasión por su trabajo y excelente capacidad de organización y planificación. Con facilidad de adaptación a entornos cambiantes y clara orientación a objetivos. Desearía seguir desarrollando mis capacidades y formándome en cualquier ámbito.

LENGUAS

Español - Nativo
Inglés - Medio
Francés - Básico

APTITUDES

- Habilidades de comunicación
- Gestión de tareas
- Habilidades informáticas
- Gestión de contenidos
- Analítica Web
- Diseño de gráficos
- Habilidades escritas
- Redes sociales
- Eficacia publicitaria
- Trabajo bajo presión
- Trato amable y atento.
- Mantenimiento de la limpieza y el orden en el espacio de trabajo

FORMACIÓN ACADÉMICA

Universidad de Murcia
Grado en nutrición y dietética
2016

Universidad de Granada
Grado en Bellas Artes
Especialidad en Diseño Gráfico
2021

Esneca Bussines School
Curso de diseño gráfico profesional
2021

Universidad de Granada
Máster en Dibujo: Ilustración, Cómic y Creación Audiovisual
Especialidad en Diseño Gráfico
2022-2023

EXPERIENCIA LABORAL

Dependiente y diseñadora gráfica en Papelería Black
2016 / 2021

Community manager y gestora web en Modas Linde
2020 / 2021

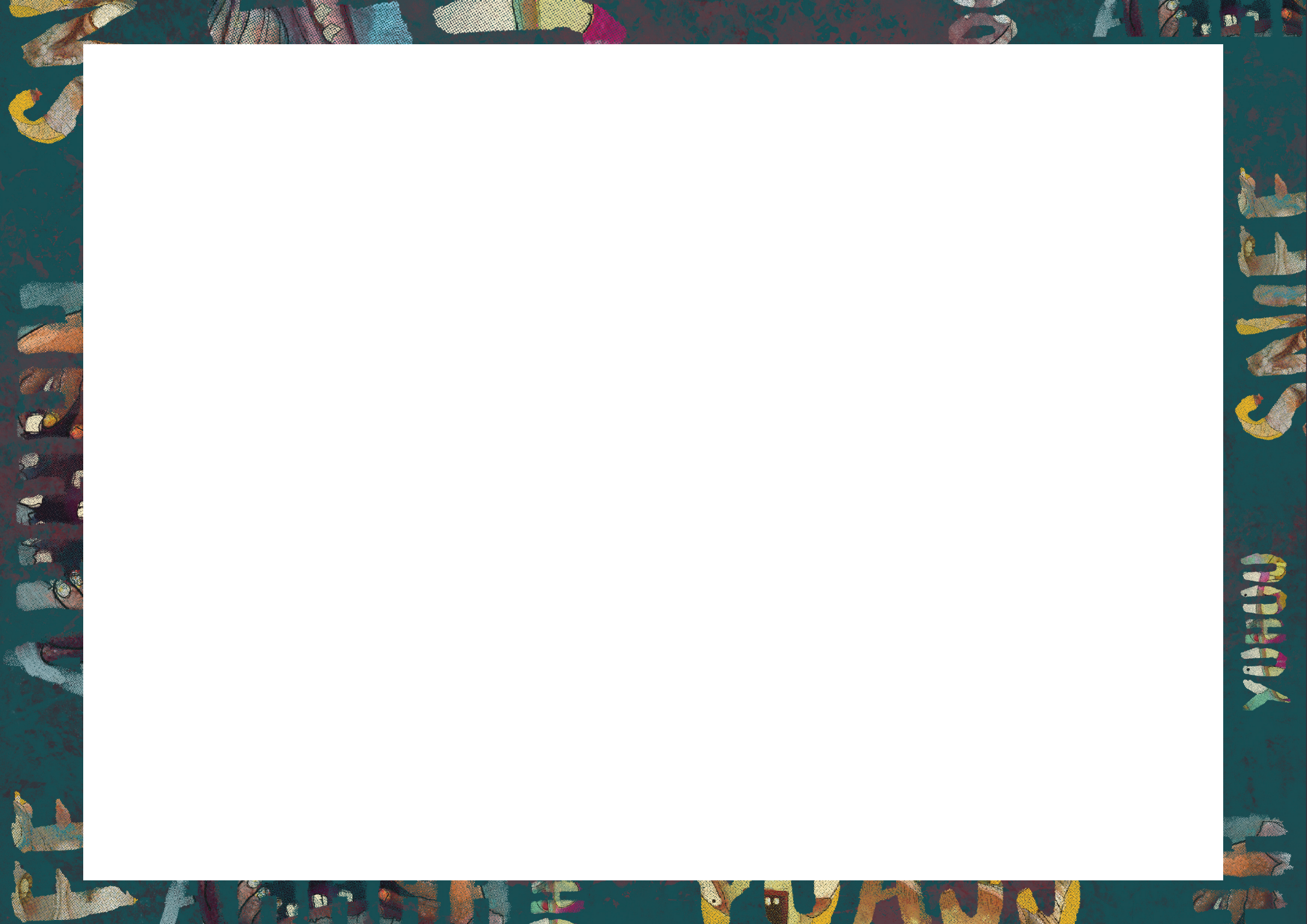
Diseñadora gráfica y técnico audiovisual en Alumni UGR
2021 / 2022

Autónoma freelance desde 2021 hasta la fecha

A día de hoy desempeño mi trabajo como freelance con diversas empresas de múltiples sectores

COMPETENCIAS

- Adobe photoshop
- Adobe Illustrator
- Adobe Premiere
- Adobe After Effects
- Adobe InDesign
- Medibang Paint Pro
- Procreate
- Final Cup



[A large, empty white rectangular area, likely a placeholder for text or an image.]