

**LIBRO ILUSTRADO PARA CONCIENTIZAR SOBRE LOS  
TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN JÓVENES DEL INSTITUTO  
SUDAMERICANO DE CUENCA, ECUADOR.**

*Trabajo presentado para optar al título de Tecnología en Diseño Gráfico*

Proyecto de grado presentado por: María José Pabón y Angie Pineda

Carrera: Diseño Gráfico y Multimedia

Línea de Investigación: Diseño Editorial

Tutor académico: Ing. Marco Pazmiño

Cuenca, 28/7/23

## ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
RESUMEN .....	7
ABSTRACT .....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
Objetivos de la investigación.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos específicos .....	10
Preguntas de investigación .....	10
Justificación.....	11
CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA.....	13
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL.....	15
Marco Teórico .....	15
Marco Contextual .....	16
Marco Conceptual.....	16
Impresión gráfica.....	16
Libro .....	18
Ilustración .....	21
Técnica a utilizar .....	23
Texturas digitales.....	25
Fundamentos del diseño .....	25
Elementos del diseño .....	26
Elementos visuales .....	27
Elementos de Relación .....	29
Elementos Prácticos.....	30

Diseño editorial .....	31
Etapas del diseño editorial.....	31
Elementos principales del diseño editorial .....	33
Los elementos gráficos .....	34
Tipografías en diseño gráfico .....	36
Tipografía utilizada en el libro .....	39
Teoría del color.....	40
El círculo cromático.....	41
Psicología del color .....	42
Paleta de colores del libro.....	43
Contenido del libro:.....	44
Trastornos alimenticios .....	44
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN .....	52
Enfoque de investigación.....	52
Tipo de investigación .....	52
Investigación descriptiva .....	52
Corte de la investigación .....	52
Investigación longitudinal .....	52
Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información.....	53
Metodología de trabajo .....	56
Design Thinking .....	56
Etapas del Design Thinking.....	56
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN .....	62
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES .....	64

BIBLIOGRAFÍA ..... 65

## ÍNDICE DE FIGURA

<b>Figura 1.</b> <i>Publifes- Impresión digital</i> .....	17
<b>Figura 2.</b> <i>Ilustración Propia</i> .....	24
<b>Figura 3.</b> <i>La Nube Artística</i> .....	25
<b>Figura 4.</b> <i>Adrián Covarrubias   Web Marketing</i> .....	26
<b>Figura 5.</b> <i>Ilustración de línea</i> .....	26
<b>Figura 6.</b> <i>Ilustración de plano</i> .....	27
<b>Figura 7.</b> <i>Ilustración de elementos visuales</i> .....	27
<b>Figura 8.</b> <i>Ilustración de color</i> .....	28
<b>Figura 9.</b> <i>Ilustración de textura</i> .....	28
<b>Figura 10.</b> <i>Ilustración de dirección</i> .....	29
<b>Figura 11.</b> <i>Ilustración de posición</i> .....	29
<b>Figura 12.</b> <i>Ilustración de espacio</i> .....	30
<b>Figura 13.</b> <i>Soluciones Creativas</i> .....	32
<b>Figura 14.</b> <i>Ejemplo de diagramación del espacio de trabajo</i> .....	36
<b>Figura 15.</b> <i>Ejemplo de tipografía con serifa</i> .....	36
<b>Figura 16.</b> <i>Ejemplo de tipografía sin serifa</i> .....	37
<b>Figura 17.</b> <i>Ejemplo de tipografía itálica</i> .....	38
<b>Figura 18.</b> <i>Ejemplo de tipografía display</i> .....	38
<b>Figura 19.</b> <i>Ejemplo de tipografía a utilizar en el libro</i> .....	39
<b>Figura 20.</b> <i>Ejemplo de tipografía creativa</i> .....	40
<b>Figura 21.</b> <i>Referencia de círculo cromático</i> .....	42
<b>Figura 22.</b> <i>Paleta de colores</i> .....	43
<b>Figura 23.</b> <i>Machote para la diagramación del libro</i> .....	58
<b>Figura 24.</b> <i>Ejemplos de libros sobre trastornos alimenticios</i> .....	58

**Figura 25.** *Prototipado de un libro*..... 59

## **RESUMEN**

La creación de un libro ilustrado de los trastornos alimenticio es parte muy importante para la comunidad, debido a que genera conciencia en las personas acerca de la delicadez de este tema, siendo este un libro con ilustraciones digitales llamativas para atraer al lector e inducir su lectura. En la creación del libro se conoció más acerca de lo que son los trastornos alimenticios y de cómo estos se desarrollan en diferentes edades y circunstancias, y pudimos generar un libro ilustrado de la manera correcta con las herramientas de ilustración digital, como es principalmente Photoshop; y para la creación editorial y la diagramación de textos se ha utilizado InDesign. La redacción del texto y de los capítulos han sido un mundo de información por el cual se ha cruzado para llegar a generar textos adecuados con el tema y parra el cual la población objetiva pueda identificarse y sentirse cómodos con la información; el uso correcto de la cromática y el tipo de ilustración que, del libro, se muestra como un ambiente visual seguro para el lector. Se espera que la creación de este libro tenga gran impacto en el conocimiento e interés de los jóvenes por este tema, para así poder tener un campo más abierto de posibilidades de ayuda profesional y menos gente que tenga que ser minimizada por padecer un trastorno alimenticio.

**PALABRAS CLAVES:** Trastorno alimenticio, libro ilustrado, diseño editorial, ilustración digital.

## **ABSTRACT**

The creation of an illustrated book on eating disorders is a very important part for the community, because it raises awareness among people about the delicacy of this topic, this being a book with striking digital illustrations to attract the reader and induce their reading. In the creation of the book, more was learned about what eating disorders are and how they develop at different ages and circumstances, and we were able to generate an illustrated book in the correct way with digital illustration tools, such as Photoshop; and for the editorial creation and layout of texts, InDesign has been used. The writing of the text and the chapters have been a world of information through which it has been crossed to generate adequate texts with the subject and for which the objective population can identify and feel comfortable with the information; the correct use of chromatics and the type of illustration of the book, is shown as a safe visual environment for the reader. It is hoped that the creation of this book will have a great impact on the knowledge and interest of young people in this subject, to have a more open field of possibilities for professional help and fewer people who must be minimized for suffering from an eating disorder.

**KEY WORDS:** Eating disorder, illustrated book, editorial design, digital illustration.

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, los trastornos alimenticios se consideran como un grave problema que afecta a una amplia cantidad de jóvenes en todo el mundo; estos pueden ser causados por diversos factores, como la presión social, la baja autoestima, la comparación constante con imágenes irreales de cuerpos perfectos que se nombran en los estándares de belleza y la falta de educación en cuanto a hábitos alimenticios saludables.

En este aspecto se fundamenta la importancia de abordar esta temática de manera accesible y gráficamente atractiva para los jóvenes, pues esto permitirá generar conciencia sobre los riesgos y consecuencias de estos trastornos, promoviendo también hábitos alimenticios saludables. Con este objetivo, se considera que un libro gráfico ilustrado puede ser una herramienta eficaz para transmitir información de manera clara y concisa, al mismo tiempo que se aprovecha la potencia visual de las ilustraciones para sensibilizar al lector sobre esta problemática.

### **Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo General**

El objetivo general del ensayo es presentar un libro ilustrado que aborda los trastornos alimenticios y su impacto en los jóvenes y adolescentes, con la finalidad de concientizar a este público sobre los riesgos de estas condiciones mentales; así mismo se busca fomentar su prevención y el tratamiento temprano, junto con ello promover una cultura de aceptación y amor propio. Por esto, se analizarán conceptos relacionados con los estándares de belleza, las concepciones sociales al respecto y los hábitos alimenticios saludables.

También se indagará sobre diferentes tipos de trastornos alimenticios, sus causas, factores de riesgo y consecuencias en la salud física y mental de los jóvenes, incluyendo así ilustraciones gráficas que sensibilicen al lector por medio del contenido; todo esto se realiza mediante la codificación de un mensaje positivo en la comunicación latente en todo este libro.

### **Objetivos específicos**

- Describir los diferentes tipos de trastornos alimenticios, incluyendo anorexia, bulimia, trastorno de pica y otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados, sus causas y los factores de riesgo asociados a su desarrollo en los jóvenes.
- Analizar los conceptos que envuelve el tema, cómo los espejismos en la sociedad, la alimentación consciente y los estándares de belleza que están presentes día a día en la sociedad.
- Identificar las mejores prácticas en la creación de una propuesta gráfica adecuada para el público objetivo, considerando elementos como la accesibilidad visual, la utilización de colores correctos, la coherencia con el contenido escrito y la transmisión de un mensaje positivo y esperanzador.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuán importante es generar ilustraciones gráficas que sensibilicen al lector relacionadas con el tema a abordar?

- ¿Cómo puede ser la ilustración utilizada de manera efectiva para crear conciencia y brindar apoyo a las personas que padecen un trastorno alimenticio a través de la creación de un libro ilustrado?
- ¿Qué tan informada está la sociedad con respecto a los trastornos alimenticios?
- ¿De qué manera aportará el libro a la promoción de la autoaceptación, la autoestima y la búsqueda de ayuda profesional en personas que padezcan estos trastornos?
- ¿La creación de dicho libro propone desafiar los estándares de belleza tradicionales y fomentar una perspectiva diferente y saludable de la percepción corporal?
- ¿Cumplirá con transmitir de manera efectiva las complejidades emocionales y psicológicas asociadas con estos trastornos, con el objetivo de generar empatía, conciencia y fomentar la recuperación y el apoyo?

### **Justificación**

Los trastornos alimenticios son un problema que de acuerdo con estudios previos al respecto pueden curarse, sin embargo, si no se trata a tiempo puede tener implicaciones graves en la salud, generando incluso problemas irremediables como la diabetes. La realización de un libro ilustrado que informe de los trastornos alimentarios y su impacto en los jóvenes es fundamental debido al incremento de estos trastornos en la vida cotidiana. Este grupo etario es especialmente vulnerable a desarrollar estas afectaciones psicológicas debido a la presión social, los estereotipos de belleza y la falta de educación sobre una alimentación saludable.

Estos trastornos pueden tener consecuencias graves en la salud física y mental de los jóvenes, incluyendo malnutrición, problemas cardíacos, depresión y ansiedad,

además, los trastornos alimenticios a menudo se mantienen en secreto y no se abordan adecuadamente debido al temor y miedo de expresarlo, lo que puede llevar a una mayor gravedad del problema.

En este sentido, se considera pertinente el diseño y elaboración de un libro con ilustraciones gráficas que aborde el tema de manera clara y con un mensaje persuasivo para educar a los jóvenes sobre los riesgos de los trastornos alimenticios, fomentar la prevención, el tratamiento temprano, promover la aceptación y el amor propio.

## **CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA**

La cantidad exorbitante de información en redes sociales muchas veces no cumple el objetivo de informar de manera clara y responsable, esto además relacionado con la forma en que las personas interpretan los mensajes, propicia en los jóvenes un proceso de consumo masivo de información que muchas veces no es decodificada de manera adecuada, permitiendo la malinterpretación y, por ende, la posibilidad de desarrollar trastornos alimenticios en los jóvenes.

Se habla de esta población en específica porque son quienes tienen mayor tendencia a este tipo de trastornos ya que debido a su edad, tienen dificultades para tomar decisiones y tienen una influencia amplia de la sociedad en su vida cotidiana; en esta idea se fortalece la necesidad de dar a conocer acerca de esta gran problemática, por medio de la ilustración gráfica dentro de un libro de forma tal que se genere más interés y logre captar la atención del lector, mientras se informa acerca de los trastornos alimentarios.

Es pertinente mencionar que a través de una presentación visualmente atractiva y accesible que transmita información verdadera y relevante sobre los diferentes tipos de trastornos alimenticios, sus causas, síntomas y consecuencias en la salud física y mental de los jóvenes, se podrá mitigar la prevalencia de estos hábitos no saludables en esta población, mejorando la salud pública en el contexto en donde se aplique la estrategia.

Finalmente, se afirma que el diseño gráfico y editorial debe ser adecuado para el público objetivo y debe incluir ilustraciones, diagramas, infografías y otros elementos visuales que faciliten la comprensión del tema. Además, debe fundamentarse en un

enfoque coherente del contenido escrito del libro y transmitiendo así, un mensaje positivo y esperanzador sobre la posibilidad de afrontar y superar su trastorno.

## CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

### Marco Teórico

La educación y sensibilización de los trastornos alimenticios es el principal objetivo de la creación de este libro, ya que es la razón principal por la que gran parte de la población no tiene el conocimiento suficiente y capacitación necesaria para manejar correctamente un trastorno alimenticio en sí mismos o en personas a su alrededor.

De acuerdo con Gaete (2017) para abordar esta problemática es importante la educación, la sensibilización en la prevención y el apoyo a las personas con trastornos alimenticios, por consiguiente, a continuación se presentan algunas formas de prevención de los trastornos alimenticios:

- Educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremos (dar el ejemplo).
- Promover una actividad física moderada, que idealmente involucre socialización.
- Favorecer la construcción de una autoestima adecuada.
- Evitar poner un excesivo énfasis en el peso y la figura.
- Informar a los hijos que no es recomendable hacer dietas, porque muchas de ellas son contraproducentes.
- Evitar que los jóvenes realicen dietas agresivas, porque éstas suelen ser el punto de entrada a los trastornos alimentarios.
- Comer en familia en forma regular, evitando los conflictos.
- Frente a la evidencia de dietas inapropiadas, preocupación excesiva por el peso, baja o incremento importante de peso, indagar cuanto antes con un especialista.

- Estar atentos a los sitios de Internet que visitan las adolescentes  
(Gaete, 2017).

### **Marco Contextual**

La creación del libro ilustrado es parte de un proyecto académico para tesis de diseño gráfico, creado con base en los datos de personas situadas en la ciudad de Cuenca, Ecuador; como público objetivo se considera también a los jóvenes del Instituto Particular de Tecnologías Sudamericano, junto con el departamento de psicología de este mismo. La idea fue propuesta desde el inicio del periodo académico del 2023.

Tomando en cuenta el público objetivo, se abordará una parte muy importante que ha afectado a cierta parte de la población a través de su adolescencia y juventud, se conocen los datos necesarios para generar la propuesta, desarrollándola así de manera efectiva y que pueda ser parte de la lectura y educación en el Instituto.

### **Marco Conceptual**

#### **Impresión gráfica**

Se puede definir la impresión gráfica como el proceso de preparación, impresión y acabado de un diseño gráfico o varios, previamente creados. Esta impresión engloba todo tipo de variantes en cuanto al material sobre el que se imprime y los diferentes acabados utilizados, como pueden ser la encuadernación o cualquier proceso adicional que se realice sobre el objeto impreso.

### ***Tipos de impresión gráfica***

**Impresión Digital:** se trata de un método de impresión directa de archivos digitales en superficies físicas. Técnicamente esta impresión se realiza a través de impresoras que utilizan cartuchos de tinta, también conocidos como Toner. La impresión de imágenes o textos se realiza en un papel a través de una luz láser y de corriente electrostática.

**Figura 1.** *Publifes- Impresión digital*



**Impresión Offset:** A diferencia de la digital, esta técnica de impresión es indirecta y consiste en la aplicación de una tinta sobre una plancha metálica (normalmente una aleación de aluminio). Después, esa tinta es trasladada a una pieza de caucho y finalmente al papel o la superficie final de impresión; a esta técnica se le denomina indirecta porque no se imprime sobre ese papel o superficie, sino a través de la pieza mencionada.

**Serigrafía:** Es otro tipo de impresión directa en el que se transfiere la tinta mediante una malla a la superficie final.

**Impresión Tipográfica:** Este proceso de impresión se basa en planchas metálicas impregnadas de tinta que, ejerciendo presión sobre un papel, se realiza la impresión (Publifes, 2022).

## **Libro**

El libro es una obra escrita que se presenta en forma física o digital, contiene información, ideas o relatos, los cuales son expresados a través de un lenguaje simbólico y estructurado. La información presentada en el libro es fruto de la investigación o redacción de un autor o un grupo de autores, su finalidad puede ser educativa, informativa, recreativa o estética.

La estructura del libro se compone de páginas, que se dividen en capítulos o secciones y que se presenta en diferentes formatos y estilos tipográficos. El libro es una herramienta fundamental para la transmisión y preservación del conocimiento y la cultura, por este motivo se encuentran bibliotecas con escritos que datan de miles de años atrás.

## ***Partes de un libro***

Los libros están conformados por distintas partes, cada una de ellas tienen un propósito y una función diferente, bien sea de tipo informativo o práctico, dentro de la misma obra. Algunas de ellas, como las de tipo decorativo, pueden ser prescindibles, por lo tanto, no siempre los libros tienen las mismas partes.

- **Sobrecubierta:** Es un envoltorio de papel o cartulina que protege la cubierta del libro. No todos los libros la tienen.
- **Cubierta:** Constituye el aspecto externo del libro, se extiende por la cubierta, el lomo y la contracubierta.

- **Lomo:** En él se ponen los datos de título, número o tomo, autor y logotipo de la editorial.
- **Guardas:** Son las hojas que unen las tapas con el resto del libro.
- **Hojas de cortesía o de respeto:** Son hojas en blanco que se encuentran al principio y al final del libro.
- **Anteportada o portadilla:** Está antes de la portada; en ella va el título del libro.
- **Contraportada:** Es la página par posterior a la portadilla, que generalmente está en blanco.
- **Página de derechos de propiedad o de créditos:** Está al reverso de la portada; en ella van contenidos los datos de propiedad literaria o *copyright*, editor, fechas de las ediciones, reimpressiones, depósito legal, título original (para traducciones), créditos, etc.
- **Portada:** Es donde se encuentran los datos del libro, como título y nombre del autor.
- **Página:** Cada una de las hojas, con anverso y reverso, que se encuentran numeradas.
- **Cuerpo de la obra:** Conjunto de las hojas que constituyen el texto de la obra en sí. La obra, a su vez, puede contener todas o algunas de las siguientes partes: presentación, dedicatoria, epígrafe, prólogo o introducción, índice, capítulos o partes, bibliografía, colofón y epílogo.
- **Biografía:** En ocasiones se destina una página del libro para la biografía del autor.
- **Funda externa:** Forro que se pone a algunos libros para conservarlos.

(Significados.com, 2023)

## *Tipos de libro*

Tipos de libros según su encuadernación

- Libros de tapa dura o cartóné
- Libros de tapa blanda o rústica
- Libros de espiral o wire-o
- Libros grapados o a caballete
- Libros electrónicos o digitales

Tipos de libros según su temática

- Libros de literatura
- Libros de consulta y referencia
- Libros artísticos e ilustrados
- Libros divulgativos
- Libros de texto
- Libros técnicos o especializado
- Libros prácticos
- Libros religiosos y sagrados
- Libros de autoayuda
- Libros infantiles

Libros de literatura

- Libros de narrativa
- Libros de poesía
- Libros de dramaturgia
- Libros de ensayo

- Libros de no-ficción

Libros de consulta y referencia

Libros artísticos e ilustrados

- Los libros de gran formato
- Los cómics, libros álbum y novelas gráficas

Libros divulgativos

Libros de texto

Libros técnicos y especializados

Libros prácticos o manuales

Libros de autoayuda y superación personal

Libros religiosos y sagrados

Libros infantiles (Equipo editorial, 2023).

## **Ilustración**

### ***¿Qué es una ilustración?***

La ilustración es un dibujo, pintura u obra impresa de arte que explica, aclara, ilumina, visualmente representa, o simplemente decora un texto escrito, que puede ser de carácter literario o comercial.

Los orígenes de la ilustración: antes de la invención de la «escritura», se remontan a la pintura rupestre en Chauvet, Lascaux y Altamira, cuando los artistas paleolíticos utilizaban carbón y ocre en sus cuevas para ilustrar lo que veían a su alrededor. Históricamente la ilustración de libros, revistas y periódicos han sido las formas predominantes de este tipo de arte visual, aunque los ilustradores también han utilizado sus habilidades gráficas en las áreas de creación de carteles, anuncios, libros

de historietas, animación, tarjetas de felicitación, tiras etc., (Rosa, 2022). El tipo de ilustración empleado en el proyecto es la de tipo digital, al ser un libro ilustrado, este tipo de ilustración se adapta a las necesidades del libro, para comunicar de una mejor manera.

### ***Tipos de ilustración***

**Ilustraciones conceptuales:** Son representaciones metafóricas (no realistas) de escenas, objetos, ideas o teorías. Las imágenes pueden contener elementos de la realidad, pero en su conjunto tienen una forma o significado diferente. Ejemplos de ilustración conceptual incluirían historietas, gráficos, dibujos abstractos.

**Ilustraciones literales:** Estas ilustraciones tienden a representar verdades pictóricas. Aquí hay generalmente una descripción exacta de la realidad, e incluso si la imagen representa la ficción narrativa de carácter fantástico o dramática, se hace hincapié en la creación de una escena que sea creíble. Ejemplos de ilustración literal incluirían los siguientes: foto realismo, hiperrealismo.

En cuanto a la forma de realizar las ilustraciones, se encuentran dos grandes tipos:

**Ilustración tradicional:** Es el tipo “clásico” de ilustración, en el que se dibuja y pinta a mano.

**Ilustración digital:** La ilustración digital, en cambio, usa las nuevas tecnologías (a través de diferentes tipos de software) para la producción de imágenes (rosa, 2022).

El libro “**Delante del espejo**” utilizará esta forma de ilustración, como una forma rápida y cómoda de generar las ilustraciones dentro del libro.

## ***Técnicas de ilustración***

- **Dibujo:** Esta técnica se realiza a base de lápiz y de forma manual.  
Gracias a las tabletas electrónicas podemos ocupar este recurso de igual manera para poder plasmar esta técnica.
- **Tinta:** El acabado se hace con plumilla y tinta, los trazos son sutiles y espontáneos y su peculiar característica es que no se puede corregir.
- **Rotuladores:** Se emplean los famosos rotuladores para dar color de un tono, contornos y calidad de impresión. Su acabado es de perfección, el color es indeleble y transparente.
- **Lápices de color:** Es una técnica fácil de acabado suave y satinado, la intensidad de su tono y la capacidad de relleno que se obtiene de su color son menores que las de otros medios.
- **Pastel:** Son barras de color cuyo pigmento es muy intenso. Se mezcla normalmente con otros procedimientos como la acuarela, los acrílicos o rotuladores.
- **Acuarela:** Es una técnica funcional, es práctica y una de sus cualidades permite un alto detalle en la ilustración, ya que permite desde un coloreado muy suave, hasta algo más sólido y opaco.

## **Técnica a utilizar**

### ***El sketching***

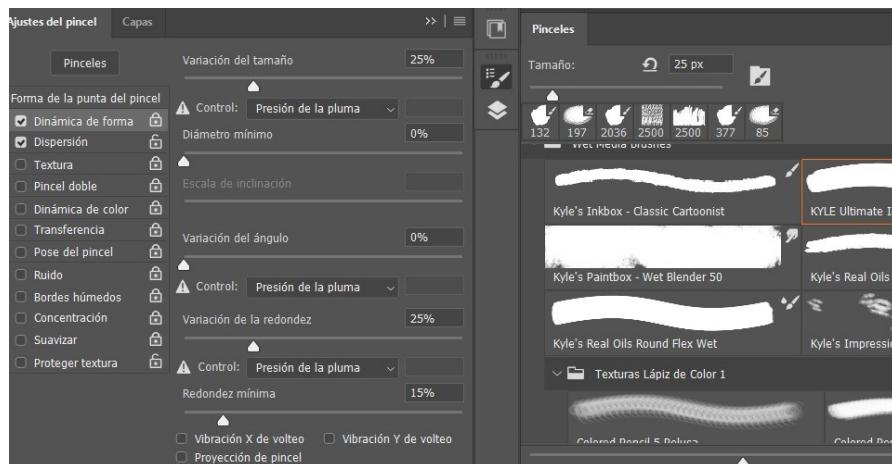
Del inglés *sketch*, ‘boceto’, el sketching consiste en la realización a mano de una ilustración o dibujo que representa las características principales de la escena o del objeto. Si bien el sketching es una parte fundamental del proceso de diseño, su práctica puede llevarse a cabo como entretenimiento (Mallafre, 2022).

## ***Pinceles digitales***

Los pinceles de Photoshop son una herramienta muy útil para el diseño gráfico digital, son una homologación digital de los pinceles que se utilizan en el dibujo artístico y gracias a ello permiten realizar una gama mucho más variada de acabados. En el dibujo artístico convencional los pinceles son la herramienta ideal para trabajar a mano alzada, aportando al dibujo distintas texturas y diversos grosores del trazo, dependiendo del tipo de pincel, que se pueden combinar con distintas tonalidades de tinta. Photoshop tiene ya incorporados diversos pinceles para dibujar con el ratón del ordenador, que ofrecen una buena gama de posibilidades.

Dibujar a "mano alzada" con Photoshop, o por decirlo de otra manera, utilizar un pincel para pintar en el lienzo con el movimiento del ratón es sencillo. Lo complicado es obtener un resultado atractivo a partir de un lienzo en blanco, aunque para el retoque fotográfico a veces es pertinente aplicar diversas pinceladas o alteraciones del color (Álvarez, 2008).

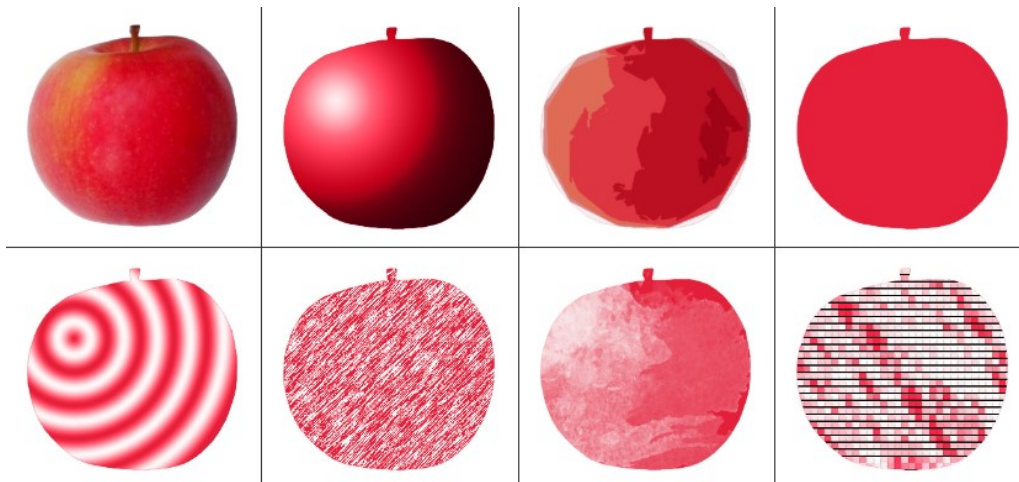
**Figura 2. Ilustración Propia**



### Texturas digitales

Las texturas digitales proyectadas sobre superficies modifican el espacio. La luz envuelve los objetos y permite la sensibilización de las superficies que adoptan formas bidimensionales o tridimensionales según la textura proyectada. Como se puede apreciar la siguiente imagen consta con diferentes texturas, con simple pintura o ilustración encima de una manzana, por ejemplo:

**Figura 3.** *La Nube Artística*



### Fundamentos del diseño

Los fundamentos del diseño se definen como el conjunto de elementos que ayudan a concebir, organizar, proyectar y realizar una comunicación visual. Estas pueden ser producidas por medios generales o particulares que tienen como objetivo en común compartir un mensaje determinado a grupos específicos, a través de diferentes canales como impresos, medios digitales, audiovisuales, etc. (Fundamentos del diseño – Wucius Wong, 2022).

## Elementos del diseño

- **Elementos conceptuales**

Son comúnmente utilizados en la primera etapa del diseño, siendo estos partes del diseño final y están directamente relacionados con la idea principal.

### *Punto*

**Figura 4.** *Adrián Covarrubias | Web Marketing*



El punto es el inicio del todo, donde empieza cada una de nuestras ideas plasmadas. Este indica una posición, no tiene largo ni ancho.

### *Línea*

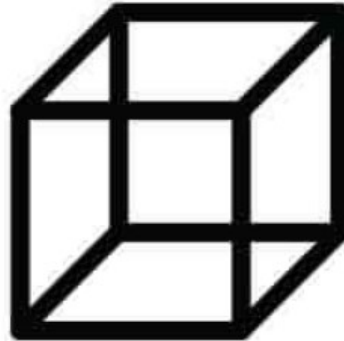
Tenemos la línea, esta surge del movimiento de un punto hacia cualquier dirección. Tiene posición y dirección, tiene largo, pero no ancho.

**Figura 5.** *Ilustración de línea*



## *Plano*

**Figura 6.** *Ilustración de plano*



El Plano es el recorrido de una línea en movimiento, que tiene largo y ancho, pero no grosor. Esta limitado por líneas y tiene posición y dirección. Define los límites extremos de un volumen.

## **Elementos visuales**

### *Forma*

**Figura 7.** *Ilustración de elementos visuales*



Todo lo que puede ser visto posee una forma que aporta la identificación principal en la percepción propia.

### ***Medida***

El tamaño es relativo si se describe en términos de magnitud y de pequeñez, pero así mismo está relacionado las dimensiones de determinada ilustración.

### ***Color***

**Figura 8.** *Ilustración de color*



El color se utiliza en un sentido más amplio, comprendiendo no solo los del espectro solar sino los colores neutros, así también sus variaciones tonales y cromáticas, sin embargo, este atributo no es físicamente mensurable.

### ***Textura***

**Figura 9.** *Ilustración de textura*



Se refiere a las cercanías en la superficie de una forma. Puede ser plana o decorada, suave o rugosa y puede atraer tanto al sentido del tacto como a la vista, esto quiere decir que puede ser tangible o solo representada visualmente.

### **Elementos de Relación**

Es donde gobierna la ubicación y la interrelación de las formas en un diseño.

#### ***Dirección***

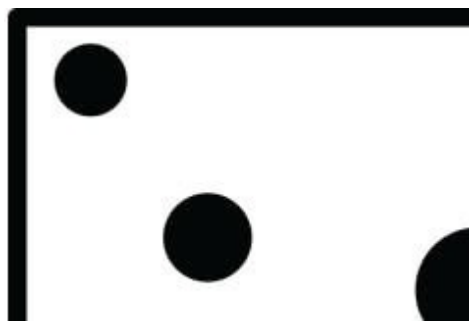
**Figura 10.** *Ilustración de dirección*



La dirección depende de cómo está relacionada con el observador, con el marco que la contiene o con otras formas cercanas.

#### **Posición**

**Figura 11.** *Ilustración de posición*



La posición es juzgada por su relación respecto al cuadro o la estructura del diseño. En términos generales se determina entre el plano en el que se encuentra y la profundidad de este.

### ***Espacio***

Las formas de cualquier tamaño ocupan un espacio. Puede estar ocupado o vacío.

### ***Gravedad***

**Figura 12.** *Ilustración de espacio*



La representación de la gravedad no es visual sino psicológica, es por esto que se encuentran tendencia a atribuir pesantez o liviandad, estabilidad o inestabilidad a formas o grupos de formas.

### **Elementos Prácticos**

#### ***Representación***

La representación de una pieza visual puede ser realista, estilizada o semiabstracta, todo dependerá de la intención que se pretende dar a la ilustración o la creatividad del diseñador.

### ***Significado***

Los mensajes visuales deben tener un significado claro. Se dice que una imagen dice más que mil palabras, por ende es labor del profesional encargado de codificar las palabras correctas, acordes con el mensaje que se pretende proyectar.

### ***Función***

El diseño debe servir un determinado propósito (Fundamentos del diseño – Wucius Wong, 2022).

### **Diseño editorial**

El Diseño Editorial es la estructura y composición que forma a libros, revistas, periódicos, catálogos, carátulas, volantes, afiches, entre otros. Es la rama del diseño gráfico que se enfoca de manera especializada en la estética y diseño tanto del interior como el exterior de los textos (María, 2019).

### **Etapas del diseño editorial**

El proceso del diseño editorial pasa fundamentalmente por 4 etapas generales: creación, edición, producción y diseño. Definido el tipo de publicación, se procede a trabajar el estilo. La tipografía que se usará, tipo de papel, gramaje, tamaño, organización del texto, titulares, entre otros.

Es la etapa más productiva en términos de creatividad. Se define una idea y en la edición se pule y da forma, donde todos los elementos se concretan.

Figura 13. Soluciones Creativas



En esta etapa se determinan los espacios desde el tamaño y proporción de las hojas, hasta el acomodo visual de los elementos (tamaño de las fotos, columnas, espacios blancos, tonalidades, numeraciones, etcétera) para generar una mejor solución estética y funcional.

El reparto de los elementos gráficos exige una alta preparación del diseñador gráfico. La combinación de los diferentes elementos debe ir alineada en todo momento con el tipo de publicación, ideas y género de este.

Por último, viene la etapa de la producción, donde todo lo anterior se materializa. La parte textual y gráfica se funden y forman un solo cuerpo y todos aquellos elementos antes puestos en el papel, son plasmados definitivamente (Maria, 2019)

## **Elementos principales del diseño editorial**

Las publicaciones cuentan con una serie de elementos que todo diseñador editorial debe conocer para garantizar un buen diseño. Entre ellos se distinguen el formato, la retícula, la tipografía, el color y los elementos gráficos.

### ***El formato***

Hace referencia a la forma y el tamaño del producto final, es decir, el soporte físico o digital que se utiliza. El formato responde al tipo de publicación y su contenido, pero sobre todo al medio de producción, es decir, a la técnica de impresión y la máquina que lo imprime (Cada máquina admite formatos de papel distintos). Por eso en diseño editorial son básicos los conocimientos de artes gráficas, para optimizar el uso del papel y minimizar el desperdicio. Hoy es imprescindible abordar la producción editorial desde una óptica sostenible.

### ***La retícula***

Constituye la base de todos los elementos, ya que estructura y aporta coherencia al contenido. Puede definirse como un conjunto de líneas y guías en las que se sitúan los distintos elementos compositivos, ayudando a distribuir el espacio del diseño. En suma, es una de las herramientas fundamentales del diseño, que ayuda a equilibrar la composición de las páginas y a organizar el contenido.

### ***La tipografía***

El objetivo del diseño editorial es garantizar que las publicaciones sean atractivas, visualmente interesantes y fáciles de leer. Un buen diseño editorial es coherente y claro con su propósito. Cada vez que la tipografía se usa de manera efectiva, puede evocar sentimientos diferentes; dominar ese lenguaje es clave en el diseño editorial.

### ***El color***

El color es clave en el diseño, ya que influye en la manera en la que se percibe una publicación, así como en la fuerza con la que se comunica un mensaje. Su capacidad de transmitir emociones y sensaciones ha sido corroborada en múltiples estudios. Además, contribuye a la adecuación entre el contenido y su marco visual. Según cómo se combinen los colores, por ejemplo, la percepción de la publicación será distinta.

### **Los elementos gráficos**

Esta categoría engloba todos aquellos elementos más allá del texto y las imágenes, como pueden ser dibujos, tablas, gráficas o infografías. Estos recursos ilustran el mensaje que se pretende transmitir, complementan el contenido y aportan valor a la publicación. Así mismo, son un estímulo visual para el lector, al generar puntos de atención que ayudan a dar fuerza al mensaje (UElisava, 2022)

### ***Diagramación***

La diagramación es parte importante al momento de generar la idea para bocetar la escritura e ilustración de libro en el caso de este proyecto de tesis y dar una diagramación en la cual basarse a la medida de la realización del libro. En este caso la diagramación dentro del libro consta de márgenes y columnas, para poder mantener un espacio libre y un área de respiro y las columnas son parte del orden del texto dentro del libro, puede ser desde 2, 4 o 6 columnas con una medianil equivalente.

### ***Retícula***

La Retícula es una estructura a base de líneas, generalmente verticales y horizontales, las cuales ayuda a ordenar coherentemente todos los elementos de la

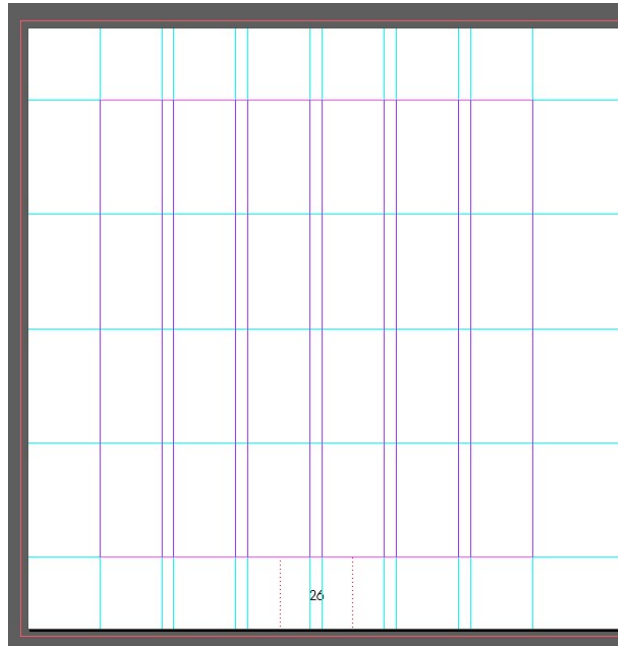
composición como son: título, subtítulo, cuerpo del texto, fotografías, pie y crédito de foto, slogan, ideas resaltadas y numeración. Cada línea sirve de guía para colocar márgenes y medianiles (espacio entre columnas). No es algo rígido y depende del medio para el que se utilice. Una retícula bien organizada debe tener armonía con el formato y la orientación del papel. Es de gran importancia la división geométrica del área y hasta con precisión matemática fraccionar, para colocar las columnas, espacios, márgenes, etc.

En diseño se considera de ayuda, utilizar una retícula, dado que auxilian a organizar la información y actuar como marco en la composición para crear orden y estética. Se puede decir que es una herramienta para la maquetación.

Esta estructura es digital, solo es visible a la hora de diseñar, se usan las líneas guías que los programas manejan, como el caso de In Design, las cuales, a la hora de imprimir no aparecen. La retícula es algo que lleva toda publicación por detrás, una vez impresa lo único que se aprecia de la retícula, es la disposición armónica de todos los elementos, lo que genera una buena composición y un impacto positivo sobre el espectador (Groppe).

En el caso del libro “**Delante del espejo**”, se usa la diagramación por 6 columnas, con márgenes exteriores de 3cm y el margen interior de 4cm.

**Figura 14.** *Ejemplo de diagramación del espacio de trabajo*



### **Tipografías en diseño gráfico**

La palabra tipografía proviene del griego «typos», que significa molde, y «graphein» que quiere decir escritura. Dentro del diseño gráfico, se define como «el arte de colocar letras» para lograr que el texto se acomode estéticamente de acuerdo con la composición y el propósito del material (Lenis).

#### ***Con serifa***

**Figura 15.** *Ejemplo de tipografía con serifa*

Ilustració

También conocidas como letras romanas, son aquellas que se caracterizan por tener decorados o remates (llamados serifas o patines) en los extremos. Su aspecto remite a las publicaciones editoriales de antaño. A las fuentes que pertenecen a esta categoría se les considera clásicas; son empleadas en diseños tradicionales o institucionales, porque dan una sensación de seriedad, formalidad y sofisticación.

También son muy usadas en textos largos (e impresos) por su legibilidad, pues su composición permite guiar mejor la visión del ojo durante la lectura. Algunos ejemplos más representativos de las letras serifas son: Times New Roman, Garamond y Bodoni.

### *Sin serifa*

**Figura 16.** *Ejemplo de tipografía sin serifa*



Al contrario de las primeras, las letras sin serifa o de palo seco no cuentan con adornos o patines en sus terminaciones; sus orillas son lisas y planas. Se consideran una tipografía simplificada y de fácil lectura y además, brindan una sensación de modernidad, neutralidad y seguridad.

Este tipo de letra se usa mucho en textos cortos (como en redes sociales o blogs), para diseños que requieren una impresión limpia y para formatos digitales de las pantallas de los diferentes dispositivos. Como referencia están: Arial, Helvética y Gotham.

## *Itálica*

**Figura 17.** *Ejemplo de tipografía itálica*



Ilustración

También es conocida como manuscrita o script (ojo: no debe confundirse con la versión inclinada de cualquier tipo de letra). La itálica se distingue por tratar de imitar el trazo hecho a mano. Las letras frecuentemente están unidas entre sí y muestran ondulaciones pronunciadas. Esta tipografía sirve para llamar la atención, por ejemplo, en los títulos, pero no se recomienda para un cuerpo de texto por su baja legibilidad.

Dada su naturaleza transmite cercanía, calidez y cierta coquetería. Entre las fuentes más populares de este estilo se encuentran la Brush Script, Parisienne y Kuenstler Script.

## *Display*

**Figura 18.** *Ejemplo de tipografía display*



ILUSTRACIÓN

La tipografía de decoración es difícil de categorizar, porque su diseño es más libre y puede implicar estilos llamativos y personalizados que en gran medida se usan para resaltar un titular. Se emplea en áreas donde la legibilidad no sea una prioridad, como en los logos, publicidad o banners.

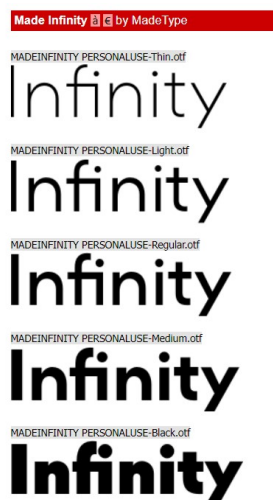
Las letras tipo display se caracterizan por ser singulares y transmitir desenfado, creatividad, innovación y originalidad. Definitivamente no se recomiendan para textos largos. Algunos ejemplos representativos son: Ruslan Display, Swift y Outlaw. (Lenis)

### **Tipografía utilizada en el libro**

Una tipografía Sans Serif era la mejor opción debido a el tema y la diagramación que sigue el libro, ya que va dirigido a un público joven y esta tipografía demuestra algo más moderno.

Dentro del libro se va a usar los diferentes tipos de esta tipografía como la thin, regular, medium, bold y black. La escala que va a llevar dentro del libro es de 16 pts y los títulos alrededor de 22-24pts.

**Figura 19.** *Ejemplo de tipografía a utilizar en el libro*



### ***Tipografía creativa***

Tipografía no cuenta con una definición exacta ya que cada persona tiene su propio criterio acerca de lo que es una tipografía creativa, sin embargo, busca innovación y creatividad.

Esta tipografía permite darles vida a las palabras, o un estilo gráfico diferente a lo convencional, transmitiendo un mensaje con un esquema relacionado al tema el cual se esté exponiendo, teniendo en cuenta varios aspectos como el uso correcto del color, el tipo de letra y la escala.

**Figura 20.** *Ejemplo de tipografía creativa*



### **Teoría del color**

La teoría del color es una guía que estandariza todo lo que se sabe sobre el color: definiciones, categorías, relaciones y efectos para su aplicación en las artes visuales, diseño de interiores y diseño gráfico (Villalobos).

### **El círculo cromático.**

Es recomendable realizar un círculo cromático para tenerlo siempre de referencia. Este se refiere a la representación de forma ordenada y circular de los colores de acuerdo con su matiz o tono, en este círculo se representan los colores primarios y sus derivados.

Los colores primarios son aquellos que no se pueden obtener mezclando ningún otro, pero a partir de estos se pueden sacar todos los demás.

cyan - amarillo - magenta

Los colores secundarios son aquellos que se consiguen al mezclar dos primarios a partes iguales.

verde - rojo - púrpura

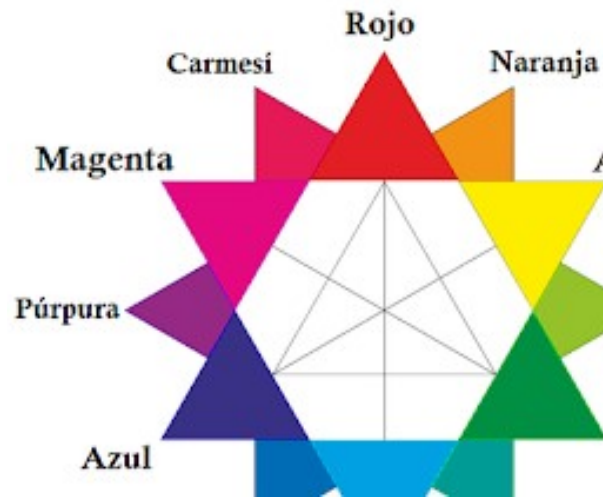
Los colores terciarios son los que se obtienen al combinar un color primario con uno secundario a partes iguales.

amarillo verdoso - azul verdoso - naranja - carmesí - violeta - morado

Los colores neutros son **el blanco y el negro**, así como los grises, por lo que no suelen aparecer representados en los círculos cromáticos. Sin embargo, hay círculos que representan estas graduaciones entre el blanco y el negro: los círculos cromáticos en escala de grises.

(Cosqueretas)

**Figura 21.** Referencia de círculo cromático



### **Psicología del color**

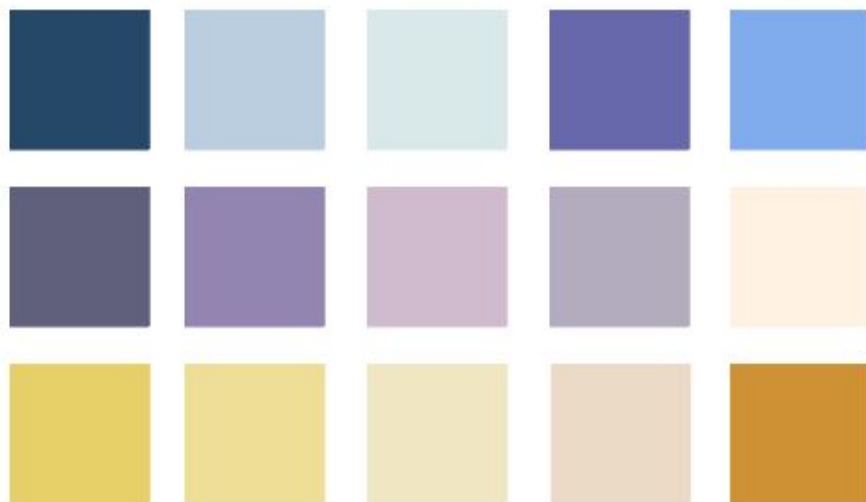
Es una realidad que ciertos colores se vinculan con algunos atributos o emociones, pero en el momento de elegir colores corporativos o para un empaque de producto, esta parametrización puede no tener algún fundamento. Es importante revisar las asociaciones “superficiales” que se le atribuyen a cada color y después de analizar algunas variables que pueden alterar o incluso invertir estas asociaciones, definir la tonalidad adecuada para el producto.

- **Blanco:** Algunos de los adjetivos que pueden atribuirse a este color son: puro, minimalista, pacífico y bondadoso.
- **Negro:** Se asocia con la elegancia y con el poder, pero también con la maldad. Al igual que el blanco, el negro resuena con el minimalismo.
- **Amarillo:** Es el color de la alegría y la energía. Se asocia con el día, el sol, la felicidad, el juego y la infancia.

- **Naranja:** Tiene las mismas connotaciones que el amarillo, pero también transmite calidez y audacia, lo que nos hace pensar más en la etapa adolescente y en la búsqueda de la identidad.
- **Rojo:** el color de la pasión y de la intensidad. Las marcas en las que predomina el color rojo suelen tener un target joven y estar asociadas con el estilo de vida.
- **Morado:** Se tiene a vincularlo con el lujo, la realeza, la extravagancia o el misticismo.
- **Azul:** Transmite calma, confianza y seriedad, por eso es el color favorito de los bancos y de las empresas que manejan fuertes sumas de capital.
- **Verde:** Se considera que es el color más “placentero” para el ojo, y de inmediato hace alusión a lo vegetal, la naturaleza y la tranquilidad (Workana, 2022).

### Paleta de colores del libro

**Figura 22.** *Paleta de colores*



## **Contenido del libro:**

### **Trastornos alimenticios**

Un trastorno alimenticio es una condición psicológica y médica que se caracteriza por una relación anormal con la comida y el peso corporal, los trastornos alimenticios pueden manifestarse de varias formas, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y otros trastornos relacionados con la alimentación.

Estos trastornos pueden ser causados por una variedad de factores, incluyendo la genética, los problemas emocionales y la presión social. Las personas que padecen trastornos alimenticios a menudo experimentan preocupación obsesiva por su peso y forma corporal y pueden adoptar prácticas alimentarias extremas y peligrosas que pueden tener consecuencias graves para su salud física y emocional.

Los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial.

Se proporcionan los criterios diagnósticos para la pica, el trastorno de rumiación, el trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno de atracones (Psiquiatría, 2014).

## *Pica*

El trastorno de pica está relacionado con la ingesta de cosas que no se consideran alimentos, se da de forma regular como algo normal para la persona afectada. Por lo general, las personas que poseen este trastorno no se ven directamente afectadas por la ingesta de estos, sin embargo, pueden generar una obstrucción digestiva, incluso se corre el riesgo de que contenga algún tipo de químico, generando envenenamiento.

### Desarrollo y curso

El inicio de la pica puede darse en la infancia, la adolescencia o la edad adulta, aunque lo que se comunica con más frecuencia es el inicio en la infancia, la pica se puede producir en niños con desarrollo normal en otros aspectos, mientras que en los adultos parece más probable que se produzca en el contexto de una discapacidad intelectual o de otros trastornos mentales, el curso del trastorno puede ser prolongado y puede dar lugar a urgencias médicas (p. ej., obstrucción intestinal, pérdida de peso aguda, envenenamiento). El trastorno puede ser potencialmente mortal dependiendo de las sustancias ingeridas.

### Factores de riesgo y pronóstico

El abandono, la falta de supervisión y el retraso del desarrollo pueden aumentar el riesgo de esta afección.

### Consecuencias funcionales de la pica

La pica puede deteriorar el funcionamiento físico significativamente, aunque rara vez es ella sola la causa de deterioro del funcionamiento social, la pica a menudo se presenta junto a otros trastornos asociados al deterioro en el funcionamiento social (Asociación Americana de Psiquiatría, Manual diagnóstico y estadístico de los

trastornos mentales (DSM-5®), 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.)

### ***Trastorno de Rumiación***

El síndrome o trastorno de rumiación es una enfermedad representada por devolver la comida del estómago digeridos o no digeridos de manera repetitiva, incluso vuelve a masticar y tragar, para las personas que padecen este trastorno, la devolución de la comida no tiene un sabor ácido ya que la comida no ha sido digerida, por tal motivo no tiene un sabor desagradable.

#### **Desarrollo y curso:**

El trastorno de rumiación puede comenzar en diferentes etapas de la vida, desde la lactancia hasta la edad adulta. En los bebés, suele aparecer entre los 3 y los 12 meses y a medida que pasa el tiempo se pierde por sí solo; en casos graves, especialmente durante la lactancia, puede ser potencialmente mortal;

En los niños y en las personas mayores con discapacidad intelectual u otros trastornos del neurodesarrollo, los comportamientos de regurgitación y rumiación pueden tener una función de auto consuelo o autoestimulación similar a otros comportamientos repetitivos, como golpearse la cabeza.

El trastorno de rumiación puede presentar un curso episódico o continuo hasta que se recibe tratamiento.

#### **Factores de riesgo y pronóstico:**

Los problemas psicosociales como la falta de estimulación, la negligencia, las situaciones vitales estresantes y los problemas de relación entre padres e hijos, pueden ser factores predisponentes en los bebés y en los niños pequeños.

### **Consecuencias funcionales del trastorno de rumiación:**

La malnutrición secundaria a regurgitaciones repetidas puede estar asociada a retraso del crecimiento y afectar negativamente al potencial de desarrollo y de aprendizaje. Algunos individuos mayores con trastorno de rumiación restringen deliberadamente la ingesta de alimentos por el rechazo social a la regurgitación, en consecuencia, presentar pérdida de peso o bajo peso y en los adolescentes y los adultos es más probable que se afecte negativamente el funcionamiento social (Psiquiatría, 2014).

### ***Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos:***

Se caracteriza por la evasión o restricción de la ingesta de alimentos, lo que resulta en la falta significativa de nutrientes o ingesta energética insuficiente, por lo tanto, se observa pérdida de peso significativa, deficiencia nutricional, dependencia de alimentación enteral o suplementos, y afectación psicosocial.

### **Desarrollo y curso:**

La evitación o restricción de alimentos puede comenzar en la infancia y persistir en la edad adulta, puede basarse en la falta de interés por comer, características sensoriales de los alimentos o consecuencias aversivas, puede afectar el desarrollo, el funcionamiento social y la interacción familiar. La malnutrición puede tener efectos negativos en el aprendizaje y el desarrollo, el trastorno se presenta más en niños y puede haber una demora en buscar ayuda clínica, con diversos indicadores emocionales, sociales y físicos.

**Factores de riesgo:**

Temperamentales: Trastornos de ansiedad, autismo, obsesivo-compulsivo y déficit de atención/hiperactividad aumentan el riesgo de comportamientos de evitación o restricción alimentaria.

Ambientales: Ansiedad familiar y madres con trastornos de la conducta alimentaria son factores de riesgo.

Genéticos y fisiológicos: Afecciones gastrointestinales, reflujo gastroesofágico, vómitos y otros problemas clínicos se asocian al trastorno.

**Consecuencias:**

Las limitaciones funcionales y del desarrollo del trastorno incluyen deterioro físico y dificultades sociales, con impacto negativo en el funcionamiento familiar.

***Anorexia nerviosa***

Se caracteriza por la restricción persistente de la ingesta energética, el miedo intenso a ganar peso y una percepción alterada del propio peso y constitución, el peso corporal se mantiene por debajo del nivel mínimo normal y puede haber una pérdida significativa de peso. En niños y adolescentes, puede manifestarse como falta de aumento de peso o crecimiento escaso en lugar de pérdida de peso.

**Desarrollo:**

La anorexia nerviosa comienza en la adolescencia o edad adulta temprana, posiblemente se relacione con eventos estresantes y su curso y resultado son variables dependiendo la situación.

**Factores de riesgo:**

Temperamentales: Trastornos de ansiedad y rasgos obsesivos en la infancia aumentan el riesgo de anorexia nerviosa.

Ambientales: Cultura, profesiones y aficiones que valoran la delgadez están relacionadas con mayor riesgo de anorexia nerviosa.

Genéticos y fisiológicos: Existe predisposición familiar y se han encontrado anomalías cerebrales, pero su relación con la desnutrición no está clara.

**Consecuencias:**

Las personas con anorexia nerviosa pueden experimentar diversas limitaciones funcionales, que van desde el aislamiento social hasta dificultades en el ámbito académico y profesional.

***Bulimia nerviosa:***

Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones de comida seguidos de comportamientos compensatorios inapropiados. Se evalúa la autoimagen según el peso y la constitución corporal. Los atracones y los comportamientos compensatorios deben ocurrir al menos una vez a la semana durante 3 meses para el diagnóstico. Un episodio de atracón implica una ingesta excesiva en un período limitado de tiempo, no incluyendo el consumo constante de pequeñas cantidades de comida a lo largo del día.

**Desarrollo:**

La bulimia nerviosa generalmente comienza en la adolescencia o en la edad adulta temprana, los atracones a menudo suelen iniciar durante o después de una dieta para perder peso, uno de los factores es el estrés, que también puede desencadenar la bulimia nerviosa o comportamientos alimentarios alterados, pueden persistir varios años, pero el curso de la enfermedad puede ser crónico o intermitente, a largo plazo, muchos individuos experimentan una disminución de los síntomas, ya sea con o sin tratamiento.

### **Factores de riesgo:**

Temperamentales: La preocupación por el peso, la baja autoestima y los síntomas depresivos en la infancia se asocian con un mayor riesgo de desarrollar bulimia nerviosa.

Ambientales: La idealización de un cuerpo delgado y el abuso físico o sexual en la infancia aumentan el riesgo de bulimia nerviosa.

Genéticos y fisiológicos: La obesidad en la infancia, el desarrollo puberal temprano y la transmisión familiar contribuyen al riesgo de bulimia nerviosa.

Modificadores del curso: La presencia de comorbilidad psiquiátrica grave predice peores resultados a largo plazo en la bulimia nerviosa.

### Consecuencias:

Presentar un abanico de limitaciones funcionales asociadas al trastorno y la vida social también se puede ver afectado.

### ***Trastorno de atracones***

El trastorno de atracones está caracterizado por los episodios de atracones en un periodo determinado, se define como la ingesta de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingeriría en un período similar y en circunstancias parecidas. El contexto en el que se produce la ingestión puede afectar a la valoración del clínico de si es o no excesiva.

### **Desarrollo**

Los atracones o la pérdida de control de la ingesta, sin un consumo excesivo, se presentan en los niños y se asocian a aumento de la grasa corporal, aumento de peso y aumentos de los síntomas psicológicos.

Los atracones son frecuentes en adolescentes y universitarios y pueden representar, en algunos individuos, la fase prodrómica de un trastorno de la conducta alimentaria. Muchos individuos con trastorno de atracones hacen régimen después de desarrollar los atracones, el trastorno de atracones empieza típicamente en la adolescencia o en la edad adulta temprana, también puede empezar a una edad adulta más tardía.

**Factores de riesgo:**

Genéticos y fisiológicos: El trastorno de atracones se da dentro de algunas familias, lo que podría reflejar influencias genéticas aditivas.

**Consecuencias:**

Los problemas de adaptación al rol social, el deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud y con la satisfacción en la vida, un aumento en la morbilidad médica y la mortalidad, y mayor utilización de los servicios de salud en comparación con los sujetos de control con igual índice de masa corporal (IMC). También puede asociarse a un aumento del riesgo de ganar peso y de desarrollar obesidad.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

### **Enfoque de investigación**

El presente estudio se fundamenta por medio del enfoque de investigación cualitativo, el cual se ha basado en emplear encuestas y temas de discusión para recoger información determinada de los trastornos alimenticios en específico, con la finalidad de comprender los pensamientos de la gente, sus sentimientos y emociones dirigidos hacia este tema en común.

### **Tipo de investigación**

#### **Investigación descriptiva**

Se utilizó un estudio del caso del tema de trastorno alimenticio y como ha afectado a la sociedad en general y con qué frecuencia una persona pasa por estos sin capacidad de poder comunicarlo debido a la desinformación y desinterés que existe en la población acerca de este; del cual se debería de generar más conciencia e información, para ayudar a tener un conocimiento más amplio de este y de cómo actuar ante un trastorno alimenticio, con miras a su prevención.

Gran parte de los libros e informes de los trastornos alimenticios están dirigidos hacia psicólogos con fines médicos, sin embargo, no se ha generado la suficiente conciencia creando libros que contengan información entretenida e ilustraciones gráficas para la población joven que es afectada por esta condición.

### **Corte de la investigación**

#### **Investigación longitudinal**

A lo largo del tiempo los trastornos alimenticios han cambiado su recibimiento y sus medidas de prevención, por lo tanto, la cronología sigue con varias etapas; en la

antigüedad hay cierto rechazo a este padecimiento y no se tomaban las medidas correctas hacia una persona que tuviera el trastorno, con el pasar el tiempo se ha ido generando cierta conciencia haciendo campañas basadas en el informe escrito de personas que pudieron haber padecido un trastorno alimenticio. Por ende, en la actualidad se pretende generar una manera más llamativa para jóvenes y adolescentes, de manera tal que consideren sus síntomas y que se animen a buscar ayuda profesional.

### **Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información**

Se generaron dos encuestas relacionadas al tema y a la información que se busca comprender:

Preguntas de la “Encuesta de conocimiento del campo de los trastornos alimenticios”

1. ¿Cree usted que se alimenta adecuadamente?
2. ¿Siente usted algún remordimiento al comer?
3. ¿Tiene miedo a subir o bajar de peso?
4. ¿Está usted pendiente de cada porción de alimento en sus comidas?
5. ¿Qué nivel de conocimiento considera usted que tiene acerca de los trastornos alimenticios?
6. ¿Sabe usted qué es un trastorno alimenticio?
7. ¿Cree usted que los estándares de belleza en la sociedad promueven los trastornos alimenticios?
8. ¿Ha tenido usted algún indicio de un trastorno alimenticio?
9. Según la pregunta anterior, si su respuesta es positiva, ¿Ha considerado buscar ayuda profesional?

10. ¿Siente usted que la sociedad está informada correctamente sobre los trastornos alimenticios?
11. ¿Por medio de que fuentes se informa usted acerca de los trastornos alimenticios?
12. ¿Cree usted que las ilustraciones en libros, revistas, cuentos, etc., ayudan a una mejor comprensión en la lectura?
13. ¿Le es más atractivo a usted visualmente un material de lectura que incluya ilustraciones?
14. ¿Qué tipo de ilustración es más llamativa para usted, considerando la sensibilidad del tema?
15. ¿Qué tipos de colores le gustaría encontrar en las ilustraciones del libro mencionado?
16. ¿Adquiriría usted un libro ilustrado que exponga definiciones de los trastornos alimenticios?

**Preguntas de la encuesta para plan publicitario del lanzamiento del libro:**

1. ¿Sabe usted qué es un trastorno alimenticio?
2. ¿Qué nivel de conocimiento considera usted que tiene acerca de los trastornos alimenticios?
3. ¿Siente usted que la sociedad está informada correctamente sobre los trastornos alimenticios?
4. ¿Por medio de que fuentes se informa usted acerca de los trastornos alimenticios?
5. ¿Cree Ud. que las ilustraciones digitales son un llamativo visual al momento de buscar información sobre algún tema en específico?
6. ¿Le es más atractivo a usted visualmente post publicitarios que incluyan

ilustraciones?

7. ¿Le gustaría encontrar las ilustraciones digitales en una versión física (libro)?

8. ¿Sería de su agrado ver ilustraciones digitales extras que no se encuentren en el libro, en los posts publicitarios de las redes sociales?

9. ¿Le interesaría a Ud. un post en el que se publicite un libro ilustrado de los trastornos alimenticios?

**Preguntas para testimonio trastorno alimenticio realizado a una madre:**

1. ¿Cuándo considera usted que su hijo inicio con el trastorno de pica?

2. ¿Considera que existió algún acontecimiento desencadenante que provoco que su hijo desarrollara el trastorno de pica?

3. ¿Cuáles son las sustancias no nutritivas que consumía principalmente?

4. ¿Cuáles son las situaciones más difíciles por las que atravesó su hijo a causa del trastorno de pica?

5. ¿Qué tipo de tratamiento o terapia ha recibido?, ¿Ha sido efectivo?

6. ¿Qué estrategias fueron útiles para controlar el trastorno de pica?

7. ¿Como fue el apoyo y recibimiento de los seres queridos durante y después del trastorno?

8. ¿Tiene usted conocimiento de algún familiar o persona cercana que haya experimentado un trastorno similar? En caso afirmativo, ¿podría compartir su conocimiento con respecto a las repercusiones que provoco en la vida de esa persona y de su entorno?

9. ¿Cree usted que es importante que la sociedad esté informada sobre los trastornos alimenticios y sus implicaciones?

10. ¿Como madre y testigo, cual sería un consejo o recomendación que brindaría a las personas que están atravesando por una situación similar?

## **Metodología de trabajo**

### **Design Thinking**

El Design Thinking es una filosofía centrada en las personas, por esto se pretende que, a través del diseño, se visualicen estrategias para resolver retos y problemas planteando soluciones de mejora e innovación (Carrasco, 2020).

Puede ayudar en los procesos de gestión del cambio para tratar con los tres factores presentes en cualquier proceso de cambio: la discrepancia, la pertinencia y la eficacia. Por medio del Design Thinking y de sus herramientas, las empresas son capaces de dotar de sentido a las estrategias y cambios (Laoyan, 2022).

### **Etapas del Design Thinking**

#### ***Empatizar***

Para la busca de razones para generar el libro ilustrado, se pasó por varias etapas en la búsqueda de testimonios reales acerca de los trastornos alimenticios. En este caso los testimonios de psicólogos son bastante útiles para la información que va a ser redactada en el libro, sus conocimientos acerca del tema y de cómo sobrellevarlos ayuda con el objetivo del libro, que es concientizar e inducir a la búsqueda de ayuda profesional.

Según las encuestas gran parte de la población tiene cierto desconocimiento acerca de este tema y también se muestra desinterés por conocer más acerca de este, adicionalmente, se sabe que las personas encuestadas mayoritariamente no saben llevar

una alimentación consciente, solamente alimentarse sin medidas y ración; por esto muchas personas se muestran propensas a tener un trastorno alimenticio.

### ***Definir***

Se esperaba crear un cuento narrando una vivencia real de una mujer que padezca un trastorno alimenticio, también un libro que contenga en mayor medida ilustraciones que comuniquen las afectaciones que estos trastornos han generado en las mujeres y a las adolescentes debido a los estándares de belleza que se imponen desde muy temprana edad y en círculos sociales como las familias.

Proponiendo una gama de colores llamativos como son el cyan, el amarillo y el violeta; también los colores fríos como son los azules, los celestes y grises.

La tipografía y tamaño del texto debe ser llamativa para el objetivo que son los jóvenes y adolescentes; siempre procurando que no opaquen las ilustraciones dentro del libro, dando gran área de respeto y espacios blancos.

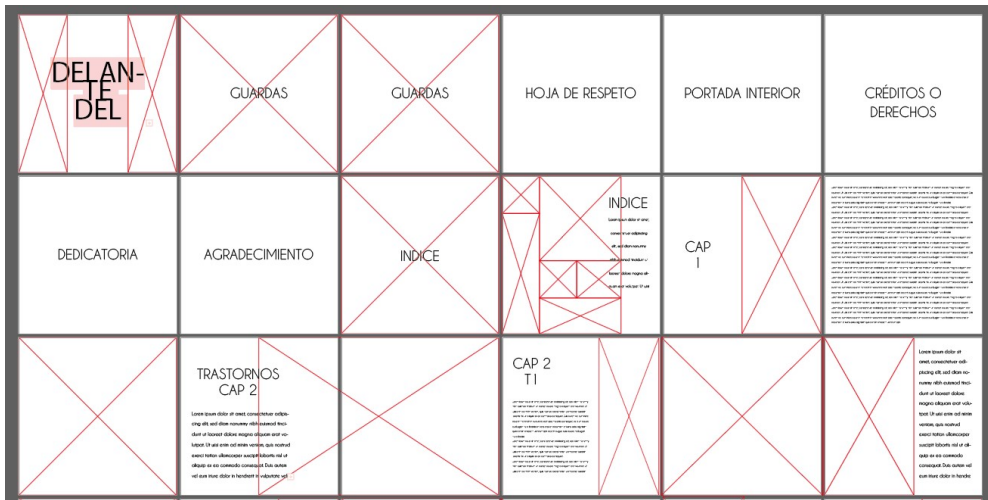
Sin embargo, definiendo la idea principal, se quiso crear un libro ilustrado que contenga información y definiciones de temas relacionados con los trastornos alimenticios y las definiciones de estos; para ello se utilizó una cromática de tríada de colores fríos como son: el lila, azul, celeste y gris. Así mismo, se utilizó la tipografía que se llama Made Infinity en un tamaño de 16 pts para los textos normales.

### ***Idear***

Se generaron bocetos de ilustraciones para la información que irá dentro del libro:

Se definió un machote digital, hecho en ilustrador para medir los espacios de los textos y las ilustraciones:

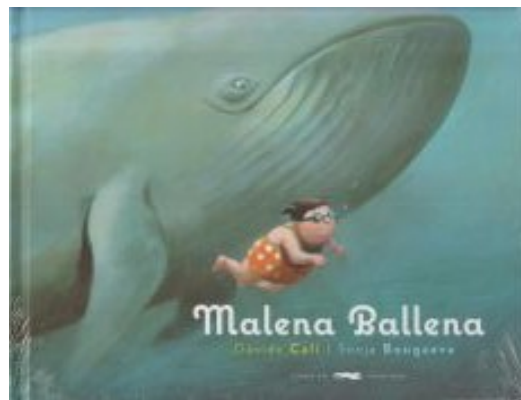
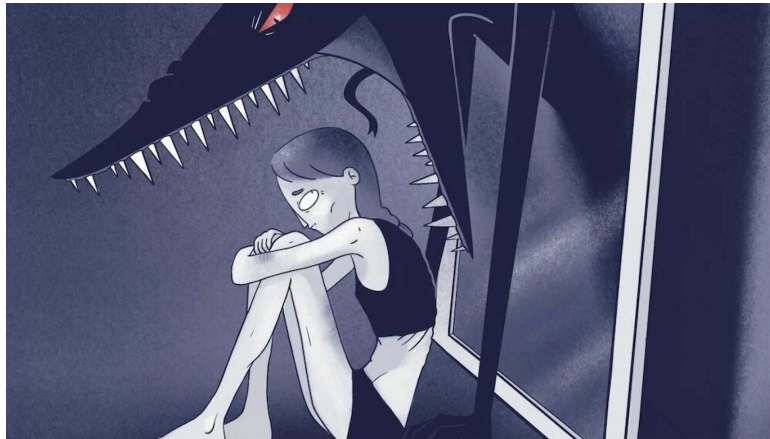
**Figura 23.** Machote para la diagramación del libro



Se busco homólogos del libro en internet de libros ilustrativos similares:

**Figura 24.** Ejemplos de libros sobre trastornos alimenticios





### *Prototipar*

La generación del libro y sus ilustraciones:

**Figura 25.** Prototipado de un libro



# ABANDONO

## Factores de riesgo

El abandono, la falta de supervisión y el retraso del desarrollo pueden aumentar el riesgo de esta afección.

## Consecuencias funcionales de la pica

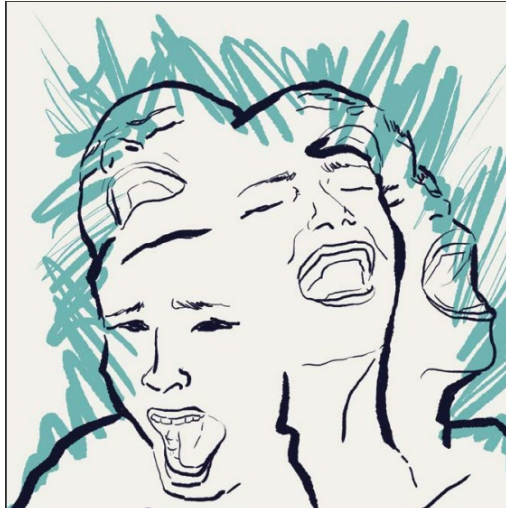
La pica puede deteriorar el funcionamiento físico significativamente, aunque rara vez es ella sola la causa de deterioro del funcionamiento social, la pica a menudo se presenta junto a otros trastornos asociados al deterioro en el funcionamiento social.

# FAITA DE INTERÉS



## Consecuencias funcionales del trastorno de rumiación:

La malnutrición secundaria a regurgitaciones repetidas puede estar asociada a retraso del crecimiento y afectar negativamente al potencial de desarrollo y de aprendizaje. Algunos individuos mayores con trastorno de rumiación restringen deliberadamente la ingesta de alimentos por el rechazo social a la regurgitación, en consecuencia, presentar pérdida de peso o bajo peso y en los adolescentes y los adultos es más probable que se afecte negativamente el funcionamiento social.



# RIESGO DE SUICIDIO

### ***Evaluar***

La evaluación del funcionamiento del libro aún está en proceso y se espera ver el resultado deseado dentro de 6 meses cuando ya tenga su lugar en la biblioteca dentro del Instituto Tecnológico Sudamericano. Aun así, los espectadores de la creación del libro muestran gran interés por saber más y el libro terminado.

## **CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**

PDF CON EL LIBRO LLAMADO

“LIBRO ILUSTRADO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA

ALIMENTARIA”

## **CONCLUSIONES**

En conclusión, la creación de este libro ayudará a la población a tomar conciencia y a poder sobrellevar de manera correcta este tema tan grave sobre los trastornos alimenticios, ya que las ilustraciones son una parte muy llamativa visualmente para cualquier persona que lea el texto, manteniendo alta la motivación a lectura del libro entero, generando así una fuente con alto impacto sobre el lector.

En el trascurso de la creación del libro se utilizaron conocimientos de diseño gráfico y de diseño editorial, los cuales han sido adquiridos dentro de la carrera y por el cual ha sido posible crearlo de manera correcta y con los parámetros adecuados para la elaboración de un libro de estas características.

## **RECOMENDACIONES**

### A nivel institucional

Se generará más conciencia acerca de estos trastornos y de cómo afectarían su vida. Así mismo, se muestran los trastornos alimenticios y de cómo se creó el libro, por este motivo es adecuado motivar a la lectura del libro completo.

### A nivel técnico

Que sean respetados los parámetros del libro ya que tiene una composición de márgenes y columnas el cual seguir para generar una composición adecuada desde el punto de vista sensorial del lector.

### A nivel teórico

La información escrita dentro del producto es parte del libro Psiquiatría (2014), por esto se pide discreción en la utilización del libro y de su información, ya que el objetivo es generar conciencia en el público objetivo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, M. A. (17 de abril de 2008). *Desarrollo Web*. Obtenido de <https://desarrolloweb.com/articulos/pinceles-de-photoshop.html#:~:text=Los%20pinceles%20de%20Photoshop%20son,mucho%20m%C3%A1s%20variada%20de%20acabados.>
- Carrasco, D. A. (17 de 01 de 2020). *Enae*. Obtenido de [https://www.enaes.es/blog/design-thinking-la-filosofia-para-innovar-en-tu-empresa?\\_adin=11551547647&gclid=Cj0KCQjw5f2lBhCkARIsAHeTvlgQ1Azw1O10DCQSO2albtcVH-gi3\\_xsqTTz4BGHJuw6h2sOn9wFx7kaAtV0EALw\\_wcB](https://www.enaes.es/blog/design-thinking-la-filosofia-para-innovar-en-tu-empresa?_adin=11551547647&gclid=Cj0KCQjw5f2lBhCkARIsAHeTvlgQ1Azw1O10DCQSO2albtcVH-gi3_xsqTTz4BGHJuw6h2sOn9wFx7kaAtV0EALw_wcB)
- Cosqueretas. (s.f.). *El blog de las cosqueretas*. Obtenido de <http://elblogdecosqueretas.blogspot.com/p/nosotros.html>
- Equipo editorial, E. (2023). *Tipos de libros*. Obtenido de <https://concepto.de/tipos-de-libros/>
- FUNDAMENTOS DEL DISEÑO – WUCIUS WONG*. (25 de 8 de 2022). Obtenido de [https://adriancovarrubias.com/disenio/fundamentos-del-disenio/#Elementos\\_Conceptuales](https://adriancovarrubias.com/disenio/fundamentos-del-disenio/#Elementos_Conceptuales)
- Gaete, D. V. (septiembre de 2017). *Clinica las condes*. Recuperado el 8 de Julio de 2023, de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Adolescentes/recomendaciones-prevenir-trastornos-alimentarios#:~:text=Educar%20y%20fomentar%20una%20alimentaci%C3%B3n,el%20peso%20y%20la%20figura.>

- Gaete, D. V. (2017). *Clinica los condes*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Adolescentes/recomendaciones-prevenir-trastornos-alimentarios#:~:text=Educar%20y%20fomentar%20una%20alimentaci%C3%B3n,e%20peso%20y%20la%20figura>.
- Gaete, D. V. (2017). *Prevención de los trastornos alimenticios*.
- Groppe. (s.f.). Obtenido de <https://www.groppeimpresa.com/noticias/39-informacion-tecnica/172-reticulas-diseno-editorial.html>
- Kant, I. (1784).
- Laoyan, S. (15 de Noviembre de 2022). *asana*. Obtenido de <https://asana.com/es/resources/design-thinking-process>
- Lenis, A. (s.f.). *HubSpot*. Obtenido de <https://blog.hubspot.es/marketing/tipografia-diseno-grafico>
- Mallafre, M. (1 de agosto de 2022). *Mas salagros*. Obtenido de <https://www.massalagros.com/blog/que-es-el-sketching/#:~:text=Del%20ingl%C3%A9s%20sketch%2C%20'boceto',llevarse%20a%20cabo%20como%20entretenimiento>
- Maria, F. S. (26 de Dic de 2019). *LUZMALA*. Obtenido de Historia del diseño: <https://luzmala.com/el-diseno-editorial/>
- psiconecta. (18 de enero de 2023). *¿Qué es el “mindful eating” o alimentación consciente?* Obtenido de *¿Qué es el Mindful Eating o alimentación consciente?:* [https://psiconecta.org/blog/que-es-el-mindful-eating-o-alimentacion-consciente?gclid=Cj0KCQjw756lBhDMARIsAEI0AgnjZbKNxxtR1XV4jemt\\_ygUjeP384uSZnP2F4CGX6aXzs16qyTSp8aAtBhEALw\\_wcB](https://psiconecta.org/blog/que-es-el-mindful-eating-o-alimentacion-consciente?gclid=Cj0KCQjw756lBhDMARIsAEI0AgnjZbKNxxtR1XV4jemt_ygUjeP384uSZnP2F4CGX6aXzs16qyTSp8aAtBhEALw_wcB)
- Psiquiatría, A. A. (2014). *DSM-5*. 5a Ed. Arlington, VA.

*Publifes*. (14 de sep de 2022). Obtenido de <https://publifes.com/tipos-de-impresion-grafica/>

rosa, N. d. (2022). *Ateneo*. Obtenido de Blog de ilustración, diseño, creative media y mucho más...: <https://www.arteneo.com/blog/definicion-de-ilustracion-y-tipos-de-ilustraciones/>

(sdfcsd).

Significados.com. (27 de Mayo de 2023). *Significado de libro*. Obtenido de <https://www.significados.com/libro>

UElisava. (28 de oct de 2022). *Diseño editorial: Todo lo que debes saber*. Obtenido de <https://www.elisava.net/disenio-editorial-todo-lo-que-debes-saber/#:~:text=El%20dise%C3%B1o%20editorial%20es%20la,de%20cualquier%20tipo%20de%20publicaci%C3%B3n.>

Villalobos, C. (s.f.). Obtenido de Hubspot: <https://blog.hubspot.es/marketing/teoria-del-color>

Workana. (4 de Marzo de 2022). Obtenido de <https://blog.workana.com/emprendimiento/teoria-del-color-en-que-consiste-y-como-utilizarla-en-tu-empresa/>

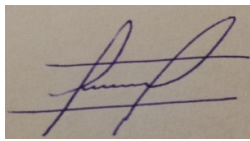
xcolme. (s.f.). *¿Que es la ilustración digital? Herramientas y técnicas*. Obtenido de <https://xcolme.es/ilustracion-digital/>

## **CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD**

Yo Daniel Bermeo con cedula de ciudadanía 171981710-6, Msc en Comunicación Organizacional, confirmo y valido la verificación de redacción y ortografía del documento titulado “Libro ilustrado para concientizar sobre los Trastornos Alimenticios en jóvenes del Instituto Sudamericano de Cuenca, Ecuador” realizado por las estudiantes María José Pabón y Angie Pineda, dando fe que se encuentra acorde con las reglas gramaticales de la lengua española y el texto es claro y entendible.

De conformidad con lo anterior,

Cordialmente,

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to be 'Daniel Bermeo'. Below the box is a horizontal line.

Msc. Daniel Bermeo

C.I. 1719817106