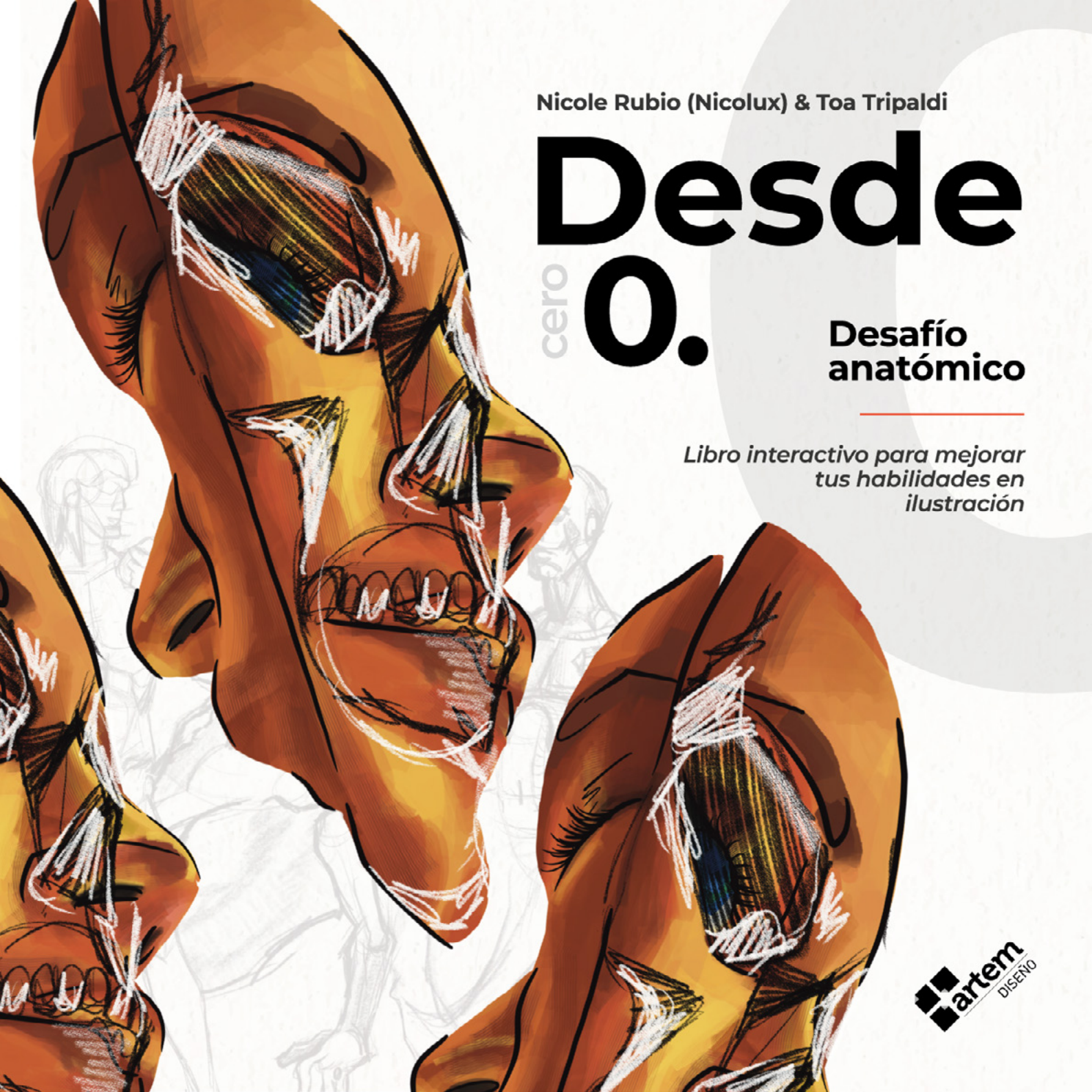




Nicole Rubio (Nicolux) & Toa Tripaldi

Desde cero 0.

**Desafío
anatómico**

*Libro interactivo para mejorar
tus habilidades en
ilustración*





Desde 0.

cero

Desafío anatómico

*Libro interactivo para mejorar
tus habilidades en
ilustración*



DESDE 0. DESAFÍO ANATÓMICO:
LIBRO INTERACTIVO PARA MEJORAR TUS HABILIDADES EN ILUSTRACIÓN

© del texto: Nicole Rubio, Toa Tripaldi
© de las ilustraciones: Nicole Rubio
© de esta edición: Universidad del Azuay. Casa Editora, 2026

ISBN: 978-9942-54-083-6
e-ISBN: 978-9942-54-084-3
e-PUB: 978-9942-54-085-0

Diseño y diagramación: Sebastián Ramón Lazo
Corrección de estilo: Camila Peña

Libro arbitrado por pares: Antonio Bermeo Cabrera, María Eduarda Alvarado

Impresión: PrintLab / Universidad del Azuay
en Cuenca del Ecuador

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular de los derechos

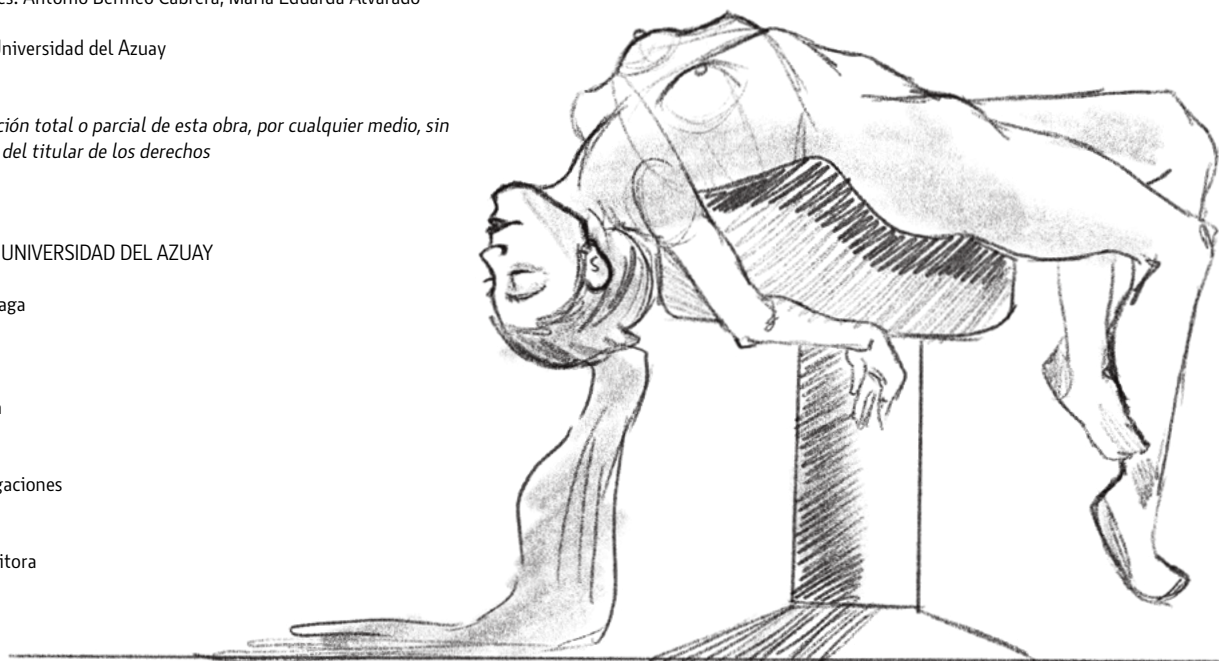
CONSEJO EDITORIAL / UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Francisco Salgado Arteaga
Rector

Genoveva Malo Toral
Vicerrectora Académica

Raffaella Ansaloni
Vicerrectora de investigaciones

Toa Tripaldi
Directora de la Casa Editora



Nicole Rubio Ortiz (Nicolux)
Toa Tripaldi

Desde 0.

cero

Desafío anatómico

*Libro interactivo para mejorar
tus habilidades en
ilustración*



Casa 
Editora

ÍNDICE

Más allá de las líneas	10
Nicole Rubio	12
Toa Tripaldi	14

Fase 1: inspiración

Creadores de contenido	19
¿Qué podrías dibujar?	31

Fase 2: dibujo desde 0

Ejercicio de calentamiento	42
Recursos elementales	47
Formas geométricas	65
Proporcionalidad	80

Fase 3: anatomía humana

Nociones básicas:	86
Proporciones del cuerpo	91
Mujer vs. Hombre	93

Líneas de envoltura
La espina
Centro de gravedad
Partes del cuerpo

96
102
106
108

¡Y colrín colorado...

166

Recursos

169



MÁS ALLÁ DE LAS LÍNEAS

Este libro educativo ha sido creado pensando en ti, ilustrador principiante, para ayudarte a comprender y aprender sobre la anatomía humana ilustrada. Su contenido ha sido diseñado gracias a la recopilación de información y metodologías simplificadas, adaptadas a tu nivel de dibujo, mediante el desarrollo de un producto editorial interactivo. Esta herramienta está dirigida a todas las personas interesadas en ilustración, desde la edad de trece años en adelante y 25 años, considerando que no hay un límite para aprender a ilustrar. Aquí encontrarás una amplia variedad de ejercicios diseñados para mejorar tus habilidades de ilustración desde cero. Cada etapa ha sido cuidadosamente pensada para que tengas un punto de partida, por eso incluye actividades para experimentar con diferentes materiales.





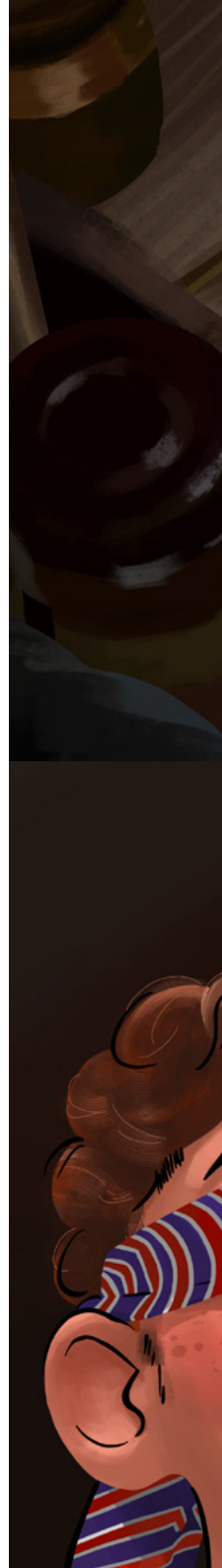
Además, el libro contiene material interactivo donde encontrarás tableros de Pinterest, páginas web y creadores de contenido; todo ello para acompañarte en tu proceso de aprendizaje. Cabe destacar que los temas presentados están basados en las experiencias de formación de artistas, maestros de arte y en mi desarrollo personal. Me hubiera gustado tener este libro interactivo durante mi etapa de aprendizaje, estoy segura de que será una herramienta valiosa, el proceso es entretenido y te permitirá conocer los alcances del dibujo. ¿Estás dispuesto a aceptar este desafío desde cero?

Sobre las autoras **NICOLE RUBIO**

Nací el 8 de septiembre de 2001 y desde muy temprana edad me ha interesado la ilustración. Recuerdo claramente que mi primer dibujo fue sobre la piel y sus partes en una cartulina verde para un deber de la escuela. Hoy en día, me dedico a la ilustración y soy diseñadora gráfica. Trabajo como freelancer desde 2019 y he participado en proyectos grandes y pequeños desde entonces.

He creado ilustraciones inspiradas en algunos frames de mis películas y cortos animados favoritos. Para mí, es muy gratificante trabajar con las referencias de contenido audiovisual que me han impactado, me han hecho sentir identificada o simplemente me han brindado mucha diversión al replicarlas. Estos ejercicios me ayudan a crecer como profesional y a expandir mis conocimientos en el proceso de análisis de las piezas gráficas. Es una forma de aprendizaje enriquecedora que me permite explorar varios estilos, técnicas y narrativas presentes en mi contenido favorito.

No tengo un solo estilo de ilustración establecido. Me encanta explorar diferentes técnicas y acabados en mis obras finales. Esta versatilidad me ha permitido trabajar en diversos proyectos y adaptarme a cualquier necesidad comunicativa y estética. Desde el realismo más detallado hasta un enfoque más lúdico e infantil, me siento cómoda abarcando muchos estilos y temáticas. Considero que esta diversidad es mi valor agregado como ilustradora.





Sobre las autoras
**TOA
TRIPALDI**

Nací el 24 de mayo de 1981 en Italia. Desde niña me atrajeron el arte, las formas y el color, intereses que con el tiempo se transformaron en mi vocación y mi profesión. Soy diseñadora por la Universidad del Azuay, institución en la que también cursé una Maestría en Diseño y un Diplomado en Marketing. Posteriormente, obtuve el título de Doctora en Diseño por la Universidad de Palermo, en Argentina.

Mi vida profesional ha estado estrechamente vinculada a la Universidad del Azuay, donde desde hace más de dos décadas soy profesora en la Facultad de Diseño, Arquitectura y Arte. Allí he impartido cátedras centradas en el diseño gráfico, la publicidad, la teoría e historia del diseño, así como en la investigación académica. También he ocupado diversos cargos de gestión como Coordinadora de Investigación en Diseño, miembro de juntas y consejos académicos, directora de Comunicación y Publicaciones y, actualmente, Directora de la Casa Editora UDA. Además, lidero el grupo de investigación en teoría, historia y epistemología del diseño, desde el cual he publicado libros y artículos que buscan aportar al desarrollo disciplinar.





SOBRE LAS AUTORAS

Me desempeño también como directora de la Maestría en Publicidad, donde acompaño a estudiantes en sus procesos de formación y tesis. Mi trayectoria se ha nutrido, además, de experiencias en otros ámbitos como el Consejo Consultivo de la Televisión Pública, la coordinación de Imagen y Comunicación en Indurama y la subgerencia nacional de Marketing del Banco del Austro.

Creo en el diseño como un campo capaz de transformar y aportar sentido al futuro.

FASE

INSPIRACIÓN

Los creadores de contenido y los ilustradores experimentados son una fuente inagotable de inspiración y aprendizaje. Al seguir a artistas que admiramos, podemos ver de primera mano su evolución, las técnicas que utilizan y cómo enfrentan los desafíos del arte. Sirven como referentes, una guía visual y creativa que nos muestra el nivel al que podemos aspirar. No solo comparten su arte, sino también valiosos recursos, consejos y experiencias que enriquecen nuestro propio proceso. A través de ellos, podemos descubrir y definir nuestro estilo, experimentando con diferentes enfoques y adaptándose a nuestra propia voz creativa.

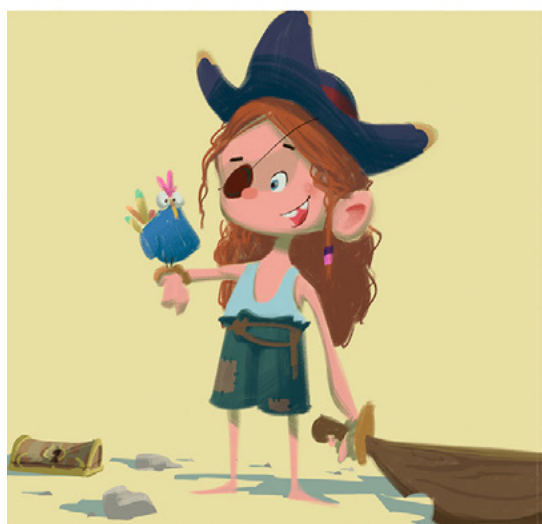
CREADORES DE CONTENIDO

FASE 1 | Inspiración

Jean Fraisse **1**
Patricio Betteo **2**
Gema Vadillo **3**

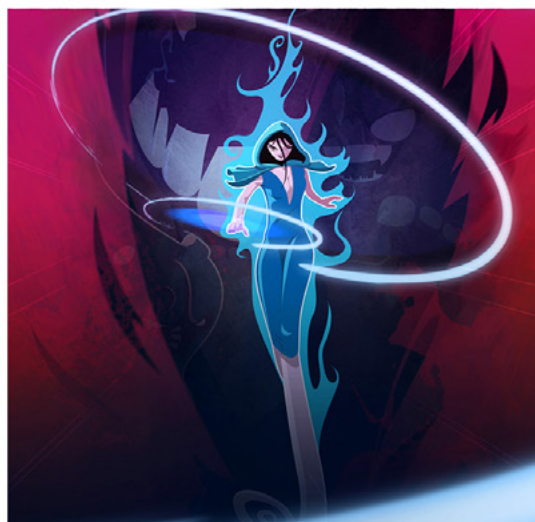
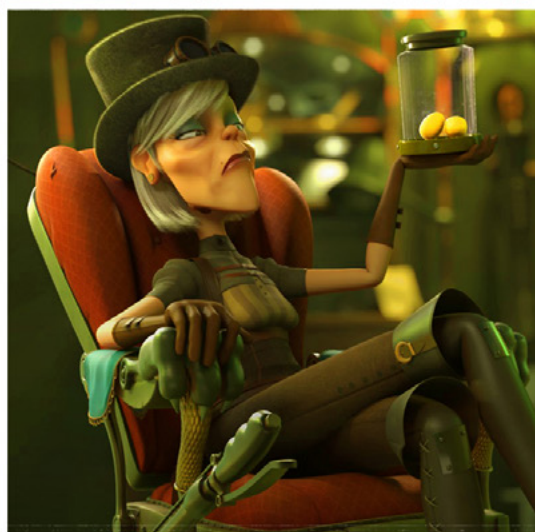
Jean Fraisse

Jean Fraisse es un artista digital y diseñador gráfico francés con más de 15 años de experiencia en la industria. Ha trabajado como director creativo en el estudio Huevocartoon y ha sido parte de varios proyectos de animación. Su estilo se distingue por el uso de colores vibrantes y formas simples que logran una estética visual atractiva y dinámica. Jean también se dedica a la enseñanza, compartiendo su experiencia con otros a través de cursos en línea, ayudando a ilustradores principiantes a encontrar su camino en la industria.





FASE 1 | Inspiración



Patricio Betteo

Patricio Betteo es un ilustrador y escritor mexicano que ha trabajado en proyectos de concept art, historietas e ilustraciones para diversas publicaciones. Su estilo destaca por el uso de colores atrevidos y formas geométricas que crean mundos visualmente impactantes. Su participación en la serie de Netflix *Love, Death & Robots* refleja su capacidad para explorar temas complejos con un enfoque visual innovador. Patricio inspira a otros ilustradores a atreverse a experimentar con técnicas y estilos diferentes.

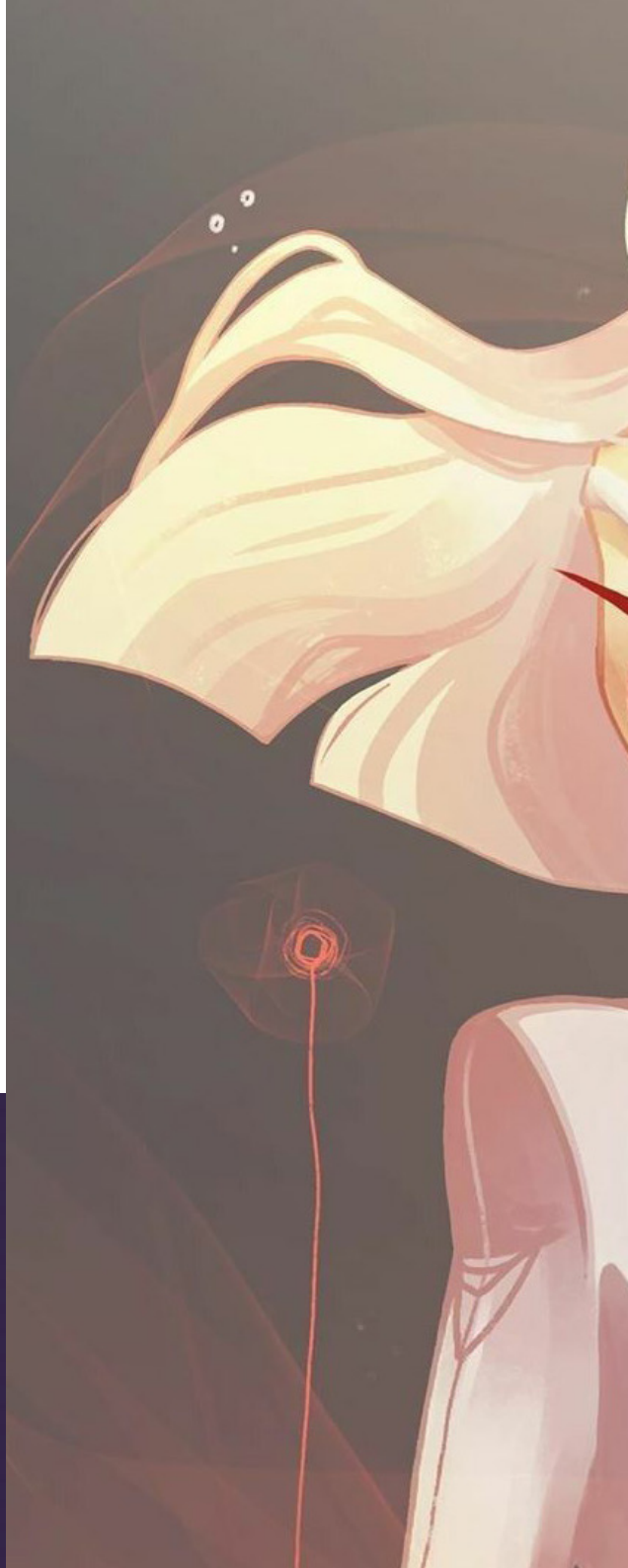
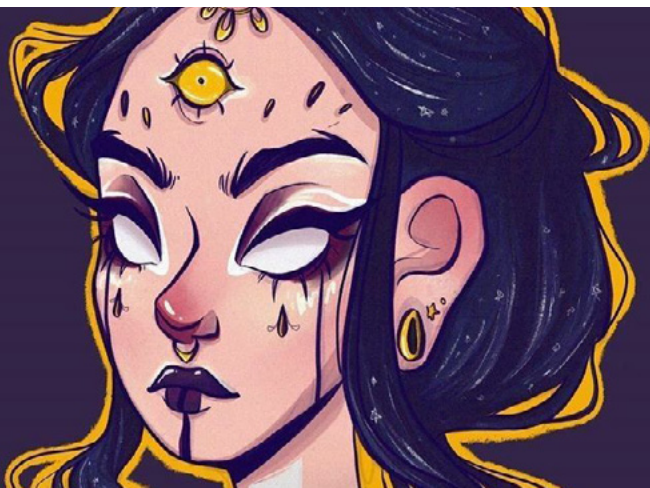


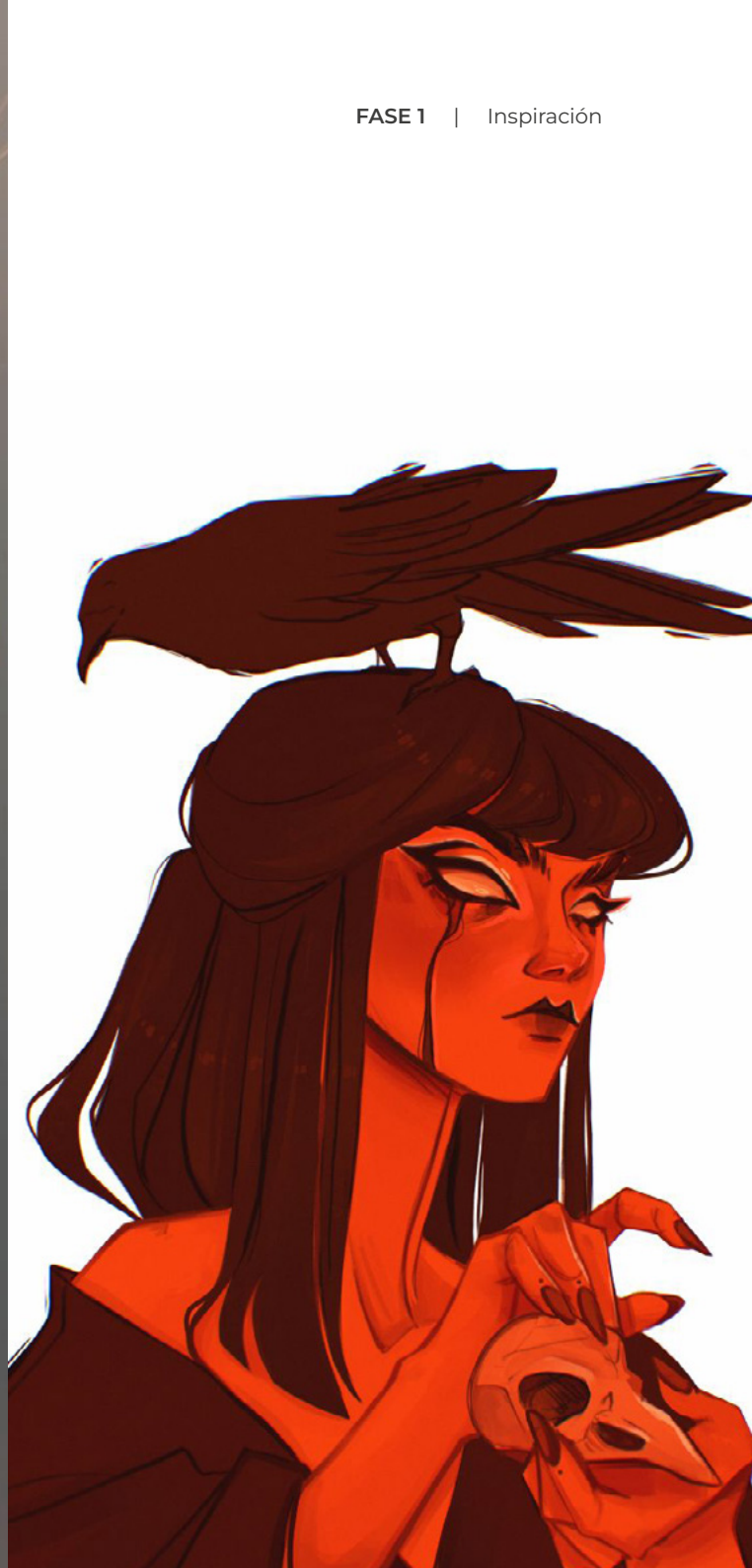
ERMITA SALIR



Gema Vadillo

Gema Vadillo Rivas, ilustradora y creadora de contenido de Madrid, ha utilizado su plataforma de YouTube para compartir tanto su proceso artístico como su experiencia en la vida creativa. Su estilo combina elementos fantásticos con lo cotidiano, lo que le permite explorar temas universales a través de ilustraciones íntimas y detalladas. Con dos libros publicados, Gema no solo inspira a través de sus imágenes, sino también a través de las historias que cuenta. Sus proyectos personales reflejan su pasión por el dibujo y la escritura, y son un ejemplo para aquellos que buscan combinar ambas disciplinas.





Steven Hampton

Steven Hampton es un pintor, escritor e historiador del arte que reside en California. Ha expuesto su trabajo en galerías como Autonomie, Laurence Asher y David Salow, y ha participado en eventos como *Oasis* (ShangriLa Arts) y *Painting on Edge II* (DEN Contemporary). En sus redes sociales, Steven comparte su conocimiento sobre la anatomía ilustrada, destacándose por su enfoque técnico y su habilidad para conectar el arte clásico con el contemporáneo. Sus enseñanzas ofrecen una base sólida para cualquier ilustrador que busque profundizar en la figura humana.



Ben Eblen

Ben Eblen, diseñador australiano, cofundador de PT BIZ, combina su interés en el diseño de interfaz (UI/UX) con la ilustración y el diseño gráfico. Su enfoque profesional está en la claridad y funcionalidad visual, mientras que en el arte conceptual muestra una inclinación por formas geométricas y el uso de colores contrastantes. Sus contribuciones no solo se limitan al diseño, sino que también comparte su pasión por el aprendizaje continuo, inspirando a otros creativos a explorar nuevas áreas del diseño.



Humid Peach

Ksenia Kondyleva, mejor conocida como Humid Peach, es una joven artista autodidacta de Rusia que ha ganado notoriedad por sus retratos. Con una paleta de colores suaves y una técnica de sombreado meticulosa, Ksenia captura la esencia emocional de sus personajes. Su habilidad para transmitir emociones complejas a través de pequeños detalles en las expresiones faciales ha generado una gran admiración dentro de la comunidad de ilustradores. En sus redes sociales, comparte consejos sobre cómo mejorar en el retrato, motivando a otros a desarrollar sus habilidades.



Alberto Mielgo

Alberto Mielgo, artista de ilustración y animación nacido en Madrid, es conocido por su innovador estilo visual que combina técnicas tradicionales y digitales. Ha trabajado en producciones como *Tron: Uprising* y *Spiderman: Un nuevo universo*, donde sus contribuciones visuales fueron clave para el éxito de las películas. Su episodio *The Witness en Love, Death & Robots* es una muestra de su capacidad para crear atmósferas intensas a través de una narrativa visual única. Su cortometraje *El limpiaparabrisas* fue galardonado en los Premios Óscar, consolidando su lugar como uno de los artistas más influyentes en la animación contemporánea.



Sinix Design

Sinix, artista digital californiano, es conocido por su canal de YouTube, donde enseña técnicas de dibujo y comparte su proceso creativo. Su estilo se caracteriza por la experimentación con formas abstractas y colores vibrantes, ofreciendo una perspectiva fresca y dinámica sobre temas como retratos y personajes robóticos. Sinix destaca por su habilidad para simplificar conceptos complejos y hacerlos accesibles para ilustradores principiantes, creando una comunidad educativa que crece continuamente.



Bobbo Andonova

Bobbo Andonova es una diseñadora de personajes e ilustradora de Bulgaria. Sus obras se destacan por personajes caricaturescos y expresivos, con un uso llamativo de colores vibrantes y formas estilizadas. Su estilo enérgico y visualmente atractivo ha sido ampliamente admirado, inspirando a otros artistas a experimentar con formas y esquemas de color. Bobbo logra conectar de manera efectiva la simplicidad de las formas con la complejidad emocional de sus personajes.



Robert Valley

Robert Valley, animador y director canadiense, ha trabajado en proyectos como *Gorillaz* y *Tron: Uprising*, siendo conocido por su estilo visual distintivo, con personajes alargados y líneas angulares. Su habilidad para capturar el movimiento y la energía en cada cuadro lo ha convertido en un referente en la animación moderna. Valley es también conocido por su enfoque narrativo, combinando elementos visuales únicos con historias que exploran la condición humana.



Nico Marlet

Nico Marlet, diseñador de personajes franco-estadounidense, ha sido una pieza clave en películas como *Kung Fu Panda* y *Madagascar*. Su habilidad para crear personajes con formas orgánicas y expresiones exageradas lo ha establecido como un artista de referencia en la industria del cine de animación. Marlet es admirado por su uso de líneas sueltas y dinámicas, que otorgan a sus personajes una energía única y reconocible. Su capacidad para transmitir emociones y personalidades complejas a través de diseños simples lo ha convertido en un ejemplo a seguir para futuros diseñadores de personajes.





¿QUÉ PODRÍAS DIBUJAR?

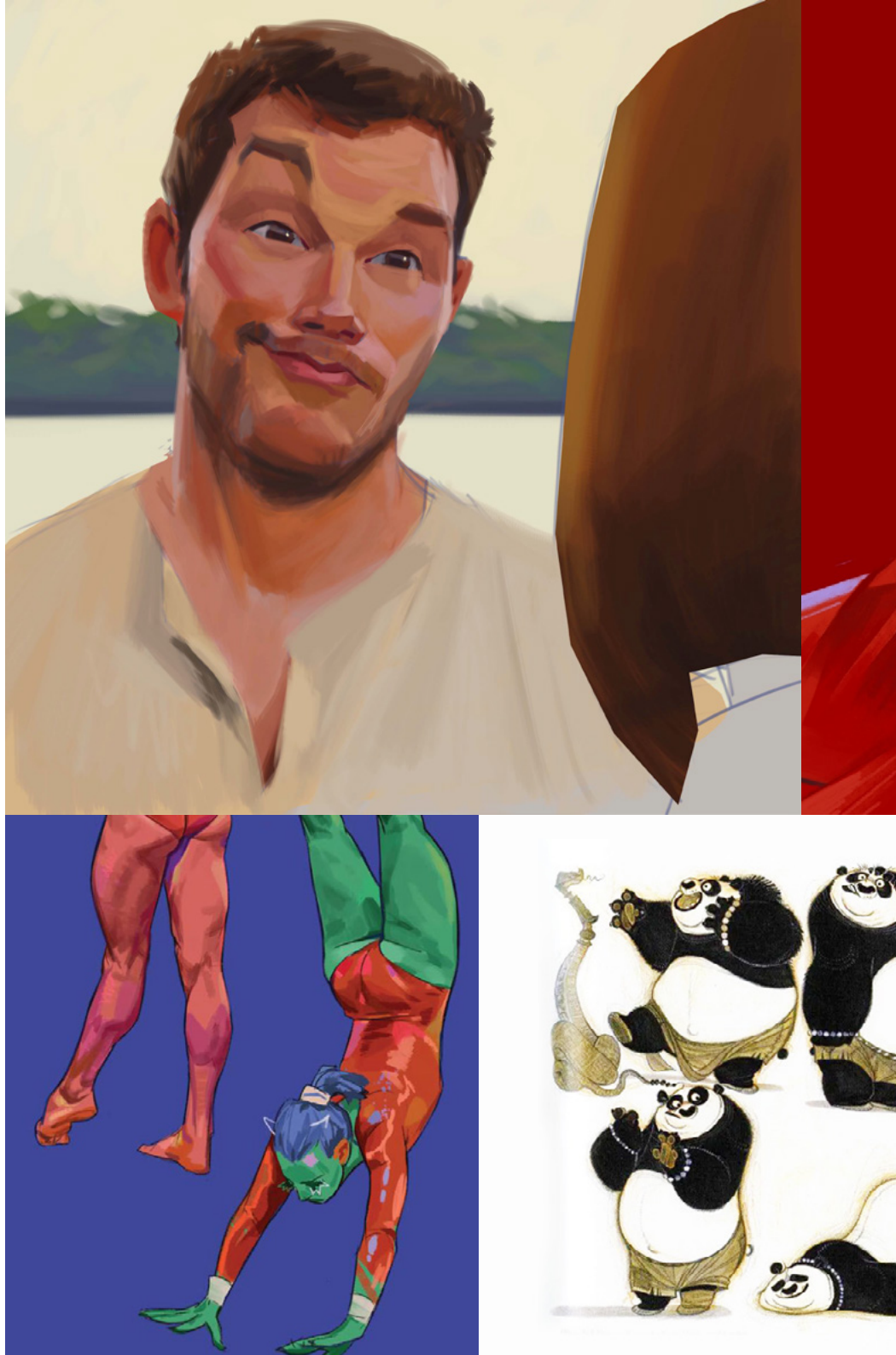
La ilustración es un mundo lleno de posibilidades, y a medida que avances, descubrirás diferentes áreas en las que puedes especializarte y desarrollar tu estilo personal. Puedes sumergirte en la creación de personajes, donde la expresión y la personalidad toman forma a través de tus trazos. También podrías explorar el dibujo de animales, capturando la esencia y el movimiento de criaturas reales o imaginarias.

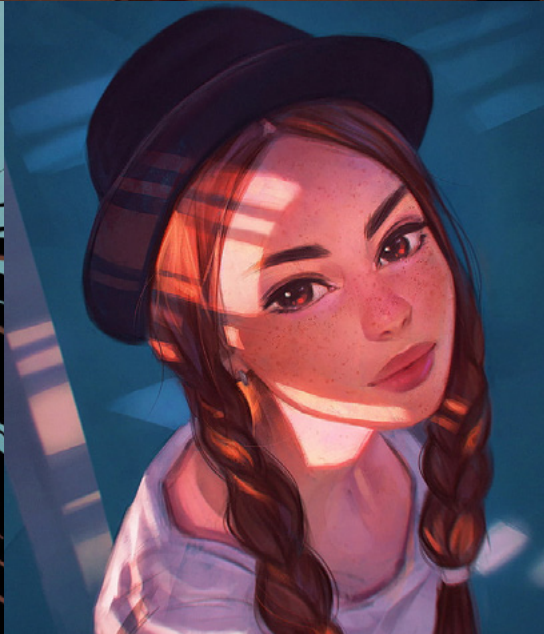
Si prefieres representar lugares, los ambientes te permitirán construir mundos detallados, desde paisajes naturales hasta escenarios fantásticos. Por último, podrías especializarte en la ilustración de objetos, perfeccionando la representación de detalles y texturas que dan vida a lo cotidiano. Cada uno de estos temas ofrece oportunidades únicas para expandir tus habilidades y encontrar tu propia voz en el arte.

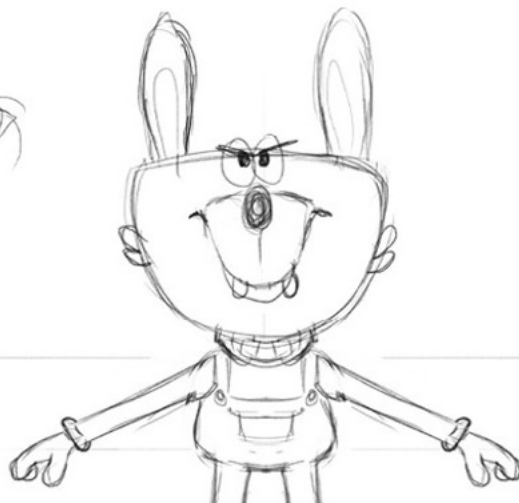
¿Cuál te llama más la atención?

Personajes

Ilustraciones de: Angel Ganev, Bobbo Andonova, Alexandra Fastovets, Ben Eblen, Nico Marlet.









FASE 1 | Inspiración

Animales

Ilustraciones de: Humid Peach, Frank Vargas, Anjaemi

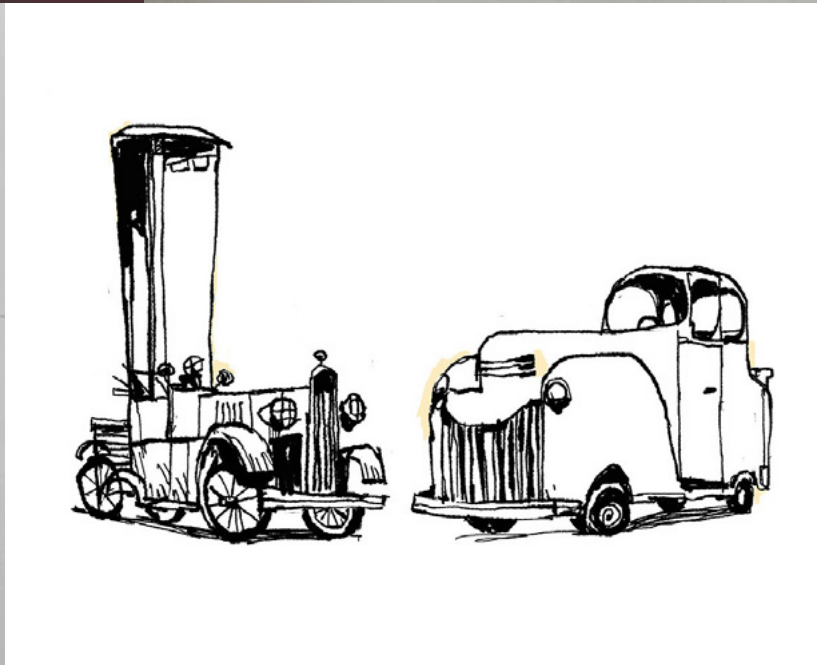


Ambientes

Ilustraciones de: Jean Fraise,
Patricio Betteo.









Objetos

Ilustraciones de: Patricio Betteo,
Anjaemi.

2

FASE

DIBUJO DESDE O

En esta fase, debes trabajar con tu cuaderno de dibujo y replicar las fotografías e ilustraciones. No te olvides de revisar el material adicional de los contenidos que se encuentran en los códigos QR. Recuerda que depende de ti mejorar con la práctica constante y tu curiosidad por buscar material y creadores de contenido que te ayuden en tu proceso. Este libro es solo una guía básica de todo lo que puedes aprender.

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

Los ilustradores también deben calentar. El término “calentar” en el contexto de la ilustración se utiliza para describir una práctica común en la que se realizan varios ejercicios o trazos preliminares antes de comenzar una sesión de trabajo creativo.

Esto puede incluir actividades como dibujar líneas sueltas, hacer bocetos rápidos, experimentar con diferentes técnicas o familiarizarse con los materiales. Los ejercicios previos ayudan a que los ilustradores suelten las manos, afinen su enfoque y se preparen mentalmente para la tarea creativa.

Calentar no es obligatorio, pero es muy beneficioso. Contribuye a mejorar la coordinación mano-ojo, tener más confianza y estimular la creatividad.

Problemas físicos que pueden experimentar los ilustradores:

Los ilustradores son propensos a tener problemas físicos debido a las demandas posturales de su trabajo. Estos son algunos de ellos:

TENSIÓN MUSCULAR Y RIGIDEZ

Prolongar posiciones incómodas o mantener una postura incorrecta durante largos períodos puede causar tensión muscular y rigidez, especialmente en el cuello, hombros, espalda y manos.



LESIONES POR ESFUERZO REPETITIVO

Pueden ser ocasionadas por ciertos movimientos como dibujar o pintar, ya que pueden provocar lesiones en los tendones, nervios y músculos. Las más comunes son la tendinitis y el síndrome del túnel carpiano.

PROBLEMAS VISUALES

La concentración prolongada en detalles finos y el uso regular de pantallas o materiales artísticos puede causar fatiga ocular, sequedad, visión borrosa o irritación.

Recomendaciones para prevenir los problemas físicos mencionados:

MANTENER UNA POSTURA ADECUADA Y CAMBIAR REGULARMENTE DE POSICIÓN

Asegúrate de tener una silla cómoda y un buen soporte lumbar. Mantén una espalda erguida, pero procura cambiar de posición e incluso de espacio de trabajo constantemente. Recuerda relajar los hombros mientras ilustras.

TOMAR DESCANSOS REGULARES

Realiza ejercicios de calentamiento antes de comenzar a trabajar para aflojar las manos y preparar los músculos. Puedes mover tus muñecas en círculos, realizar estiramiento de los brazos y tocar la punta de tus pies para relajar tu cuerpo en general. Escoge ejercicios de estiramiento y repítelos cada hora para descansar.

USAR HERRAMIENTAS ERGONÓMICAS

Considera utilizar herramientas diseñadas para artistas, como lápices o soportes con inclinaciones para colocar tu lienzo.



AJUSTAR LA ILUMINACIÓN

Trabaja en un entorno bien iluminado para reducir la fatiga ocular. Evita el resplandor directo y ajusta la iluminación para que sea uniforme y suave. Recuerda que cada ilustrador es diferente y puede requerir recomendaciones especiales o adicionales debido a sus necesidades individuales. Si experimentas problemas físicos persistentes, consulta con un profesional de la salud.



Ejercicios en el cuaderno

Usa tu cuaderno para practicar los siguientes ejercicios de calentamiento antes de dibujar. Estos te ayudarán a preparar tu mano y mente, y puedes repetirlos cada vez que vayas a empezar a ilustrar.





RECURSOS ELEMENTALES

de expresión

Como ilustrador, aprender sobre el punto, la línea, el plano, la mancha y la textura es fundamental porque estos elementos son los componentes básicos de la composición visual y te permitirán crear obras de arte expresivas y visualmente interesantes.

COMPOSICIÓN VISUAL

Aprender a utilizar adecuadamente los elementos estudiados te permitirá organizar y equilibrar una ilustración, creando así una armonía visual que atraiga la atención del espectador hacia los puntos focales deseados.

ESTRUCTURA Y FORMA

La línea puede ser utilizada para delinear contornos, definir volúmenes o crear patrones, mientras que el punto y el plano te facilitarán establecer puntos de enfoque y definir áreas de interés en la composición.

EXPRESIVIDAD Y DINAMISMO

Estos elementos básicos también te posibilitará crear un sentido de expresividad y dinamismo en tus obras artísticas. Las líneas pueden transmitir movimiento, energía y gestos, mientras que la textura y la mancha agregan profundidad y cualidades táctiles a la representación visual.

CREACIÓN DE ATMÓSFERA Y ESTADO DE ÁNIMO

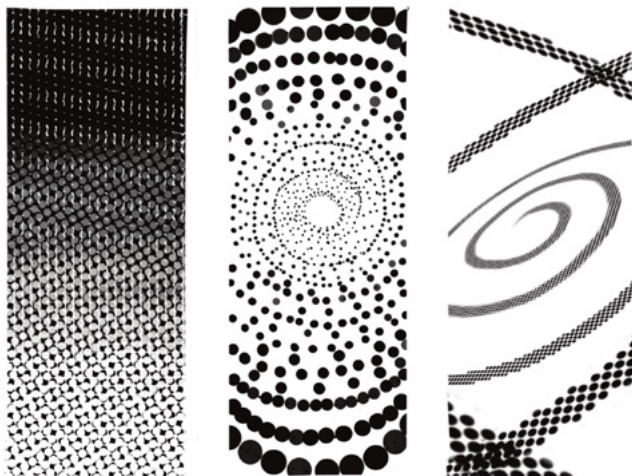
Se puede utilizar la textura para representar superficies y materiales específicos, y la mancha para crear efectos de luz, sombra o atmósfera en una escena.

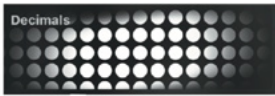
EXPERIMENTACIÓN Y ESTILO PERSONAL

Al dominar estos elementos básicos, tendrás la libertad de experimentar y desarrollar tu propio estilo artístico. Podrás jugar con diferentes técnicas, combinaciones y aplicaciones.

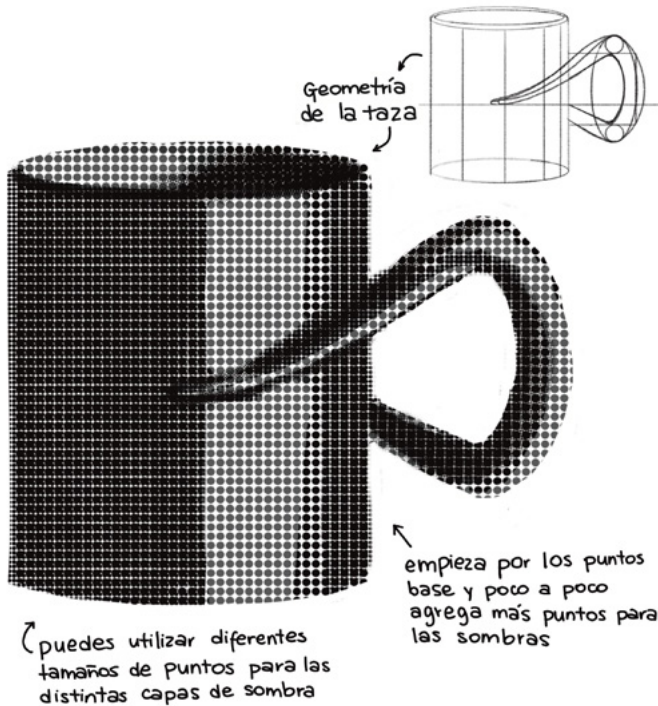
Punto

Es el elemento gráfico más simple y, aunque es adimensional por definición, su tamaño y forma pueden depender del instrumento utilizado y la presión ejercida sobre el soporte. En el dibujo, el punto puede emplearse para contornear formas y crear efectos de claroscuro mediante su agrupación o dispersión.





ejemplo de pincel en aplicación Procreate



Consejos y aplicaciones

SOMBREADO Y TEXTURAS

Puedes emplear el punto para crear sombreados y texturas en una ilustración. Al variar su tamaño y densidad puedes simular diferentes tonos y volúmenes, generando efectos de luz y sombra.

PERSPECTIVA ATMOSFÉRICA

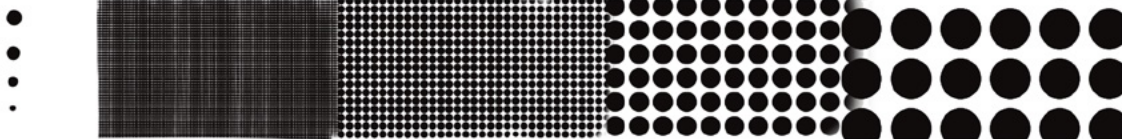
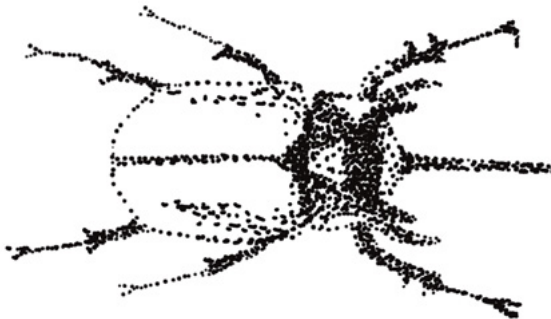
Utiliza el tamaño de los puntos para crear una sensación de perspectiva atmosférica. En general, los objetos o áreas más alejados de la vista del observador se representan con puntos más pequeños y menos definidos, mientras que los objetos cercanos se representan con puntos más grandes y nítidos.



Ejercicios en el cuaderno

Representa el sombreado de los objetos que tienes a tu alcance, practica en tu cuaderno. Sigue los siguientes ejemplos:

- 1 Inicia trazando el perímetro de la forma utilizando diminutos puntos.
- 2 Practica el sombreado utilizando puntos de mayor grosor en las áreas más oscuras y puntos más pequeños en las zonas más claras.



Línea

Es una sucesión de puntos desplazados sobre un espacio gráfico y es el recurso más utilizado en el dibujo. No se puede concebir una ilustración sin línea.

LÍNEAS HORIZONTALES

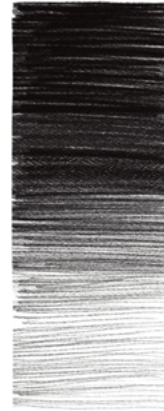
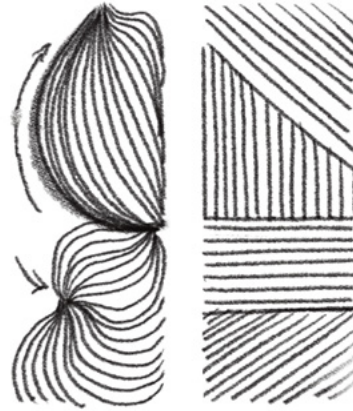
Generan una sensación de estabilidad y armonía visual.

LÍNEAS VERTICALES

Suelen transmitir una sensación de fuerza, solidez y orden. También pueden ser utilizadas para dirigir la mirada del espectador hacia arriba o hacia abajo en una composición visual.

LÍNEAS OBLICUAS O INCLINADAS

Son visualmente más inestables, pero también más dinámicas.

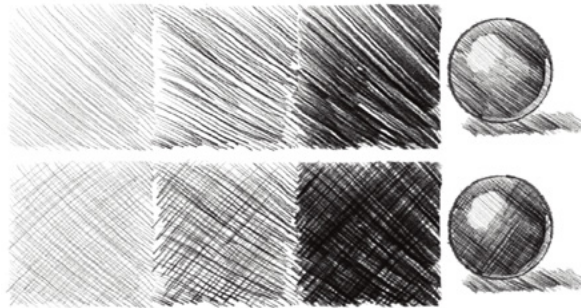




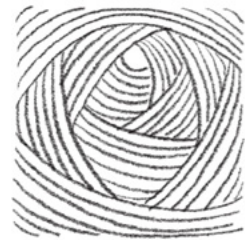
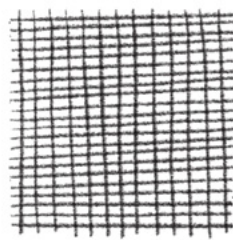
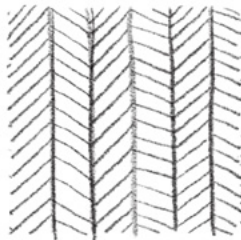
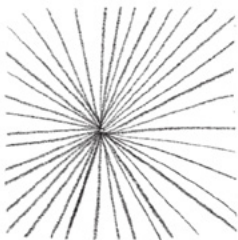
Consejos y aplicaciones

En la línea puedes variar el tamaño, el grosor, la proximidad y la dirección creando efectos diferentes dentro de la composición del dibujo.

Utiliza líneas paralelas o cruzadas para el sombreado. Las más cercanas y oscuras son para representar áreas más sombreadas, mientras que las más distantes y claras son para las áreas iluminadas. Puedes ajustar su densidad para controlar el grado de sombra.



ejemplos de aplicación de sombras





Ejercicios en el cuaderno

Representa el sombreado de los objetos que tienes a tu alcance, practica en tu cuaderno. Sigue los siguientes ejemplos:

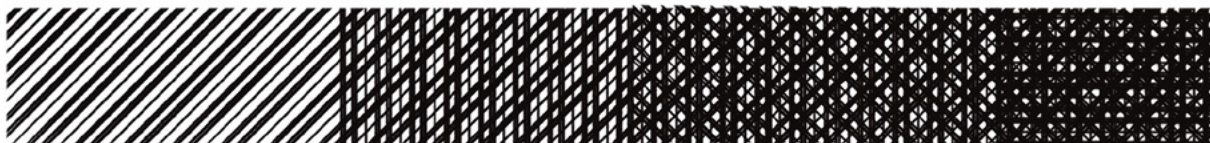
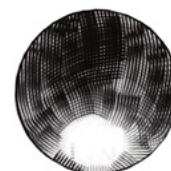
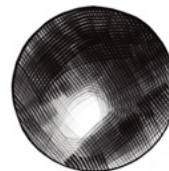
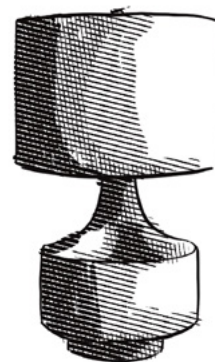
Inicia trazando el contorno del objeto con líneas ligeras. Luego, practica el sombreado de la figura utilizando diferentes técnicas de rayado:

- 1 Realiza un sombreado con líneas en una sola dirección para generar volumen.

Completa el sombreado cruzando las líneas en varias direcciones para dar mayor profundidad a la figura.

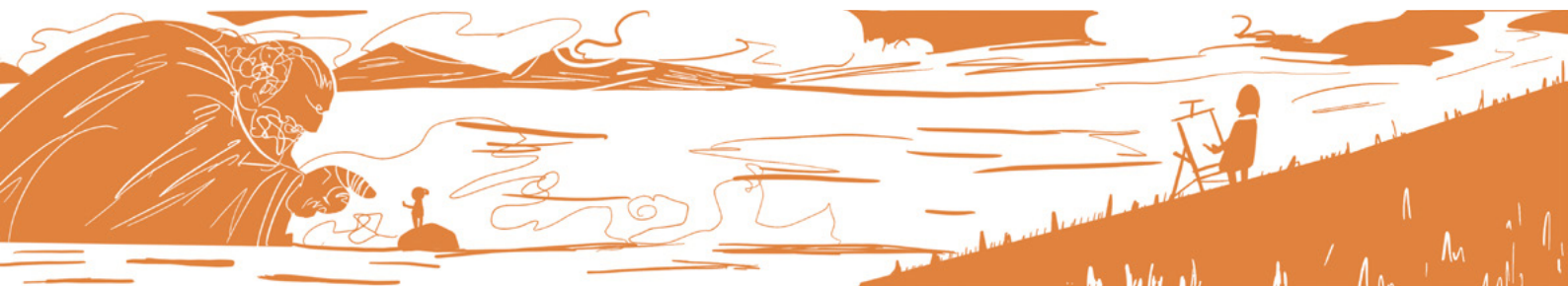
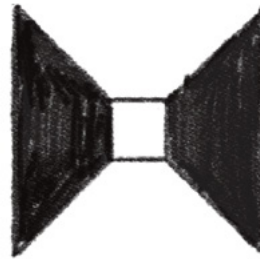
- 2 Sigue las curvas naturales de la forma con líneas que acompañen su estructura, creando un sombreado que realce su tridimensionalidad.

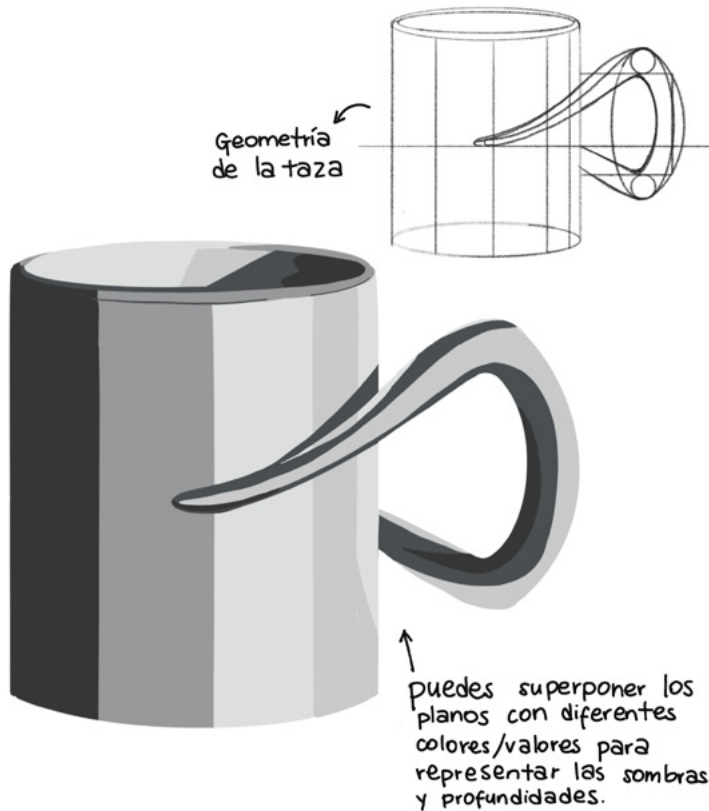
- 3 Crea una composición variando la distancia entre las líneas y su grosor para jugar con la textura y el contraste.



Plano

Cualquier superficie de dos dimensiones, altura y anchura, es un plano. Una superficie plana se puede utilizar para delimitar formas y expresar profundidad espacial. Los planos pueden ser regulares o irregulares. Los regulares son geométricos, con lados y ángulos iguales. Los irregulares presentan diferencias en la medida de sus lados y ángulos, pudiendo tener contornos lisos o con imperfecciones.





Consejos y aplicaciones

Utiliza el plano para crear composiciones y diferenciar los elementos por los valores o colores.

EL PLANO PUEDE AYUDARTE A CREAR COMPOSICIONES:

El objeto más cercano a ti constituye el primer plano, el elemento más distante es el plano de fondo, mientras que el plano medio conforma el área intermedia entre ambos.

El plano puede ser un esqueleto o base para tu composición.



Ejercicios en el cuaderno

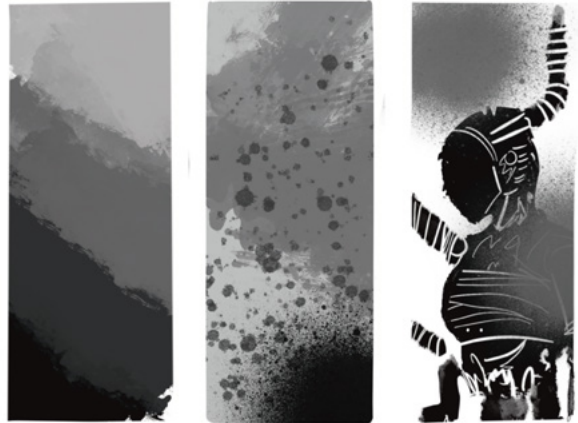
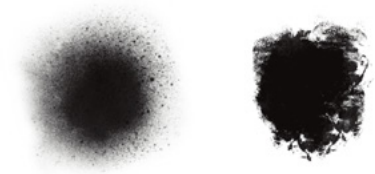
Representa el sombreado de los objetos que tienes a tu alcance, practica en tu cuaderno. Sigue los siguientes ejemplos:

- 1 Simplifica cada una de las figuras que tienes a tu alcance en formas geométricas.
- 2 Utiliza colores limitados para diferenciar sus partes, luces y sombras.



Mancha

Es la aplicación de áreas de color o tonos sin una forma definida, generalmente mediante pinceladas o técnicas de pintura libre y espontánea. La mancha se caracteriza por su aspecto abstracto y gestual, donde el énfasis se encuentra en la interacción entre el color, la textura y la forma resultante. Puede ser casual o intencional, utilizándose para crear formas y tonos de luminosidad.



Consejos y aplicaciones

El estilo y acabado de la mancha puede evocar una amplia gama de emociones y sensaciones en el espectador, ya que cada pincelada y aplicación de color conlleva una carga expresiva y energética única. Las manchas de pintura se realizan de manera libre y suelta, permitiendo que los colores se mezclen y se superponen en el lienzo. En el diseño de personajes, se suele aplicar la mancha como una silueta de los personajes, permitiendo que puedas centrarte más en las formas llamativas que componen un personaje.

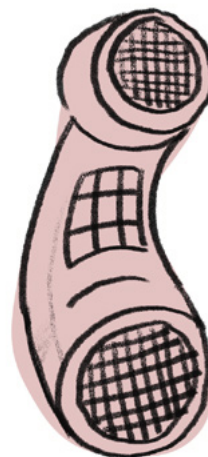
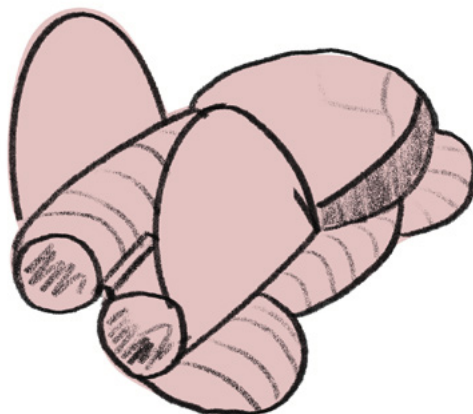
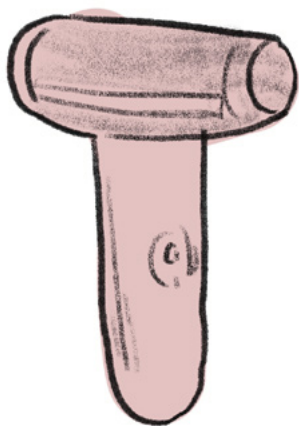
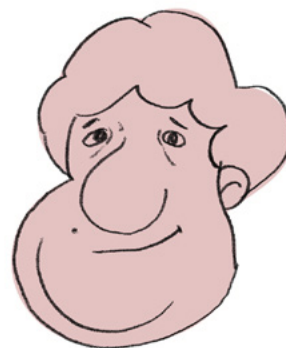




Ejercicios en el cuaderno

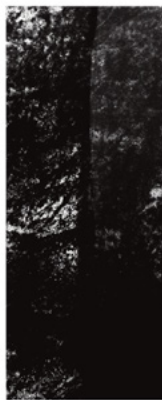
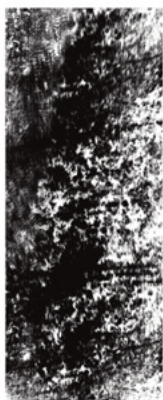
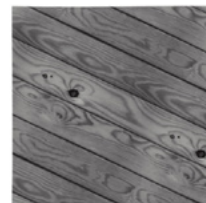
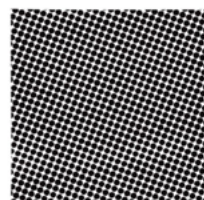
Realiza varias manchas con los materiales artísticos que tengas. ¡Solo diviértete!

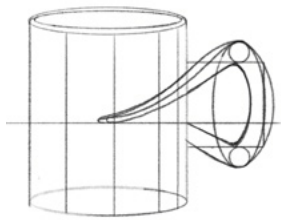
Crea varias manchas, sin miedo, a partir de sus formas o siluetas dibuja lo que te imagines que puedan llegar a ser.



Textura

Es un elemento fundamental en el arte visual que se refiere a la apariencia o sensación táctil de una superficie o material. Aporta una dimensión adicional a una obra, ya sea de pintura, escultura, fotografía u otra expresión artística. Puede ser visual, táctil o incluso una combinación de ambas y se percibe a través de los patrones, las formas y los contrastes.





1. Entiende la geometría

2. Pinta de un color plano para la base

3. Aplica luces y sombras (manchas de colores) entendiendo el material de la textura que vas a aplicar.



↙ Ejemplo: la madera es una textura difusa (no es una superficie lisa). Su porosidad hace que el rebote de luz sea irregular.

Consejos y aplicaciones

Los diferentes tipos de pinceles en el arte te ofrecen una amplia gama de texturas y efectos visuales. Cada uno tiene sus propias características y puede ser utilizado para crear efectos únicos en una obra.

La textura no solo es una cualidad visual o táctil, sino que también tiene un impacto en tus respuestas emocionales y preferencias personales. Su presencia en lo artístico y en el entorno cotidiano despierta una variedad de sensaciones y percepciones, añadiendo una dimensión adicional a la experiencia estética y sensorial.

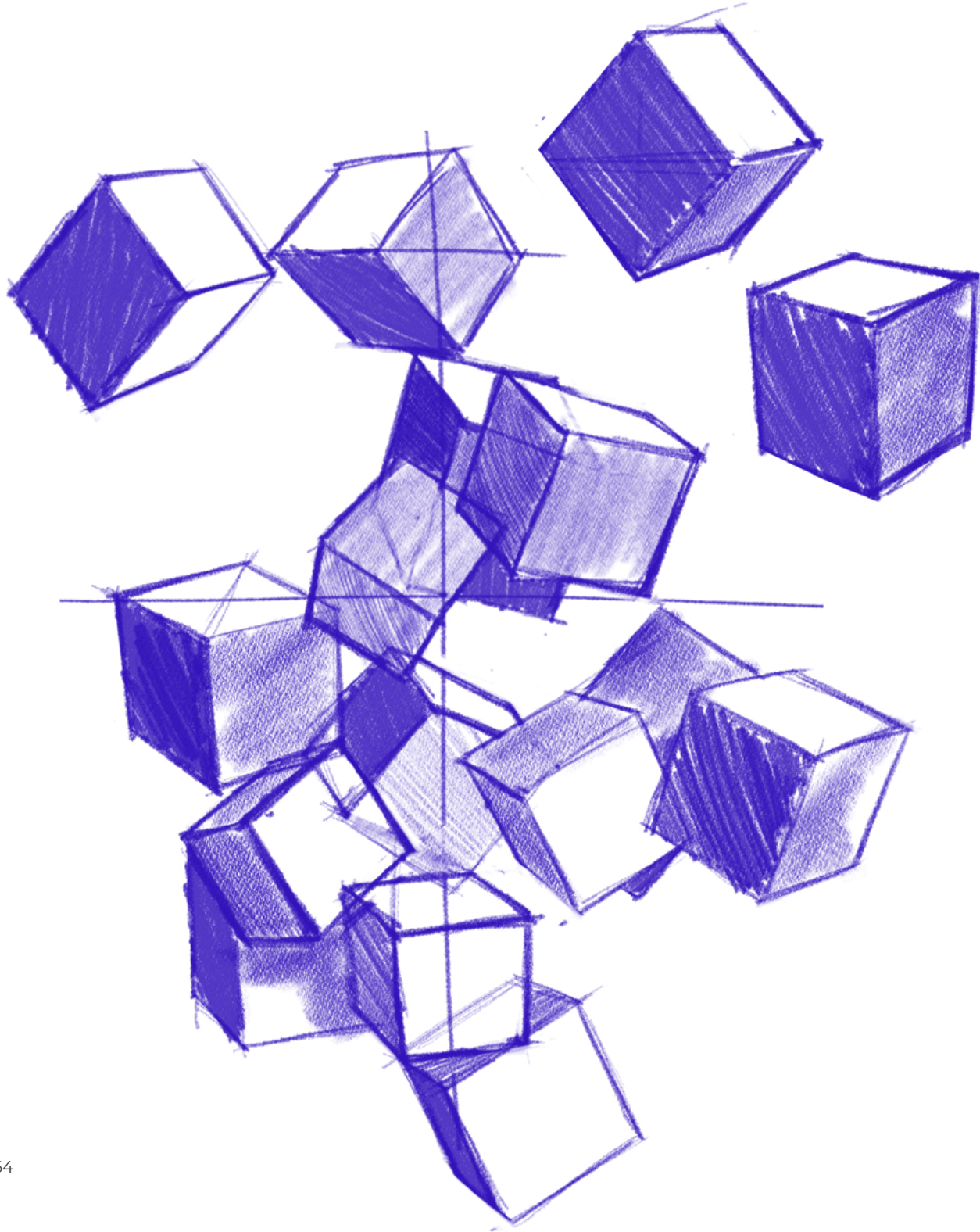


Ejercicios en el cuaderno

Representa el sombreado de los objetos que tienes a tu alcance, practica en tu cuaderno. Sigue los siguientes ejemplos:

- 1 Analiza y replica varias texturas en los siguientes recuadros.
- 2 Cambia la textura/materialidad de esta cebolla:





FORMAS GEOMÉTRICAS

Los ilustradores deben aprender a utilizar las formas geométricas básicas y sus deformaciones 3D por las siguientes razones:

CONSTRUCCIÓN SÓLIDA

Las formas geométricas básicas el círculo, el cuadrado, el triángulo, entre otros son los bloques de construcción fundamentales en el dibujo y la ilustración. Aprender a utilizar estas formas de manera precisa y comprender cómo se relacionan entre sí te ayudará a construir una base sólida en la representación visual.

PERSPECTIVA Y VOLUMEN

El dominio de las formas geométricas básicas y sus deformaciones 3D es esencial para entender la perspectiva y representar objetos tridimensionales de manera convincente en un espacio bidimensional. Estas formas te facilitarán la comprensión de la estructura y la relación de los elementos en el espacio, permitiendo representar su volumen, profundidad y ubicación con mayor precisión.

DISEÑO Y COMPOSICIÓN

Estas formas además pueden ser utilizadas como elementos de diseño para crear composiciones equilibradas y atractivas. Como ilustrador, al manipularlas y combinarlas podrás lograr armonía visual, crear puntos de enfoque y establecer estructuras gráficas interesantes en tus obras.

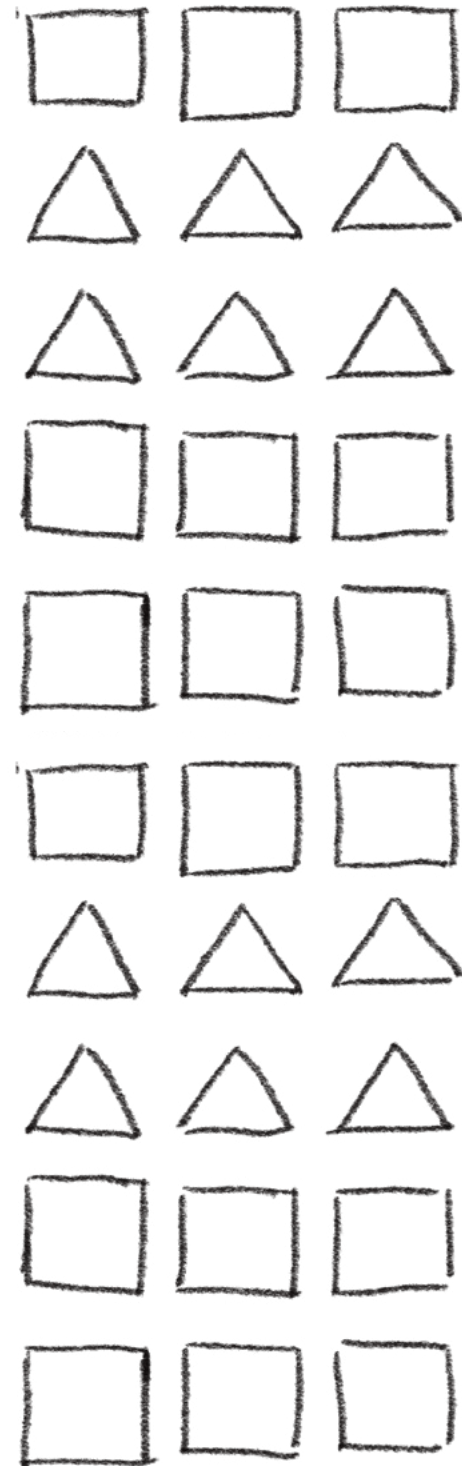
EXPRESIÓN Y ESTILIZACIÓN

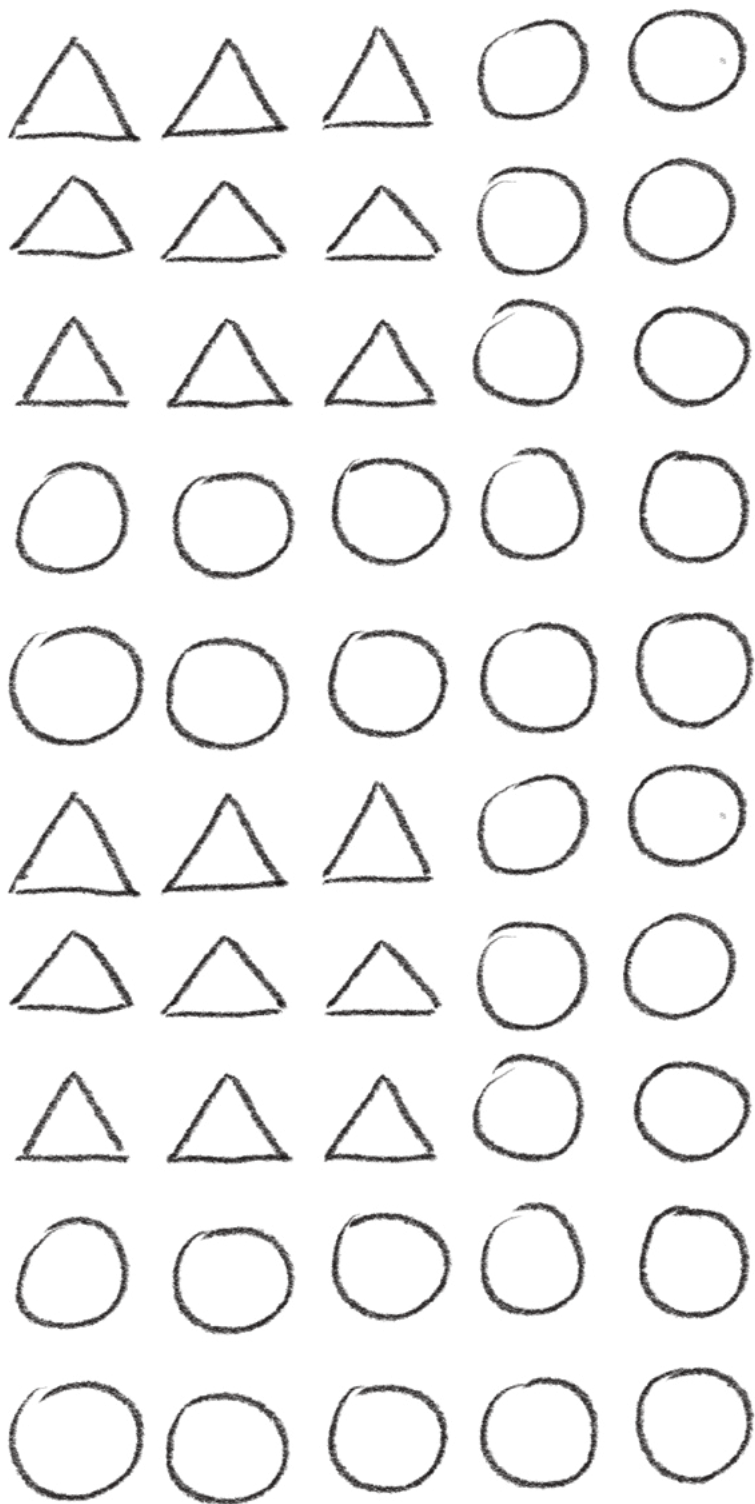
Tanto las formas geométricas básicas como sus deformaciones 3D ofrecen oportunidades para la reinterpretación y manifestación creativa. Distorsionar, transformar y combinar estas formas te dará la oportunidad de desarrollar tu propio estilo distintivo, explorar la abstracción y crear representaciones estilizadas que comuniquen emociones o conceptos específicos.

DISEÑO CONCEPTUAL

El triángulo, el círculo, el cuadrado, entre otros son una herramienta útil para la conceptualización y el diseño inicial de personajes, objetos o entornos. Se pueden utilizar como esqueletos estructurales para desarrollar y evolucionar ideas, permitiendo una comprensión clara de la forma y la composición antes de avanzar hacia detalles más específicos.

Familiarizarse con las formas geométricas: cuadrado, círculo y triángulo





¡A practicar!

No importa si tus líneas parecen un tallarín torcido, todos empezamos por ahí. Lo importante es disfrutar el proceso (y mancharse ilustrando).

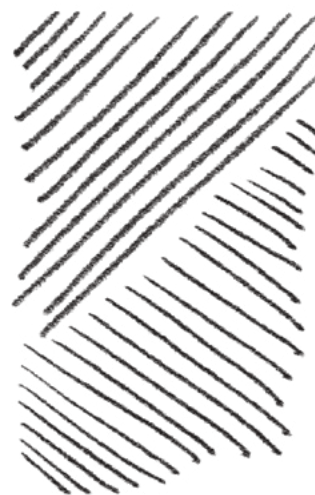
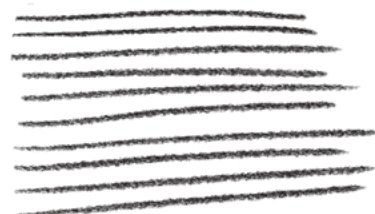


Ejercicios en el cuaderno

Te invito a observar detenidamente tu entorno, estoy segura de que descubrirás una multitud de formas geométricas que parecen cobrar vida. Desde las más puras y perfectas hasta las deformaciones más peculiares, los objetos que te rodean tienen su origen en estas estructuras. Este ejercicio no solo te ayudará a calentar tu mano antes de comenzar a ilustrar, sino que también te permitirá ejercitar tu mente al encapsular lo que te rodea. A través de esta práctica, desarrollarás una mayor habilidad para capturar la esencia de cada elemento y plasmarla en tus ilustraciones.

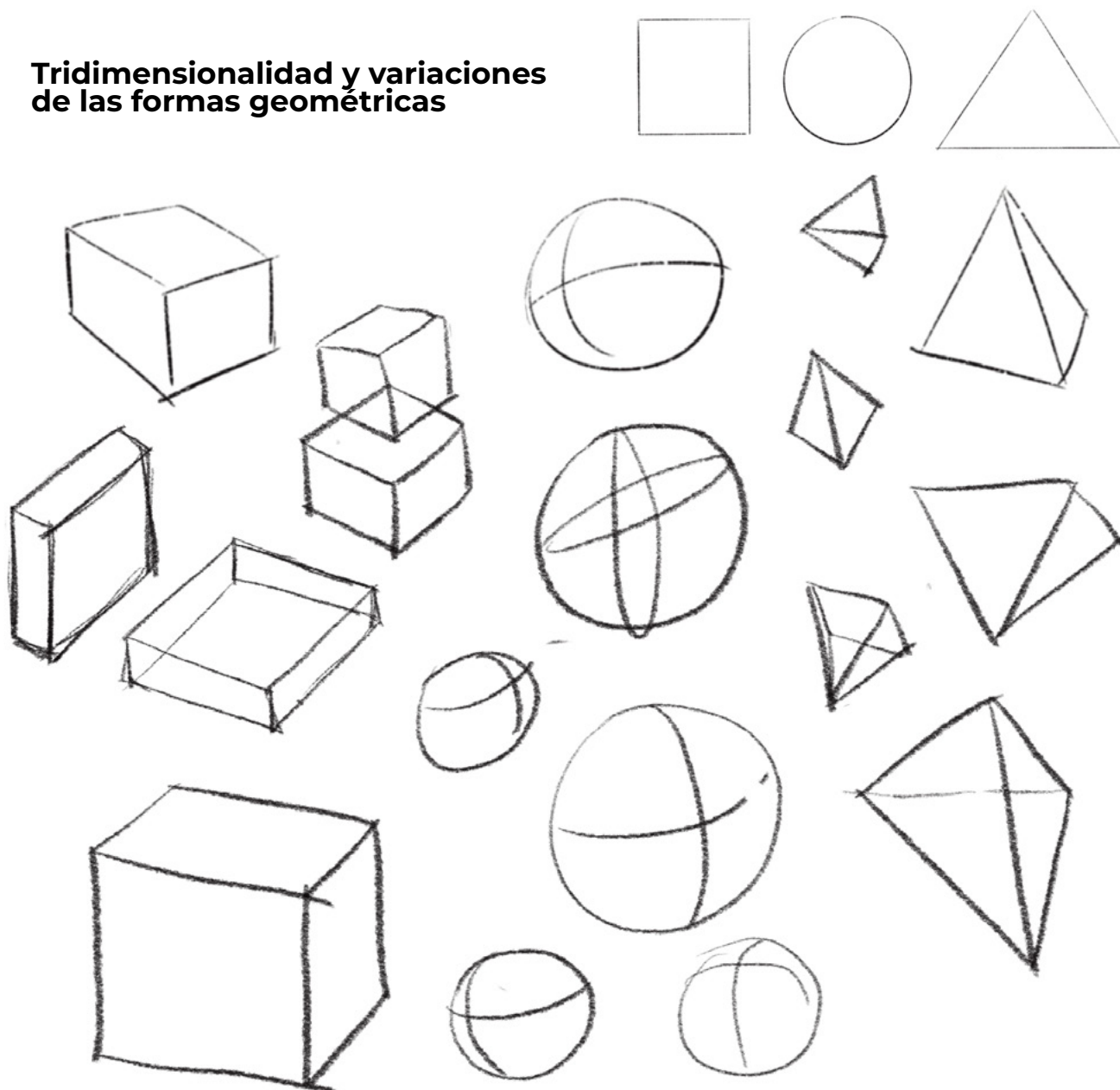
¡Anímate a explorar el mundo a través de las formas geométricas y deja que inspiren tu creatividad!

- 1** Dibuja las formas geométricas básicas en tu cuaderno de dibujo.
- 2** Visualiza tu entorno y describe qué formas geométricas puedes ver. Este paso lo ilustrarás posteriormente al avanzar los contenidos del libro.

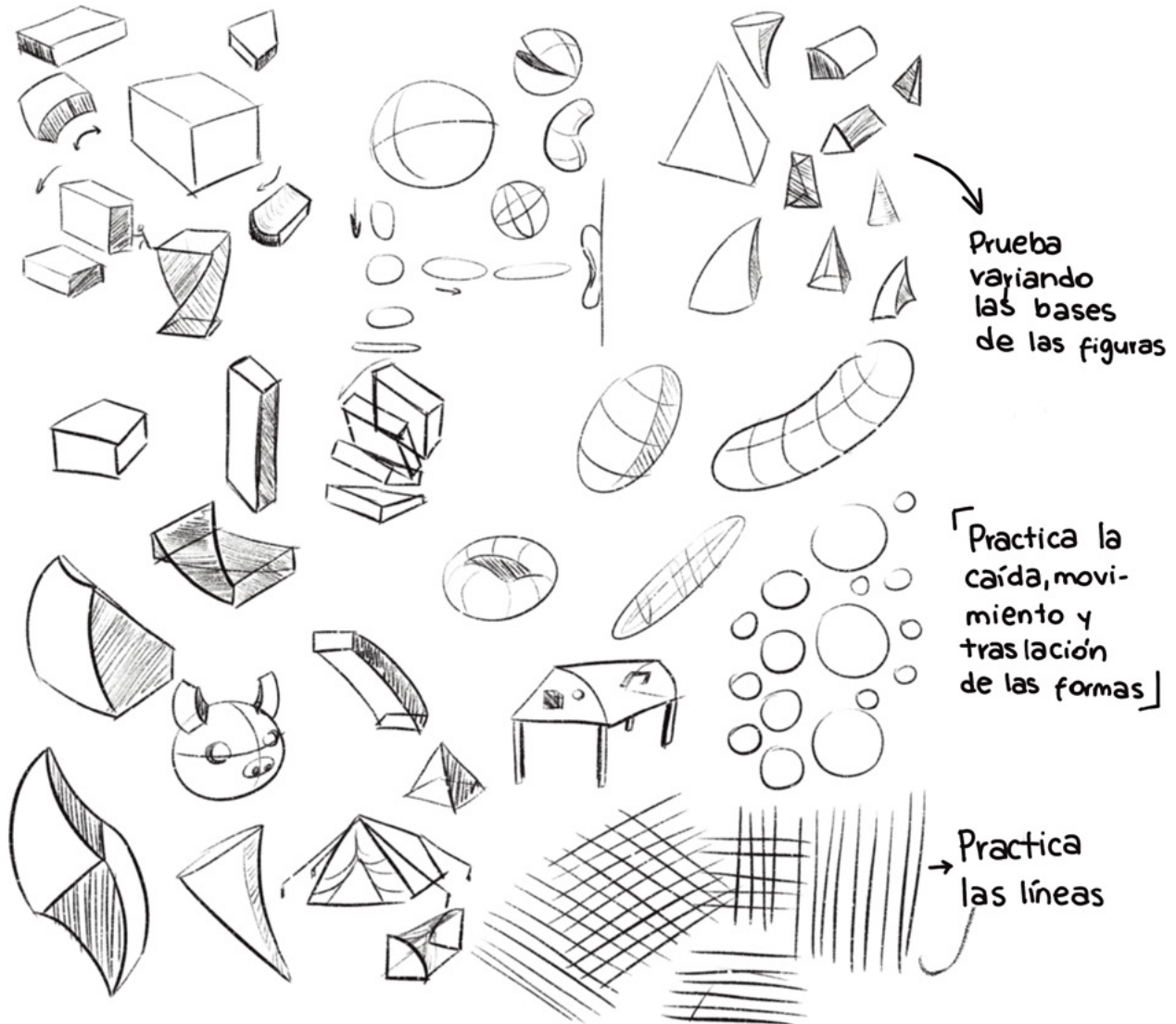
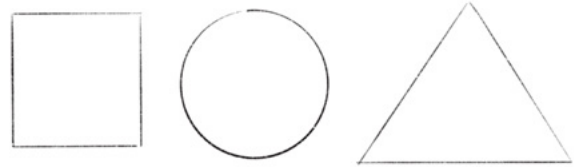


→ Los ejercicios de calentamiento también sirven para mejorar el trazo.

Tridimensionalidad y variaciones de las formas geométricas



Deformaciones de las formas geométricas tridimensionales

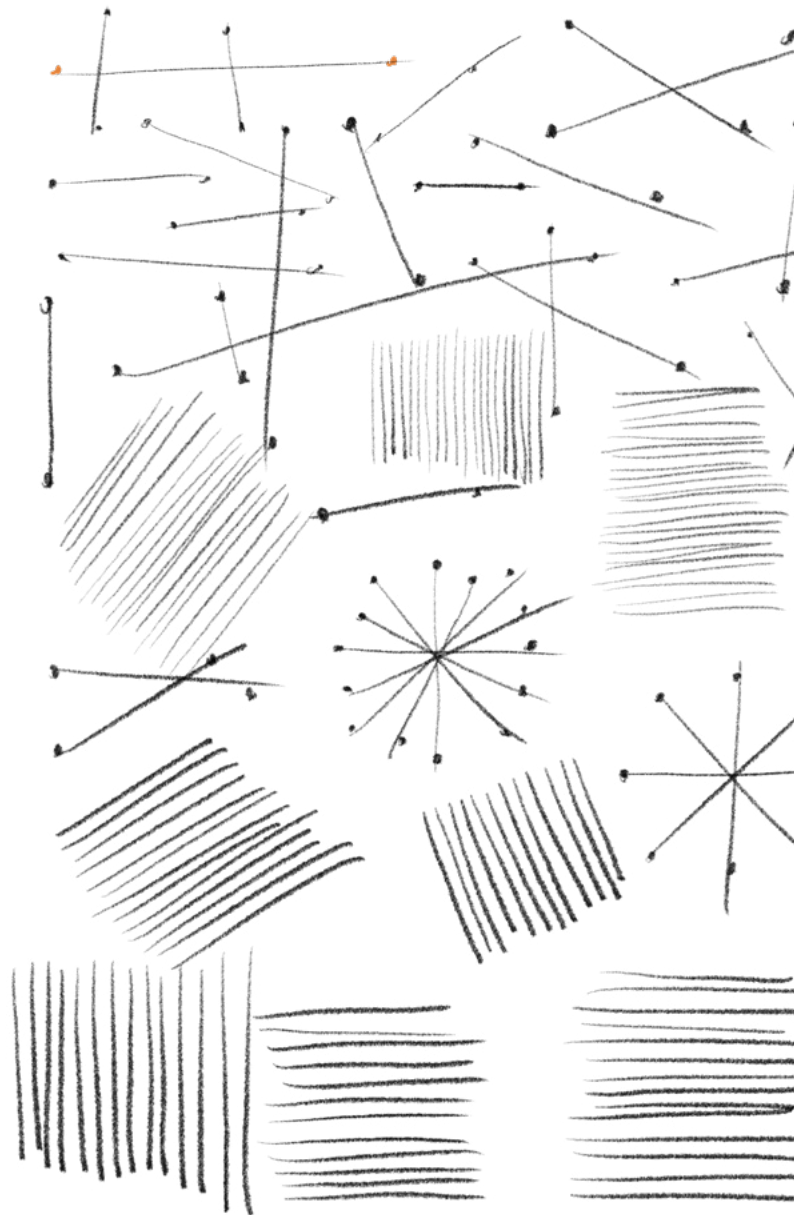




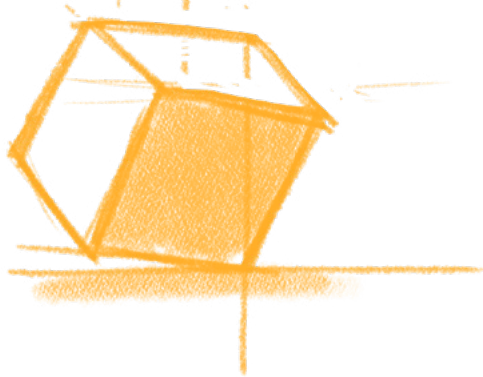
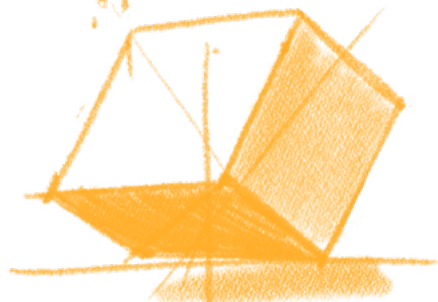
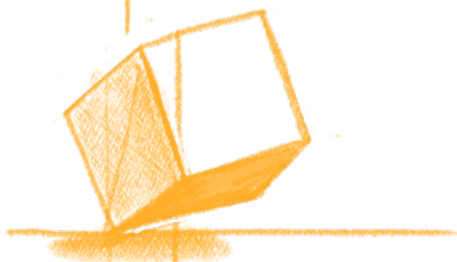
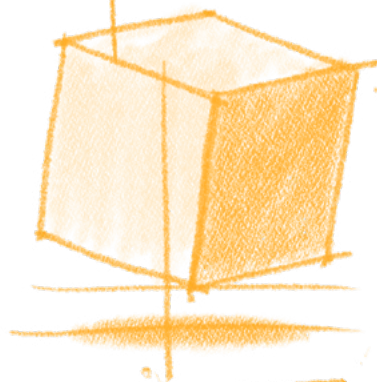
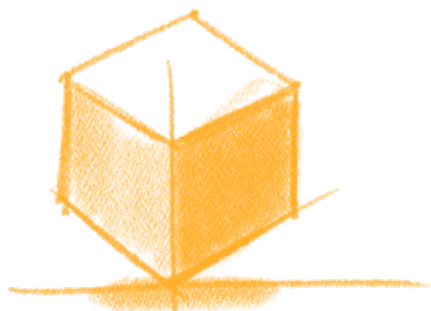
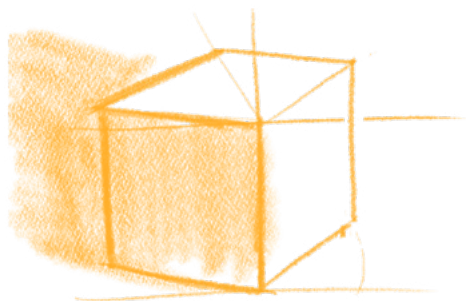
Ejercicios en el cuaderno

Replica los ejercicios que se presentaron anteriormente. Te recomiendo que este ejercicio lo incluyas en tu calentamiento general.

- 1** Dibuja líneas rectas en diferentes direcciones
- 2** Colocar dos puntos para unirlos y formar una línea en un intento (primero líneas rectas y luego en curvas).
- 3** Practicar las formas geométricas en un intento.
- 4** Crear cubos en diferentes posiciones y perspectivas.



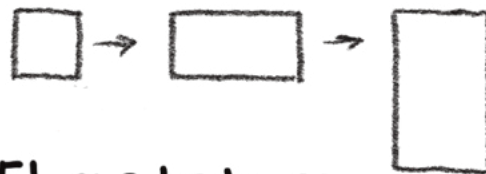




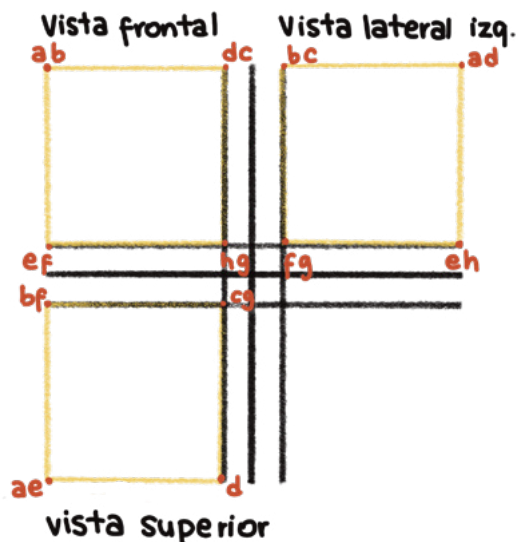
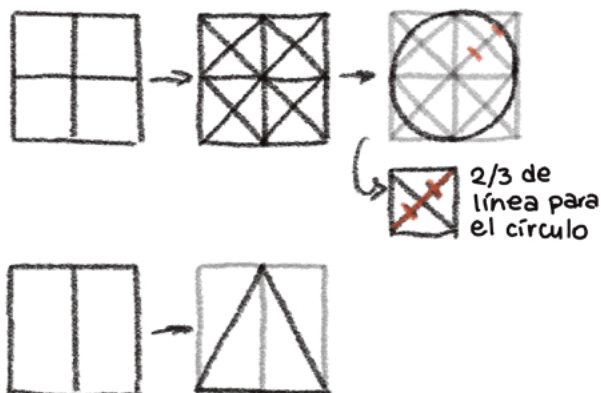
La volumetría de las formas geométricas

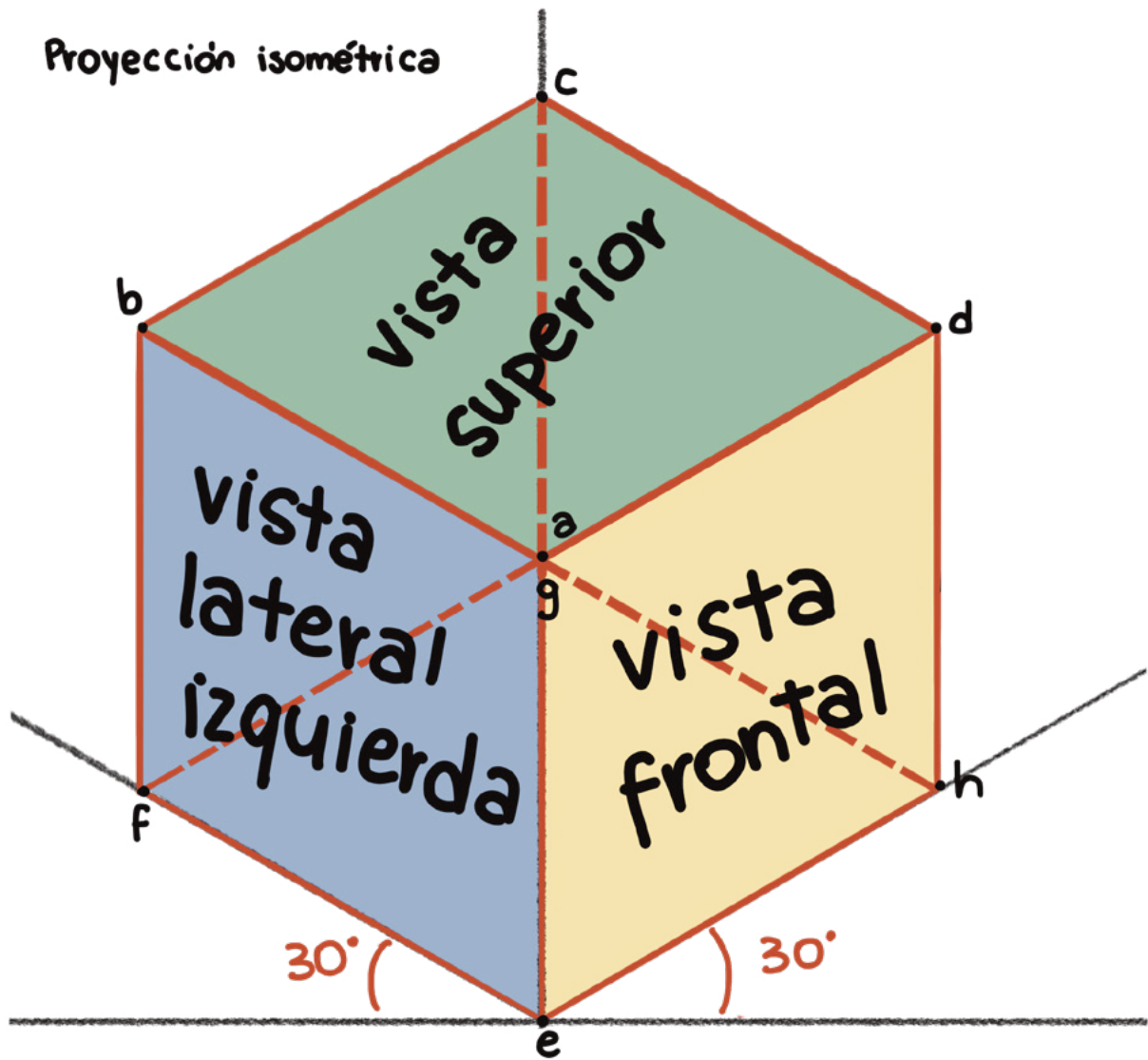
La volumetría de las formas geométricas constituye una herramienta fundamental en el proceso de creación de objetos en la ilustración. Cada forma presenta características únicas que posibilitan la representación de diversos volúmenes y estructuras tridimensionales. Al comprender su interacción y combinación, los artistas pueden construir elementos con mayor precisión y realismo en sus dibujos. Mediante el uso de formas simples como cubos, esferas, cilindros y conos es factible representar una amplia variedad de objetos y dotarlos de vida mediante la aplicación de luces, sombras y texturas. La comprensión de la volumetría desde esta perspectiva resulta esencial para la creación de ilustraciones convincentes y expresivas.

El cuadrado, como forma geométrica básica y fundamental, sirve como base para la creación de muchas otras estructuras. Su configuración plana y sus cuatro lados iguales proporcionan estabilidad y equilibrio. A partir de este, es posible derivar otras formas geométricas tridimensionales como el cubo. Este último representa el volumen generado al extruir el cuadrado en la tercera dimensión, dando origen a un objeto sólido con seis caras cuadradas. El cubo, por su versatilidad, se utiliza como punto de partida para la construcción de otros elementos tridimensionales más complejos.



El cuadrado es la base de todo



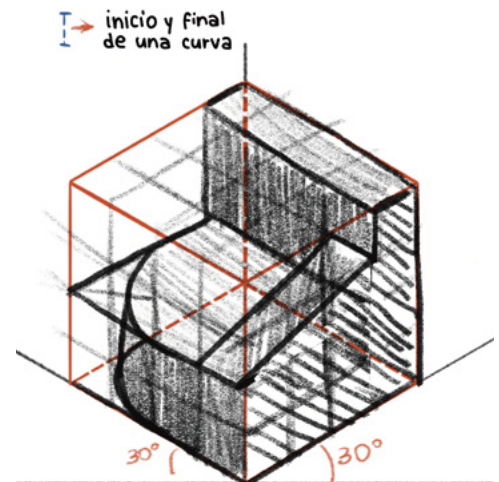
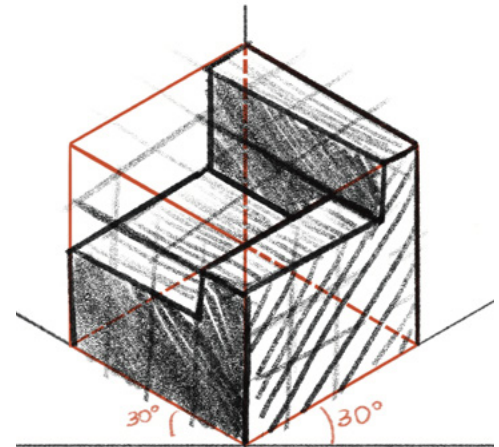


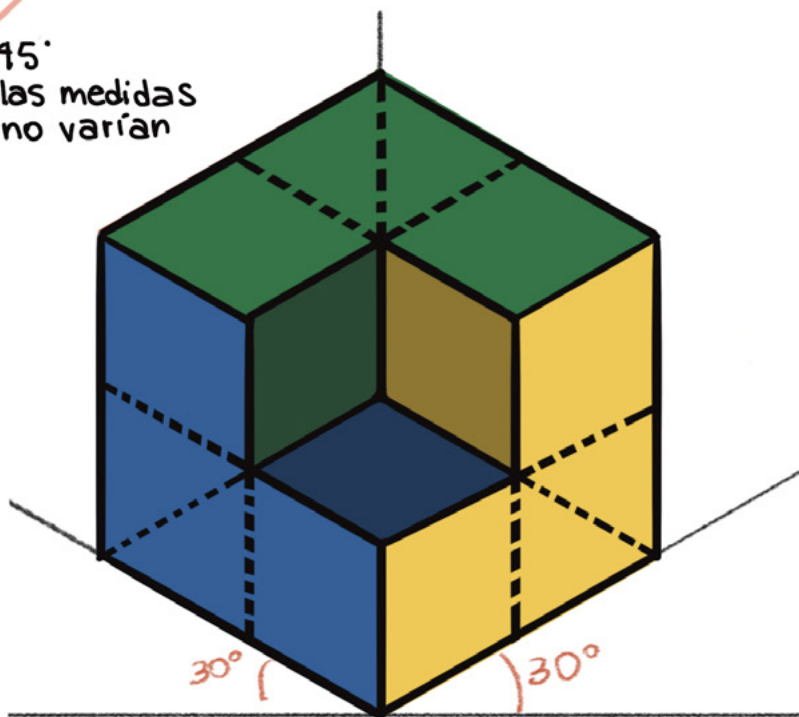
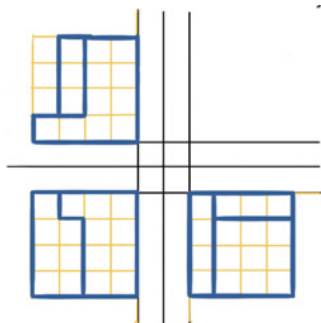
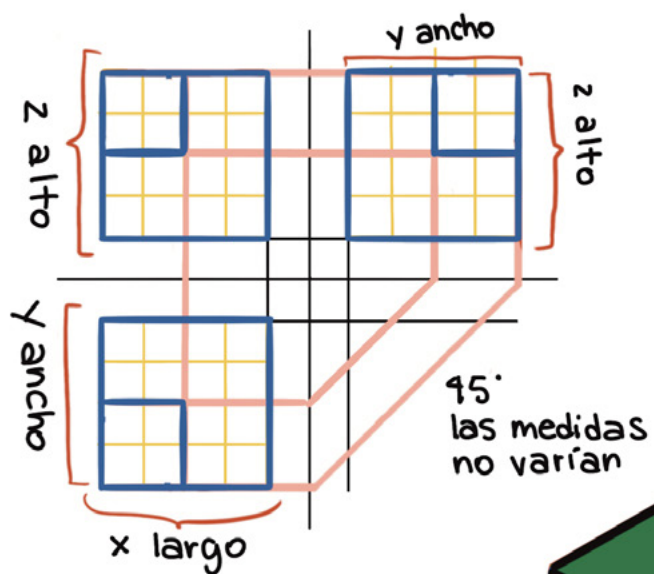
Comprender la forma y el volumen del cuadrado y el cubo resulta esencial para dominar la representación de objetos en el dibujo, dado que mucho de la naturaleza y de lo cotidiano puede desglosarse en estas formas básicas.

La disposición de las letras en una figura resulta crucial para comprender su movimiento y la distribución de sus partes. Al observar las vistas: frontal, lateral izquierda y superior se obtiene una representación tridimensional completa. Cada vértice se convierte en un punto de intersección de tres líneas entrelazadas, generando así una representación precisa en 3D. Todos los elementos se elevan a la misma altura en las vistas, lo que contribuye a la coherencia y al equilibrio. Se emplean líneas entrecortadas para los elementos no visibles.

CONSEJO

Aprende sobre la isometría para poder representar de mejor manera los objetos y los espacios. Esto te permitirá avanzar a mano alzada y con más facilidad gracias a la práctica constante. Sé que puede parecer complicado, pero es un paso importante en el mundo de la ilustración.

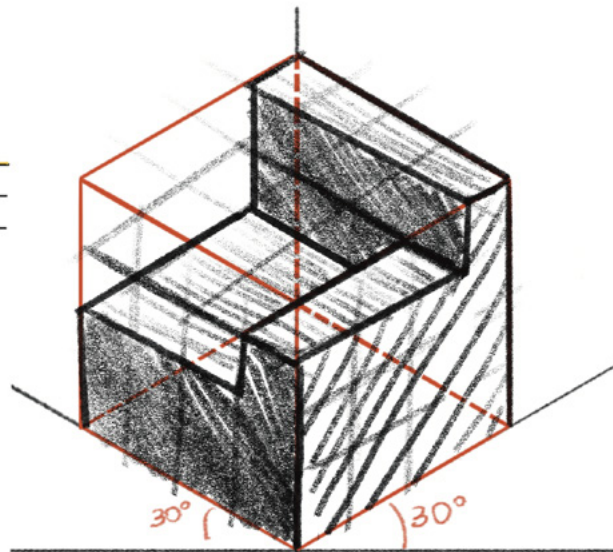
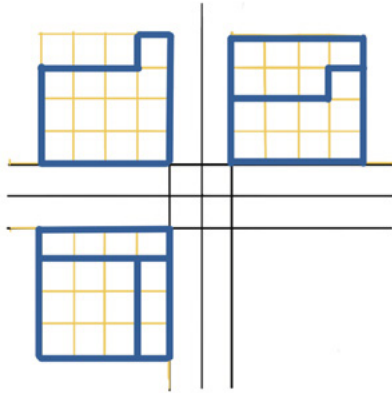
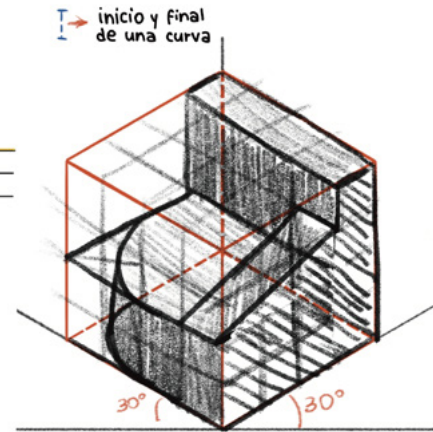
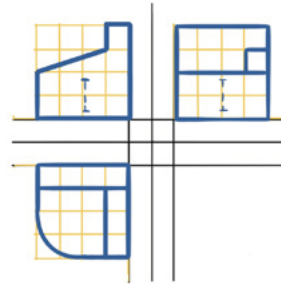


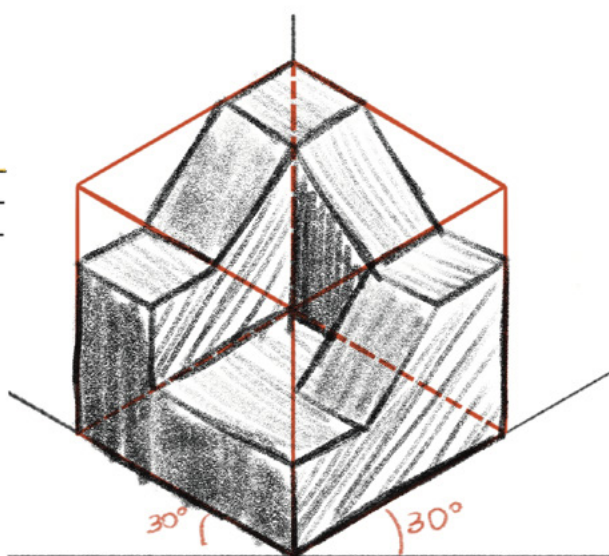
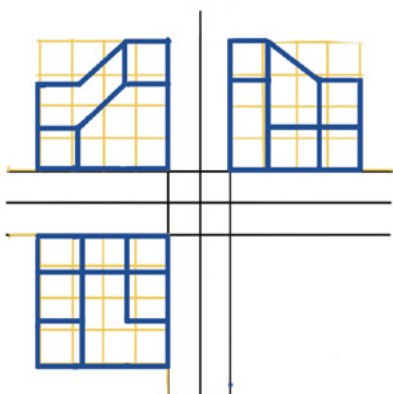
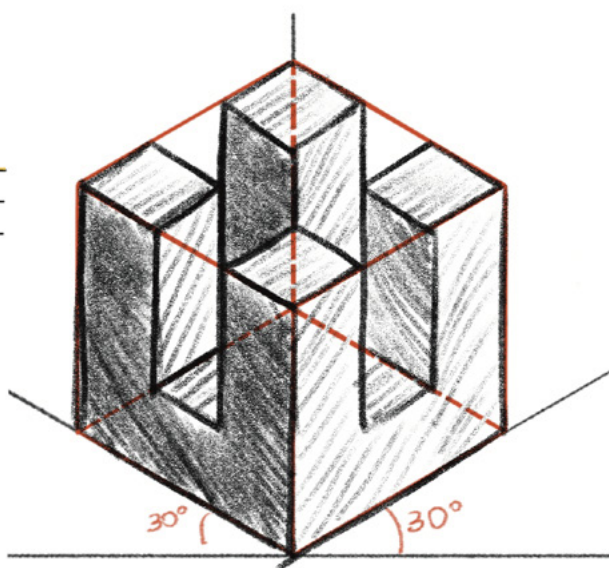
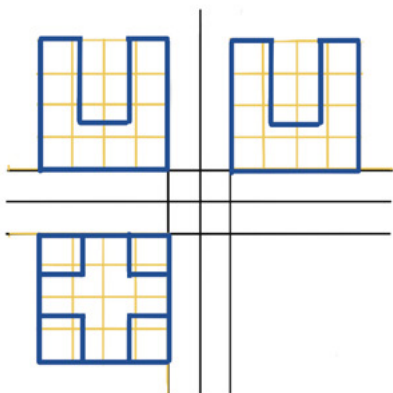




Ejercicios en el cuaderno

Realiza los siguientes ejercicios en tu cuaderno en donde puedas comprender las 3 vistas de la figura: lateral, superior y frontal





PROPORCIONALIDAD

Los ilustradores deben aprender sobre proporcionalidad porque es esencial para crear ilustraciones y representaciones visuales precisas y realistas.

REALISMO Y PRECISIÓN

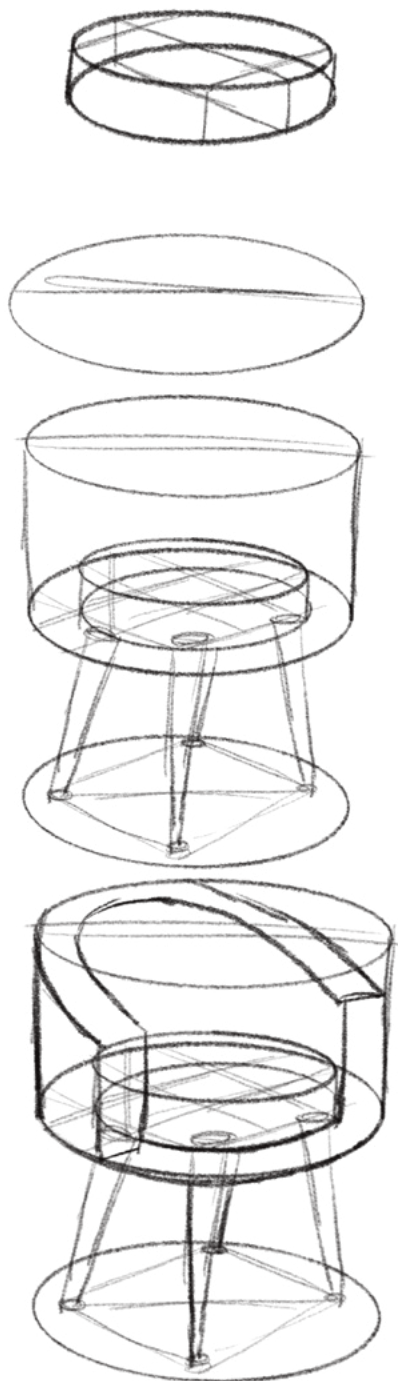
Al comprender las proporciones correctas, podrás evitar distorsiones y representar las relaciones adecuadas entre las diferentes partes de un objeto o figura. Esto contribuirá a la verosimilitud de la ilustración y te ayudará a transmitir una representación visual más fiel.

COHERENCIA VISUAL

Al mantenerla, lograrás coherencia en las ilustraciones creando armonía y equilibrio visual. Los objetos que se ven proporcionales y en relación unos con otros tienen una apariencia más agradable y creíble. Esto es especialmente importante cuando se trabaja en composiciones complejas o con múltiples elementos.

COMPOSICIÓN Y DISEÑO

La proporcionalidad también es fundamental en el diseño y la composición de una ilustración. Al comprender cómo los elementos se relacionan entre sí, en términos de tamaño y proporciones, podrás crear composiciones equilibradas y atractivas. Este conocimiento también facilitará la creación de jerarquías visuales, al igual que lograr destacar elementos clave en el diseño.



ESTILIZACIÓN Y EXPRESIÓN

Aunque la proporcionalidad es importante para representar objetos de manera realista, también es una base para la estilización y la expresión artística. Al comprender las proporciones básicas, tendrás la capacidad de desviarlas de manera intencional para crear un estilo único y expresivo. También te permitirá exagerar o distorsionar ciertos aspectos para lograr un efecto específico en tu obra.

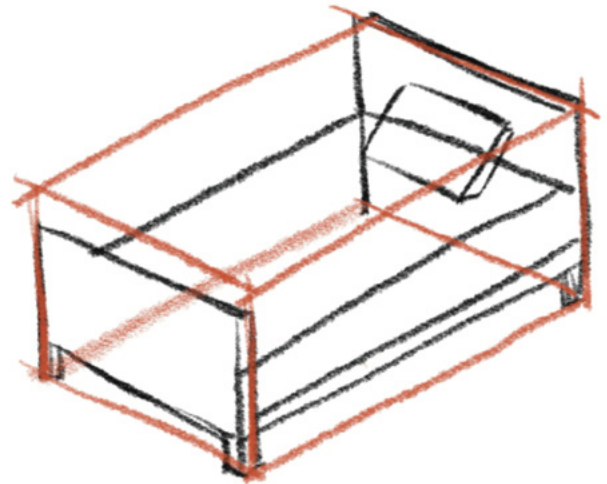
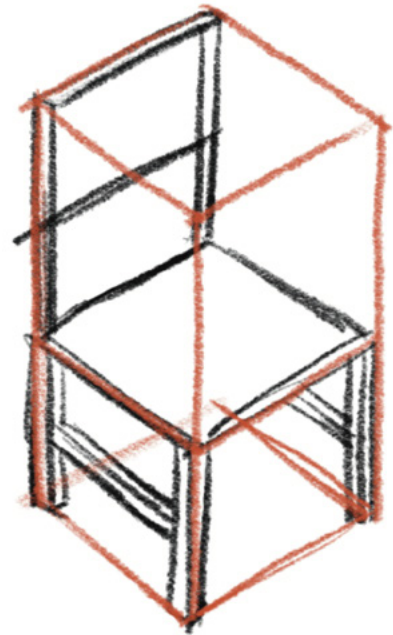
¿Cómo proporcional?

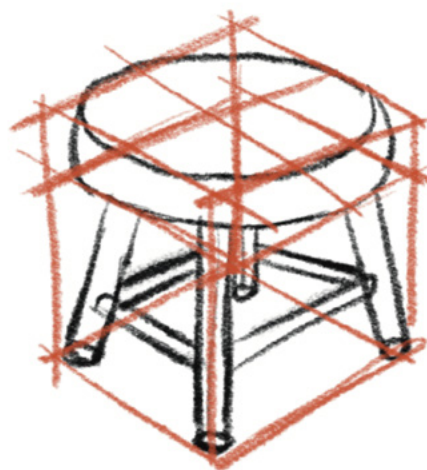
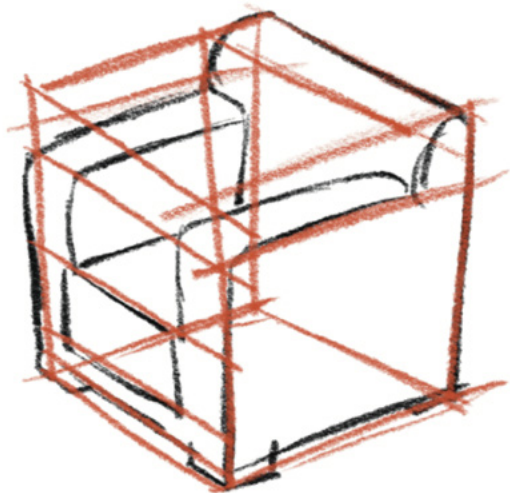
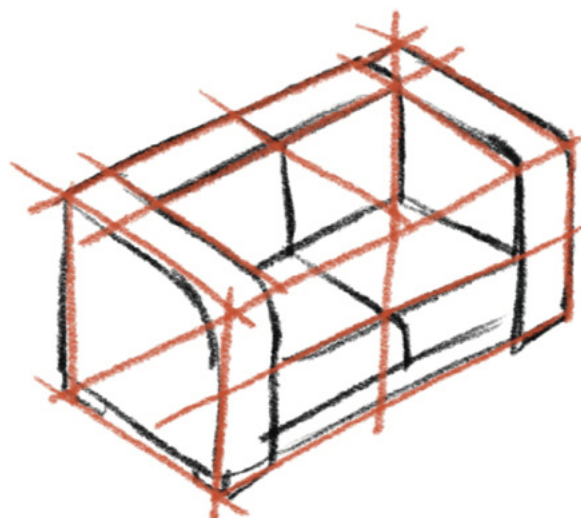
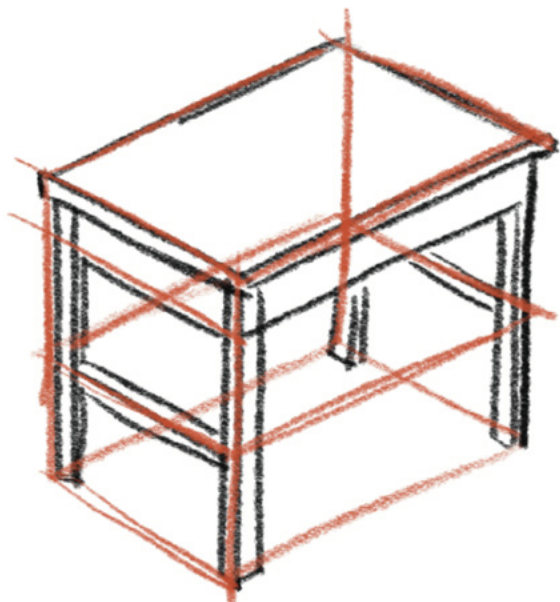
Una forma de proporcional que te puede funcionar es pensar en encerrar los objetos en una gran caja. Encuentra la figura base a la que puedas dividir en partes cada vez más pequeñas para dar armonía a tu ilustración. Te recomiendo que empieces el boceto inicial con una caja, centrándose desde lo más grande hasta lo más chico. Procura añadir los detalles y la anatomía de lo que estés ilustrando al final. Es importante que tengas una estructura inicial sólida para que tu creación sea consistente.



Ejercicios en el cuaderno

Ilustra la mayor cantidad de objetos que encuentres en tu cuarto en tu cuaderno, como los que están a continuación:





5

FASE

ANATOMÍA HUMANA

En esta fase, debes trabajar con tu cuaderno de dibujo y replicar las fotografías e ilustraciones. No te olvides de revisar el material adicional de los contenidos que se encuentran en los códigos QR. Recuerda que depende de ti mejorar con la práctica constante y tu curiosidad por buscar material y creadores de contenido que te ayuden en tu proceso. Este libro es solo una guía básica de todo lo que puedes aprender.

NOCIONES BÁSICAS:

ilustración anatómica

Estudiar anatomía es fundamental para cualquier artista o ilustrador, ya que te proporciona la base sólida sobre la cual construirás todas las representaciones visuales. Comprender la estructura y función de los huesos, músculos y órganos te permite crear figuras humanas y animales con precisión y realismo. La anatomía te brinda el conocimiento necesario para representar correctamente la forma, proporción y movimiento de los cuerpos, así como capturar la expresión y gestualidad de las personas y criaturas a dibujar. Además, su estudio te permite desarrollar tu creatividad y estilo propio al comprender cómo modificar y reinterpretar la forma anatómica de manera intencionada.

FIGURA HUMANA ILUSTRADA

La anatomía humana ilustrada con formas geométricas es una técnica que combina el estudio detallado de la estructura anatómica con la simplificación y representación gráfica mediante formas geométricas básicas. Esta metodología busca capturar la esencia y proporciones del cuerpo humano de una manera más accesible y fácil de comprender. Al utilizar círculos, cuadrados y triángulos, se simplifican las complejidades anatómicas y se enfatiza en las relaciones proporcionales entre las distintas partes del cuerpo. Esto permite que ilustradores y artistas puedan crear representaciones más estilizadas y estéticamente atracti-



vas, sin perder la base estructural y funcional del cuerpo humano. La anatomía humana ilustrada con formas geométricas no solo facilita el proceso de dibujo, sino que también proporciona una base sólida para explorar y experimentar con estilos y expresiones artísticas.

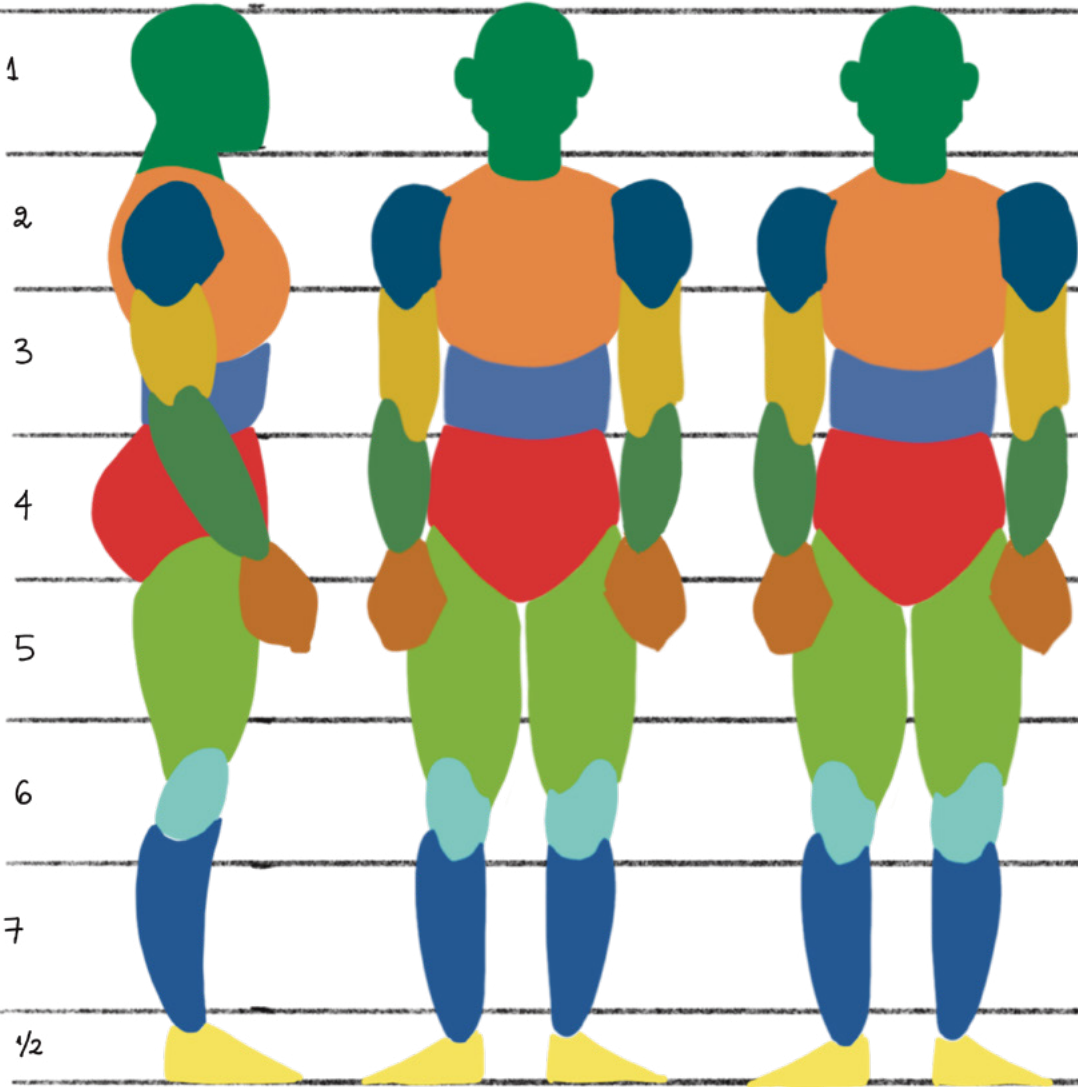


Ejercicios en el libro

- 1** En las siguientes páginas ilustra un **rostro humano** de perfil, frente y 3/4 sin referencia y con los conocimientos que tengas sobre anatomía actualmente. No te olvides de colocar la fecha en la que estás ilustrando.
- 2** Ilustra un **cuerpo humano** de perfil, frente y 3/4 sin referencia y con los conocimientos que tengas sobre anatomía actualmente. No te olvides de colocar la fecha en la que estás ilustrando.

Comencé a aprender sobre la **anatomía humana ilustrada** el día ____ del mes de _____ del año ____.

7 cabezas y media



PROPORCIONES DEL CUERPO humano

En este libro se utilizará el canon de siete cabezas y media.

1 LA CABEZA

Corresponde a la primera parte de esta división.

2 CUELLO Y PECTORALES

Comienza en el final de la primera parte hasta la base de los pectorales.

3 TORSO

Inicia en donde termina la segunda parte (base de los pectorales) hasta el ombligo.

4 PELVIS

Empieza en donde termina la tercera parte (ombligo) hasta la base de los glúteos.

5 PIERNAS

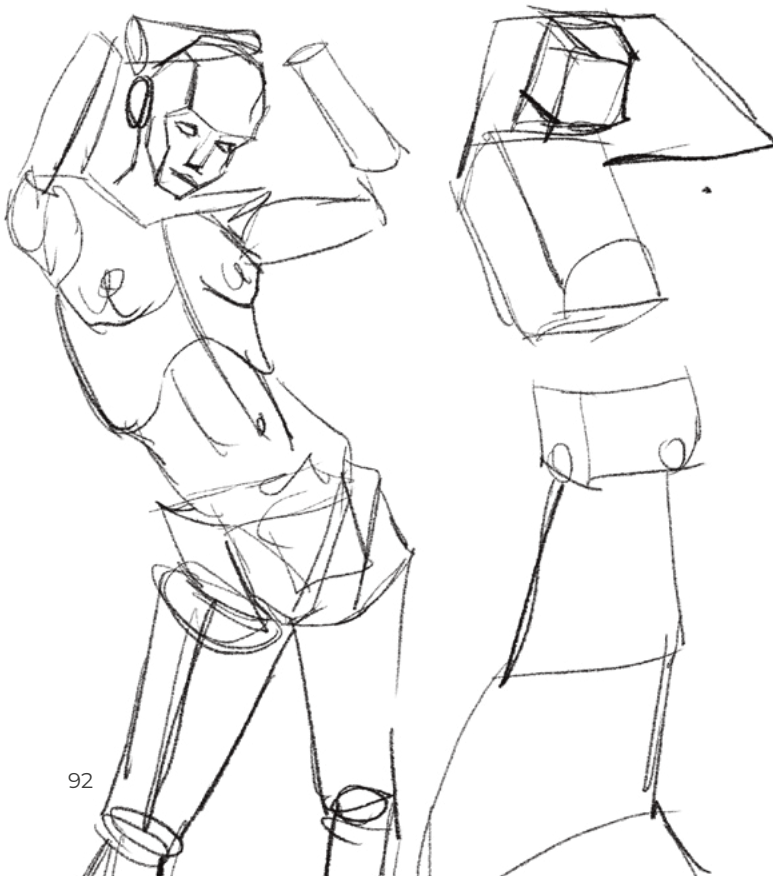
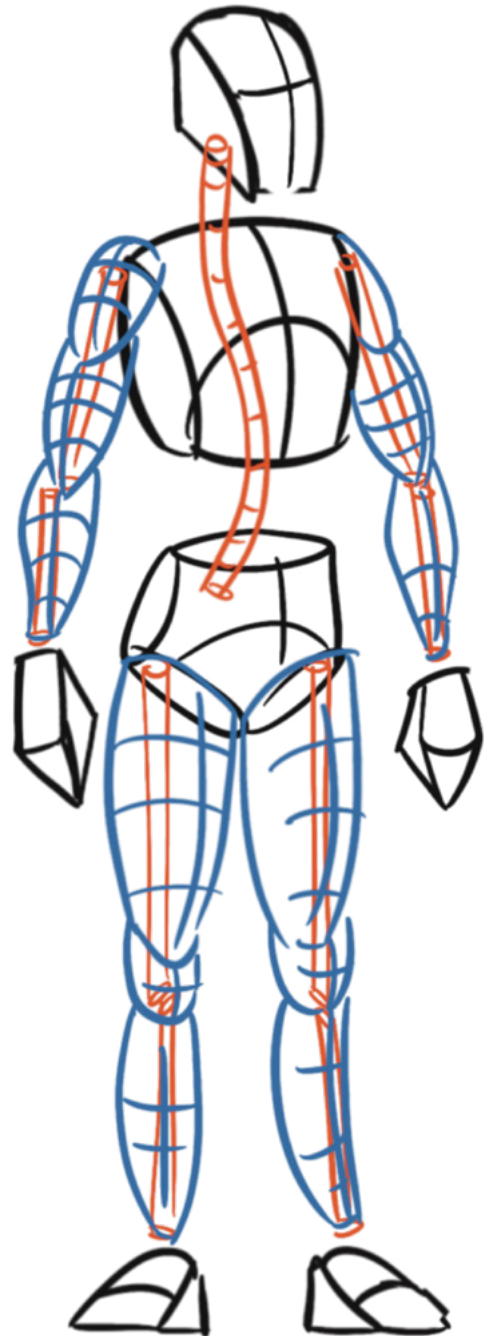
Comienza en donde termina la cuarta parte (base de los glúteos) y termina en el muslo.

6 PIERNAS

Inicia en donde termina la quinta parte (terminación del muslo) y acaba en una parte de las canillas de la pierna.

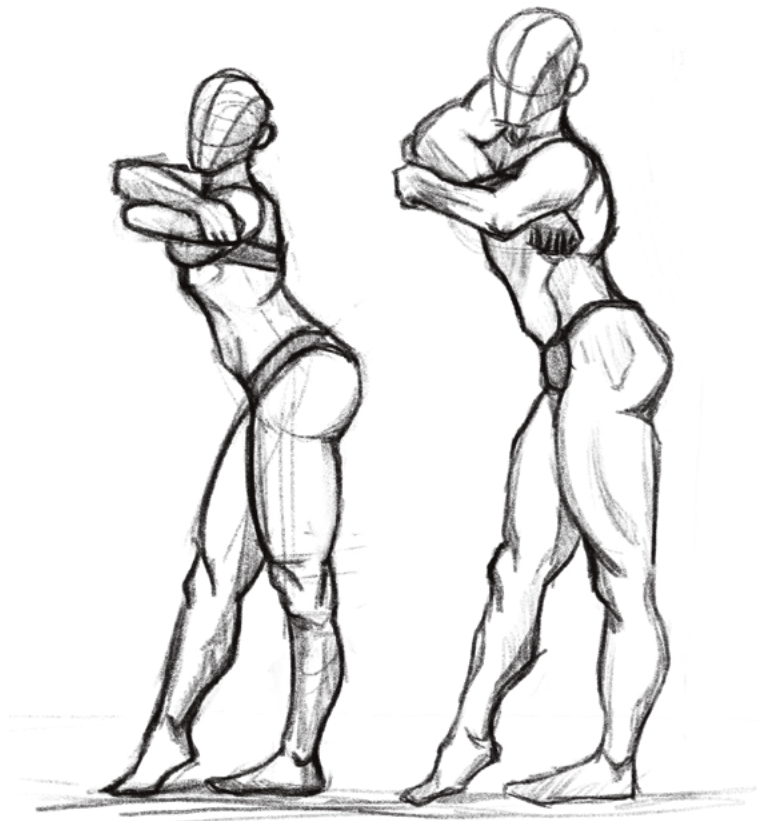
7 PIES

La última parte es en donde encajan los pies, es una media parte de la medida de la cabeza.



MUJER VS. HOMBRE

El cuerpo de la mujer sigue las mismas proporciones, aunque puede variar en estatura. Existen algunas diferencias específicas entre los cuerpos masculinos y femeninos. Por ejemplo, donde se encuentran los pectorales en el cuerpo masculino, en el femenino se ubican los senos. Además, la caja torácica de la mujer tiende a ser más estrecha, mientras que la pelvis suele ser más ancha. Estas son algunas de las diferencias que contribuyen a distinguirlos.





Ejercicios en el libro

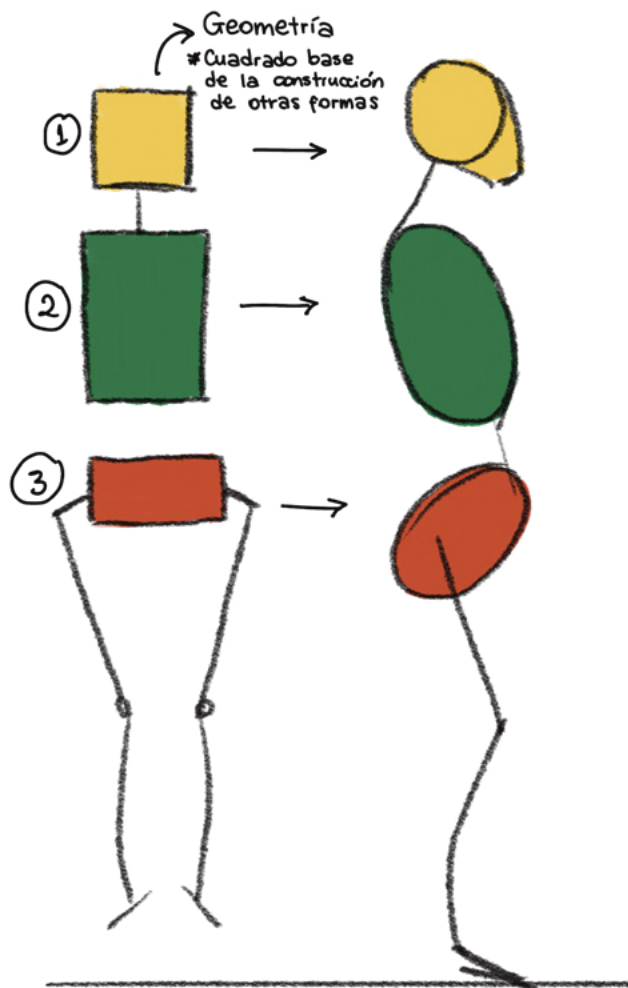
En la siguiente página ilustra por primera vez las proporciones del cuerpo humano, ten en cuenta las indicaciones anatómicas iniciales planteadas a tu derecha. No te olvides de colocar la fecha en la que realizas esta ilustración.

Practica las veces que sean necesarias las proporciones del cuerpo humano, ilustra las tres cajas principales del cuerpo encima de fotografías de personas.

CAJAS PRINCIPALES

- 1** La cabeza es la base de la proporción de todo el cuerpo.
- 2** El torso es la caja en la que se conectan los brazos.
- 3** La pelvis es la caja en la que se conectan las piernas, pies, torso con sus brazos, manos y cabeza.

3 grandes cajas



Comencé a aprender sobre la **anatomía humana ilustrada** el día ____ del mes de _____ del año ____.

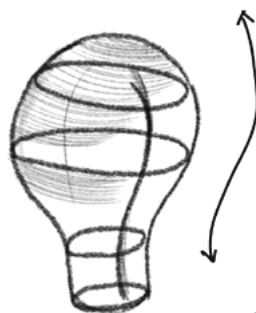
LÍNEAS DE ENVOLTURA

Estas curvas se trazan alrededor y a través de una figura para indicar la perspectiva. Para aplicar las líneas envolventes, es crucial determinar si la figura se está acercando o alejando del espectador. Estas líneas cambian de dirección según el movimiento de la figura en el espacio.

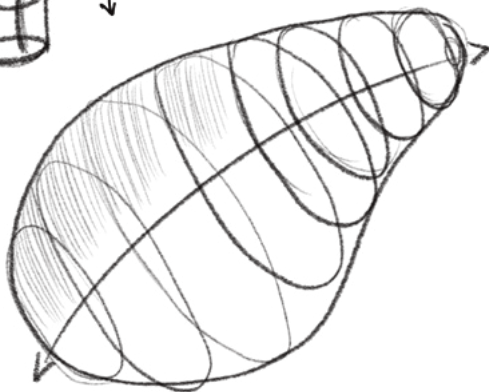
Es importante tener en cuenta que nunca se debe emplear una línea recta en este tipo de ilustraciones.



Empieza con formas simples, da una dirección y forma líneas dependiendo de su profundidad.

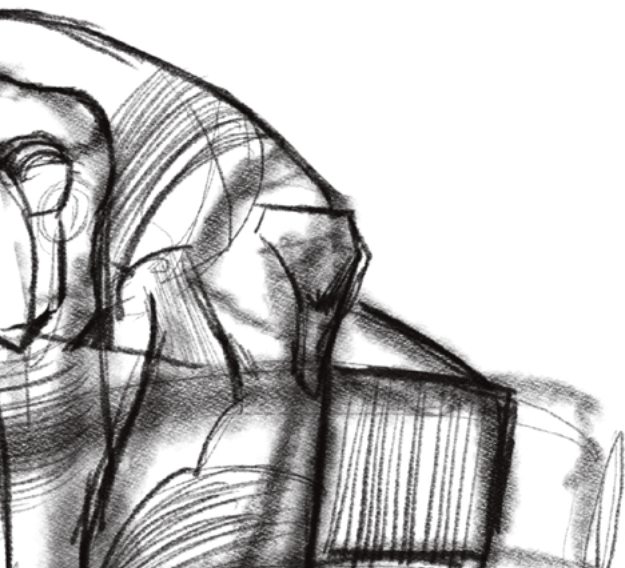


Dirección de la forma



Formas que lo componen

míralo como el esqueleto de la forma



Dirección



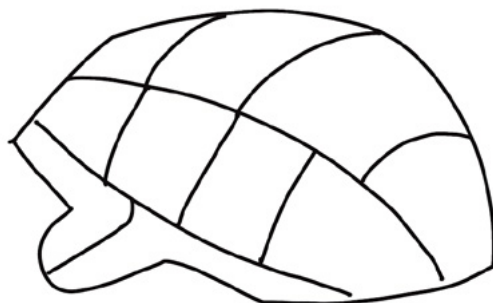
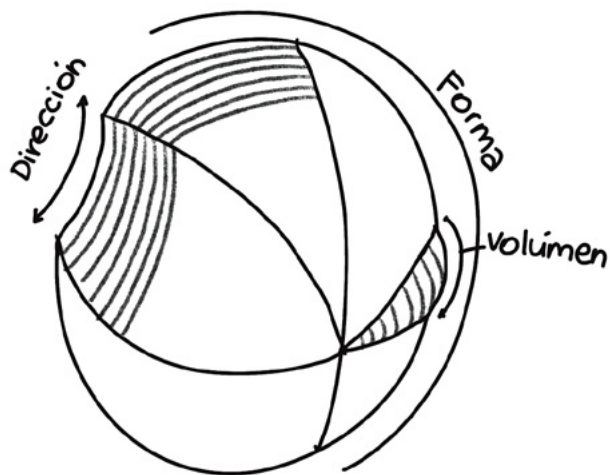
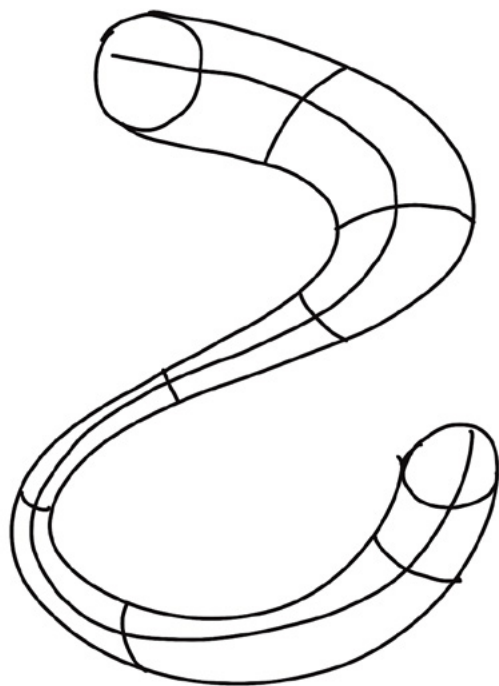
Profundidad

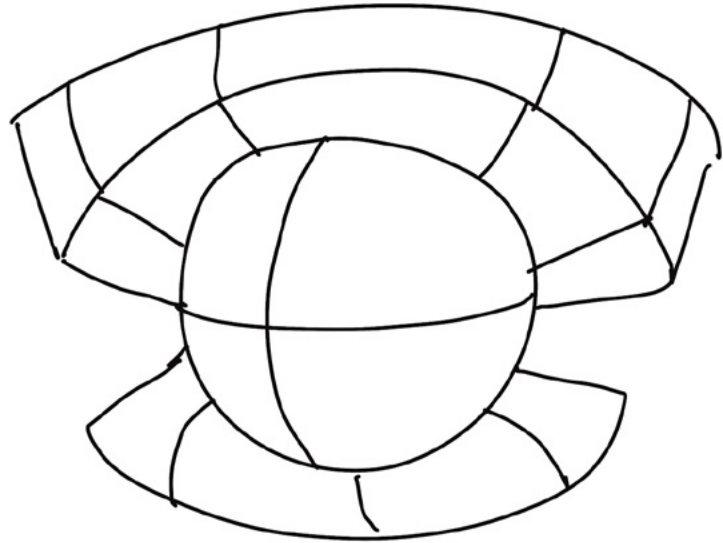
Profundidad que permite verlo como una forma 3D con su volumen



Ejercicios en el libro

Ilustra las líneas de envoltura de estas figuras siguiendo su forma volumétrica.





Ejercicios en el libro

En las siguientes páginas dibuja formas volumétricas y sus respectivas líneas de envoltura. No te olvides de colocar la fecha en la que estás realizando este ejercicio.

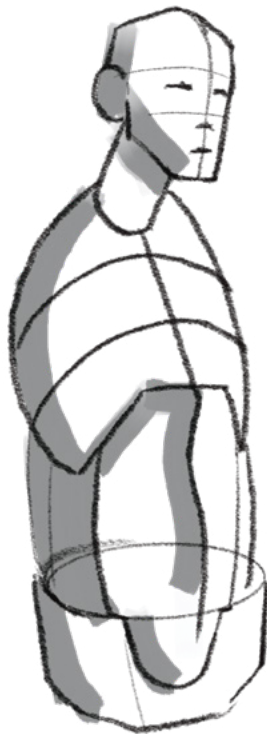
Comencé a aprender sobre las **líneas de envoltura** el día ____ del mes de _____ del año _____.

LA ESPINA

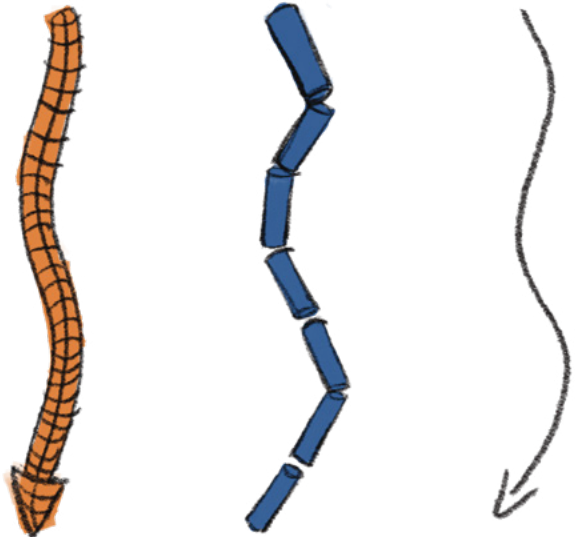
Cuando se habla de ilustrar el cuerpo humano, se debe entender que se describen ocho partes:

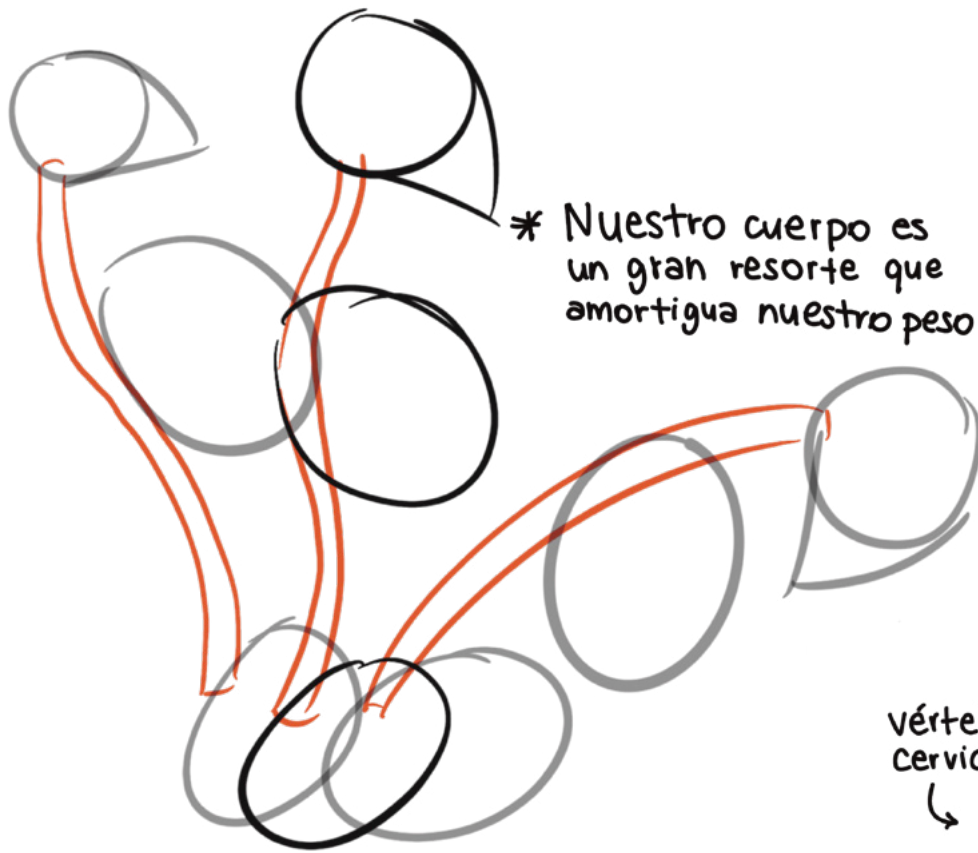
Cabeza / Espina / Brazos (2) / Pelvis
Caja torácica / Piernas (2)

Dar a la pose un “sentido de historia” significa comunicar un único sentido de posición y actitud. El ser humano es un acto de equilibrio y, de todas sus partes, la columna vertebral es la más importante porque es la responsable de organizar y equilibrar las tres masas principales del cuerpo: cabeza, caja torácica y pelvis.



Vista frontal de la espina. Forma de "S" alargada

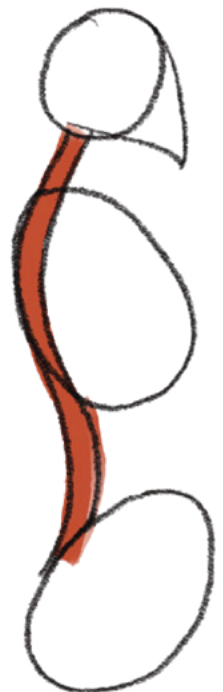




* Nuestro cuerpo es un gran resorte que amortigua nuestro peso

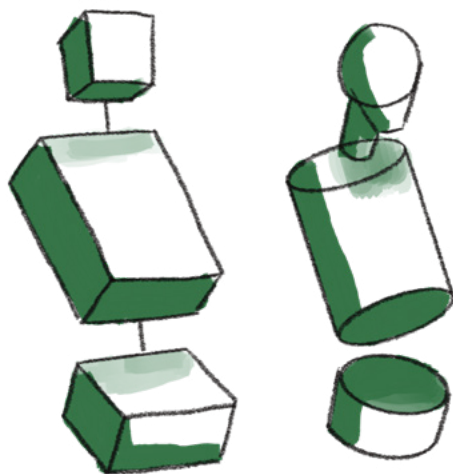
La espina dorsal adopta primordialmente una curvatura en forma de "S". La complejidad radica en pensarla en tres dimensiones. En la mayoría de los casos, la postura del cuerpo puede ser explicada gracias a su posición.

vértebras cervicales



Las piernas también funcionan como grandes resortes. Si la columna vertebral y las rodillas estuvieran completamente rectas, la distribución del peso sería demasiado fuerte y la presión ejercida haría que las articulaciones no soportan tanto peso. Por tanto, necesitan doblarse o estirarse según sea necesario. Cuando se observan de perfil, desde la cadera hasta la rodilla y desde esta hasta los pies, las piernas no siguen una línea recta, sino que se curvan hacia atrás. Sin embargo, cuando se las ve de frente, parecen curvarse hacia adentro.

Se pueden considerar las extremidades como uniones similares a cuerdas, que no pueden extenderse, sino solo doblarse y desplegarse permitiendo el movimiento. Las manos y los pies son sus extremos.

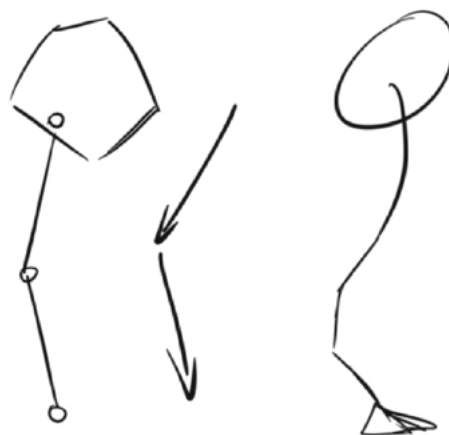


La espina y las piernas son el gran resorte de nuestro cuerpo.

vista frontal de piernas



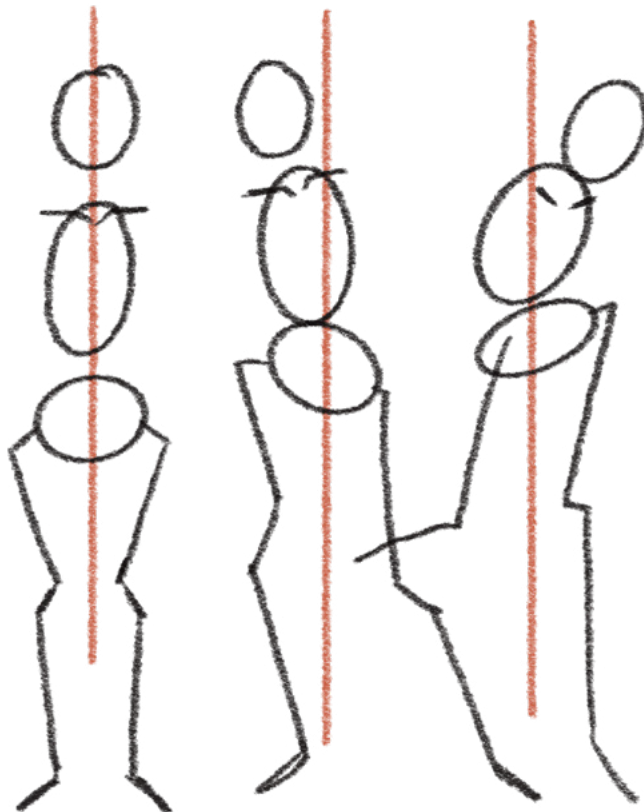
vista de perfil

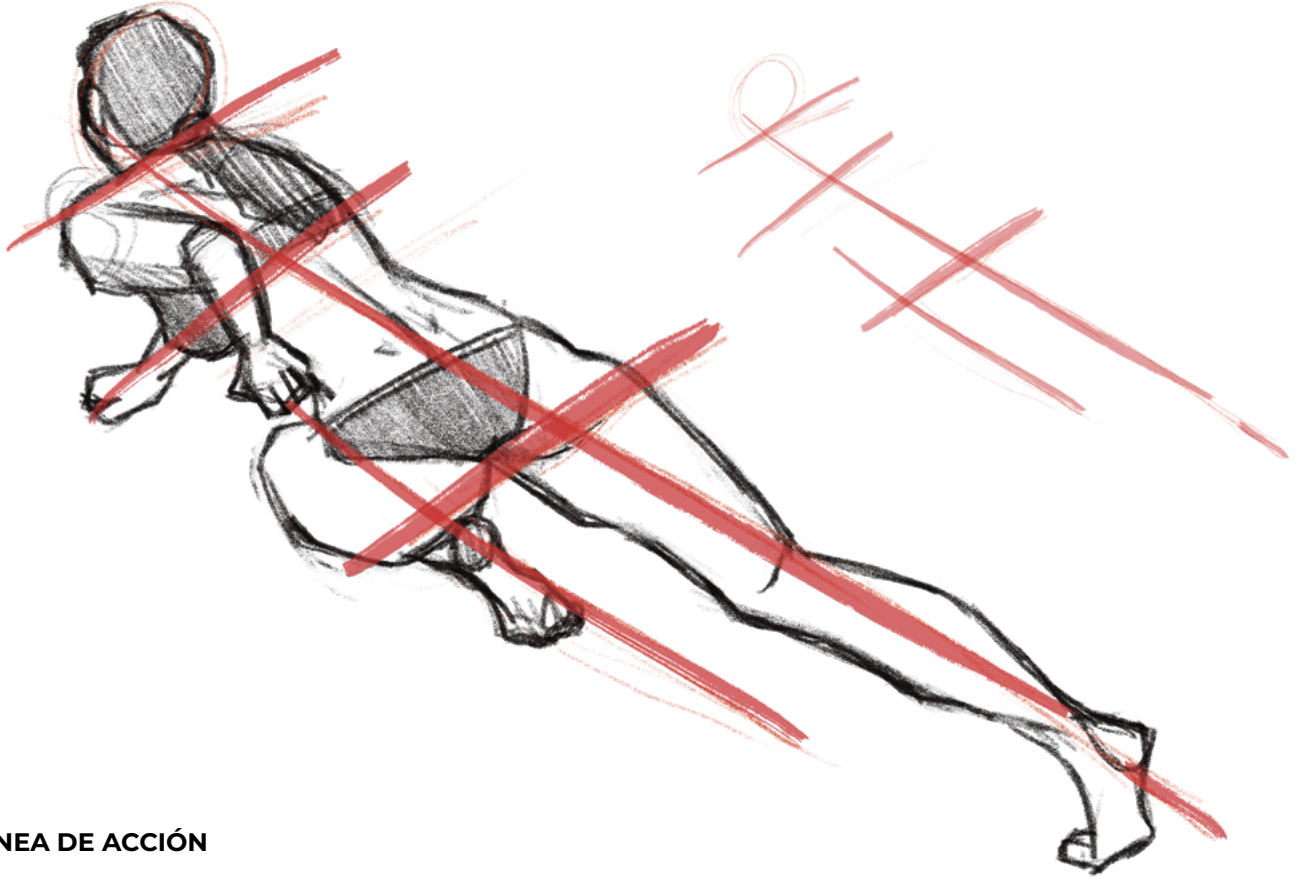




CENTRO DE GRAVEDAD

El centro de gravedad de la figura tiene un gran impacto en el desarrollo de su pose. Para lograr un resultado interesante, es fundamental tener en cuenta las masas principales del cuerpo: cabeza, caja torácica y pelvis. Manipular el centro de gravedad de la figura de una manera exagerada puede resultar esencial para lograr una gran pose.

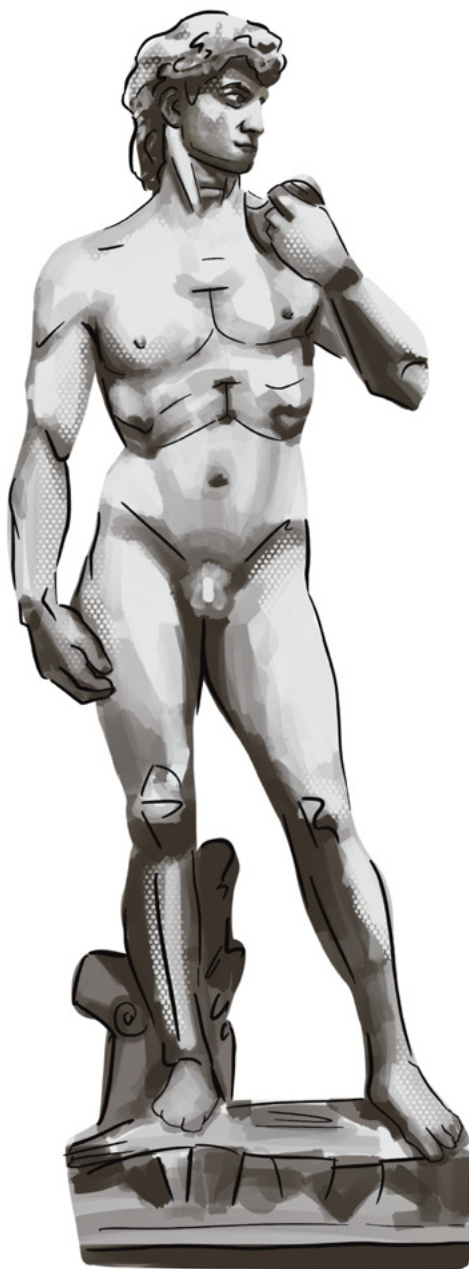




LÍNEA DE ACCIÓN

Es una línea imaginaria que se utiliza para guiar la postura y la acción de un personaje en una ilustración. Ayuda al artista a crear una sensación de movimiento y fluidez en la pose del personaje, contribuyendo a comunicar su energía, dirección y dinamismo. Esta línea puede ser recta, curva o zigzagueante, según la acción o la emoción que se desee transmitir en la ilustración.

PARTES DEL CUERPO



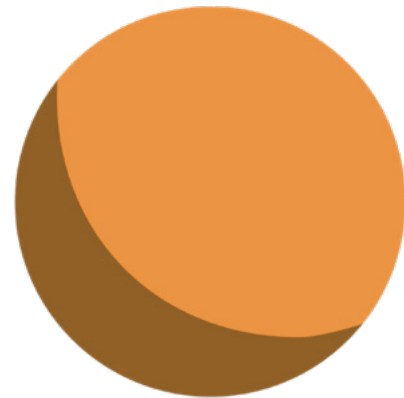
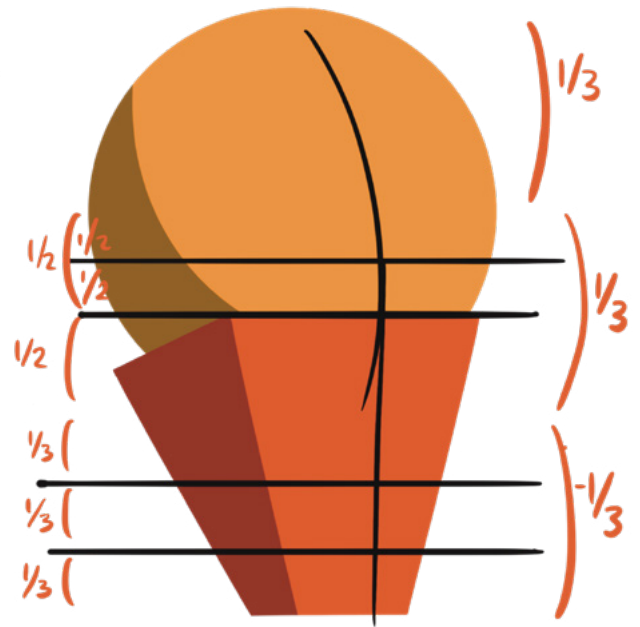
Rostro humano

La ilustración del rostro humano es de gran importancia, ya que a través de él se puede proporcionar el resto del cuerpo de manera adecuada.

El rostro es el centro de expresión y comunicación, y capturar sus rasgos y proporciones de manera precisa brinda las bases para representar el cuerpo armoniosamente. Al comprender sus características únicas, como la estructura ósea, los músculos y los detalles faciales, los artistas son capaces de transmitir emociones, personalidad y narrativa en sus ilustraciones.

Para la construcción del rostro humano, se utilizan dos formas geométricas tridimensionales: la esfera y un trapecio invertido.

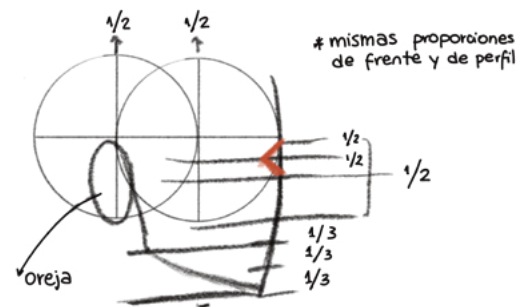
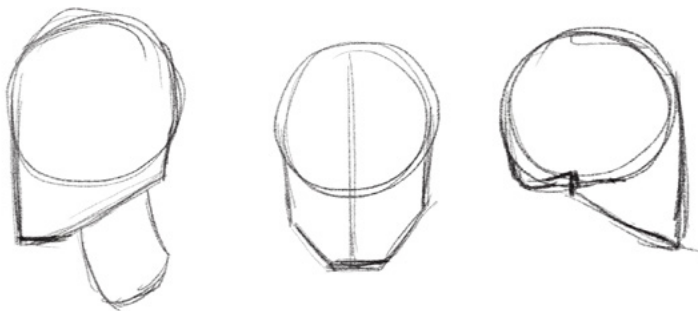
La esfera representa la masa craneal, siendo esta $\frac{2}{3}$ del total de todo el cráneo. Al dibujar la cabeza, se continúa utilizando el mismo proceso de la tridimensionalidad de las formas. Se comienza con amplias ideas 2D de posición, orientación y colocación, para luego construir en perspectiva y añadir los detalles sobre esas superficies desarrolladas.

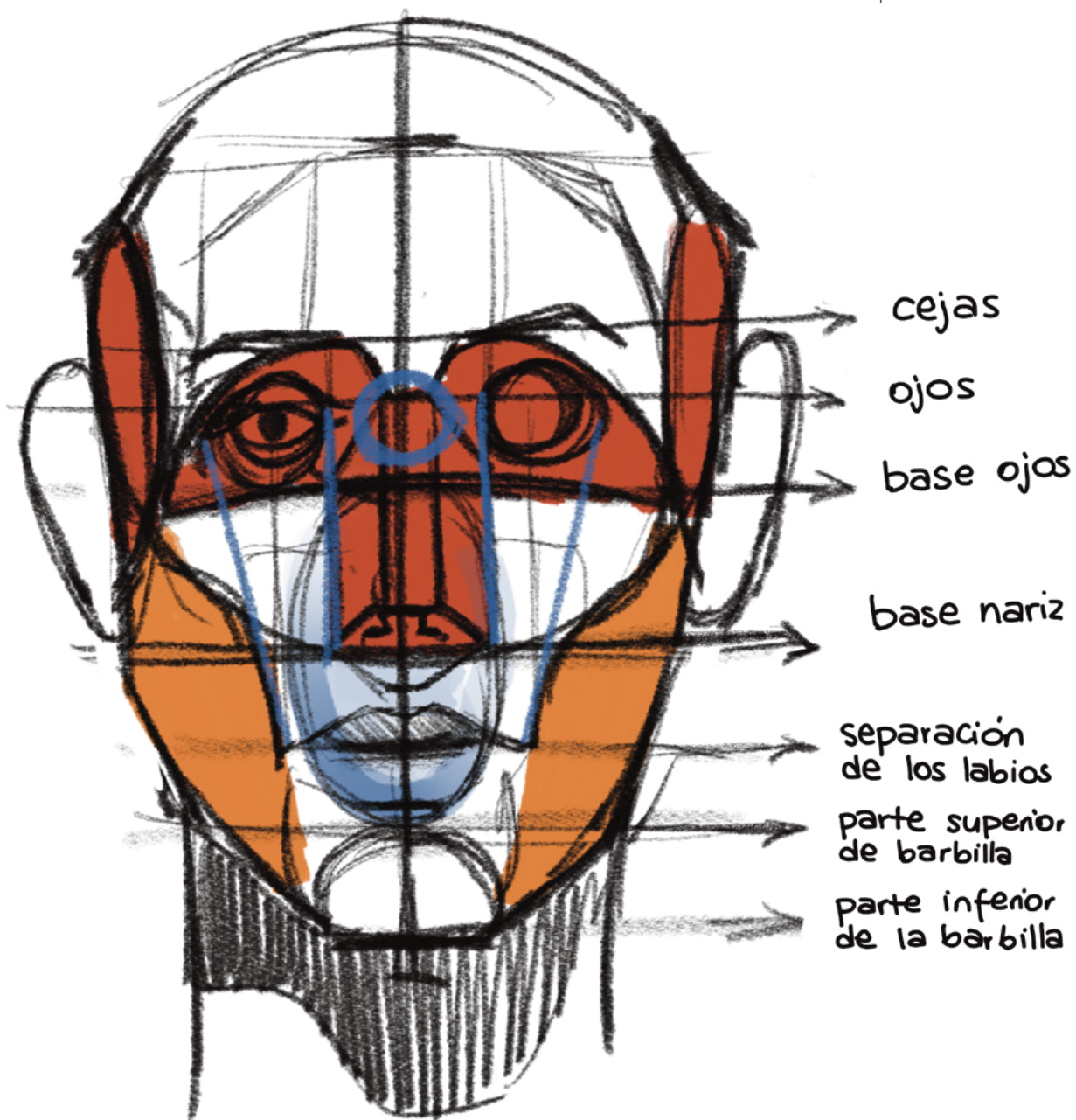


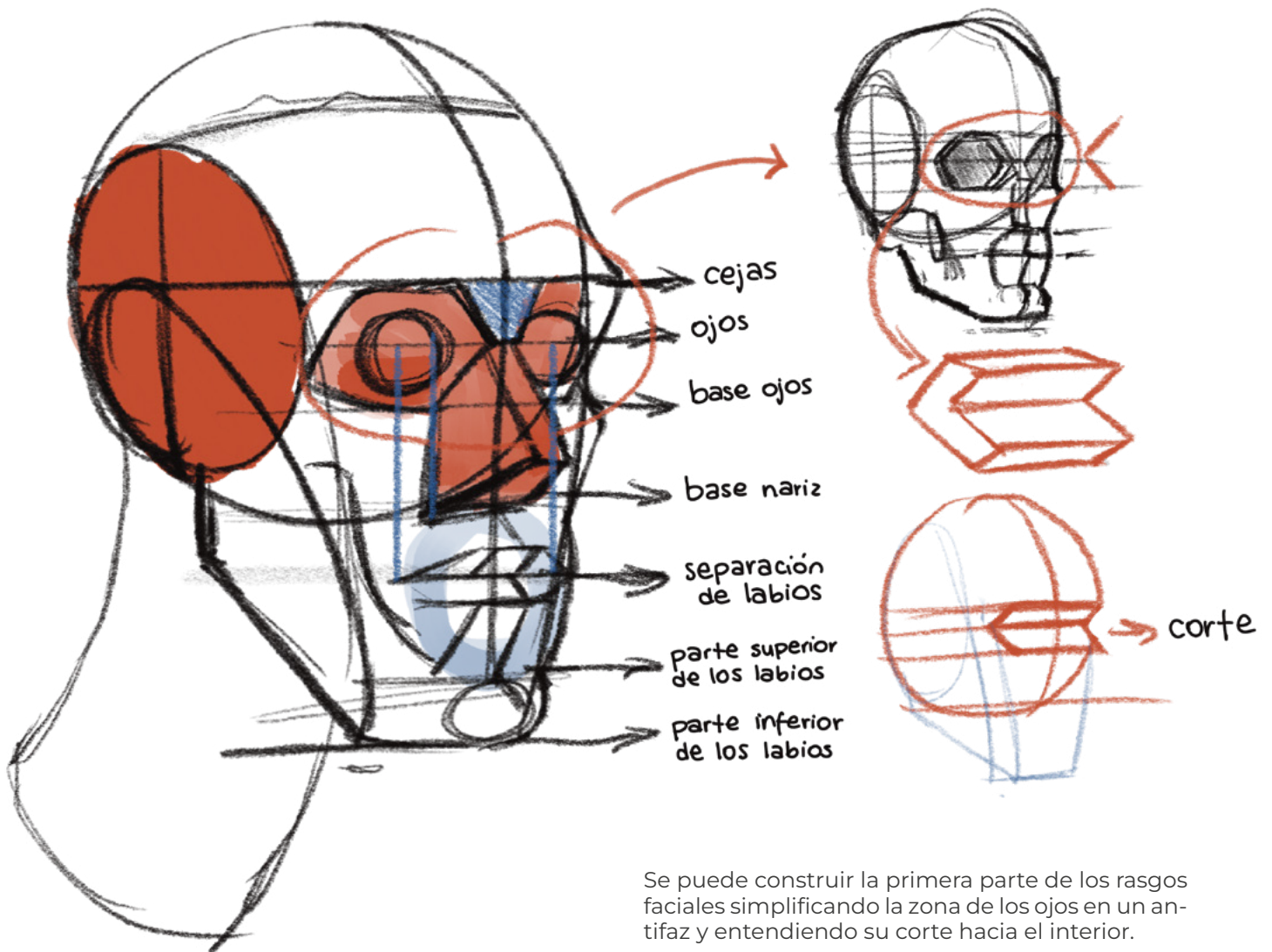
La mandíbula se construye colocando el trapecio invertido desde el centro de la esfera. La altura total de la cabeza puede dividirse en tres partes, donde el último tercio del rostro es la mandíbula y se debe restar un poco del tercio total. Las divisiones serían: ojos, base de la nariz y parte inferior de la barbilla.

La base de la nariz está en la mitad, entre la frente y la mandíbula. Desde la base de la nariz hasta la frente de arriba, la cara se divide continuamente en mitades.

En la primera división están las cuencas oculares, empezando desde el inicio de la construcción de la nariz, cuando se une con las cejas y terminando en medio camino de la nariz. En la mitad de la frente y los ojos se encuentra un triángulo, siendo su separación y en donde se presenta la formación de la nariz. Esta es el área más importante a observar de cerca para crear una semejanza en la ilustración.







Se puede construir la primera parte de los rasgos faciales simplificando la zona de los ojos en un antifaz y entendiendo su corte hacia el interior.

El área entre la base de la nariz y la parte inferior de la mandíbula se divide en tres partes iguales.

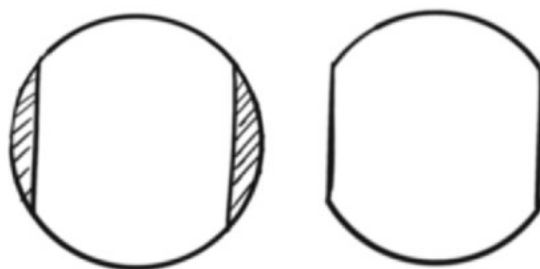
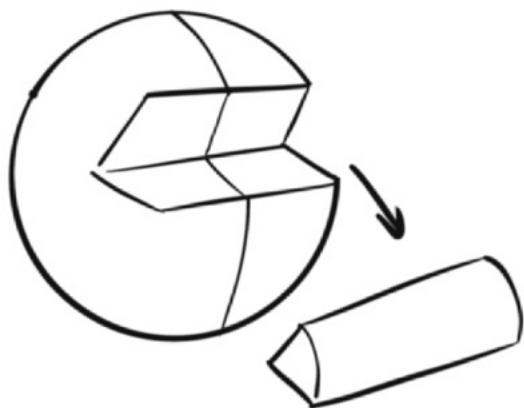
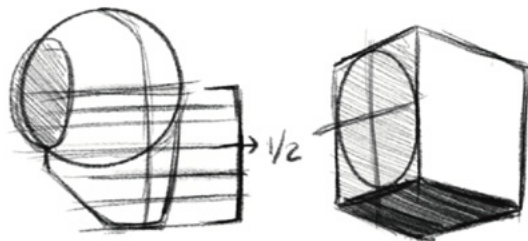
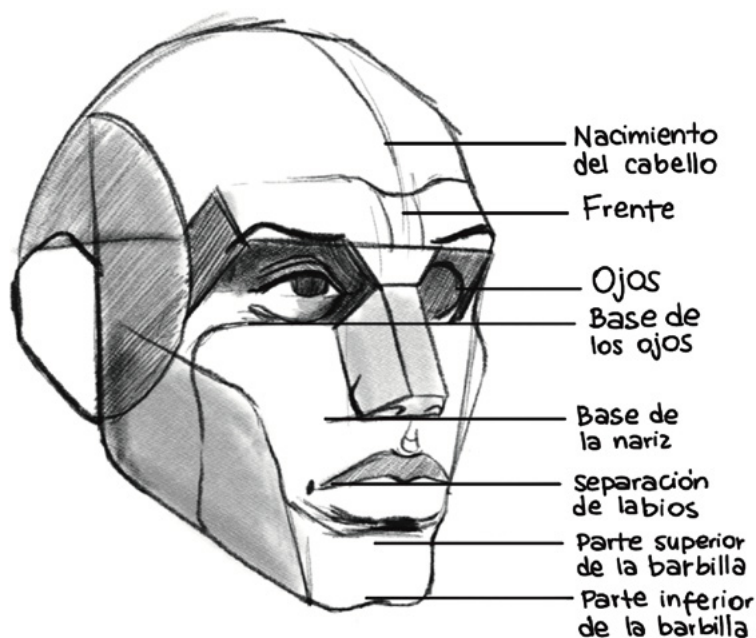
Las dos marcas que separan esas tres partes iguales determinan:

- 1** La separación de los labios.
- 2** La parte superior de la barbilla.

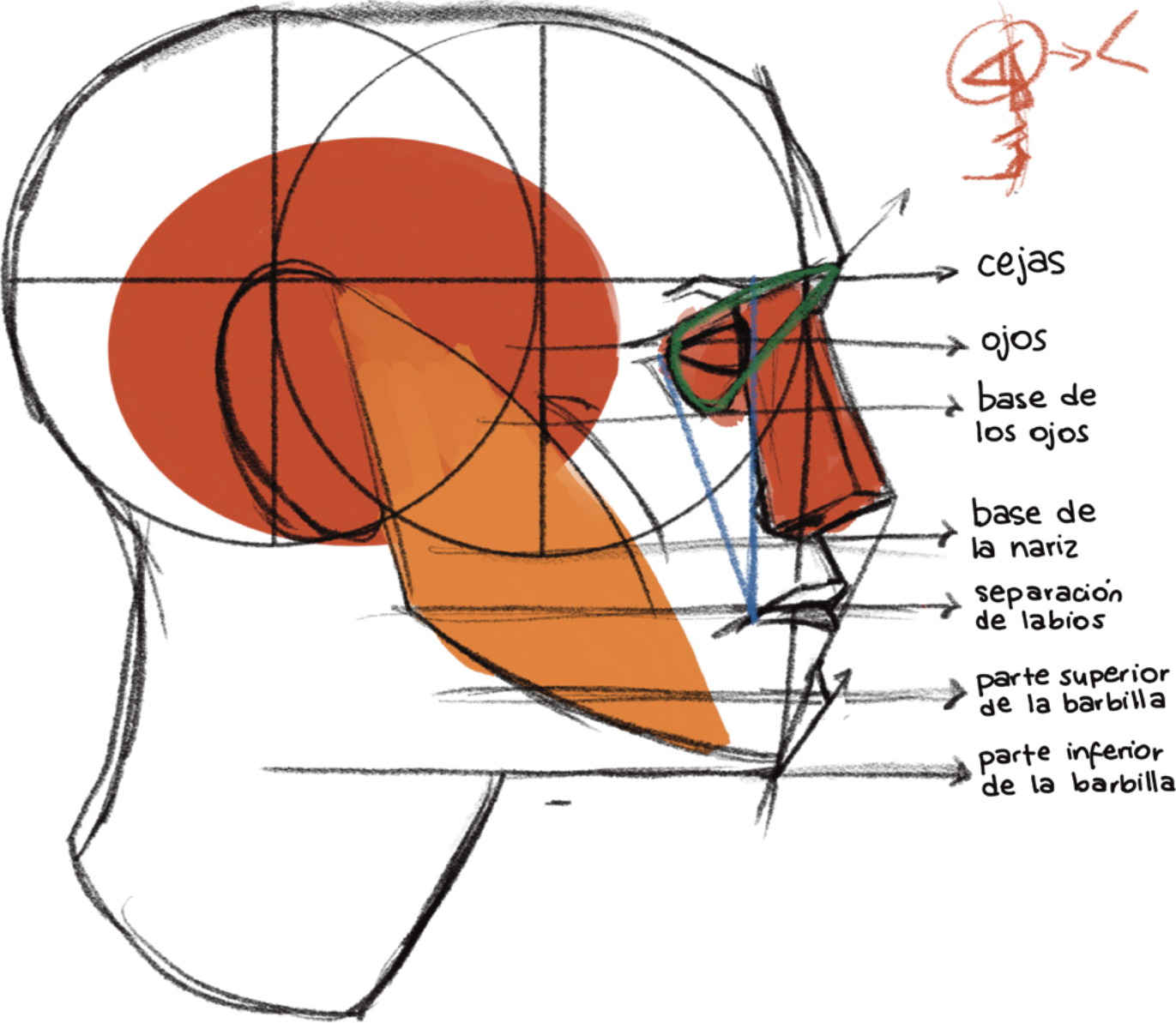
El último punto de referencia es la línea del cabello. Aunque no es un área de hueso, ayuda en la transición al siguiente paso; su ubicación cambiará dependiendo del tipo de personaje en particular.

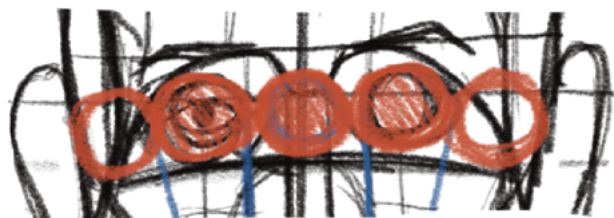
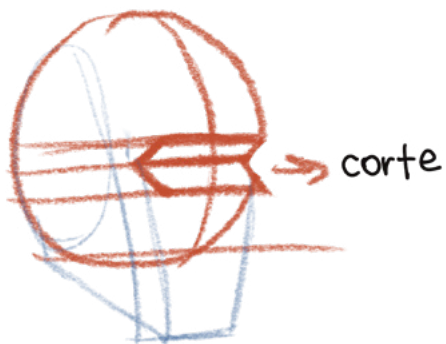
Imagina que la cabeza es una gran caja, luego sitúa la parte frontal para poder ilustrar en sus diferentes posiciones.

Se debe tomar en cuenta que la cabeza desde una vista de frente no es del todo circular. Realiza unos cortes a los lados. ¿Te has fijado en que los pómulos sobresalen? Imagina que en la zona de tus ojos hay un corte hacia el interior, esta será el área de antifaz de la mirada.



Explicación de Jean Fraise
en su curso de anatomía.





5 ojos de largo



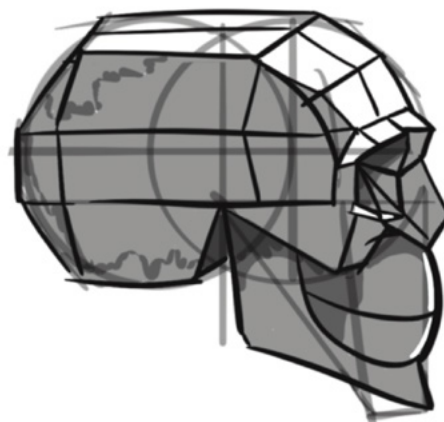
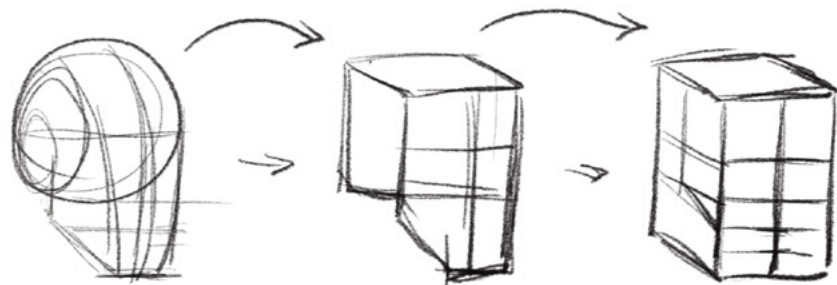
Para la construcción de la cabeza en una vista de perfil se utilizan dos círculos. Las proporciones de las facciones como los ojos, nariz y boca son iguales a las que se manejan de manera frontal:

- 1 Para entender mejor sus ubicaciones, toma en cuenta que el lagrimal interior del ojo está en línea recta con la comisura de los labios rozando la nariz. Puedes colocar tu dedo en tu rostro para comprobar las medidas.
- 2 Los ojos están limitados en una variación de triángulo que apunta al centro de las cejas, encerrando al globo ocular en su totalidad.

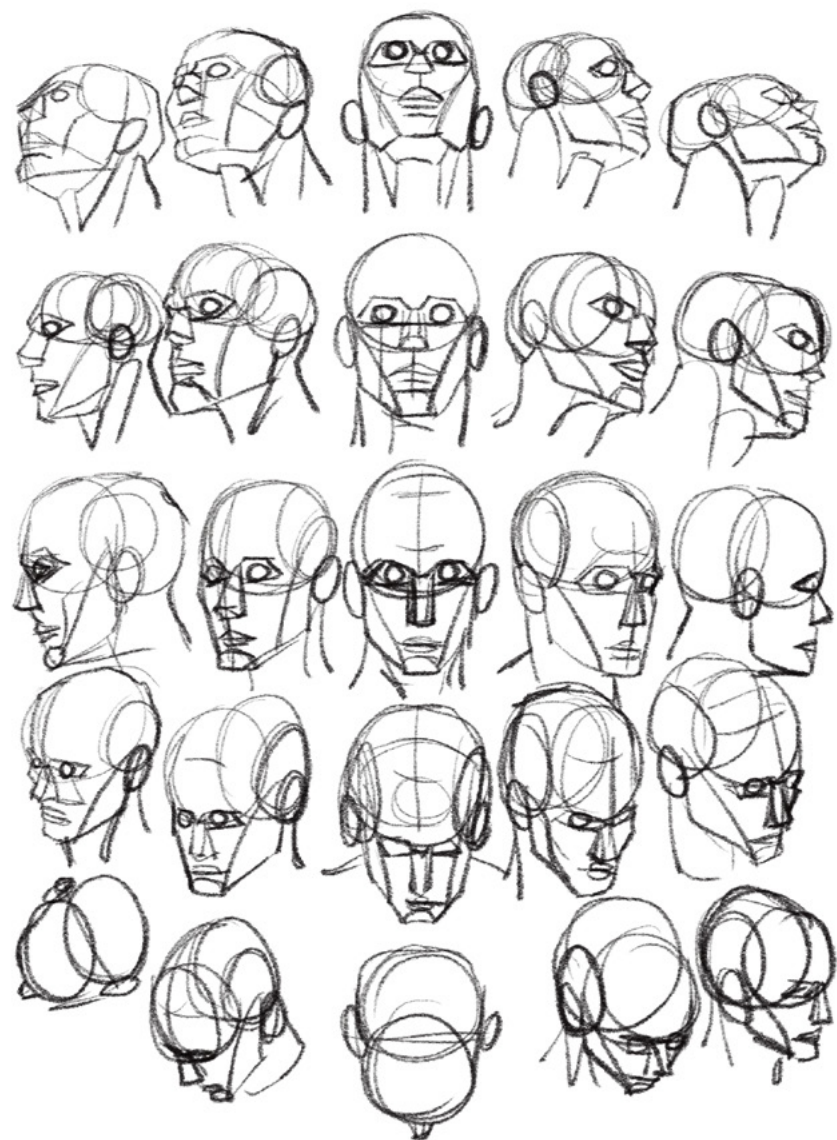
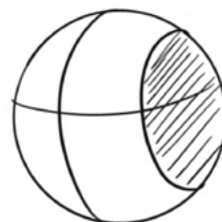
El antifaz que encierra los ojos se puede entender mejor con una ilustración. Se produce por el corte realizado en donde se posiciona la mirada.

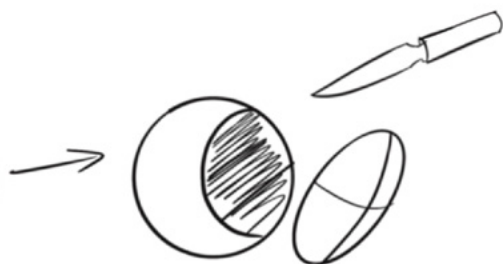
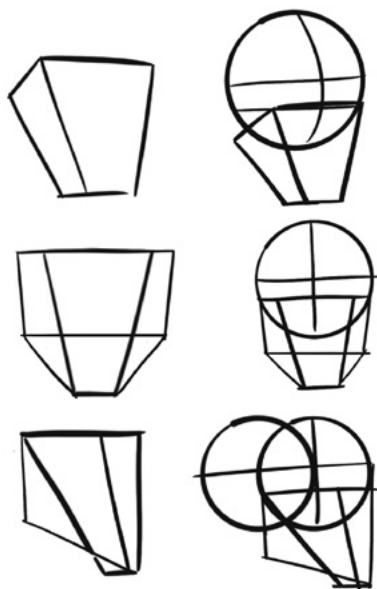
En medio de este, se sitúan los globos oculares y encima de ellos los párpados. Puedes tocar tu rostro y sentir las cuencas de esta zona de tu cráneo.

La separación entre las orejas y los ojos es de cinco ojos de largo. Entre los ojos encontramos un ojo de separación. Aquí se puede entender mejor la línea que va desde el lagrimal, rozando la nariz, hasta la comisura de los labios. Las orejas se sitúan entre las cejas y la base de la nariz, esta medida puede cambiar entre personas.



* Partiendo de las formas geométricas, imagina que sustraes otras formas para el cráneo.







Ejercicios en el libro

En estas páginas ilustra 50 cabezas (mínimo) para practicar. Escanea el código QR para encontrar referencias de rostros. No todos los rostros son iguales. Recuerda encajar la cabeza en una gran caja, esto te facilitará ilustrar en distintas direcciones.

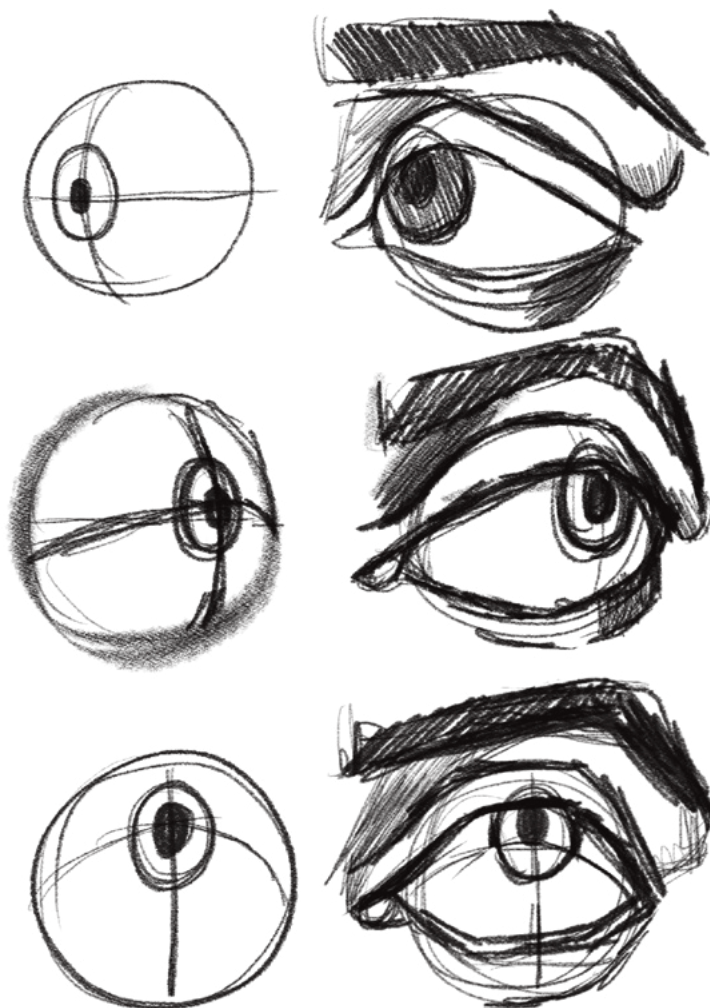
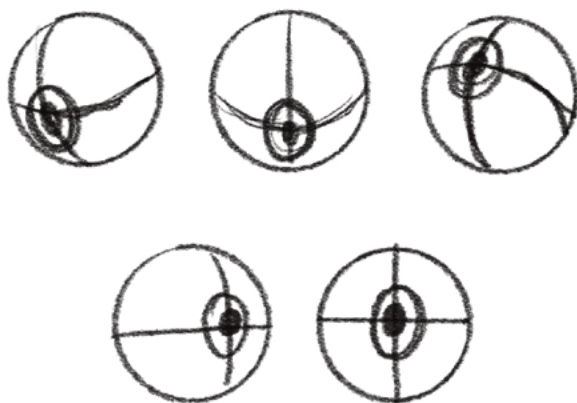


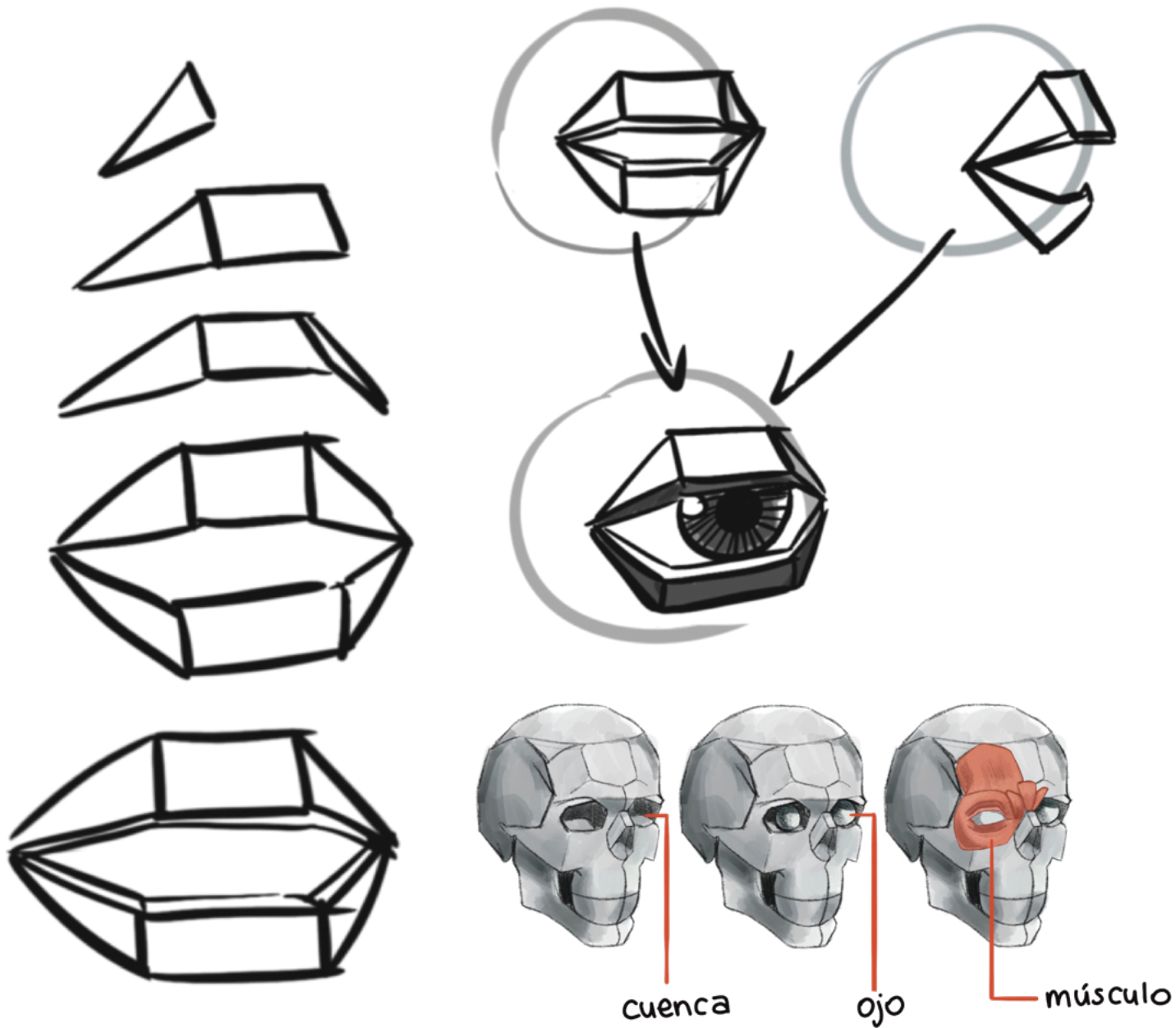




Ojo

Como se ha explicado anteriormente, se puede concluir que el ojo está ubicado en las cuencas y está cubierto por los párpados. Se lo relaciona como una esfera que puede rotar, siendo las pupilas el punto central que permite comprender los movimientos de rotación que se están produciendo. Se simplifican los párpados en triángulos y rectángulos con una inclinación ligera. Entender los párpados dividiéndolos en partes permite desarrollar las luces y las sombras con más facilidad.

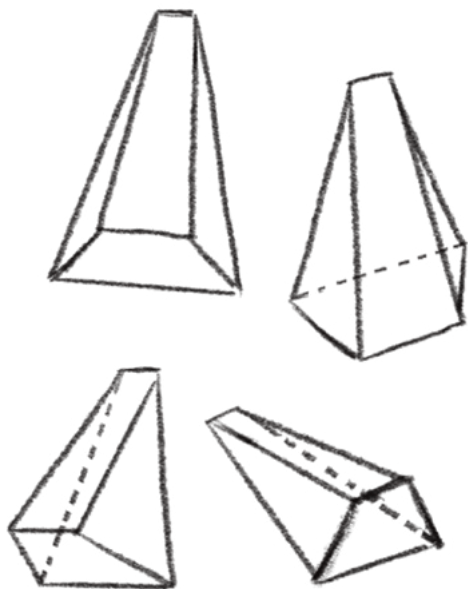


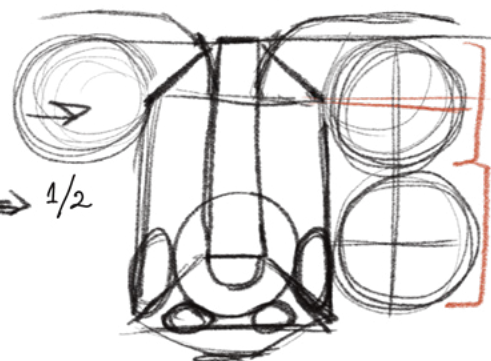
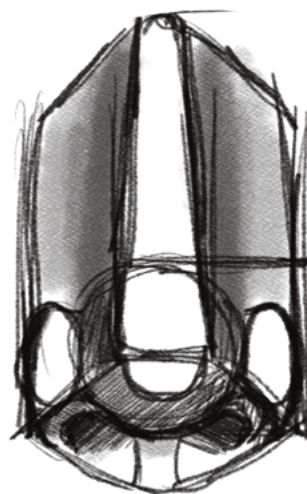
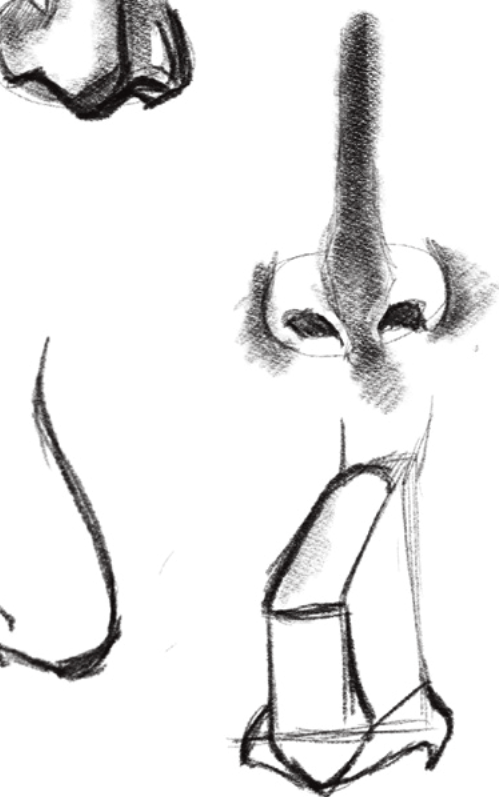
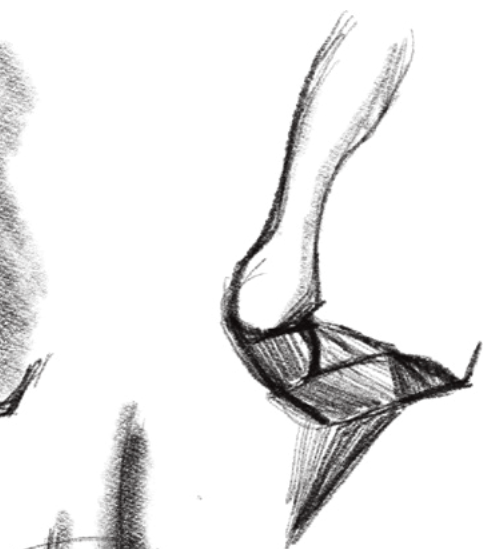


Nariz

Para la construcción de la nariz, se comienza con un rectángulo como caja y se realiza un corte sutil en la base y desde la mitad de la caja hacia la base, creando así una inclinación conocida como dorso. También se deben hacer cortes en los lados para seguir la forma de la base de la nariz, esta se puede simplificar en un trapecio donde se situarán las fosas nasales.

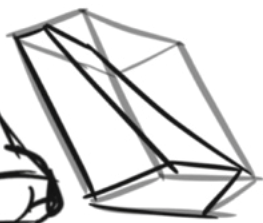
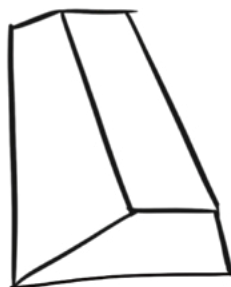
Después de comprender su geometría, una simplificación en la construcción de la nariz es la utilización de círculos. Entender la geometría de los rasgos dará paso a situar de mejor manera las luces y las sombras.





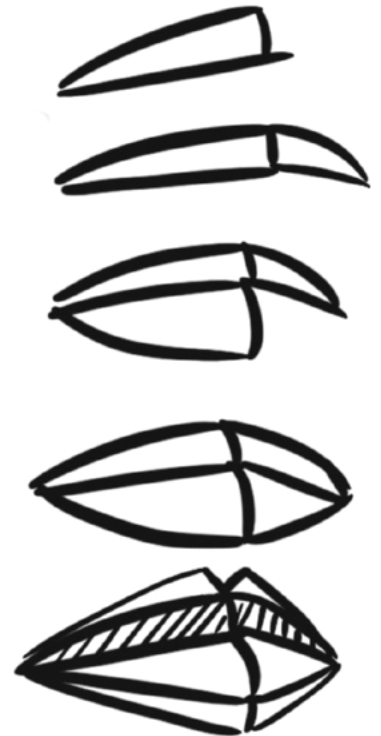
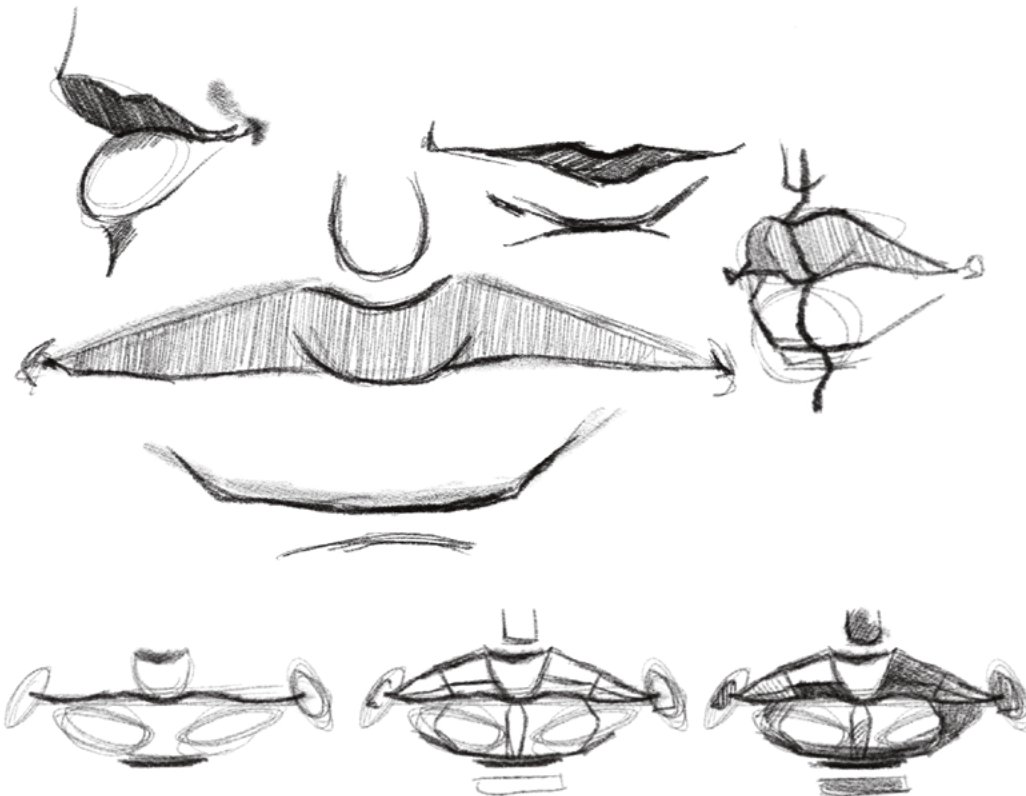
2 ojos de alto

$\frac{1}{2}$



Boca

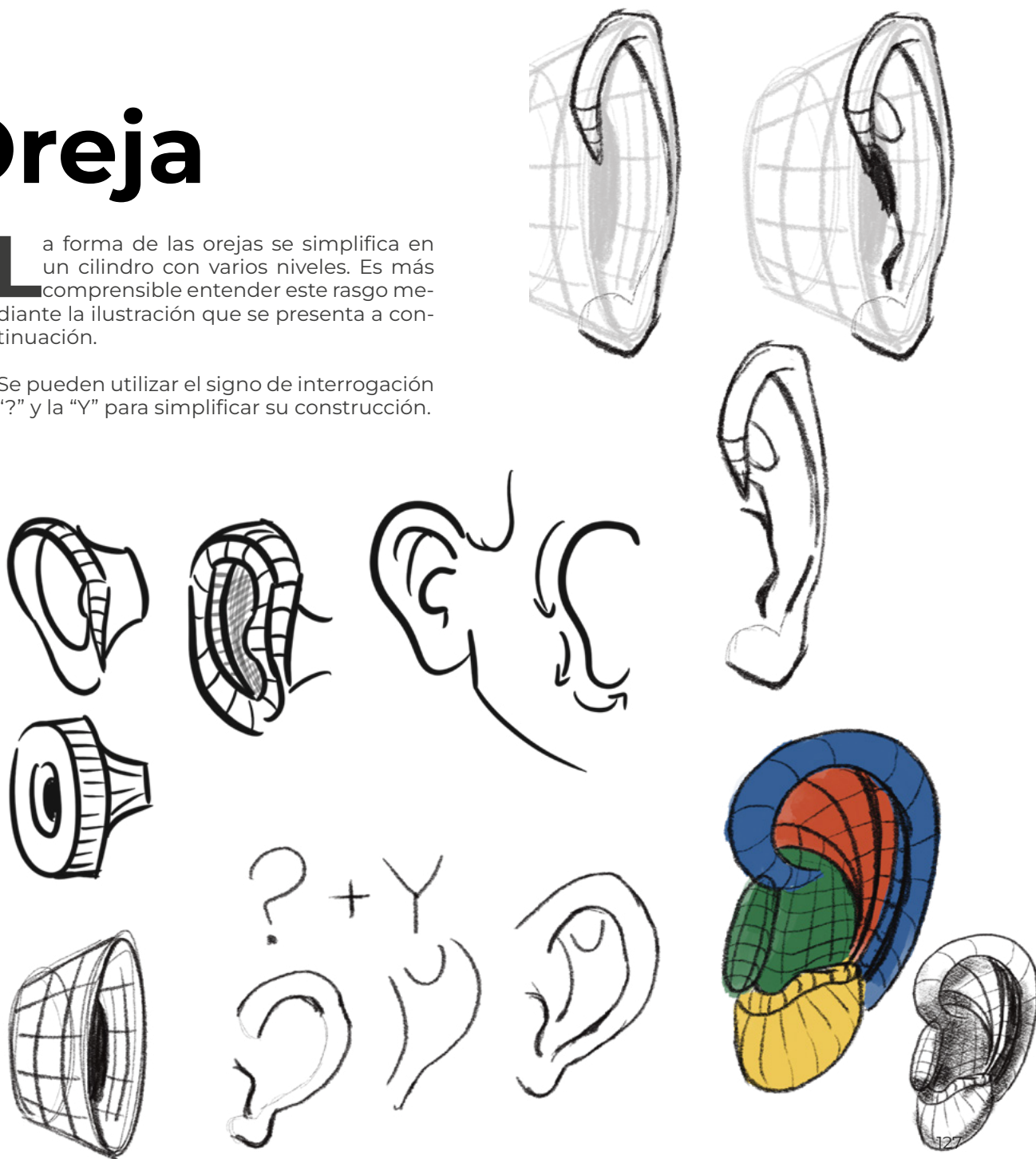
Se simplifica la forma de los labios en variaciones de deformaciones de triángulos. Los labios superiores están ligeramente inclinados hacia adentro, lo que provoca que tengan más sombra que los inferiores, dado que estos se inclinan hacia afuera.



Oreja

La forma de las orejas se simplifica en un cilindro con varios niveles. Es más comprensible entender este rasgo mediante la ilustración que se presenta a continuación.

Se pueden utilizar el signo de interrogación “?” y la “Y” para simplificar su construcción.





Ejercicios en el libro

En estas páginas ilustra la estructura del rostro humano encima de fotografías de personas. Puedes recortar y pegar fotografías para seguir practicando en tu cuaderno.

CONSEJO

Para estudiar la anatomía humana, una recomendación es guiarte mediante el tacto y visualizando a profundidad. Si se trata de un autorretrato, obsérvate al espejo y analiza toda la estructura de tu rostro. Realiza prácticas de autoimagen e ilustra a otras personas.

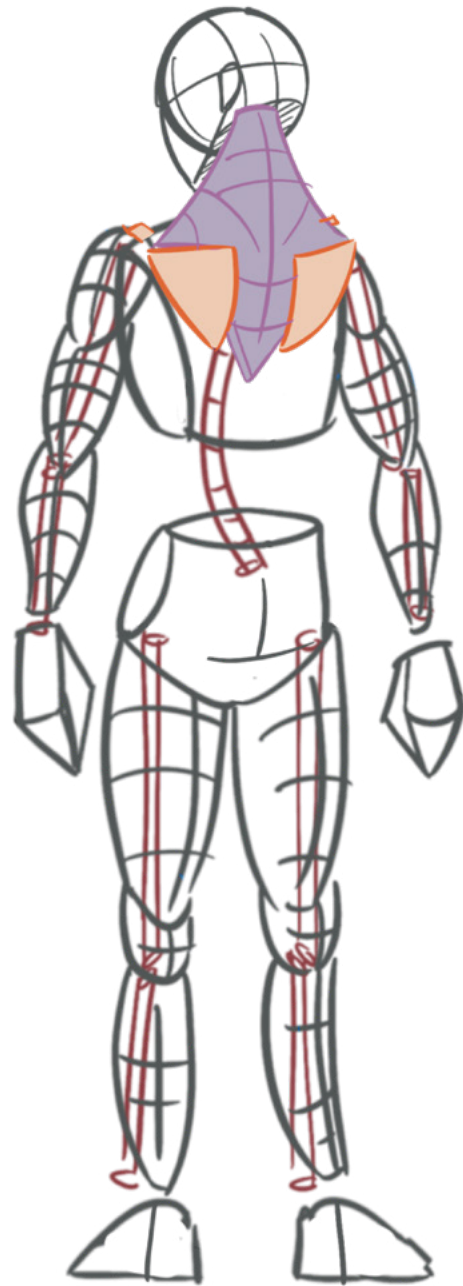


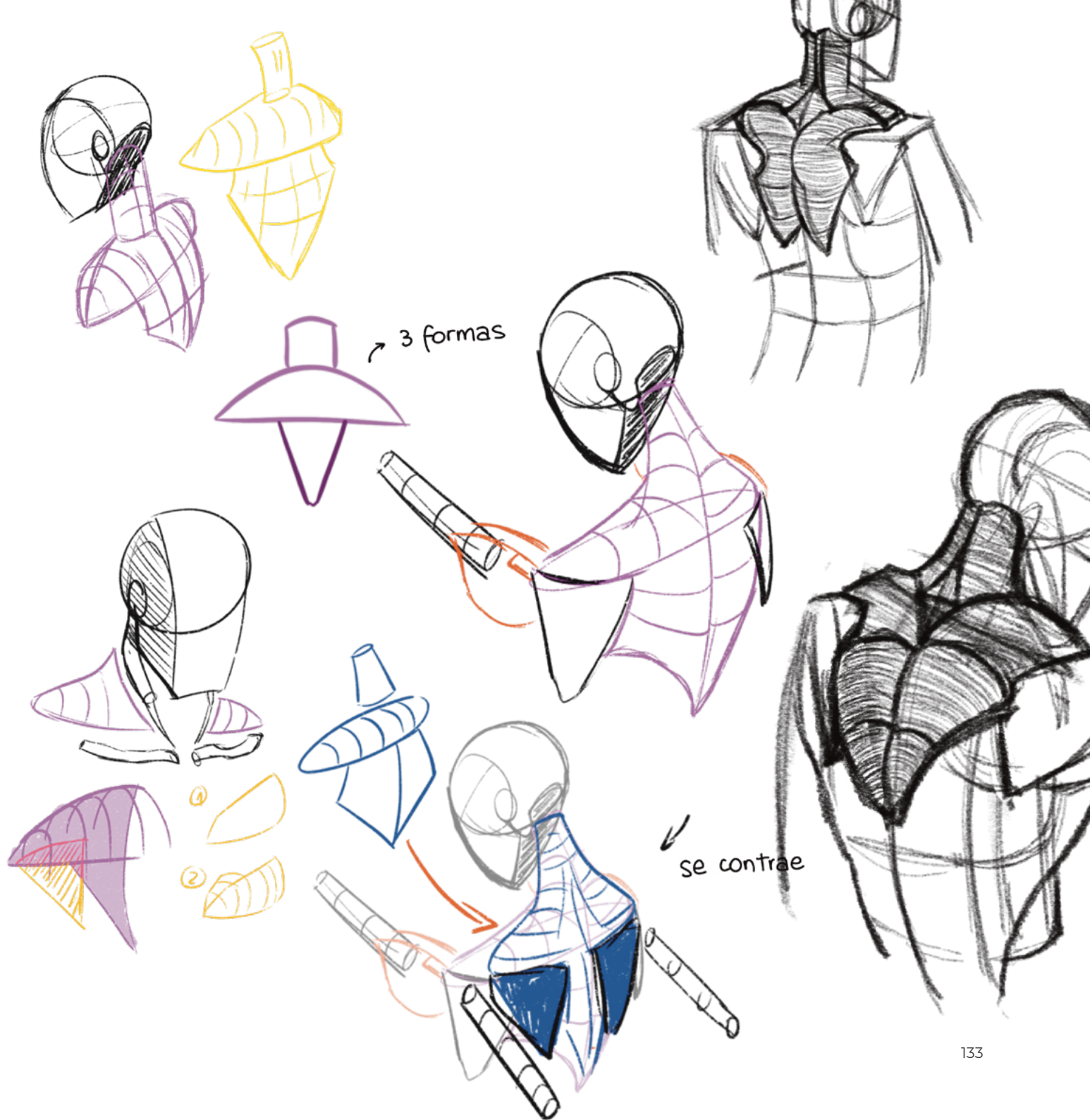


Trapezio

El músculo trapecio, grande y triangular, se ubica en la parte posterior del cuello y la espalda. Cumple con varias funciones importantes en el movimiento y la estabilidad del hombro y la columna vertebral.

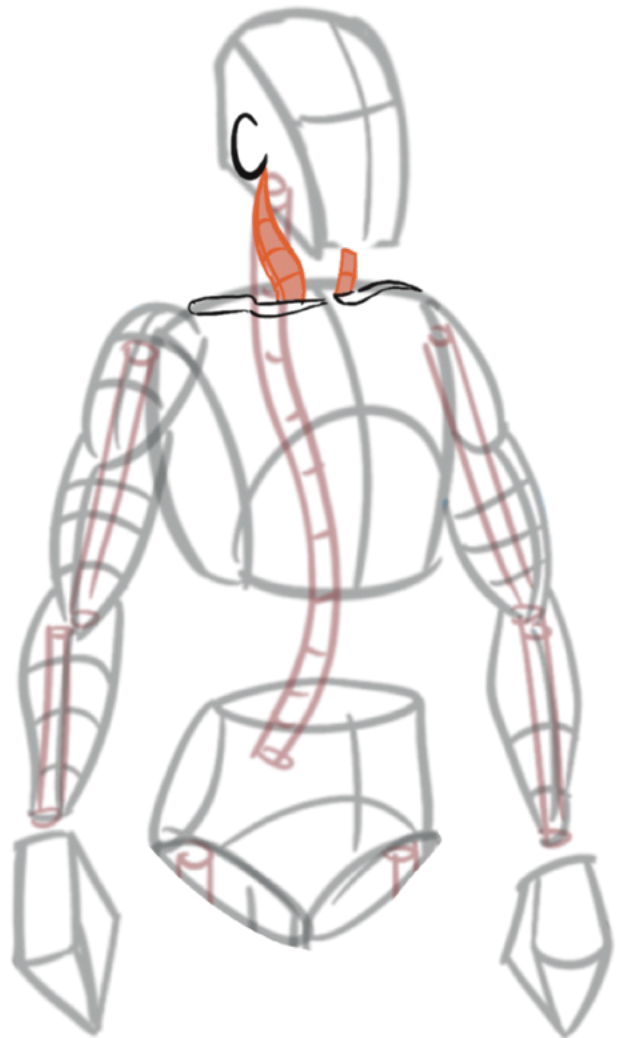
Para simplificar su forma, se puede dividir en partes geométricas. Se extiende de extremo a extremo de los hombros junto a los omóplatos, estos últimos con una forma casi triangular en la espalda.





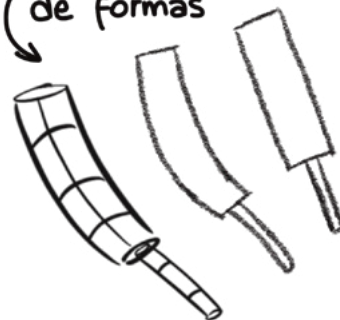
Esterno cleidomastoideo

Los músculos esternocleidomastoideos trabajan para sacar la cabeza y el cuello hacia adelante, así como para girar la cabeza y la cara lateralmente. Tienen su origen en la superficie interior del manubrio y la clavícula, y se insertan en el cráneo detrás de la oreja. Al dibujar este músculo en el cuello de una persona, es necesario asegurarse de que parezca que rodea el cuello como un cilindro. Además, se debe lograr que simule alejarse hacia atrás en el espacio para mostrar la distancia desde la parte delantera del cuello, donde está conectado al manubrio, hasta la parte trasera del cráneo.





simplificación
de formas

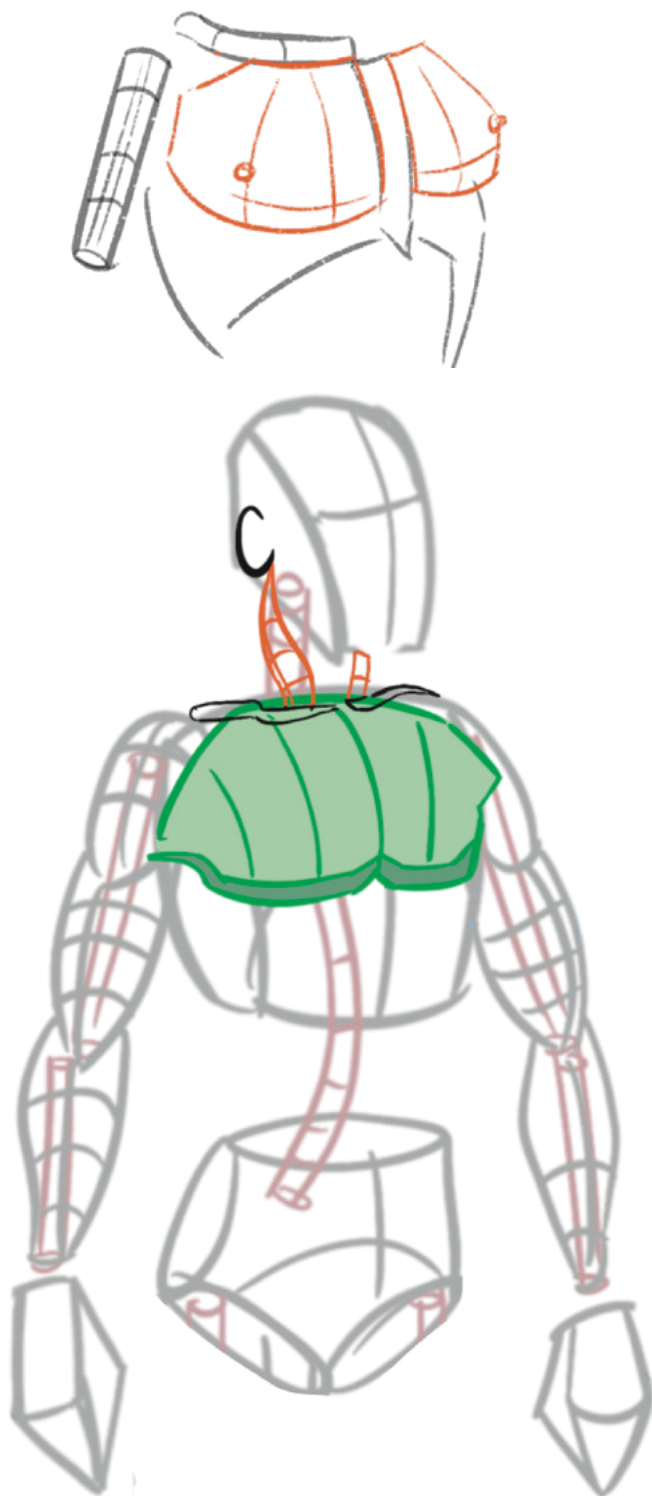


Giro de
cabeza

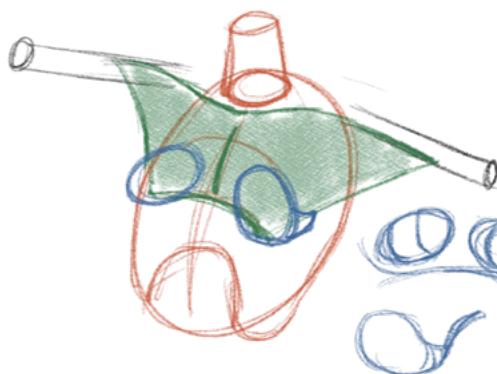


Pectorales

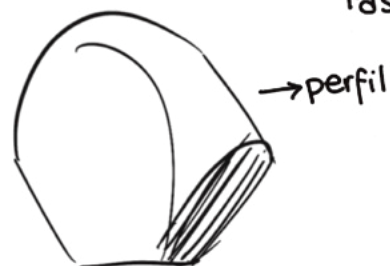
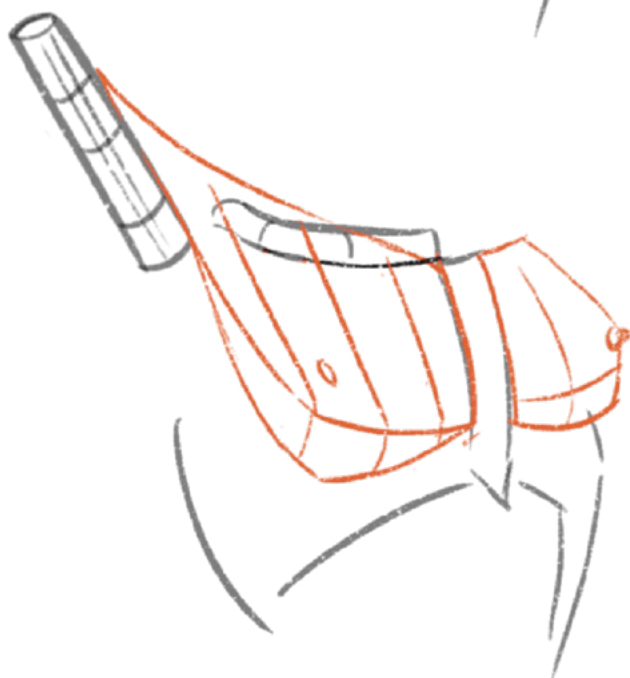
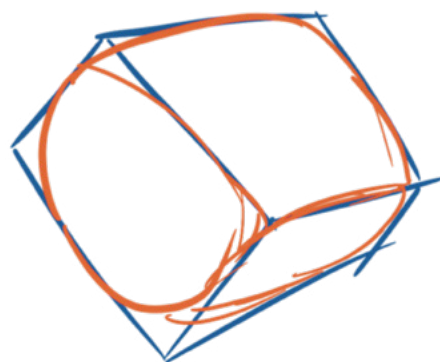
El músculo pectoral tira del brazo hacia adelante sobre el pecho. Se inicia en medio de la clavícula, a lo largo de la longitud del esternón y a través de los cartílagos de las primeras seis o siete costillas. Este músculo, también conocido como pectoral mayor, tiene una forma que se asemeja a un abanico o a una “V” invertida. Su apariencia es similar a la de un triángulo con la base ancha en la parte superior del pecho y los vértices hacia abajo, uniéndose en el centro del esternón. Los pectorales simplemente pueden ser considerados como un pequeño cuadro o rectángulo que se encuentra en la parte superior de la caja torácica. Su anchura debe mostrarse hacia la parte inferior de la forma, más cercana al pezón. Su volumen se desplaza en función de la acción.



Senos

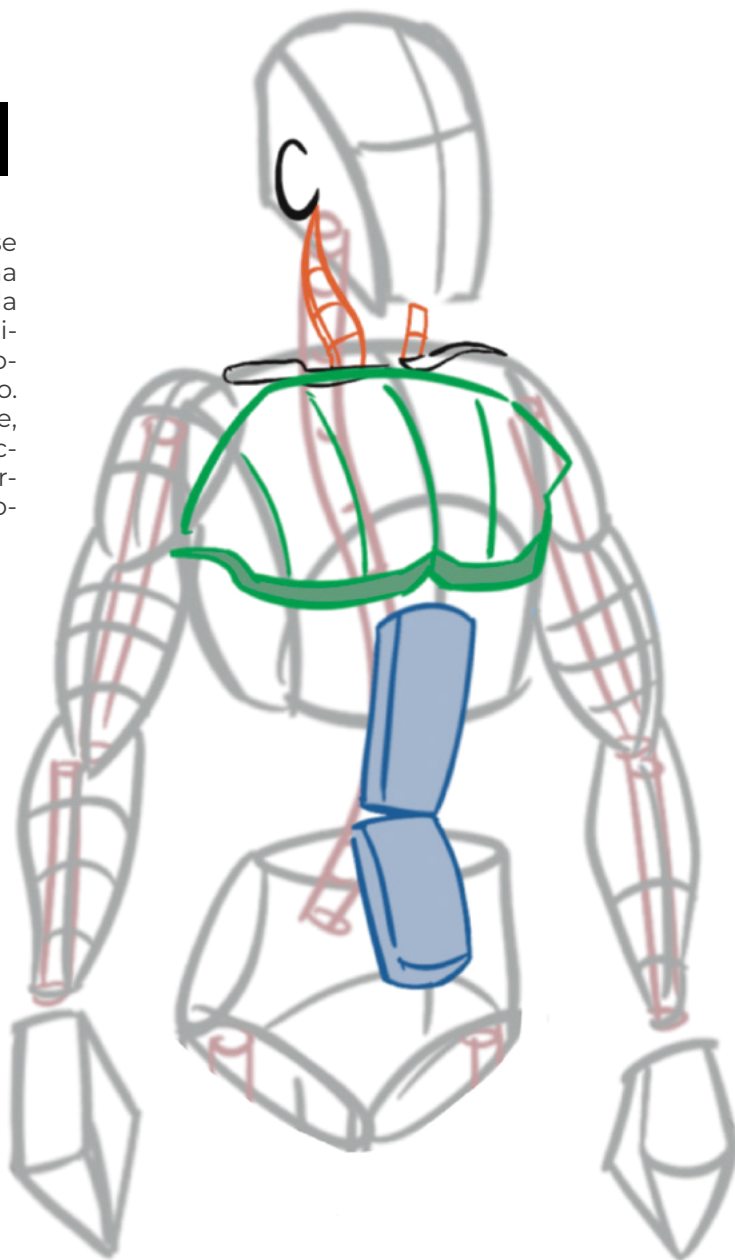
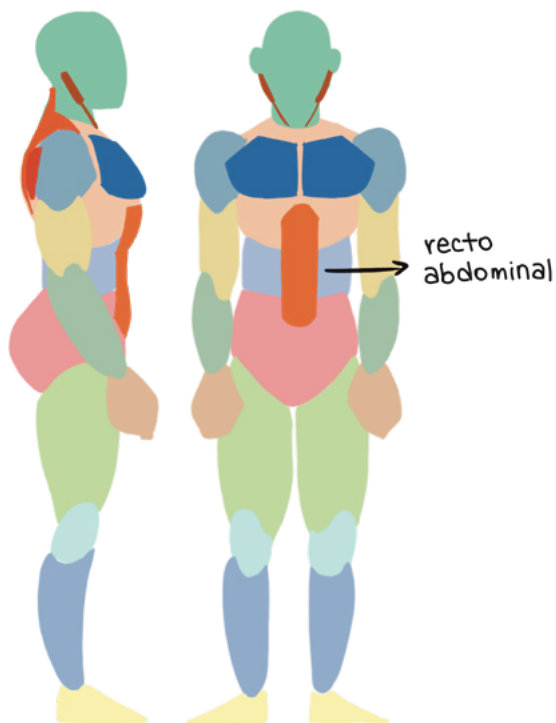


* aparte de tener su músculo, existe una acumulación de grasa



Recto abdominal

El grupo abdominal puede simplificarse en una forma similar a una bala. Una representación aún más simplificada puede dividirse en dos rectángulos tridimensionales estrechos, como dos colchones, con la división marcando el ombligo. Cuando el tronco se mueve hacia adelante, hacia atrás o de lado a lado, la forma del recto abdominal puede comprimirse o estirarse. En este grupo se encuentran los abdominales, que son seis en total.





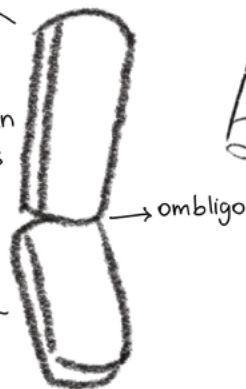
no son perfectos



"6 pack"



2 colchones en donde se ubican los abdominales



ombligo

redondea las esquinas de los colchones



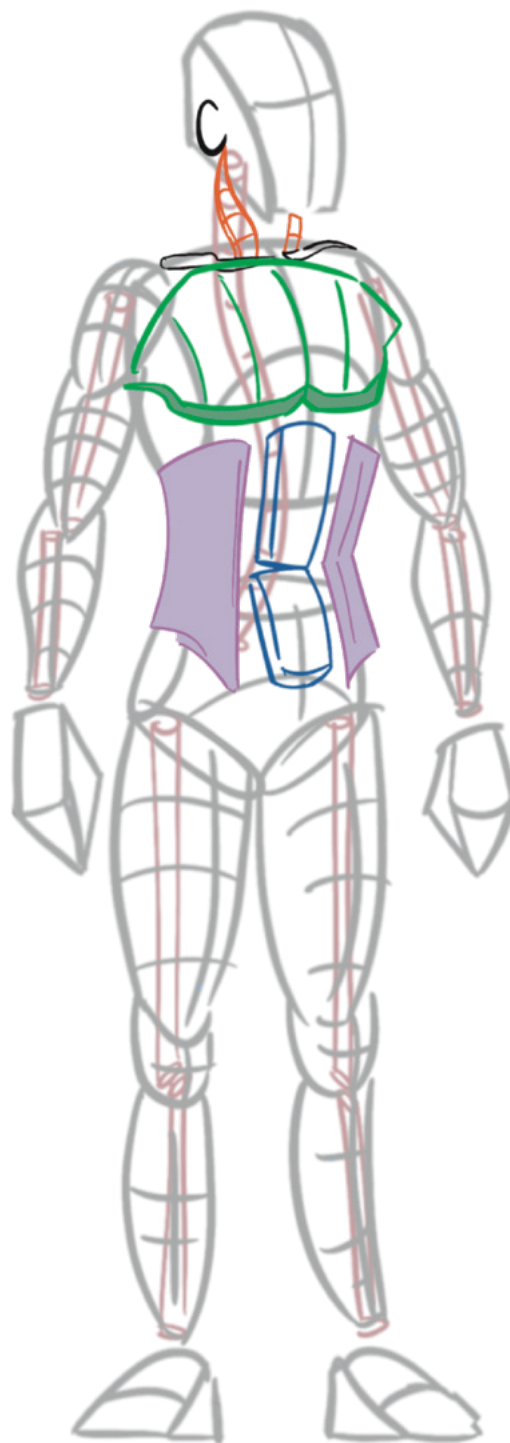
Lateral abdominal

Los oblicuos son un grupo de músculos que se encuentran en los lados del abdomen. Hay dos conjuntos: los externos y los internos.

- 1** Los oblicuos externos son los músculos más superficiales y se extienden diagonalmente hacia abajo y hacia afuera desde las costillas hasta la pelvis. Son los responsables de la rotación del tronco y de flexionar hacia un lado.
- 2** Los oblicuos internos se encuentran debajo de los externos y corren en una dirección opuesta, diagonalmente hacia arriba y hacia afuera desde la pelvis hasta las costillas. También están involucrados en la rotación del tronco y en la flexión lateral, pero en dirección contraria a los oblicuos externos.

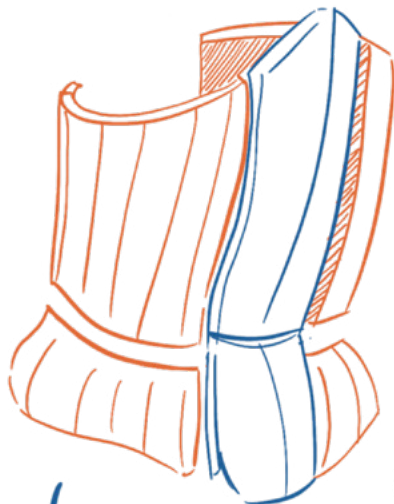
Ambos grupos de oblicuos son importantes para la estabilización del tronco y para varios movimientos del cuerpo, como la torsión y la inclinación lateral.

La forma de los oblicuos puede pensarse como dos rectángulos alargados, similares a dos columnas de soporte de la caja torácica sobre la pelvis. También se pueden relacionar con una faja.

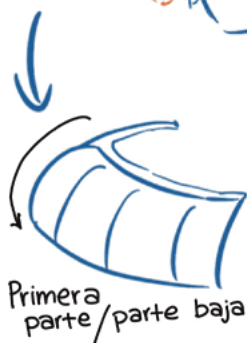




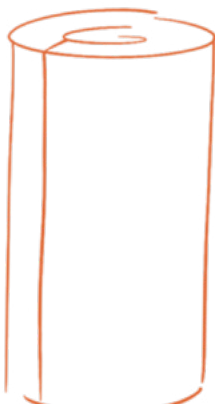
"Faja de motricidad"



El oblicuo externo se encuentra más superficialmente y tiene una forma parecida a una franja ancha y diagonal que se extiende desde la parte inferior de las costillas hasta la cadera. Mientras que el oblicuo interno se encuentra debajo del externo y tiene una forma semejante, pero se entrecruzan en sentido contrario formando una especie de "X" con el oblicuo externo.

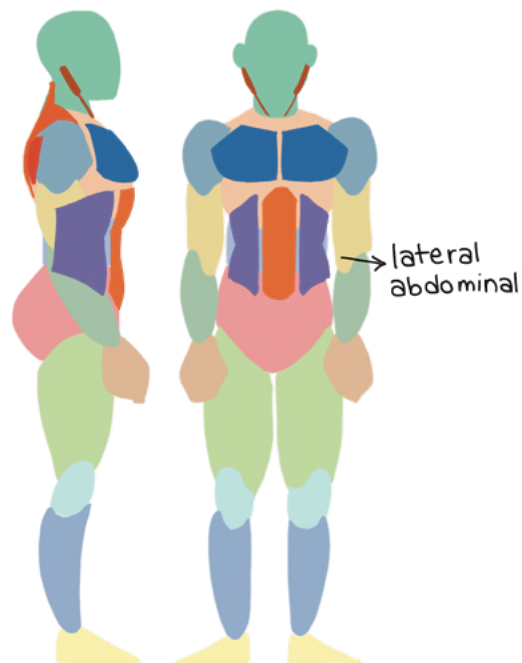
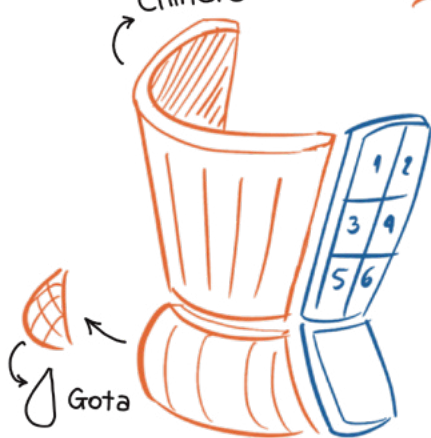


rollo



Cilindro

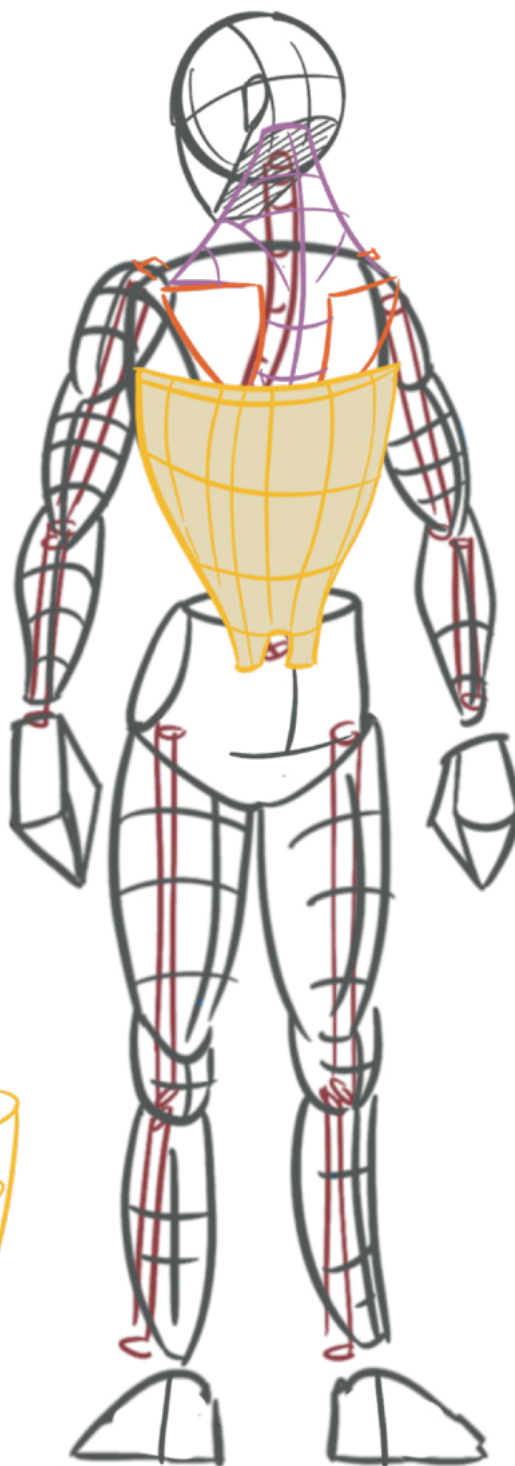
músculo envolvente

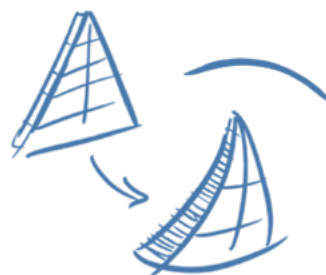
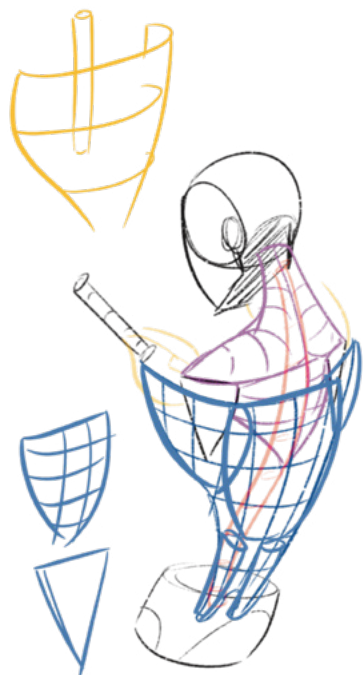


Dorsal ancho

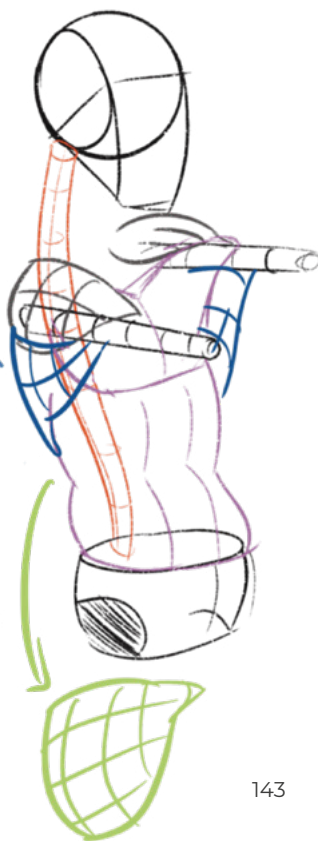
La forma del dorsal se asemeja a un tazón o un embudo. Tiene una estructura similar a la de un abanico o una hoja, con una forma triangular invertida. Se extiende desde la parte inferior de la columna vertebral, se envuelve alrededor de los costados y se inserta en la parte superior del hueso del brazo (húmero). Su forma recuerda a un triángulo con la base ancha en la espalda y el vértice hacia arriba, ubicado cerca de la axila. Este músculo desempeña un papel importante en varios movimientos del brazo y el hombro, como la extensión, la aducción (acercamiento del brazo al cuerpo) y la rotación interna.

Además, el dorsal ancho es uno de los músculos más fuertes del cuerpo, contribuye a la estabilidad del torso y a mantener una postura adecuada de la espalda.





el dorsal ancho se
contrae/transforma
y puede llegar a
tener esta forma



Brazos

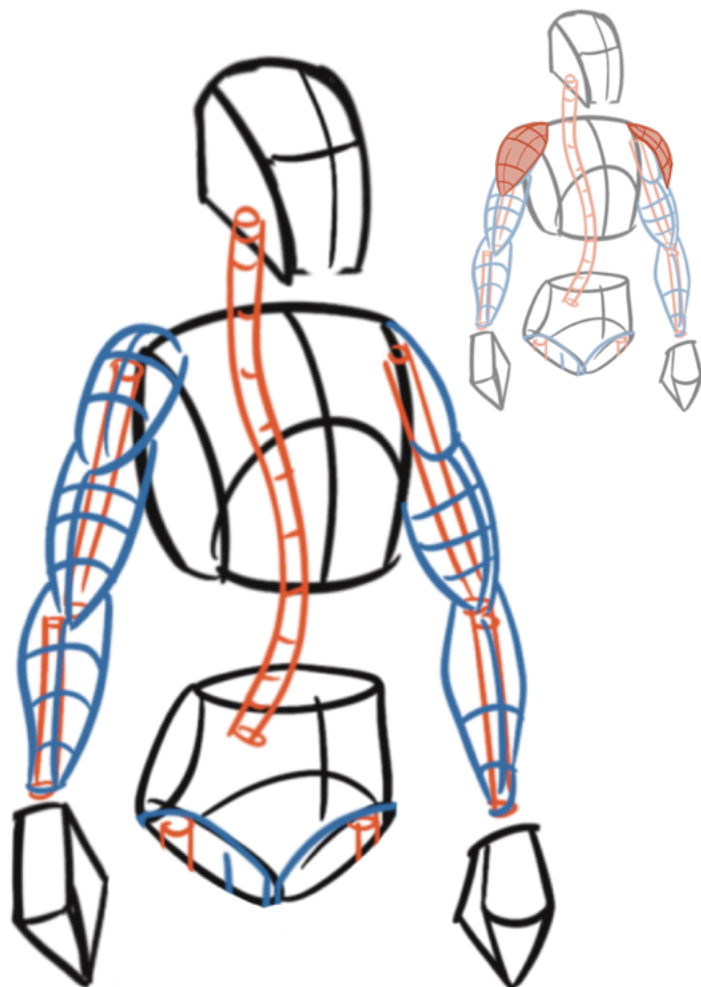
Los brazos humanos están compuestos por varios músculos y huesos que les proporcionan su forma característica. Aquí se describen las formas básicas de sus componentes principales:

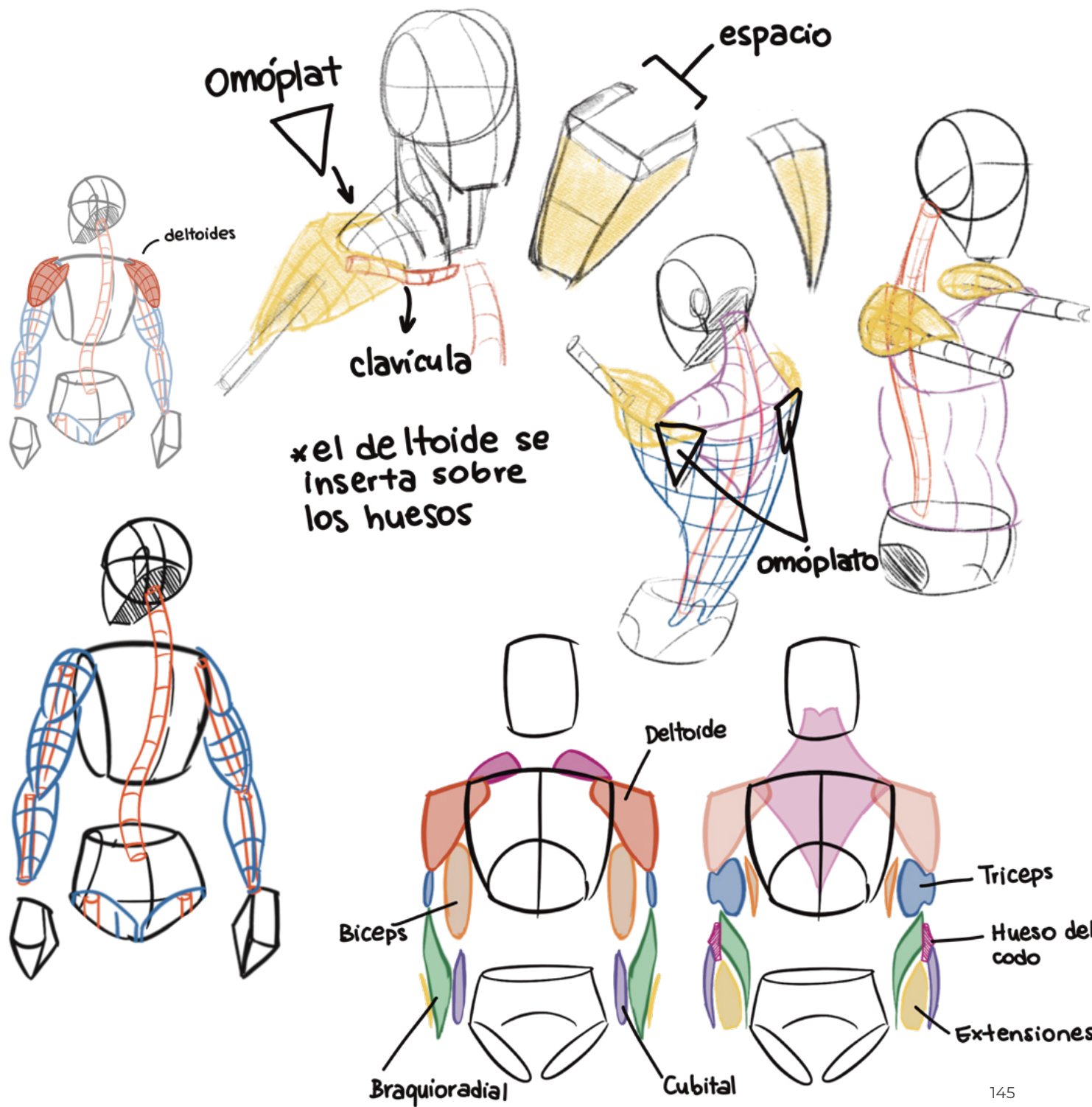
HÚMERO

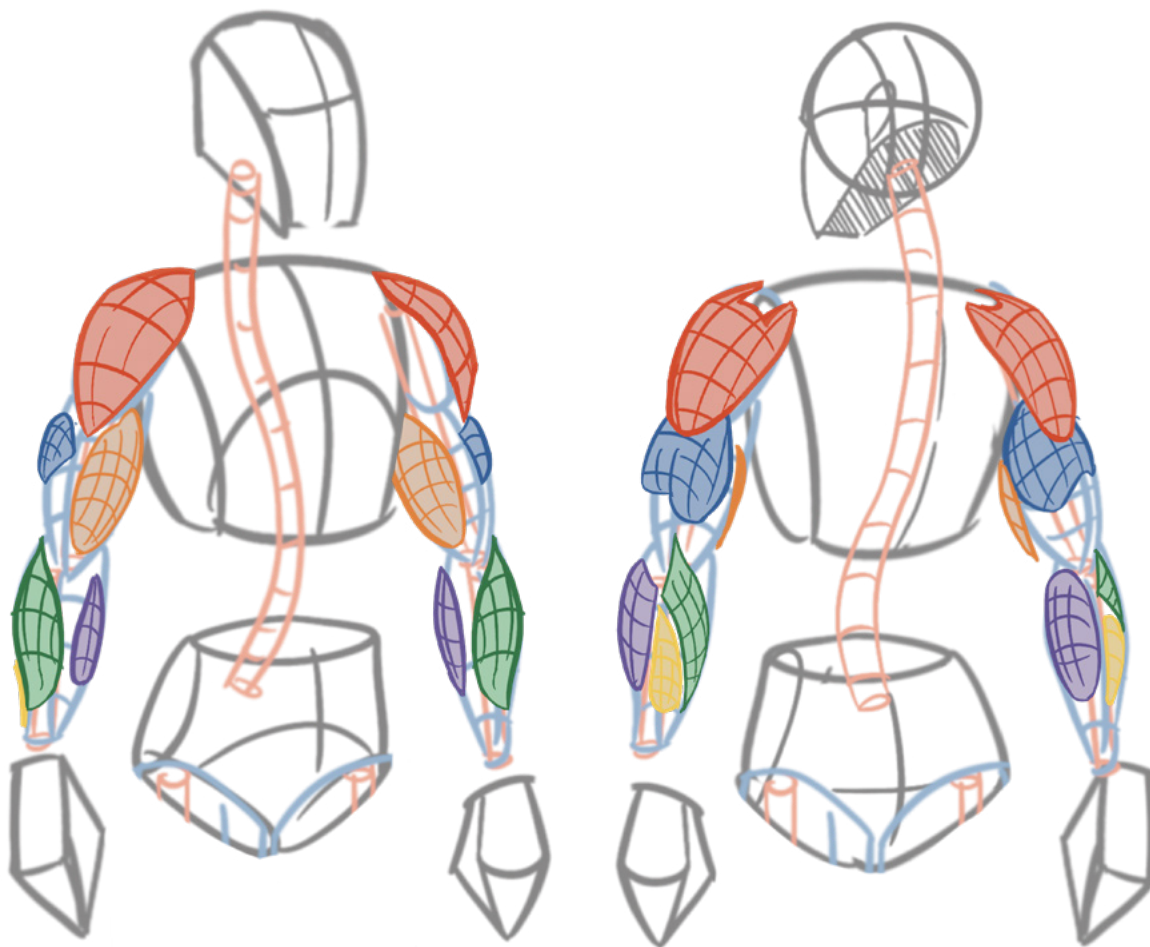
El húmero es el hueso principal y más largo del brazo. Tiene una forma cilíndrica y se extiende desde el hombro hasta el codo.

MÚSCULOS DEL BRAZO SUPERIOR

En la parte frontal del brazo, los músculos principales son el bíceps braquial y el braquial, los cuales se extienden desde el hombro hasta el codo. El bíceps braquial es fusiforme y crea un contorno prominente en la parte frontal.

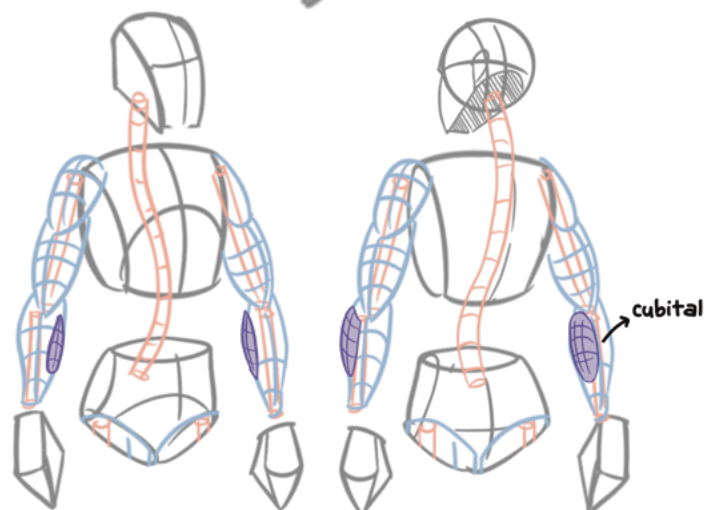


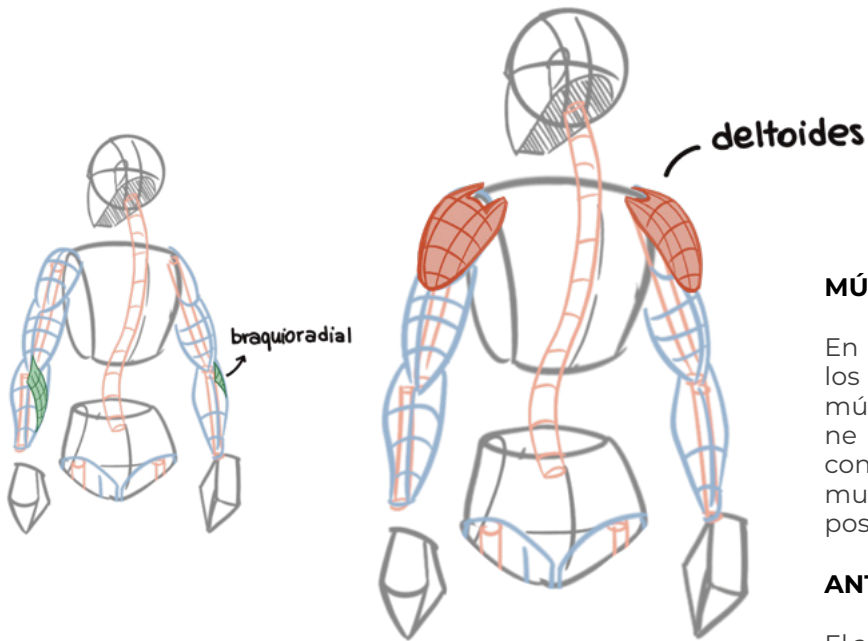




CONSEJO

Recuerda que la práctica regular es la clave para mejorar tus habilidades de dibujo. Observa y estudia la forma de los brazos en la vida real y en fotografías para obtener una comprensión más precisa de su estructura. Con el tiempo y la práctica, desarrollarás tu propio estilo y técnica para dibujarlos con mayor facilidad.





MÚSCULOS DEL BRAZO POSTERIOR

En la parte posterior del brazo, los músculos principales son el tríceps braquial y el músculo anconeus. El tríceps braquial tiene una forma más ancha en comparación con el bíceps, ya que consta de tres cabezas musculares que se extienden desde la parte posterior del hombro hasta el codo.

ANTEBRAZO

El antebrazo se extiende desde el codo hasta la muñeca y está compuesto por varios músculos que ayudan a controlar los movimientos de la mano y la muñeca. Los músculos principales en el antebrazo incluyen el flexor radial del carpo, el extensor radial largo del carpo y el flexor y extensor común de los dedos. Estos músculos le dan al antebrazo su forma y definición características.



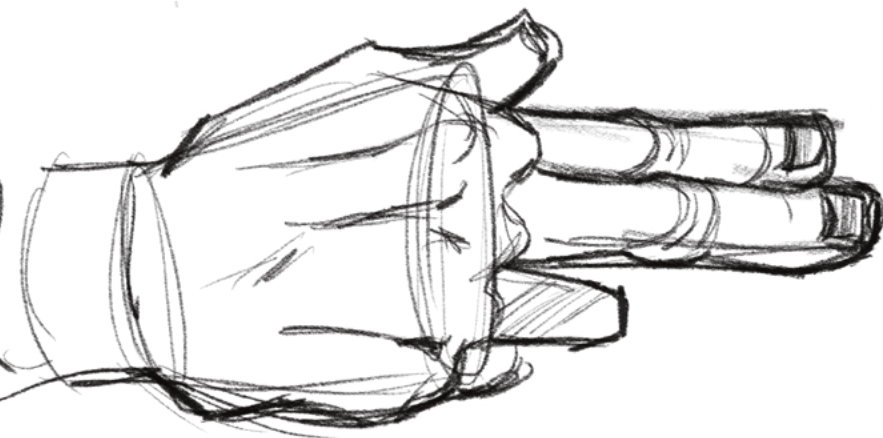
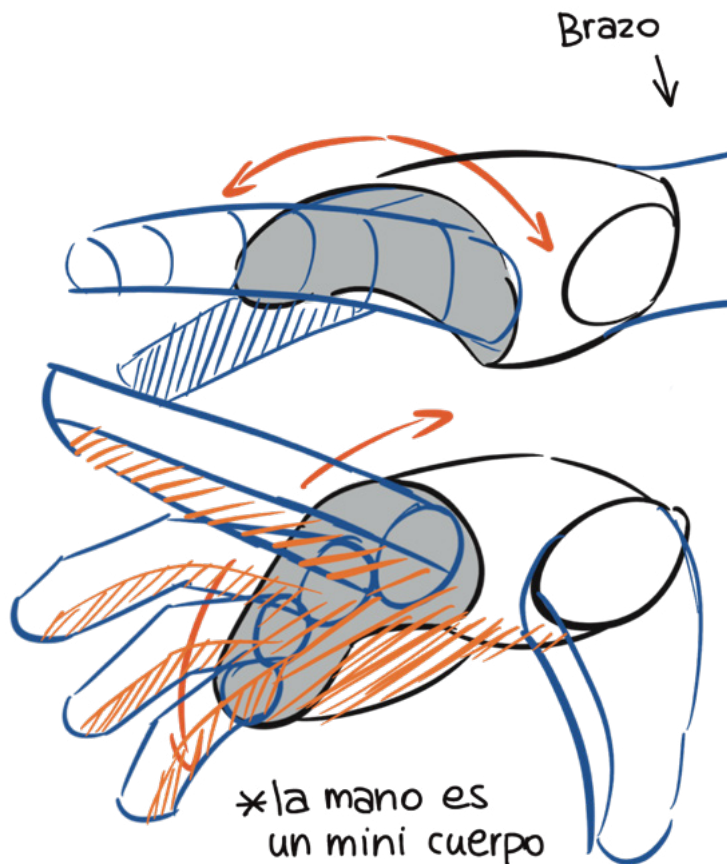
Manos

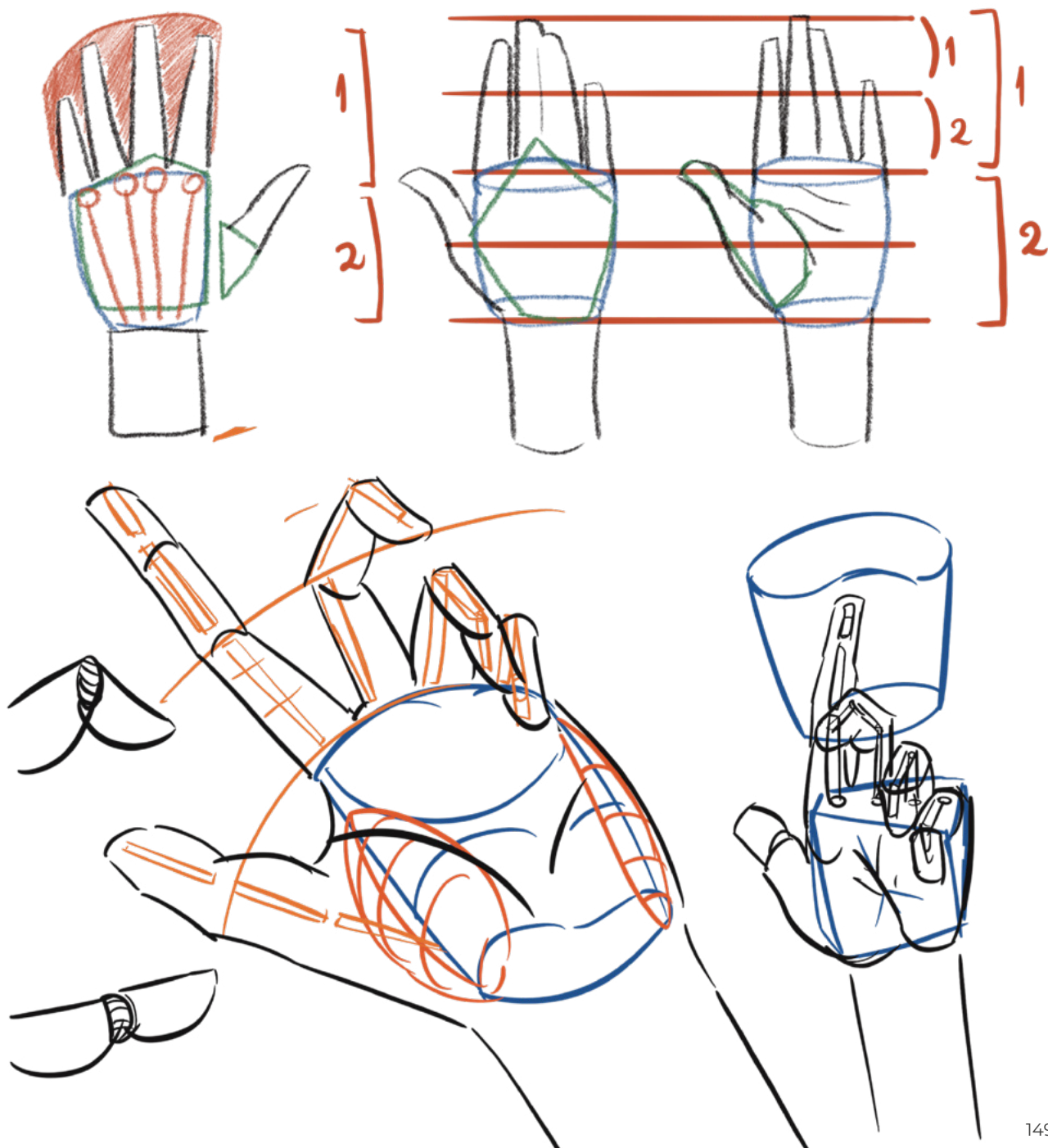
Constituyen la parte del cuerpo que ofrece posiciones ilimitadas. Se pueden observar desde arriba, desde abajo, de frente, de lado, cerradas, abiertas, con un dedo, etc. Estas posiciones son ilimitadas.

Las dimensiones ideales de la mano son proporcionales, donde la altura total equivale a dos veces su anchura. Para simplificar la mano se pueden dibujar dos cajas, una para la palma y otra para los dedos.

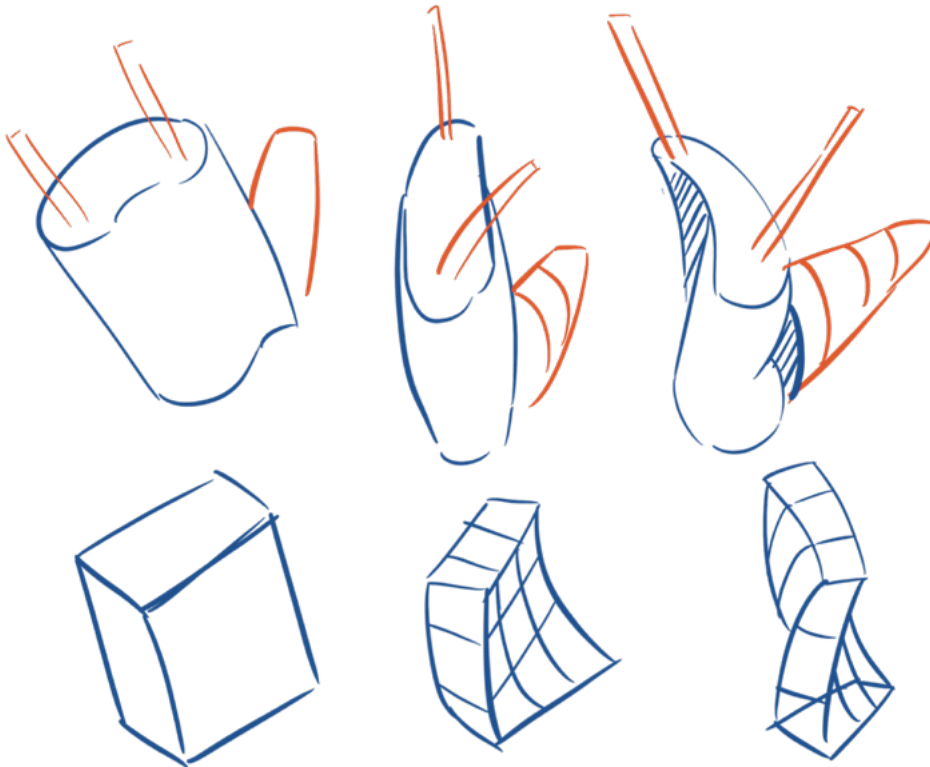
Se sugiere hacer líneas guía para dividir los dedos e imaginar líneas que dividan la palma de la mano en secciones para representar su ubicación. Los dedos se dividen en tres segmentos: la falange proximal, media y distal.

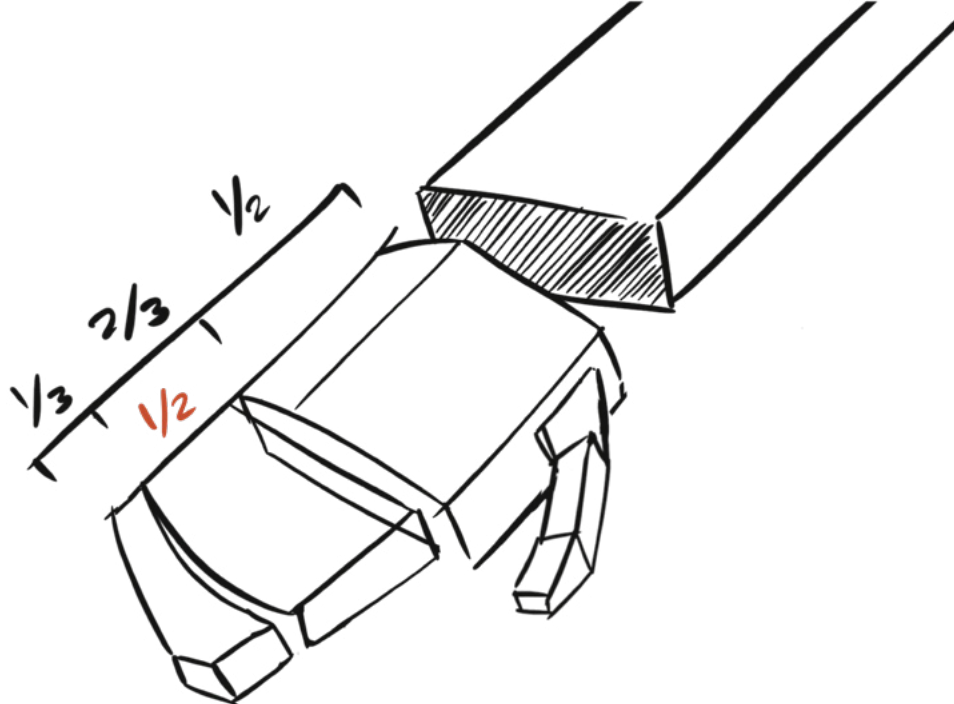
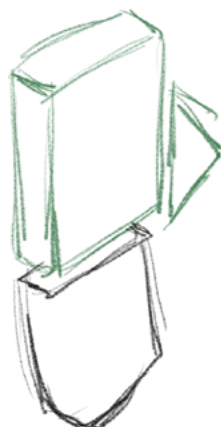
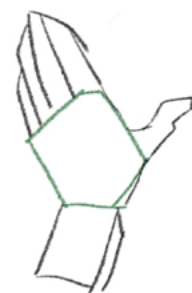
A partir de las líneas guía, se procede a dibujar la forma básica de cada dedo. Se puede comenzar con formas cilíndricas o rectangulares para representar su estructura básica.





Es importante recordar que la palma de la mano no es una superficie plana, posee una forma curva y natural. Las manos cuentan con dos músculos principales. Se las puede visualizar como un microcosmos corporal, con el pulgar, el índice y el meñique dirigiendo su flexibilidad.





El pulgar, siendo el dedo más corto y robusto, presenta dos falanges: la proximal, cercana a la palma y la distal, conectada a la uña. Su característica de oposición permite su movimiento y contacto con los demás dedos.

Es esencial prestar atención a las articulaciones de los dedos, ya que son puntos cruciales para los movimientos y dobleces. Cada uno cuenta con tres articulaciones principales: la de la base, la media y la de la punta. Además, se deben considerar los pliegues y las arrugas naturales de la piel que se forman al flexionarlos.



Ejercicios en el libro

En estas páginas dibuja la anatomía humana. Utiliza referencia de cuerpos estáticos y en movimiento. Escanea el código QR para encontrar referencias y replicarlas.

Dibuja los músculos del cuerpo sobre fotografías.

CONSEJO

Baja la opacidad de las fotografías, imprímelas y pégalas en tu cuaderno de dibujo para seguir practicando. Si te apetece, también puedes hacer estos ejercicios digitalmente. Escanea los códigos para acceder a las páginas web.

Piernas

Las piernas constan de varios grupos musculares importantes:

GLÚTEO MAYOR

Está situado en la parte posterior de la pelvis y la parte superior del muslo, es el músculo más grande y superficial de los glúteos. Es responsable de su forma y volumen, siendo fundamental para la apariencia y función.

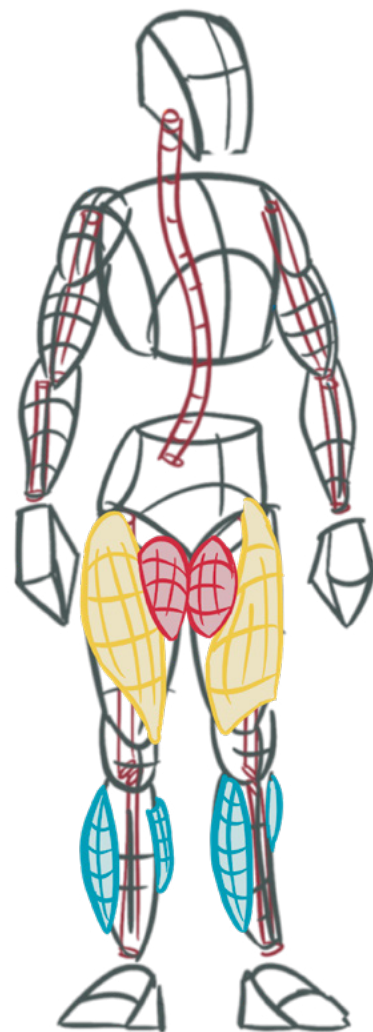
El glúteo mayor tiene varios roles importantes, incluyendo:

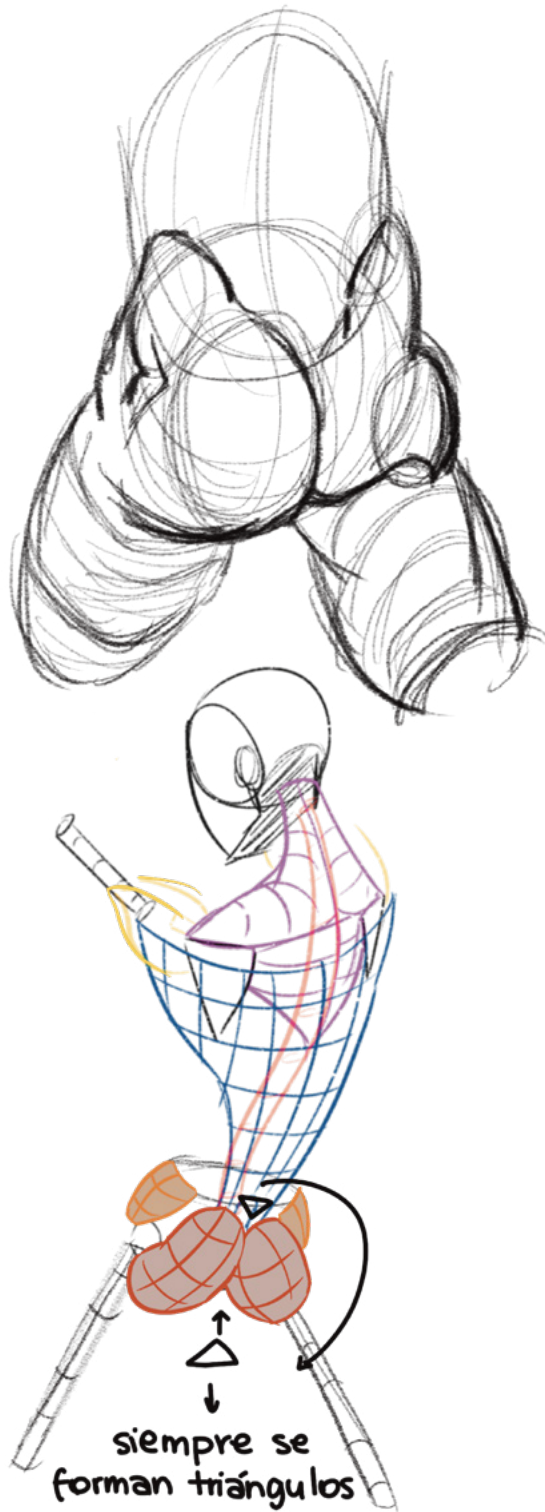
- 1 Extensión de la cadera:** Al correr o caminar, el glúteo máximo se contrae y ayuda a mover la pierna hacia atrás desde una posición flexionada de la cadera.
- 2 Abducción de la cadera:** También facilita a mover la pierna hacia afuera desde el cuerpo al dar un paso hacia un lado.
- 3 Rotación externa de la cadera:** Contribuye a girar la pierna hacia afuera desde la cadera.

2 frijoles/
porotos/habas



Formas
simplificadas





El glúteo mayor es un músculo que participa en la aducción y abducción. Los glúteos tienen una forma general redondeada y curvada. Visualmente, se asemejan a dos masas musculares suaves y circulares en la parte superior del trasero. El glúteo mayor tiene una forma similar a un abanico o una hoja de árbol, con una curva más pronunciada en la parte superior y una parte inferior que se extiende hacia la parte posterior del muslo. A menudo, hay un pliegue visible en la parte inferior de los glúteos donde se unen con el muslo.

CUÁDRICEPS

tienen una forma alargada y robusta. El recto femoral, que es el músculo más superficial, tiene una estructura similar a una cinta plana y ancha que se extiende desde la cadera hasta la rodilla en la parte frontal del muslo.

BÍCEPS DE LA PIERNA

tiene una forma que se asemeja a un músculo cónico.

RECTO MEDIO

El recto medio tiene una forma rectangular y alargada. Se encuentra en el centro de los cuádriceps y se extiende desde la parte superior del muslo, cerca de la cadera, hasta la parte inferior, cerca de la rodilla.

GEMELOS

Los gemelos están compuestos por dos músculos principales: el gastrocnemio y el sóleo.

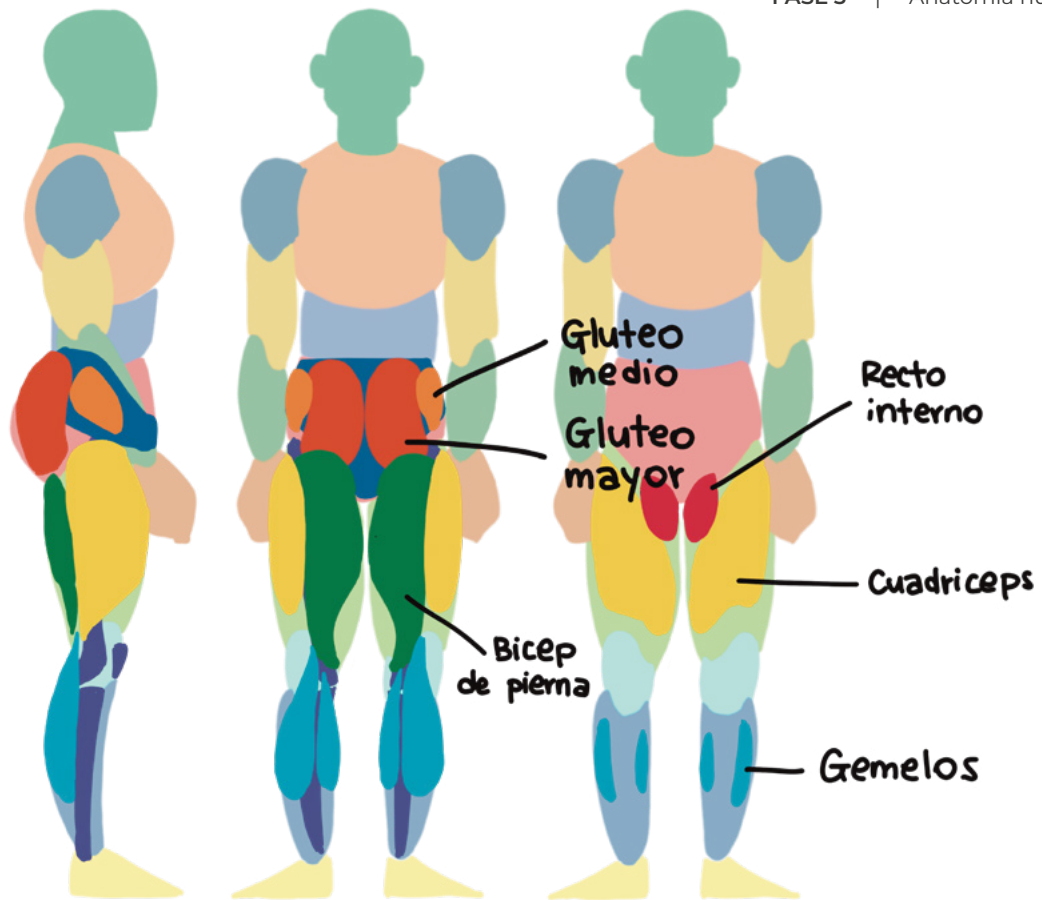
GASTROCNEMIO

Es el músculo más visible y prominente de los gemelos. Tiene una forma que se asemeja a un bulto o una masa muscular en la parte superior de la pantorrilla. Cuando está bien desarrollado, puede formar una protuberancia definida y redondeada.

SÓLEO

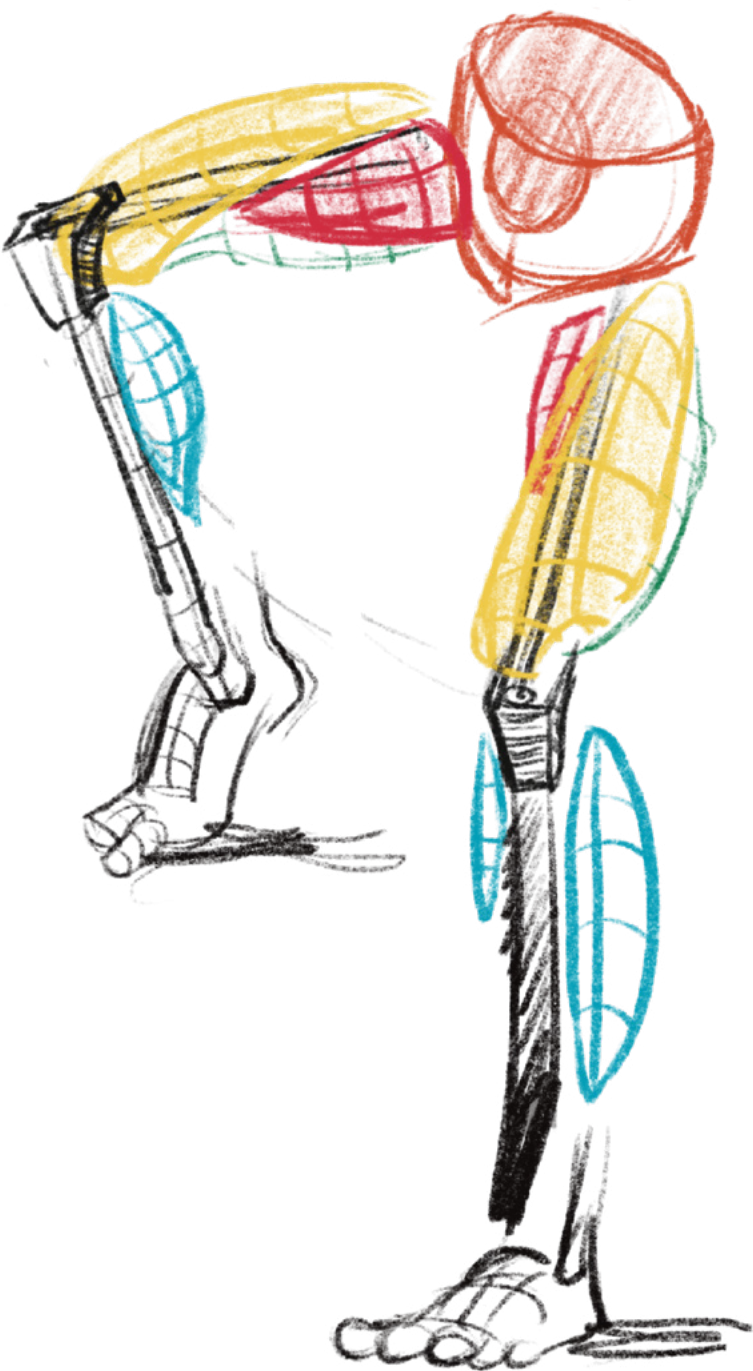
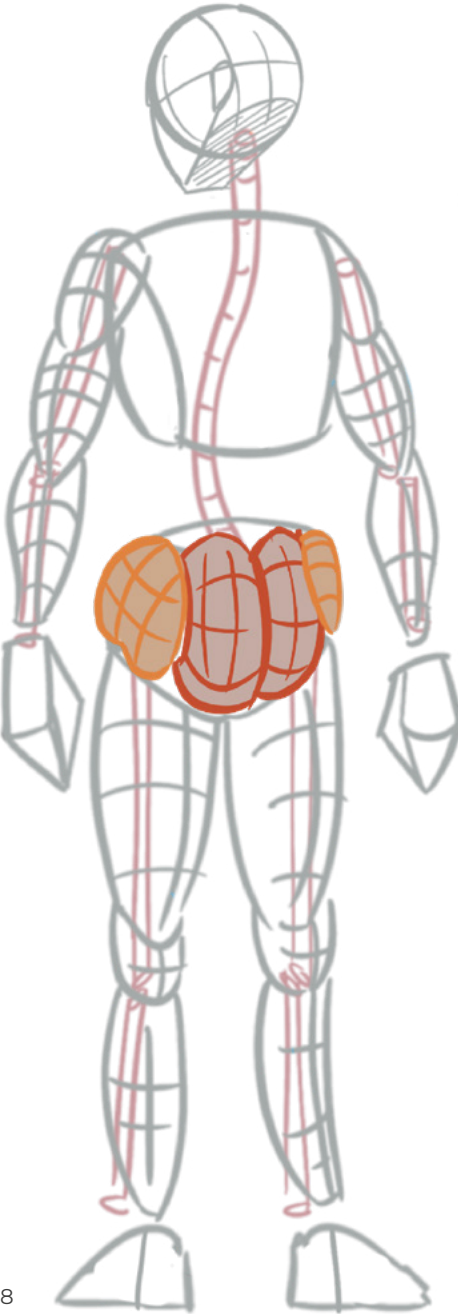
es un músculo más profundo que se encuentra debajo del gastrocnemio, en la parte posterior de la pierna. Tiene una forma más ancha y plana en comparación con el gastrocnemio. Aunque es menos visible, también contribuye al volumen y a la definición de la pantorrilla.

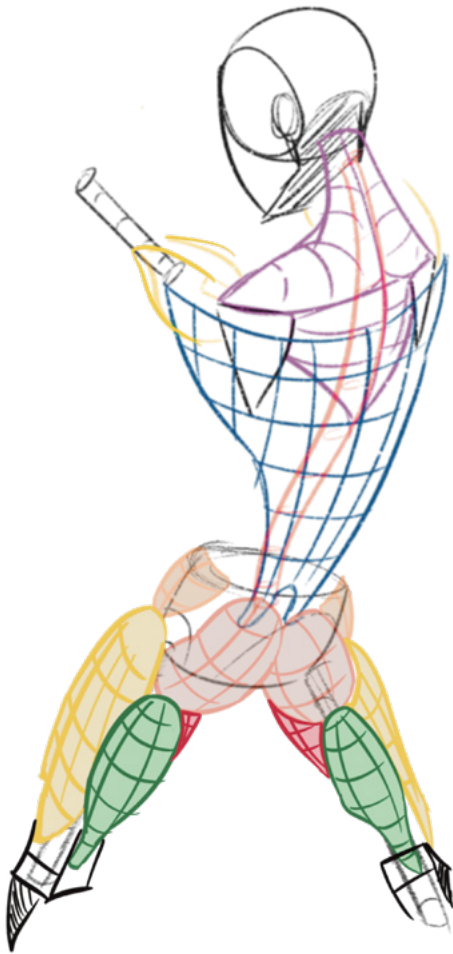




CONSEJO

Comienza dibujando la forma básica de la pantorrilla, que es una masa muscular alargada y redondeada en la parte posterior de la pierna. La pantorrilla se extiende desde debajo de la rodilla hasta el tobillo.





Es importante entender las modificaciones que tienen los músculos cuando se estiran, para poder: mover, desplazar y transformar sus formas



TENDÓN DE AQUÍLES

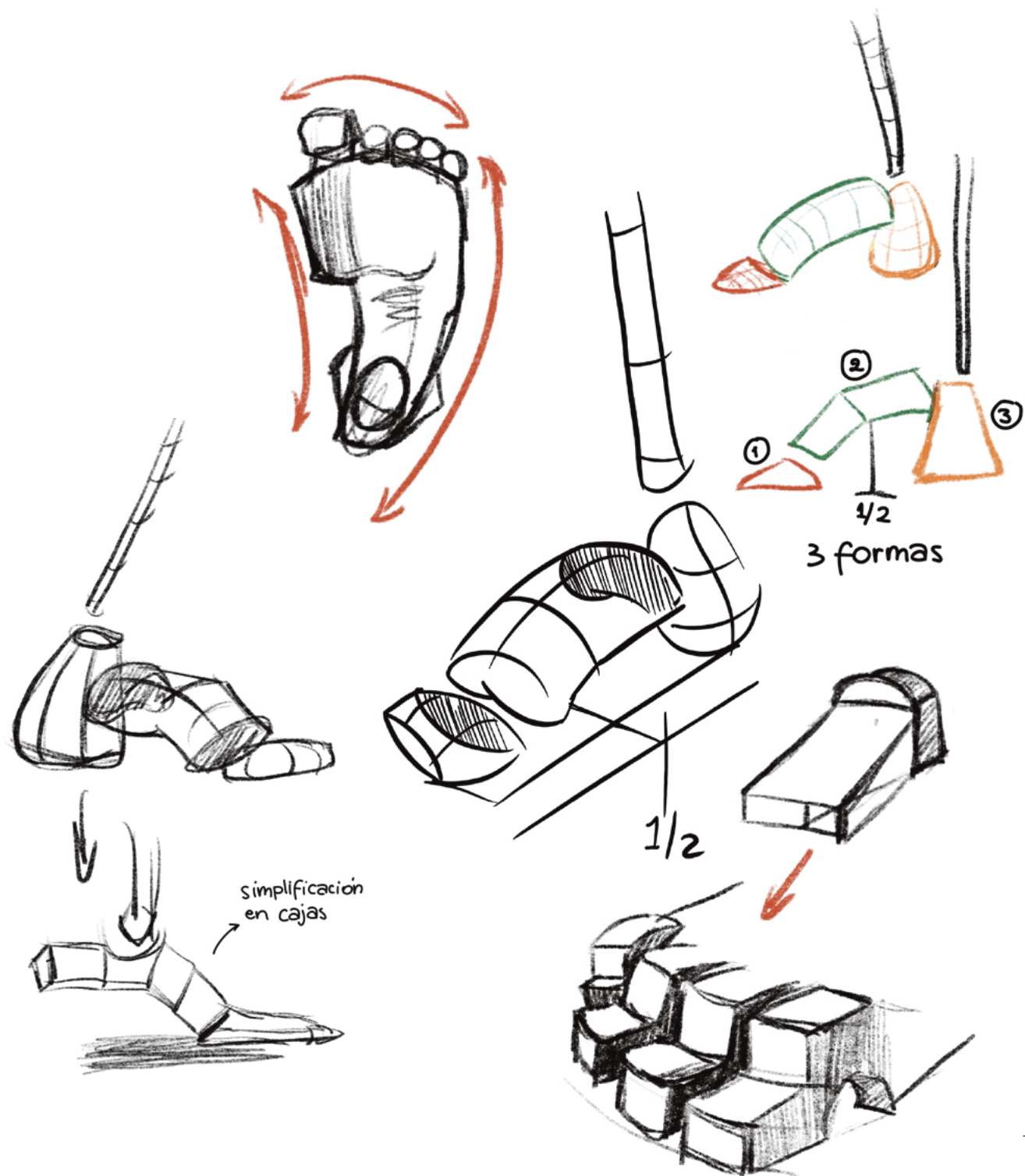
Es un detalle importante en la parte inferior de los gemelos. Se extiende desde la parte posterior de los músculos de la pantorrilla hasta el talón. El tendón de Aquiles tiene una forma gruesa y fibrosa.

En general, los gemelos tienen una apariencia curvada y definida, especialmente en personas con una musculatura bien desarrollada. Es importante tener en cuenta que su forma y tamaño pueden variar según el nivel de actividad física, genética y otros factores individuales.

Pie

El pie está diseñado con el fin de que coincida con sus funciones necesarias de apoyo, absorción de peso, movimiento, etc. Su diseño de soporte está construido sobre dos arcos principales: el arco longitudinal, de adelante hacia atrás y el arco transversal, de lado a lado.







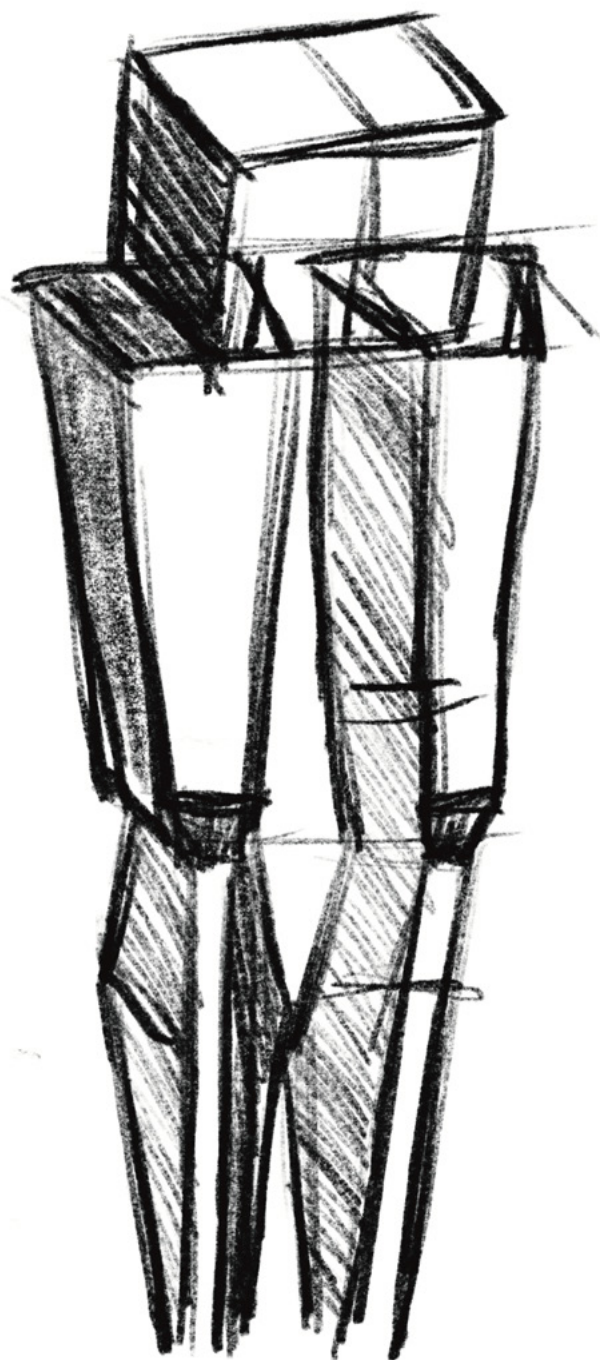
Ejercicios en el libro

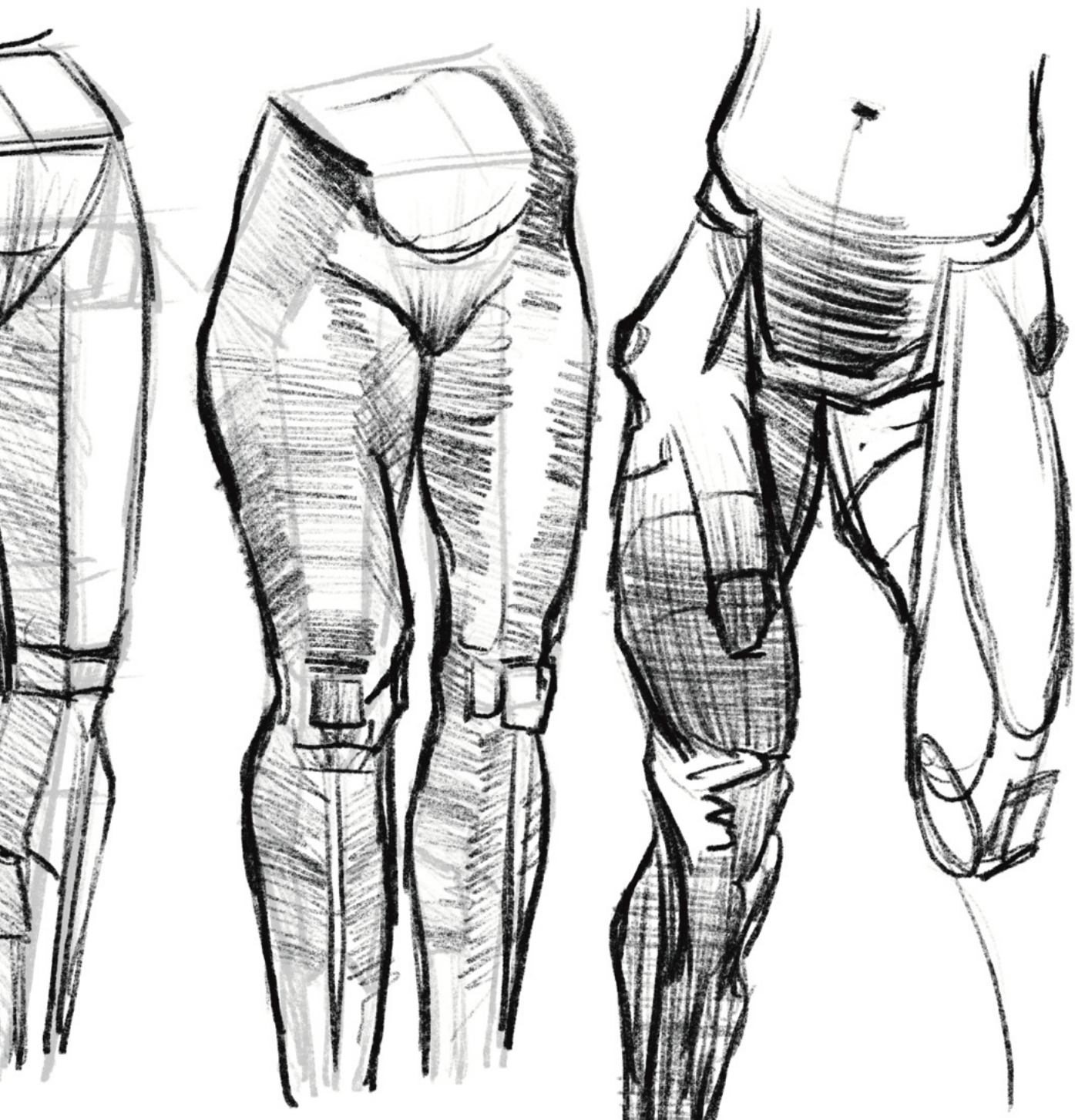
En estas páginas dibuja la anatomía humana. Utiliza referencia de cuerpos estáticos y en movimiento. Escanea el código QR para encontrar referencias y replicarlas.

Dibuja los músculos del cuerpo sobre fotografías.

CONSEJO

Baja la opacidad de las fotografías, imprímelas y pégalas en tu cuaderno de dibujo para seguir practicando. Si te apetece, también puedes hacer estos ejercicios digitalmente. Escanea los códigos para acceder a las páginas web.





¡Y COLRÍN COLORADO

esta guía ha terminado!

Para despedirme quiero compartirte algunos consejos que me han ayudado durante mi proceso de aprendizaje:

- 1** Relájate y disfruta del camino. Desde el 2019, he estado inmersa en el aprendizaje de la anatomía humana ilustrada y sé que aún me queda mucho por aprender. Mi curiosidad y la práctica constante son mis aliadas en este viaje.
- 2** Practica siempre que tengas tiempo y motivación, pero cuida tu postura y la salud de tus manos. Te compartí los ejercicios que me han ayudado a evitar lesiones y a mantenerme cómoda mientras ilustro.
- 3** Utiliza muchas, muchísimas referencias. No temas copiar ni utilizar imágenes para practicar, pero sé consciente de la ética y evita el plagio. Replicar imágenes puede ser una valiosa herramienta de aprendizaje.
- 4** Publica tus ilustraciones en redes sociales, incluso si estás dando tus primeros pasos. Las redes sociales no siempre son para la mirada externa, sino una forma de ver tu progreso y motivarte a mejorar día a día.

- 5** No te conformes con lo que has aprendido aquí. Si pudiera enseñarte todo sobre el mundo de la ilustración, no terminaría nunca este libro y sería muy largo. Mejor sigue con tu curiosidad y despierta tu creatividad.
- 6** No te preocupes aún por definir un estilo propio. En este momento, lo importante es dominar las bases sólidas de la ilustración. Más adelante podrás añadir ese plus a tus creaciones. El estilo personal se desarrollará naturalmente, una vez que hayas explorado y practicado intensamente.
- 7** ¡No te sobreexijas! El tiempo está de nuestro lado: el día tiene 24 horas y la semana, 7 días completos. Asegúrate de descansar de vez en cuando mientras practicas ilustración. Siéntete orgulloso de tu dedicación y esfuerzo, el hecho de estar comprometido con la investigación y la práctica ya es un logro significativo.
- 8** Ojo con compararte negativamente con otros ilustradores, cada uno tiene su propio camino y ha dedicado años de trabajo para llegar hasta donde está. Utilízalos como referencia y fuente de inspiración, pero recuerda que también empezaron "Desde 0".
- 9** Nadie nace sabiendo, no existe una mano mágica que te de el poder y la habilidad de ilustrar bien, es el resultado de la práctica y del amor por lo que haces.





RECURSOS

Cursos de Domestika que me han ayudado en mi proceso de aprendizaje: Introducción al diseño de personajes para animación y videojuegos
Un curso de Jean Fraisse, Concept Artist y Director de Arte

Tablero de Pinterest: En este tablero encontrarás recopiladas muchas de las referencias que me han servido para aprender a dibujar anatomía humana. Será actualizado permanentemente.

Espero que todo el material te haya servido. Te dejo mi Instagram por si necesitas ayuda o quieres seguir mi trabajo.

Usuario: @nic0lux

NICO|LUX





Este libro se terminó de imprimir y encuadernar
en mayo de 2026 en el PrintLab de
la Universidad del Azuay
Cuenca del Ecuador







ISBN: 978-9942-54-084-3



9 789942 540843



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Casa
Editora