

**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

**FACULTAD DE
DISEÑO
ARQUITECTURA Y ARTE**

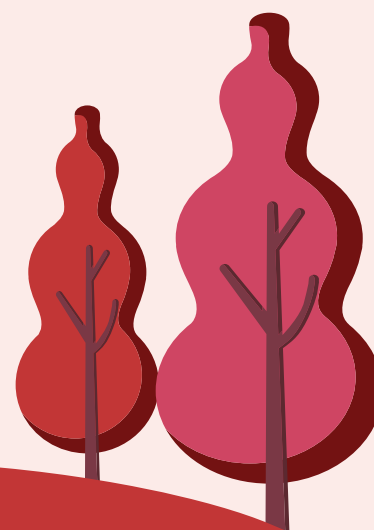
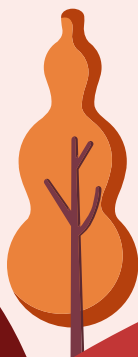
Escuela de Diseño Gráfico

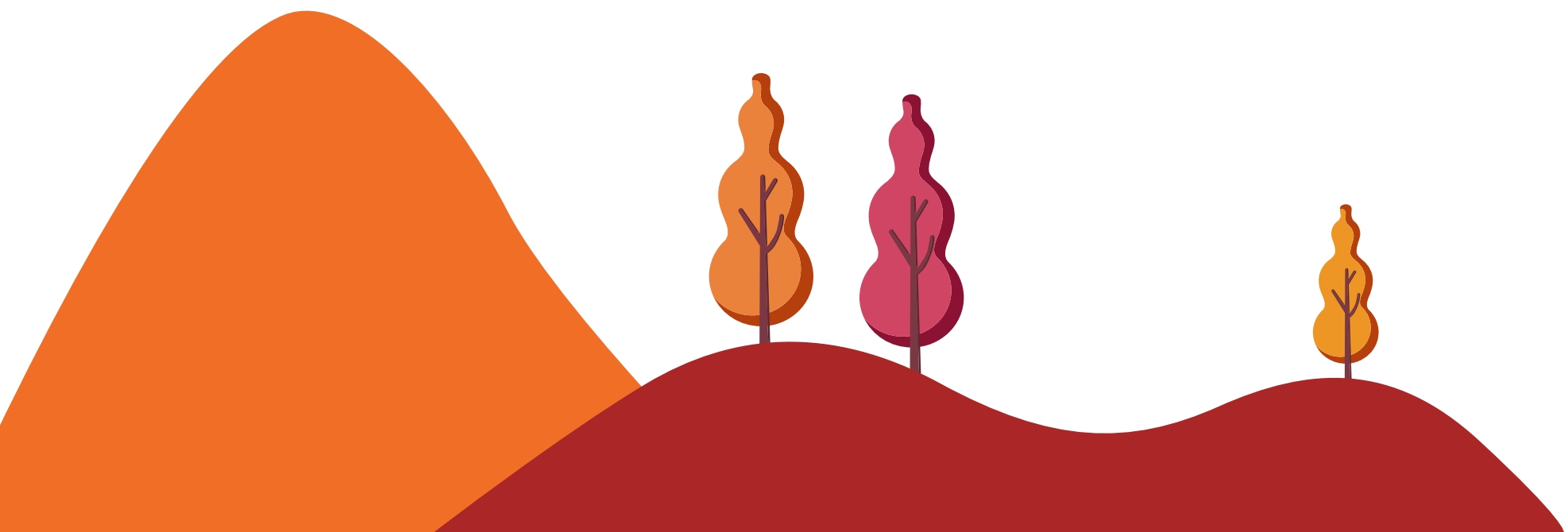
Diseño de Micro Animaciones Sobre el Cielo Menstrual

Trabajo de Graduación previo a la obtención
del título de:

Licenciada en Diseño Gráfico

Autora: Victoria Vázquez
Directora: Toa Tripaldi
Cuenca, Ecuador 2025





Autora:

Victoria Vázquez

Directora:

Toa Tripaldi

Diseño y Diagramación:

Victoria Vázquez

Cuenca, 2025

Dedicatoria

Para todas las niñas que ya vivieron, o pronto vivirán, su primera menstruación.

Para las que sintieron miedo, vergüenza o soledad.

Y para las niñas que fuimos, que también lo atravesaron en silencio.

Este trabajo es para decirles que no están solas.

Que sus cuerpos son sabios, sus ciclos naturales, y su experiencia digna de ser nombrada y comprendida.

Ojalá estas páginas sean un pequeño faro,

una voz cálida que acompañe

y una caricia para la niña interior que aún habita en cada una de nosotras.

Agradecimientos

A mis padres, porque sin ustedes nada de esto habría sido posible. Gracias infinitas por ser siempre mi pilar, por el amor incondicional y por creer en mí incluso cuando yo dudaba.

A mis amigas Alison y Paz, que han sido faros en los días nublados y una de mis mayores fuentes de motivación. Gracias por sostenerme con risas, abrazos y palabras justas en los momentos clave.

A mi tutora, Toa Tripaldi, gracias por su paciencia, su mirada atenta y sus consejos certeros. Su guía fue fundamental para que este trabajo llegara tan lejos.

A todos mis profesores y profesoras de la carrera, gracias por compartir su saber, pero también por las lecciones que van más allá del aula y dejan huella.

Y finalmente, gracias a mí misma.

Por no rendirme, por aprender a confiar, por haber llegado hasta aquí a pesar de todo.

Por cada paso, incluso los temblorosos.

Índice de Contenidos

1.2. Antecedentes.....	19
1.3. Estado del Arte.....	20
1.3.1. Diseño de una campaña comunicacional sobre la higiene menstrual como derecho para las niñas de la institución educativa Altos del Rosario sede Sierra Flor ubicada en Sincelejo, Sucre	21
1.3.2. Nosotras: Una visita que nunca se olvida.....	22
1.3.3. Diseño de material educativo sobre la copa menstrual y esferas vaginales para mujeres jóvenes.....	23
1.3.4. DIDATIK: Kit de libros multisensoriales sobre educación sexual para personas con discapacidad intelectual.....	24
1.3.5. Diseño de serie de micro animaciones para contribuir a la presentación de temas relacionados con la gestión y educación de la menstruación.....	24
1.3.6. Salva contra toda la regla.....	25
1.4. Marco Teórico	26
1.4.1. El ciclo menstrual.....	26
1.4.2. La pubertad.....	27
1.4.3. Diseño audiovisual	28
1.4.4. La Animación	30
1.4.5. La Ilustración.....	32
1.5. Investigación de Campo	34
1.6. Análisis de Homólogos.....	36

1.6.1. Caso 1.-	36
1.6.2. Caso 2.-	37
1.6.2. Caso 3.-	38
1.7. Conclusiones del Capítulo	39
2.2. Análisis de usuario(s) Persona Design	42
2.2.1. Segmentación de Mercado	42
2.2.2. Persona Design.....	43
2.2.3. Mapa de Empatía	43
2.3. Brief.....	44
2.4. Definición de contenido.....	45
2.5. Hoja de Ruta.....	46
3.1. Sistemas de Diseño	48
3.2. Generación de Ideas.....	48
3.3. Evaluación de Ideas	49
3.4. Selección de Idea Final.....	50
4.1. Bocetación.....	52
4.1.1. Bocetación de personajes.....	52
4.1.2. Personajes Finales	55
4.2. Guión.....	61
4.3. Escenarios.....	62
4.3. Storyboard.....	66
4.4. Sistema Gráfico.....	68
Conclusiones.....	73
Bibliografía.....	74

Índice de Imágenes y Tablas

Figura 1. Mockup de Campaña Comunicacional. Perez et al., 2022..... 21

Figura 2. Campaña Anual Nosotras. Nosotras. 22

Figura 3. Infografía sobre la copa menstrual. De Haro Pérez, 2019..... 23

Figura 4. Imagen de testeo del producto editorial. Santander, et al., 2018..... 24

Figura 5. Personajes en 2D del proyecto “Fluyo”. Salazar Melgarejo, 2023..... 24

Figura 6. Mockup de producto de “Salva contra toda la regla”. Gonzales Cifuentes, 2022..... 25

Figura 7. El ciclo menstrual. Fuente: Freepik, Freepik..... 26

Figura 8. Retrato realista generado con IA. Creación propia mediante Adobe Firefly, 2025..... 27

Figura 9. Foto de clapper board. Fuente: Rawpixel.com, Freepik..... 28

Figura 10. Paleta de colores. Fuente: Freepik, Freepik..... 29

Figura 11. Boceto generado con IA. Creación propia mediante Adobe Firefly, 2025..... 30

Figura 12. Ilustración de movimiento. Fuente: Storyset, Freepik..... 31

Figura 13. Ilustraciones de rostros. Fuente: Freepik, Freepik..... 32

Figura 14. Ilustración en acuarela. Fuente: Freepik, Freepik..... 33

Figura 15. Identificador del Proyecto Escarlata. Rincón Rincón, 2021..... 36

Figura 16. Pagina de stickers de la infoguía. Pilay García, et al., 2023..... 37

Figura 17. Personajes en 2D del proyecto “Fluyo”. Salazar Melgarejo, 2023..... 38

Figura 18. Tabla 1. Hoja de Ruta. Elaboración propia..... 46

Figura 19. Tabla 2. Selección de ideas. Elaboración propia..... 50

Figura 20. Foto de primeros bocetos. Elaboración propia..... 53

Figura 21. Foto de bocetos de Maia. Elaboración propia..... 54

Figura 22. Foto de bocetos de personajes. Elaboración propia..... 54

Figura 23. Menstruación diseño final. Elaboración propia..... 56

Figura 24. Fase folicular diseño final. Elaboración propia..... 57

Figura 25. Ovulación diseño final. Elaboración propia..... 58

Figura 26. Fase lútea diseño final. Elaboración propia..... 59

Figura 27. Maia diseño final. Elaboración propia..... 60

Figura 28. Afiche para redes 1. Elaboración propia..... 70

Figura 29. Afiche para redes 2. Elaboración propia..... 71

Resumen

El proyecto aborda la desinformación y los tabúes en torno al ciclo menstrual en niñas y adolescentes, proponiendo animaciones educativas como solución de diseño. A partir de una metodología mixta que incluyó entrevistas, análisis de referentes visuales y construcción de personajes, se desarrollaron piezas audiovisuales que explican el ciclo de forma lúdica, empática y accesible. Se integraron elementos de diseño gráfico, ilustración, guion, animación 2D y narrativa audiovisual. Las animaciones buscan empoderar a las espectadoras y normalizar el diálogo sobre la menstruación, facilitando así un aprendizaje afectivo y significativo en contextos educativos y familiares.

Abstract

This project addresses the lack of information and persistent taboos surrounding menstruation among girls and adolescents by proposing a series of educational animations as a design solution. Through a mixed methodology—including interviews, visual reference analysis, and character development—the project produced animated pieces that explain the menstrual cycle in a playful, empathetic, and accessible way. The proposal integrates elements of graphic design, illustration, 2D animation, scriptwriting, and visual storytelling. These animations aim to empower viewers, normalize conversations about menstruation, and promote affective and meaningful learning in both educational and family contexts.



Objetivos

Objetivo General

Promover el conocimiento y la comprensión del ciclo menstrual, a través del diseño de un sistema gráfico aplicado a videos animados para fomentar el autocuidado, la confianza y el empoderamiento personal en niñas y adolescentes en su primera menstruación y durante sus períodos.

Objetivos Específicos

- Analizar la problemática y los posibles abordajes teóricos del proyecto.
- Definir elementos y condicionantes con los que el proyecto trabajará.
- Diseñar un sistema gráfico aplicado a animaciones para la comprensión del ciclo menstrual.



En la esquina superior derecha del documento encontrarás una pequeña luna: este ícono funciona como un botón interactivo que permite regresar al índice principal en cualquier momento. Su forma simbólica evoca el ciclo y el retorno, en armonía con el tema del proyecto. Al hacer clic en la luna, el lector es guiado de vuelta al inicio del recorrido, facilitando la navegación y ofreciendo una experiencia más fluida e intuitiva dentro del contenido.



Introducción

Hablar del ciclo menstrual continúa siendo, en muchos contextos sociales y educativos, un tema rodeado de desinformación, estigmas y silencios. A pesar de tratarse de un proceso biológico natural y esencial en la vida reproductiva de las mujeres y personas menstruantes, su enseñanza sigue siendo limitada, fragmentaria o presentada desde enfoques meramente biológicos, clínicos o incluso moralistas. Esta carencia en la comunicación efectiva sobre la menstruación tiene consecuencias directas en la salud física, emocional y social de niñas y adolescentes, quienes muchas veces se enfrentan a su primera menstruación con miedo, vergüenza o desinformación. En este marco, el diseño gráfico, y en particular la animación como recurso didáctico, se presenta como una herramienta poderosa para transformar esa realidad.

La presente tesis propone el diseño de una serie de animaciones educativas que aborden el ciclo menstrual desde una perspectiva empática, clara y visualmente atractiva, con el objetivo de contribuir a la educación menstrual de niñas y adolescentes. El proyecto nace de la necesidad de generar contenidos que no solo expliquen las fases del ciclo de forma comprensible, sino que también fomenten la aceptación del propio cuerpo, la autoconciencia y la desmitificación de una experiencia que ha sido históricamente invisibilizada o tratada como un tabú. La elección de la animación como medio no es arbitraria. Las piezas animadas permiten traducir conceptos complejos en representaciones visuales accesibles, apelando a la narrativa, el movimiento, el color

y la metáfora visual para captar la atención y facilitar la comprensión. En este caso, se busca que cada fase del ciclo menstrual no sea solo explicada, sino también representada gráficamente mediante personajes que simbolizen sus funciones fisiológicas. Esta estrategia permite acercar el contenido al público joven desde un lugar emocional, afectivo y educativo.

En cuanto a la dimensión educativa, el proyecto se enmarca dentro de los principios de la Educación Sexual Integral (ESI), que promueve un abordaje integral, científico, laico y transversal de la sexualidad. Desde esta perspectiva, la educación menstrual no debe limitarse a la descripción anatómica del aparato reproductor, sino que debe incluir aspectos emocionales, sociales y culturales, con un enfoque que promueva el respeto, la autonomía y el bienestar. En este sentido, el diseño gráfico puede convertirse en un puente entre el conocimiento especializado y el público general, democratizando la información y haciéndola más cercana.

Además, el presente trabajo considera como punto de partida la escasa disponibilidad de materiales audiovisuales educativos sobre el ciclo menstrual dirigidos específicamente a niñas y adolescentes. Aunque existen campañas institucionales y algunos contenidos digitales, muchos de ellos no se comunican desde una perspectiva amigable ni adaptada a la sensibilidad de su público, o bien reproducen estereotipos que refuerzan la vergüenza y la desinformación. Por ello, este proyecto propone una serie de



micro animaciones que aborden el tema con respeto, calidez visual y claridad conceptual.

La propuesta gráfica consiste en una animación principal introductoria que contextualiza el ciclo menstrual en su totalidad, y cuatro micro animaciones centradas en cada una de sus fases: menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea. Estas piezas están diseñadas para ser breves, compartibles y fáciles de entender, lo que las hace aptas para su difusión en contextos escolares, espacios de salud o redes sociales. El diseño de personajes es uno de los pilares visuales del proyecto: cada fase está representada por un personaje que remite simbólicamente a los órganos involucrados, como el óvulo o el ovario, favoreciendo así una asociación visual directa entre función biológica y forma gráfica.

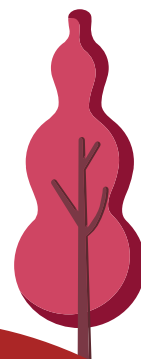
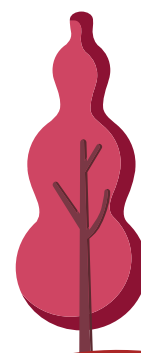
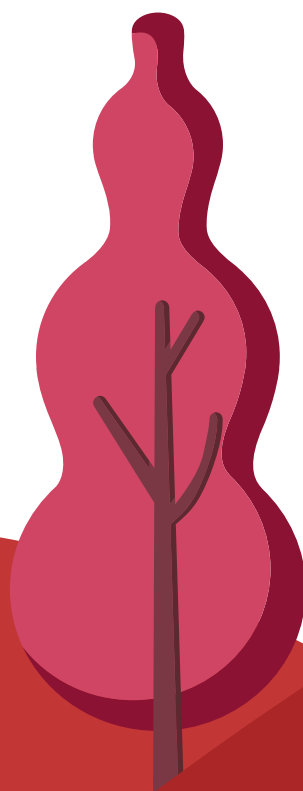
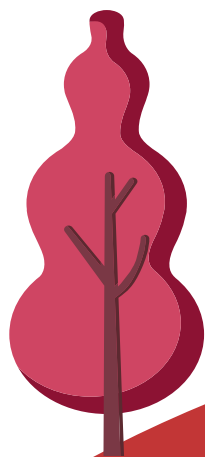
En términos metodológicos, el desarrollo del proyecto implicó una investigación cualitativa sobre el ciclo menstrual, una revisión de referentes visuales y educativos, y un proceso iterativo de diseño que incluyó la conceptualización, el bocetado, la producción y la validación interna con tutores y especialistas. Aunque aún no se ha realizado una validación directa con el público objetivo, se prevé una futura etapa de testeo con niñas y adolescentes para evaluar la comprensión, el impacto emocional y la pertinencia del material.

Finalmente, esta tesis no solo busca crear una pieza comunicacional efectiva, sino también abrir un camino para que el diseño gráfico sea parte activa de los procesos de transformación social. El ciclo menstrual no debería ser un motivo de vergüenza, silencio o desinformación, sino una oportunidad para el conocimiento, el cuidado y la empatía. A través de la animación, se intenta dar voz visual a una experiencia que merece ser entendida, compartida y respetada.

Capítulo



Contextualización





1.1. Introducción

El ciclo menstrual ha sido históricamente un tema rodeado de desinformación, prejuicios y tabúes que afectan especialmente a niñas y adolescentes en su proceso de autoconocimiento y desarrollo. La falta de educación adecuada y accesible sobre este tema puede generar confusión, vergüenza e incluso rechazo hacia un proceso natural del cuerpo. Frente a esta problemática, el diseño audiovisual se presenta como una herramienta poderosa para comunicar de manera accesible, dinámica y amigable conceptos que tradicionalmente se han tratado con opacidad o estigma.

En este primer capítulo se expondrán los antecedentes que fundamentan la necesidad de un proyecto de carácter informativo y educativo sobre el ciclo menstrual dirigido a un público joven. Asimismo, se analizará el estado del arte para identificar referentes y proyectos similares que han abordado la temática desde distintas perspectivas. Finalmente, se desarrollará el marco teórico que sustenta el uso de recursos audiovisuales como medio efectivo para transmitir información compleja de manera atractiva, educativa y libre de prejuicios.



1.2. Antecedentes

De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Unicef (2021), la menstruación es un proceso fisiológico por el que atraviesan todas las mujeres y personas con útero, en el cual ocurre un sangrado vaginal normal después de que el óvulo no haya sido fecundado y el endometrio se haya desprendido del útero. En este sentido, Hernandez et al. (2008) afirma que, la menarquia es decir la primera menstruación, marca el inicio de la etapa reproductiva en la vida de una persona con útero, esta ocurre cuando el cuerpo ha alcanzado un nivel suficiente de madurez biológica y hormonal, sucede dos años después de los primeros signos de la pubertad, aproximadamente entre los 12 a 14 años, claro está que existen variables de acuerdo al contexto, que pueden generar una aparición precoz o tardía de la misma, ya que está influenciado por factores genéticos, nutricionales, ambientales y de salud.

Según Figueroa (2023), la menstruación ha representado por años un tabú para la sociedad y afirma que es uno de los procesos biológicos que más genera incomodidad y vergüenza en la sociedad, incluso menciona que, según un artículo de la BBC existen más de 5000 maneras de referirse a la menstruación, dejando en evidencia que existen prejuicios que abordan el tema, generando estigma y el ocultamiento de esta. Así también Unicef (2021), afirma que existen numerosos mitos en torno a la menstruación que contribuyen significativamente a reforzar su estigmatización, perpetuando ideas erróneas y prejuicios que afectan a la percepción social de este proceso natural, tales como “Las mujeres y las niñas que menstrúan son impuras, sucias o están enfermas”. Recalcando el mismo hecho, Cervantes Navarro (2020), menciona que se llega a omitir el conocimiento sobre la salud menstrual generando una constante desinformación en las mujeres con respecto al tema, que incluso puede llegar a causar daños fisiológicos.

Como resultado, muchas niñas y adolescentes no conocen su cuerpo y carecen de la información necesaria para afrontar este proceso. A menudo sienten vergüenza al pedir ayuda, debido a diversos factores sociales y culturales que influyen en sus decisiones respecto a su salud menstrual. Esta falta de información y apoyo puede llevar a decisiones que afecten negativamente su salud y bienestar, destacando la necesidad de una educación menstrual integral y abierta.

Además Unicef (2020), menciona que conforme las niñas y los niños crecen, la desigualdad de género se hace más evidente, lo que frecuentemente limita las oportunidades de crecimiento y desarrollo para las niñas. La menstruación, al mantenerse rodeada de tabúes, contribuye a esta brecha, afecta negativamente a la salud, el bienestar y la educación de millones de adolescentes. Por ello, es esencial promover recursos educativos que aborden la salud menstrual, ya que disfrutar de una buena salud menstrual es clave para un desarrollo pleno, fortaleciendo así la autoestima, comprendiendo el lenguaje cíclico del cuerpo y llevando una vida digna, libre de tabúes o vergüenza.



1.8. Estado del Arte

En los últimos años, el diseño ha demostrado su capacidad para convertirse en un agente de cambio social, especialmente cuando se pone al servicio de causas sensibles y urgentes como la educación menstrual. Numerosos proyectos en América Latina y otras regiones han buscado romper los silencios, desmontar estigmas y abrir espacios de diálogo sobre el ciclo menstrual, particularmente en contextos educativos.

El presente estado del arte reúne una serie de iniciativas que, desde distintos enfoques —campañas comunicacionales, productos editoriales, animaciones, material gráfico e incluso soluciones naturales—, abordan la menstruación como un fenómeno biológico, social y cultural que requiere una mirada informada, empática e inclusiva. Estos proyectos tienen en común el objetivo de empoderar a niñas, adolescentes y mujeres jóvenes, brindándoles recursos claros, accesibles y visualmente atractivos que les permitan conocer y habitar sus cuerpos con dignidad y confianza.

Analizar estas experiencias no solo permite comprender el panorama actual en torno a la comunicación menstrual desde el diseño, sino también identificar estrategias, lenguajes visuales y enfoques pedagógicos que han resultado efectivos. Este recorrido sirve como base para sustentar y enriquecer el presente proyecto, el cual se inserta en esta misma línea de acción, con el propósito de contribuir a la construcción de una cultura menstrual más consciente, respetuosa y libre de tabúes.



Figura 1. Mockup de Campaña Comunicacional. Pérez et al., 2022.

1.3.1. Diseño de una campaña comunicacional sobre la higiene menstrual como derecho para las niñas de la institución educativa Altos del Rosario sede Sierra Flor ubicada en Sincelejo, Sucre

Este proyecto realizado por Pérez, et al (2022), se enfocó en el diseño de una campaña de comunicación destinada a promover la higiene menstrual como un derecho fundamental en una escuela colombiana. Su objetivo principal fue desarrollar una campaña educativa que desmienta mitos y tabúes que existen alrededor de la menstruación, facilite el acceso a productos de higiene y promueva una cultura de respeto a niñas y mujeres.

Al abordar la problemática desde una perspectiva de derechos humanos y equidad de género esta iniciativa representa un aporte significativo para construir entornos más inclusivos, saludables y justos. Además este tipo de proyectos no solo tienen un impacto local, sino también pueden servir como modelos replicables para la implementación de políticas públicas

que garanticen el acceso equitativo a la higiene menstrual. La campaña busca empoderar a las niñas al brindar información precisa, recursos adecuados y herramientas necesarias para gestionar su ciclo menstrual de manera saludable, digna y libre de estigmas.



Figura 2. Campaña Anual Nosotras. Nosotras.

La campaña no solo fomenta la confianza entre las niñas, sino que también les brinda la oportunidad de resolver sus dudas en torno a la menstruación de forma segura y con el apoyo de expertas. Dentro de los talleres se abordan temas como la autoimagen, el autoconcepto, la autoestima, la anatomía femenina, el ciclo menstrual y la higiene menstrual entre otros. Es una iniciativa especialmente acertada al implementarse dentro de las escuelas garantizando que este conocimiento esencial llegue a un mayor número de niñas y contribuya a la construcción de una cultura más informada, respetuosa y libre de estigmas sobre la menstruación.

1.3.2. Nosotras: Una visita que nunca se olvida

Nosotras tiene como propósito acompañar y educar a las niñas y mujeres en temas relacionados con el ciclo menstrual, eliminando tabués, mitos e inseguridades. Mediante visitas anuales a colegios de América Latina, la marca crea un espacio seguro para hablar sobre la pubertad y los cambios físicos y emocionales que esta etapa conlleva.



Figura 3. Infografía sobre la copa menstrual. De Haro Pérez, 2019.

1.3.3. Diseño de material educativo sobre la copa menstrual y esferas vaginales para mujeres jóvenes

Ante la prevalencia de personas que buscan información en internet sobre la salud menstrual y, considerando que gran parte de esta información carece de rigor científico, De Haro Pérez (2019) decidió abordar esta problemática creando

materiales informativos de calidad para su difusión en plataformas digitales como Facebook y Youtube. Como parte de esta iniciativa se elaboraron dos infografías que tuvieron un alcance de 38,689 visualizaciones en un periodo de 15 días. Asimismo me produjo un video animado que obtuvo 309 reproducciones.

Las infografías, diseñadas para ser sencillas y fáciles de entender, abordan temas clave como el uso de la copa menstrual y sus beneficios, el ahorro económico y la reducción de desechos que conlleva su uso, así como la importancia del suelo pélvico y ejercicios para fortalecerlo. Estas piezas combinan ilustraciones vectoriales y tipografía sin serifa para facilitar la comprensión y mejorar la experiencia visual, asegurando un contenido atractivo y accesible para una audiencia amplia.



Figura 4. Imagen de testeo del producto editorial. Santander, et al., 2018.

1.3.4. DIDATIK: Kit de libros multisensoriales sobre educación sexual para personas con discapacidad intelectual

El proyecto se centra en el desarrollo de un producto editorial para enseñar adolescentes con capacidades especiales en temas de educación sexual, diseñado por Santander, et al. (2018) Su objetivo principal es proporcionarles una herramienta inclusiva y accesible que les permita comprender su sexualidad y desarrollarse de manera saludable en su entorno social. Esta iniciativa surge de la necesidad de ofrecer recursos adecuados para que este grupo pueda involucrarse activamente y con confianza en su realidad cotidiana.

El resultado final es un libro altamente interactivo y didáctico, que combina elementos como pop-ups, rompecabezas y piezas desmontables. Este diseño lúdico permite que los adolescentes aprendan mientras juegan, favoreciendo una experiencia de aprendizaje dinámica y atractiva, adaptada a sus necesidades específicas.



Figura 5. Personajes en 2D del proyecto "Flujo". Salazar Melgarejo, 2023.

1.3.5. Diseño de serie de micro animaciones para contribuir a la presentación de temas relacionados con la gestión y educación de la menstruación

Este proyecto llevado a cabo por Salazar Melgarejo (2023), aborda el tema de la menstruación, un proceso natural e importante para la salud femenina que, sin embargo, sigue estando rodeado de tabúes y es frecuentemente ocultado. Muchas niñas y adolescentes enfrentan su primera menstruación o menarquia en soledad y con escasa orientación, lo que refuerza la necesidad de iniciativas educativas y de sensibilización.

Para responder a esta problemática se desarrollaron animaciones con una estética atractiva que combina una paleta de colores vibrante, ilustraciones vectoriales y elementos en 3D con un estilo minimalista y caricaturesco. Los personajes creados para dichas animaciones representan conceptos clave como los ovarios, el entorno social y los aspectos psicológicos asociados al ciclo menstrual. Bajo el lema "Y tú, ¿fluyes?", la campaña busca normalizar y visibilizar el tema, fomentando

una conversación abierta y positiva. Las redes sociales fueron el principal canal de difusión, logrando así un mayor alcance y conexión con el público objetivo.



Figura 6. Mockup de producto de "Salva contra toda la regla". Gonzales Cifuentes, 2022.

1.3.6. Salva contra toda la regla

Salva es un trabajo de titulación realizado por Gonzales Cifuentes, que ofrece soluciones naturales innovadoras con el objetivo de aliviar los dolores menstruales, utilizando plantas curativas aprovechando sus propiedades curativas. Salva presenta dos formatos atendiendo las diferentes necesida-

des y etapas de sus usuarias: gomitas para adolescentes que enfrentan sus primeros ciclos menstruales, enfocadas para aliviar ansiedad, incomodidad e inseguridad; y un batido para mujeres adultas, que prefieren una alternativa más confiable, natural y energizante. En un contexto donde es necesario visibilizar tanto la menstruación como el uso de plantas medicinales, Salva se posiciona como una alternativa consciente y sostenible, enfocada en mitigar el dolor y cambiar la percepción negativa de la menstruación a través de productos prácticos y beneficiosos para la salud.

La cromática que utiliza va acorde con el tema que es la mujer y el ciclo menstrual, es llamativa, también usa ilustraciones realizadas digitalmente, semi realistas, sobre las plantas nativas de las que se habla en el proyecto e imágenes para dar soporte a la información que se está brindando. Se impulsó la campaña por medio de redes sociales y una página web. Para el packaging se utilizó la misma paleta de colores, con el logo que ya habían definido.

1.4. Marco Teórico

El presente marco teórico tiene como propósito fundamentar los conceptos y teorías que sustentan el desarrollo de la serie de micro animaciones sobre el ciclo menstrual. A través de esta sección, se abordarán temas relacionados con la educación menstrual, la desestigmatización de la menstruación, la comunicación audiovisual dirigida a niñas y adolescentes, así como principios del diseño gráfico y animación relevantes para la creación de contenido educativo. Esta base teórica permitirá establecer los lineamientos necesarios para la correcta estructuración del proyecto, asegurando que el diseño y desarrollo de las animaciones se realicen con fundamentos sólidos que respalden su efectividad comunicativa y educativa. Asimismo, proporcionará un marco de referencia para la evaluación y justificación de las decisiones tomadas durante el proceso de diseño y producción.

1.4.1. El ciclo menstrual



Figura 7. El ciclo menstrual. Fuente: Freepik, Freepik

1.4.1.1. ¿Qué es?

Según la Unicef (2021) la menstruación es un proceso fisiológico por el cual las mujeres y personas con útero experimentan en algún momento de su adolescencia; durante este período el útero de las niñas y adolescentes empezará a liberar óvulos, preparando su cuerpo para un posible embarazo, si no ocurre la fecundación, el revestimiento del útero se desprende provocando un sangrado vaginal normal; este evento marca el inicio de la primera menstruación, conocida como menarquia, dicho esto la menstruación ocurre una vez al mes aproximadamente, como parte del ciclo menstrual y generalmente tiene una duración de 28 días, aunque su duración puede variar.

1.4.1.2. Aspectos biológicos del ciclo menstrual

De acuerdo a Saldarriaga et al. (2010), el ciclo menstrual es una manifestación de la madurez femenina que, a través que, por medio de cambios hormonales, facilita el desarrollo de una célula germinal y su liberación del ovario, lo que permite su posible fecundación por un gameto masculino, desde la pubertad hasta la menopausia, el ovario y el útero por medio de un proceso cíclico sincronizado crea un entorno propicio para la fertilización y la implantación durante cada ciclo mensual.

Además, según Serret et al. (2012), el ciclo menstrual tiene tres fases: la folicular, la ovulatoria y la lútea. La fase folicular dura aproximadamente 14 días, sin embargo puede variar entre 7 y 21 días, en esta etapa se libera y estimula la producción de ciertas hormonas que promueven el desarrollo de los folículos ováricos y síntesis de estrógenos preparando al endometrio para una posible implantación, de esta manera la ovulación ocurre cuando las retroalimentaciones positiva y negativa de estas hormonas están equilibradas. La fase lútea comienza tras la ovulación y dura alrededor de 14 días. El folículo ovárico remanente forma el cuerpo lúteo, en el que segrega progesterona y estrógenos para mantener el endometrio. Si no hay fecundación, el cuerpo lúteo degenera, los niveles hormonales caen y ocurre la menstruación, reiniciando el ciclo.

1.4.1.3. Variaciones y trastornos del ciclo menstrual

Serret et al. (2012) mencionan que las alteraciones en el ciclo menstrual son comunes en la adolescencia, debido a que están directamente relacionadas con los cambios hormonales y fisiológicos propios del desarrollo puberal, en esta etapa ocurre la menarquia, es decir la primera menstruación, seguida

de ciclos menstruales que a menudo, presentan irregularidades, que en consecuencia se dificulta distinguir entre patrones normales y anormales; conforme a lo expresado anteriormente las alteraciones menstruales abarcan cualquier irregularidad relacionada con el ritmo, la frecuencia, la cantidad o la duración del ciclo menstrual; estas anomalías pueden presentarse de forma aislada o combinada, es decir, una persona puede experimentar más de un tipo de irregularidad al mismo tiempo, tales como: alteraciones de ritmo, las alteraciones del ritmo menstrual afectan la frecuencia de los ciclos y están relacionadas con la función ovárica, específicamente con la maduración folicular, la ovulación y la duración del cuerpo lúteo. Estas condiciones reflejan disfunciones hormonales que afectan la sincronización del ciclo menstrual; alteraciones de la cantidad, la cantidad de sangre menstrual es controlada por las contracciones del miometrio, que regulan el flujo sanguíneo y la regeneración del endometrio. Alteraciones en este proceso pueden causar hipomenorrea, menstruaciones con sangrado escaso que suelen durar dos días o menos, presentándose en forma de gotas y la hipermenorrea al contrario es un sangrado abundante y una duración de siete días o más; amenorrea, es la ausencia de menstruación, puede ser una interrupción anormal del ciclo menstrual, la causa más frecuente es el embarazo, es por eso que una vez sea descartada esta posibilidad, se debe enfocar sus esfuerzos en identificar otras causas y determinar el tratamiento adecuado; dismenorrea, constituye un motivo frecuente de consulta ginecológica en las adolescentes, este síndrome se caracteriza por un dolor abdominal bajo, que se presenta durante los primeros días de la menstruación, este trastorno está condicionado por un margen amplio en su severidad.

1.4.2. La pubertad



Figura 8. Retrato realista generado con IA.
Creación propia mediante Adobe Firefly, 2025.

1.4.2.1. ¿Qué es? ¿A qué edad empieza?

Según Barrio, et al. (2015), la pubertad es la etapa en la que los caracteres sexuales se desarrollan para conseguir la capacidad reproductiva, el comienzo de la pubertad está definido por varios factores, como la herencia, etnia, nivel nutricional, factores ambientales, en general empieza a los 10 años en niñas y 12 años en varones. Así mismo Institute for Reproductive Health (2024) reafirma que, la pubertad es una etapa en la cual el cuerpo de los niños y niñas experimentan cambios significativos pero no solo en el desarrollo de los genitales y la aparición de vello corporal sino también aumentan de tamaño y crecimiento de estatura, este proceso ocurre debido a la producción de nuevas sustancias químicas en el organismo conocidas como hormonas, las cuales transforman a los jóvenes en adultos; en promedio, las niñas suelen empezar este proceso aproximadamente dos años antes que los niños y durante este período, las niñas alcanzan la capaci-

dad física para quedar embarazadas, mientras que los niños la capacidad de fecundar.

1.4.2.2. Cambios físicos y hormonales

Güemes-Hidalgo et al. (2017) sustentan que, los cambios físicos en la pubertad son: aceleración y desaceleración del crecimiento respectivamente, desarrollo de órganos, maduración sexual, cambios en la composición corporal, las niñas alcanzan su tamaño adulto a los 16-17 años, mientras que en los niños puede esperarse hasta los 21 años; durante la pubertad el corazón, pulmones, hígado, bazo, riñones aumentan, la pelvis se ensancha en el caso de las mujeres y en el caso de los hombres se ensanchan los hombros; en los chicos el primer signo es el crecimiento testicular, el primer signo de desarrollo de la pubertad en chicas es el aumento de las mamas, la menarquia suele presentarse dos años después de haber empezado el desarrollo de las mamas.

1.4.2.3. Cambios psicológicos

De acuerdo a Grupo Recoletas (2021), la pubertad es una etapa de transición en la que los adolescentes experimentan una serie de cambios psicológicos significativos además de los físicos, los principales cambios que enfrentan en esta etapa son emocionales y, a menudo, contradictorios, es decir, los adolescentes suelen ser temperamentales e impulsivos debido a la mezcla de emociones opuestas que experimentan; búsqueda de intimidad, los jóvenes precisan de su propio espacio y comienzan a tomar decisiones de manera independiente; construcción de identidad. entran en un proceso de descubrir y definir quienes son; sensación de incompreensión, Los adolescentes sienten que nadie los entiende realmente, especialmente en lo relacionado con el deseo sexual, las hormonas juegan un papel importante en este proceso y pueden generar sentimientos confusos en los adolescentes; egocentrismo, su atención se centra principalmente en ellos mismos, durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios físicos significativos, los cuales no solo se trata de la adaptación a su nuevo yo, sino también a su entorno, lo cual implica un largo proceso de cambios psicológicos y emocionales, que a menudo suelen ser contradictorias, esto también puede generar inseguridad en relación con su imagen y la manera en que el adolescente maneje la opinión de los demás jugará un papel fundamental en el desarrollo de sus emociones.

1.4.3. Diseño audiovisual



Figura 9. Foto de clapper board. Fuente: Rawpixel.com, Freepik

1.4.3.1. ¿Qué es?

De acuerdo a Rafols y Colomer (2003), el diseño audiovisual funciona como un sistema de comunicación y creatividad que construye significado, se expresa como un discurso y tiene como objetivo resolver problemas de comunicación a través de imágenes, es parte del lenguaje, ya que se comunica a través de un sistema de signos que incluyen el diseño y elementos audiovisuales; este medio se basa en estímulos visuales y auditivos que activan la percepción, siendo un elemento clave al momento de comunicar.

Además Esquerdo (2011) menciona que el diseño audiovisual se caracteriza por su flexibilidad y capacidad de innovación, ya que combina formas de comunicación visual y sonora, es un área que permite la experimentación con distintos tipos de medio, como imágenes en movimiento, sonido y gráficos, para transmitir mensajes de manera efectiva ya que se centra en resolver problemas de comunicación, gracias a que no solo utiliza imágenes, sino que también emplea otros elementos del diseño gráfico.

1.4.3.2. Producción del diseño audiovisual

Para Dutil y De Ponti (2023) la producción de piezas complejas como un diseño de comunicación audiovisual animado requiere desglosar el trabajo en procesos encadenados para lograr coherencia narrativa y funcionalidad comunicativa, que aunque, se puede improvisar, estos proyectos, que combinan varias disciplinas anteriormente mencionadas necesitan procedimientos estructurados debido a su complejidad técnica, estos procedimientos son herramientas que delimitan etapas, permitiendo avanzar de manera organizada, estas etapas son tres: concepto, esta etapa es de exploración, de libertad, donde se da paso a la innovación, en esta fase los procedimientos incluyen la definición del mensaje en el cual se identifica la necesidad comunicativa y la delimitación del público objetivo, investigación, recolección de datos para entender al emisor, el mensaje y a la audiencia, generación de ideas, la creación del storyline para desarrollar la narrativa principal, la elaboración de un guión y la selección de referencias en el cual se crean moodboards que inspiran estilos y enfoques visuales; diseño, esta etapa empieza con la selección de ideas, conceptos y estilos más adecuados para transmitir el mensaje de manera efectiva. Los pasos clave de esta etapa incluyen styleframes que es la definición de elementos clave, storyboard, es decir la planificación gráfica de la narrativa, grabación y dirección de locución, diseño de sonido, se refiere a la integración de música, efectos y diálogos y animatic que es la creación de un video preliminar que combina imágenes y sonido para prever el flujo general del proyecto; producción, en esta fase el proyecto ya está definido conceptualmente, y tanto las animaciones internas como las transiciones han sido planificadas, sin embargo, todavía queda un espacio para experimentar y ser creativos, las principales acciones incluyen: preparación del material para animación en el cual se organiza y ajusta los elementos necesarios, animación donde se implementa movimiento y transiciones, mezcla final de audio, es decir, integración y ajuste de música, efectos y narración y finalmente render y publicación que es la generación del producto final y su difusión.



Figura 10. Paleta de colores. Fuente: Freepik, Freepik

1.4.3.3. Elementos del Diseño Audiovisual

Para Bohórquez (2011), el Diseño Audiovisual toma los mismos elementos del Diseño Gráfico, tales como la tipografía, el color, la imagen gráfica, el movimiento, la animación. Por otro lado, Rafols y Colomer (2003), mencionan también el espacio, ya sea bi o tridimensional, el tiempo, el sonido, el movimiento, la imagen, el color y la luz, la forma gráfica; el espacio en diseño audiovisual es abstracto, cada objeto tiene una posición asignada a un espacio imaginario, lo cual nos ayuda a generar diferentes lecturas; el tiempo es estrechamente relacionado con el espacio, cada elemento gráfico tiene un determinado tiempo en pantalla, lo que determina el ritmo del flujo de imágenes; el sonido por otro lado acentúa la carga emotiva, mediante el sonido podemos enfatizar una escena o restarle importancia; el movimiento implica transformación, se estable-

cen relaciones temporales entre los objetos y la acción, puesto que las formas no tienen movimiento por sí mismas el movimiento tiene que crearse; la imagen es un amplio concepto que los autores han podido representar en tres definiciones, como primera definición tenemos que una imagen es una forma reconocible parecida a lo que representa, la segunda dice que una imagen es todo lo percibido por el sentido de la vista, la última hace referencia a la autorepresentación que tiene una empresa, un producto, etc; el color y la luz son inseparables de la forma y la imagen, presentan una relación dependiente, sin uno no se presenta el otro, el color es como percibimos la realidad física, puede ser plano o volumétrico, pertenece a un contexto cromático, es emotivo, tiene una gran atracción visual y capacidad de simbolización, la luz nos permite crear una coherencia visual y un sentido de unidad, los objetos que se encuentran iluminados por una fuente de luz proyectan una sombra, la intensidad de la luz tiene un gran valor emotivo; la forma gráfica es la representación visual de una voluntad comunicativa, cuando es creada con una finalidad expresiva trata de expresar algo más allá de lo que es, la forma gráfica adquiere sentido en un determinado contexto, las marcas son un gran ejemplar de una forma gráfica; en diseño audiovisual el uso de la tipografía está muy relacionado con el espacio y el tiempo, la tipografía por sí sola es capaz de convertirse en protagonista.

1.4.4. La Animación

1.4.4.1. ¿Qué es?

Según la Real Academia de la Lengua Española, la animación en el contexto de películas animadas, es el sistema utilizado para dar movimiento a los personajes y/o objetos. Por otro lado, Richard Williams en su libro *Kit de supervivencia del animador* (2001), expone que animar es entrelazar una serie de cosas simples que se realizan una a la vez, la animación es un trabajo que se realiza en el tiempo, se toman los dibujos que son estáticos y saltan a otra dimensión, la animación es darle vida a los dibujos.

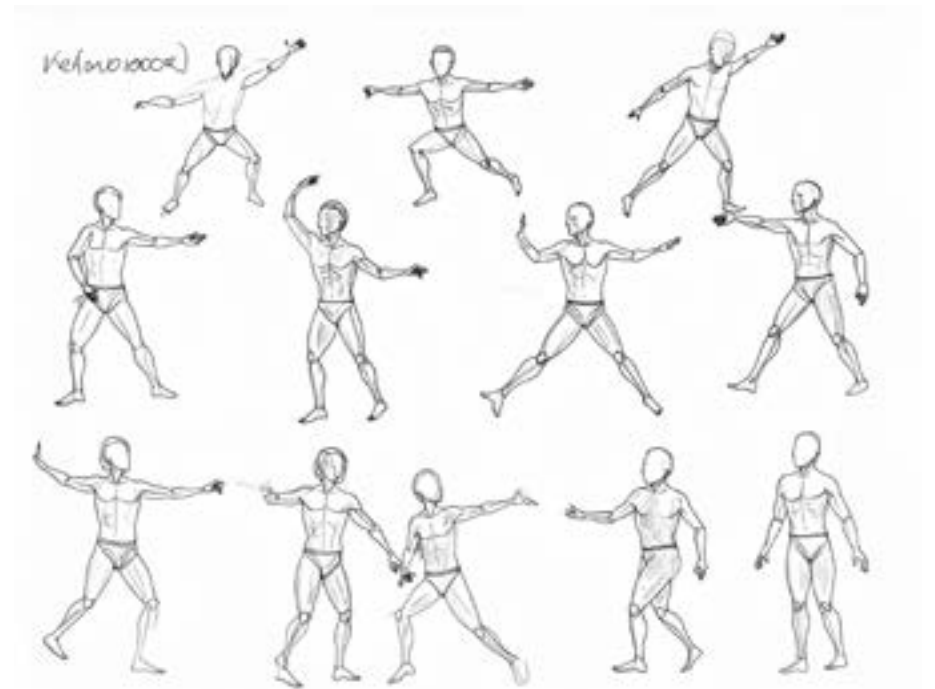


Figura 11. Boceto generado con IA. Creación propia mediante Adobe Firefly, 2025.

1.4.4.2. Un poco de historia

La idea de animación es bastante antigua, desde que se hacían dibujos en las cuevas tratando de representar el movimiento de los animales, por lo que en ocasiones se los dibujaba con más de cuatro patas, en el antiguo egipto existe un templo para la diosa Isis en el que cada columna muestra la figura de la diosa en posiciones progresivas, tratando así de simular movimiento, en 1867 apareció en Norteamérica un interesante instrumento llamado Zootropo, un dispositivo cilíndrico que al girarlo generaba la ilusión de movimiento (Williams, 2001). A finales del siglo XIX se crea el teatro óptico (1882), una máquina mucho más compleja que los diferentes juguetes que se habían desarrollado antes, Émile Reynaud mezcla dibujos secuenciales con un decorado que se mantiene fijo sobre placas proyectadas por una linterna, posteriormente Lumiere presenta sus fotografías animadas; con la aparición de la cámara y la película del cinematógrafo se mezclan proyecciones animadas para lograr efectos especiales o trucos de cámara, los dibujos animados empiezan a tomar su lugar poco a poco,

como el primer film en stop motion *Matches: An Appeal* (Melbourne-Cooper, 1899), un film de propaganda que apoyaba a los soldados británicos en la guerra; fue gracias a James Stuart Blackton que la industria de la animación tuvo un gran avance, sus films *Humorous Phases of Funny Faces* (1906) y *The Haunted Hotel* (1907) difundidos en Francia llegaron a Émilie Cohl, quien tiene la idea de realizar *Fantasmagorie* en 1908 perfeccionando el dibujo animado; es así como de una manera un tanto artesanal nace la industria de la animación, que rápidamente se comercializó y en 1913 ya empezó a vender historias con populares personajes cartoon (Denis, 2022).

1.4.4.3. Principios de animación

Según Frank Thomas y Ollie Johnston, dos pioneros en el ámbito de la animación, exponen en su libro *The Illusion of Life* (1995), 12 principios de animación los cuales han sido herramienta para otros animadores a lo largo de los años

Estirar y Encoger.- Este primer principio de animación, consiste en deformar un cuerpo, objeto o pose, con la finalidad de aumentar la sensación de movimiento.

Anticipación.- Se utiliza para dirigir la mirada del público al

lugar donde va a haber acción, este principio nos ayuda a crear o aumentar el suspense.

Puesta en escena.- Se debe dejar clara la idea de lo que se quiere poner en el escenario, este recurso nos ayuda a definir una acción, personalidad, intención o estado de ánimo de un personaje. Esta herramienta no solo se utiliza en animación, sino que también en el cine o teatro.

Acción directa y pose a pose.- Consiste en dos maneras diferentes de llevar a cabo una animación, la primera es animar fotograma a fotograma hasta concluir la acción, sin planificar anteriormente, o podemos crear una animación planificando las poses más importantes para posteriormente crear transiciones entre ellas.

Acción continuada y superpuesta.- Es un recurso que nos ayuda a que las animaciones se vean más naturales y creíbles además de enfatizar la acción, cuando movemos el cuerpo de un objeto o personaje y finaliza su trayectoria, las diferentes partes del cuerpo continúan con dicha trayectoria, se conoce como acción continuada.

Entradas lentas y salidas lentas.- Al igual que el anterior, este principio se enfoca en crear animaciones que se perciban más naturales y orgánicas, cualquier objeto en movimiento que se encuentre afectado por la gravedad posee una aceleración y una desaceleración progresiva, lo que significa que las salidas y las entradas de dichos objetos serán más lentas, por el contrario que en la trayectoria alcanzan una mayor velocidad.

Arcos.- Es una regla basada en el movimiento que tenemos los seres vivos, pues no nos movemos en línea recta, las trayectorias que hacemos no son perfectas, por lo que al momento de animar lo óptimo es crear arcos en los movimientos para así lograr que se vea natural.

Acción Secundaria.- La regla de la acción secundaria, consiste en acompañar la animación principal, son pequeños movimientos que la complementan como por ejemplo, cuando un personaje mueve la cabeza, el movimiento de cabeza es la acción principal, el movimiento del cabello y de accesorios



Figura 12. Ilustración de movimiento. Fuente: Storyset, Freepik.

en caso de tenerlos son la acción secundaria.

Timing o Ritmo.- Se refiere al ritmo y al tiempo que debe tomar un personaje para ejecutar una acción. A simple vista, esto parece influir únicamente en cuán natural se ve la animación. Sin embargo, si aplicamos el mismo movimiento a dos personajes pero variamos la velocidad, el resultado transmitirá emociones e intenciones totalmente distintas.



Figura 13. Ilustraciones de rostros. Fuente: Freepik, Freepik.

Exageración.- Cuando hablamos de animación, exagerar o acentuar una acción la hace ver más creíble, este principio se puede aplicar a los demás, hay que utilizarlo con coherencia al igual que los demás.

Solidez.- Aquí hay que tener en cuenta dos aspectos, la pose del personaje que debe verse natural, creíble y equilibrada, y deberá mantenerse así durante la totalidad de la secuencia. El segundo aspecto se refiere a cada imagen o fotograma de la animación, que debe verse bien como un todo, y también cada fotograma por separado debe transmitir lo que está ocurriendo.

Personalidad y Atractivo.- Este principio es un recordatorio de que la animación de un personaje debe ser coherente con su personalidad, con su forma de ser, su forma de moverse y su estado de ánimo, la personalidad de un personaje debe reflejar sus complejos, debilidades, aspiraciones, todo esto va a influir en como actúa durante la película.

1.4.5. La Ilustración

1.4.5.1. ¿Qué es?

La ilustración se sitúa en un terreno ambiguo entre el arte y el diseño: para los diseñadores resulta muy artística, mientras que los artistas la consideran caprichosa, por lo que no se le ha llegado a dar la importancia que amerita; no obstante, las imágenes ilustradas son capaces de captar la atención del espectador y estimular su imaginación, forjando vínculos profundos entre las historias que narran y el presente, encarnan el papel principal durante los cambios que definen las diferentes etapas de sus vidas (Zeegen, 2013). Para Scheinberger (2018), la ilustración es una rama aplicada de la imaginación, mediante esta se crea algo nuevo y se ofrece una nueva visión al mundo.

1.4.5.2. ¿Cómo surge?

En el libro Guía completa de Ilustración y Diseño: técnicas y materiales (1992), Dalley expone como la ilustración ha sido un elemento fundamental para acompañar la narrativa desde mucho antes de lo que imaginamos, está presente por ejemplo en antiguos pergaminos como el Papyrus Ramessum y El libro de los Muertos, los cuales datan del año 1900 a. de C. aproximadamente; el movimiento precursor de la ilustración es el arte medieval de la iluminación, la cual se llevaba a cabo en los monasterios, son libros que muestran una especial maestría en pintura en miniatura, posteriormente artistas como Leonardo Da Vinci y Alberto Durero contribuyeron indirectamente a la ilustración con sus meticulosos dibujos técnicos que estaban llenos de detalle, gracias a esto la demanda por ilustraciones técnicas ha aumentado, y aún más con el desarrollo industrial, a día de hoy un ilustrador técnico necesita habilidades de observación que le permitan transformar un objeto tridimensio-

nal en una representación bidimensional sin perder los detalles y la esencia de este.

1.4.5.3. Técnicas de Ilustración

Para Sanmiguel (2003), la ilustración moderna surge desde la creación de la imprenta, lo que impulsó la reproducción de imágenes en serie, de esta manera se han desarrollado diferentes técnicas de ilustración a lo largo del tiempo.

Ilustración a tinta.- Son ilustraciones de rápida realización, por lo que requieren una óptima preparación, ya que los trazos suelen ser imposibles de rectificar. Dentro de los materiales más utilizados para desarrollar esta técnica están: la tinta china, plumillas, cañas.



Figura 14. Ilustración en acuarela. Fuente: Freepik, Freepik.

Ilustración con acuarela.- Es una técnica muy versátil, ya que permite una coloración muy suave como también coloraciones sólidas y detalladas, es aplicable para diversos géneros de ilustración y se puede aplicar con utensilios básicos. El principal soporte para esta técnica es el papel, de los cuales se pueden distinguir tres tipos, el de gramaje fino, de gramaje medio y de gramaje alto, siendo los de gramaje medio y alto los más recomendados, ya que no se deforman fácilmente con el agua; también se pueden utilizar cartones, cartulina e incluso madera.

Ilustración con rotuladores.- Los rotuladores ofrecen un acabado limpio y ajustado, una alta calidad que es óptima para reproducir por medios fotomecánicos, durante mucho tiempo fue una de las técnicas más usadas por brindar un acabado muy similar a la impresión. La mayoría de rotuladores utilizan tinta a base de agua o alcohol, las tintas a base de agua permiten mezclar los colores cuando son superpuestos, su cobertura es sólida y homogénea, por otro lado, los rotuladores con tinta a base de alcohol ofrecen un secado rápido, sus colores no se mezclan y al ser transparentes se pueden trabajar con superposición de colores sin que ocurran mezclas o corrimientos. En cuanto a los soportes, se pueden aplicar sobre cualquier superficie, desde porosas hasta impermeables, aún así las más utilizadas son papeles satinados o lisos.

Ilustración con pasteles y lápices.- Los lápices de colores y pasteles generalmente se utilizan en conjunto con otras técnicas, los pasteles son mucho más cubrientes que los lápices, en cambio los lápices nos proporcionan una precisión que es imposible de alcanzar con los pasteles. El pastel es lo más cercano que existe a los colores puros sin intervención de agentes externos al pigmento, la calidad de su acabado se ve directamente afectada por la rugosidad del soporte. La principal característica de los lápices de colores es su fácil y rápido uso, otra de sus ventajas es que no requiere de otros medios, también nos permiten elaborar ilustraciones con un alto grado de detalle.

Ilustración con acrílico.- Gracias a su versatilidad es aplicable a los estilos de ilustración más variados y es posible obtener diferentes acabados. Algunos de los materiales utilizados en esta técnica son los pinceles, ya sean de cabello



natural o sintético, botes de agua y los tubos de pintura acrílica.

Ilustración con aerógrafo.- Fue en 1893 el año en el que se crearon los primeros aerógrafos, al principio fueron rechazados como herramientas artísticas pero se fueron abriendo camino poco a poco, siendo ahora ampliamente aceptados y utilizados por ilustradores y artistas. El aerógrafo nos permite pintar mediante un chorro de pintura líquida pulverizada, muy similar a los aerosoles pero con más precisión, el papel es el soporte más utilizado dentro de esta técnica, el papel cuché mate y papeles especiales para aerógrafo, el papel debe tener un gramaje superior a 300 g para evitar deformaciones.

Ilustración con ordenador.- Es en el ámbito de los ordenadores donde más se ha sentido la innovación tecnológica, y la ilustración no se ha quedado atrás; dentro de los programas utilizados para ilustrar se dividen en dos por su tratamiento de imágenes vectoriales y mapa de bits; las imágenes vectoriales son ligeras, no ocupan mucho espacio en la memoria y su resolución no se ve afectada por lo que no se altera al ampliarse, por otro lado la ilustración por mapas de bits consiste en crear ilustraciones con píxeles, lo que permite crear ilustraciones complejas, efectos de luz y sombra realistas, su mayor desventaja es que se puede perder la calidad de la imagen al momento de ampliarla.

1.5. Investigación de Campo

Para comprender mejor la percepción y el nivel de conocimiento sobre la menstruación, se llevó a cabo una investigación de campo basada en entrevistas. Estas entrevistas permitieron recopilar información valiosa directamente de niñas y adolescentes, quienes compartieron sus experiencias y creencias en torno al ciclo menstrual. Entre los hallazgos más relevantes, se identificó una gran desinformación sobre el tema, evidenciada en la persistencia de mitos, la falta de acceso a información clara y la influencia de tabúes que dificultan una educación menstrual adecuada. Estos resultados subrayan la necesidad de recursos didácticos y accesibles que promuevan un entendimiento más informado y positivo de la menstruación.

Estrella, 12 años

Estrella define la menstruación como algo que llega una vez al mes, a veces sin previo aviso. Aprendió sobre el tema cuando le vino por primera vez, a los 11 años, y su mamá le explicó cómo usar las toallas sanitarias, aunque al principio no le gustaban. No sabe por qué ocurre la menstruación, y cuando le explicaron, sintió asco y miedo. Su primera experiencia fue estresante y no quería que nadie la molestara. Cada vez que está por menstruar, se siente con sueño, sin ganas de hacer nada, y le preocupa especialmente mancharse. Aunque ha aprendido principalmente en casa, le gustaría saber más, de cualquier forma posible. Aunque con su mamá puede hablar del tema, con otras personas siente vergüenza. Ha escuchado creencias como que no puede cargar bebés o tocar su ropa durante esos días. Aunque nunca ha tenido que ocultarlo, le incomoda que se note. Usa toallas y se siente segura con ellas, pero no conoce otros productos.

María, 13 años

Para María, la menstruación es algo que llega una vez al mes y dura toda la semana. Aprendió en la escuela y con su mamá, aunque no entiende por qué sucede. Cuando le explicaron, sintió nervios y miedo, y su primera experiencia le pareció fea.



Cuando va a menstruar, se siente rara y le preocupa el dolor abdominal. Ha aprendido más en casa, le gustaría aprender más y siente que su mamá le ha dado suficiente información. Sin embargo, considera que no es fácil encontrar información por sí misma. Hablar del tema con su familia es sencillo, aunque sí le da vergüenza en general. Ha oído creencias como que no se puede cargar bebés en ese estado. Conoce las toallas, pero no sabe qué es una copa menstrual. Se siente segura con los productos que usa.

Keysi, 13 años

Keysi dice que sí sabe qué es la menstruación, y la define como parte del crecimiento del cuerpo. Aprendió sobre ella a los 10 años por su hermana mayor. Cuando le explicaron, se sintió un poco incómoda, y aunque ya la ha vivido, se sintió mal e incómoda. Lo que más le preocupa es tener un accidente y mancharse. Aprendió más en la escuela que en casa, y le gustaría seguir aprendiendo. Considera que no ha recibido suficiente información y que tampoco es fácil encontrarla. Le da vergüenza hablar del tema, especialmente con amigos. Conoce solo las toallas, no sabe qué es una copa menstrual y no se siente completamente cómoda con los productos que ha usado.

Sofía, 14 años

Sofía considera la menstruación algo natural y normal. Dice que lo ha sabido “desde siempre”, porque sus hermanos se lo explicaron, aunque por mucho tiempo pensó que también les pasaba a los hombres. Tiene una idea clara del proceso biológico: lo asocia con los óvulos y la posibilidad del embarazo. Al principio, pensó que podía morirse desangrada, pero ahora lo vive con normalidad, aunque a veces se siente mal. Lo que más le preocupa es no estar preparada, por lo que siempre lleva toallas. Ha aprendido sobre todo en casa, siente que le dieron suficiente información y que es fácil encontrar más si lo necesita. Le resulta fácil hablar del tema y conoce los diferentes productos, aunque solo usa toallas, con las que se siente segura.

Scarlet, 13 años

Scarlet dice que la menstruación es “la cosa que más odia en su vida” y que la conoce desde que tiene memoria. No sabe por qué ocurre y sintió miedo cuando se enteró del tema. Cuando menstrua se enoja y lo usa como excusa para evitar hacer aseo. Lo que más le preocupa es que le llegue en la calle y no sepa qué hacer. Ha aprendido principalmente en casa, pero cree que no recibió suficiente información porque su profesor le daba pena. Le da vergüenza hablar del tema a veces. Ha escuchado ideas como que no se puede comer leche ni chocolate porque causa granos. Aunque no siente vergüenza de menstruar, tampoco se siente cómoda con los productos y prefiere no usarlos.

Angélica, 12 años

Angélica entiende la menstruación como algo natural que sirve para eliminar sangre que el cuerpo ya no necesita. Le hablaron del tema cuando tenía 9 años, su mamá, tía y abuela. La primera vez que menstruó se sintió rara e incómoda. Antes de que le llegue, se siente bien, aunque le da vergüenza cuando otras personas se enteran. Le preocupa mancharse y pasar vergüenza. Aprendió principalmente en casa y considera que ha recibido una cantidad de información “más o menos”. No le resulta fácil encontrar información ni hablar del tema. Conoce principalmente las toallas y se siente insegura porque pueden moverse y mancharla.

Tabatha, 14 años

Tabatha describe la menstruación como algo molesto. La conoció a los 8 años por su mamá y abuela. Cree que ocurre porque el útero “quiere un bebé”. Como ya le habían hablado muchas veces, su primera experiencia fue normal. Antes de menstruar, suele enojarse o llorar. Lo que más le preocupa son los cólicos. Ha aprendido en talleres y considera que recibió información “normal”. No le resulta fácil encontrar información por su cuenta y le da vergüenza hablar del tema, especialmente con su familia. Ha escuchado que no se deben preparar salsas como la mayonesa durante esos días. Aunque no le da vergüenza menstruar, prefiere no hablarlo. Conoce los productos y se siente segura usándolos.

1.6. Análisis de Homólogos

Con el objetivo de identificar buenas prácticas y referencias relevantes para el desarrollo del proyecto, se llevó a cabo un análisis de homólogos. Se estudiaron tres casos diferentes que abordan la educación menstrual desde diversas perspectivas, permitiendo comparar enfoques, estrategias de diseño y formas de comunicación utilizadas.

1.6.1. Caso 1.-



Figura 15. Identificador del Proyecto Escarlata. Rincón Rincón, 2021.

Proyecto Escarlata

Autora: Lisbeth Carolina Rincón Rincón

Lugar: Universidad Piloto de Colombia

Año: 2021

Función: Es un proyecto que busca normalizar la menstruación y contribuir a la eliminación de tabúes, mitos y estigmas que existen sobre la misma. Proyecto escarlata aborda 6 temáticas cruciales para una comprensión apropiada de lo que es el ciclo menstrual y sus ramificaciones, estos temas son: Que es el ciclo menstrual, Fases del ciclo menstrual, Enfermedades, Connotaciones menstruales, Calendario menstrual, Diálogos menstruales.

Forma: Este proyecto se distingue por su enfoque en el diseño análogo de carácter editorial, destacándose por su interactividad y atractivo visual. Su formato desplegable de 20x20 cm permite una experiencia práctica y dinámica para el usuario, al mismo tiempo que facilita la comprensión del contenido. En cuanto al formato y estructura el diseño es un empaque desplegable que, al abrirse, revela dos secciones (izquierda y derecha). En la sección izquierda, incluye un bolsillo con una introducción al tema del ciclo menstrual. Su presentación compacta lo hace fácil de manejar y transportar, optimizando su funcionalidad. La línea gráfica está adaptada para un público adolescente, utiliza un lenguaje visual juvenil, sencillo y llamativo; la composición gráfica combina figuras geométricas y formas orgánicas para crear cercanía y claridad en la transmisión del mensaje y la portada incorpora un símbolo central, una flor con cuatro pétalos que representan las fases del ciclo menstrual, destacando el pétalo rojo para identificar la fase menstrual. En cuanto a la cromática los colores predominantes son cálidos (rojo, naranja, rosado, blanco y amarillo), estas tonalidades refuerzan un mensaje de cercanía, calidez y feminidad, además de ser visualmente atractivas para el público objetivo. Tiene dos estilos tipográficos complementarios aseguran claridad y atractivo: Source Sans Variable, tipografía sans serif utilizada como principal, diseñada para garantizar legibilidad y Letter Magic, tipografía script que aporta un toque divertido y dinámico al diseño. Finalmente la ilustración es una flor como símbolo de la feminidad y las fases del ciclo menstrual, con un diseño detallado que combina elementos estéticos y funcionales.

Tecnología: En este proyecto, la tecnología empleada refleja un uso estratégico de herramientas de diseño y producción para garantizar un producto de alta calidad y estéticamente atractivo. Se utilizó: Adobe Indesign para la diagramación y la organización del contenido editorial del empaque desplegable; Adobe Illustrator para la creación de elementos gráficos, ilustraciones vectoriales y el diseño del símbolo de la flor con los pétalos representativos del ciclo menstrual; impresión Offset o digital, a pesar de que no lo menciona en el proyecto es probable que se haya utilizado para garantizar colores vivos y consistentes en las piezas gráficas, finalmente corte y troquelado para dar forma al empaque desplegable y crear bolsillos internos.

Conclusiones: El proyecto promueve la educación menstrual desde una perspectiva artística y educativa, logrando un diseño atractivo e interactivo para adolescentes. Destaca por su impacto visual y tipografía amigable, fomentando la comprensión del ciclo menstrual y desmitificando tabúes. Además, combina diseño y educación, contribuyendo al empoderamiento femenino y generando un cambio cultural positivo.

1.6.2. Caso 2.-

Diseño de infoguía ilustrada sobre la menstruación para niñas en la etapa de la pubertad.

Autores: María de Lourdes Pilay García, Emily Isabel Lima Arcos, Juan José Aldaz Gómez.

Lugar: Escuela Superior Politécnica del Litoral, Ecuador.

Año: 2023

Función: Es un proyecto que tiene como objetivo promover y generar conciencia sobre la educación menstrual mediante la creación de una infoguía titulada “Una Guía sin Reglas” y un kit menstrual. Ambos recursos para abordar de manera integral los aspectos biológicos, sociales y culturales de la menstruación. La iniciativa busca establecer nuevas formas de comunicación sobre temas sensibles pero esenciales en la



Figura 16. Pagina de stickers de la infoguía.
Pilay García, et al., 2023.

vida cotidiana de las mujeres, proporcionando herramientas accesibles que contribuyan a garantizar una menstruación digna para todas.

Forma: El proyecto presenta un diseño expresivo y amigable, enfocado en la educación menstrual de manera inclusiva y accesible. Destaca por su uso una paleta cromática centrada en el rojo, color emblemático de la sangre menstrual, combinado con blanco y negro, para transmitir energía, vitalidad y normalizar el proceso biológico, desafiando tabúes sociales. En cuanto al diseño visual, se utilizan ilustraciones lineales con sombreado tipo hatching, inspiradas en el arte de los tatuajes, lo que aporta un toque de autoexpresión y singularidad al proyecto. La tipografía imita un estilo manuscrito, con irregularidades que generan cercanía y calidez sin sacrificar legibilidad.

El empaque principal, hecho de material reciclable, y el diseño de los pines con acabado brillante refuerzan el compromiso sostenible y estético del proyecto, mientras que la guía en formato compacto A5 facilita su portabilidad y funcionalidad. En conjunto, el diseño general combina funcionalidad, creatividad y un fuerte impacto visual para promover la aceptación de la menstruación como un proceso natural y digno.

Tecnología: El proyecto utilizó tecnologías y materiales específicos para cada uno de sus apartados. La diagramación fue desarrollada en Adobe Indesign, una herramienta profesional para la creación de material editorial. Las ilustraciones se realizaron utilizando Procreate, una aplicación especializada en ilustración digital, y Adobe Photoshop, ideal para edición de imágenes y retoque avanzado. Para el empaque de las toallas sanitarias se empleó papel reciclable como material de envoltura, destacando un enfoque sostenible. Este material incluye un patrón gráfico que identifica el tipo de recurso sanitario contenido. En cuanto a los pines decorativos los diseños fueron impresos en papel couché de 120 gramos, un material liso y de alta calidad que garantiza colores vibrantes y detalles nítidos y para proteger el diseño, se aplicó una lámina brillante transparente antes de transferirlo al pin. En general, el proyecto combinó herramientas digitales avanzadas y materiales sostenibles, asegurando calidad visual, funcionalidad y respeto por el medio ambiente.

Conclusiones: El proyecto representa un esfuerzo integral por abordar la educación menstrual desde una perspectiva innovadora, inclusiva y sostenible. A través del diseño de una infografía ilustrada, empaques funcionales y creativos, y accesorios como pines decorativos, logra comunicar de manera amigable, accesible y visualmente atractiva información clave sobre la menstruación. Este, no solo educa, sino que también desafía tabúes sociales, promoviendo una visión digna y positiva de la menstruación; combina creatividad, funcionalidad y responsabilidad social para empoderar y transformar la experiencia menstrual en una herramienta de aprendizaje y autoexpresión.

1.6.2. Caso 3.-



Figura 17. Personajes en 2D del proyecto “Flu-yo”. Salazar Melgarejo, 2023.

Diseño de una serie de micro animaciones para contribuir a la presentación de temas relacionados con la gestión y educación de la menstruación

Autor: Salazar Melgarejo I.

Lugar: Perú

Año: 2023

Función: Con su lema “Y tú, ¿fluyes?” Salazar Melgarejo busca abrir camino para que la menstruación y el ciclo menstrual sea un tema del que se pueda hablar sin tabúes ni vergüenza, así como también brindar información necesaria a niñas y adolescentes mediante animaciones cortas que abordan temas como el ciclo menstrual, la ovulación, el autoestima entre otros, los personajes principales de las animaciones son representaciones gráficas de los ovarios, el entorno social y aspecto psicológico asociado al ciclo menstrual.

Forma: El diseño de los personajes es redondo, en 3D y caricaturesco, inspirado en el cuerpo femenino, mostrandose amigable, permitiéndole conectar con su público, usa colores



vibrantes para llamar la atención, la paleta consta de seis colores, tres primarios y tres complementarios; su principal medio de difusión fueron las redes sociales, acompañado de soportes físicos ubicados en zonas de concurrencia del público objetivo, dichos soportes cuentan con códigos QR que llevan al sitio web donde se encuentran los capítulos de la serie. La identidad gráfica del proyecto representa libertad, reforzando la idea de que la menstruación debería ser un tema que se pueda tratar de manera abierta y sin tabúes.

Conclusiones: El análisis de este proyecto evidencia un enfoque bien fundamentado, con una investigación de usuarios sólida que respalda cada decisión en su desarrollo. Su propuesta gráfica es atractiva y está cuidadosamente diseñada para conectar con su público objetivo, logrando una comunicación efectiva y envolvente. Estos elementos lo convierten en un referente valioso para la creación de materiales educativos sobre la menstruación.

seguridad y confianza. Este enfoque es clave para reducir estigmas y mejorar el bienestar durante la pubertad. Habiendo dicho esto, consideramos que el diseño gráfico puede desempeñar un papel importante en la resolución de esta problemática, ya que permite crear materiales visuales accesibles, informativos y atractivos para las adolescentes.

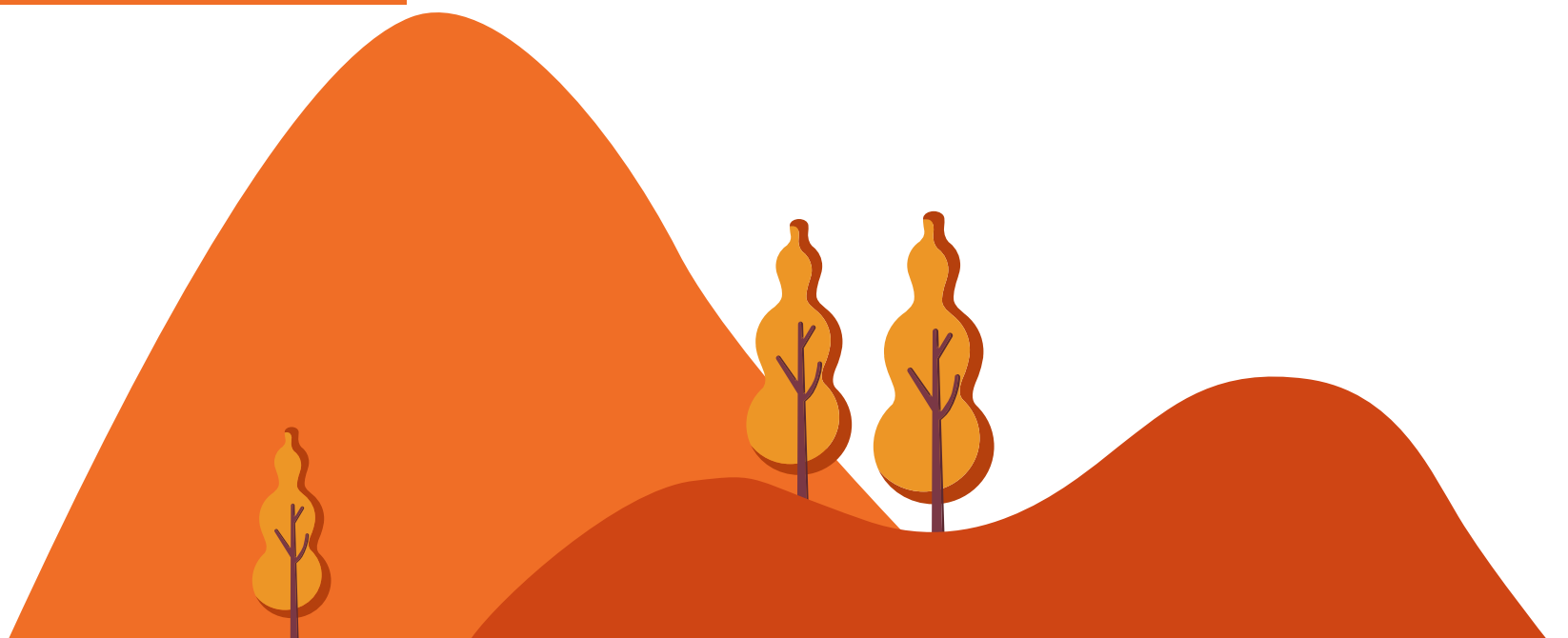
1.7. Conclusiones del Capítulo

En este capítulo se empleó una metodología que integró el análisis de casos similares, la construcción de un marco teórico y la realización de una investigación de campo, elementos fundamentales para llevar a cabo un análisis detallado sobre el ciclo menstrual y su percepción en nuestro contexto; se exploraron los aspectos físicos y emocionales de la menstruación en niñas y adolescentes, destacando que, aunque es un proceso natural, sigue siendo un tema rodeado de mitos y tabúes. En base a la investigación se demuestra que las adolescentes reciben información sobre la menstruación en sus hogares y centros educativos, sin embargo, aún existen percepciones negativas y emociones como vergüenza y preocupación. De esta manera se llegó a la conclusión de que es fundamental promover una educación abierta y empática para ayudar a las jóvenes a comprender y gestionar este proceso con mayor

Capítulo

2

Programación





2.1. Introducción

En este capítulo se presenta el análisis de usuario, un proceso esencial para comprender las características, necesidades e intereses del público objetivo al que se dirige la serie de micro animaciones. Al centrarse en niñas y adolescentes, es fundamental identificar aspectos relacionados con sus conocimientos previos, inquietudes y la manera en que consumen contenido audiovisual. Este análisis proporcionará las bases para desarrollar un producto comunicativo efectivo, accesible y pertinente que cumpla con el objetivo de informar y desestigmatizar el ciclo menstrual.



2.2. Análisis de usuario(s) Persona Design

Comprender a quién va dirigido un proyecto es tan importante como el proyecto mismo. En este caso, el público no es una masa homogénea, sino un grupo específico de niñas y adolescentes en una etapa vital de transición, aprendizaje y sensibilidad: la pubertad y su primer acercamiento al ciclo menstrual.

Este apartado presenta un análisis detallado del segmento de mercado al que se orienta la propuesta, con el fin de diseñar un recurso verdaderamente útil, empático y adaptado a sus necesidades reales. A través de variables sociodemográficas, psicográficas, conductuales y geográficas, se traza el perfil de las usuarias potenciales, reconociendo no solo sus características externas, sino también sus emociones, miedos, deseos y contextos.

Desde la segmentación hasta la construcción de una persona design —Daniela, una adolescente real y simbólica—, y a través del mapa de empatía, se intenta dar voz a quienes rara vez la tienen cuando se habla de menstruación. Escuchar lo que piensan, sienten y callan es el primer paso para crear soluciones significativas, que no solo informen, sino que acompañen y transformen.

2.2.1. Segmentación de Mercado

Variables Sociodemográficas:

Edad: 12-15 años

Sexo: Femenino

Nivel Social: Medio, medio bajo.

Cultura: Tabú sobre la menstruación, preferencia por discreción.

Nivel Educativo: Básico superior.

Variables Geográficas:

Cuenca - Ecuador

Sector Urbano.

Canales de distribución como librerías, papelerías e incluso escuelas y colegios.

Adaptación para otros mercados: En un futuro adaptarla a otras ciudades del Ecuador.

Variables Psicográficas:

Personalidad: Curiosas, abiertas al aprendizaje, tímidas, prácticas, ya que buscan herramientas simples y funcionales para su día a día, tienen potencial para desarrollar confianza en sí mismas.

Estilo de vida: Estudiantes,

Socialmente conectadas: Aunque no hablen abiertamente sobre la menstruación, tienen grupos de amigas con las que comparten intereses, lo que podría influir en la popularidad del producto.

Buscan balance, quieren sentirse organizadas.

Gustos personales: Tendencias actuales, les gusta su privacidad.

Variables de Conducta:

Beneficio buscado: Educación y autoconocimiento, discreción y privacidad, control y organización, confianza y empoderamiento.

Conveniencia: Fácil de usar, portabilidad, acceso.

Decisión de compra: El comprador principal son los padres o tutores, los influenciadores son las adolescentes y los factores decisivos serían precio accesible, contenido educativo



relevante y un diseño atractivo para las adolescentes.

Riesgo percibido: Confidencialidad, podrían preocuparse de que la agenda revele información privada si alguien más la ve. Relevancia del contenido, existe el riesgo de que las adolescentes no lo encuentren interesante o útil si el tono no está adaptado a su edad.

Expectativas: Deberá ser un contenido práctico educativo, con un diseño atractivo, apoyo emocional e información clara y sencilla.

2.2.2. Persona Design



Perfil General:

Nombre: Daniela Luciana Ordoñez Palacios.

Edad: 13 años.

Escuela: Sor Teresa Valsé.

Situación Actual:

Ya tuvo su primera menstruación.

Sabe lo básico acerca del ciclo menstrual, pero le incomoda hablar del tema.

Utiliza toallas higiénicas, aunque sabe que existen otros productos de higiene femenina.

Habla sobre su ciclo menstrual con su familia cercana (padres, hermana).

Intereses:

Juega básquet, le gusta bailar, tomarse fotos y jugar juegos tradicionales.

Consume contenido en Tiktok e Instagram.

Es fan del contenido relacionado con el maquillaje, skincare, comedia y comida.

Le gusta ver doramas y contenido de Disney.

Escucha reggaetón, destacando artistas como Nicki Nicole, María Becerra, Tini, Bad Bunny y Paulo Londra.

Preferencias:

Sus colores favoritos: menta, negro y blanco.

2.2.3. Mapa de Empatía

¿Qué piensa y siente?

Preocupaciones: ¿Por qué me pasa esto? ¿Es normal sentirme así? No se cómo llevar un control de mi ciclo. No quiero hablar de esto con mis padres o profesores, me da vergüenza.

Emociones: Curiosidad, inseguridad, miedo por falta de información, vergüenza debido al tabú, deseo de sentirse comprendida y aceptada.

¿Qué dice?

Frases comunes: No entiendo bien como funciona mi ciclo. ¿Por qué me siento rara cuando me baja? ojalá supiera cómo predecir cuándo me va a venir.

Tienen una comunicación limitada, ya que hablan poco del tema y cuando lo hacen, es con una amiga debido a la confianza.

Suelen usar frases para hablar de la menstruación como: “Estoy pancha”, “Estoy en mis días”.

¿Qué oye?

En el entorno familiar oyen frases como “Eso es un tema privado”, o no existe una comunicación directa sobre su ciclo menstrual.

Al conversar con sus amigas obtiene información incompleta



o mitos.

En la sociedad existen mensajes culturales que refuerzan la vergüenza alrededor del tema. Y en cuanto a la publicidad muestran a la menstruación de manera idealizada, sin conectar con su realidad.

¿Qué ve?

En su entorno físico tienen recursos limitados para aprender sobre su ciclo y los productos como toallas o tampones en el mercado, no contienen un enfoque educativo.

En las redes sociales, los influencers que promueven información acerca de la menstruación, sin embargo muchas veces no se encuentra adaptada a su edad o cultura. También suelen consumir publicidad relacionada al tema, pero no siempre suele ser empática o realista.

Esfuerzos

La falta de información, no tienen claro como funciona su ciclo, ni que significa cada etapa. También les cuesta hablar del tema y buscar ayuda cuando tienen dudas debido a la vergüenza e incomodidad que les provoca el tema.

También tienen una falta de organización ya que no saben como llevar un registro de su ciclo de manera constante e incluso práctica.

Resultados

Quieren entender mejor su cuerpo y llevar un control de su ciclo, desean sentirse cómodas y normales durante su menstruación, sin vergüenza y aspiran a tener un recurso que sea fácil de usar, que combine el aprendizaje y la organización.

2.3. Brief

Fecha: 2025

Producto: Micro Animaciones sobre la menstruación para niñas y adolescentes

Objetivo: Promover el conocimiento y la comprensión del ciclo menstrual, a través del diseño de un sistema gráfico aplicado

a micro animaciones para fomentar el autocuidado, la confianza y el empoderamiento personal en niñas y adolescentes en su primera menstruación y durante sus periodos.

Descripción del producto: Videos animados educativos sobre la menstruación y el ciclo menstrual que permita a niñas y adolescentes contar con la información necesaria para enfrentar sus periodos menstruales.

Ventajas competitivas: Los videos destacan por su enfoque educativo, combinando ilustraciones dinámicas, animaciones y un lenguaje claro y accesible que facilita la comprensión del tema, su formato digital permite una difusión amplia a través de redes sociales y plataformas en línea, asegurando un mayor alcance e impacto en la educación menstrual.

Ciclo de vida del producto: Crecimiento

Particularidades del sector: Existen contenidos creados por instituciones de salud, organizaciones sin fines de lucro, marcas de productos menstruales e influencers especializados en educación sexual y bienestar. Sin embargo, a pesar de la creciente cantidad de materiales disponibles, muchos aún presentan barreras como el lenguaje técnico poco accesible, la falta de un diseño atractivo o la persistencia de enfoques que refuerzan estigmas en lugar de desmitificarlos.

Tendencias del mercado: Es un mercado que ha ido creciendo en los últimos años, entre las mayores tendencias destacan: hablar libres de tabúes, uso de animaciones y diseños atractivos, contenido breve y formato adaptable, colaboraciones con profesionales y creadores de contenido, entre otras.

Competencia directa: Otros canales educativos y de divulgación científica para niñas y adolescentes.

Análisis del consumidor: El público objetivo son niñas y adolescentes interesadas en aprender sobre su cuerpo y mejorar su autocuidado.

Análisis del proceso de compra: El proceso de selección y consumo de videos informativos sobre salud menstrual por parte de los usuarios sigue una serie de pasos influenciados por la accesibilidad del contenido, la confianza en la fuente



y la relevancia del material.

Análisis del proceso de uso: El proceso de uso se basa en el acceso al contenido, visualización y comprensión, interacción y participación, aplicación del conocimiento, seguimiento y difusión.

do una percepción libre de prejuicios. Este enfoque permitirá desarrollar micro animaciones que cumplan con el objetivo del proyecto de educar e informar a través de un relato creativo, coherente y adecuado para el público objetivo.

2.4. Definición de contenido

La definición de contenidos para la serie de micro animaciones sobre el ciclo menstrual se fundamenta en un guión narrativo que presenta a personajes personificados que representan cada fase del ciclo menstrual. Este relato se desarrolla en un mundo ficticio llamado Lunaria, un planeta mágico cuyo funcionamiento se ve influido por los cambios cíclicos de sus habitantes, que simbolizan las diferentes fases del ciclo menstrual.

El contenido está estructurado para explicar de manera clara, accesible y entretenida cómo funcionan cada una de las fases del ciclo menstrual, resaltando sus características y funciones principales.

A través de los personajes y su interacción en Lunaria, se busca transmitir información científica de manera amigable, comprensible y visualmente atractiva para niñas y adolescentes. Los principales aspectos que abarca la definición de contenidos incluyen: Introducción al planeta de Lunaria: Presentación del entorno mágico y sus habitantes, preparando al público para conocer a los personajes principales. Personificación de las fases del ciclo menstrual: Creación de personajes únicos que representan cada fase del ciclo (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea), con características visuales y narrativas propias que reflejan su función y características. Desarrollo de la narrativa: Los personajes interactúan entre ellos en diversas situaciones, ilustrando cómo ocurren los cambios del ciclo menstrual y su impacto en Lunaria. Educación y desestigmatización: Explicación de conceptos relacionados con el ciclo menstrual de manera natural y positiva, fomentan-



2.5. Hoja de Ruta

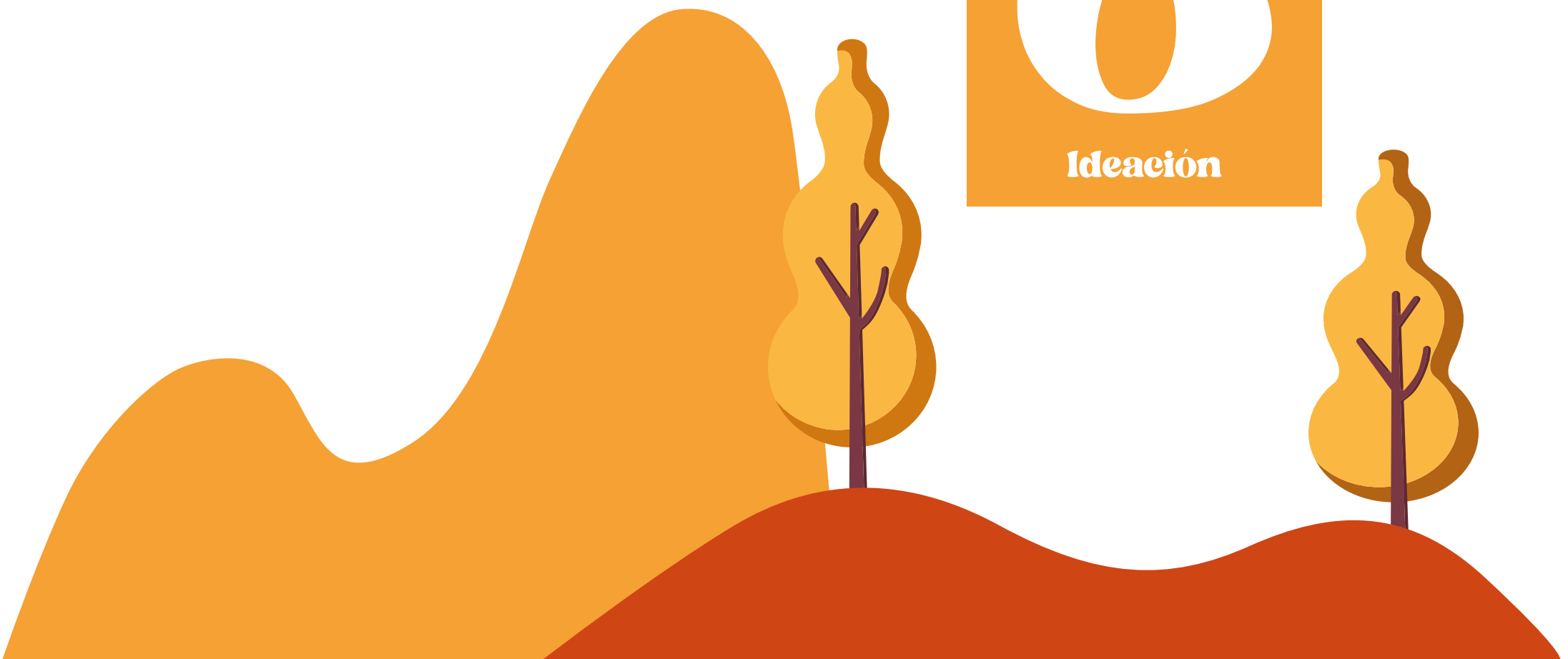
	Febrero				Marzo				Abril				Mayo	
Actividades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ideación	●	●												
Definición de contenidos			●											
Guión de la Historia				●										
Storyboards					●	●								
Ilustración de personajes							●							
Ilustración de escenarios								●						
Producción de animaciones									●	●				
Producción de animaciones											●			
Diseño de identificador del proyecto												●		
Post producción y evaluación													●	
Arreglos finales														●

Figura 18. Tabla 1. Hoja de Ruta. Elaboración propia.

Capítulo

8

Ideación





3.1. Sistemas de Diseño

El sistema de diseño constituye un aspecto fundamental para la realización de la serie de micro animaciones sobre el ciclo menstrual, ya que permite definir los lineamientos formales, funcionales y tecnológicos que guiarán el desarrollo del proyecto. Este sistema se estructura en torno a tres componentes esenciales que interactúan de manera coherente para garantizar un producto audiovisual efectivo y estéticamente atractivo.

Los aspectos **formales** abarcan todas las decisiones visuales relacionadas con la identidad gráfica del proyecto, como la selección de paletas de colores, tipografía y estilo de ilustración. Estas decisiones no solo buscan generar un atractivo visual, sino también transmitir un mensaje adecuado al público objetivo, conformado principalmente por niñas y adolescentes. Es esencial que los elementos gráficos resulten amigables, accesibles y coherentes con la intención educativa y desestigmatizadora del proyecto.

En cuanto a los aspectos **funcionales**, se aborda la finalidad principal de las micro animaciones: educar e informar sobre el ciclo menstrual de manera clara y comprensible. Este objetivo implica diseñar un contenido que sea didáctico y atractivo, utilizando recursos narrativos y visuales que faciliten la comprensión de conceptos complejos mediante personajes animados que representen cada fase del ciclo menstrual. Además, el proyecto pretende contribuir a la desestigmatización del tema, presentándolo de forma natural y libre de prejuicios.

Finalmente, los aspectos **tecnológicos** comprenden las herramientas y programas utilizados para la creación del proyecto, como Adobe Illustrator, Procreate y After Effects. Cada software desempeña un rol específico dentro del proceso creativo, desde la ilustración de personajes y escenarios hasta la animación y edición final. La adecuada integración de estas herramientas es esencial para garantizar la calidad técnica y visual del producto final.

3.2. Generación de Ideas

En el siguiente apartado se describirá el proceso de generación de ideas llevado a cabo para la creación de la serie de micro animaciones sobre el ciclo menstrual. Para ello, se aplicó el método SCAMPER, que permitió explorar diversas alternativas creativas con el propósito de identificar propuestas que cumplieran con los objetivos planteados: informar y desestigmatizar el ciclo menstrual de manera accesible y atractiva para niñas y adolescentes.

El proceso de generación de ideas se llevó a cabo utilizando el método SCAMPER, una técnica creativa que facilita la exploración de múltiples enfoques para desarrollar propuestas innovadoras. Este método se basa en siete acciones: Sustituir, Combinar, Adaptar, Modificar, Poner en otros usos, Eliminar y Reorganizar. Mediante la aplicación de SCAMPER, se generaron diversas alternativas para la serie de micro animaciones, considerando aspectos como el estilo visual, la narrativa, la estructura de los videos y la forma en que se presenta la información. Las ideas desarrolladas son las siguientes: Video animado sobre el ciclo menstrual explicando cómo funciona cada fase del ciclo personificando a cada fase. Video con una niña preguntando a su hermana mayor sobre el ciclo menstrual, y la hermana mayor procede a explicarle el ciclo mientras la explicación se anima. Infografía animada explicando la menstruación. Animación explicando la menstruación desde el enfoque de cómo las hormonas actúan sobre el cuerpo para que ocurra cada fase. Este proceso permitió explorar diferentes posibilidades creativas y evaluar cuáles se alineaban mejor con el objetivo de informar y desestigmatizar el ciclo menstrual de manera efectiva y atractiva para niñas y adolescentes.



8.8. Evaluación de Ideas

En este apartado se presentará el análisis detallado de las ideas generadas mediante el método SCAMPER. La evaluación se realizó considerando diversos parámetros como la viabilidad técnica, claridad del mensaje, pertinencia para el público objetivo, originalidad, alcance educativo, disponibilidad de recursos y coherencia con el propósito general del proyecto. Este proceso permitió identificar las propuestas con mayor potencial para ser desarrolladas.

Para seleccionar la propuesta más adecuada para la serie de micro animaciones sobre el ciclo menstrual, se establecieron diversos parámetros de evaluación que permitieron analizar cada alternativa de manera objetiva y coherente con los objetivos del proyecto. Los criterios considerados fueron los siguientes:

Viabilidad Técnica: Se evaluó si cada propuesta podía realizarse utilizando los recursos tecnológicos disponibles, específicamente Adobe Illustrator, Procreate y After Effects. Además, se consideró si se contaba con el conocimiento necesario para desarrollar adecuadamente cada idea.

Pertinencia para el Público Objetivo: Se analizó la adecuación de cada propuesta para niñas y adolescentes, asegurando que el estilo visual y narrativo fuera comprensible, atractivo y adecuado para este grupo etario.

Claridad del Mensaje: Se revisó la efectividad con la que cada propuesta transmitía la información sobre el ciclo menstrual. La claridad y accesibilidad del mensaje fueron aspectos fundamentales para asegurar una comprensión adecuada por parte del público objetivo.

Originalidad y Creatividad: Se consideró el grado de innovación presente en cada propuesta, evaluando si el uso de la animación, la narrativa y el estilo visual aportaban un enfoque único y atractivo que diferenciara el proyecto de otros productos informativos.

Alcance Educativo: Se examinó la capacidad de cada propuesta para educar e informar de manera completa sobre el ciclo menstrual, considerando si se abarcaban adecuadamente las fases del ciclo y los conceptos más relevantes.

Tiempo y Recursos Disponibles: Se evaluó la factibilidad de desarrollar cada propuesta dentro del plazo establecido para la tesis y con los recursos disponibles. Esto incluyó tanto el tiempo estimado para la producción como la disponibilidad de herramientas tecnológicas adecuadas.

Cohesión con el Objetivo del Proyecto: Finalmente, se consideró si cada propuesta se alineaba con el propósito general del proyecto, que es informar y desestigmatizar el ciclo menstrual de manera amigable, accesible y libre de prejuicios.

A partir de la evaluación con estos parámetros, se identificaron las propuestas más adecuadas para continuar con el proceso de desarrollo y producción de las micro animaciones.



3.4. Selección de Idea Final

Finalmente, en este apartado se explicará la selección de la idea final para la serie de micro animaciones sobre el ciclo menstrual. La elección se fundamenta en su alineación con los objetivos del proyecto, su potencial educativo y su capacidad para presentar el tema de manera innovadora, comprensible y amigable para niñas y adolescentes.

Tras evaluar las propuestas generadas utilizando el método SCAMPER y considerando parámetros como viabilidad técnica, pertinencia para el público objetivo, claridad del mensaje,

originalidad, alcance educativo, tiempo y recursos disponibles, y cohesión con el objetivo del proyecto, se seleccionó la primera idea: la animación y personificación de las fases del ciclo menstrual. Esta propuesta fue elegida por su potencial para transmitir la información de manera clara, atractiva y comprensible para niñas y adolescentes. La personificación de las fases permite presentar conceptos complejos de forma sencilla y dinámica, facilitando la identificación y comprensión del ciclo menstrual. Además, la naturaleza animada del proyecto ofrece posibilidades creativas para desarrollar personajes únicos que representen cada fase de manera amigable y accesible. Finalmente, esta idea se alinea de manera coherente con el propósito del proyecto de informar y desestigmatizar el ciclo menstrual, utilizando un enfoque innovador que combina educación y entretenimiento.

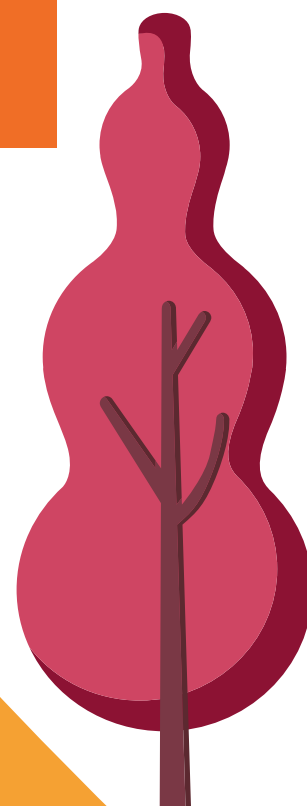
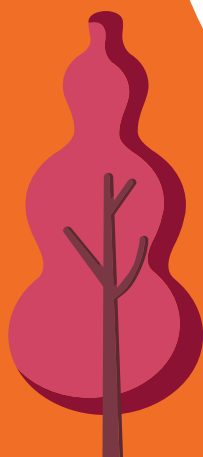
	Idea 1	Idea 2	Idea 3	Idea 4
Viabilidad técnica	4	2	5	4
Pertinencia para el target	4	3	2	4
Claridad del mensaje	5	4	5	4
Originalidad y creatividad	5	3	1	5
Alcance educativo	4	3	5	5
Tiempo y recursos disponibles	4	5	4	4
Cohesión con el objetivo	5	3	4	4
Total	31	23	26	30

Figura 19. Tabla 2. Selección de ideas. Elaboración propia.

Capítulo

4

Diseño





4.1. Bocetación

La bocetación representa el primer acercamiento visual al proyecto, donde las ideas recogidas durante la investigación comienzan a materializarse sobre el papel. Es una etapa experimental, abierta y dinámica que permite explorar posibilidades estéticas, conceptuales y funcionales antes de tomar decisiones definitivas.

Durante esta fase se tradujeron los hallazgos obtenidos en la segmentación del público y el mapa de empatía en propuestas gráficas concretas. Se probaron estilos de ilustración, paletas de color, composiciones y recursos visuales que respondieran no solo a criterios de diseño, sino también a las emociones, intereses y necesidades de las niñas a las que va dirigido el proyecto.

Lejos de buscar la perfección, el objetivo de esta etapa fue dejar fluir la creatividad, equivocarse, ajustar, redibujar y, sobre todo, escuchar lo que el diseño tenía para decir a medida que tomaba forma. Cada boceto fue una conversación con la idea original, un ensayo para encontrar el tono justo entre lo informativo y lo emocional, lo funcional y lo visualmente atractivo.

4.1.1. Bocetación de personajes

El diseño de personajes fue una parte esencial del desarrollo visual del proyecto, ya que cada uno de ellos encarna un elemento clave del ciclo menstrual. La intención detrás de su creación fue lograr formas simples, amigables y orgánicas que pudieran conectar fácilmente con el público infantil, sin perder la carga simbólica que representan. Predominan las líneas redondeadas y suaves, para transmitir cercanía, calidez y accesibilidad.

Menstruación: Este personaje fue concebido con una forma que remite visualmente al útero. Su silueta es redonda, acogedora, casi como un refugio. Su diseño busca desterrar el miedo y la incomodidad que suele acompañar a esta etapa, mostrándola como algo natural y parte de un ciclo armonioso.

Fase folicular: Fue uno de los retos más grandes en la creación de personajes. La inspiración fueron los ovarios, pero en los primeros bocetos resultó tener demasiada similitud con un personaje de un proyecto similar, por lo que fue necesario rediseñarlo. Esta dificultad se convirtió en una oportunidad para repensar su forma, hacerlo más único y coherente con el estilo visual general, sin perder su referencia anatómica.

Ovulación: Representada por una esfera simple y limpia, este personaje simboliza el óvulo. Su forma circular y equilibrada refleja la energía de esta etapa del ciclo: un momento de apertura, posibilidad y movimiento. A pesar de su aparente simplicidad, este personaje tiene una gran carga simbólica.

Fase lútea: Dentro de la narrativa visual, esta etapa también se manifiesta durante la menstruación. Representa el endometrio, y su diseño se traduce en una figura tubular con patas y una cabeza redonda más ancha, que sugiere una sensación de sostén, preparación y cambio. Su forma evoca un contenedor que, al no ser utilizado, se transforma y se desprende, cerrando el ciclo.

Maia: Ella es la protagonista, una niña de 10 años que representa a todas las niñas que atraviesan esta etapa de descubrimiento. Maia es curiosa, sensible y valiente. Su diseño refleja la ternura y la autenticidad de esa edad, con expresiones que permiten al público verse reflejado en ella. Maia es el hilo conductor del relato visual, la voz que acompaña, pregunta y crece junto a los personajes que representan su propio cuerpo.

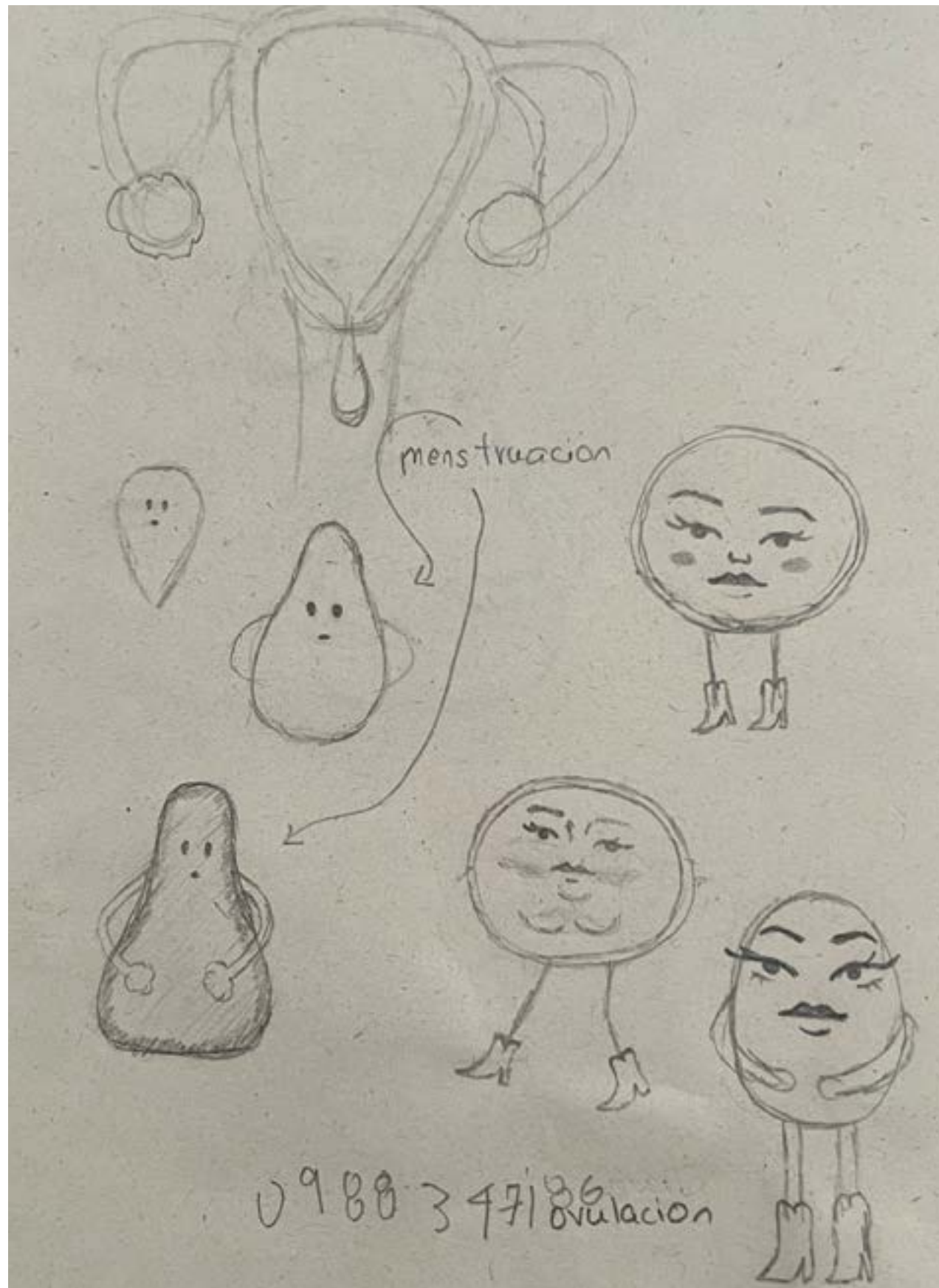


Figura 20. Foto de primeros bocetos. Elaboración propia.

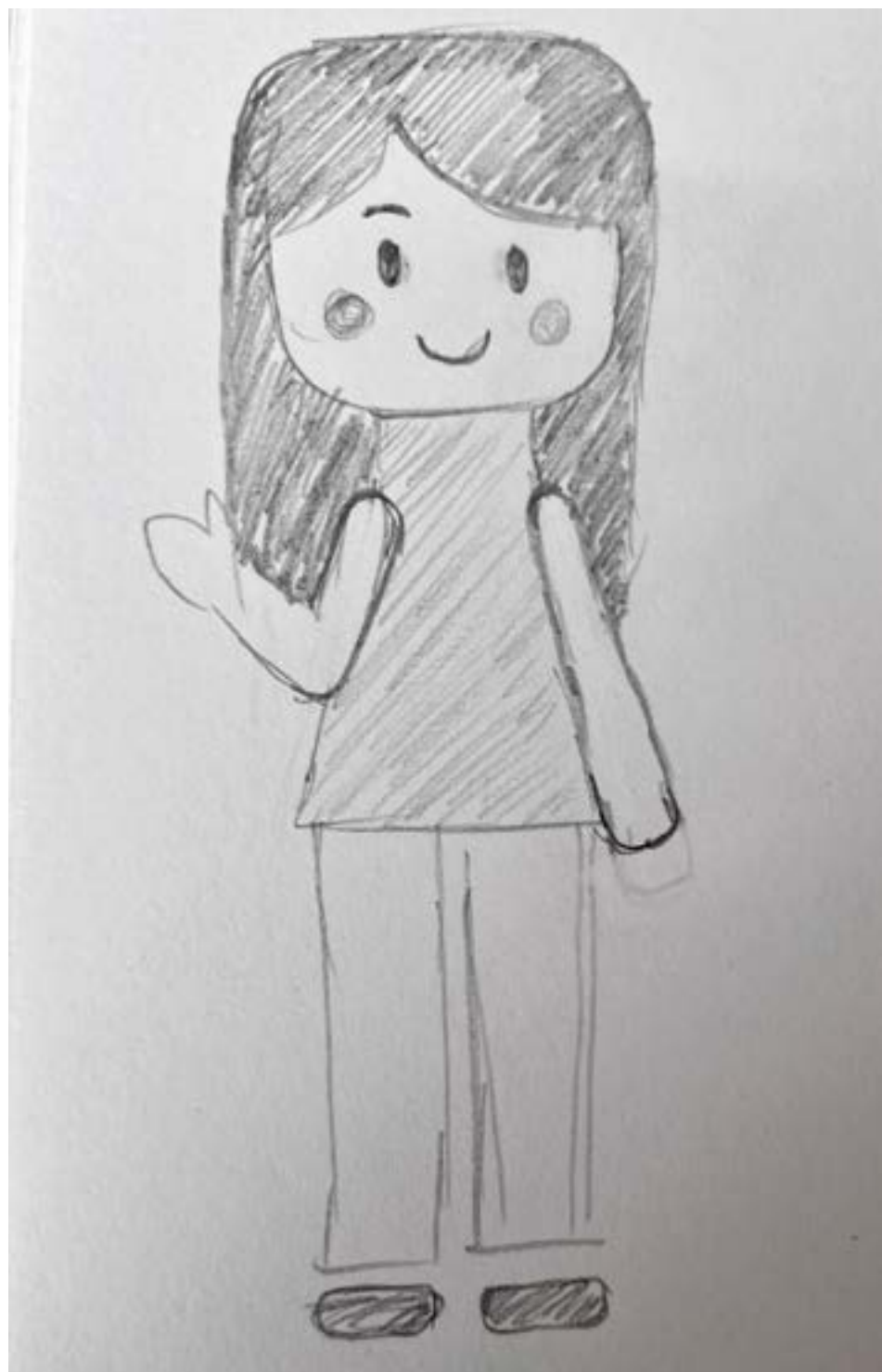


Figura 21. Foto de bocetos de Maia. Elaboración propia.

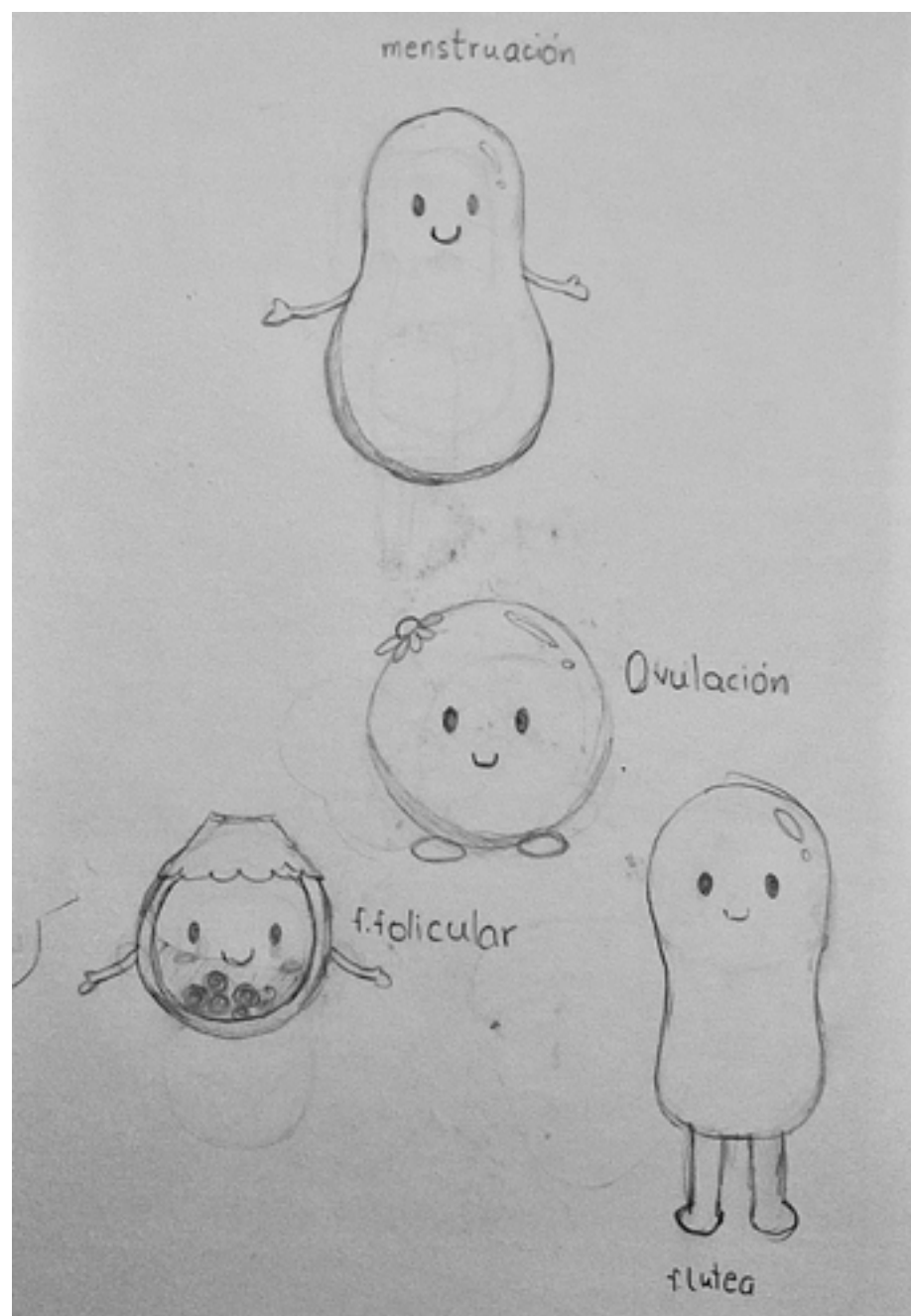


Figura 22. Foto de bocetos de personajes. Elaboración propia.



Cada boceto fue una exploración no solo estética, sino también emocional y simbólica. El diseño de estos personajes buscó mantener un equilibrio entre lo educativo y lo afectivo, entre la ciencia y la empatía, con el fin de construir un recurso visual que informe, acompañe y transforme.

4.1.2. Personajes Finales

Luego de la fase de bocetación, cada personaje evolucionó hasta alcanzar su forma final, donde el lenguaje visual se consolidó en función del mensaje que se desea transmitir: que la menstruación es un proceso natural, comprensible y digno de ser representado con ternura, claridad y empatía. A continuación, se describe el diseño final de cada personaje:



La Menstruación

El personaje que representa la menstruación está inspirado en la forma del útero, pero adaptado a un lenguaje visual infantil y accesible. Su silueta es redondeada y simétrica, evocando calidez y equilibrio. Los “brazos” que surgen hacia los lados representan las trompas de Falopio, pero también funcionan como elementos expresivos que le otorgan dinamismo al personaje.

Los colores elegidos son tonos rojizos, que remiten directamente a la sangre menstrual, pero tratados con suavidad para evitar asociaciones negativas o alarmantes. Su expresión facial transmite calma y contención, ya que esta fase suele venir acompañada de confusión y ansiedad, sobre todo en las primeras experiencias. El objetivo fue representarla como una figura que acoge y guía, en lugar de intimidar.

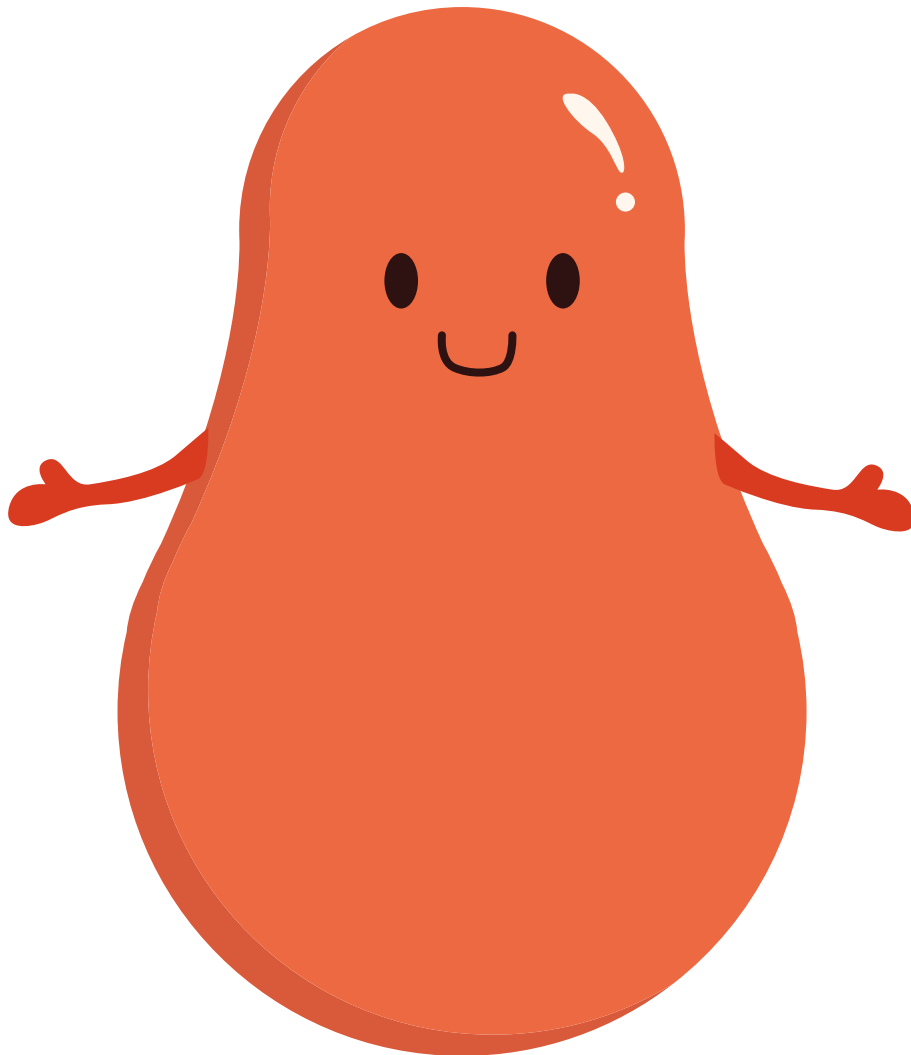


Figura 23. Menstruación diseño final. Elaboración propia.



Fase Folicular

Este fue uno de los personajes más complejos de resolver visualmente. En un inicio, su diseño resultó muy similar al de un personaje existente en otro proyecto, lo cual implicó un rediseño profundo. A partir de esa revisión, se optó por trabajar con formas más estilizadas y diferenciadas, manteniendo como base la referencia a los ovarios, pero jugando con curvas más fluidas y asimétricas.

En esta versión final, el personaje tiene una forma central que hace alusión al tallo de una flor pues en los ovarios florecen los óvulos, esta figura representa la trompa de falopio que conecta el ovario con el útero. Los colores son tonos violetas y rosados, que comunican transformación, crecimiento y cambio interno. Esta etapa del ciclo marca el inicio de algo nuevo dentro del cuerpo.

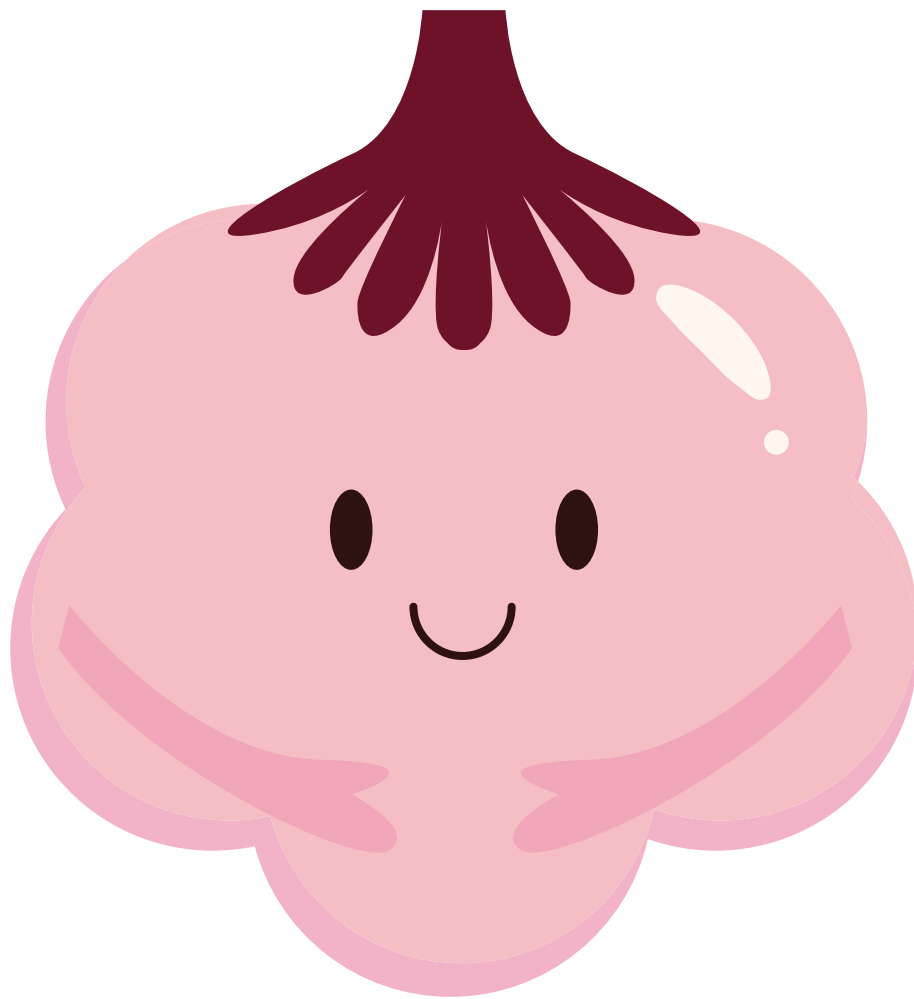


Figura 24. Fase folicular diseño final. Elaboración propia.



La Ovulación

El personaje de la ovulación es el más minimalista: una esfera simple, brillante y ligera. Esta decisión fue intencional, para reflejar la naturaleza puntual y poderosa de este momento del ciclo. El óvulo es el centro de todo el proceso, y su forma redonda representa perfección, potencial y posibilidad.

Visualmente, se usaron colores cálidos como el amarillo y el naranja, que contrastan con los tonos más fríos de las otras fases, resaltando su carácter único.



Figura 25. Ovulación diseño final. Elaboración propia.



Fase Lútea



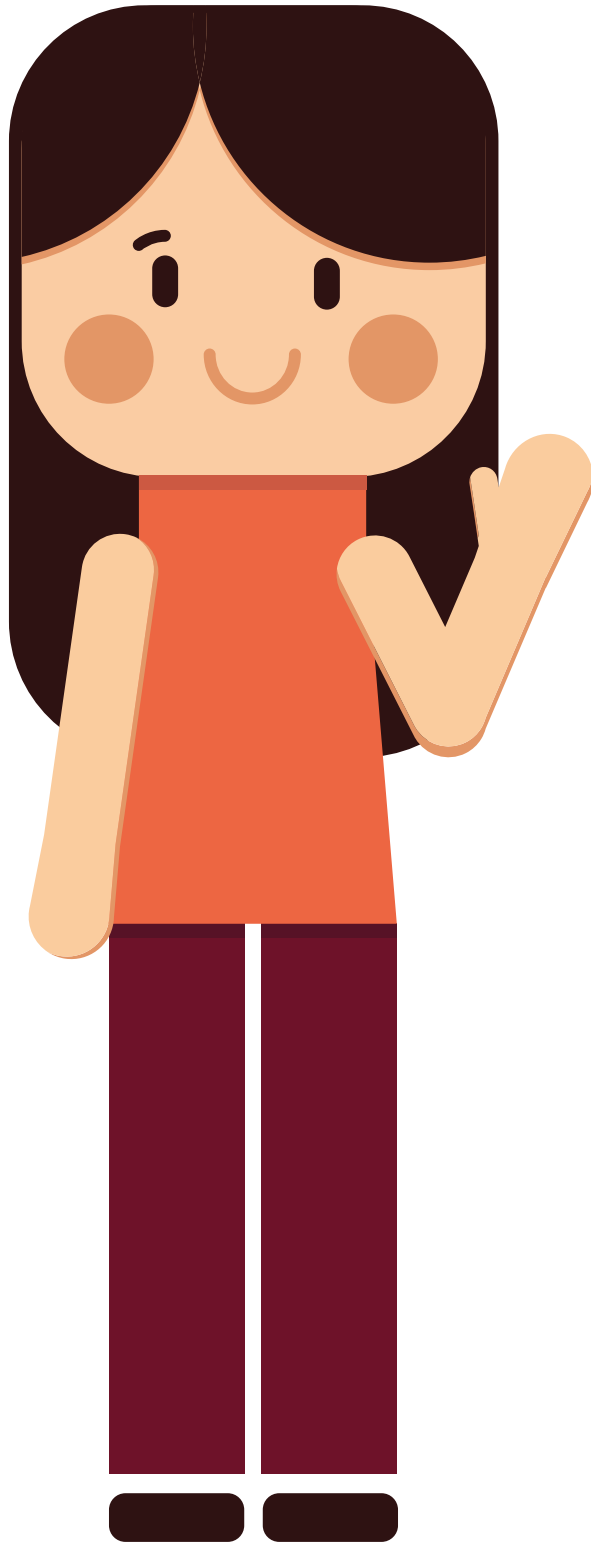
Este personaje fue diseñado como un tubo con piernas pequeñas y una cabeza más ancha que el resto del cuerpo, simbolizando el engrosamiento del endometrio. Su forma sugiere un recipiente o estructura que se prepara para recibir (o dejar ir), representando visualmente la idea de acumulación y desprendimiento.

Su cuerpo es flexible y ligeramente segmentado, lo que facilita mostrar los cambios que ocurren en esta fase. El color es un rosa profundo combinado con tonos verde, lo cual remite al tejido uterino y al proceso de renovación interna. Su expresión es reflexiva, un poco más seria que la de los demás personajes, pero sin perder la ternura ni la empatía. La idea es que refleje el “cierre del ciclo”, con una mezcla de introspección y transformación.

Figura 26. Fase lútea diseño final. Elaboración propia.



Maia



Maia es una niña de 10 años que acompaña a las y los espectadores a lo largo del relato. Su diseño fue pensado con mucho cuidado para que resulte cercana, identificable y realista. Tiene ojos grandes, cabello suelto y un estilo simple pero actual. Su postura corporal cambia a lo largo del proyecto, reflejando su evolución emocional: empieza con gestos de timidez y va ganando confianza a medida que aprende.

Se usaron colores suaves y armónicos para su vestuario, combinando tonos como el menta y el blanco, en sintonía con su personalidad reservada pero curiosa. Maia no solo representa a una niña real enfrentando su primera menstruación, también simboliza a la “niña interior” de muchas personas adultas que no tuvieron este tipo de acompañamiento en su momento.

En conjunto, Maia y los personajes del ciclo menstrual conforman una pequeña comunidad simbólica donde el cuerpo se vuelve un territorio amigable, y la información, una herramienta de poder.

Figura 27. Maia diseño final. Elaboración propia.



4.2. Guión

Los viajes de Maia

El viaje a Lunaria

Había una vez, una niña llamada Maia, quien una noche antes de dormir se preguntaba inquieta ¿qué era el ciclo menstrual y qué cambios generaría en su cuerpo? Fue así como esa noche en sus sueños viajó a un lugar desconocido donde conocería cuatro importantes amigas nuevas.

Al caer en el mundo de los sueños se encontró en un planeta desconocido de nombre Lunaria, camino un poco explorando el lugar hasta que se encontró con un ser que nunca antes había visto.

— Bienvenida Maia —le dijo— te encuentras en Lunaris, el planeta del ciclo menstrual, aquí habitamos las fases de tu ciclo.

Maia estaba confundida pero interesada en lo que le tenían que decir.

—Yo soy la Menstruación y te voy a explicar lo que sucede en tu cuerpo mientras pasas por esta fase. En estos días, tu cuerpo se despidе del tejido que preparó en el útero el mes pasado. Como no hubo embarazo, tu útero libera esta capa en forma de sangre y células. Es completamente normal y significa que tu cuerpo está funcionando bien.

— ¿Y eso duele? —preguntó Maia.

—Los músculos de tu útero se contraen para ayudar a expulsar la sangre —explicó el ser—. Es como cuando aprietas una botella para que salga el agua. Algunas chicas sienten cólicos, pero moverse, tomar agua y mantener el cuerpo caliente ayuda mucho.

Maia asintió, entendiendo un poco más.

Menstruación le indico el camino que tenía que seguir para continuar explorando y descubriendo en Lunaria.

A lo lejos vio otro ser, este un poco más pequeño, quien la

saludaba sonriente y eufórica.

—¡Hola, Maia! Yo soy Fase Folicular —dijo con una gran sonrisa—. Ahora que la menstruación ha terminado, tu cuerpo empieza a prepararse de nuevo. En tu cerebro, una hormona llamada FSH (hormona foliculoestimulante) le da una orden a tus ovarios: “¡Es hora de despertar los óvulos!”

Maia la miró con curiosidad.

—¿Óvulos?

—Sí, dentro de tus ovarios hay miles de óvulos diminutos —explicó Folicular—. Cada mes, algunos comienzan a madurar dentro de pequeñas burbujas llamadas folículos. Mientras esto ocurre, tu cuerpo produce más estrógeno, que te hace sentir con más energía y buen humor.

Maia sintió una chispa de emoción.

—Es el momento perfecto para aprender, hacer ejercicio y aprovechar la creatividad.

Maia sonrió. ¡Su cuerpo era increíble! Siguió caminando emocionada con los descubrimientos que estaba haciendo.

Pronto se encontró con la siguiente fase del ciclo menstrual.

—Yo soy Ovulación —dijo—. Aquí es cuando tu cuerpo alcanza su punto más fuerte. Un folículo libera un óvulo, que viaja por las trompas de Falopio. Si un espermatozoide lo encuentra en este momento, puede ocurrir un embarazo.

Maia abrió los ojos sorprendida.

—¿Y si el óvulo no se encuentra con un espermatozoide?

—Entonces sigue su camino y tu cuerpo espera la siguiente fase —dijo Ovulación—. Mientras tanto, tus hormonas están en su punto más alto, así que en estos días te puedes sentir segura, sociable y con mucha energía.

—¡Eso suena genial! —dijo Maia.

María se acercaba al final de su viaje por Lunaria, le quedaba conocer la última fase del ciclo menstrual.

—Yo soy Fase Lútea —dijo con una voz tranquila—. Después de la ovulación, tu cuerpo espera. Si el óvulo no fue fecundado, el útero empieza a prepararse para soltar su capa



otra vez.

—Pero aquí ocurre algo curioso —continuó—. En estos días, tu cuerpo produce progesterona, que te hace sentir más tranquila, pero también puede hacer que tu estado de ánimo cambie.

Maia recordó que a veces sentía ganas de llorar sin razón.

—¿Por eso a veces me siento sensible?

—Sí, y también puedes notar cambios en tu piel o más hambre. Es normal, porque tu cuerpo se está preparando para empezar el ciclo de nuevo.

Maia respiró profundo. Ahora entendía mejor lo que le pasaría cada mes y se sintió más tranquila, sin miedo de lo que le esperaba en el futuro.

Y desde ese día, Maia abrazaría cada fase de su ciclo con gratitud.

Fin.

4.3. Escenarios

El escenario de este proyecto fue concebido como un espacio simbólico, onírico y emocionalmente seguro donde transcurre el viaje de Maia y los personajes que representan las fases del ciclo menstrual. Su diseño parte de una estética simple pero cargada de significado, enfocándose en crear un ambiente visualmente atractivo, cálido y acogedor para el público objetivo: niñas y adolescentes en etapa de descubrimiento.

Concepto Visual

Este mundo no intenta representar un espacio realista, sino un paisaje interno, una metáfora del cuerpo y las emociones.

Por eso, se decidió utilizar una paleta cromática basada en tonos cálidos como el rosa, el naranja, el rojo y el amarillo. Estos colores evocan vitalidad, calidez, energía cíclica y transformación, sin caer en representaciones frías o clínicas del cuerpo.

El fondo se compone principalmente de vegetación orgánica, una luna prominente y muchas estrellas que refuerzan la sensación de estar en un mundo íntimo, casi mágico. La luna no es un mero elemento decorativo: está presente como símbolo de los ciclos femeninos, ya que la menstruación y las fases lunares están profundamente conectadas en diversas culturas y saberes ancestrales.

Elementos Compositivos

Vegetación cambiante: Compuesta por árboles, montañas y formas sinuosas que remiten a la fluidez del cuerpo y sus procesos. Estas formas orgánicas evolucionan de manera sutil a medida que Maia avanza, cambiando de color según el momento del ciclo, como si el entorno respondiera a su vivencia interna. Esto refuerza visualmente la idea de que todo en el cuerpo es movimiento y transformación.

La Luna y las estrellas: Colocadas en planos visuales que rodean el mundo, generan profundidad y elevan el escenario a un plano casi espiritual. La luna es el eje simbólico del entorno: grande, cercana y protectora. Las estrellas funcionan como puntos de orientación, aludiendo a la necesidad de encontrar guía durante este proceso de cambio.

Ausencia de estructuras humanas: No hay edificios, calles ni interiores. Esto es intencional, ya que el espacio no busca parecerse al mundo cotidiano, sino a una representación emocional y corporal. Al eliminar referencias urbanas o escolares, se construye un ambiente neutro, atemporal y reconfortante.

Estética Minimalista

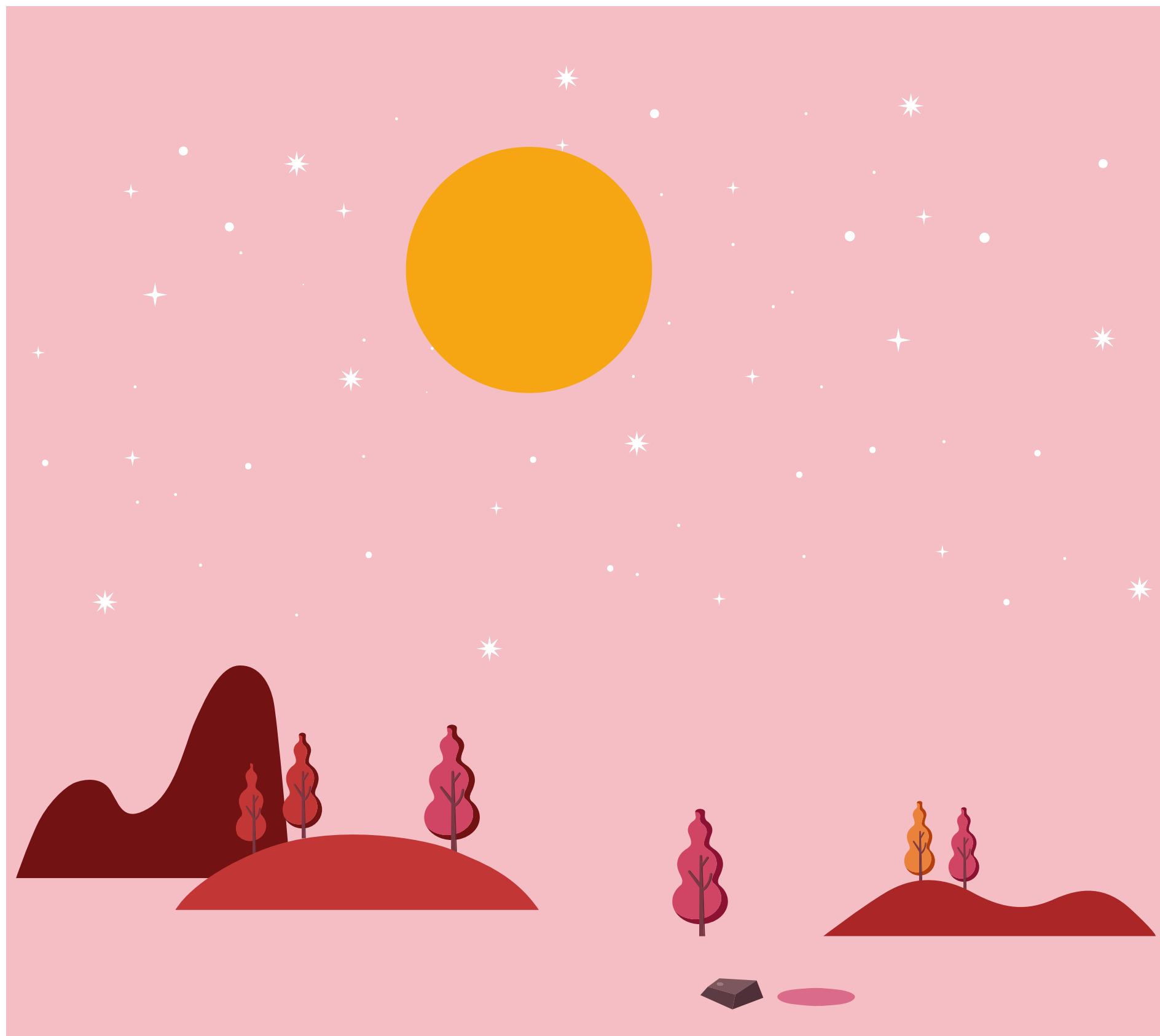
El estilo visual es deliberadamente simple y limpio, lo que permite que los personajes destaquen y que el mensaje fluya sin distracciones. Aunque minimalista, el escenario no es plano ni vacío: cada elemento está estratégicamente ubicado para aportar atmósfera, movimiento y emoción. Las formas suaves, redondeadas y fluidas dialogan con el diseño de los per-



sonajes, generando una coherencia visual que envuelve al espectador.

Intención Narrativa

Más allá de lo estético, este escenario cumple una función narrativa: acompaña y refleja el viaje interno de Maia. A medida que ella aprende sobre su cuerpo, el mundo responde: los colores cambian, la vegetación se transforma, y la luna la observa desde lo alto como un faro constante. Es un escenario que vive, respira y se adapta, tal como lo hace el cuerpo femenino durante el ciclo.





4.3. Storyboard





11 Hormona folículoestimulante
Óvulos
Ejercicio
Creatividad



12 Un folículo libera un óvulo
Trompas de fallopi
Embarazo
Mucha energía



Fin



4.4. Sistema Gráfico

La paleta de colores a utilizar es complementaria, compuesta por tonos de rosas y verdes.





Magilon

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n
o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Caviar Dreams

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o
p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



4.5. Aplicaciones



Figura 28. Afiche para redes 1. Elaboración propia.



Figura 29. Afiche para redes 2. Elaboración propia.



Haz click aquí para visualizar los videos





Conclusiones

El desarrollo del proyecto “Diseño de micro animaciones sobre el ciclo menstrual” permitió evidenciar la importancia de abordar temas de salud menstrual desde una perspectiva accesible, empática y visualmente atractiva para niñas y adolescentes. A través de entrevistas y una profunda investigación teórica, se pudo comprender que muchas jóvenes, especialmente de sectores de clase baja y media baja en Cuenca, Ecuador, enfrentan altos niveles de desinformación, miedo y vergüenza respecto a la menstruación.

El resultado del proceso fue una animación educativa en la que se personifican las fases del ciclo menstrual, con el fin de generar identificación, cercanía y comprensión del tema en un lenguaje amigable. Este enfoque busca no solo informar, sino también fomentar el autocuidado, la confianza y el empoderamiento personal desde las primeras experiencias menstruales.

A nivel personal, este trabajo significó un proceso de aprendizaje profundo. Pese a los desafíos y la carga que implicó su desarrollo, abrió mis ojos a una problemática silenciada y naturalizada, reafirmando la necesidad urgente de crear contenidos educativos accesibles, sensibles y bien diseñados para contribuir a una educación menstrual más justa e inclusiva.

Bibliografía

Ariza, R. L. K, Espinosa, M. M. E, Rodriguez, H. J. M. (2017). La comunicación organizacional en tiempos de cambio. Revista Comunicación. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.71741>

Barrio, R., Martín-Frías, M., Roldán, B. (2015). Inducción de la Pubertad. Rev Esp Endocrinol Pediatr, 6, 39-40. <https://www.endocrinologiapediatrica.org/revistas/PI-EI2/PI-EI2-S510-A282.pdf>

Bohórquez, M. (2007). El diseño audiovisual. Entreartes, 154-164. link.gale.com/apps/doc/A203281727/IFME?u=anon~67b44b00&sid=googleScholar&xid=6703bff3.

Craig, J. (2006). Designing with type: The essential guide. Watson-Guptill. <https://archive.org/details/designing-with-type-the-essential-guide-to-typography-james-craig>

Cervantes Navarro, D. K. (2020). Menstruación y cultura mexicana. Revista de Divulgación. Crisis y Retos en la Familia y Pareja. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.1.2020.286.15-20>

Dalley, T. (1992). Guía completa de ilustración y diseño: técnicas y materiales (Vol. 6). Ediciones AKAL.

De Ponti, J. R. (2023). Diseño de comunicación audiovisual. Libros de Cátedra.

del Pilar, M., Jiménez, G., Contreras, A., Muñoz, G., & Vázquez, S. (2018). DIDATIK: Kit de libros multisensoriales sobre educación sexual para personas con discapacidad intelectual. https://www.academia.edu/37856319/DIDATIK_Kit_de_libros_multisensoriales_sobre_educación_sexual_para_personas_con_discapacidad_intelectual

Dutil, S. y De Ponti, J. R. (2023). Producción del diseño audio-

visual: de la necesidad de comunicación a la animación. Libros de Cátedra.

Esquedo, G. S. C. (2011). Diseño audiovisual. 1ra. ed. Universitat Oberta de Catalunya.

FHI 360. (2024). Mi cuerpo está cambiando: Conciencia sobre la fertilidad para jóvenes. FHI 360. <https://www.fhi360.org/wp-content/uploads/2024/02/My20Changing20Body20-20Fertility20Awareness20for20Young20People2028Spanish29.pdf>

Figuerola Lozano, N. L. (2023). Invisibilización de la menstruación. Crítica desde la teoría de reconocimiento de Nancy Fraser y Catherine Mackinnon Ensayo. Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/25979>

Gonzales, C. A. (2022). Salva contra la regla. https://diseno.uc.cl/memorias/pdf/memoria_dno_uc_2021_2_GONZALEZ_CIFUENTES_A.pdf

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia, 5(1), 7-22. https://www.academia.edu/download/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf

Grupo Recoletas. (2021). Cambios psicológicos durante la adolescencia. Grupo Recoletas. https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/?utm_source=chatgpt.com

Pilay García, M. L., Lima Arcos, E. I. y Aldaz Gomez, J. J. (2023). Diseño de infografía ilustrada sobre la menstruación para niñas en la etapa de la pubertad. <https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/58418>

Rafols, R., & Colomer, A. (2003). El diseño audiovisual. Gustavo Gili.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.8 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [2025].

Rincón Rincón, L. C. (2022). Escarlata: Un ciclo menstrual consciente. <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11231>

Salazar Melgarejo, I. E. (2023) Diseño de serie de micro animaciones para contribuir a la presentación de temas relacionados con la gestión y educación de la menstruación. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/95b8a0b1-9175-473b-983c-a8e361e10146>

Saldarriaga, W. y Artuz, M. A. (2010). Fundamentos de Ginecología y Obstetricia. 1ra. ed. Universidad del Valle.

Sanmiguel, D. (2003). Todo sobre la técnica de la ilustración. Grupo Editorial Norma.

Scheinberger, F. (2018) Ser Ilustrador. Editorial GG, SL.

Serret Montoya, J., Hernandez Cabezza, A., Mendoza Rojas, O., Cárdenas Navarrete, R. y Villasis Kever, M. A. (2011). Alteraciones menstruales en adolescentes. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000100010

Thomas, F., & Johnston, O. (1995). The illusion of life: Disney animation. 1st Hyperion ed. Hyperion.

UNICEF México. (2020). Vivir la menstruación sin estigma. UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>

UNICEF Venezuela. (2021). Guía de promoción de higiene menstrual [PDF]. <https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoción%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>

Williams, R. (2001) Kit de Supervivencia del Animador. Faber and Faber.

Zeegen, L. (2013) Principios de Ilustración. 2da. ed. Editorial GG, SL.

