UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTE

Escuela de Diseño Gráfico

DISEÑO DE UN PRODUCTO EDITORIAL INTERACTIVO SOBRE EL CICLO MENSTRUAL

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN DISEÑO GRÁFICO

Autora: María Emilia Palacios Zenteno

Directora: Toa Donatella Tripaldi Proaño

Cuenca, Ecuador, 2025

TU CICLO NO ES UNA
INTERRUPCIÓN, ES UN LENGUAJE
QUE EL CUERPO USA PARA
RECORDARTE QUE ERES
CAMBIO, FUERZA Y RENOVACIÓN

Palacios, E. (2025)

CRÉDITOS

Autora:
María Emilia Palacios Zenteno.

Directora:
Toa Donatella Tripaldi Proaño.

Ilustraciones:
María Emilia Palacios Zenteno

Diagramación:
María Emilia Palacios Zenteno

Cuenca-Ecuador
2025

DEDICATORIA

A mi madre, Carla Zenteno, por ser mi mayor fuente de inspiración y fortaleza. Gracias por estar siempre presente, por tu amor incondicional, tus palabras de aliento en los momentos más difíciles y tu incansable apoyo en cada etapa de mi vida. Este proyecto no habría sido posible sin tu guía, tu paciencia y esa capacidad única que tienes de darme calma incluso en medio del caos.

A mi padre, Geovanny Palacios, por ser ese soporte silencioso pero firme, por motivarme desde niña a creer en mis capacidades y enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo y determinación. Gracias por estar ahí en cada paso de mi camino académico, celebrando mis logros y empujándome a seguir cuando más lo necesitaba.

A mis amigos Sarah Crespo, Ivanna Deleg, Isaac Ávila, Doménica Robles, Daniela Méndez, Bryan Galindo, Abigail Hidrobo y Pablo Arévalo, porque más allá de la amistad, se convirtieron en mi refugio, mi red de apoyo y mi familia elegida. Gracias por los consejos, las risas, los desahogos y por ser parte esencial de esta etapa que marca el cierre de un ciclo tan importante. Aunque muchas veces no lo supieron, cada gesto, cada palabra y cada momento compartido fueron piezas clave para mantenerme en pie, continuar este proyecto y crecer como persona.

A todos ustedes, con todo mi cariño y gratitud eterna. Este logro también es suyo.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora, Toa Tripaldi, por su acompañamiento, paciencia y orientación a lo largo de este proceso. Su guía no solo fue clave en el desarrollo de este proyecto, sino también en mi crecimiento académico y personal. Gracias por confiar en mi trabajo y por impulsarme a superar cada desafío con compromiso y creatividad.

A todos los profesores que formaron parte de mi formación universitaria, gracias por compartir sus conocimientos, por exigir lo mejor de mí y por dejar huellas que trascienden el aula. Cada uno, a su manera, contribuyó a que hoy cierre esta etapa con orgullo y gratitud.

A mi familia, por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba, y por ser mi motivación constante. Gracias por acompañarme con amor, por sostenerme en los momentos difíciles y por celebrar cada logro como si fuera suyo.

Este proyecto es el resultado de un camino compartido. A todos quienes, de una u otra forma, formaron parte de él: gracias de corazón.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Créditos 5
Dedicatoria 6
Agradecimientos 7
Resumen 12
Abstract 13
Objetivos 14
Objetivo General 14
Objetivos Específicos 14
INTRODUCCIÓN 15
Capítulo 1 17
Contextualización 17
Introducción al capítulo 18
Antecedentes y Problematización 19
Estado del Arte 20
Marco teórico 21
La Pubertad: 21
El Ciclo Menstrual: 22
Diseño Editorial: 23
Diseño Interactivo: 24
Investigación de campo 25
Entrevista a adolescetes de la Unidad Educativa República del Ecuador 26
Analisis de homólogos 27
Caso 1. Proyecto escarlata 27
Caso 2. Diseño de infoguía ilustrada sobre la menstruación para niñas en la etapa de la pubertad. 28
Caso 3. Coral Rojo, Educación Menstrual En Islas Galápagos. 29
Conclusiones del capítulo 30
Capítulo 2 33
Planificación 33
Introducción al Capítulo 34
Análisis y definición de usuarios 35
Persona design 36
Mapa de empatía 37
BRIEF 38
Definición de Contenidos 39
Hoja de ruta: 40
Conclusiones del capítulo 41
Capítulo 3 43
Fase de Ideación 43
Introducción al capítulo 44
Proceso de generación de ideas: 45
Proceso de selección de ideas: 46
Evaluación de ideas: 52
Propuesta elegida: 53
Conclusión del capítulo 54
Capítulo 4 57
Diseño 57
Partidos de Diseño 58
Conclusiones y Recomendaciones 84
Bibliografía: 85
Bibliografía: 86
Bibliografía: 87

ÍNDICE DE IMÁGENES Y CUADROS

Figura 1 ..... ***19***
La menstruación y la historia de los cuerpos con útero 19
Figura 2 ..... ***20***
Proyecto Salva Contra la Regla ... 20
Figura 3 ..... ***20***
Proyecto Poder Menstrual 20
Figura 4 ..... ***21***
Pubertad 21
Figura 5 ..... ***22***
Ciclo Menstrual 22
Figura 6 ..... ***23***
Sistema de Retículas 23
Figura 7 ..... ***24***
Sex Education Teaching aid 24
Figura 8 ..... ***24***
Sex Education Teaching aid 24
Figura 9 ..... ***25***
Docente Fabian Cordero 25
Figura 10 ..... ***26***
Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa Republica del Ecuador 26
Figura 11 ..... ***27***
Proyecto Escarlata 27
Figura 12 ..... ***28***
Diseño de Infoguía ilustrada sobre la menstruación para niñas en la etapa de la pubertad 28
Figura 13 ..... ***29***
Proyecto Coral Rojo 29
Tabla 1 ..... ***36***
Persona Design 36
Figura 14 ..... ***36***
Modelo Persona Design Daniela Ordoñez 36
Tabla 2 ..... ***37***
Mapa de Empatía 37
Tabla 3 ..... ***45***
Proceso de Generación de Ideas 45
Tabla 4 ..... ***46***
Proceso de Selección de Ideas 46
Figura 15 ..... ***47***
Ilustración de Referencia 47
Figura 17 ..... ***47***
Boullet Journal de Referencia 47
Figura 16 ..... ***47***
Fotografía de Referencia 47
Figura 18 ..... ***47***
Ilustración Botánica de Referencia 47
Figura 19 ..... ***47***
Stickers de Referencia 47
Figura 20 ..... ***47***
Marcadores de Agenda de Referencia 47
Figura 21 ..... ***48***
Útero con elementos de naturaleza 48
Figura 23 ..... ***48***
Ruleta Ciclo Menstrual 48
Figura 22 ..... ***48***
Ilustración Ciclo Lunar 48
Figura 23 ..... ***48***
Ilustración Alusión al Ciclo Menstrual. 48
Figura 24 ..... ***48***
Stickers de Referencia 48
Figura 25 ..... ***48***
Sex Education Teaching Aid 48
Figura 26 ..... ***49***
Calendario Ciclo Menstrual 49
Figura 28 ..... ***49***
Ruleta Ciclo Menstrual 49
Figura 27 ..... ***49***
Tracker Ciclo Menstrual 49
Figura 29 ..... ***49***
Ciclo. Um Absorvente Inclusivo 49
Figura 30 ..... ***49***
Referencia Agenda Tracker Ciclo Menstrual 49
Figura 31 ..... ***50***
Aprendamos de Higiene Menstrual 50
Figura 33 ..... ***50***
Guía Ilustrada Ciclo Menstrual 50
Figura 32 ..... ***50***
Fotografía Ciclo Menstrual 50
Figura 34 ..... ***50***
Comics Nuestros Vientras 50
Figura 35 ..... ***50***
Aprendamos de Higiene Menstrual 50
Figura 36 ..... ***50***
Comics Nuestros Vientres 50
Figura 37 ..... ***51***
Conociendo Mi Ciclo Menstrual 51
Figura 38 ..... ***51***
Referencia Mandalas Menstruación 51
Figura 39 ..... ***51***
Mandala Reproductiva 51
Figura 40 ..... ***51***
Mi Cuerpo es Valioso 51
Figura 41 ..... ***51***
Conociendo Mi Ciclo Menstrual 51

ÍNDICE DE IMÁGENES Y CUADROS

Tabla 4 ..... ***52***
Evaluación de Ideas 52
Figura 42 ..... ***58***
Gráfico Formato Ilustrado 58
Figura 42 ..... ***58***
Gráfico Formato Ilustrado 58
Figura 43 ..... ***60***
Flowers on Sage Green 60
Figura 44 ..... ***60***
Flowers on Blue Table 60
Figura 45 ..... ***60***
Gut Health 60
Figura 46 ..... ***60***
Malala Quote 60
Figura 47 ..... ***61***
Retícula Modular 61
Figura 48 ..... ***61***
Retícula de Columnas 61
Figura 50 ..... ***63***
Agenda Este es mi Momento 63
Figura 51 ..... ***63***
Agenda Portada Mensual 63
Figura 52 ..... ***64***
Agenda Stickers 64
Figura 54 ..... ***64***
Encuadernado Wire-O 64
Figura 53 ..... ***64***
Proceso Portada Cíclica 64
Figura 55 ..... ***65***
Bocetos Naming 65
Figura 56 ..... ***65***
Bocetos Naming Lettering 65
Figura 57 ..... ***66***
Bocetos Ilustraciones Procreate. 66
Figura 58 ..... ***66***
Bocetos Iniciales a mano 66
Figura 59 ..... ***67***
Portada Agenda 67
Figura 60 ..... ***68***
Separador Mes Enero 68
Figura 61 ..... ***68***
Separador Mes Febrero 68
Figura 62 ..... ***68***
Separador Mes Marzo 68
Figura 63 ..... ***68***
Separador Mes Abril 68
Figura 64 ..... ***69***
Separador Mes Mayo 69
Figura 68 ..... ***69***
Separador Mes Septiembre 69
Figura 65 ..... ***69***
Separador Mes Junio 69
Figura 69 ..... ***69***
Separador Mes Octubre 69
Figura 66 ..... ***69***
Separador Mes Julio 69
Figura 70 ..... ***69***
Separador Mes Noviembre 69
Figura 67 ..... ***69***
Separador Mes Agosto 69
Figura 71 ..... ***69***
Separador Mes Diciembre 69
Figura 71 ..... ***70***
Página Calendario Enero 70
Tabla 5 ..... ***71***
Función y Diseño Calendarios 71
Figura 72 ..... ***72***
Hoja Diaria 72
Tabla 6 ..... ***74***
Análisis Visual 74
Figura 73 ..... ***74***
Bocetos Página Calendario y Diario 74
Figura 74 ..... ***75***
Página de Bienvenida 75
Figura 75 ..... ***75***
Página de Datos Personales 75
Figura 76 ..... ***75***
Página de Despedida 75
Figura 77 ..... ***76***
Boceto Infografía ¿Qué Sientes?. 76
Figura 78 ..... ***76***
Boceto Infografía Sangrado 76
Figura 79 ..... ***77***
Terminos que Deberías Conocer 77
Figura 83 ..... ***77***
¿Qué podemos sentir? 77
Figura 80 ..... ***77***
Fases del Ciclo Menstrual 77
Figura 84 ..... ***77***
Mitos sobre la Menstruación
Tampones 77
Figura 81 ..... ***77***
Mitos sobre la Menstruación 77
Figura 85 ..... ***77***
¿Qué podemos sentir? Senos 77
Figura 82 ..... ***77***
Productos Menstruales 77
Figura 86 ..... ***77***
Es Normal Tener Antojos 77
Figura 87 ..... ***78***
Los cólicos no solo duelen 78

ÍNDICE DE IMÁGENES Y CUADROS

Figura 88 78
Tip Dolor de Espalda 78
Figura 89..... 78
Los cambios de humor son normales
78
Figura 90..... 78
Mito Menstruación Vergonzosa... 78
Figura 91 79
Boceto Stickers 79
Figura 92..... 80
Stickers 80
Figura 93..... 81
Contraportada Agenda 81
Figura 94 82
Maqueta de Agenda Páginas
Internas 82
Figura 95..... 82
Maqueta de Agenda Páginas
Internas 82
Figura 96..... 82
Maqueta de Agenda Portada 82
Figura 97..... 83
Maqueta Agenda Mensaje 83
Figura 98..... 83
Maqueta Portada Contraportada 83
Figura 99..... 83
Maqueta Agenda Separadores... 83

RESUMEN

Este proyecto propone el diseño de un producto editorial dirigido a adolescentes, con el fin de promover la comprensión del ciclo menstrual. A partir de una revisión teórica, análisis de casos homólogos y una investigación de campo, se identificaron vacíos informativos, estigmas sociales y necesidades emocionales en torno al manejo de la menstruación. El resultado es una agenda visualmente atractiva, funcional y educativa que combina elementos de diseño editorial, principios de usabilidad y recursos interactivos como ilustraciones, stickers y metáforas naturales. Este proyecto demuestra el potencial del diseño gráfico como herramienta para romper tabúes y generar un impacto positivo en la sociedad.

Palabras clave: diseño editorial, educación menstrual, adolescencia, interacción, empoderamiento femenino, agenda interactiva.

ABSTRACT

This project proposes the design of an editorial product aimed at adolescents, with the aim of promoting understanding of the menstrual cycle. Based on a theoretical review, peer-to-peer case analysis, and field research, information gaps, social stigmas, and emotional needs surrounding menstruation management were identified. The result is a visually appealing, functional, and educational agenda that combines editorial design elements, usability principles, and interactive resources such as illustrations, stickers, and natural metaphors. This project demonstrates the potential of graphic design as a tool to break taboos and generate a positive impact on society.

Keywords: editorial design, menstrual education, adolescence, interaction, female empowerment, interactive agenda.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el conocimiento y la comprensión del ciclo menstrual, a través del diseño de un producto editorial interactivo para fomentar el autocuidado, la confianza y el empoderamiento personal en niñas y adolescentes en su ciclo menstrual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Analizar la problemática y los posibles abordajes teóricos del proyecto.
2. Definir elementos y condicionantes con los que el proyecto trabajará.
3. Diseñar un producto editorial interactivo para la comprensión del ciclo menstrual.

INTRODUCCIÓN

La menstruación, a pesar de ser un proceso biológico natural, continúa siendo un tema silenciado y rodeado de estigmas en muchas sociedades. Esta realidad impacta de manera significativa en la manera en que las adolescentes viven y comprenden su ciclo menstrual, generando inseguridades, desinformación y barreras para el autocuidado. Frente a este contexto, el diseño gráfico tiene el potencial de convertirse en una herramienta transformadora, capaz de comunicar de forma clara, cercana y empática, y de contribuir activamente a la educación menstrual.

Este proyecto se enmarca dentro del diseño editorial interactivo con enfoque educativo, y propone el desarrollo de una agenda dirigida a niñas y adolescentes, que les permita conocer su ciclo menstrual, registrar su experiencia y acceder a información confiable desde un lenguaje visual accesible y sensible. A través de un enfoque metodológico centrado en el usuario, que incluyó entrevistas, análisis de casos homólogos, construcción de perfiles y validación con el público objetivo, se buscó responder a las verdaderas necesidades de las usuarias en su entorno real.

El producto resultante tiene como propósito no solo informar, sino también acompañar, empoderar y fomentar el autoconocimiento, promoviendo una relación más positiva y natural con el cuerpo. Este documento recoge todo el proceso de investigación, planificación, ideación y desarrollo del proyecto, evidenciando cómo el diseño puede aportar significativamente a la transformación social desde la educación y la empatía.

CAPÍTULO 1

CONTEXTUALIZACIÓN

INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO

Este capítulo presenta el contexto general que da origen al proyecto, abordando tanto los antecedentes como la problemática que motiva su desarrollo. Se parte de una reflexión crítica sobre la desinformación y el estigma que aún persisten en torno a la menstruación, especialmente durante la etapa de la adolescencia, donde muchas niñas enfrentan este proceso sin una guía clara ni recursos educativos adecuados.

En primer lugar, se exponen los antecedentes y la problematización que justifican la necesidad de una herramienta educativa enfocada en la salud menstrual desde el diseño. Luego, se presenta el estado del arte, en el que se analizan proyectos afines que abordan la menstruación desde diversas perspectivas comunicacionales y pedagógicas. A continuación, se desarrolla el marco teórico, el cual profundiza en conceptos clave como la pubertad, el ciclo menstrual, el diseño editorial y el diseño interactivo, estableciendo las bases teóricas que sustentan el enfoque del proyecto.

El capítulo también incluye una investigación de campo que contempla entrevistas a dos grupos: al docente Fabián Cordero, quien brinda una perspectiva profesional sobre el diseño editorial, y a adolescentes mujeres de la Unidad Educativa República del Ecuador, cuyas experiencias y conocimientos en torno al ciclo menstrual aportan una visión directa del público objetivo. Finalmente, se presenta un análisis de proyectos homólogos que sirven como referencia conceptual, metodológica y estética para la construcción del producto editorial propuesto.

ANTECEDENTES Y PROBLEMATIZACIÓN

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 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 aproximadamente entre los 12 a 14 años, claro está, que existen variables ya que está influenciado por factores genéticos, nutricionales, ambientales y de salud que pueden generar una aparición precoz o tardía de la misma.

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".

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.

Figura 1
La menstruación y la historia de los cuerpos con útero

Nota: De Ramírez (2024)

ESTADO DEL ARTE

A continuación, se presentarán algunos proyectos en torno al ciclo menstrual.

Uno de los más destacados es Las cosas por su nombre, una campaña diseñada por Besuchet et al. (2022). Se trata de un sistema de afiches que aborda la higiene menstrual desde un enfoque de derechos humanos y equidad de género. Estos afiches, con una estética sobria y una paleta en morado, rojo y blanco, incluyen ilustraciones minimalistas de productos de higiene menstrual. Su propósito fue empoderar a las niñas mediante información clara para gestionar su ciclo de forma saludable, digna y sin estigmas.

También destaca Una visita que nunca se olvida, campaña de Nosotras (2024), que buscó acompañar y educar a niñas —y también a niños— sobre el ciclo menstrual. Para ello, se distribuyeron kits con productos de higiene menstrual, diseñados con un estilo juvenil y colores rosados, rojos y los de la marca, evocando feminidad. Su implementación en escuelas fue clave para llegar de forma directa y efectiva al público objetivo.

En el ámbito digital, De Haro Pérez (2019) identificó la necesidad de brindar información rigurosa sobre salud menstrual, frente al exceso de contenido erróneo en internet. Su respuesta fue la creación de material educativo de calidad para plataformas como Facebook y YouTube, incluyendo dos infografías con ilustraciones vectoriales y tipografía sin serifa, pensadas para ser claras, visualmente atractivas y accesibles para una amplia audiencia.

Por otro lado, Jiménez S. et al. (2018) desarrollaron DIDATIK, un kit de libros multisensoriales sobre educación sexual dirigido a adolescentes con capacidades especiales. Esta herramienta editorial busca facilitar la comprensión de la sexualidad a través de un formato interactivo que incluye pop-ups, rompecabezas y piezas desmontables, generando una experiencia lúdica y adaptada a sus necesidades.

En el mismo contexto de concientización, Escalante (2024) diseñó la campaña Poder Menstrual, la cual representó la menstruación mediante siluetas femeninas. Utilizando una paleta cromática dominada por tonos rojos, rosados y naranjas, y un estilo visual minimalista, logró construir una narrativa clara sobre la experiencia menstrual, destacando la importancia de la higiene y promoviendo el activismo.

Finalmente, Salva contra toda la regla, proyecto de Gonzalez Cifuentes (2022), propone una marca chilena que ofrece soluciones naturales para aliviar los dolores menstruales, como gomitas para adolescentes y un batido para mujeres adultas. Estos productos utilizan plantas medicinales y apuntan a visibilizar tanto la menstruación como el uso de alternativas sostenibles. La identidad visual del proyecto destaca por su coherencia estética, con ilustraciones digitales semi-realistas de plantas nativas que refuerzan el enfoque femenino y consciente de la propuesta.

Figura 2
Proyecto Salva Contra la Regla

Nota: De Gonzalez Cifuentes (2022)

Figura 3
Proyecto Poder Menstrual

Nota: De Escalante (2024)

MARCO TEÓRICO

LA PUBERTAD:

Según Barrio, et al. (2015), la pubertad es la etapa en la que los carácteres sexuales se desarrollan para conseguir la capacidad reproductiva, su comienzo 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 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 capacidad física para quedar embarazadas, mientras que los niños la capacidad de fecundar.

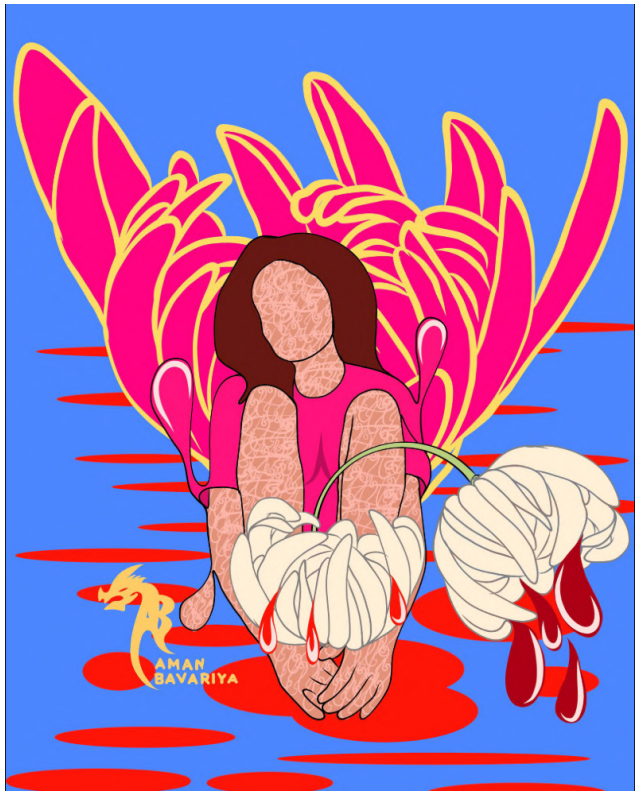
CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Según Grupo Recoletas (2021), la pubertad es una etapa de transición en la que los adolescentes en el ámbito psicológico, los jóvenes atraviesan una serie de transformaciones que incluyen emociones contradictorias, lo que los hace más temperamentales e impulsivos debido a la mezcla de sentimientos opuestos. También buscan su propia intimidad, comenzando a tomar decisiones de manera más independiente y a definir su identidad personal. A menudo sienten que nadie logra comprenderlos realmente, y el deseo sexual, impulsado por las hormonas, genera sentimientos confusos. Además, los adolescentes tienden a mostrar egocentrismo, centrándose principalmente en ellos mismos, lo que puede generar inseguridad respecto a su imagen. El manejo de la opinión de los demás juega un papel crucial en cómo se desarrollan emocionalmente durante este proceso, ya que influye directamente en su bienestar psicológico.

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 chicas el desarrollo de las mamas ocurre antes de la menarquia, que generalmente se presenta dos años después.

Figura 4
Pubertad



Nota: De Bavariya (2021)

EL CICLO MENSTRUAL:

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 inició de la primera menstruación, conocida como menarquia, esta ocurre una vez al mes aproximadamente, como parte del ciclo menstrual y generalmente tiene una duración de 28 días, aunque su duración puede variar.

ASPECTOS BIOLÓGICOS DEL CICLO MENSTRUAL

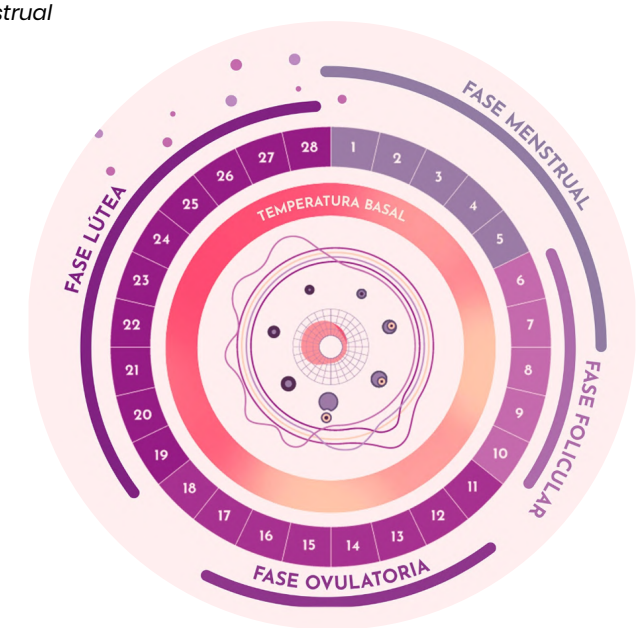
De acuerdo a Saldarriaga et al. (2010), el ciclo menstrual es una manifestación de la madurez femenina que, por medio de cambios hormonales, facilita el desarrollo de una célula germinal y su liberación del ovario, lo que permite su posible fecundación por un gameto masculino, desde la pubertad hasta 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.

VARIACIONES Y TRANSTORNOS DEL CICLO MENSTRUAL

Serret et al. (2012) afirman que las alteraciones en el ciclo menstrual son comunes en la adolescencia debido a los cambios hormonales y fisiológicos propios de la edad; la menarquia marca el inicio de la menstruación, pero los ciclos suelen ser irregulares, dificultando distinguir patrones normales de anormales; estas alteraciones pueden afectar el ritmo, la frecuencia, la cantidad o la duración del ciclo menstrual, presentándose de forma aislada o combinada; las alteraciones del ritmo afectan la frecuencia del ciclo y están relacionadas con la función ovárica; las alteraciones en la cantidad de sangrado pueden manifestarse como hipomenorrea (sangrado escaso, de dos días o menos) o hipermenorrea (sangrado abundante, de más de siete días); la amenorrea, o ausencia de menstruación, puede deberse al embarazo u otras causas que requieren evaluación médica; la dismenorrea es un dolor abdominal bajo durante la menstruación, es un motivo frecuente de consulta ginecológica.

Figura 5
Ciclo Menstrual



Nota: De Errea (2025)

DISEÑO EDITORIAL:

Según Iñigo y Makhlouf (2013), el diseño editorial es una rama del diseño gráfico centrada en la diagramación de textos e imágenes para publicaciones como revistas o folletos. Esta debe ajustarse a aspectos de formato, maquetación y composición, reflejando además el contexto cultural en el que se desarrolla. De igual forma, Caldwell y Zapaterra (2014) indican que esta disciplina abarca diversas funciones con identidad propia. Su propósito es captar la atención del lector y organizar la información de forma estructurada. Además, resaltan que el éxito editorial depende de un proceso creativo sólido, una presentación visual coherente y elementos clave como jerarquía, estilo, tipografía, ortografía y calidad fotográfica.

TIPOGRAFÍA:

Craig (2006) enfatiza que la selección tipográfica debe considerar la legibilidad, la estética y la adecuación al contexto, permitiendo que el lector lea sin esfuerzo. La legibilidad se relaciona con la comprensión del texto y depende de factores como el diseño tipográfico, el tamaño de fuente, el interlineado y el contraste con el fondo. La estética también es clave, ya que busca captar la atención y mejorar la experiencia visual del lector, valorando especialmente la coherencia e inteligibilidad, más allá de estándares fijos de belleza. Por último, la adecuación implica que la tipografía elegida sea pertinente para el mensaje y el contexto del diseño, reflejando la personalidad del proyecto y respondiendo a las necesidades del cliente y del público objetivo.

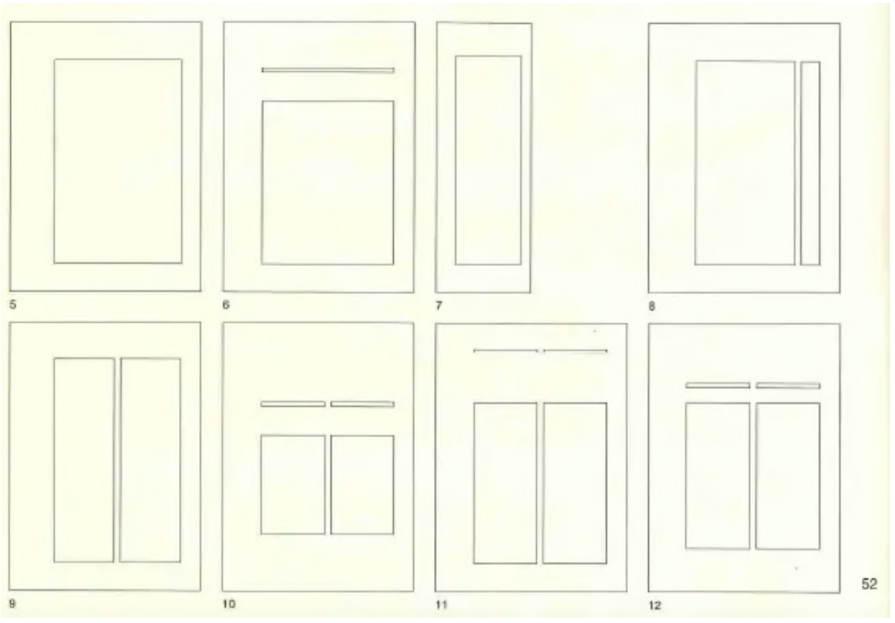
RETÍCULAS:

En su obra "*Sistema de Retículas: un manual para diseñadores gráficos*", *Múller-Brockmann. (1982), menciona que la función principal de las retículas es organizar superficies o espacios según criterios funcionales, una retícula bien aplicada contribuye a una impresión de armonía, claridad y orden, aumentando la credibilidad de la información. Además, detalla que los* **componentes fundamentales** *que conforman una retícula son: márgenes, columnas y calles, línea base y folios, también enfatiza la importancia de las* **proporciones en el diseño**, *como, anchura de columna e interlineado, proporciones de los blancos y tamaños y tipos de letra.*

MAQUETACIÓN:

Según Cadwell y Zapaterra (2014), la maquetación es el proceso de organizar y distribuir los elementos gráficos y textuales dentro de un diseño editorial, estableciendo la estructura visual de una publicación. Una maqueta está compuesta por diversos elementos organizativos, como márgenes, columnas, calles, medianil, retícula base, línea del folio, línea base y marcas de corte, los cuales garantizan una disposición equilibrada del contenido y contribuyen a la armonía visual del diseño. Un diseño bien maquetado logra el balance entre funcionalidad y estética, optimizando la comunicación visual y facilitando el acceso a la información.

Figura 6
Sistema de Retículas



Nota: De Müller (1961)

DISEÑO INTERACTIVO:

Según Salmond y Ambrose (2014), el diseño interactivo mejora los medios tradicionales al permitir que los usuarios interactúen y participen activamente con el contenido, a diferencia de los medios estáticos, el diseño interactivo promueve una respuesta directa del público, creando una experiencia más dinámica y participativa; esto lo convierte en una herramienta atractiva y fundamental para los medios, ya que los consumidores están en constante expectativa de compartir y conectarse con el contenido.

PRINCIPIOS DE USABILIDAD

Para Salmond y Ambrose (2014), existen 8 reglas del diseño interactivo, las cuales son: ser coherente, los botones de interacción para el usuario deben tener sentido y no generar confusión; permitir el uso de accesos directos a usuarios frecuentes, ya que evita que el usuario tenga que realizar una acción más; diseñar el feedback de información, se refiere a realizar diseños con los que el usuario pueda comprender que se está procesando una información; diseñar una navegación o un diálogo con un fin, este ayudará al usuario a comprender en que parte se encuentra, a poder desplazarse hacia adelante y hacia atrás y también comunicar cuál es la extensión del contenido; permitir el manejo simple de los errores, el error debería permitir a los usuarios regresar a la página de inicio y debe tener coherencia con la estética del resto del diseño; diseñar una opción para deshacer las acciones, un buen sitio web, por ejemplo, debería permitir a los usuarios regresar a la página en la que se encontraban anteriormente; pensar en la individualidad, se refiere a la facilidad con la que los usuarios podrán comprender la interfaz, esta no debería tener una curva de aprendizaje amplia; reducir las sobrecargas, lo ideal sería no abrir demasiadas opciones ventanas o pestañas que puedan confundir al usuario, se pueden ir añadiendo a medida que los usuarios se sientan más cómodos con la interfaz.

Figura 7
Sex Education Teaching aid

Nota: De Kolarz (SF)

Figura 8
Sex Education Teaching aid

Nota: De Kolarz (SF)

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

ENTREVISTA A DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY.

DISEÑADOR FABIÁN CORDERO

En la entrevista con el diseñador Fabián Cordero, se destacó la importancia de definir el propósito del producto editorial antes de diseñarlo, asegurando un equilibrio entre funcionalidad y estética. Se resaltó la necesidad de organizar la información de forma clara, probar tipografías y formatos para garantizar legibilidad, y evitar errores como el mal uso de la tipografía o una estructura confusa.

En el caso de productos interactivos, se enfatizó la importancia de diseñar una navegación intuitiva que facilite la interacción del usuario. Además, se subrayó que investigar al público objetivo es clave para crear un producto que realmente conecte con sus necesidades e intereses. En definitiva, el diseño editorial exitoso requiere planificación, pruebas y un enfoque centrado en la experiencia del usuario.

Figura 9
Docente Fabian Cordero

Nota: Fotografía de Docente Fabián Cordero
Recuperado del sitio web de la Universidad del Azuay

ENTREVISTA A ADOLESCETES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL ECUADOR

ENTRE 12 A 16 AÑOS

Al entrevistar a varias niñas y adolescentes sobre la menstruación, me di cuenta de que, aunque todas la reconocen como algo natural, muchas la perciben como incómoda o molesta. La mayoría aprendió sobre el tema en casa, principalmente por sus madres o abuelas, aunque algunas lo hicieron en la escuela o por sus hermanos. Sin embargo, todavía existen dudas sobre por qué ocurre, y las explicaciones que dan varían mucho.

Las emociones al hablar de la menstruación van desde miedo y vergüenza hasta indiferencia. Para algunas, su primer periodo fue estresante, mientras que otras lo vivieron con normalidad gracias a la información previa. Antes de menstruar, muchas experimentan cansancio, irritabilidad o ansiedad.

Aún persisten creencias erróneas y mitos sobre la menstruación, así como dificultades para acceder a información confiable. La principal preocupación sigue siendo mancharse en público, y aunque la mayoría usa toallas sanitarias, pocas conocen otros productos como la copa menstrual. Hablar del tema sigue siendo un desafío para muchas, especialmente fuera del entorno familiar.

Figura 10
Entrevista a estudiantes de la Unidad Educativa Republica del Ecuador

Nota: Fotografía tomada por el autor de los estudiantes de la Unidad Educativa Republica del Ecuador (2025)

ANALISIS DE HOMÓLOGOS

CASO 1. 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 destaca por su diseño análogo e interactivo, con un formato desplegable de 20x20 cm que facilita su uso y comprensión. Al abrirse, revela dos secciones: la izquierda incluye un bolsillo con una introducción al ciclo menstrual. Su diseño juvenil combina figuras geométricas y orgánicas para mayorclaridad, mientras que la portada muestra una flor de cuatro pétalos que simboliza las fases del ciclo menstrual, con el pétalo rojo representando la menstruación. La paleta de colores cálidos (rojo, naranja, rosado, blanco y amarillo) transmite cercanía y feminidad. Se emplean dos tipografías: Source Sans Variable para legibilidad y Letter Magic para un toque dinámico. La ilustración central refuerza el mensaje visual y funcional del proyecto.

TECNOLOGIA:

En este proyecto, 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 proyectos 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.

Figura 11
Proyecto Escarlata

Nota: De Rincón Rincón (2022)

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 tiene como objetivo generar conciencia sobre la educación menstrual mediante la creación de una infoguía y un kit menstrual, para abordar de manera integral los aspectos biológicos, sociales y culturales de la menstruación, buscando establecer nuevas formas de comunicación sobre temas sensibles, proporcionando herramientas accesibles que contribuyan a garantizar una menstruación digna para todas.

FORMA:

A través del diseño de una infoguía 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.

TECNOLOGÍA:

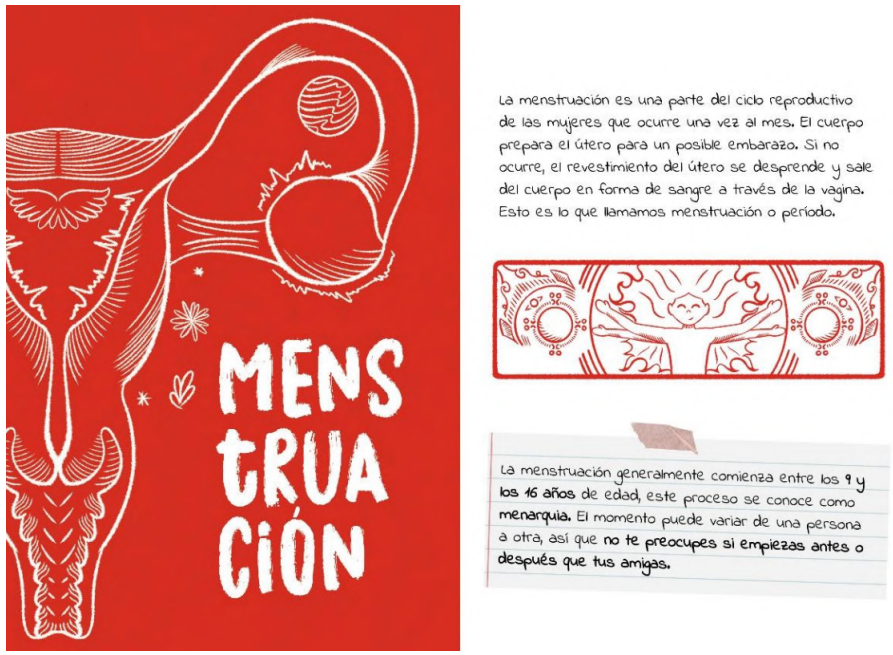
La diagramación se realizó en Adobe InDesign, mientras que las ilustraciones fueron creadas en Procreate y editadas en Photoshop. Para el empaque de las toallas sanitarias se utilizó papel reciclable con un patrón gráfico identificador, reforzando su enfoque ecológico. Los pines decorativos fueron impresos en papel couché de 120 g con una lámina brillante para proteger el diseño. Esta combinación de tecnologías y materiales asegura un impacto visual atractivo y un compromiso con la sostenibilidad.

CONCLUSIONES:

El proyecto apuesta por un diseño expresivo e inclusivo para la educación menstrual, utilizando una paleta cromática para transmitir vitalidad y normalizar el proceso biológico. Las ilustraciones refuerzan la autoexpresión y singularidad del diseño, mientras que la tipografía manuscrita aporta cercanía sin perder legibilidad. Además, el uso de materiales reciclables en el empaque reflejan un compromiso sostenible. La guía en formato A5 mejora la portabilidad y funcionalidad del proyecto, que combina creatividad e impacto visual para desafiar tabúes y promover la menstruación como un proceso natural y digno.

Figura 12

Diseño de Infoguía ilustrada sobre la menstruación para niñas en la etapa de la pubertad



Nota: De Pilay García, Lima Arcos, Aldaz Gómez (2023)

CASO 3. CORAL ROJO, EDUCACIÓN MENSTRUAL EN ISLAS GALÁPAGOS.

Autor: Salomé Cisneros.

Lugar: Red en Rojo, Ecuador.

Año: 2022

FUNCIÓN:

El diseño de este fanzine tiene como objetivo principal educar de manera visual y accesible a niñas y adolescentes acerca del ciclo menstrual, proporcionándoles información sobre las fases del ciclo, la gestión de la menstruación y romper mitos sobre el tema. Además incluye actividades prácticas, fomentando la autonomía y el aprendizaje interactivo, como la elaboración de una toalla menstrual de tela.

FORMA:

En este diseño se utiliza una paleta de colores cálidos (rojos y naranjas) relacionándolo directamente con la menstruación y además evoca la conexión con el cuerpo. En cuanto a la tipografía, esta es manuscrita, lo que le da un tono amigable, cercano y juvenil. Incluye ilustraciones de cuerpos femeninos, infografías y elementos orgánicos de estilo didáctico que refuerzan la idea de naturalidad y fluidez, lo que facilita la compresión de los conceptos.

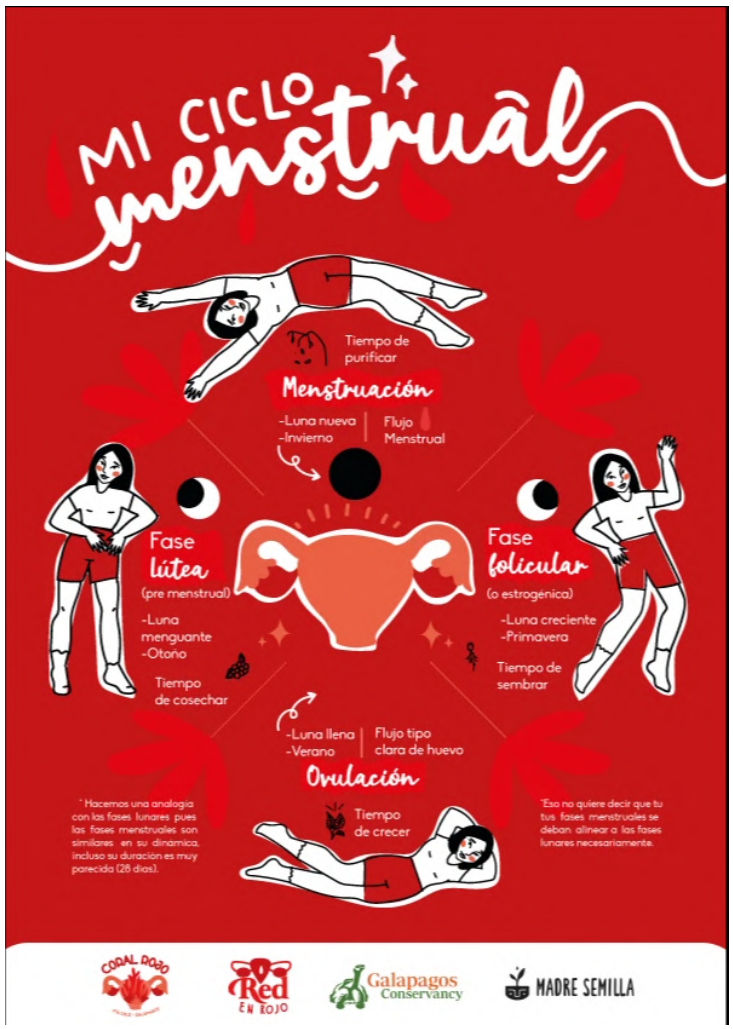
TECNOLOGÍA:

Para su desarrollo se utilizaron softwares como Adobe InDesign o Adobe Illustrator para la maquetación e ilustración del fanzine. La impresión se realizó con un acabado mate para facilitar la lectura y manipulación.

CONCLUSIONES:

Este fanzine es un recurso efectivo para utilizarlo como material educativo sobre el ciclo menstrual, combinando información accesible con un diseño atractivo para niñas y adolescentes.

Figura 13
Proyecto Coral Rojo



Nota: De Cisneros (2022)

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 exploró los aspectos físicos y emocionales de la menstruación en adolescentes, destacando que, aunque es un proceso natural, sigue siendo un tema rodeado de mitos y tabúes. En base a esta 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 seguridad y confianza. Este enfoque es clave para reducir estigmas y mejorar el bienestar durante la pubertad. Habiendo dicho esto, considero 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

COMO LAS FLORES, CRECES
EN CADA ESTACIÓN.
TU CICLO ES PARTE DE TI.
ABRÁZALO, CONÓCELO, VIVELO.

Palacios, E. (2025)

CAPÍTULO 2

PLANIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO

En este capítulo se expone la fase de planificación estratégica del proyecto, fundamentada en metodologías centradas en el usuario. Se inicia con un análisis detallado del público objetivo, mediante técnicas de segmentación que permiten delimitar el perfil sociodemográfico y psicográfico de las adolescentes a quienes va dirigido el producto. A partir de este análisis, se construyen herramientas clave como el persona design y el mapa de empatía, que posibilitan una comprensión profunda de sus comportamientos, emociones, necesidades y expectativas en relación con la educación menstrual.

Con base en estos hallazgos, se formula un brief que resume los objetivos generales del proyecto, su propósito comunicacional, el público meta, el tono visual y el enfoque pedagógico. Posteriormente, se define el contenido esencial que estructurará el producto editorial interactivo, priorizando la claridad informativa, el lenguaje inclusivo y la accesibilidad. Finalmente, se establece una hoja de ruta que organiza las etapas del proyecto, definiendo tiempos, recursos y fases de ejecución que permitirán un desarrollo coherente y funcional.

ANÁLISIS Y DEFINICIÓN DE USUARIOS

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: 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 sería 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.

PERSONA DESIGN

Tabla 1
Persona Design

DESCRIPCIÓN	Daniela Luciana Ordoñez Palacios, 13 años, estudiante de la Escuela Sor Teresa Valsé. Ha tenido su primera menstruación y tiene conocimientos básicos sobre el ciclo menstrual, aunque le incomoda hablar del tema. Prefiere las toallas higiénicas, aunque sabe que hay otras opciones. Comparte su experiencia menstrual solo con su familia cercana.
DIARIO VIVIR	Su rutina incluye asistir a la escuela, jugar básquet, bailar, tomarse fotos y disfrutar de juegos tradicionales. En su tiempo libre, consume contenido en TikTok e Instagram, especialmente relacionado con maquillaje, skincare, comedia y comida. Le gusta ver doramas y contenido de Disney, y escucha reggaetón.
COTIDIANIDAD	Mantiene un estilo de vida activo, combinando estudios con actividades deportivas y de entretenimiento digital. Se interesa por la moda y el cuidado personal. Siente comodidad al hablar de su ciclo menstrual con su familia, pero no en otros contextos.
PROBLEMÁTICAS	Siente incomodidad al hablar de la menstruación en espacios fuera de su familia. Aunque conoce diferentes productos de higiene menstrual, no se ha animado a probar opciones más allá de las toallas higiénicas. Puede enfrentar dificultades al manejar su ciclo en actividades físicas y en la escuela.
OPORTUNIDADES	Crear espacios de educación menstrual interactivos y accesibles que aborden el tema de manera natural y sin tabúes. Desarrollar contenido en formatos atractivos (redes sociales, guías visuales) para brindar más información sobre alternativas de higiene menstrual. Diseñar productos o experiencias que la ayuden a sentirse más segura y cómoda en su entorno escolar y deportivo.

Nota: Perfil ficticio construido a partir de entrevistas realizadas a adolescentes de entre 12 y 14 años. Recoge datos relevantes como intereses, necesidades, frustraciones y hábitos relacionados con la menstruación. Elaboración propia.(2025)

Figura 14
Modelo Persona Design Daniela Ordoñez

Nota: Fotografía proporcionada por la modelo, con autorización para su uso (2025)

DANIELA LUCIANA ORDOÑEZ PALACIOS

MAPA DE EMPATÍA

Tabla 2
Mapa de Empatía

¿QUÉ PIENSA Y SIENTE?

Tiene preocupaciones sobre su ciclo menstrual, preguntándose si sus síntomas y emociones son normales. No sabe cómo llevar un control de su menstruación y siente vergüenza al hablar del tema con adultos. Sus emociones incluyen curiosidad, inseguridad y miedo por la falta de información, además de un deseo de sentirse comprendida y aceptada.

¿QUÉ OYE?

En su familia, escucha que la menstruación es un tema privado y rara vez se aborda directamente. Con sus amigas, recibe información incompleta o basada en mitos. En la sociedad, los mensajes culturales refuerzan la vergüenza y la publicidad sobre el tema es idealizada y poco realista.

¿QUÉ DICE?

Expresa dudas sobre su ciclo con frases como: "No entiendo bien cómo funciona mi ciclo", "¿Por qué me siento rara cuando me baja?", "Ojalá supiera cómo predecir cuándo me va a venir". Su comunicación sobre el tema es limitada, hablando solo con amigas de confianza y utilizando eufemismos como "Estoy pancha" o "Estoy en mis días".

¿QUÉ VE?

No encuentra suficientes recursos educativos sobre su ciclo en su entorno físico. Los productos de higiene menstrual en el mercado carecen de un enfoque informativo. En redes sociales, los influencers hablan del tema, pero muchas veces sin adaptar la información a su edad o contexto cultural. La publicidad sobre la menstruación no siempre es empática o realista.

ESFUERZOS

Intenta entender su ciclo, pero la falta de información clara le dificulta aprender sobre las diferentes etapas. Le cuesta hablar del tema y buscar ayuda debido a la vergüenza. Además, no tiene una manera práctica y constante de registrar su ciclo menstrual.

RESULTADOS

Quiere conocer mejor su cuerpo, aprender a llevar un control de su menstruación y sentirse cómoda y normal durante su ciclo, sin vergüenza. Aspira a contar con un recurso fácil de usar que le ayude a organizarse y aprender al mismo tiempo.

Nota: Esta tabla muestra el mapa de empatía elaborado a partir de entrevistas con adolescentes, identificando lo que ven, escuchan, piensan, sienten, dicen y hacen en relación con la menstruación. Este recurso permitió comprender sus percepciones, emociones y necesidades desde una mirada más profunda. Elaboración propia. (2025)

BRIEF

Fecha: 2025

Producto: Agenda interactiva para adolescentes.

Objetivo: Promover el conocimiento y la comprensión del ciclo menstrual, a través del diseño de un producto editorial interactivo para fomentar el autocuidado, la confianza y el empoderamiento personal en adolescentes en su ciclo menstrual.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO:

El producto a desarrollar es una agenda interactiva diseñada específicamente para ayudar a adolescentes a comprender y gestionar su ciclo menstrual de manera informada y efectiva. La propuesta busca empoderar a las usuarias fomentando el autocuidado, la confianza y el conocimiento sobre su cuerpo, ofreciendo un recurso accesible para quienes no tienen acceso a aplicaciones móviles.

VENTAJAS COMPETITIVAS:

La agenda interactiva se distingue por su enfoque educativo y accesible, combinando un diseño atractivo con contenido multimedia que refuerza su utilidad. Su carácter físico permite llegar a usuarias sin acceso a tecnología digital.

CICLO DE VIDA DEL PRODUCTO:

El producto se encuentra en crecimiento, se ha introducido en el mercado y gracias al auge del autocuidado es un buen momento para ofrecer más propuestas.

PARTICULARIDADES DEL SECTOR:

El sector comercial relacionado con productos educativos y de bienestar para adolescentes está en constante crecimiento, impulsado por una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado y la educación en salud.

TENDENCIAS DEL MERCADO:

A nivel global, los diarios y agendas menstruales predominan en el sector digital, mientras que los productos físicos son escasos y aún menos comunes en el mercado nacional.

COMPETENCIA DIRECTA:

La competencia directa de nuestro producto son las agendas físicas y los calendarios para el control del ciclo menstrual. Por otro lado, la competencia indirecta la constituyen las aplicaciones móviles de seguimiento menstrual, populares por su accesibilidad.

ANÁLISIS DEL CONSUMIDOR:

Nuestro público objetivo son adolescentes interesadas en aprender sobre su cuerpo y mejorar su autocuidado, a quienes nuestro producto les brinda la oportunidad de ampliar sus conocimientos y fomentar una mejor salud menstrual.

ANÁLISIS DEL PROCESO DE COMPRA:

El proceso de compra comienza con la necesidad de un recurso educativo sobre el ciclo menstrual, donde las usuarias buscan información y comparan alternativas, considerando factores como diseño, contenido, precio y recomendaciones.

ANÁLISIS DEL PROCESO DE USO:

El proceso de uso de las agendas menstruales, consiste en registrar la fecha de inicio y fin del ciclo menstrual, junto con síntomas como dolor o cambios emocionales.

DEFINICIÓN DE CONTENIDOS

AGENDA:

1. Portada:

- Diseño visual llamativo y juvenil que refleje el tema de la agenda (menstruación y cuidado personal).

- Uso de ilustraciones amigables.

2. Contraportada:

- Información sobre la agenda.

3.Guarda:

- Ilustraciones o patrones gráficos relacionados con el tema.

4. Introducción:

- Espacio para escribir datos personales (nombre, fecha de nacimiento, datos de contacto)

- Incluye un mensaje de bienvenida

5. Sección informativa inicial:

- ¿Qué es la menstruación? Explicación clara y visual, adaptada para adolescentes.

- Fases del ciclo menstrual: Infografías simples para explicar las diferentes fases.

- Síndrome Premenstrual (SPM): Consejos prácticos y cómo manejar los síntomas.

- Otros temas relevantes: Higiene menstrual, mitos vs realidades.

6. Sección Mensual:

- Portada del Mes: Frase inspiradora o educativa para motivar a las usuarias y agregar elementos gráficos únicos para cada mes.

- Stickers: Una hoja de stickers por mes con iconos para marcar emociones, síntomas, eventos especiales y recordatorios (ejemplo: “Me siento bien”, “día de mucho flujo”, “cita médica”, etc.).

- Calendario menstrual: Espacio para registrar el ciclo, en el cual se hará uso de los stickers.

- Páginas Diarias de Registro. Cada día del mes incluirá:

Estado de ánimo: Espacio para seleccionar o describir cómo se siente (ejemplo: “Feliz”, “Irritable”, “Ansiosa”, etc.).

Síntomas físicos: Opciones para registrar: cólicos, pechos sensibles, dolores de cabeza, acné, entre otros.

Flujo vaginal: Intensidad del flujo (por ejemplo: ligero, moderado, abundante).

Notas adicionales: Espacio para escribir lo que deseen (ejemplo: eventos importantes, cosas que les ayudaron a sentirse mejor, etc.).

- Sección informativa (Datos Curiosos)(Tips para los cólicos)

HOJA DE RUTA:

DISEÑO VISUAL

Estilo Gráfico, paleta, tipografía

MAQUETACIÓN BASE

Retículas, margenes, estructura

JERARQUÍAS Y TIPOGRAFÍAS

Organización visual del contenido

REDACCIÓN

Textos educativos e inspiración

DISEÑO DE PROTOTIPO

Páginas clave, portada, calendario

ILUSTRACIONES

Gráficos, íconos, recursos visuales

STICKERS Y ELEMENTOS

Diseño y validación de recursos extra

DIAGRAMACIÓN FINAL

Integración total del texto e imagen

PRODUCCIÓN DEL PROTOTIPO

Impresión, encuadernación, revisión

VALIDACIÓN CON USUARIAS

Revisión final con adolescentes

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

Este análisis confirma la necesidad de un recurso educativo accesible y atractivo para adolescentes que inician su experiencia con la menstruación. Muchas enfrentan barreras emocionales y culturales que generan desinformación, vergüenza y dificultad para llevar un control de su ciclo. He identificado que buscan herramientas prácticas que combinen aprendizaje y organización, alineadas con sus intereses y estilo de vida digital. Aunque las redes sociales ofrecen información, no siempre es adecuada para su edad o contexto.

Por ello, veo una gran oportunidad para desarrollar un producto que normalice la menstruación, brindando conocimiento de manera clara, visualmente atractiva y funcional. Con esto, quiero transformar la forma en que viven y perciben su ciclo menstrual.

CAPÍTULO 3

FASE DE IDEACIÓN

INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO

Este capítulo expone el proceso de ideación del proyecto, en el que se generaron, seleccionaron y evaluaron diversas propuestas conceptuales para la construcción del producto editorial interactivo. A partir de los hallazgos previos, se definieron funciones, estrategias, soportes y recursos visuales que guiaron la creación de ideas alineadas con los objetivos del diseño.

Mediante herramientas como matrices comparativas y criterios de evaluación, objetivos, innovación, factibilidad, afinidad y trascendencia; se analizaron las propuestas, identificando aquella con mayor potencial para su desarrollo. Las tablas presentadas documentan este proceso, evidenciando una toma de decisiones argumentada y coherente con el enfoque del proyecto.

PROCESO DE GENERACIÓN DE IDEAS:

Tabla 3
Proceso de Generación de Ideas

FUNCIÓN	ESTRATEGIAS/ CONCEPTOS	SOPORTE	ESTÉTICA	RECURSOS
Educar y acompañar a las adolescentes en la gestión de su ciclo menstrual, brindándoles información accesible y herramientas prácticas para conocerse mejor y cuidar su bienestar.	Agenda ilustrada que representa la menstruación y explica cada fase del ciclo.	Agenda en formato anillado con pestañas divisorias.	Ilustraciones juveniles con trazos orgánicos y colores cálidos.	Stickers interactivos para marcar el ciclo y síntomas.
	Uso de metáforas de la naturaleza para explicar el ciclo menstrual, relacionándolo con las estaciones del año.	Agenda con hojas troqueladas que permiten visualizar cada fase del ciclo de manera clara.	Ilustraciones botánicas y paleta de colores inspirada en la naturaleza.	Sección con papel semitransparente para sobreponer diferentes fases del ciclo.
	Agenda con un sistema de símbolos y colores para identificar fácilmente cada fase del ciclo y sus síntomas.	Bullet journal menstrual, con espacio libre para personalización	Diseño minimalista con tipografía manuscrita.	Iconos adhesivos y códigos QR con información educativa.
	Relatos y experiencias de adolescentes sobre su ciclo, acompañados de datos científicos.	Agenda con páginas desplegables que incluyen testimonios en cada mes.	Estilo collage, combinando fotos, ilustraciones y textos manuscritos.	Espacio para escribir reflexiones personales y compartir experiencias.
	Gamificación del ciclo menstrual mediante retos y actividades.	Agenda con desafíos semanales sobre hábitos saludables.	Diseño dinámico con ilustraciones tipo cómic y colores vibrantes.	Tarjetas didácticas con preguntas y retos para aprender sobre el ciclo.

Nota: Esta tabla recopila distintas propuestas conceptuales surgidas en la fase de ideación del proyecto. Se plantearon ideas a partir de enfoques visuales, simbólicos y funcionales que podrían aplicarse al diseño de la agenda. Elaboración propia. (2025)

PROCESO DE SELECCIÓN DE IDEAS:

Tabla 4
Proceso de Selección de Ideas

PROPUESTA NRO 1 AGENDA ILUSTRADA BULLET JOURNAL	PROPUESTA NRO 2 METÁFORA DE LA NATURALEZA	PROPUESTA NRO 3 SISTEMA DE SÍMBOLOS Y COLORES	PROPUESTA NRO 4 RELATOS Y TESTIMONIOS	PROPUESTA NRO 5 GAMIFICACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL
Concepto: Agenda ilustrada que representará la menstruación y explicará cada fase del ciclo de manera cercana y amigable. Soporte: Bullet journal menstrual, con espacio libre para personalización y seguimiento del ciclo. Estética: Ilustraciones juveniles, con trazos orgánicos y colores cálidos que crean un ambiente accesible y amigable. Recurso: Stickers interactivos para marcar el ciclo y síntomas, además de un espacio para escribir reflexiones personales.	Concepto: Se usará la naturaleza como metáfora para explicar el ciclo menstrual, relacionándolo con las estaciones del año. Soporte: Hojas troqueladas que permiten visualizar cada fase del ciclo de manera cíclica, reforzando la relación con los cambios naturales. Estética: Ilustraciones botánicas y paleta de colores inspirada en la naturaleza, evocando las estaciones del año. Recurso: Sección con papel semitransparente, que permitirá sobreponer diferentes fases del ciclo y visualizar su transformación.	Concepto: Se implementará un sistema de símbolos y colores para identificar fácilmente cada fase del ciclo y sus síntomas. Soporte: Agenda en formato anillado con pestañas divisorias, facilitando la organización del contenido. Estética: Diseño minimalista con tipografía manuscrita, garantizando una apariencia clara y ordenada. Recurso: Íconos adhesivos y códigos QR con información educativa, permitiendo un acceso rápido a datos relevantes.	Concepto: Se incluirán relatos y experiencias de adolescentes, combinados con datos científicos para hacer la información más accesible. Soporte: Agenda con páginas desplegables, donde cada mes tendrá un testimonio acompañado de información científica. Estética: Estilo collage, combinando fotos, ilustraciones y textos manuscritos para crear una sensación de cercanía. Recurso: Espacio para escribir reflexiones personales y compartir experiencias, fomentando la autoexpresión.	Concepto: La agenda integrará gamificación mediante retos y actividades relacionadas con el ciclo menstrual. Soporte: Agenda con desafíos semanales, que promuevan hábitos saludables y conocimientos sobre el ciclo. Estética: Diseño dinámico con ilustraciones tipo cómic y colores vibrantes, atrayendo a un público juvenil. Recurso: Tarjetas didácticas con preguntas y retos, para reforzar el aprendizaje de forma interactiva.

Nota: Esta tabla muestra el proceso de filtro y análisis de las ideas generadas previamente, considerando su pertinencia con los objetivos del proyecto, la conexión con el público objetivo y su viabilidad técnica. Elaboración propia. (2025)

PROPUESTA NRO 1 AGENDA ILUSTRADA BULLET JOURNAL

Figura 15
Ilustración de Referencia

Nota: De Melo (2021)

Figura 16
Fotografía de Referencia

Nota: De Krawczyk (2024)

Figura 18
Ilustración Botánica de Referencia

Nota: De Korbut (2025)

Figura 19
Stickers de Referencia

Nota: De Dimitrieva (2025)

Figura 17
Boullet Journal de Referencia

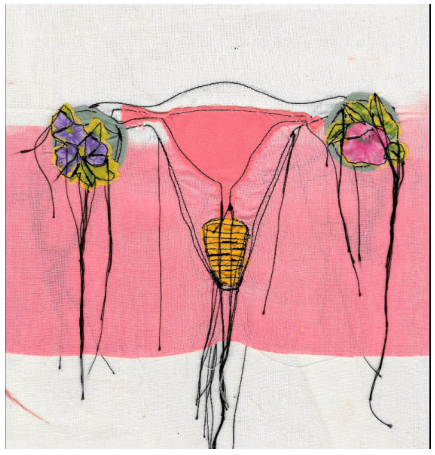
Nota: Doti (2024)

Figura 20
Marcadores de Agenda de Referencia

Nota: De Varela (2022)

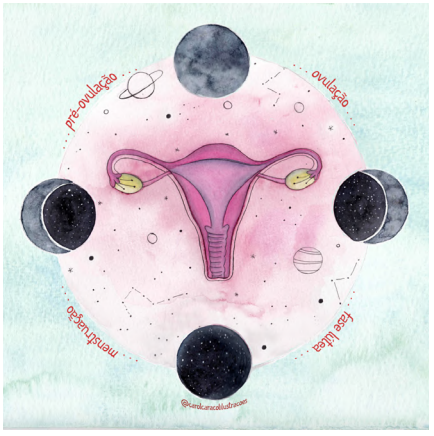
PROPUESTA NRO 2 METAFORA DE LA NATURALEZA

Figura 21
Útero con elementos de naturaleza



Nota: De Kusevitzky (2018)

Figura 22
Ilustración Ciclo Lunar



Nota: De Fernandes (2019)

Figura 23
Ruleta Ciclo Menstrual

Nota: De Hornig (2024)

Figura 23
Ilustración Alusión al Ciclo Menstrual

Nota: De Fernandes (2019)

Figura 24
Stickers de Referencia

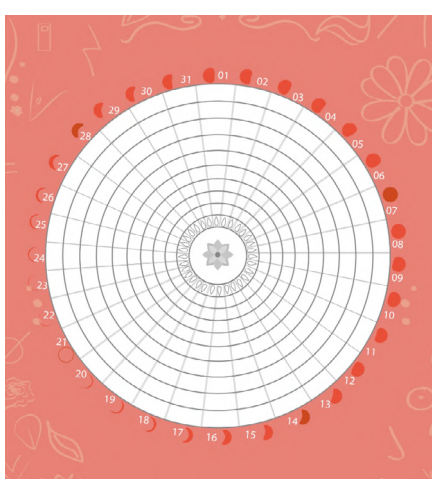
Nota: De Dimitrieva (2025)

Figura 25
Sex Education Teaching Aid

Nota: De Kolarz (SF)

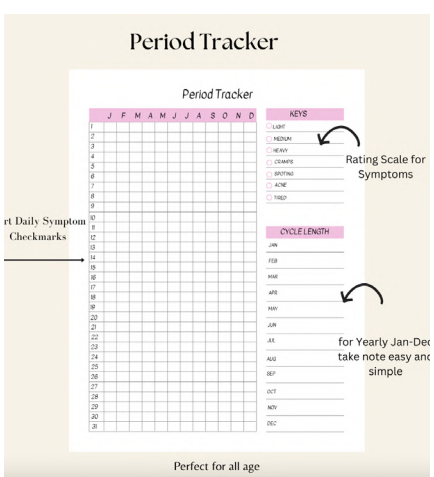
PROPUESTA NRO 3 SISTEMA DE SIMBOLOS Y COLORES

Figura 26
Calendario Ciclo Menstrual



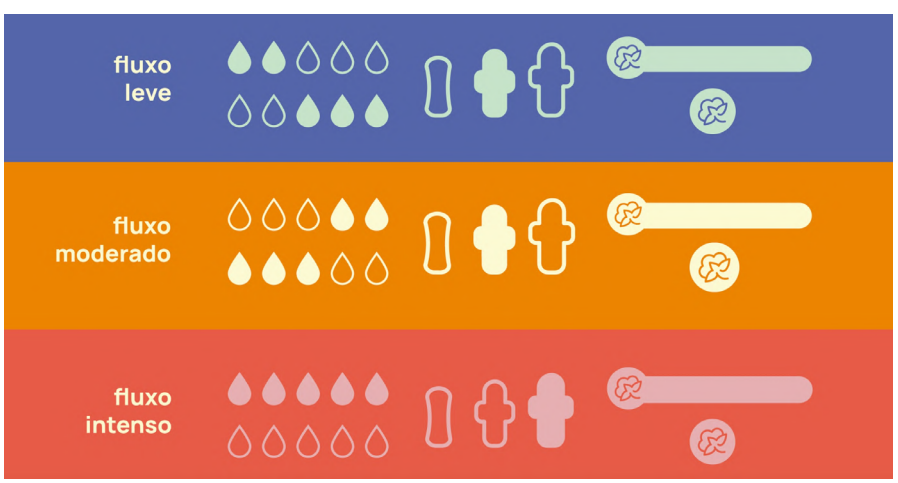
Nota: De Vieira (2023)

Figura 27
Tracker Ciclo Menstrual



Nota: De Panakasem (2024)

Figura 29
Ciclo. Um Absorvente Inclusivo

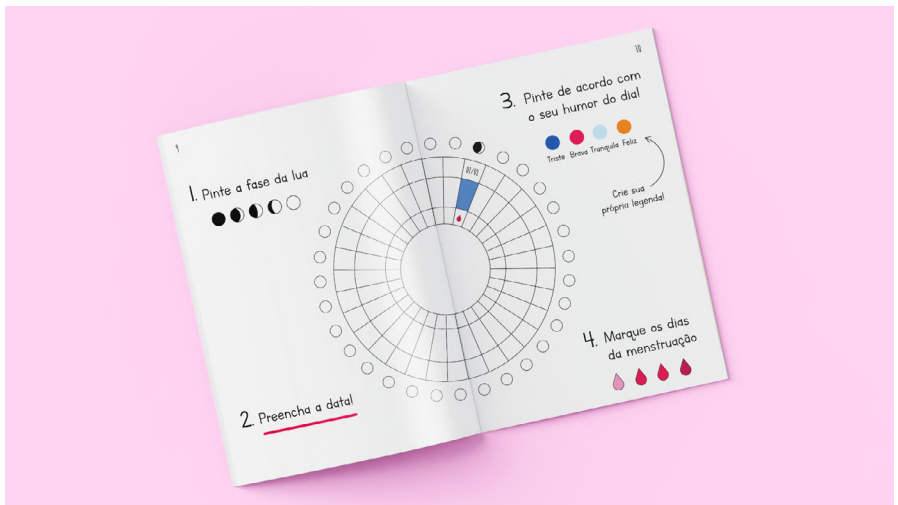


Nota: De Baba, Costa, Nagaya (2023)

Figura 28
Ruleta Ciclo Menstrual

Nota: De Cisneros (2018)

Figura 30
Referencia Agenda Tracker Ciclo Menstrual



Nota: De Marques (2023)

PROPUESTA NRO 4 RELATOS Y TESTIMONIOS

Figura 31
Aprendamos de Higiene Menstrual

Nota: De González (2024)

Figura 32
Fotografía Ciclo Menstrual

Nota: De Morales Estay (2014)

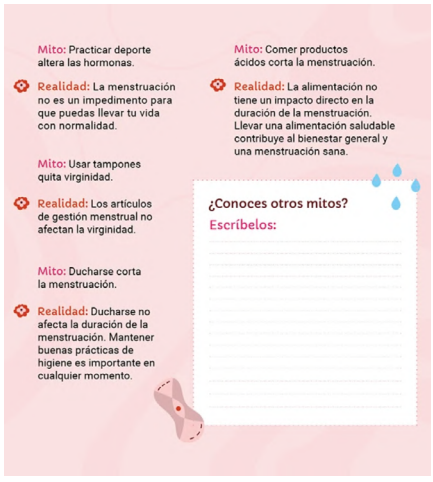
Figura 34
Comics Nuestros Vientres

Nota: De Cisneros (2023)

Figura 33
Guía Ilustrada Ciclo Menstrual

Nota: De Venturini (2022)

Figura 35
Aprendamos de Higiene Menstrual



Nota: De González (2024)

Figura 36
Comics Nuestros Vientres

Nota: De Cisneros (2023)

PROPUESTA NRO 5 GAMIFICACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL

Figura 37
Conociendo Mi Ciclo Menstrual

Nota: De 503Media.net (2022)

Figura 38
Referencia Mandalas Menstruación

Nota: De Espejo (2023)

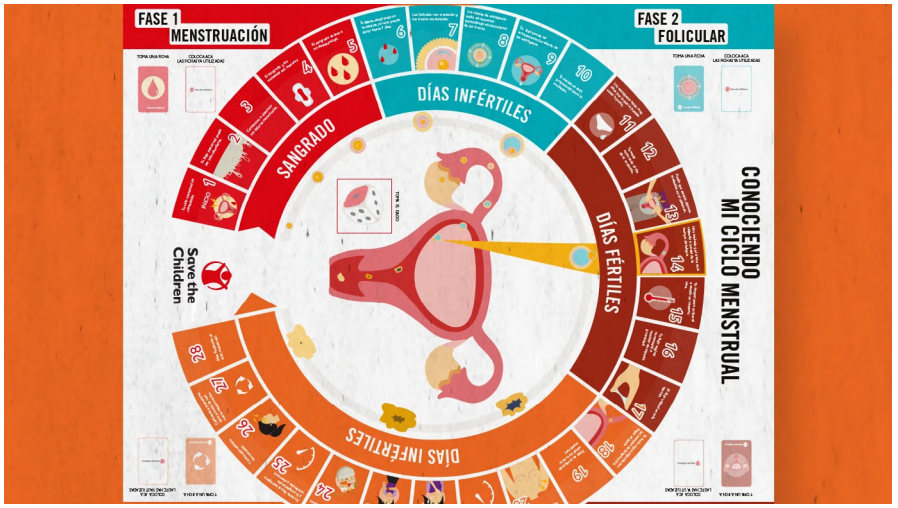
Figura 39
Mandala Reproductiva

Nota: De Espejo (2023)

Figura 40
Mi Cuerpo es Valioso

Nota: De Araya, Neary (2024)

Figura 41
Conociendo Mi Ciclo Menstrual



Nota: De 503Media.net (2022)

EVALUACIÓN DE IDEAS:

Tabla 4
Evaluación de Ideas

	PROPUESTA NRO 1	PROPUESTA NRO 2	PROPUESTA NRO 3	PROPUESTA NRO 4	PROPUESTA NRO 5
OBJETIVOS	5	4	4	3,5	4
INNOVACIÓN	3,5	4	3	4	4
TIEMPO	4	3	5	3	4,5
FACTIBILIDAD	4	3	4	3	4
AFINIDAD	5	4	4	5	5
TRASCENDENCIA	5	4	3	4	3,5
TOTAL	26,5	22	23	22,5	25

Nota: Esta tabla presenta la comparación y evaluación de las ideas finalistas según criterios específicos. Elaboración propia. (2025)

PROPUESTA ELEGIDA:

La propuesta elegida para este proyecto es una agenda ilustrada con enfoque educativo, desarrollada bajo el formato flexible del bullet journal. Este tipo de estructura permite combinar planificación personal con registro emocional y seguimiento del ciclo menstrual, adaptándose a las necesidades de adolescentes entre 12 y 15 años.

La decisión se basó en su capacidad para generar identificación con el público objetivo, gracias a su lenguaje cercano, diseño visual empático e integración de elementos interactivos como stickers, infografías y espacios de reflexión. La estética ilustrada, los elementos florales y la diagramación accesible refuerzan el vínculo emocional con las usuarias, promoviendo una experiencia positiva y cercana.

Desde la metodología, es la opción más coherente con el enfoque de diseño centrado en el usuario, al haber sido construida a partir de entrevistas, mapas de empatía y validaciones. Además, es factible y viable en su producción, y destaca por ser una propuesta innovadora, que aborda la menstruación desde lo visual, lo emocional y lo educativo, alejándose de enfoques tradicionales y apostando por una comunicación más humana y empática.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

En este capítulo se llevó a cabo el proceso de ideación del proyecto, iniciando con una generación de ideas basada en criterios como función, estrategia, soporte, estética y recursos, con el objetivo de explorar propuestas que respondieran a las necesidades del público adolescente y a los objetivos del proyecto.

Luego, se realizó una selección de ideas, analizando el proceso de inspiración y construcción conceptual de cada propuesta, lo que permitió identificar sus fortalezas y debilidades en relación con la problemática abordada.

Finalmente, se aplicó una evaluación comparativa, calificando criterios como objetivos, innovación, tiempo, factibilidad, afinidad y trascendencia. Esta evaluación, ponderada sobre 5 puntos por ítem, permitió determinar de forma objetiva cuál propuesta era la más pertinente para desarrollar, dando paso a la fase de diseño.

CONOCER TU CICLO ES
ABRAZAR TU RITMO INTERNO,
ENTENDERTE DESDE LA RAÍZ
Y FLORECER EN CADA ETAPA

Palacios, E. (2025)

CAPÍTULO 4

DISEÑO

PARTIDOS DE DISEÑO

FORMAL:

FORMATO:

La agenda está diseñada en un formato A5 (14,8 x 21 cm), una medida que equilibra funcionalidad y comodidad. Este tamaño fue seleccionado por ser más manejable y fácil de transportar, lo que permite a las usuarias adolescentes llevarla en sus mochilas o bolsos sin dificultad. Además, ofrece un espacio suficiente para escribir cómodamente sin que el producto resulte voluminoso o pesado, lo cual es especialmente importante para el uso cotidiano.

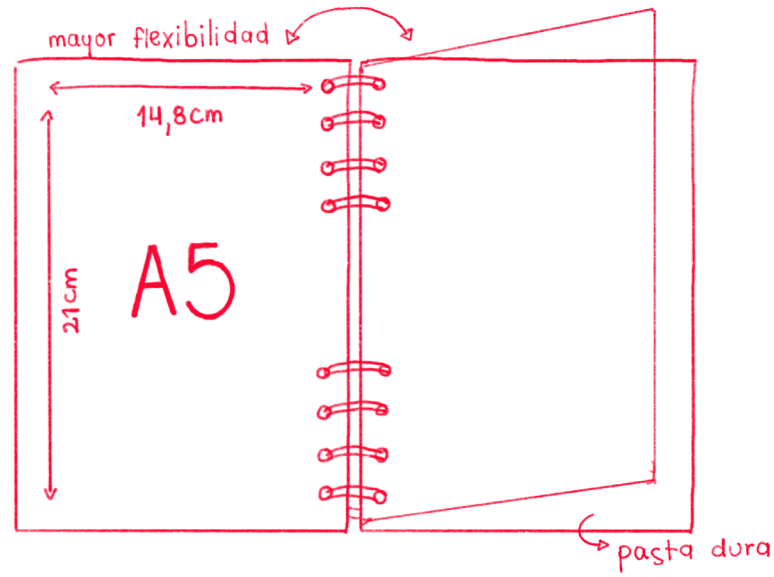
PORTADA Y CONTRAPORTADA:

Tanto la portada como la contraportada estarán elaboradas en pasta dura, lo que aporta mayor resistencia y durabilidad al producto. Esta decisión responde a la necesidad de que la agenda pueda ser usada a lo largo de varios meses sin deteriorarse con facilidad, considerando que estará en constante manipulación. La rigidez de la pasta dura también ofrece una mejor superficie de apoyo para la escritura, incluso en ausencia de una mesa o escritorio.

ENCUADERNACIÓN:

Se optó por una encuadernación tipo Wire-O, ya que proporciona mayor resistencia al uso continuo y permite abrir la agenda completamente en plano, facilitando la escritura en ambas páginas sin incomodidad. Esta elección también favorece la flexibilidad de uso, ya que la usuaria puede doblar la agenda sobre sí misma si lo desea, lo que mejora significativamente la experiencia en contextos informales o en movimiento.

Figura 42
Gráfico Formato Ilustrado



Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 42
Gráfico Formato Ilustrado

Nota: Ejemplo de encuadernación Wire-O de Carnero (2021)

PALETA DE COLORES:

La paleta cromática de la agenda combina rojo, morado, rosado y blanco, elegidos por su simbolismo y armonía visual.

Rojo: representa la menstruación, la fuerza vital y la conexión con el cuerpo, resignificándola de forma positiva y natural.

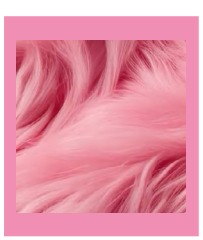
Morado: evoca introspección, empoderamiento y transformación personal.

Rosado: transmite cercanía, calidez y empatía, ideal para conectar con adolescentes.

Blanco: aporta equilibrio, claridad y facilita la lectura.

En conjunto, esta paleta comunica la menstruación de forma abierta, emocionalmente segura y educativa.

C: 0 R: 230
M: 94 G: 40
Y: 69 B: 62
K:0



C: 0 R: 240
M: 57 G: 141
Y: 5 B: 179
K:0

C: 85 R: 77
M: 87 G: 58
Y: 0 B: 142
K:0

C: 0 R: 255
M: 0 G: 255
Y: 0 B: 255
K:0

TIPOGRAFÍA:

Hey Eloise Regular: Esta tipografía manuscrita fue elegida por su trazo suelto y expresivo, que transmite cercanía y calidez. Tiene un aire espontáneo y emocional que conecta directamente con el enfoque afectivo del proyecto. Su estilo dibujado refuerza la idea de que la agenda es un espacio íntimo, humano y sin juicios, donde las adolescentes pueden sentirse acompañadas. Es ideal para títulos, preguntas o frases clave, ya que aporta una voz amigable que invita a la reflexión y al autoconocimiento.

Poppins: Se incorporó para equilibrar visualmente el diseño. Es una tipografía sans serif limpia, clara y fácil de leer, perfecta para organizar la información educativa. Su geometría simple permite jerarquizar contenidos sin distraer, aportando estructura y orden a las páginas. Acompaña bien los bloques informativos sin quitarles calidez, funcionando como soporte neutro dentro de un entorno gráfico lleno de color y emoción.

Ambas reflejan la esencia de la agenda: un espacio educativo, sensible y cercano, que habla de la menstruación sin miedo ni tabúes, con un lenguaje visual que acompaña, informa y abraza.

HEY ELOISE

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFJHiJKLMNoQRSTuVWXYZ
1234567890Ñ*¿?¡!()"#$%&/º.,;:

Poppins

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefjhijklmnoqrstuvwxyz
1234567890Ñ*¿?¡!()"#$%&/º.,;:

ESTILO Y/O TENDENCIA

TENDENCIAS:

1. Diseño Emocional/Afectivo

Este proyecto está orientado para conectar emocionalmente con el público, se evidencia en la elección de ilustraciones , textos que "hablan contigo" y mensajes positivos.

2. Estética Y2K Soft

Este estilo conecta visualmente con el universo de los adolescente y lo digital contemporaneo, pero suavizado con un enfoque más órganico, emocional y decorativo. Es una reinterpretación del Y2K desde una mirada más afectiva, cercana y visualmente segura. Además se tomó como referencia al trabajo de ilustradores digitales contemporáneas.

3. Diseño Feminista Interseccional (Visual)

Aunque no lo dice explícitamente, el enfoque gráfico celebra la diversidad, la naturaleza cíclica y el autoconocimiento desde un lugar de empoderamiento visual. Se alinea con tendencias actuales del diseño gráfico feminista.

ESTILO GENERAL:

1. Ilustración digital artesanal (handmade look)

Las ilustraciones, tanto de flores como de personajes o íconos, están hechas con un trazo que imita técnicas manuales (acuarela, lápiz, rotulador, con la intención de generar cercanía, calidez y humanización del contenido.

2. Estética naive / infantil ilustrada

Proporciones simples, gestos expresivos, trazos sueltos y colores vivos. Esto genera un lenguaje visual amable y no intimidante para adolescentes en temas delicados como la menstruación.

3. Estilo decorativo orgánico

Gran presencia de motivos florales con formas libres, orgánicas, sin rigidez geométrica.

Las portadas mensuales están fuertemente influenciadas por pósteres botánicos psicodélicos o naïf contemporáneo, usando formas planas, superposición y combinaciones de color vibrante.

Figura 43
Flowers on Sage Green

Nota: Carla Llanos (SF)

Figura 44
Flowers on Blue Table

Nota: Carla Llanos (SF)

Figura 45
Gut Health

Nota: Bodil Jane (SF)

Figura 46
Malala Quote

Nota: Bodil Jane (SF)

JERARQUIA DE INFORMACIÓN

1. Calendario Mensual

Retícula modular (7 columnas x 6 filas para el calendario).

Se complementa con bloques libres en la parte inferior para "Propósito mensual" y "¿Sabías que?".

2. Hojas Diarias

Retícula en columnas paralelas:

Columna central para "¿Qué piensas?" (cuadro de puntos).

Columna derecha con divisiones para registros.

Elementos florales colocados simétricamente en márgenes externos.

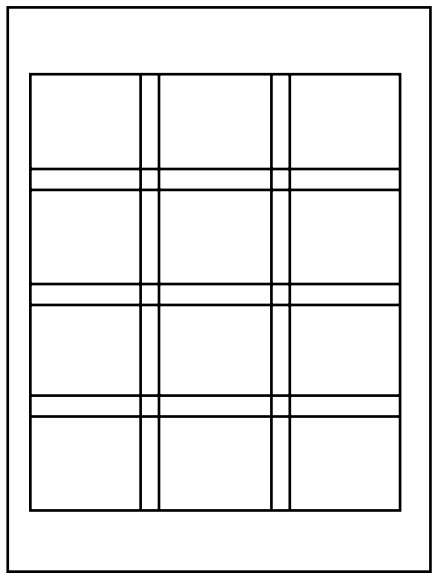
Uso de rejilla de puntos en el área de escritura para organizar el contenido libremente.

3. Infografías

Retícula de una columna central alineada, con márgenes decorativos florales.

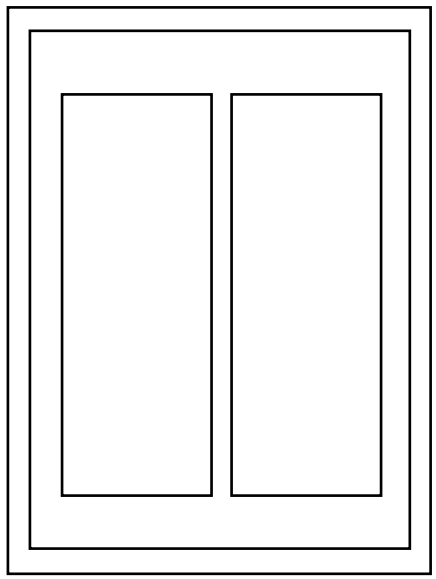
Composición simétrica con división jerárquica vertical: título, mito, realidad, imagen.

Figura 47
Retícula Modular



Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 48
Retícula de Columnas



Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

FUNCIONAL

FUNCIONES ESPECIFICAS:

La agenda "Cíclica: Aprendiendo a conocerme" no se limita a ser una herramienta de planificación, sino que cumple funciones educativas, emocionales y de acompañamiento:

Registro del ciclo menstrual: permite llevar un seguimiento visual y personalizado de los días del ciclo, síntomas, emociones y hábitos.

Educación progresiva: a través de infografías temáticas mensuales, mitos y tips, se entrega información clara, confiable y amigable sobre la menstruación y el autocuidado.

Reflexión emocional: incluye espacios para escribir cómo se siente la usuaria física y emocionalmente, fomentando la conexión consigo misma.

Propósito mensual: ayuda a definir pequeñas metas personales y hábitos de autocuidado, fortaleciendo la autoestima y la autorregulación.

CONSIDERACIÓN DE USO:

La agenda está diseñada pensando en adolescentes entre 12 y 15 años, considerando sus necesidades emocionales, cognitivas y sociales. Por ello:

El lenguaje es directo, cercano y sin tecnicismos, pero respetuoso y educativo.

Los espacios de escritura están dimensionados según la cantidad de información que se espera (ni demasiado extensos ni limitantes).

La estructura mensual sin fechas predeterminadas permite adaptarse al ritmo personal de cada usuaria, sin presión por llenar todos los días.

El diseño gráfico favorece la concentración y el interés con una paleta suave pero expresiva, íconos amigables y decoración simbólica.

INTERACTIVIDAD:

Aunque es un producto impreso, la agenda tiene varios niveles de interactividad:

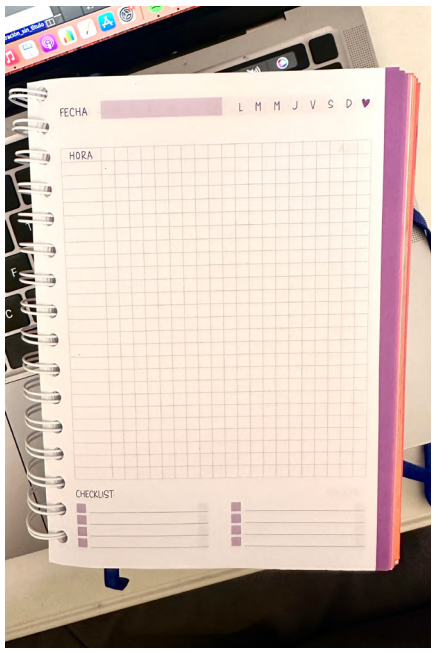
Activa: permite que la usuaria complete, subraye, anote, coloree, marque emociones o registre experiencias.

Reflexiva: genera momentos de introspección mediante preguntas abiertas y frases disparadoras.

Participativa: invita a compartir ideas, romper tabúes y resignificar la menstruación como algo natural y valioso.

La combinación entre diseño gráfico, contenido pedagógico y espacios de registro convierten a esta agenda en una herramienta interactiva que estimula el aprendizaje autónomo y emocional.

Figura 50
Agenda Este es mi Momento



Nota: Fotografía propia de Agenda "Este es mi Momento" (2025)

Figura 51
Agenda Portada Mensual

Nota: Fotografía propia de Agenda "Este es mi Momento" (2025)

TECNOLÓGICO

SOFTWARE:

Se utilizó Adobe InDesign para la maquetación y organización del contenido, con el apoyo de guías, estilos de párrafo y retículas. Las ilustraciones fueron creadas principalmente en Procreate, y posteriormente ajustadas en Photoshop e Illustrator para garantizar coherencia visual. El diseño está pensado para impresión en formato A5, con encuadernado Wire-O y portadas en pasta dura, lo que mejora su resistencia y funcionalidad.

TECNOLOGÍAS DE IMPRESIÓN:

Prensa digital: para impresión full color de alta calidad, ideal para reproducir las ilustraciones y la paleta cromática definida del proyecto con nitidez y fidelidad.

Máquinas de corte y grabado láser: permiten cortes precisos en elementos decorativos o fichas adicionales, así como detalles personalizados si se requiere.

Máquinas para elaboración de pasta dura: necesarias para la creación de portadas resistentes, con acabados profesionales y duraderos.

Sistema de encuadernación de doble anillo (Wire-O): facilita el armado de la agenda con una encuadernación práctica, resistente y funcional, que permite una apertura cómoda de 360º.

SUSTRATOS DE IMPRESIÓN:

Interiores: papel bond o ahuesado de 90–100 g/m².

Portadas Mensuales: Será elaborada en papel couché de 150 de gramaje

Sitckers: Papel adhesivo mate.

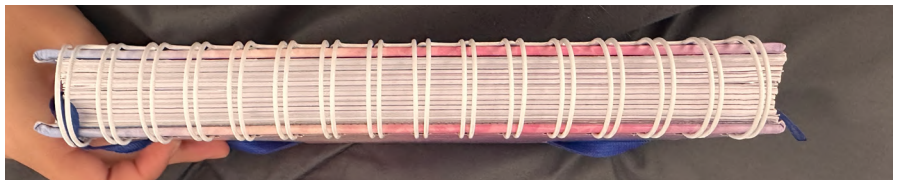
Figura 52
Agenda Stickers

Nota: Fotografía propia de Agenda "Este es mi Momento" (2025)

Figura 53
Proceso Portada Cíclica

Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 54
Encuadernado Wire-O



Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

CONCEPTO

NAMING:

El nombre debía reflejar la esencia del proyecto: acompañar a las adolescentes en la comprensión y registro de su ciclo menstrual desde una mirada positiva, educativa y natural. A lo largo del proceso creativo se consideraron distintas propuestas que buscaban transmitir cercanía, identidad y sensibilidad con el tema. Algunas de las alternativas fueron:

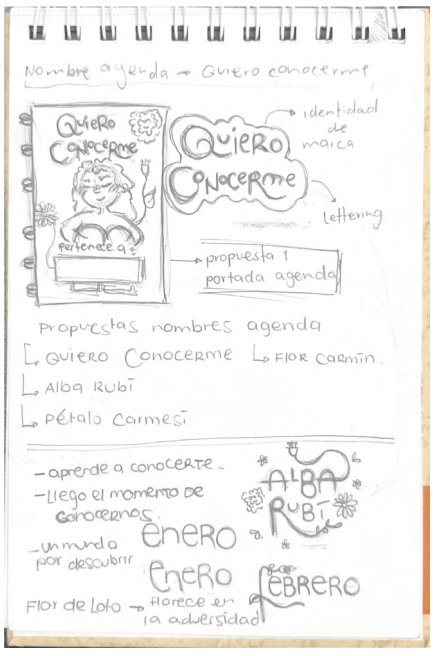
"Quiero Conocerme", "Alba Rubí" y "Pétalo Carmesí", cada una con enfoques simbólicos relacionados con el cuerpo, el color, y el despertar de la conciencia menstrual.

Tras evaluar estas opciones, surgió "Cíclica" como la elección más representativa y significativa. Este nombre nace de la idea de que todo en el cuerpo y en la vida transcurre en ciclos, ritmos y fases. En lugar de ocultar o temer el ciclo menstrual, el proyecto lo resignifica como un proceso natural que merece ser entendido, acompañado y valorado.

"Cíclica" no solo alude al aspecto biológico del ciclo, sino también a la posibilidad de volver a una misma, de observarse y conectar con el cuerpo desde una perspectiva más consciente, empática y amorosa. También remite al tiempo circular de la naturaleza, reforzando la visión de que el diseño puede ser una herramienta para educar sin tabúes y con sensibilidad.

En un inicio se pensó desarrollar el nombre mediante lettering personalizado, sin embargo, para mantener la portada limpia y no sobrecargar visualmente el diseño, se optó por utilizar la tipografía Hey Eloise, que mantiene un aire manual, cercano y expresivo. El nombre final "Cíclica: Aprendiendo a conocerme" resume con sencillez el propósito de la agenda: informar, acompañar y empoderar a las adolescentes en el camino de entender su ciclo menstrual.

Figura 55
Bocetos Naming



Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 56
Bocetos Naming Lettering

Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

ILUSTRACIÓN

El estilo de ilustración de la agenda Cíclica: Aprendiendo a conocerme nace desde una intención muy clara: acompañar a las adolescentes desde la ternura, la empatía y el lenguaje visual afectivo. Desde las primeras etapas del proyecto, el proceso comenzó con bocetos hechos a mano en los que se exploraban personajes femeninos serenos, rodeados de elementos naturales como flores, hojas y formas orgánicas. Estos primeros trazos, trabajados en papel y luego en iPad mediante Procreate, sirvieron como punto de partida para definir una estética que se mantuviera coherente con el tono emocional y pedagógico del proyecto.

La elección del estilo no fue casual. Se optó por una ilustración de carácter semi-naïve y digital artesanal, con trazos expresivos y formas redondeadas que evocan cercanía, dulzura y calidez. Los personajes tienen gestos suaves, en actitudes de introspección y cuidado personal, reflejando la idea de volver a una misma y reconectar con el cuerpo. La flor de loto, uno de los elementos simbólicos presentes desde los primeros bocetos, aparece como representación visual de la transformación y la pureza, mientras que los colores utilizados, refuerzan la conexión con la menstruación, lo emocional y lo natural.

El estilo elegido no solo acompaña gráficamente al proyecto, sino que también refuerza su propósito: desmitificar la menstruación desde un lugar afectivo, humano y accesible. Las ilustraciones no están allí solo para decorar, sino para sostener visualmente una narrativa que invita a mirar el ciclo menstrual como algo natural, propio y digno de ser comprendido sin miedo ni vergüenza. Así, el diseño se convierte en una herramienta de acompañamiento visual y emocional, en perfecta sintonía con la esencia de Cíclica.

Figura 57
Bocetos Ilustraciones Procreate

Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 58
Bocetos Iniciales a mano

Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

PORTADA ILUSTRADA

La portada de Cíclica: Aprendiendo a conocerme fue desarrollada con la intención de generar una conexión emocional inmediata con las adolescentes, estableciendo desde el primer contacto una atmósfera de confianza, vitalidad y apertura. El proceso comenzó con exploraciones gráficas centradas en representar visualmente la idea de florecer, de transformarse, de crecer en medio de lo complejo. A partir de estas ideas surgió la imagen de una niña abrazando una flor de loto, símbolo que encierra la capacidad de renacer desde la profundidad y que, en este contexto, se convierte en una metáfora visual del ciclo menstrual vivido con consciencia y aceptación.

La composición se construyó en torno a esta figura central, pensada para transmitir ternura, contención y una mirada introspectiva, con la intención de que las adolescentes se sintieran reflejadas en ella. Se cuidó especialmente el lenguaje corporal y la expresión, buscando una postura que no fuera rígida ni idealizada, sino cercana, acogedora y real.

El fondo está compuesto por formas florales en movimiento, con trazos sueltos que crean un entorno vivo y envolvente. No se trata de decoración aislada, sino de una atmósfera simbólica que alude al ritmo natural, a lo cíclico, y al crecimiento continuo. Esta decisión también refuerza la idea de que el entorno que rodea a la menstruación puede ser amable, expresivo y libre de estigmas.

La paleta cromática, más vibrante que la del interior de la agenda, fue seleccionada para destacar la portada como umbral emocional y visual. Colores como el rojo coral, rosa intenso, naranja y verde se combinan para transmitir energía, diversidad y positividad, en contraste con los tonos más suaves y organizados del contenido interior. Esta dualidad refuerza el carácter introductorio de la portada, que busca impactar sin saturar, invitar sin imponer.

En cuanto al tratamiento tipográfico, aunque en un inicio se contempló desarrollar un lettering personalizado para el nombre, se optó finalmente por utilizar la tipografía Hey Eloise, que conserva el trazo gestual y espontáneo deseado, sin recargar la composición. Así, el título “Cíclica: Aprendiendo a conocerme” se integra armónicamente a la ilustración, manteniendo equilibrio visual y claridad comunicativa.

Figura 59
Portada Agenda

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

SEPARADORES MENSUALES

Cada portada funciona como un separador mensual: una lámina ilustrada que abre el capítulo de cada mes y, al pasar la página, marca simbólicamente el "cambio de estación" personal de la usuaria dentro de la agenda. Para lograr esa sensación de pequeño ritual de comienzo, opté por un estilo orgánico ilustrado a mano, cercano al dibujo libre con rotulador y tintas planas, inspirado en la gráfica naive. Esa estética de líneas sueltas, manchas sólidas y superposición de formas florales abstractas transmite naturalidad, cercanía y un toque lúdico que conecta con el público adolescente sin caer en infantilismos.

El proceso arrancó con un moodboard de referencias botánicas y paletas análogas; después realicé bocetos rápidos en papel para cada mes, buscando que cada composición expresara un matiz distinto del ciclo (energía, introspección, florecimiento, renovación). Al vectorizar en la tablet, limpié los contornos pero conservé pequeñas "imperfecciones" que delatan la mano humana; luego apliqué la paleta fija, rosas, lilas, morados y rojizos; para asegurar coherencia cromática a lo largo del año y reforzar los valores de feminidad, vitalidad y calidez emocional. Por último situé el óvalo central blanco como "pausa visual" donde la tipografía Hey Eloise nombra el mes, reforzando la voz cercana y juvenil del proyecto.

La creación de los separadores se realizó siguiendo el orden del calendario, mes a mes, permitiendo desarrollar una narrativa visual progresiva que acompaña simbólicamente los distintos momentos del ciclo y del año.

Figura 60

Separador Mes Enero

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 61

Separador Mes Febrero

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 62

Separador Mes Marzo

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 63

Separador Mes Abril

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 64
Separador Mes Mayo

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 65
Separador Mes Junio

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 66
Separador Mes Julio

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 67
Separador Mes Agosto

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 68
Separador Mes Septiembre

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 69
Separador Mes Octubre

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 70
Separador Mes Noviembre

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 71
Separador Mes Diciembre

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

CALENDARIOS MENSUALES

Los calendarios mensuales fueron diseñados para cumplir una doble función: registrar el ciclo menstrual y permitir la organización diaria de la usuaria, integrando ambas dimensiones de manera práctica y significativa. Se trata de una herramienta híbrida que actúa como agenda y diario corporal a la vez. Cada página de calendario corresponde a un mes del año y está construida con una retícula de 7 columnas y 5 filas, lo que permite visualizar cómodamente los días de la semana y distribuir todas las fechas posibles sin saturar el diseño. Este formato se eligió por su claridad y funcionalidad, asegurando que haya espacio suficiente para escribir tanto eventos importantes como anotaciones personales relacionadas con el ciclo.

Las celdas del calendario, limpias y espaciosas, están pensadas para que las niñas puedan marcar sus días de menstruación, compromisos sociales, recordatorios o pendientes diarios. Esta integración busca normalizar el seguimiento del ciclo menstrual como parte de su rutina, sin que se sienta como algo ajeno o incómodo.

Además del calendario en sí, cada mes incluye dos secciones complementarias: por un lado, el "Propósito mensual", un recuadro en el que se invita a la usuaria a escribir una meta personal, algo breve pero significativo que la motive durante ese mes.

Por otro lado, la sección "¿Sabías que...?" ofrece un tip o dato curioso relacionado con la menstruación o el autocuidado. Son fragmentos breves y accesibles que buscan informar, derribar mitos y ofrecer herramientas útiles, reforzando el enfoque educativo de la agenda.

En conjunto, estos calendarios no solo permiten planificar el mes, sino que invitan a las adolescentes a llevar un registro más consciente de su cuerpo y emociones, entendiendo su ciclo como parte integral de su día a día.

Figura 71
Página Calendario Enero

Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

CALENDARIOS MENSUALES

Tabla 5
Función y Diseño Calendarios

APARTADO	FUNCIÓN	DISEÑO
GRILLA MENSUAL	Anotar periodo + compromisos	Celdas limpias con esquina morada para guiar la escritura y evitar recargar la composición.
PROPÓSITO MENSUAL	Definir una meta breve (p. ej., "leer 2 libros" o "hacer estiramientos diarios").	Recuadro rosa claro que invita a escribir algo propio y destaca visualmente.
¿SABÍAS QUE.?	Ofrecer un tip o dato curioso sobre salud menstrual y autocuidado.	Caja blanca con viñetas circulares; el encabezado rojo "píldora de conocimiento" capta la atención.
MOTIVOS FLORALES	Decorar sin distraer; refuerzan la identidad visual de la agenda.	Ilustraciones laterales y en la esquina inferior izquierda, equilibrando la página y guiando la vista.

Nota: Esta tabla sintetiza los elementos presentes en los calendarios mensuales de la agenda, detallando su función práctica y las decisiones de diseño tomadas. Elaboración propia. (2025)

REGISTRO DIARIO

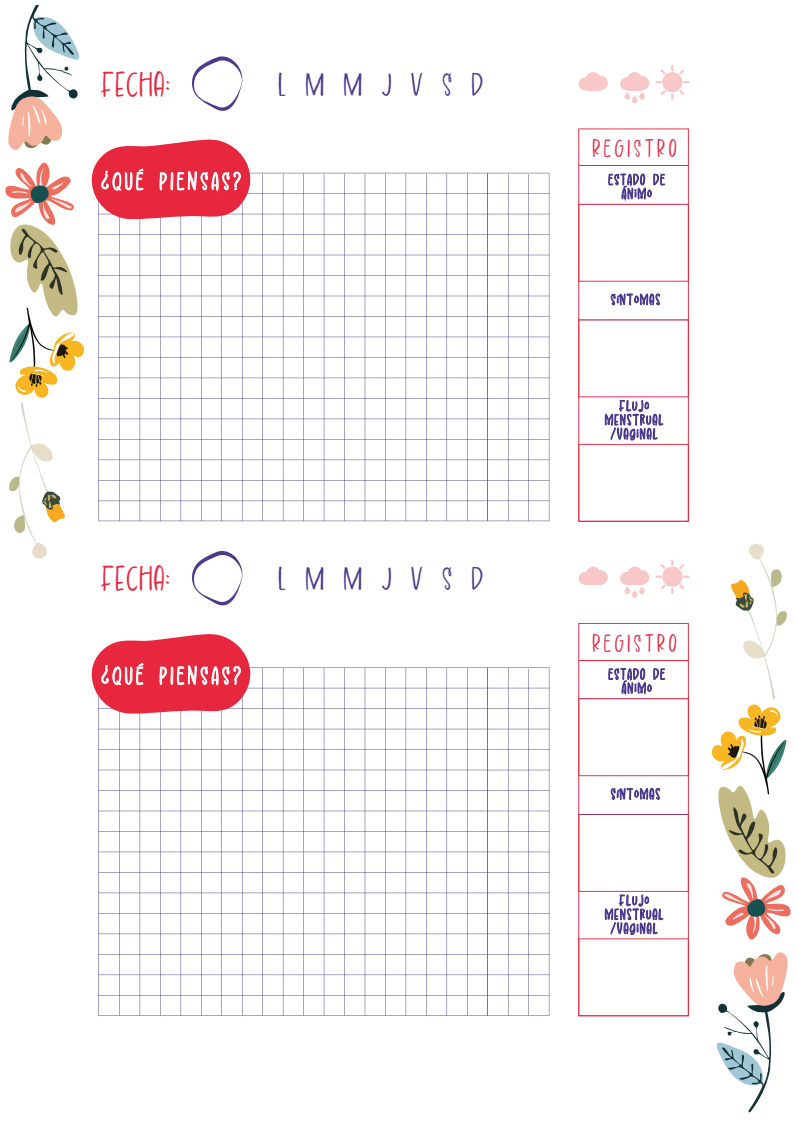
Las páginas de registro diario fueron diseñadas para acompañar de forma cercana y constante el día a día de las adolescentes, promoviendo el autoconocimiento y la expresión personal. La estructura de estas páginas permite que cada usuaria registre su jornada de manera sencilla y visualmente clara, sin sentirse abrumada. Se incluyen campos específicos para la fecha, el estado de ánimo, los síntomas físicos o emocionales, y un espacio amplio y abierto para escribir pensamientos, experiencias o reflexiones personales.

La diagramación se construyó a partir de una retícula de columnas paralelas, lo que permite dividir visualmente la hoja en secciones funcionales: por un lado, el área de escritura libre en cuadrícula, y por otro, el bloque vertical de registro guiado. Esta disposición asegura orden y equilibrio, facilitando la lectura y el uso intuitivo. La cuadrícula en el área de escritura otorga libertad con estructura, invitando a escribir o incluso dibujar, dando paso a una libre expresión, mientras que el módulo lateral guía el seguimiento del ciclo con indicadores emocionales y físicos.

Visualmente, se mantuvieron los bordes florales ilustrados como un elemento constante dentro del sistema gráfico de la agenda. Su función no es solo decorativa sino también buscan evocar emocionaliodad: aportan calidez, familiaridad y una sensación de contención visual. Se ubican de forma lateral y en las esquinas inferiores para no interferir con el contenido funcional, pero sí para equilibrar la composición y suavizar la estructura geométrica de la retícula. Estas flores evocan la conexión con la naturaleza, el crecimiento y los ciclos, reforzando simbólicamente el mensaje del proyecto.

En conjunto, estas páginas no solo permiten registrar datos, sino que se convierten en un recurso íntimo y personal, pensado para fortalecer el vínculo con una misma, pasa a ser un refugio del mundo exterior y sus tabúes, siendo un espacio seguro para las usuarias. El diseño busca acompañar de manera respetuosa y empática, haciendo que cada adolescente se sienta en un espacio propio, donde escribir sobre su cuerpo y sus emociones sea un acto cotidiano, natural y positivo.

Figura 72
Hoja Diaria



Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

BIENVENIDA, IDENTIDAD Y CIERRE EMOCIONAL

Las primeras y últimas páginas de la agenda Cíclica cumplen un rol fundamental en la construcción del vínculo emocional con la usuaria. Desde el inicio, se buscó que el diseño editorial no solo entregue información útil, sino que también cree un ambiente seguro, cálido y simbólico para acompañar el proceso de autoconocimiento.

La página de bienvenida introduce a la usuaria en un espacio íntimo y seguro, con un mensaje cercano que invita a escucharse, validar sus emociones y fluir con su propio ritmo. El texto, centrado dentro de una caja blanca que facilita la lectura, está rodeado por un marco floral ilustrado que aporta calidez y refuerza la conexión con lo natural y cíclico. Esta composición busca generar una primera conexión emocional con la adolescente, presentando la agenda no solo como una herramienta de registro, sino como un espacio personal de acompañamiento. Al final de la página, se incluye el campo “Esta agenda pertenece a:”, reforzando la idea de que este objeto le pertenece y la acompañará en su proceso de autoconocimiento.

La página de datos personales permite registrar información básica como nombre, edad, signo zodiacal y datos vinculados a la primera menstruación. Este espacio invita a reflexionar sobre la experiencia inicial con el ciclo, validando las emociones vividas y promoviendo la identificación con otras posibles historias. Se incluyen preguntas que ayudan a recordar con quién se habló por primera vez del tema o qué se hace para sentirse mejor durante la menstruación, como una forma de generar memoria emocional. El diseño mantiene una estructura clara y lúdica, con campos de respuesta guiada y pequeños íconos florales en los bordes que enmarcan sin saturar, reforzando el estilo visual cálido y accesible del proyecto.

Finalmente, la página de despedida cierra el recorrido de manera afectiva y reflexiva. El mensaje no marca un final definitivo, sino un cierre simbólico del ciclo de escritura, alentando a la usuaria a seguir conectando con su cuerpo, a escucharse y a continuar con su proceso personal más allá de la agenda. El texto está centrado en una caja blanca rodeada por ilustraciones florales suaves, que en este caso se colocan también en las esquinas superiores e inferiores, generando un efecto de contención visual. El lenguaje busca ser inspirador, empoderador y libre de juicios, con frases que refuerzan la autonomía y el valor de conocerse.

En conjunto, estas tres páginas no solo enmarcan el contenido funcional de la agenda, sino que consolidan su identidad como una herramienta emocional, educativa y visualmente acogedora, pensada para acompañar a cada adolescente en su propio ritmo.

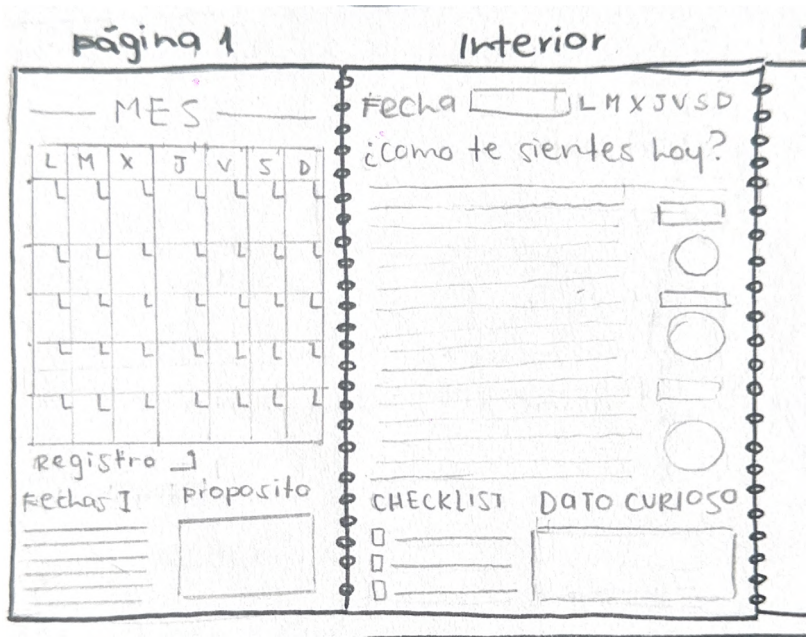
BIENVENIDA, IDENTIDAD Y CIERRE EMOCIONAL

Tabla 6
Análisis Visual

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
PÁGINAS ANALIZADAS	Bienvenida, Datos personales, Despedida
OBJETIVO COMUNICACIONAL	Generar conexión emocional, dar sentido simbólico al inicio y cierre del uso de la agenda
ESTRUCTURA VISUAL	Composición centrada, cajas de texto blancas enmarcadas por ilustraciones florales simétricas
PALETA CROMÁTICA	Rosado, rojo, morado y amarillo vibrante; transmiten calidez, energía y conexión natural
TIPOGRAFÍA	Hey Eloise para títulos (amigable, manuscrita), Poppins para cuerpo de texto (legible)
ILUSTRACIONES	Motivos florales laterales y esquinas, que enmarcan el contenido sin interferir
LENGUAJE TEXTUAL	Cercano, afectivo, introspectivo; invita a la reflexión, al diálogo interior y al autocuidado
FUNCIÓN SIMBÓLICA	Marcar el inicio, la identidad y el cierre del ciclo; acompañar emocionalmente a la usuaria

Nota: Esta ficha analiza los elementos visuales y comunicacionales presentes en las páginas de bienvenida, datos personales y despedida, destacando cómo su diseño refuerza el carácter emocional, simbólico y personal del proyecto, en coherencia con la identidad visual de la agenda. Elaboración propia. (2025)

Figura 73
Bocetos Página Calendario y Diario



Nota: Fotografía propia realzada para el presente proyecto. (2025)

Figura 74
Página de Bienvenida

Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 75
Página de Datos Personales

Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 76
Página de Despedida

Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

INFOGRAFÍAS EDUCATIVAS

Las infografías incluidas en la agenda cumplen una función clave, brindar información clara, confiable y visualmente accesible sobre temas relacionados con la menstruación, el cuerpo y el autocuidado. Están distribuidas estratégicamente a lo largo del contenido para complementar el registro diario con pausas de aprendizaje y reflexión, rompiendo la idea de que una agenda es solo para anotar, y convirtiéndola también en una herramienta de formación.

Cada infografía fue diseñada bajo una estructura gráfica ordenada y modular. Esta elección busca facilitar la lectura lineal y permitir una jerarquización clara de los contenidos. Se utilizaron títulos destacados con diferentes niveles tipográficos, bloques de texto breve y directo, y elementos gráficos como íconos e ilustraciones explicativas, lo que ayuda a procesar la información de manera rápida sin perder profundidad.

Los temas abordados incluyen:

– ¿Qué es el ciclo menstrual?

– Fases del ciclo

– Métodos de higiene menstrual

– Autoconocimiento corporal

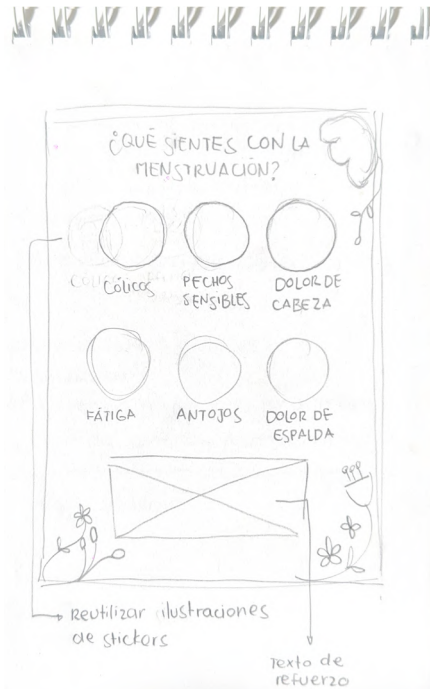
– Mitos comunes y desinformación

– Consejos de cuidado físico y emocional

La diagramación priorizó el equilibrio entre información y espacio visual. Se usaron márgenes amplios y cajas de texto separadas para evitar la saturación. Las ilustraciones no solo decoran, sino que traducen visualmente conceptos complejos y permiten empatizar con las situaciones descritas.

Además, se repite el uso de marcos florales ilustrados en varias infografías para mantener coherencia visual con el resto de la agenda, generar unidad gráfica y conservar un entorno amable. Estas infografías no solo informan, sino que también invitan a reflexionar, cuestionar y reconectar con el cuerpo desde una mirada empática y natural. Su presencia dentro de la agenda fortalece el valor pedagógico del producto editorial, transformándolo en una herramienta de empoderamiento menstrual integral que equilibra información, diseño y sensibilidad.

Figura 77
Boceto Infografía ¿Qué Sientes?



Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 78
Boceto Infografía Sangrado

Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 79
Terminos que Deberías Conocer

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 80
Fases del Ciclo Menstrual

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

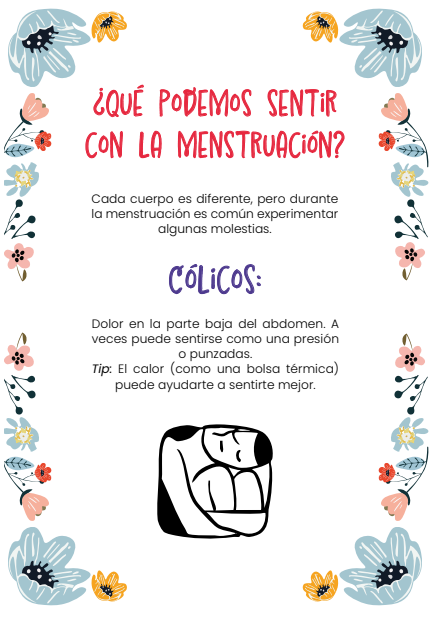
Figura 81
Mitos sobre la Menstruación

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 82
Productos Menstruales

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 83
¿Qué podemos sentir?



Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

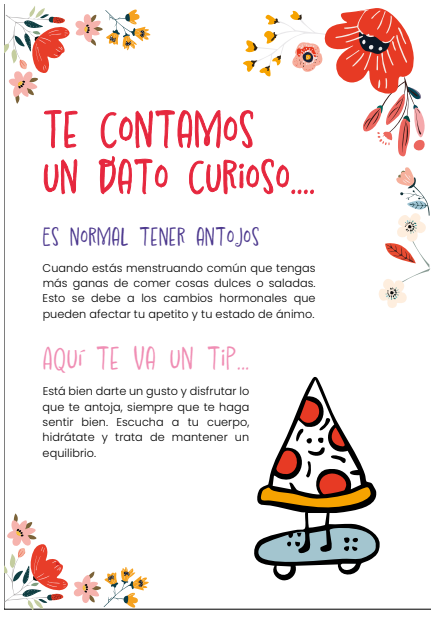
Figura 84
Mitos sobre la Menstruación Tampones

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 85
¿Qué podemos sentir? Senos

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 86
Es Normal Tener Antojos

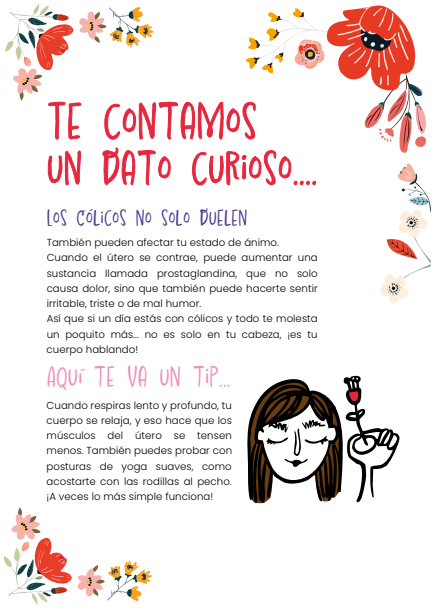


Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

INFOGRAFÍAS EDUCATIVAS

Figura 87

Los cólicos no solo duelen



Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

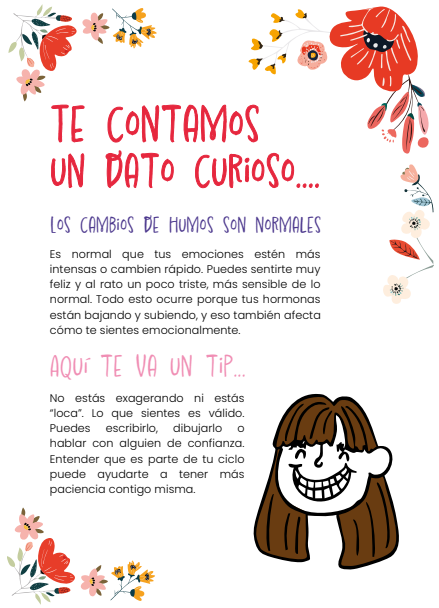
Figura 88

Tip Dolor de Espalda

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 89

Los cambios de humor son normales



Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

Figura 90

Mito Menstruación Vergonzosa

Nota: Infografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

STICKERS

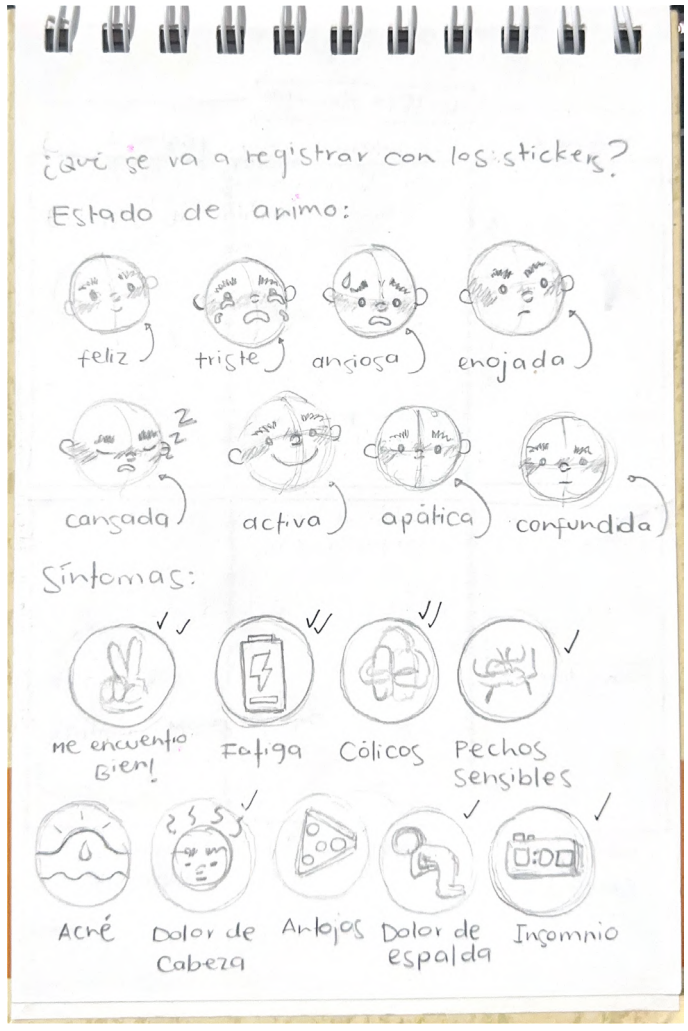
Los stickers diseñados para esta agenda cumplen una función doblemente significativa: permiten registrar de forma rápida y visual estados de ánimo, síntomas físicos y signos del ciclo menstrual y también actúan como un lenguaje gráfico personal, más cercano y amigable para adolescentes. Su diseño fue pensado desde un enfoque funcional pero también expresivo, alejándose del lenguaje técnico o médico, y acercándose a una representación visual accesible, emocional y lúdica.

El proceso comenzó con una serie de bocetos hechos a mano, explorando distintos gestos faciales y símbolos que representaran sensaciones comunes durante el ciclo: tristeza, ansiedad, cólicos, antojos, cansancio, entre otros. Aunque se puede entender este conjunto como una forma de iconografía, decidí mantener un estilo libre e ilustrativo, coherente con el lenguaje visual general del proyecto. Esto implicó trabajar con trazos simples, expresivos y ligeramente irregulares, que aportan humanidad, calidez y cercanía, alejándose de la rigidez de los pictogramas convencionales.

Cada símbolo fue diseñado para ser fácilmente reconocible y asociable por las usuarias, utilizando elementos cotidianos (como una pizza para antojos, una batería baja para fatiga, o una carita dormida para insomnio), acompañados de expresiones faciales claras para representar emociones. La estética juvenil, con formas redondeadas y detalles gestuales, permite que el sistema funcione no solo como un registro gráfico, sino también como un recurso emocional: poner un sticker se convierte en un acto de expresión, no solo de marcación.

Este sistema contribuye a que el seguimiento del ciclo sea más intuitivo, personalizado y cercano, invitando a las adolescentes a observarse sin presión y a identificar sus emociones y síntomas con mayor libertad. Además, refuerza la línea gráfica de la agenda al integrar ilustraciones consistentes con las demás secciones, consolidando la identidad visual del proyecto.

Figura 91
Boceto Stickers



Nota: Fotografía propia realizada para el presente proyecto (2025)

STICKERS

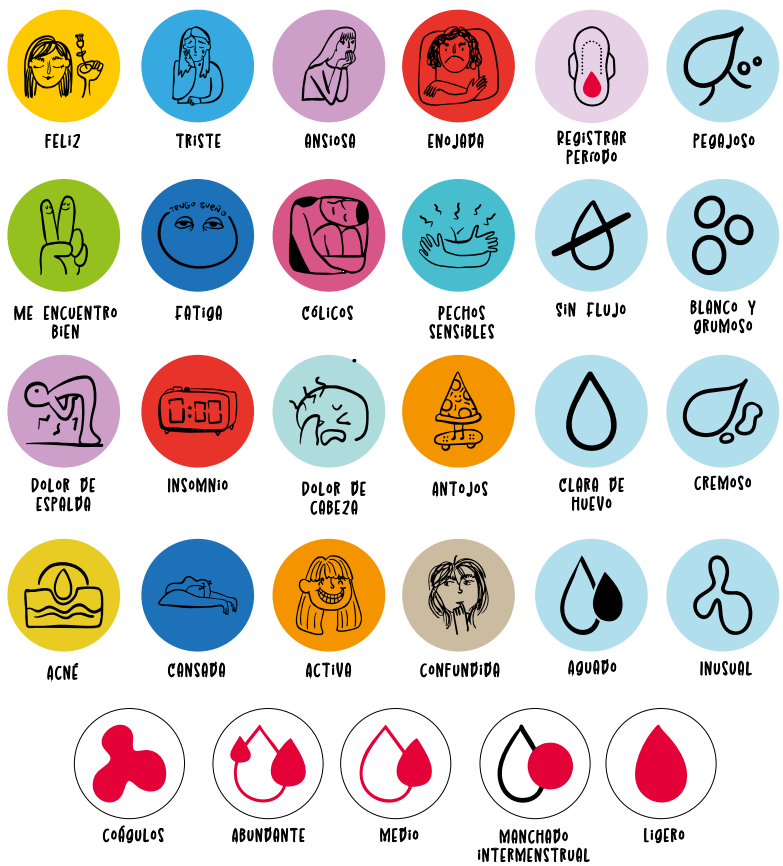
El uso del color fue cuidadosamente seleccionado para aportar claridad, codificación visual y vitalidad emocional. Se asignaron fondos de color a los stickers según el tipo de categoría (emociones, síntomas, flujo, etc.), utilizando una paleta vibrante y contrastada que hace cada ícono fácilmente distinguible sin perder coherencia con la identidad cromática del proyecto. Por ejemplo:

Colores cálidos intensos (como rojo, naranja y fucsia) se usaron para representar síntomas o emociones más intensas como cólicos, enojo o ansiedad.

Tonos fríos (azules, lilas y verdes claros) representan estados de calma, bienestar o condiciones del flujo vaginal y menstrual.

Fondos neutros o blancos fueron reservados para los niveles del flujo menstrual, generando una diferenciación clara dentro del sistema.

Figura 92
Stickers



Nota: Gráfico propio realizado para el presente proyecto (2025)

CONTRAPORTADA

La contraportada de la agenda fue concebida como una extensión simbólica de la portada, manteniendo la coherencia visual y conceptual del proyecto. Para ello, se reutilizaron los mismos elementos ilustrados presentes al inicio: flores de diferentes formas y colores, líneas orgánicas en movimiento y una paleta cromática vibrante que evoca la energía, la diversidad y el ritmo natural del ciclo menstrual. Esta repetición no busca duplicar la portada, sino cerrar el recorrido gráfico con una sensación de continuidad visual y emocional.

A diferencia de la portada, en la contraportada no aparece la ilustración de la niña, lo que responde a una intención narrativa: si al inicio la imagen representaba el inicio del viaje de autoconocimiento, al final se optó por dejar espacio para una frase inspiradora que invita a reflexionar y cerrar el ciclo con conciencia. El texto “Como las flores, creces en cada estación. Tu ciclo es parte de ti. Abrázalo, conócelo, vívelo.” funciona como un mensaje de despedida poética, conectando la metáfora del florecer con el crecimiento personal de la usuaria a lo largo de la agenda.

La composición mantiene el fondo floral envolvente, con la frase al centro sobre una forma blanca orgánica que destaca sin romper la armonía del conjunto. Esta decisión visual permite que la contraportada no solo cumpla una función estética, sino que también se convierta en un cierre emocional del recorrido, reafirmando el mensaje central del proyecto: reconocer el ciclo como parte natural, valiosa y transformadora de la vida.

Figura 93
Contraportada Agenda

Nota: Ilustración propia realizada para el presente proyecto (2025)

MAQUETAS

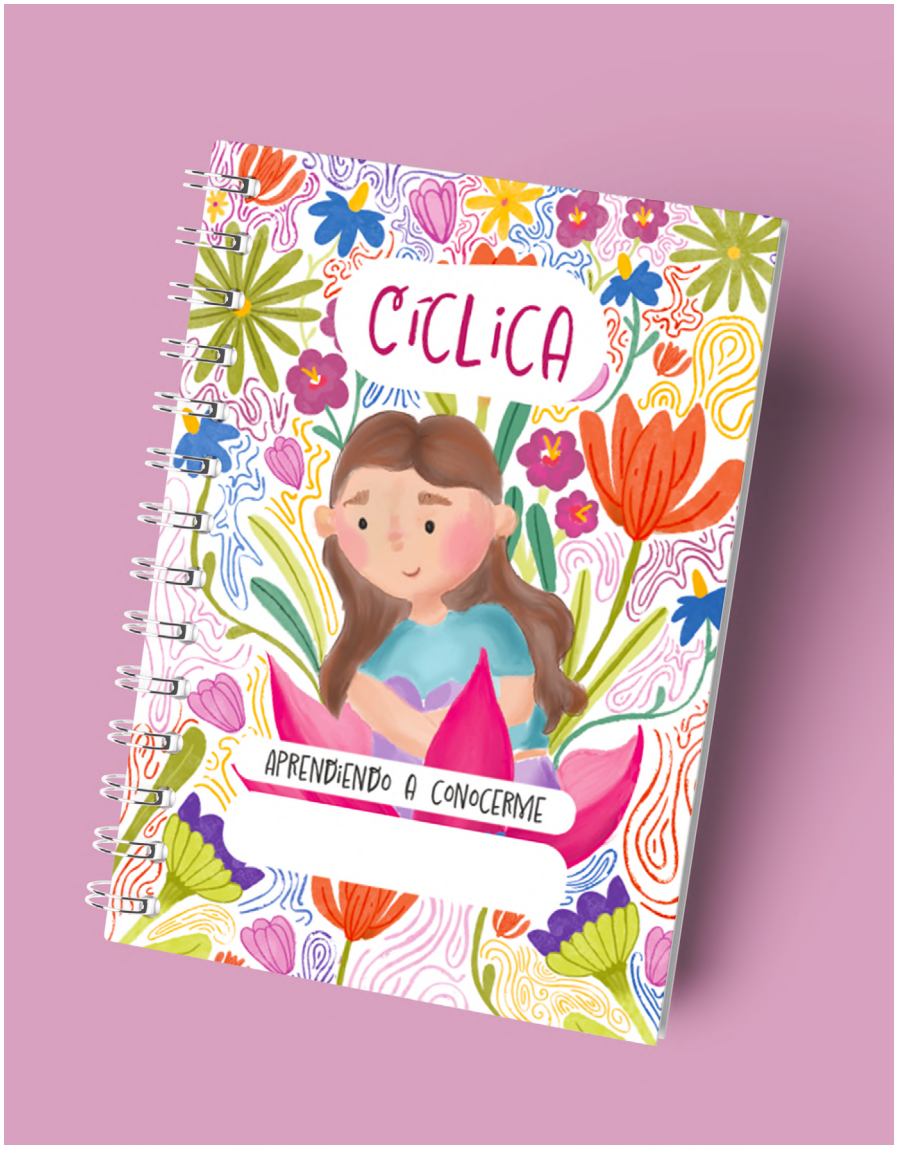
Figura 94
Maqueta de Agenda Páginas Internas

Nota: Mockup propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 95
Maqueta de Agenda Páginas Internas

Nota: Mockup propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 96
Maqueta de Agenda Portada



Nota: Mockup propio realizado para el presente proyecto (2025)

MAQUETAS

Figura 97
Maqueta Agenda Mensaje

Nota: Mockup propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 98
Maqueta Portada Contraportada

Nota: Mockup propio realizado para el presente proyecto (2025)

Figura 99
Maqueta Agenda Separadores

Nota: Mockup propio realizado para el presente proyecto (2025)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El desarrollo del proyecto “Cíclica: Aprendiendo a conocerme” evidenció la capacidad del diseño gráfico, en particular el diseño editorial interactivo, para convertirse en una herramienta pedagógica y emocionalmente significativa en torno a temas sensibles como la menstruación. A través de un enfoque centrado en el usuario, se logró identificar las necesidades reales de las adolescentes, así como los vacíos informativos, sociales y emocionales que aún existen respecto al ciclo menstrual.

El proceso de investigación permitió construir un producto editorial fundamentado en entrevistas, análisis de casos homólogos y validaciones con el público objetivo. Esto garantizó que tanto el contenido como la estética respondan a las características y expectativas de las usuarias: adolescentes que requieren información clara, un lenguaje cercano y un diseño que acompañe, sin juzgar ni simplificar sus experiencias.

El resultado es una agenda educativa, interactiva y emocionalmente cuidada, que no solo cumple una función organizativa, sino también formativa, reflexiva y simbólica. El uso de recursos como ilustraciones florales, stickers, infografías y un lenguaje visual accesible permitió reforzar la dimensión emocional del proyecto y proponer una experiencia de uso coherente, empática y transformadora.

Se recomienda implementar este tipo de agendas en escuelas o programas de educación menstrual como material de apoyo, integrando talleres que refuercen su uso reflexivo y colectivo.

El producto puede ampliarse para abarcar rangos etarios más amplios o adaptarse a diferentes contextos culturales, respetando particularidades lingüísticas y simbólicas.

Sería pertinente explorar una versión digital o interactiva que complemente la agenda física, permitiendo acceso a recursos adicionales como videos, podcasts o comunidad virtual.

En futuras ediciones, sería recomendable aplicar principios de sostenibilidad en los procesos de impresión y materiales, para alinear el diseño con prácticas responsables.

BIBLIOGRAFIA:

Ambrose, G. (2014). Los fundamentos del diseño interactivo. 1ra. ed. Editorial Anaya.

Araya, N., & Neary, C. (2024). Juego de cartas “Mi Cuerpo es Valioso” [Fotografía]. ESMIEDUCA. https://www.esmi.cl/products/juego-mi-cuerpo-es-valioso-cartas-para-acompanar-la-primera-menstruacion-y-pubertad

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

Art, E. (2022). Ilustración inspirada en la naturaleza [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/111449233/Ilustracion-inspirada-en-la-naturaleza-Regalo-para-ti/modules/637548273

Barrio, R., Martín-Frías, M., Roldán, B. (2015). Inducción de la Pubertad. Rev Esp Endocrinol Pediatr, 6, 39-40. https://www.endocrinologiapediatrica.org/revistas/P1-E12/P1-E12-S510-A282.pdf

Bavariya, A. (2022). Puberty [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/117356027/puberty/modules/668885983

Boldi, J. (s.f.). Gut Health [Ilustración]. Folioart. https://folioart.co.uk/illustrator/bodil-jane/#illustration=gut-health

Boldi, J. (s.f.). Malala Quote [Ilustración]. Folioart. https://folioart.co.uk/illustrator/bodil-jane/#illustration=malala-quote

Caldwell. C. Zapaterra. Y. (2014). Diseño Editorial. 2da. ed. Editorial Gustavo Gili, SL.

Carnero, D. (2023). Qué es la encuadernación Wire-o: Conceptos básicos [Fotografía]. CEVAGRAFBLOG. https://www.cevagraf.coop/blog/encuadernacion-wire-o/?srsltid=AfmBOor3eSC2RxUHfjtqvfep_hw6j616rJLwuP2ZLz3uwekRcDS4cxCR

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

Cisneros. S. (2022). Coral Rojo, Educación Menstrual - EC Islas Galapagos. Behance. https://www.behance.net/gallery/167000587/Coral-Rojo-Educacion-Menstrual-EC-Islas-Galapagos

Cisneros, S. (2023). Comics Nuestros Vientres - Educación Menstrual [Comic]. Behance. https://www.behance.net/gallery/167006847/Comics-Nuestros-Vientres-Educacion-Menstrual/modules/941869439

Cisneros, S. (2018). Agenda Menstrual FELUNA MENSTRUAL [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/63560117/Agenda-Menstrual-FELUNA-MENSTRUAL-/modules/372769473

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

Escalante, G. (2024). Poder menstrual. https://www.behance.net/gallery/199717863/Poder-Menstrual-Event

Escalante, G. (2024). Poder menstrual [Flyer]. Behance. https://www.behance.net/gallery/199717863/Poder-Menstrual-Event/modules/1131873821

Espejo, S. (2023). Cartilla para colorear Mandalas ciclo menstrual [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/162659305/Cartilla-para-colorear-Mandalas-ciclo-menstrual/modules/917523443

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

Dimitrieva, L. (2025). Stickers for Residential Complex in Tyumen [Stickers]. Behance. https://www.behance.net/gallery/226194797/Stickers-for-Residential-Complex-in-Tyumen/modules/1293569447

Doti, N. (2024). Planner do ano 2024 [Fotografía]. Behance. https://www.behance.net/gallery/189332097/planner-do-ano-2024/modules/1070728161

Fernandes, C. (2019). O ciclo menstrual e rito da menarca [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/89936415/O-ci-

BIBLIOGRAFIA:

clo-menstrual-e-rito-da-menarca?tracking_source=search_projects|ciclo+menstrual+&l=11

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

Figueroa 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

González, D. (2024). Cartilla del Ciclo Menstrual [Flyer]. Behance. https://www.behance.net/gallery/209180393/Cartilla-del-ciclo-menstrual/modules/1188355593

Gonzales Cifuentes, 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

Haro Pérez, L. D. (2019). Diseño de material educativo sobre la copa menstrual y esferas vaginales para mujeres jóvenes.

Hernández, M. M., Benítez, R., Medranda, I., Pizarro, C., & Méndez, M. J. (2008). Variaciones fisiológicas normales del desarrollo puberal: edad del inicio puberal, edad de la menarquia y talla. Anales de Pediatría, 69(2), 147-153. https://doi.org/10.1157/13124894

Hornig, C. (2019). CICLO MENSTRUAL [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/77226407/CICLO-MENSTRUAL/modules/448488387

Iñigo, D. L. S. Makhlouf, A. A. (2014). Diseño editorial. Manual de conceptos básicos. Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Kolarz, M. (s.f.). Sex education teaching aid [Diseño interactivo]. ero.edu. https://domkaspytek.com/eroedu1

Korbut, N. (2025). Venice Abstract Modern Flowers Graphics [Ilustración]. Behance .https://www.behance.net/gallery/221867019/Venice-Abstract-Modern-Flowers-Graphics/modules/1266064047

Kusevitzky, E. (2018). Fanzine menstrual [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/66152497/Fanzine-menstrual/modules/387133807

Melo, R. (2021). Fulozinhas [Ilustración]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CK-A5B0HiWK/

Morales, C. A. (2014). Sangro cada luna, disfruto cada luna [Fotografía]. Behance. https://www.behance.net/gallery/19218745/Sangro-cada-luna-disfruto-cada-luna/modules/129934161

Müller-Brockmann, J. (1961). Sistemas de retículas: Un manual para diseñadores gráficos. Editorial Gustavo Gili. https://editorialgg.com/sistemas-de-reticulas-libro-9788425225147.html

Müller-Brockmann, J. (1982). Sistemas de Retículas: un manual para diseñadores gráficos. 3ra. ed. Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona.

Llanos, C. (2025). Flowers on Sage Green [Impresión giclée]. the poster club. https://theposterclub.com/product/flowers-on-sage-green/

Llanos, C. (2025). Flowers on Blue Table [Impresión giclée]. the poster club. https://theposterclub.com/product/flowers-on-blue-table/

Nagaya, N., Baba, U., Costa, S. (2023). Ciclo | Um absorvente inclusivo [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/181118019/Ciclo-Um-absorvente-inclusivo/modules/1023269401

NosotrasOnline. (2024). Nosotras: Una visita que nunca se olvida - Nosotras. https://www.nosotrasonline.com.ec/entre-nosotras/cuidado-femenino/nosotras-una-visita-que-nunca-se-olvida-nosotras/

BIBLIOGRAFIA:

Panakasem, S. (2024). Period Tracker [Tracker]. Behance. https://www.behance.net/gallery/193452669/Period-Tracker/modules/1094457709

Pérez García, L, González Frias, M y Clavijo Rodríguez, V. (2022). 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. Tesis de Titulación. Universidad de Cartagena. Cartagena. http://dx.doi.org/10.57799/11227/3638

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

Ramírez, C. (2024). La menstruación y la historia de los cuerpos con útero [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/188645043/La-menstruacion-y-la-historia-de-los-cuerpos-con-utero/modules/1066746679

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

Salazar, M. I. (2023). Diseño de serie de micro animaciones para contribuir a la presentación de temas relacionados con la gestión y educación de la menstruación. Tesis de Titulación. Pontificia Universidad Católica de Perú. Lima. http://hdl.handle.net/20.500.12404/26069

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

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

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%A-Da%20de%20Promoción%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf

Valdés, G. W. Espinoza, R. T. Álvarez de la Campa. G. L. (2013). Menarquia y factores asociados. Revista Cubana de Endocrinología vol.24 no.1. Ciudad de la Habana. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532013000100004

Varela, L. (2022). Agendas Bruja Moderna 2023 [Fotografía]. Behance. https://www.behance.net/gallery/152082017/Agendas-Bruja-Moderna-2023/modules/858500603

Vieira, T. (2023). Calendário Lunar Thay Souza 2023 [Ilustrsción]. https://www.behance.net/gallery/165897555/Calendario-Lunar-Thay-Souza-2023/modules/935592117

503Media. net (2022). Juego Conociendo mi ciclo menstrual [Infografía]. Behance. https://www.behance.net/gallery/133895107/Juego-Conociendo-mi-ciclo-menstrual/modules/758427097

503Media. net (2022). Juego Conociendo mi ciclo menstrual [Ilustración]. Behance. https://www.behance.net/gallery/133895107/Juego-Conociendo-mi-ciclo-menstrual/modules/758427087

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE
DISEÑO
ARQUITECTURA
Y ARTE