



CARRERA DISEÑO GRÁFICO

TEMA:

DISEÑO DE UNA AGENDA TERAPÉUTICA ILUSTRADA PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN MUJERES CODEPENDIENTES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CODA CUENCA, ECUADOR

AUTOR:

Mariangel Padilla Pintado

DISEÑADOR GRÁFICO CON NIVEL EQUIVALENTE A TECNÓLOGO SUPERIOR

TUTOR:

Arq. Carlos Zhiña

Cuenca, 23 de febrero de 2026

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PARTICULAR
SUDAMERICANO**

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN DISEÑO GRÁFICO

CERTIFICADO DE CALIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor, conforme lo establecido en los literales i); y j) del artículo 66 del Reglamento de la Unidad de Titulación, **CERTIFICO** haber asesorado el Proyecto Técnico elaborado por la estudiante **Mariángel Padilla Pintado** cuyo título es **“DISEÑO DE UNA AGENDA TERAPÉUTICA ILUSTRADA PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN MUJERES CO-DEPENDIENTES DEL CENTRO PSICOLOGICO CODA CUENCA, ECUADOR ”**, otorgando la calificación de 41/50.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,



Arq. Carlos Fernando Zhiña Benavides
C.I 0104023791



CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por la estudiante: **Mariángel Padilla Pintado**, con el título **“DISEÑO DE UNA AGENDA TERAPÉUTICA ILUSTRADA PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN MUJERES CO-DEPENDIENTES DEL CENTRO PSICOLOGICO CODA CUENCA, ECUADOR”**, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,



Arq. Carlos Fernando Zhiña Benavides
C.I. 0104023791



DEDICATORIA

Dedico esta tesis, en primer lugar, a mis papás, por ser mi apoyo incondicional en cada etapa de este camino. Gracias por su paciencia, por su confianza en mí y por recordarme siempre que soy capaz, incluso en los momentos de duda. A mis amigos de clases, quienes hicieron este proceso más ligero, más llevadero y más humano. Gracias por las risas, el apoyo mutuo y por crecer juntos en medio de entregas, desvelos y aprendizajes. A mis docentes, que no solo enseñaron diseño, sino que supieron ver mi potencial y motivarme a desarrollarlo con responsabilidad y sensibilidad. Su guía fue fundamental para que este proyecto tomara forma. Y finalmente, a las pacientes que, con su valentía y compromiso con su proceso personal, inspiraron este trabajo. Que esta agenda sea un pequeño aporte en su camino hacia la serenidad y el amor propio.

Mariangel Padilla Pintado.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto. A mis padres, por su apoyo incondicional, por sostenerme en los momentos de mayor exigencia y por confiar siempre en mis capacidades. Su respaldo fue el motor que me permitió avanzar con determinación. A mis amigos y compañeros de clase, por compartir este camino académico lleno de retos, aprendizajes y crecimiento. Gracias por el apoyo mutuo, las conversaciones que inspiraron ideas y por acompañarme en cada etapa del proceso. A mis docentes, por su guía, exigencia y acompañamiento constante. Gracias por enseñarme que el diseño va más allá de lo estético y por impulsarme a desarrollar este proyecto con responsabilidad, sensibilidad y criterio profesional. Al Centro Psicológico CoDa y a sus profesionales, por abrirme las puertas y permitirme comprender de cerca la importancia del acompañamiento emocional. Su colaboración fue fundamental para el desarrollo de esta propuesta. Y especialmente, a las mujeres que forman parte del proceso terapéutico, por su valentía y compromiso con su crecimiento personal. Este trabajo está inspirado en su fuerza y en su decisión de transformar sus historias. A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro.

Mariangel Padilla Pintado.

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	12
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
JUSTIFICACIÓN	14
OBJETIVO GENERAL	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
1.1 MARCO TEÓRICO	16
1.1.1 Psicología del color.....	16
1.1.2 Semiótica visual.....	17
1.1.3 Diseño editorial	19
1.1.4 Comunicación visual y teoría de la imagen en procesos emocionales	20
1.1.5 La ilustración emocional y la narrativa visual	21
1.1.6 Psicología Humanista y modelos de crecimiento personal aplicados a procesos de codependencia emocional	23
1.1.7 Diseño Centrado en el Usuario para el desarrollo de productos terapéuticos guiados.	25
1.2. MARCO CONTEXTUAL	27

1.3 MARCO CONCEPTUAL	29
1.4 BRIEF DEL PROYECTO	32
1.4.1 Título del proyecto.....	32
1.4.2 Antecedentes	32
1.4.3 Objetivo y estrategia comunicativa	33
1.4.4 Contenido	33
1.4.5 Formato	34
1.4.6 Entregables	35
1.5 Análisis de Homólogos o Referentes	35
CAPÍTULO II.....	40
METODOLOGÍA	40
2.1 Metodología de la investigación	40
2.2 Metodología del Trabajo del Diseño.	42
CAPÍTULO III.....	46
DESARROLLO DEL PROYECTO	46
3.1 Fases de Desarrollo.....	46
3.1.1 Definición.....	46
3.1.2 Investigación	46
3.1.3 Ideación.....	47
3.1.4 Prototipado	48

3.1.5 Selección	49
3.1.6 Implementación	49
3.1.7 Evaluación y Aprendizaje	49
CAPÍTULO IV	51
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	51
4.1. Análisis de Resultados.....	51
CONCLUSIONES	56
Principales aprendizajes del proceso.....	57
RECOMENDACIONES	58
4.4. Cronograma de Actividades.....	60
4.5. Presupuesto	60
4.6. Anexos	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ilustración de vida cotidiana de mujeres.	35
Figura 2 Diagrama de agendas cristianas.	37
Figura 3.Referente.....	38
Figura 4 Fase de ideación.	47
Figura 5 Prototipado.....	48
Figura 6 Pregunta 1 de encuesta terapéutica.	51
Figura 7 Pregunta 2 de encuesta terapéutica.	52
Figura 8 Pregunta 3 de encuesta terapéutica.	53
Figura 9 Pregunta 4 de encuesta terapéutica.	53
Figura 10 Pregunta 5 de encuesta terapéutica.....	54
Figura 11 Pregunta 6 de encuesta terapéutica.....	55
Figura 12 Pregunta 7 de encuesta terapéutica.....	55

RESUMEN

En el Centro Psicológico CoDa de la ciudad de Cuenca se identificó la ausencia de un material editorial estructurado que permita acompañar de manera continua el proceso terapéutico de mujeres con conductas codependientes. Si bien el tratamiento se desarrolla en consulta mediante los diez pasos trabajados en el centro, no existía una herramienta tangible que facilitara la reflexión, el registro personal y la continuidad del proceso fuera del espacio clínico. Esta carencia limita el fortalecimiento del autoconocimiento y la autonomía emocional de las pacientes. La propuesta se materializa en una agenda en formato A5 anillado que incorpora los diez pasos terapéuticos, ejercicios de introspección, espacios de escritura guiada e ilustraciones simbólicas que acompañan el proceso emocional. Más allá de una solución estética, el proyecto posiciona al diseño editorial como una herramienta estratégica de apoyo dentro del ámbito de la salud mental, fortaleciendo la continuidad del tratamiento y promoviendo la autonomía emocional de las pacientes.

***Palabras clave:** Diseño editorial, agenda terapéutica, codependencia emocional, bienestar psicoemocional, diseño centrado en el usuario.*

ABSTRACT

At the CoDa Psychological Center in the city of Cuenca, the absence of a structured editorial resource to continuously support the therapeutic process of women with codependent behaviors was identified. Although treatment is carried out during consultations through the ten steps developed at the center, there was no tangible tool to facilitate reflection, personal record-keeping, and continuity of the process beyond the clinical setting. This limitation restricts the strengthening of patients' self-awareness and emotional autonomy. In response to this need, this thesis proposes the design and development of an illustrated therapeutic planner aimed at women between the ages of 24 and 35 who attend the center. The project is grounded in the Design Thinking approach and User-Centered Design, integrating contextual research, interviews, direct observation, and a review of therapeutic content based on the book *Women Who Love Too Much*. The proposal materializes as a spiral-bound A5-format planner that incorporates the ten therapeutic steps, introspective exercises, guided writing spaces, and symbolic illustrations that accompany the emotional process. Beyond an aesthetic solution, the project positions editorial design as a strategic support tool within the field of mental health, strengthening treatment continuity and promoting patients' emotional autonomy.

Keywords: *Editorial design, therapeutic planner, emotional codependency, psycho emotional wellbeing, user centered design.*

INTRODUCCIÓN

Diseñar herramientas manuales enfocadas en bienestar psicoemocional de mujeres con conductas codependientes, dentro de un entorno terapéutico, permite investigar el potencial del diseño gráfico como medio de acompañamiento en procesos de sanación personal. El presente documento expone el desarrollo de un proyecto de diseño estratégico centrado en la creación de una agenda terapéutica gráfica, dirigida a mujeres de entre 24 y 35 años que asisten al Centro Psicológico CoDa (Co-Dependientes emocionales) en la ciudad de Cuenca, Ecuador.

La propuesta de esta investigación responde a la necesidad de proporcionar a los pacientes una herramienta que pueda facilitar el proceso de terapia, potenciar ese autoconocimiento y acompañar el mantenimiento de dicho tratamiento fuera de los lugares clínicos, la agenda. Esta agenda, concebida como un instrumento de apoyo para la terapia, incorpora elementos gráficos, ejercicios de introspección y recursos visuales de fácil comprensión, permitiendo a las usuarias llevar un registro de la evolución de su tratamiento, detectar patrones de conducta y potenciar su capacidad de autonomía emocional. La construcción de esta propuesta incluye no sólo la investigación sobre el contexto y la psicología de la codependencia en las mujeres, sino la elaboración y validación de prototipos gráficos funcionales, el enfoque interdisciplinario que integra aspectos del diseño, la salud mental y la pedagogía visual, posicionando al diseño no sólo como una cuestión estética, sino como una herramienta estratégica de acompañamiento emocional.

La propuesta tendrá una metodología que corresponde al diseño centrado en los usuarios, aprovechando entrevistas, pruebas de usabilidad y la co-creación con profesionales del Centro Psicológico CoDa, la solución práctica, empática y replicable de esta propuesta, potenciará el proceso de recuperación emocional con mujeres codependientes, posicionando al diseño gráfico como una herramienta operativa en la esfera de la salud mental.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El Centro Psicológico CoDa, que acumula más de 20 años de experiencia en el tratamiento de esta problemática de la codependencia emocional, ha advertido que muchas de las personas que acuden a este centro tienen dificultades para mantener la transición y el compromiso con su proceso terapéutico entre sesiones clínicas. Esta falta de herramientas de acompañamiento entre sesiones puede suponer una pérdida de los avances o un punto de inflexión de los avances, la pérdida de la motivación y la desconexión de los objetivos del tratamiento. Aunque existen materiales terapéuticos tradicionales (hojas de trabajo, diarios personales), los mismos no contienen enfoques visuales a los cuales tener acceso, resultando persuasivos y estructurados, que permiten el autoconocimiento, el registro emocional y la reflexión de las mismas personas a diario. Esta atención supone la imposibilidad para las usuarias de interiorizar los contenidos terapéuticos, de reconocer patrones de comportamiento y consolidar avances en su recuperación.

JUSTIFICACIÓN

El diseño gráfico, entendido como una especialidad que permite la comunicación, la orientación y la construcción de experiencias, podría funcionar como una acumuladora de este tipo de procesos de terapia. Según Villalta (2011), el diseño gráfico corresponde al conjunto de objetos y aparatos de soporte destinados a contribuir con el proceso de enseñanza de forma más eficaz, con la finalidad de ilustrar y dinamizar el aprendizaje. En este contexto, la construcción de una agenda terapéutica manual, ilustrada y diagramada de forma específica para mujeres codependientes es una oportunidad para trabajar el diseño y la salud mental, poniendo en práctica una herramienta visual, funcional y afectiva.

Esta agenda no solo les permitirá organizar y registrar sus emociones y experiencias de una forma continuada, sino que también se convertirá en un espacio particular que las empuje a reflexionar, a reconocerse a sí mismas con sus sentimientos y a sentirse acompañado en su proceso de terapia.

Con la compañía de material gráfico, visualmente atractivo y adaptado a sus necesidades, los pacientes podrán mejorar la conexión al tratamiento y la autogestión emocional. La agenda irá sirviendo como un vínculo representativo entre las sesiones psicológicas concomitantes, el proyecto no solo contribuye al bienestar emocional de las usuarias, sino que también promueve la innovación en el diseño aplicado al campo de la terapia, consolidándolo como agente de acompañamiento y de transformación personal.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una agenda terapéutica manual, ilustrada y diagramada, dirigida a mujeres codependientes entre 24 y 35 años que asisten al centro psicológico CODA, Con el fin de proporcionarles un recurso visual, claro y funcional que facilite el registro sus emociones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Profundizar en la comprensión de las características, necesidades emocionales codependientes para diseñar una agenda que responda a sus realidades.

Definir una diagramación clara y atractiva que facilite el uso diario de la agenda, combinando diseño gráfico e ilustraciones que inspiran y acompañan a las pacientes.

Crear una agenda ilustrada que genere un vínculo emocional entre la paciente y el soporte terapéutico, favoreciendo su uso habitual y la continuidad del proceso terapéutico.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 MARCO TEÓRICO

1.1.1 Psicología del color

Los colores generan asociaciones emocionales muy profundas, construidas sobre diversas variables como la cultura, lo simbólico y las experiencias personales vividas (Heller, 2012). Desde la otra perspectiva, se puede decir que el color funciona como un estímulo psicológico que puede cambiar los niveles de activación emocional, de motivación y de procesos de autorregulación. Estos dos enfoques coinciden en que el color puede inducir respuestas emocionales inmediatas, incluso de forma inconsciente (Elliot y Maier, 2014).

En un contexto de bienestar, el uso del color de forma conversacional puede inducir sensaciones de calma, de atención plena y de estabilidad emocional (Birren, 2013). Esta afirmación se sostiene también en los estudios actuales que muestran el uso del color como un recurso de ayuda en campos terapéuticos y autocuidado.

En el caso específico de las mujeres con codependencia emocional, que pueden experimentar ansiedad, inseguridad afectiva y miedo al abandono, el uso de una paleta adecuada adopta relevancia importante. La del color puede colaborar en inducir sensaciones de equilibrio emocional y de selección, creando un entorno visual seguro para la autorreflexión.

Al igual que en la agenda terapéutica descrita en el punto anterior, se decide seguir empleando el color amarillo como color principal y el morado como color secundario, toda vez que ambos se inscriben dentro de la identidad visual de marca predefinida, pero el sentido de su aplicación en el proyecto va también en la dirección de un propósito funcional y psicológico que se encuentra alineado con los objetivos terapéuticos de la agenda.

El color amarillo se corresponde con la claridad mental, el optimismo y la autoestima, características todas a tener muy en cuenta en los procesos de acompañamiento emocional, ayudando a establecer un vínculo amable y cotidiano con la agenda.

Complementariamente al color amarillo, el morado representa la intimidad personal, la sensibilidad emocional y la transformación interior. En el marco terapéutico, este color está considerado el color de la transformación y la reflexión. Además de la recuperación de la identidad de la marca también permite construir un entorno visual seguro, consistente y emocionalmente accesible, lo que favorece la posibilidad de un uso consciente, pero sostenido, de la agenda como elemento ayudante del proceso terapéutico.

1.1.2 Semiótica visual

“La semiótica visual se ocupa de la interpretación de todos los elementos de imagen que tenemos delante de nuestros ojos. Esto es lo que nos puede servir para un ordenador ya en la actualidad y para el diseño porque el diseño lo que busca es hacer saber a toda la persona que se encarga de él qué imágenes debe escoger para poder comunicar cada mensaje” (Universal Carlemany, 2024, párr. 14). Es decir, desde esta disciplina, la imagen no concierne solamente a la representación de la realidad, sino que sirve de sistema de comunicación que puede activar determinadas interpretaciones positivas, culturales o subjetivas en el espectador.

Por otro lado, los signos pueden ser también clasificados por íconos, índices y símbolos según la relación que desarrolló con lo que se encuentra representando (Peirce, 2020). Esta clasificación también permitirá ver cómo una imagen puede comunicar significado porque manifestando la semejanza visual o tomando un camino por la relación simbólica con el mismo. Complementariamente llega la dimensión cultural de la imagen, argumentando que toda

representación visual está cargada de significados denotativos y connotativos que contribuyen a determinar la lectura emocional del mensaje. (Barthes 2023)

Con una mirada más contemporánea, autores como Dondis, en *Elementos del Lenguaje Visual* (2017) apuntan a que los elementos fundamentales del lenguaje visual como la forma, el color, la composición y el ritmo responden a unidades semánticas que inciden directamente en la interpretación que se hace de un mensaje visual. Tal y como han puesto de manifiesto, la imagen no comunica en un blanco y negro, sino que pone en marcha procesos de percepción y de emoción donde la experiencia del observador jugará un papel determinante.

De forma similar, en el campo del acompañamiento terapéutico, la semiótica visual ha ido ganando peso porque establece imágenes no desde criterios topográficos y cerrados sino desde una multiplicidad interpretativa emocional, partiendo por cómo muchas mujeres acaban arrastrando patrones de codependencia emocional para dar sentido a sus emociones y experiencias internas. A través de la mediación de las ilustraciones simbólicas, las mujeres que acercan sus imágenes se ven obligadas a dar espacio a sus propias vivencias, a reconocer patrones afectivos y a reflexionar sobre su condición emocional, sin necesariamente haber de llegar a la verbalización es este sentido la imagen constituye un espacio de diálogo interno, favoreciendo la búsqueda del interior emocional.

En la elaboración de la agenda terapéutica, esa semiótica se concretiza en el uso propio de metáforas gráficas y composiciones abiertas, según las consideraciones emocionales que acompañan cada capítulo, con el objetivo no de responder desde una rigidez determinada, sino de generar un proceso de interpretación personal que se complementa con la tarea psicológica que se revisa del Centro CoDa, reforzando así la conexión entre diseño gráfico y emoción satisfactoria.

1.1.3 Diseño editorial

El diseño editorial se refiere a la organización, jerarquización y disposición de contenidos tanto visuales como textuales para favorecer la comprensión, la lectura y la experiencia del usuario (Universidad Europea CREATIVE CAMPUS, 2024). Desde una perspectiva funcional, el diseño editorial no estructuraría una información, sino que proporcionaría una experiencia emocional del lector.

Partiendo de esta función Samara (2014), en su diseño con o sin retícula, argumenta que la retícula, la graduación visual, el uso del espacio en blanco o tipografía organizan la lectura de forma clara y ordenada, disminuyendo la carga cognitiva del usuario. Esta línea de pensamiento se puede asociar también es lo que presenta Lupton (2016), en tanto se reconoce que el diseño editorial puede provocar sensaciones emocionales y / o sensoriales a partir del ritmo visual, de la secuenciación de páginas o de la relación del texto con la imagen. Por el contrario, desde un planteamiento centrado en el bienestar emocional, la correcta organización editorial adquiere un carácter fundamental, en especial cuando hablamos de materiales de acompañamiento terapéutico. La organización visual clara puede propiciar sensaciones de seguridad, control y confianza que son necesarias en personas que están inmersas en procesos de emocionalidad complejos. En el caso de mujeres con codependencia emocional, la sobreabundancia la información o una graduación confusa de la misma puede intensificar las sensaciones de ansiedad o de sobrecarga emocional. Esta es la razón por la que el diseño editorial de la agenda terapéutica se establece desde unos criterios de claridad, equilibrio y accesibilidad, priorizando una experiencia suave y no invasiva.

La propuesta de la agenda tiene una estructura de diez pasos, cada uno de ellos acompañado de ilustraciones simbólicas y de ejercicios psicológicos trabajados por el Centro Psicológico CoDa.

La utilización consciente del espacio en blanco con el que se acompaña a cada paso, la repetición de estructuras visuales y una intensidad tipográfica constante permiten a los pacientes poder leer el contenido de una manera más fluida, favoreciendo la concentración y la reflexión. Por otro lado, la utilización de tipografías de fácil lectura con rasgos orgánicos y cercanos a la escritura manuscrita ayuda a humanizar el contenido y genera una sensación de proximidad emocional. El diseño editorial pasa por consiguiente de ser un recurso exclusivamente estético a un recurso de acompañamiento terapéutico que sostiene, orienta y respeta el ritmo emocional de cada paciente.

1.1.4 Comunicación visual y teoría de la imagen en procesos emocionales

La comunicación visual investiga la manera en que las imágenes transmiten información, ideas, emociones, etc., por medio de elementos gráficos prescindiendo el lenguaje verbal, mediante hábitos, como el contraste, la proporción y la armonía, producen diferentes interpretaciones dependiendo del contexto sociocultural o social que se utiliza (Torres, 2024). La imagen tiene un poder comunicativo inmediato, capaz de generar respuestas cognitivas y emocionales rápidas y directamente en el espectador.

Desde una mirada actual, Kress y van Leeuwen, en el interior de su trabajo, *La gramática del diseño visual* (2021): afirman que la comunicación visual funciona como un recurso para ir construyendo significados afectivos a partir de la interpretación que da cada sujeto (subjetivo) y del contexto sociocultural del observador. Las imágenes permiten ir expresando experiencias internas y vínculos emocionales que no siempre se pueden verbalizar, lo cual supone un recurso notable en procesos de acompañamiento emocional; Por el contrario, Arnheim hace la propuesta de que la percepción visual implica procesos cognitivos y emocionales integrados, posibilitando el acto de ver como una forma de pensamiento en *Arte y percepción visual: Psicología del ojo*

creador (2006). Estos postulados permiten entender la comunicación visual como un recurso que facilita la reflexión personal y el conocimiento de las emociones en situaciones terapéuticas.

Desde la psicología de la percepción se acepta que la imagen actúa como un estímulo capaz de activar recuerdos emocionales y respuestas afectivas incluso sin una mediación voluntaria. Esto hace de la comunicación visual un medio especialmente eficaz en contextos de acompañamiento emocional y terapéutico. En las mujeres con codependencia emocional, la imagen puede actuar como un sistema de comunicación alternativo, que podría facilitar el reconocimiento de emociones que no se pueden expresar en el lenguaje verbal más convencional. La comunicación visual facilita, pues, la identificación de estados emocionales, la reflexión personal y la evocación de experiencias afectivas arcaicas, reduciendo la resistencia emocional que puede generar un lenguaje verbal más convencional.

En el presente proyecto, la comunicación visual es seguir la agenda terapéutica mediante ilustraciones, composiciones equilibradas y recursos gráficos que han sido especialmente seleccionados, empleando la imagen como una manera de acompañar que sirva de refuerzo en el trabajo psicológico, que en ningún caso la sustituye.

Así, la teoría de la imagen sostiene el uso del diseño gráfico como un proceso que favorece la introspección, la conexión afectiva, el autoconocimiento y, en definitiva, el bienestar psicoemocional de las usuarias desde un proceso terapéutico guiado.

1.1.5 La ilustración emocional y la narrativa visual

La ilustración emocional es una técnica visual que emplea recursos gráficos para mostrar estados psicológicos, emociones y procesos internos a través de una imagen simbólica que ejemplifica esa información. El uso de la simplificación e incluso de metáforas gráficas ayudará a

que el observador pueda identificarse con la imagen simbólica de forma más cercana y comprensible.

Utilizar la simplificación y estilización visual no es equivalente a aplanar el sentido de una imagen, sino que lo potencia, pues para poder dar sentido a la imagen el observador deberá hacer el recorrido de completarla a partir de su propia experiencia (Gombrich, 2019). Desde un punto de vista complementario, la abstracción de la imagen propicia una proyección emocional del observador, pues disminuye la distancia entre la imagen y su vivencia personal (McCloud, 2014). La narrativa visual organiza las imágenes de tal modo que se pueda ir realizando una relación emocional progresiva. La secuencialidad, además, sirve para que los procesos internos complejos puedan ser imaginados porque podemos ir señalando los cambios emocionales que se producen con el tiempo. En el contexto terapéutico, la narrativa visual también permite poder ir exponiendo el proceso de transformación sin necesidad de recurrir tan solo a la palabra.

En el caso de mujeres con desequilibrio emocional asociado a la codependencia, la ilustración emocional y la narrativa visual constituyen especialmente recursos relevantes dado que muchas de ellas son incapaces de reconocer, nombrar y expresar sus emociones. Las imágenes simbólicas sirven como un espejo de las emociones y permiten, de forma más accesible y menos confrontativa, la búsqueda de patrones afectivos, conflictos y el proceso de cambio.

Dentro de la agenda de la terapia ilustrada, la ilustración asume un papel de progresión narrativa que va acompañando el proceso psicológico que viven los participantes. De esta forma, en los primeros capítulos las ilustraciones acogen composiciones más densas y expresivas, constituyendo la confusión emocional, el apego excesivo, la pérdida de límites propios. La mirada de las ilustraciones evoluciona, siguiendo va transcurriendo el contenido de la historia, hacia las

composiciones más equilibradas, abiertas y ligeras, representando la autonomía emocional, el establecimiento de límites afectivos y la recuperación del bienestar personal.

Así, la ilustración emocional y la narrativa visual no sólo sirven como elemento decorativo, sino también como recurso de la transformación psicológica que complementa el acompañamiento que viene dado por el Centro CoDa, integrando el diseño gráfico como un recurso activo en el proceso de curación emocional.

1.1.6 Psicología Humanista y modelos de crecimiento personal aplicados a procesos de codependencia emocional

La psicología humanista se centra en la comprensión del ser humano como un individuo integral, con capacidad innata de crecimiento, autoconocimiento y autorrealización. Este enfoque surge como una alternativa a los modelos psicológicos tradicionales, al priorizar la experiencia subjetiva, la autonomía personal y el desarrollo del potencial humano. (Universidad Internacional del Valencia, 2023) Coincide en que el bienestar psicológico se construye a partir de la conexión auténtica con uno mismo y la aceptación de la propia experiencia emocional.

Toda persona posee una tendencia actualizante orientada hacia el crecimiento y la realización personal, la cual se activa en contextos que ofrecen aceptación, empatía y congruencia emocional (Rogers, 2016) que impactan en el desarrollo personal e implican la satisfacción progresiva de necesidades emocionales y psicológicas, siendo la autoestima, la autonomía y la autorrealización componentes esenciales del bienestar, tal como lo propone Maslow en A Theory of Human Motivation (1943) en una teoría revisada por Booth con un enfoque más actual en el 2025. Ambos enfoques coinciden en que el crecimiento personal no se impone desde el exterior, sino que se propicia a través de experiencias significativas que promueven la autocomprensión y la aceptación de uno mismo.

Dentro del marco de la codependencia emocional destaca la importancia de los principios de la psicología humanista, puesto que las características del patrón relacional codependiente revelan una escasa capacidad para reconocerse como sujeto autónomo, establecer límites, ocuparse de las propias necesidades emocionales, etc. Las mujeres con codependencia emocional tienden a construir su propia valoración personal a partir del cuidado, la aprobación o la necesidad de los otros, lo que puede desembocar en desequilibrios emotivos y en la pérdida de identidad.

Desde el modelo de crecimiento personal se subraya la importancia de generar espacios de seguridad para explorar emocionalmente desde la sensibilidad y la aceptación de las emociones sin requerir un cambio inmediato. El cambio terapéutico se produce cuando la persona vive experiencias emotivas significativas que le permiten reconectar con su valoración personal y desarrollar una relación más auténtica con ella misma. Este proceso es determinante para la revalorización personal y autonomía emocional en mujeres con codependencia (Rogers, 2016).

Igualmente, los modelos humanistas ponen de aliviar la autoobservación, la responsabilidad vincular, la autoevaluación, el propio reconocimiento de las emociones como los ejes del proceso terapéutico, dimensiones que se corresponden con la necesidad de asistir a las personas en el reconocimiento de los patrones de relación que están anclados en lo disfuncional y el poder construir formas de relación más saludables.

En la agenda de forma terapéutica, ilustrada, los principios de los modelos de la psicología humanista junto con los modelos de crecimiento personal se empalman a través de ejercicios de autoobservación, escritura de forma introspectiva e imágenes que propicien el autoexplorarse emocionalmente. La estructura del contenido persigue asistir a la persona desde la identificación de los patrones de dependencia hasta el fortalecimiento del autoconcepto, de la autonomía y poner límites de manera afectiva saludable. De este modo, la psicología humanista proporciona un marco

teórico sólido que respalda el enfoque no directivo y empático de la agenda, posicionando al diseño gráfico como un facilitador del crecimiento personal y del bienestar emocional, en coherencia con el trabajo terapéutico desarrollado por el Centro CoDa.

1.1.7 Diseño Centrado en el Usuario para el desarrollo de productos terapéuticos guiados

El Diseño Centrado en el Usuario (DCU) es un enfoque que nos permite obtener un conocimiento profundo de las necesidades, sentimientos y contextos de las personas para generar desarrollos que sean funcionales, accesibles y significativos; el diseño no debe reducirse solamente a resolver cuestiones técnicas o estéticas, sino a resolver la experiencia real de las personas y su interacción con el producto.

La forma de entender un buen diseño desarrolla experiencias claras, intuitivas y emocionalmente coherentes, en las que la persona se siente atendida y acompañada durante el uso del producto (lineamientos de Dorman, 2013, en *The Design of Everyday Things*). Por otro lado, Krippendorff (2015) plantea que el diseño adquiere sentido sólo si se orienta hacia la interpretación humana, por lo que se debe detener a considerar aspectos emocionales, culturales y simbólicos que influyen en la experiencia del usuario. Ambos disertantes coinciden en que el diseño ha de partir de la empatía y la observación para producir soluciones realmente significativas.

El DCU, que en el caso de los productos de automóvil terapéutico adquiere una profundidad emocional superior a otras tipologías como de producto, deberá basar el desarrollo de su diseño en elementos psicológicos, afectivos y cognitivos que inciden en el bienestar del usuario. Diseñar comunidades terapéuticas implica diseñar experiencias exentas de presión, juicios de valor o sobrecarga emocional y que facilitan, en cambio, la autorregulación, la introspección y el acompañamiento emocional.

En el caso de mujeres con características de codependencia emocional, un diseño centrado en el usuario es determinante ya que estas mujeres presentan necesidades específicas relacionadas con la seguridad emocional, la claridad estructural o la autovalidación. La agenda terapéutica ilustrada toma forma a partir de la comprensión de este tipo de variables, dando prioridad a la experiencia visual y funcional controlada por el ritmo emocional de cada una de las mujeres que la utilizan.

El diseño de la agenda se fundamenta en técnicas de investigación del DCU (entrevistas, encuestas, grupos de discusión, observaciones), que permitirá identificar patrones emocionales, necesidades expresivas o expectativas de las pacientes. Estas técnicas de investigación se correspondieron con las fases del DCU: investigación, definición, ideación, prototipado y validación, permitiendo así que el producto final conversara de manera coherente con el público objetivo.

Por ello, la agenda recoge decisiones de diseño orientadas al bienestar emocional mediante el uso de tipografías legibles con un trazo legible, ilustraciones simbólicas, una paleta cromática terapéutica, estructura de capítulos de forma progresiva, ejercicios psicológicos validados por el clínico, espacios para la escritura reflexiva, etc. Cada uno se ha incluido por cumplir una necesidad constatada en la fase de investigación.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

El presente proyecto se desarrolla en la ciudad de Cuenca, Ecuador, ubicado en el sector Zona Rosa / Batán Shopping, Calle del Batán, entre Unidad Nacional y Calle Esmeraldas, frente a Visita Ecuador, en el Centro Psicológico CoDa. Este centro brinda atención psicológica integral desde un enfoque humano, orientado al bienestar psicoemocional de diversos grupos poblacionales.

El Centro psicológico CoDa cuenta con un equipo profesional conformado por cuatro psicólogos que trabajan en distintas áreas. Dentro de este contexto institucional, el presente proyecto se enfoca particularmente en el trabajo terapéutico de la Dra. Miriam Padilla, quien se especializa en casos de codependencia emocional en mujeres entre los 24-35 años de edad. Este entorno clínico permite el desarrollo de la investigación real en la medida en que el problemático es permanente, la aplicación de herramientas de apoyo concebidas desde el diseño gráfico.

El enfoque de intervención del centro está vinculado al modelo CoDa (Codependientes Anónimos), que propone la recuperación emocional a través del autoconocimiento, la definición de límites y la construcción de la autoestima y que adquiere relación directa con la agenda terapéutica que ilustra los objetivos del proceso de recuperación a partir de ejercicios de reflexión, escritura y representación visual. Desde el diseño, tal contexto institucional permite que la agenda no se considere nunca un producto aislado, sino un instrumento productivo que está en coherencia con la filosofía del centro, alineado a su forma de trabajo, humana, empática y libre de juicios.

Este proyecto se basa en un enfoque metodológico cualitativo puesto que está orientado a comprender las experiencias, necesidades emocionales y conductas de los pacientes con codependencias emocionales. Ello es como í puesto que, consistente con el diseño centrado en el

usuario, se describen problemas reales y se proponen soluciones visuales que fortalecen el proceso terapéutico, a partir de la puesta en práctica de una agenda de terapia ilustrada.

Las entrevistas, el grupo focal, la observación directa e indirecta y las encuestas facilitaron la recopilación de información relevante sobre las experiencias, emociones, dificultades y necesidades de las pacientes atendidas en CoDa. Desde el enfoque del diseño gráfico estos datos fueron fundamentales para orientar las decisiones editoriales, visuales e ilustrativas de la agenda terapéutica. El análisis de la información obtenida permitió identificar que las pacientes muestran mayor apertura hacia herramientas que integran lo visual, simbólico y la estructura guiada, lo cual justifica el diseño de la agenda como medio de acompañamiento emocional.

El desarrollo de la propuesta responde al contexto social ecuatoriano, donde la dependencia emocional y las dinámicas afectivas disfuncionales constituyen problemáticas presentes en distintos grupos poblacionales, particularmente en mujeres adultas jóvenes. En relación con el contexto nacional, (Barrera, 2021). Asegura que la dependencia emocional en parejas adultas ha sido analizada en el Ecuador, donde factores como la baja autoestima o algunos estilos de apego son causas importantes. También se constata que la forma de abordar la terapia se sostiene en formas de intervención psicológica funcional como la terapia cognitiva y el análisis. Estos resultados apoyan la pertinencia de este proyecto al mostrar la necesidad de contar con herramientas complementarias que apoyan la forma de intervención en terapia que busca reforzar la autonomía emocional.

1.3 MARCO CONCEPTUAL

Agenda terapéutica ilustrada

La agenda terapéutica ilustrada es un recurso editorial que integra organización temporal, escritura guiada e imagen, a fin de acompañar los procesos personales como resultado de una experiencia reflexiva y visual. Desde el diseño gráfico, este tipo de agenda se entiende como un objeto también simbólico, donde la estructura, el ritmo visual y los recursos gráficos ayudan a facilitar la interacción constante de la usuaria con el contenido.

En el contexto del presente proyecto, la agenda terapéutica ilustrada aparece como un recurso editorial que traduce conceptos emocionales complejos en un lenguaje visual cercano, facilitando la introspección y el seguimiento personal. El diseño, por lo tanto, no es una forma de sustitución de los procesos terapéuticos, sino un medio con el cual matizar el acompañamiento de la experiencia en un momento posterior al espacio clínico.

Diseño editorial

El diseño editorial se expone en el hecho que trata de agrupar, organizar y estructurar los contenidos visuales y textuales de una forma ordenada, legible y funcional. Por medio del uso de retículas, jerarquías, tipografía y composición, el diseño editorial guía la lectura y hace que la experiencia de la navegación sea clara y constante (ELISAVA, 2025).

En esta tesis, el diseño editorial tiene un papel importante, estructurando la agenda en capítulos, ejercicios y espacios de escritura, luchando contra la saturación visual y favoreciendo un ritmo de lectura amable. La manera de organizar la información intenta provocar una sensación de orden, contención y continuidad, aspectos importantes en un objeto que propone una utilización reflexiva.

Ilustración emocional

La concepción figurativa emocional es una herramienta visual que muestra ideas, estados internos y procesos subjetivos a partir de metáforas gráficas, sin tener que recurrir necesariamente a la representación literal de la realidad. Su naturaleza simbólica propicia la identificación y permite la libre interpretación por parte del receptor. En esta misma línea, Betrán-Torner (2017) afirma que el dibujo podrá entenderse como un tipo de expresión que el sujeto establece proyectando su mundo interno, pudiendo así representar lo que percibe, su experiencia vivencial, sus deseos, sus sueños y sus inquietudes, convirtiéndose en un medio para poder averiguar y buscar su realidad emocional.

Como parte de la agenda terapéutica, la conceptualización emocional acompaña los textos y ejercicios invitando a la reflexión personal. Las imágenes no dan un significado, sino que dan cabida a un espacio interpretativo en el que cada paciente proyecta su propia vivencia, donde la red de imagen - emoción - escritura se ve fortalecida.

Narrativa visual

La narrativa visual remite a la creación de una relación a través de imágenes que se han dispuesto de manera secuencial. La narrativa visual se articula con el ritmo visual, la repetición, el contraste y la progresión gráfica de forma tal que el lector pueda hacer una experiencia de recorrido visual. (Ujueta Albán, JE (2017).

En el proyecto, la narrativa visual de la agenda se va desarrollando a lo largo de los capítulos, con la intención simbólica de acompañar el proceso de progresión personal. A medida que avanza el propio contenido las ilustraciones y las composiciones de las imágenes van transformándose, reflejando ciertas transformaciones e intensificando la experiencia de continuidad del objeto editorial.

Lenguaje visual

El lenguaje visual está compuesto por los elementos que hacen que una imagen comunique significado: color, forma, línea, textura, composición y jerarquía visual. Los elementos visuales son los que determinantes cómo se percibe la información en términos de la misma y cómo se interpreta a nivel emocional (Aparici, R. 2009).

En esta agenda de soporte terapéutico con ilustraciones, el lenguaje visual fue alimento para transmitir cercanía, calma y claridad y la elección de las formas orgánicas, de los trazos suaves y de las composiciones equilibradas da cuenta de esta intención de generar una experiencia visual no invasiva que acompaña el proceso de reflexión de la usuaria sin hacerla generar tensión visual.

Tipografía

La tipografía es una forma de comunicación visual que imprime vida a las palabras. En este sentido, no se limita a transmitir información escrita, sino que es parte del diseño gráfico y de la cultura visual. La tipografía, por su forma, su ritmo y su espacio, es capaz de comunicar sensaciones, emociones o ideas, funcionando como una lengua que se interpreta más allá del contenido textual. Así, las letras no solo se leen, sino que se perciben y se sienten, dotando de significado la experiencia del mensaje (Aguilar Tobin et al., 2020).

En la agenda terapéutica ilustrada, se optan por adaptaciones gráficas - tipográficas fáciles de leer que harán crecer una sensación de cercanía y de accesibilidad. La clasificación tipográfica de manera que ciertos signos tipográficos puedan diferenciar los títulos, las instrucciones y los espacios de escritura permite guiar la lectura evitando que estos puedan ser pesados.

Codependencia Emocional

“La codependencia se refiere a un complejo trastorno emocional y conductual que afecta la capacidad de una persona para tener relaciones saludables y satisfacción mutua. Esta dependencia puede afectar muchos tipos de relaciones, incluyendo las que existen entre padres e hijos, hermanos, amigos, parejas o compañeros de trabajo. Es común que las personas codependientes también padezcan enfermedades mentales crónicas o adicciones” (Banner Health, 2026, párr. 1).

1.4 BRIEF DEL PROYECTO

1.4.1 Título del proyecto

Diseño de una Agenda Terapéutica ilustrada para fomentar el bienestar psicoemocional en mujeres codependientes del Centro Psicológico CoDa Cuenca, Ecuador.

1.4.2 Antecedentes

El Centro Psicológico CoDa es un espacio de atención psicológica ubicado en la ciudad de Cuenca, Ecuador, orientado al acompañamiento emocional de niños, adolescentes y adultos. Su enfoque tiene como rasgo la atención personalizada y su bienestar emocional, la que trabaja mediante el trabajo interdisciplinario.

En este momento el centro desarrolla una línea de trabajo multidisciplinar puesto que dispone de un equipo multidisciplinar de distintos profesionales dentro de las áreas de la salud mental y que permite abordar las problemáticas emocionales desde diversos enfoques. Las líneas de atención que tiene como importantes son el acompañamiento hacia mujeres en procesos de codependencia emocional, el eje central del presente proyecto.

1.4.3 Objetivo y estrategia comunicativa

La finalidad que se persigue con el proyecto es la elaboración de una agenda terapéutica ilustrada, la cual será una herramienta de acompañamiento emocional, favoreciendo el registro personal y, al mismo tiempo, la reflexión consciente durante el transcurso del proceso terapéutico. La propuesta comunicativa se fundamenta en el uso de recursos visuales, ilustración emocional, en el uso de la tipografía amable y una estructura editorial clara; regimentada permite la conexión próxima con las usuarias y, favorece la expresión emocional, el auto conocerse y la identificación con el contenido.

Relación con los objetivos específicos del proyecto

Orienta el análisis de las necesidades emocionales de las pacientes, la definición de criterios editoriales y visuales, y el desarrollo de una propuesta gráfica coherente con el contexto terapéutico. Así mismo, permite que el diseño de la agenda terapéutica ilustrada ofrezca una respuesta adecuada a los requerimientos del medio clínico y colabore a fortalecer al proceso psicológico de los pacientes, emocional, el autoconocimiento y la identificación con el contenido.

1.4.4 Contenido

El contenido de la agenda terapéutica ilustrada se organiza de manera secuencial y progresiva, con el objetivo de acompañar el proceso psicológico de mujeres con codependencia emocional a lo largo de su proceso terapéutico. La agenda inicia con la "Oración de la serenidad", la cual funciona como un elemento de apertura simbólica y reflexiva, dando espacio a la conexión personal con el proceso.

Posteriormente, se incorporan dos tablas de contenido para gestión emocional, que acompañan a la paciente durante el desarrollo de la agenda. Estas tablas están diseñadas como

herramientas de apoyo continuo, permitiendo el registro, seguimiento y reconocimiento de las emociones a lo largo del proceso terapéutico.

La agenda se estructura en diez pasos terapéuticos, cada uno con sus respectivas actividades previamente aplicadas por la Dra. Miriam Padilla, cuyas actividades incluyen ejercicios de reflexión, escritura guiada y representación visual, orientados a fortalecer el autoconocimiento, la regulación emocional y el establecimiento de límites. Cada uno de estos pasos integra un lema que refuerza el mensaje terapéutico y motiva al paciente.

Finalmente, el contenido concluye con las doce promesas, las cuales funcionan como un cierre reflexivo del proceso, reforzando la esperanza, la continuidad del trabajo emocional y la proyección de cambios de las pacientes.

1.4.5 Formato

La agenda terapéutica ilustrada se proyecta en formato A5, considerando su carácter personal, portátil y de uso cotidiano dentro y fuera del espacio terapéutico. El diseño contempla aproximadamente 130 hojas, organizadas de manera secuencial para acompañar de forma progresiva el proceso emocional de las pacientes.

Se propone una encuadernación anillada tipo espiral metálico, la cual permite una apertura completa del material, facilitando la escritura manual, el registro emocional y el desarrollo de las actividades terapéuticas. Esta elección responde a la necesidad de funcionalidad, resistencia y comodidad, considerando su uso continuo a lo largo del proceso terapéutico.

Para el interior, será el uso de papel bond ahuesado de 90 gramos, adecuado para la escritura y lectura prolongada, evitando el traspaso de tinta y favoreciendo una experiencia cómoda para la paciente.

La portada y contraportada se plantean de tapa dura terminado mate, con el fin de proteger el contenido y reforzar el valor simbólico y emocional con la agenda.

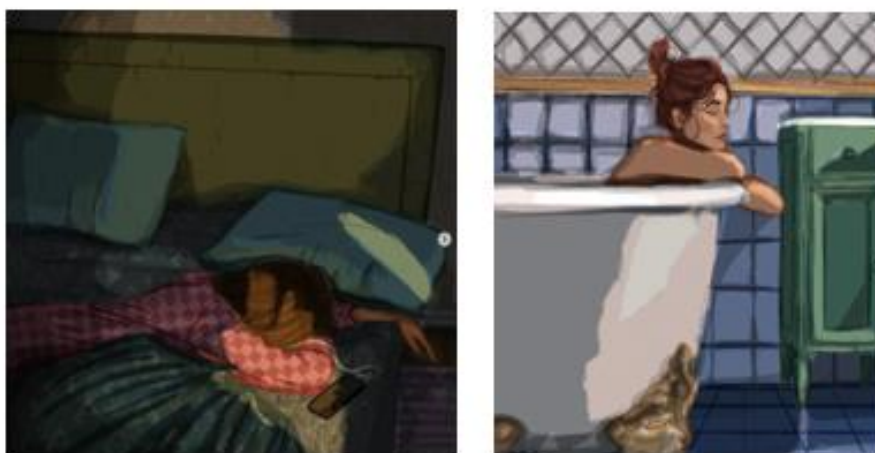
1.4.6 Entregables

Los entregables finales del proyecto están conformados por una versión física como digital de la agenda terapéutica ilustrada. En primer lugar, se entregará la agenda impresa finalizada, en formato A5 anillado, lista para su uso terapéutico por parte de las pacientes del Centro Psicológico CoDa. Adicionalmente, se entregará el archivo digital en formato PDF, en alta resolución listo para impresión, el cual permitirá su reproducción física o uso digital según la necesidad del centro. Esta versión digital responde a la atención de pacientes extranjeras o residentes fuera del país, quienes podrán acceder al material.

1.5 Análisis de Homólogos o Referentes

Figura 1

Ilustración de vida cotidiana de mujeres.



Nota: Figura extraída de Hessah._.art, Instagram.

Hessah._art constituye una referencia relevante en el ámbito ilustrativo para el presente proyecto, precisamente por su aplastante preocupación en la representación de la vida emocional y de la vida cotidiana desde un lenguaje gráfico sencillo y significativamente expresivo. Su labor se caracteriza por ilustraciones de línea sencilla, composiciones vibratorias limpias, una paleta contenida pero efectiva, elementos que propician una lectura visual inmediata y sencilla.

Uno de los principales aportes de este referente es la capacidad para propiciar la identificación emocional en el espectador sin necesidad de construir narraciones complejas. Las escenas ilustradas representan situaciones cotidianas claramente vinculadas a la introspección, a la vulnerabilidad y a la vida emocional, lo que genera posibilidad de interpretación personal y abierta. Una representación de este tipo favorece procesos de reflexión interna, ya que la imagen actúa como un espejo simbólico de estados emocionales compartidos.

Desde la perspectiva del presente proyecto, la obra de Hessah._art ofrece además los criterios visuales fundamentales para el diseño de la agenda terapéutica ilustrada, y entre estos criterios se incluye el uso de un lenguaje visual empático, no invasivo y escueto. La simplicidad gráfica y la carga emocional que desprenden las ilustraciones ofrecen un punto de referencia para generar imágenes que acompañan el proceso terapéutico de mujeres con codependencia emocional, ya que favorece la conexión emocional, la autoidentificación y el ejercicio introspectivo sin necesidad de la saturación de elementos visuales y de interpretaciones rígidas.

De acuerdo a Tomasi (2014) se define el ilustrado como una propuesta editorial en donde texto e imagen funcionan de manera autónoma para conformar un solo mensaje. Este tipo de obras elaboradas con ilustración, la imagen juega una función narradora, bien como refuerzo del contenido textual, bien como desarrollo de una narrativa visual complementaria. También el propio autor menciona que el álbum ilustrado ha tenido un aumento considerable en las últimas

décadas no solamente en número de producciones, sino también en términos cualitativos, reflejado en la aparición de propuestas con elevados estándares literarios y estéticos.

Figura 2

Diagrama de agendas cristianas.



Nota: Figura extraída de Theartmar, Instagram.

Theartmar se erige como un referente significativo en el campo del diseño editorial, puesto que tiende a definir el objeto editorial no solo como una producción, sino también como una experiencia de uso que discurre por procesos personales y reflexivos. Su obra se caracteriza por un lenguaje visual próximo y accesible, que busca establecer una conexión emocional con el usuario a través de composiciones equilibradas, estructuras definidas y estéticamente incitativas a una interacción constante.

Uno de los principales aportes de esta figura, hace estribar en la combinación de elementos estructurados, propios de una agenda como: guías, secciones definidas, orden secuencial, etc. y espacios abiertos a la expresión personal. Esta combinación no sólo permite al usuario el registro de la información sino entrar también en una exploración libre de pensamientos, emociones y

reflexiones propiciando un fortalecimiento del nexo entre el objeto editorial y la experiencia más subjetiva de quien hace uso de él.

Desde la perspectiva que adopta este proyecto, el trabajo de Theartmar aporta criterios clave para la organización editorial de la agenda terapéutica ilustrada, y particularmente para la construcción de una estructuración explícita que conduce el proceso terapéutico sin coartar la autonomía expresiva de las usuarias. A su vez, y dado que se trata de una referencia cuencana, la propuesta que realiza toma parte del contexto local, capaz de demostrar la posibilidad de desarrollar proyectos editoriales sensibles y humanos en el contexto local, reforzando así la cultural y territorial del proyecto.

Figura 3

Referente.



Nota: Figura extraída de Pascualina (2026)

El diario Pascualina desempeña un papel relevante como referencia para el presente proyecto: se ha utilizado de manera extensiva como objeto de escritura personal y significativa, en particular entre chicas jóvenes. En el contexto del Centro Psicológico CoDa, se detectan a

pacientes que ya utilizan este formato lo que indica que ya hay una vinculación previa de familiaridad y comodidad con el objeto editorial y una predisposición positiva hacia la escritura como herramienta de autoexpresión.

Uno de los principales aportes de este referente proviene de la validación del formato agenda, diario como medio de escritura para el registro de pensamientos, ideas, emociones y experiencias de la cotidianidad. La experiencia de los pacientes muestra que la dificultad no está relacionada con el acto de escribir, sino que están éticamente asociada con la ausencia de un objeto articulado y pensado para la ayuda de procesos terapéuticos instrumentados. En este sentido, Pascualina hace de precedente que, valida un soporte editorial, pero a la vez pone de manifiesto sus limitaciones, ya que no está orientada a una problemática emocional determinada ni un proceso psicológico a ayudado.

Desde la perspectiva del presente proyecto, el diario Pascualina aporta una referencia clara sobre la importancia del vínculo emocional entre la paciente y el objeto editorial. No obstante, el diseño de la agenda terapéutica ilustrada se diferencia al proponer un contenido estructurado en función de un proceso terapéutico concreto que es la codependencia emocional, integrando actividades, ejercicios guiados e ilustración emocional como herramientas de acompañamiento. De esta manera, el proyecto no busca reemplazar el hábito de escritura existente, sino resignificarlo mediante un objeto diseñado desde el diseño gráfico y la psicología, alineado a las necesidades reales de las pacientes.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Metodología de la investigación

El diseño metodológico de la presente investigación es de tipo aplicado y exploratorio, ya que busca analizar una problemática específica, la falta de material de apoyo estructurado para procesos de codependencia emocional en el Centro Psicológico CoDa, con el fin de desarrollar una solución editorial pertinente.

La investigación se realiza como un estudio de caso, centrado en un contexto específico: las pacientes mujeres que acuden a procesos terapéuticos que tienen que ver con la codependencia emocional de dicho centro. Esto permite relativizar las dinámicas emocionales, las necesidades expresivas y los hábitos de escritura de las personas con respecto a este contexto. El enfoque metodológico es con predominancia cualitativa.

El componente cualitativo nos permite indagar estadísticamente las experiencias, las percepciones y las necesidades emocionales a través de entrevistas semiestructuradas y la observación del contexto terapéutico. El componente cuantitativo se incorpora de manera complementaria mediante cuestionarios breves de caracterización, orientados a identificar hábitos de escritura, frecuencia de uso de agendas y disposición hacia herramientas gráficas de acompañamiento.

La investigación se desarrolla bajo un diseño transversal, ya que recoge información en un momento determinado del proceso terapéutico para fundamentar las decisiones de diseño, con el objetivo de comprender el contexto institucional, comunicacional y visual en el que se desarrolla

la agenda terapéutica ilustrada, así como las necesidades gráficas y editoriales del público objetivo del Centro Psicológico CoDa.

Este enfoque permite comprender cómo el diseño puede actuar como una herramienta de acompañamiento visual, facilitando la introspección, la continuidad del proceso terapéutico y la apropiación del contenido por parte de las pacientes.

Para el desarrollo del presente proyecto se mantuvo una presencia constante en el Centro Psicológico CoDa, lo que permitió una aproximación directa al entorno institucional y al desarrollo de las sesiones terapéuticas. A partir de esta observación se identificó la ausencia de un material editorial estructurado que funcione como apoyo complementario en el proceso terapéutico. El análisis se centró en los recursos utilizados actualmente y en las necesidades detectadas tanto a nivel profesional como en las pacientes.

Para el desarrollo del presente proyecto se mantuvo una presencia constante en el Centro Psicológico CoDa, lo que permitió una aproximación directa al entorno institucional y al desarrollo de las sesiones terapéuticas. A partir de esta observación se identificó la ausencia de un material editorial estructurado que funcione como apoyo complementario en el proceso terapéutico. El análisis se centró en los recursos utilizados actualmente y en las necesidades detectadas tanto a nivel profesional como en las pacientes.

Complementariamente a lo dicho y con el propósito de conocer la estructura metodológica de CoDa: los diez pasos que se han practicado en consulta, las tablas de gestión emocional, los lemas y las promesas que han sido utilizadas como guía como en el tratamiento, se realizaron entrevistas semiestructuradas con el profesional responsable del proceso terapéutico. Con este procedimiento se definieron los contenidos que posteriormente van a ser trasladados al soporte editorial.

Además, se van a realizar encuestas entre mujeres jóvenes adultas de edades comprendidas entre los 24 y los 35 años para conocer su relación con herramientas de escritura, agendas personales, ilustración y material impreso vinculado con el bienestar emocional. Esta herramienta permitió validar la adecuación del formato agenda como recurso de acompañamiento terapéutico.

Por último, se realizó un análisis documental de material bibliográfico y terapéutico de interés como el libro *Las mujeres que aman demasiado*, base conceptual de la intervención que se ha trabajado en el centro, así como la revisión de referentes editoriales similares. Este análisis permitió consolidar el ámbito teórico de la intervención y estructurar el contenido de la agenda de manera coherente con el enfoque terapéutico adoptado.

Unido todo, éstas fueron técnicas que dieron apoyo a la propuesta de diseño a partir de una información contextual, empírica y validada, garantizando que la solución editorial fuese la que satisfacía las necesidades reales, ratificadas y detectadas en el seno de la realidad institucional.

2.2 Metodología del Trabajo del Diseño.

La metodología proyectual aplicable para llevar a cabo a cabo la agenda terapéutica ilustrada se basa en el enfoque metodológico de Design Thinking pero también es en los principios del Diseño Centrado en el Usuario. Un modelo que ha sido escogido por su carácter empático, evolutivo y centrado en la resolución de problemas desde la comprensión del usuario, características relevantes para el diseño de una herramienta relacionada con procesos emocionales y terapéuticos.

La propuesta metodológica en la que se basa es la Change by Design, que se estructura en cinco fases: empatizar, definir, idear, prototipar y evaluar. En la fase de empatizar se analizan las dinámicas terapéuticas del Centro Psicológico CoDa, siendo una primera observación la no existencia de un material editorial estructurado que acompaña el proceso de codependencia

emocional. Mientras que en la fase de definir se delimita el problema de diseño como la necesidad de un soporte gráfico que combine contenido de tipo terapéutico, ilustración emocional y espacios de escritura guiados.

A través del proceso de ideación se generaron propuestas estructurales y conceptuales de la agenda, articulando los diez pasos del proceso terapéutico, las tablas de gestión emocional, los lemas, las promesas en torno a la agenda en una narrativa editorial coherente. En la fase de prototipado se realizaron pruebas de diagramación en A5 anillado, experimentando el estilo ilustrativo y la jerarquización tipográfica, apostando por la claridad y la legibilidad y la experiencia de uso. En la fase de evaluación hicimos modificaciones a partir de la retroalimentación profesional y la coherencia entre objetivos terapéuticos y decisiones gráficas.

El proyecto de forma transversal quiere también ser reconocido por los principios del Diseño Centrado en el Usuario, tal como los plantea *The Design of Everyday Things*, para dar prioridad a la experiencia emocional y funcional de los pacientes. Cada decisión de diseño, desde el formato A5 anillado, el lenguaje visual empático y la estructura guiada, responde a las necesidades reales que van surgiendo de la investigación, para que la agenda no sea un simple producto editorial sino una herramienta de acompañamiento terapéutico. Desde este punto de vista el diseño esto no se piensa sólo como una solución del tipo estético, sino como un puente entre la metodología terapéutica existente y la experiencia personal de las usuarias, formalizando un recurso que además la ayudará a poder gestionar un proceso de autonomía emocional dentro de la institución.

2.3 Propuesta de Diseño

La propuesta cobra forma en una agenda terapéutica ilustrada, concebida como elemento de acompañamiento para mujeres que llevan a cabo procesos de codependencia emocional, el cual se presentará en el Centro Psicológico de CoDa. El producto se construye alrededor de los pasos presentados en el libro *Las mujeres que aman demasiado*, del que se extraen actividades y ejercicios ya aplicados en consulta, cuentos como tablas de gestión emocional, espacios de reflexión guiada, registros de pensamientos y afirmaciones terapéuticas.

La agenda no se plantea como un simple objeto de escritura, sino como un dispositivo editorial que articula el contenido terapéutico, la ilustración emocional y la experiencia de uso. Su estructura cuenta con pasos de un proceso que se estructuran en secciones claras, en la que se combinan herramientas estructuradas con espacios de expresión libre que permite al paciente ir y venir entre la guía profesional y su propia construcción personal.

El aspecto de la línea gráfica nos lleva a desarrollar una identidad visual vinculada a la marca institucional, guardando coherencia con el lenguaje de esta marca. Se utilizan dos tipos de tipografías: una tipografía de creación original del propio proyecto, cuya morfología se conecta con el estilo ilustrativo que aparece en todos los elementos del diseño e imprime cercanía, naturalidad y una sensación manuscrita que refuerza la apropiación del objeto; la tipografía ya utilizada por el centro, la Montserrat, para garantizar la comunicación, claridad en la lectura y dar continuidad al lenguaje institucional.

La paleta cromática da sentido a partir de los colores de la marca, incorporando el amarillo como representación de esperanza, transformación y apertura emocional, y el morado como representación de la reflexión, la introspección y el proceso interno. Esta combinación cromática da un sentido no solo gráfico, sino que refuerza el sentido emocional del proceso terapéutico.

Las ilustraciones representan un elemento narrativo y simbólico dentro de la agenda, acompañando el proceso terapéutico en cada una de las fases sin llegar a saturar la experiencia visual que se provoca. Su estilo busca generar un dinamismo de identificación y contención emocional, huyendo de una estética clínica o lejana, para generar una relación íntima y segura con el objeto.

Con ello, la propuesta editorial formaliza una estrategia que sostiene el proceso terapéutico que mantiene, convirtiéndose la agenda en un puente entre la sesión viva y el trabajo personal fuera del consultorio, añadiendo al diseño una herramienta en el uso del acompañamiento emocional.

CAPÍTULO III

DESARROLLO DEL PROYECTO

3.1 Fases de Desarrollo

El desarrollo del proyecto se estructuró a partir de las fases del enfoque Design Thinking, entendido como un proceso centrado en el usuario, flexible y orientado a la resolución de problemas desde la empatía y la experimentación. A continuación, se describen las etapas aplicadas específicamente al diseño de la agenda terapéutica ilustrada.

3.1.1 Definición

En esta fase se delimitó el problema de diseño a partir de la observación directa realizada en el Centro Psicológico CoDa. Se identificó la ausencia de un material editorial estructurado que acompañe el proceso terapéutico de mujeres que trabajan la codependencia emocional.

El público objetivo se definió como mujeres jóvenes adultas entre 24 y 35 años que se encuentran en proceso terapéutico dentro del centro.

El objetivo se estableció como el diseño de una agenda ilustrada que funcione como herramienta complementaria a las sesiones, integrando los pasos terapéuticos, ejercicios prácticos y espacios de escritura guiada que fortalezcan el trabajo personal fuera del consultorio.

3.1.2 Investigación

En esta etapa se profundizó en la comprensión del contexto terapéutico y del paciente. Se analizaron los diez pasos trabajados en consulta, las tablas de gestión emocional, los lemas institucionales y el contenido base del libro Las mujeres que aman demasiado, el cual sustenta conceptualmente el proceso desarrollado en el centro. Además, se estudiaron referentes editoriales

similares, formatos de agendas de bienestar y herramientas de escritura terapéutica, con el fin de identificar estructuras funcionales y oportunidades de diferenciación. La investigación permitió establecer criterios de contenido, tono comunicacional y estructura editorial.

3.1.3 Ideación

A través de este período de ideación, surgieron distintas propuestas conceptuales para la organización del contenido terapéutico dentro del formato agenda, así como posibilidades de diagramación, de jerarquización de la información y de distribución de las actividades en función de las secciones ya redactadas.

También se articuló el cómo se integraría a la ilustración como narrativa y emocional, buscando que cada paso que diera la terapia estuviera también acompañado por una representación visual simbólica que reforzara la idea.

También se determinará que la agenda combinaría estructuras con espacios en blanco para la interacción, es decir, articulando contención y autonomía.

Figura 4

Fase de ideación.



Nota: Ideas conceptuales para la agenda.

3.1.4 Prototipado

En la fase de prototipado se desarrollaron bocetos iniciales de diagramación, estructura A5 anillada y primeras propuestas tipográficas.

Figura 5

Prototipado.



Nota: Bocetos de la agenda.

Se ideó una tipografía original, conforme al estilo ilustrativo del proyecto, con una apariencia orgánica y cercana a la escritura manual para que se genere una mayor identificación con los / as pacientes. Al mismo tiempo, se utilizó la tipografía Montserrat ya que era la que usaba la identidad institucional, asegurando la coherencia y la legibilidad. Así mismo, se hicieron pruebas de paleta cromática consolidando el verde como color de esperanza y el morado como color de los valores de reflexión e introspección.

3.1.5 Selección

Las propuestas elaboradas fueron valoradas conforme a tres criterios primordiales: coherencia con el enfoque terapéutico, claridad estructural y experiencia de uso.

Se optó por la versión que integraba mejor contenido, ilustración y funcionalidad, dándose prioridad a la legibilidad, a la organización progresiva de los pasos y a la facilidad al escribir; esta fase permitió deshacerse de elementos decorativos innecesarios y potenciar aquellos recursos que aportaban valor emocional y práctico.

3.1.6 Implementación

En esta fase, se realizó la versión definitiva final de la agenda, se consolidó la diagramación, la línea ilustrativa - que para nosotros son importantes - la tipografía de los textos y la aplicación signada de la paleta cromática institucional definida.

Se organiza el contenido según un orden y un flujo lógico de forma clara del recorrido de los pasos terapéuticos con actividades de la consulta que acompañan cada una de las etapas.

En términos globales, el resultado es un producto editorial, válido para ser usado de forma directa en el proceso terapéutico del centro.

3.1.7 Evaluación y Aprendizaje

Finalmente, se llevó a cabo una revisión exhaustiva del proyecto considerando la relación de los objetivos marcados en el principio del trabajo y el resultado final. La retroalimentación del proyecto realizó el interés é s de que no solo la agenda solo da respuesta a una necesidad detectada, sino que plantea necesariamente la continuidad de un proceso terapéutico exterior al trabajo de sesión.

El proceso del proyecto pone de evidencia la validez del diseño desde la empatía y la observación directa del contexto, constatando que el diseño editorial puede llegar a ser una herramienta activa dentro del acompañamiento emocional.

CAPÍTULO IV

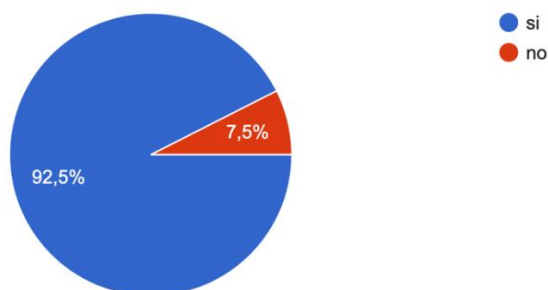
RESULTADOS Y CONCLUSIONES

4.1. Análisis de Resultados

Figura 6

Pregunta 1 de encuesta terapéutica.

crees que es necesario el material de apoyo en las sesiones?
67 respuestas



Nota: Elaboración propia (2026).

La inmensa mayoría de los encuestados muestran necesitar este elemento de apoyo durante el desarrollo de las consultas terapéuticas. Este dato muestra, sobre todo, que los participantes detectan la importancia de unas herramientas que complementan el contenido trabajado en consulta.

Y el porcentaje alto a favor de este enunciado nos mueve a validar la pertinencia del proyecto cuando, al mismo tiempo, este dato nos indica que hay una necesidad real recurso del adaptador al contexto terapéutico. No solo considero útil el material escrito, también se vuelve esencial en el acompañamiento emocional del paciente.

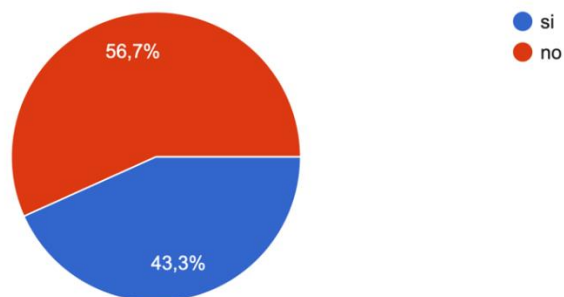
Más de la mitad de las encuestadas ve difícil recordar aquello trabajado en sesiones anteriores. Este dato es especialmente trascendente pues la dificultad de retener el contenido terapéutico queda confirmada.

Este dato vuelve a dar sentido a la necesidad de tener que contar con herramientas en forma de material escrito o similar que pueda recoger reflexiones, ejercicios y aprendizajes y que faciliten el proceso fuera del espacio clínico en forma de agenda. La agenda terapéutica llega, por tanto, a dar respuesta a esta problemática detectada.

Figura 7

Pregunta 2 de encuesta terapéutica.

sueles recordar con facilidad lo aprendido en sesiones anteriores?
67 respuestas



Nota: Elaboración propia (2026).

Más de la mitad de los encuestados manifiesta que no recuerda bien lo trabajado en sesiones anteriores. Dato que resulta de gran importancia, ya que pone de manifiesto un problemático en lo que respecta a la retención del material de la terapia.

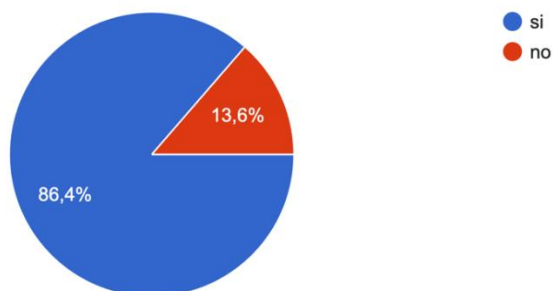
Este resultado argumenta aún más la necesidad de una herramienta concreta que permita aislar reflexiones, ejercicios y aprendizajes, de manera tal que el proceso pueda continuar fuera del espacio clínico. La agenda terapéutica daría una respuesta a esta problemática enunciada.

Figura 8

Pregunta 3 de encuesta terapéutica.

crees necesario una agenda especifica para el grupo CoDa?

66 respuestas



Nota: Elaboración propia (2026).

Una extensa mayoría considera que es necesaria una agenda diseñada para el grupo CoDa. Este resultado hace constar que las personas intervenidas perciben valor a partir de contar con un recurso específicamente adaptado a su proceso concreto y no una herramienta genérica.

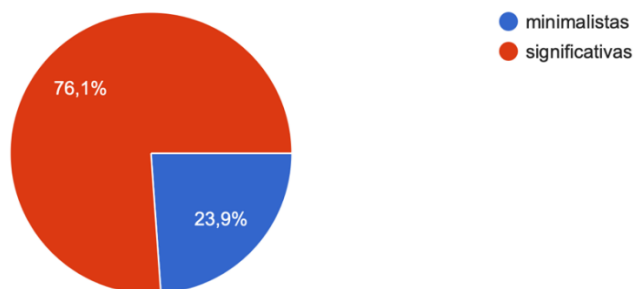
Se ratifica el enfoque de Diseño Centrado en el Usuario porque la propuesta responde a una demanda explícita cita del público en cuestión.

Figura 9

Pregunta 4 de encuesta terapéutica.

que ilustraciones te gustaría para una agenda del grupo coda?

67 respuestas



Nota: Elaboración propia (2026).

El colectivo prefiere ilustraciones cargadas de significado, y no ilustraciones mínimas; esto puede llevar a suponer que las graduadas buscan una conexión simbólica y emocional con lo que puede ofrecer el contenido visual.

Esto justifica la inclusión de ilustraciones con carga simbólica para el proceso emocional de los diez pasos terapéuticos y que refuercen la reflexión del acompañamiento introspectivo.

Figura 10

Pregunta 5 de encuesta terapéutica.



Nota: Elaboración propia (2026).

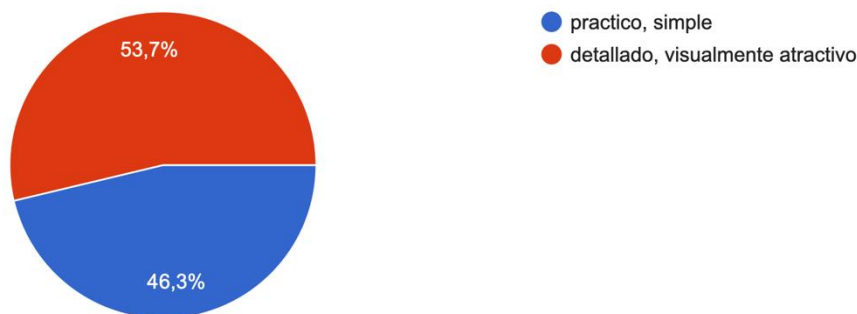
Un alto muestra porcentaje en todo caso predisposición a comprar una agenda específica, lo que nos demuestra viabilidad y aceptación del producto.

Este resultado, en suma, no solo avala la idoneidad del diseño, sino que además nos abre la posibilidad de replicabilidad y sostenibilidad del proyecto en el interior del centro terapéutico.

Figura 11

Pregunta 6 de encuesta terapéutica.

prefieres practicidad en la agenda o visualmente atractivo y util
67 respuestas



Nota: Elaboración propia (2026).

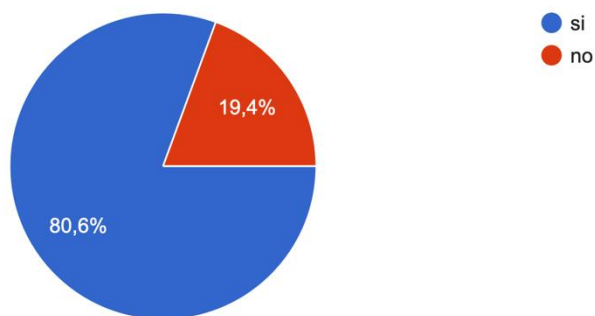
Hay más tendencia hacia lo visualmente atractivo (aunque no la diferencia sea excesiva) lo que nos indica que las mujeres han dado un cierto peso tanto a la estética como a la funcionalidad.

Este resultado guía el diseño alineándose con un equilibrio entre la claridad estructural y la riqueza visual evitando una saturación gráfica pero también manteniendo un lenguaje emotivo atractivo.

Figura 12

Pregunta 7 de encuesta terapéutica.

te gustaría que fuera discreta la portada (que no diga terapia)
67 respuestas



Nota: Elaboración propia (2026).

La mayoría de las personas encuestadas se inclina hacia una cubierta discreta. Esta información revela la necesidad de cuidar la privacidad y la delicadeza del contexto terapéutico.

Este resultado tiene repercusión directa en la propuesta de diseño editorial, aludiendo a una identidad visual discreta que evita una exposición explícita sobre el carácter terapéutico del contenido, protegiendo así la confidencialidad de las usuarias.

CONCLUSIONES

El planteamiento general de este trabajo fue diseñar y desarrollar una agenda terapéutica ilustrada que tenga un carácter de herramienta para apoyar a mujeres con conductas codependientes que acuden al Centro Psicológico CoDa.

Referido a este objetivo, los resultados esperados pretenden:

Facilitar la continuidad del proceso terapéutico fuera del espacio clínico de la consulta mediante la relación de una herramienta que esté estructurada.

Estimular el autoconocimiento y la reflexión personal a partir de ejercicios guiados.

Fomentar la autonomía emocional a partir de la escritura del proceso.

Introducir el diseño editorial como recurso estratégico en el ámbito de la salud mental.

A nivel concreto, la implementación de la agenda ayudará a estructurar, de forma clara, los diez pasos terapéuticos trabajados en el centro, logrando así coherencia visual, estructura metodológica y acompañamiento emocional en el proceso.

Asimismo, se espera que la herramienta ayude a disminuir la dificultad que presentan los pacientes en mantener la constancia y dedicación en las tareas que se les asignan, favoreciendo así el seguimiento, la introspección y la identificación de patrones emocionales asociados a la codependencia.

Desde su dimensión de diseño, se le atribuirá al uso de la metodología de Diseño Centrado en el Usuario, la garantía de que la solución responderá a necesidades efectivamente observadas en el contexto investigado, obteniendo cierta equivalencia en funcionalidad, claridad visual y contención emocional.

Así, el proyecto no se limita a proponer un nuevo producto editorial, sino que pretende también colocarse al diseño como un interventor activo en los procesos terapéuticos, expandiendo su esfera de acción hacia el bienestar psicoemocional.

Principales aprendizajes del proceso

La realización de esta investigación posibilitó verificar que el diseño editorial se trasciende a lo estético si se encuentra en personalizaciones sensibles como la salud mental. Se pone de manifiesto la vitalidad de investigar a fondo al usuario antes de establecer soluciones formales, percibiendo una vez más que cada decisión visual genera una respuesta emocional.

Uno de los principales aprendizajes pasados por esta investigación fue confirmar que la empatía pasa a ser el nexo del proceso de diseño para proyectos terapéuticos. La práctica Design Thinking fue capaz de ir validando constantemente las propuestas en curso, recuperando contenidos, tendiendo a priorizar la experiencia real de las usuarias a supuestos iniciales.

Igualmente, se concluye que la ilustración y la composición gráfica pueden ser recursos de contención simbólica, favoreciendo la identificación emocional y disminuyendo la resistencia a una autoexploración.

Finalmente, y como última idea se llega a reafirmar que el diseño centrado en el usuario no solo hace que el producto gane en funcionalidad, sino que además lo hace ganar en impacto social y prueba que el diseño puede convertirse en un recurso estratégico de apoyo en personalizaciones de transformación social.

RECOMENDACIONES

A nivel institucional

Se propone, al Centro Psicológico CoDa, ir incluyendo progresivamente la agenda terapéutica como herramienta auxiliar dentro de los procesos de intervención para mujeres con conductas codependientes. Si se incluye formalmente, podría reforzar la continuidad del tratamiento y el seguimiento individual de cada paciente.

El hecho de que los profesionales del centro de atención psicológica se entrenen en el uso metodológico de la agenda para incluirla estructuralmente en cada una de las sesiones terapéuticas permitirán que el recurso no sea sólo lo un material auxiliar, sino que se introduzca como parte estructurada del proceso clínico.

También se propone la evaluación periódica del uso de la herramienta mediante instrumentos de retroalimentación que permitan su renovación, la mejora de los ejercicios y ajustar la propuesta a nuevas demandas que puedan detectarse en la población atendida.

A nivel técnico

Desde el enfoque de la técnica, se aconseja mantener el desarrollo de versiones sucesivas de la hoja de ruta y desde la validación constante de las mismas, a través del enfoque de Diseño Centrado en el Usuario, se logrará la mejora sobre la elaboración de otros aspectos como la distribución del contenido, la claridad visual, la ampliación de los espacios de escritura y los ajustes gráficos.

También se recomendará explorar una versión digital o híbrida que acompañe al formato en papel, que permita su implementación en contextos donde la presencia del profesional pueda llegar a estar limitada.

En futuras producciones editoriales, se podría llegar a profundizar en el estudio de la psicología del color, la simbología visual, la narración gráfica aplicada a contextos terapéuticos, como un medio para potenciar la reacción emocional positiva generada desde el diseño.

A nivel teórico y de futuras investigaciones

A nivel académico puede resultar interesante continuar extendiendo los estudios en diseño editorial y salud mental, dado que existe un elevado espacio para desarrollar en torno al desarrollo interdisciplinar de estos campos.

Podrían impulsarse estudios comparativos que identifiquen y caractericen el impacto de las herramientas editoriales sobre los distintos procesos relacionados con la salud psicológica (por ejemplo, ansiedad, autoestima y regulación emocional) formando el cuadro adecuado para entablar el impacto sobre la adherencia terapéutica.

Asimismo, estos estudios podrían establecer prácticas que midan de forma cuantitativa el impacto de la agenda sobre variables como constancia, autoconocimiento y auto - percepción de la autonomía emocional, lo que claramente permitirá fortalecer el soporte científico del diseño como herramienta de trabajo en las intervenciones clínicas.

Por último, las investigaciones podrán continuar su recorrido explorando el diseño centrado en las personas como metodología aplicable en el contexto de la intervención en el campo psicosocial, consolidando intereses comunes entre ambos ámbitos interdisciplinares bajo el prisma de la salud mental.

4.4. Cronograma de Actividades

MES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Feb-Marz			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Documento																				
Investigacion																				
Entrevistas y Encuentas																				
Desarrollo de Ilustraciones																				
Diagramacion del Libro																				
Packaging																				
Pruebas de Prototipos																				
Entrega Final																				

4.5. Presupuesto

Recurso	Cantidad	Valor Total (USD)
Impresión prototipo A5 (anillado)	2-3 unidades	\$30.00
Papel y pruebas de impresión	-	\$15.00
Anillado metálico	-	\$10.00

A través de recursos financieros propios y colaboración institucional, se mejoró el presupuesto del proyecto, que se destina comúnmente a la producción del prototipo físico, dejando ver que la propuesta es factible y replicable con una inversión asequible para futuras versiones.

4.6. Anexos

Bocetaje



Nota: Elaboración propia.

REFERENCIAS

- Arnheim, R. (1954). *Arte y percepción visual: Psicología del ojo creador* [Recurso digital]. Academia.edu. https://www.academia.edu/23681120/Arte_y_Percepcion_Visual_ARNH_EIM
- Banner Health. (s.f.). *Codependency*. <https://www.bannerhealth.com/es/services/behavioral-health/conditions/codependency>
- Barthes, R. (1986). *Lo obvio y lo obtuso: Imágenes, gestos y voces*. Paidós.
- Beattie, M. (2011). *Ya no seas codependiente*. Editorial Océano.
- Beltrán Torner, M. (s.f.). *El dibujo y la ilustración como motores del desarrollo creativo y emocional en el aula de plástica* [Trabajo académico, Universidad Internacional de La Rioja]. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5738/BETRAN%20TORNER%2c%20MARIA.pdf>
- Birren, F. (1961). *Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life* [Recurso digital]. Academia.edu. (Trabajo original publicado en 1950). https://www.academia.edu/2164378/Color_psychology_and_color_therapy_A_factual_study_of_the_influence_of_color_on_human_life
- Booth, J. (2025). *A theory of human motivation, A. H. Maslow (1943): Maslow's hierarchy of needs — A perspective review of common misconceptions and notes on the revisions* [Recurso en línea]. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/385430484_A_Theory_Of_Human_Motivation_A_H_Maslow_1943_Maslow's_Hierarchy_Of_Needs_A_Perspective_Review_Of_Common_Misconceptions_And_Notes_On_The_Revisions

Case, C., Dalley, T., & Reddick, D. (2022). *The handbook of art therapy* [Recurso en línea].

Perlego. <https://www.perlego.com/paid/book/4410676/handbook-of-art-therapy-pdf>

Creative Campus Universidad Europea. (s.f.). *¿Qué es el diseño editorial y para qué*

sirve?<https://creativecampus.universidadeuropea.com/blog/disenio-editorial/>

Dondis, D. A. (2017a). *Elementos del lenguaje visual* [Documento en línea].

Scribd. [https://es.scribd.com/document/545898066/Elementos-del-lenguaje-visual-](https://es.scribd.com/document/545898066/Elementos-del-lenguaje-visual-Dondis)

[Dondis](https://es.scribd.com/document/545898066/Elementos-del-lenguaje-visual-Dondis)

Dondis, D. A. (2017b). *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*. Gustavo Gili.

Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color psychology: Effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual Review of Psychology*, 65, 95–

120. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035>

ELISAVA. (s.f.). *Diseño editorial: Todo lo que debes saber*. [https://www.elisava.net/disenio-](https://www.elisava.net/disenio-editorial-todo-lo-que-debes-saber/)

[editorial-todo-lo-que-debes-saber/](https://www.elisava.net/disenio-editorial-todo-lo-que-debes-saber/)

Equipo editorial InfoMatrix MEDIA. (2023, 6 de mayo). *La concepción de la imagen según*

Barthes. Ecozap. <https://ecozap.es/moda-etica-sostenible/la-concepcion-de-la-imagen-segun-barthes/>

Gombrich, E. H. (1960). *Arte e ilusión: Estudio sobre la psicología de la representación*

pictórica [Recurso en línea].

Academia.edu. [https://www.academia.edu/6530738/GOMBRICH Ernst Arte e Ilusion](https://www.academia.edu/6530738/GOMBRICH_Ernst_Arte_e_Ilusion_Estudio_sobre_la_psicologia_de_la_representacion_pictorica)

[Estudio sobre la psicología de la representación pictórica](https://www.academia.edu/6530738/GOMBRICH_Ernst_Arte_e_Ilusion_Estudio_sobre_la_psicologia_de_la_representacion_pictorica)

Gombrich, E. H. (2003). *Arte e ilusión: Estudio sobre la psicología de la representación pictórica*.

Debate.

- González, S., & Díaz, L. (2020). *Herramientas creativas para el bienestar emocional*. Editorial Psique.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Goyes, G. (2020). El valor social de la comunicación visual: Reflexiones educativas de una formación disciplinar emergente. *Mediaciones*, 16(25), 348–361.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Gustavo Gili.
- Heller, E. (s.f.). *Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón* [Recurso digital]. Biblioteca Digital – Universidad de Cuenca. <https://biblioteca.ucuenca.edu.ec/digital/s/biblioteca-digital/ark:/25654/925>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. Schocken Books.
- Kress, G., & van Leeuwen, T. (2006). *La gramática del diseño visual* [Documento PDF]. Scribd. <https://es.scribd.com/document/519030691/2-KRESS-VAN-LEEUVEN-espanol-pdf>
- Lupton, E. (2016). *Diseño gráfico: Nuevos fundamentos* [Recurso digital]. Biblioteca Digital – Universidad de Cuenca. <https://biblioteca.ucuenca.edu.ec/digital/s/biblioteca-digital/ark:/25654/3327>
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- McCloud, S. (1993). *Understanding comics: The invisible art*. HarperCollins.
- Moon, B. L. (2008). *Introduction to art therapy: Faith in the product*. Charles C. Thomas Publisher.

- Norman, D. A. (2013). *The design of everyday things* (Revised and expanded ed.). Basic Books.
- Peirce, C. S. (1931–1958). *Collected papers of Charles Sanders Peirce* (Vols. 1–8). Harvard University Press.
- Redalyc. (s.f.). *La voz secreta de la ilustración: Una propuesta para la educación a la imagen*. <https://www.redalyc.org/pdf/6837/683772580012.pdf>
- Revista Franz Tamayo. (s.f.). *Importancia del material concreto en el aprendizaje*. <https://revistafranztamayo.org/index.php/franztamayo/article/view/796/2058>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1995). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rubin, R., & Strauss, N. (2024). *El acto de crear: Una manera de ser* [Recurso en línea]. Scribd. <https://es.scribd.com/document/840971737/El-Acto-de-Crear-PDF>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samara, T. (2004). *Diseñar con y sin retícula* [PDF]. <https://www.loop.la/descargas/disenho/Diseñar%20con%20y%20sin%20retícula%20-%20Timothy%20Samara.pdf>
- Samara, T. (2011). *Diseñar con y sin retícula: Textos, selección de material y diseño* [Recurso digital]. Biblioteca y Centro de Documentación – Artium Museoa. <https://biblioteca.artium.eus/Record/133143/Description>
- Samara, T. (2014). *Manual de estilo del diseño gráfico*. Rockport Publishers.

Universidad Internacional de Valencia (VIU). (s.f.). *La psicología humanista: Teoría y principios terapéuticos*. [https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/la-](https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/la-psicologia-humanista-teoria-y-principios-terapeuticos)

[psicologia-humanista-teoria-y-principios-terapeuticos](https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/la-psicologia-humanista-teoria-y-principios-terapeuticos)

Universidad Nacional de La Plata. (s.f.). *Título de la tesis*. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2008/te.2008.pdf>

Universitat Carlemany. (s.f.). *Semiótica visual: Cómo interpretar los signos a través de sus formas*. <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/semiotica-visual-como-interpretar-los-signos-a-traves-de-sus-formas>

Vitale, A. (2020). *El estudio de los signos: Peirce y Saussure* [Libro electrónico]. Eudeba. Biblioteca Digital – UAM Iztapalapa. <https://biblioteca.izt.uam.mx/vufind/Record/DIGEUE319/Details>