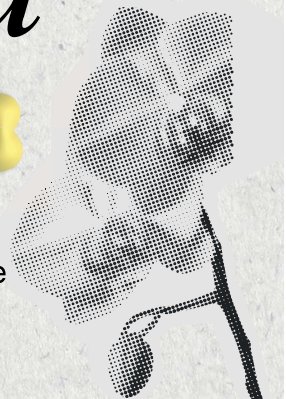
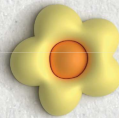


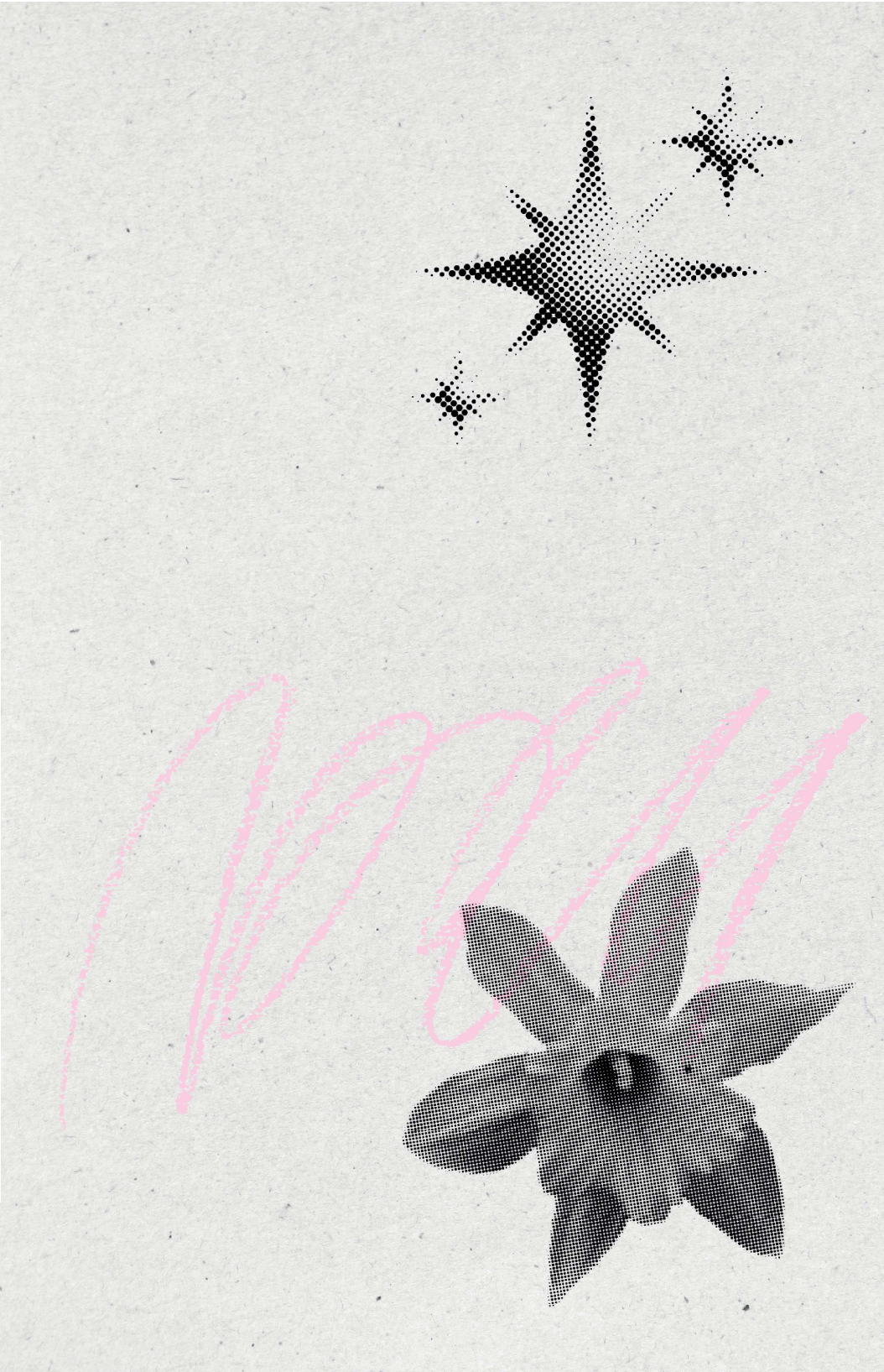


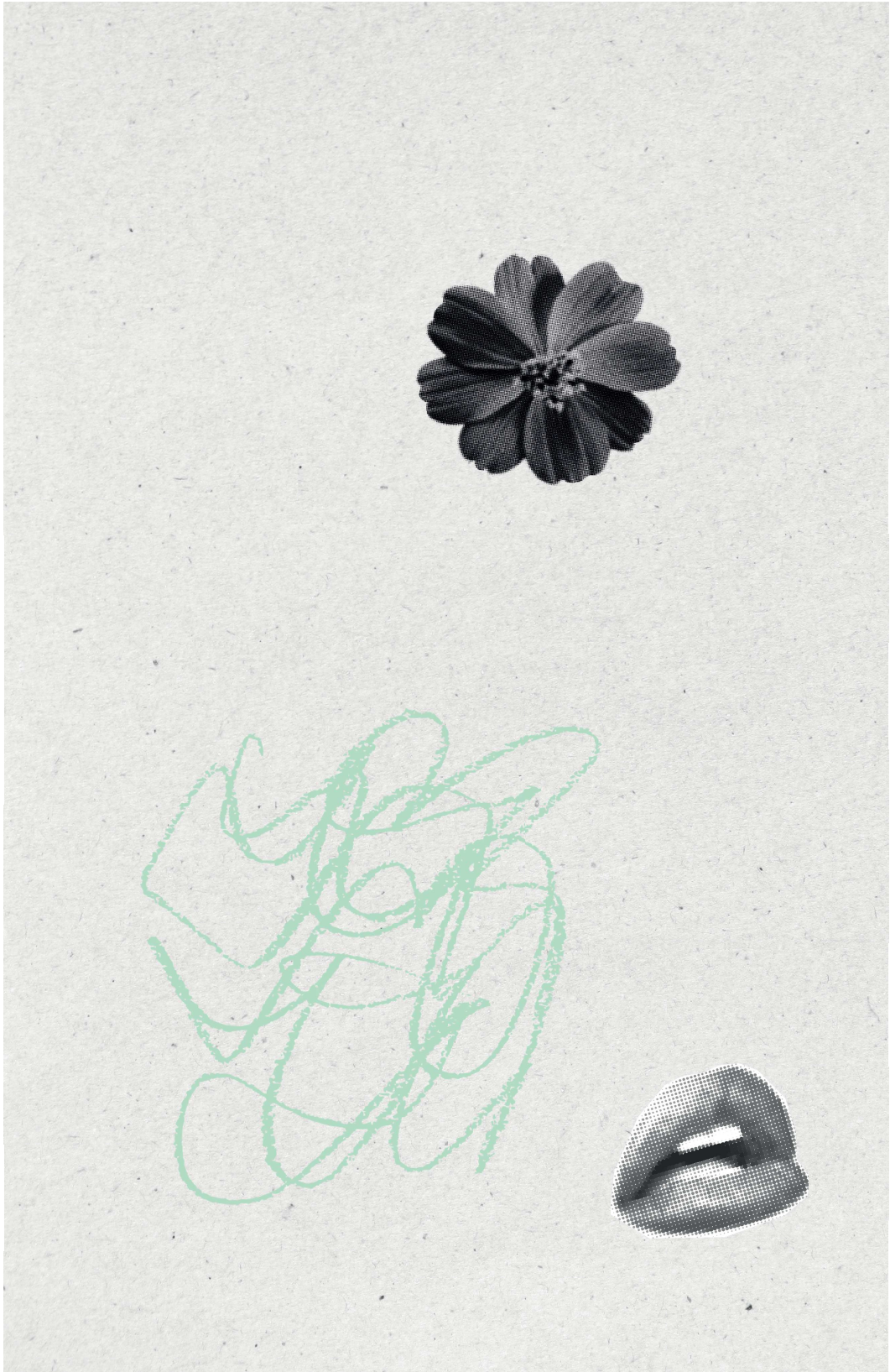
COLOR *Terapia*



Manuela Urrutia Duque
Proyecto Avanzado de Diseño de
Comunicación Visual
2025 - 2









Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad de Creación y Hábitat - FCH
Depto. Arte, Arquitectura y Diseño - DAAD
Diseño de Comunicación Visual - DCV

Manuela Urrutia Duque
Énfasis y/o Complementarias: Énfasis en
diseño de Identidad Corporativa y diseño
de Empaques

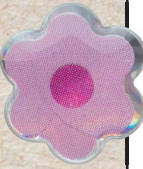
Período Académico: 2025-2





Contenido

Agradecimientos -----	6
Tema -----	7
Planteamiento -----	8
Justificación -----	9
Objetivo general -----	10
Objetivos específicos -----	11
Aliado -----	12
Metodología -----	13
Sistema producto -----	14
Moodboard -----	15
Bocetación -----	16
Producto -----	17
Validación -----	18
Conclusiones -----	19
Referencias -----	20



Agradecimientos

A todas las personas que hicieron posible este proyecto, gracias por acompañarme, por creer en mis ideas y por sostenerme incluso en los momentos en que dudé de mí misma.

A mi psicóloga, por ser una guía esencial en este camino. Su mirada desde las terapias alternativas, su sensibilidad y su capacidad para entender las emociones desde lugares más amplios hicieron posible que este proyecto tuviera un enfoque seguro, humano y honesto. Gracias por ayudarme a pensar, orientar y dar forma a los ejercicios que dieron vida a este libro.

A mis profesores y tutores, por su rigor, por sus preguntas que impulsaron este proyecto a crecer y por enseñarme a ver el diseño como una herramienta transformadora. Su acompañamiento fue clave para darle profundidad, propósito y dirección a cada decisión que tomé. Mi directora de proyecto la profe Gastaldi, infinitas gracias.

A mi familia, por su apoyo incondicional y por ser mi lugar seguro mientras construía este camino. Gracias por recordarme que puedo, incluso cuando el proceso se hacía largo.

A mi hija Alicia, mi bebé, la razón por la que me levanto todos los días y no me permito rendirme. Este logro es de las dos. Gracias por existir.

Y finalmente, gracias a mí. Por no soltar este proyecto, incluso cuando pensé que no podría hacer la práctica empresarial, proyecto de grado y ser mamá de una bebé al mismo tiempo. Por permitirme escucharme, por crear algo que nace desde la honestidad y el deseo de acompañar a otros. Este libro existe porque un día decidí que mis emociones, mis colores y mi historia también podían ser una herramienta para alguien más.



Tema

La visibilización del arte como una herramienta de terapia alternativa para que los estudiantes de la facultad de Creación y Habitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali puedan canalizar sus emociones.

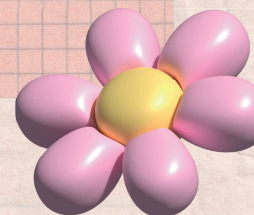


Planteamiento

Actualmente, dentro del ambiente universitario, los problemas relacionados con la salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés, se han vuelto una realidad frecuente pero poco visible entre los estudiantes. Aunque existen cada vez más espacios institucionales que buscan promover el bienestar emocional, aún persiste una desconexión entre lo que realmente necesitan los jóvenes y los recursos que se ofrecen para apoyarlos.

En este contexto, el arte emerge como una herramienta potencialmente transformadora. Su capacidad para expresar emociones de manera no verbal ofrece una vía alternativa para la autorregulación emocional y el autoconocimiento. Sin embargo, la arteterapia, aunque reconocida por su eficacia en diversos contextos terapéuticos, aún no ha sido integrada de forma sistemática en el ámbito universitario como una estrategia accesible y lúdica para el bienestar mental.

Este vacío plantea una oportunidad para explorar cómo el diseño y la arteterapia pueden converger en la creación de experiencias significativas que respondan a las necesidades emocionales de los estudiantes. La implementación de estas herramientas podría no solo enriquecer la oferta institucional, sino también ofrecer a los jóvenes una vía innovadora para el manejo de su salud mental, promoviendo una cultura de bienestar más inclusiva y efectiva.



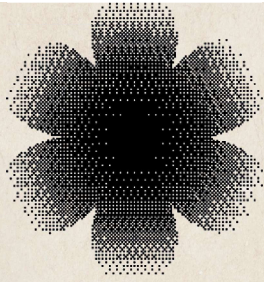


Justificación

Los estudiantes de la Facultad de Creación y Hábitat enfrentan **altos niveles de estrés, ansiedad y bloqueo creativo** como consecuencia de la autoexigencia, la carga académica y los procesos evaluativos basados en la subjetividad. Estas condiciones **afectan su bienestar emocional** y su relación con la práctica creativa, generando agotamiento y desconexión con su motivación inicial.

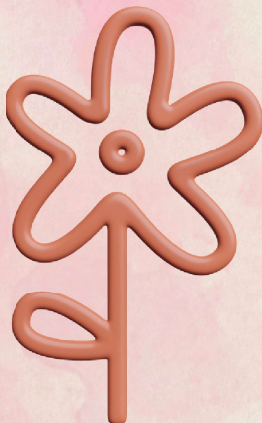
El proyecto **Color Terapia** surge como respuesta a esta problemática, proponiendo **el arte como medio de regulación emocional y autoconocimiento**.

Desde el diseño de comunicación visual, el proyecto traduce principios de la arteterapia a un formato editorial y gráfico, accesible y cotidiano, que permite al usuario explorar sus emociones sin requerir acompañamiento psicológico.



Objetivo general

Diseñar un sistema visual participativo basado en arteterapia que contribuya al fortalecimiento de la salud mental en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.



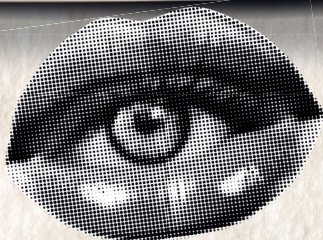
Objetivos especificos

Investigar las necesidades emocionales, barreras y percepciones que tienen los estudiantes javerianos frente a su salud mental y las terapias alternativas.

Explorar referentes teóricos, metodológicos y visuales que sustenten el uso del arte como herramienta terapéutica y de diseño emocional.

Identificar oportunidades de diseño que permitan articular la arteterapia a un sistema de comunicación visual empático, accesible y aplicable en el entorno universitario.

Plantear criterios de diseño centrados en el usuario para el desarrollo posterior del sistema.



Aliado



Salomé Cano
Filósofa, psicóloga,
terapeuta espiritual.

Mi psicóloga fue la mejor aliada para este proyecto porque trabaja con terapias alternativas y tiene una comprensión profunda de cómo las personas procesan sus emociones a través del arte. Su acompañamiento fue clave para **pensar, orientar y validar** los ejercicios del libro, asegurando que fueran seguros, respetuosos y emocionalmente útiles para los estudiantes.

Usuario

Elegí a los estudiantes de la Facultad de Creación y Hábitat porque son quienes enfrentan más carga creativa, estrés y autoexigencia, y además tienen una relación natural con el arte, lo que hace que este tipo de herramienta sea útil, cercana y fácil de integrar a su vida.

Metodología

DCI

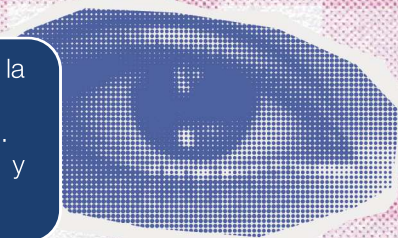
- Revisión bibliográfica sobre arte terapia, psicología del color y diseño emocional.
- Análisis de problemáticas relacionadas con estrés, ansiedad y bloqueo creativo.

- Comprender el contexto emocional y creativo de los estudiantes de la Facultad de Creación y Hábitat.
- Traducir los hallazgos en una propuesta de diseño coherente y significativa.

- Explorar lenguajes visuales, materiales y gráficos que traduzcan emociones en recursos de diseño.
- Creación de moodboards y pruebas de color.

- Diseño del libro y definición del contenido narrativo.
- Diseño del kit complementario con materiales y elementos de apoyo sensorial.

- Comprobar la claridad comunicativa y la conexión emocional del diseño.
- Pruebas con estudiantes de la facultad.
- Revisión de tono, color, legibilidad y coherencia visual.



INVESTIGACIÓN - CONCEPTUALIZACIÓN - BOCETACIÓN - PROTOTIPADO - VALIDACIÓN

Sistema producto

El sistema producto consiste en un kit de acompañamiento creativo y emocional de 30 días, pensado para que el usuario explore sus emociones a través del arte de manera segura, libre y accesible. El libro color terapia guía todo el proceso con reflexiones y actividades distribuidas día a día, permitiendo integrar pausas conscientes dentro de la rutina académica.

Los ejercicios no se realizan dentro del libro, sino en hojas y cuadernos aparte, por dos razones fundamentales:

1. **Brindar libertad emocional y creativa**, evitando que el usuario se sienta limitado por el formato del libro.
1. **Permitir que el libro sea reutilizable**, de manera que la persona pueda volver a él cada vez que lo necesite, repitiendo el recorrido de 30 días en distintos momentos de su vida, sin restricciones ni marcas permanentes.

KIT

- Libro color terapia
- Hojas en blanco
- Set de lápices de color
- Marcadores
- Temperas + pincel + Paleta
- Stickers
- Postales

ESTRATEGIA

- Póster interactivo
- Posts de Instagram



Moodboard

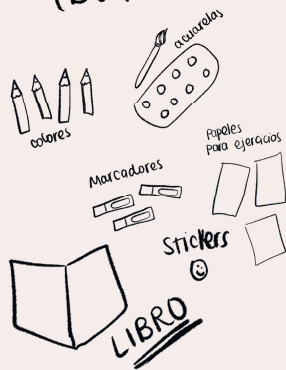


La estética del libro parte de un enfoque **scrapbook**, donde cada página se construye como un diario visual lleno de recortes, capas, trazos y fragmentos que conviven de manera espontánea. La intención no es presentar un diseño pulido, sino una **estética cruda, honesta y profundamente humana**, que refleja la forma real en la que **las emociones se viven: con caos, con contrastes, con momentos a medio hacer**.

Este lenguaje visual busca recordarle al lector que **la perfección no es necesaria para expresarse; de hecho, a veces el caos es el que invita a abrirse más**, a soltar las expectativas y a permitir que la emoción salga sin filtro. **Esa imperfección visual se convierte en un espacio seguro para explorar sin juicio**.

Bocetación

ART KIT
(BUT cooler)



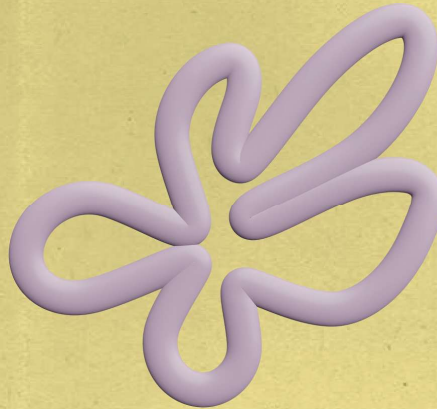
UN LIBRO PARA CUANDO QUIERES
PROCRISTINAR TUS RESPONSABILIDADES
CONECTAR CONTIGO MISMO

Este libro
no VA
A SALVARTE
(PERO TE PUEDE ACOMPAÑAR)

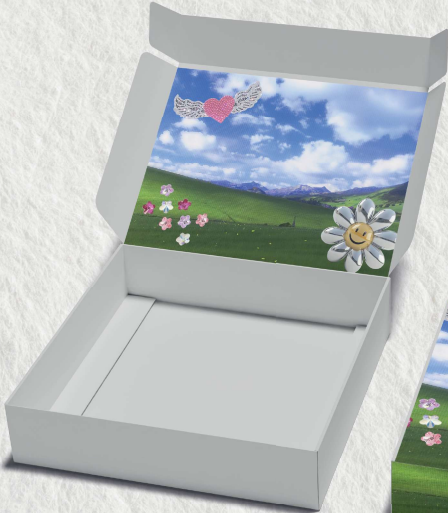
MANUELA URRUTIA

ACERCA DE
ESTE LIBRO

FASE 1:
AUTORREGULACIÓN
y calma



Producto



Validación



El objetivo de la validación era identificar que tan efectivo es el kit, cuáles son las debilidades y fortalezas del producto, y cómo se puede mejorar, también ver cómo conectan los estudiantes con la línea gráfica, el lenguaje y las actividades

Conclusiones

- La gráfica y el lenguaje utilizado conecta con los estudiantes.
- El kit e liberador, es un momento de desconexión del mundo, y conexión consigo mismo.
- Es práctico e intuitivo.
- Sus actividades motivan a hacer uso de este y a expresar las emociones.



Referencias

- Malchiodi, C. A. (2003). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. Routledge.
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings. *Art Therapy*, 27(3), 108-118.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129660>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. (2019). *GUÍA DE ESTILO SOBRE SALUD MENTAL PARA MEDIOS DE COMUNICACIÓN*.
<https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#mundo>
- Ministerio de Salud. (2023). Encuesta de Min salud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haberenfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>
- National Geographic. (2023). ¿Cómo puede ayudar el arte a mejorar la salud mental?.
<https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2023/06/como-puede-ayudar-el-arte-amejorar-la-salud-mental/>
- García, A. (2022). *EL ARTE PUEDE SALVARNOS LA VIDA*.
<https://ethic.es/2022/08/artesalvarnos-la-vida/>

