



Agenda ilustrada para personas con TDAH

Trabajo de Fin de Grado
Memoria

Andrea Toval Posada

Grado en Diseño - Curso 2023/24

Resumen

El TDAH supone muchos obstáculos adicionales en las vidas de quienes conviven con él, aunque se haya asentado en el imaginario colectivo como un trastorno exclusivo de las infancias, a las que se destinan la mayoría de los recursos. Por eso, los jóvenes adultos con TDAH no solo tienen que afrontar todas las dificultades asociadas a ese periodo tan complejo de la vida, donde tienen que aprender a organizarse y responsabilizarse de cada aspecto de sus rutinas, sino que además muchas veces no cuentan con las herramientas necesarias para hacerlo.

Como persona con esta neurodivergencia que tuvo la suerte de recibir la ayuda necesaria durante mi etapa universitaria, decidí dedicar este proyecto a crear una agenda ideada específicamente para contrarrestar los principales problemas que las personas con este trastorno nos encontramos a la hora de organizarnos, empleando para ello el diseño gráfico y la ilustración digital.

Palabras clave

Diseño gráfico, TDAH, neurodivergencia, ilustración, organización, diseño de producto

Abstract

ADHD causes many additional obstacles in the life of those who live with it, even though the general public perceives it as a disorder that only affects the children, who are the target group of most of the resources. This leads to young adults with ADHD having to face all the difficulties that this complex life period brings, when they start learning how to organize their lives and take responsibility over all the aspects of their routines. In many cases, they don't even have the necessary tools to handle all of those things.

As a person with ADHD myself, who was fortunate enough to receive the necessary help during my years studying at the university, I decided to dedicate this project to the creation of a planner, specifically designed to counter all the main problems that the people with this disorder have to face while we try to stay organized, using graphic design and digital illustration as the means to achieve that goal.

Key Words

Graphic design, ADHD, neurodivergency, illustration, organization, product design

ÍNDICE

FASE I PLANTEAMIENTO

Introducción.....	9
Objetivos del proyecto.....	10
• Objetivos generales	10
• Objetivos específicos	10
Metodología.....	11
Cronología	12

FASE II INVESTIGACIÓN

Introducción a la investigación.....	15
Investigación primaria	16
¿Qué es el TDAH?.....	17
Presentaciones.....	18
• Presentación Inatenta	18
• Presentación Impulsiva.....	19
• Presentación Combinada	19
Comorbilidades.....	20
El TDAH en adultos	21
Conclusiones de la investigación primaria	22
Investigación específica	24
Tipos de agendas.....	25
• Clasificación por vistas	26
• Clasificación por periodos.....	27
• Tipos de encuadernado	28
Recursos gráficos recomendados	30
• Tipografías	31

• Uso del color	33
Métodos de organización para el TDAH.....	34
• Recomendaciones generales	35
• El método Bullet Journal	37
Referentes de proyectos similares.....	39
• The Hero's Journal Shop	39
• ADHD Daily Productivity Planner	43
• The Anti-Planner	44
Referentes Gráficos	45
Conclusiones de la investigación específica.....	49

FASE III DESARROLLO

Desarrollo de las ilustraciones	54
Temática y concepto.....	55
Bocetos y pruebas de color.....	56
Bocetos finales.....	58
Ilustraciones terminadas.....	60
Diseño de la agenda	64
Aspectos materiales de la agenda.....	65
Diseño exterior.....	68
Organización interna de la tripa.....	70
Diseño del contenido interior.....	71
• Base de las páginas.....	71
• Páginas iniciales.....	72
• Páginas finales.....	73
• Estructuras organizativas.....	74
• Bocetos.....	75
• Estructuras definitivas.....	77

Desarrollo del libretto de pegatinas	80
Explicación del concepto.....	81
Aspectos físicos y diseño exterior del libretto ...	82
Plantillas de pegatinas básicas.....	83
• Pegatinas anuales.....	83
• Portadas mensuales.....	84
• Decoración de los meses.....	85
• Etiquetado de los días.....	86
• Decoraciones extras.....	87
Ejemplo de un setup personalizado.....	88
Extra: Marcapáginas.....	91

CONCLUSIÓN

Conclusión.....	95
-----------------	----

BIBLIOGRAFÍA E ÍNDICE DE FIGURAS

Bibliografía.....	99
Índice de figuras.....	101

ANEXO

Desarrollo gráfico completo.....	105
Ejemplos de meses en uso.....	116

FASE I

PLANTEAMIENTO

INTRODUCCIÓN

Justo cuando estaba entrando en el ecuador del Grado en Diseño, recibí mi diagnóstico oficial de TDAH, y gracias a eso pude recibir la ayuda y las herramientas necesarias para poder afrontar el resto de esta etapa de mi educación. Ese hecho me cambió la vida, y por primera vez pude llevar mis estudios con mucha más normalidad y volví a disfrutar del aprendizaje. Fue en ese momento cuando decidí que quería orientar mi Trabajo de Fin de Grado hacia intentar ayudar a otra gente en la misma situación, en este caso empleando el diseño como herramienta, y de ahí surgen las bases para este proyecto.

Organizarse, estudiar y gestionar la vida adulta resulta complicado para todos, pero las personas con TDAH nos encontramos múltiples obstáculos añadidos al intentar utilizar métodos tradicionales como calendarios o agendas. Durante toda mi vida escolar intenté hacer uso de esta clase de herramientas, pero no terminaban de adaptarse a mis necesidades específicas, y esto me llevó a crear mi propia agenda partiendo de un cuaderno en blanco.

Poco a poco he ido añadiendo nuevas secciones, combinando distintos métodos y puliendo cada vez más este sistema, así que en este proyecto quiero llevarlo un paso más allá para acercarlo a aquellas personas que necesitan un método que se adapte a ellos, sin acabar obligados a crearlo por su propia cuenta, con todo el tiempo y la energía que eso implica y que no todo el mundo puede invertir simplemente en una herramienta de organización.

Mi intención es adaptar la fórmula de una agenda tradicional para volverla mucho más flexible, empezando por adoptar un formato perpetuo (es decir, sin fechas preestablecidas) y ampliándolo a incluir secciones personalizables, pegatinas y otros elementos que permitirán que cada usuario disponga de todo lo necesario para planificar su día a día.

Además, crearé una colección de ilustraciones temáticas acorde a cada estación del año, sin estar asociadas a un mes específico, para aumentar aún más esa personalización en este caso a la hora de decorar la agenda, ya que una de las mayores dificultades para las personas con TDAH es la dificultad para mantener rutinas y priorizar las tareas y creo que la creación de un aspecto visual agradable y atractivo incitará a los usuarios a seguir utilizando la agenda y a consultarla de manera diaria.

En definitiva, haré uso de todos los recursos de diseño aprendidos durante la carrera, aplicaré los conocimientos de artes gráficas y diseño editorial para crear una propuesta viable a la hora de su impresión y producción, y por último emplearé la ilustración para potenciar el aspecto visual del proyecto, consiguiendo así un proyecto cerrado y completo con el que poder demostrar las habilidades que he adquirido durante estos cuatro años de formación.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivos generales

- Creación de una agenda ilustrada cuyo foco sean las personas con TDAH
- Utilizar para ello todos los conocimientos que he aprendido a lo largo del Grado, así como mi propia experiencia personal.

Objetivos específicos

- Investigar sobre el TDAH y recopilar recursos bien fundamentados de cara a la creación de la agenda
- Diseñar las secciones interiores y todo el contenido necesario para que la agenda sea funcional
- Estudio de materiales, papeles y proveedores para elegir el soporte adecuado de cara a una tirada física del producto
- Realizar el diseño de materiales complementarios, desde materiales promocionales a otros elementos extras que mejoren la experiencia de uso (pegatinas, marcapáginas, etc)

METODOLOGÍA

El desarrollo de este proyecto estará dividido en tres grandes fases: planteamiento, investigación y desarrollo.

Tras asentar las bases de la idea inicial en este primer apartado, se realizará una recopilación de datos y fuentes científicas que me permitirán entender mejor el TDAH y saber qué herramientas conviene emplear a la hora de diseñar con esta neurodivergencia en mente. Toda esta búsqueda inicial, centrada exclusivamente en el trastorno y sus características, constituirá el apartado de la investigación primaria.

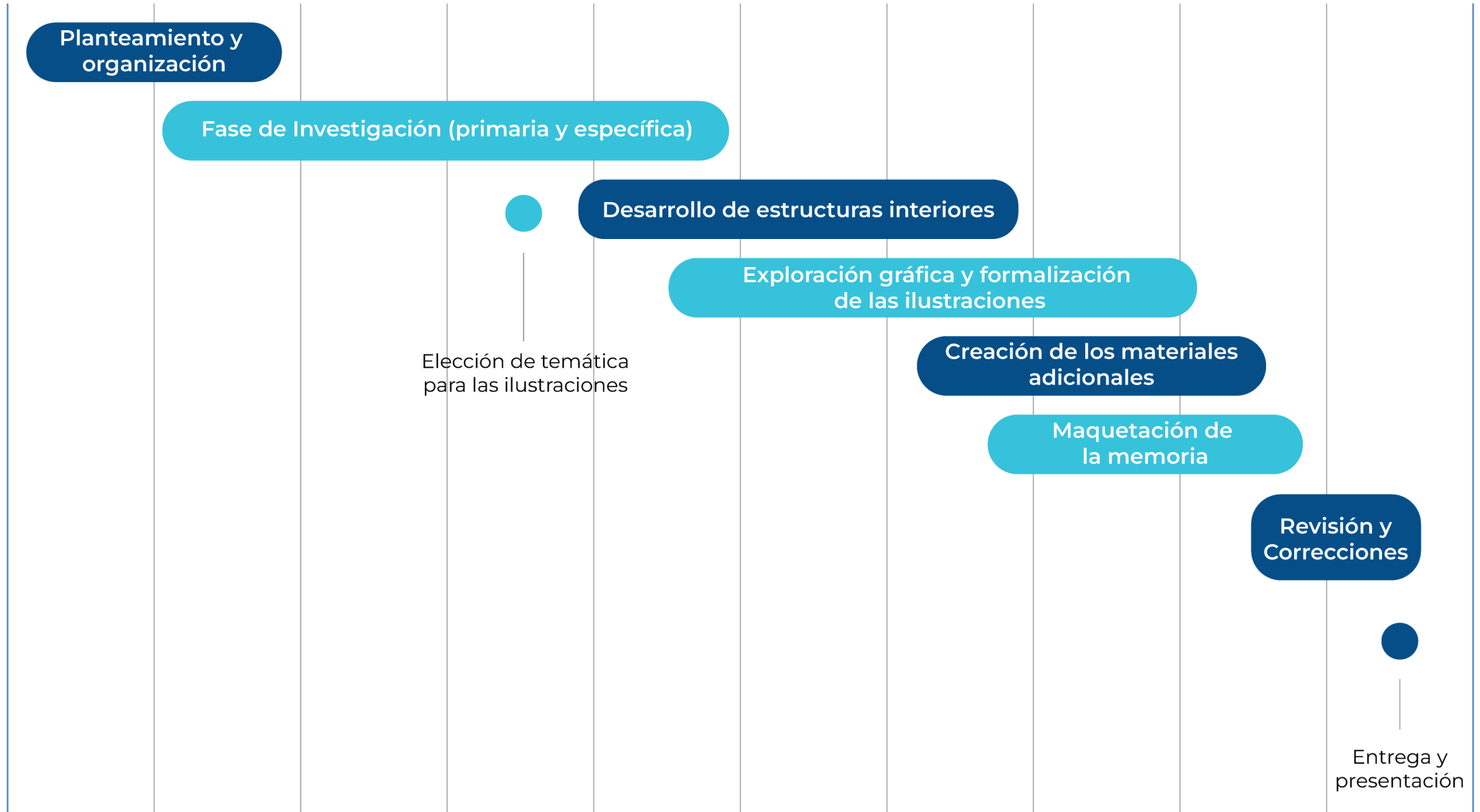
A continuación se realizará una fase de investigación específica, cuyo objetivo será comprender cómo materializar el proyecto de la forma más eficaz posible. Se estudiarán los tipos de agendas y sus características, otros proyectos similares creados por la propia comunidad neurodivergente, los recursos más recomendados por los profesionales para ayudar a este grupo de personas a organizarse mejor y se buscarán referentes visuales que me permitan desarrollar el estilo gráfico adecuado para este propósito.

Tras toda esta recopilación, se empezarán a desarrollar todos los materiales gráficos del proyecto, partiendo desde el interior de la agenda y pasando por desarrollar y pulir el mencionado estilo gráfico que se usará para las ilustraciones, concluyendo este apartado con la creación de todo el material complementario necesario para que la agenda sea funcional. También se fijarán durante este apartado todas las características del sopor-

te físico de la agenda, completando así todo lo necesario para que este proyecto pueda ser una realidad.

CRONOLOGÍA

Octubre Noviembre Diciembre Enero Febrero Marzo Abril Mayo Junio Julio



FASE II

INVESTIGACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

Aunque el concepto de mi proyecto parte de mis propias experiencias conviviendo con esta neurodivergencia, me parece fundamental contar con fuentes científicas y contrastadas cuando se van a tratar temas tan serios como lo es la salud mental. Por ello, mi investigación primaria estará centrada en conocer y analizar más profundamente el TDAH, aprendiendo así sobre sus principales síntomas, sobre el origen de los mismos y sobre otros problemas derivados de este trastorno que haya que tener en consideración.

A continuación, mi investigación específica estará centrada en encontrar los recursos más recomendados para gestionar esas dificultades y problemas asociados al TDAH, haciendo especial énfasis en recursos gráficos o en modelos organizativos que puedan ser implementados posteriormente en la creación del proyecto.

En algunos casos, esto pasará por buscar el origen de los recursos que me han recomendado en mi propio proceso terapéutico para convivir mejor con ello, hallando así las bases científicas detrás de los mismos. En otros casos, la búsqueda me llevará a nuevos recursos y otros referentes en los que el diseño ya se haya utilizado en favor de las personas con TDAH o con otras dificultades similares.

Investigación primaria

¿QUÉ ES EL TDAH?

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, también conocido como DSM-5, se define el TDAH como “un trastorno del neurodesarrollo definido por niveles problemáticos de inatención, desorganización y/o hiperactividad-impulsividad” (Association, 2014, p. 32). Las primeras descripciones sobre este trastorno llegaron de la mano de George Still y Alfred Tedgold en el año 1902, aunque existen referencias históricas de casos de niños que encajarían con este diagnóstico (Esperón & Suárez, 2007, p. 7).

Se ha determinado que su origen es principalmente genético, causado por la confluencia de múltiples genes de riesgo que ejercen entre un 70 y un 85% de influencia en la gravedad del trastorno. Solo en algunos casos minoritarios se puede atribuir la aparición del TDAH a otras causas, como por ejemplo lesiones neurológicas o exposición a sustancias nocivas durante las etapas prenatales del desarrollo (Barkley & Benton, 2013, p.102-103). Debido a esto, se sabe que el TDAH es un trastorno hereditario y, si un padre o madre presenta el trastorno, sus hijos tendrán 8,2 veces más riesgo de padecerlo, y la prevalencia del trastorno está entre el 10%-35% si algún otro miembro de la familia lo presenta (Esperón & Suárez, 2007, p. 15-17).

Dentro del TDAH pueden definirse tres síntomas cardinales: inatención, hiperactividad e impulsividad, que se originan por dificultades en las funciones ejecutivas y, por tanto, pueden manifestarse de múltiples maneras y afectar a muchos ámbitos del desarrollo y de la vida cotidiana (Rusca-Jordán

& Cortez-Vergara, 2020, Introducción, párr. 2). Para poder diagnosticarse el TDAH en la infancia, según el DSM-5 es necesario que estén presentes mínimo 6 de los síntomas de hiperactividad o de inatención que se listan, deben haberse presentado antes de los 12 años de edad y deben afectar a dos o más ámbitos de la vida del paciente, entre otros criterios.

Aunque en sus orígenes se consideraba que el TDAH únicamente afectaba a la población infantil, recientemente se ha determinado que los adultos también podemos padecerlo, y la última versión del mencionado DSM-5 fue actualizada para dejar constancia de ello. En este caso, solo deben cumplirse 5 síntomas de las listas mencionadas anteriormente. Se estima que entre un 4% y un 5% de los adultos conviven con esta neurodivergencia (Barkley & Benton, 2013, p. 13). Este trastorno también ha estado considerado durante muchos años como un problema asociado a niños y hombres, y a ellos se los diagnostica mucho más frecuentemente pese a que la tasa de prevalencia es muy similar en ambos géneros (ADDitude Editors, 2023b).

PRESENTACIONES

Dependiendo de cuál de los grupos de síntomas cardinales sea el más prevalente en cada caso, en el DSM-5 se han identificado tres presentaciones posibles en el TDAH (anteriormente conocidas como subtipos): presentación predominantemente con falta de atención (también llamada inatenta), presentación predominantemente hiperactiva/impulsiva y presentación combinada (Association, 2014, p. 110).

Estas presentaciones pueden ir cambiando a lo largo del tiempo, muchas veces como consecuencia a los cambios naturales de cada etapa del desarrollo. Un mismo paciente podría presentar más síntomas hiperactivos en su infancia y pasar a encajar en una presentación inatenta al llegar a la adolescencia, por ejemplo (ADDitude Editors, 2023, How Do Physicians Diagnose the Type of ADHD?, párr. 1).

A continuación, se describirán en más detalle las características de cada presentación.

Presentación Inatenta

Este subtipo fue identificado por primera vez en 1980, y se caracteriza por la presencia de síntomas de falta de atención que no necesariamente van acompañados de conducta impulsiva o de exceso de actividad (Barkley & Benton, 2013, p.45).

Inicialmente se presentó como un trastorno a parte con el nombre de Trastorno de Déficit de Atención (TDA, ADD en inglés), y a día de hoy sigue siendo coloquialmente conocido por esas si-

glas, aunque el término ya está obsoleto y se ha integrado como una de las presentaciones del TDAH (Russo, 2024).

Algunos de los síntomas principales de la inatención, listados por Rusca-Jordán y Cortez-Vergara (2020) en su artículo para la Revista de neuro-psiquiatría, son los siguientes:

- Dificultad o incapacidad para mantener la atención de manera continuada en tareas que no son altamente motivadoras
- Olvidos
- Distracción fácil ante estímulos externos
- Pérdidas de objetos
- Dificultad para seguir instrucciones

Este tipo de presentación es la más común en mujeres y niñas, y en muchos casos pasa desapercibida debido a que las presentaciones más estudiadas son la impulsiva y la combinada (más comunes en niños y hombres), y aún hoy en día hay muchos profesionales de la salud que se dejan llevar por esos conceptos preconcebidos y no le dan la suficiente importancia a los síntomas inatentos (ADDitude Editors, 2023b). Ese fue mi caso personal, ya que siempre presenté síntomas inatentos y en mi entorno no se tenía la información suficiente como para asociarlos al TDAH.

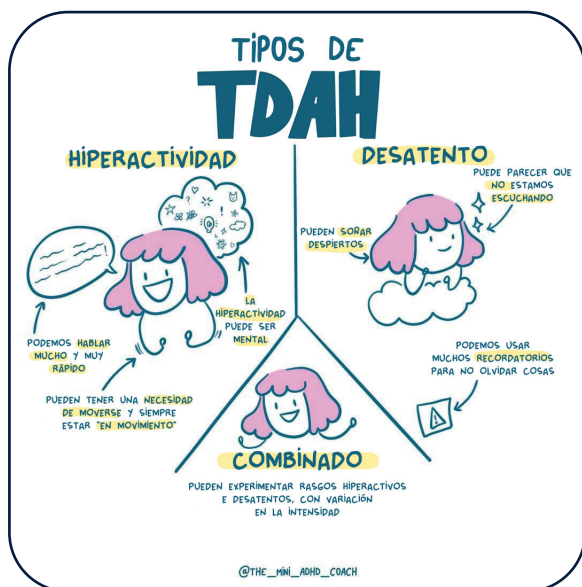


Fig. 1. Viñeta resumen de los subtipos/presentaciones de TDAH.

Presentación Impulsiva

Reconocida de forma más tardía en el año 1994, esta presentación es la opuesta a la inatenta, por lo que se caracteriza por la aparición de síntomas predominantemente hiperactivos e impulsivos. Actualmente se considera el más común en etapas tempranas, ya que al crecer los niños con TDAH suelen adquirir los suficientes síntomas inatentos como para pertenecer a la presentación combinada (Barkley & Benton, 2013, p.45).

De nuevo, citando el artículo de Rusca-Jordán y Cortez-Vergara (2020), algunos de los síntomas impulsivos e hiperactivos que abundan en esta presentación son los siguientes:

- Movimiento corporal continuo
- Actividad desorganizada;
- Hablar excesivamente, rápidamente y a veces con tono muy alto
- Responder y actuar sin antes pensar,
- Interrumpir conversaciones

Presentación Combinada

Se la considera la presentación más común, por lo que es la que más ha sido investigada, y se caracteriza por la aparición de síntomas tanto inatentos como hiperactivos (considerándose así la variante más grave de las tres presentaciones) (Barkley & Benton, 2013, p.45).

Según el DSM-5, para poder diagnosticarlo no basta con que se cumplan 6 criterios de una sola de las listas de síntomas, sino que se deben cumplir en ambas. Por ello, en esta presentación es-

pecífica pueden darse todas las dificultades descritas con más detalle en las dos presentaciones anteriores.

COMORBILIDADES

A la hora de hablar de TDAH, es importante considerar que este trastorno no siempre aparece solo, ya que coexiste con otros trastornos hasta en un 70% (Rusca-Jordán & Cortez-Vergara, 2020). Además, cuanto más se demore el tratamiento para el TDAH más aumentarán las posibilidades de acabar desarrollando otros problemas psicológicos o del aprendizaje (denominados trastornos comórbidos o comorbilidades) (Esperón & Suárez, 2007, pág. 57).

Según el DSM-5, algunos de los trastornos comórbidos más comunes son el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, trastornos de conducta, trastornos del aprendizaje (como por ejemplo dislexia o discalculia) e incluso ansiedad y depresión.

También hay que tener en cuenta que esta neurodivergencia puede darse al mismo tiempo que otras, como por ejemplo TEA (trastorno del espectro autista) o incluso puede confluir con Altas Capacidades intelectuales, dando lugar a algo conocido como la doble excepcionalidad, y que en algunos casos dificulta aún más el diagnóstico y el correcto tratamiento del TDAH (Salcedo, 2023).

Por todo ello, al diseñar para el TDAH es necesario tratar de abarcar un amplio abanico de recursos y abrazar la accesibilidad, ya que seguramente no estemos tratando solo con este trastorno.

EL TDAH EN ADULTOS

Pese a todos los factores previamente presentados en esta investigación, que dejan claro que el TDAH supone un gran impacto en la vida de quienes lo presentan y que no es un trastorno asociado a la infancia, todavía nos encontramos con que este trastorno en la población adulta no se identifica con la suficiente frecuencia.

Muchos profesionales aún opinan que los síntomas del TDAH se quedan en la adolescencia y no se manifiestan en la población adulta, pese a la amplia evidencia que apoya lo contrario (Ramos-Quiroga & Brugué, 2009).

Aunque en algunos casos es posible que las personas adultas lleguen a “compensar” su TDAH mediante estrategias propias, cuando esto no sucede estos adultos acaban necesitando apoyo psicológico en una o varias de las áreas de su vida, como por ejemplo el área emocional (donde pueden presentar baja autoestima o percepción de fracaso) o incluso puede llegarse al abuso de sustancias (Fora, 2019).

Los síntomas cardinales de este trastorno son los mismos que en la infancia, pero se manifiestan de forma diferente cuando los pacientes alcanzan la vida adulta y tienen que enfrentarse a las dificultades de la misma.

En su libro *Tomar el control del TDAH en la edad adulta*, Barkley (2013) identifica 5 áreas específicas en las que este trastorno afecta a la vida diaria de las personas que lo tienen. Esas 5 áreas son las siguientes:

- Capacidad limitada para organizar su tiempo y sus objetivos
- Poca capacidad para resolver problemas y escasa memoria de trabajo
- Autodisciplina deficiente
- Falta de motivación
- Activación, concentración y atención deficientes

Además, Barkley va más allá y asocia cada uno de los síntomas cardinales del trastorno a un grupo específico de habilidades o capacidades que no llega a desarrollarse del todo en las personas con TDAH, dando lugar a los tres problemas principales detrás de los síntomas: falta de inhibición, autocontrol deficiente y problemas con las funciones ejecutivas.

Esta categorización es la base del resto de estrategias y herramientas que propone en su libro, por lo que conocerlas resulta de mucha utilidad a la hora de realizar la posterior búsqueda de recursos en la investigación específica.

CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN PRIMARIA

Analizando el TDAH desde su base, se concluye que este trastorno va más allá de los estereotipos usuales que aún se tienen del mismo. No está limitado a niños que interrumpen en clase, sino que afecta a personas de todos los géneros y edades y puede limitar sus vidas de manera grave, sobre todo si no se cuenta con el apoyo adecuado.

Aunque personalmente ya era bastante consciente de las dificultades que el TDAH puede ocasionar en las personas con esta neurodivergencia, al fin y al cabo mi experiencia individual lidiando con este trastorno no es representativa de todos los subtipos o posibles síntomas, por lo que toda la información recopilada durante esta fase me ha aportado un enfoque mucho más amplio y completo del tema.

Esto me ha permitido llegar a una serie de conclusiones fundamentales para las primeras fases del proceso de desarrollo, ya que, con esos datos, he podido comenzar a tomar decisiones. Al comprender mejor en qué consiste el TDAH en adultos y cuáles son las 5 áreas en las que más afecta, he podido empezar a idear ciertas estrategias para que el futuro sistema organizativo propuesto sea de la máxima ayuda posible.

Para combatir contra la falta de motivación, por ejemplo, será vital cuidar el aspecto gráfico del planner o agenda para que sea atractivo y anime al usuario a continuar con el uso diario del mismo. Esto se conseguirá a través de ilustraciones y otros materiales gráficos (como stickers o notas

adhesivas), que a su vez corresponderán a distintas temáticas.

Para evitar la monotonía o el cansancio, que dificultarían muchísimo el uso de este sistema para las personas con TDAH, optaré por potenciar al máximo la personalización y la variación, creando muchas estructuras distintas entre las que elegir. A la hora de llevar esto a la práctica, se crearán un total de 5 estructuras semanales para que, a lo largo del mes, cada semana ofrezca una configuración diferente que ayude a mantener la diversidad.

En el caso de que se pudiera realizar también una versión digital del planner, se ofrecerá la posibilidad de crear configuraciones personalizadas alternando entre las 5 estructuras propuestas, lo que dará lugar a un método de organización mucho más adaptable y personalizable, pudiendo así ser de utilidad a todas las presentaciones del TDAH. Además, deja abierta la posibilidad de utilizar solo una o dos estructuras en el caso de que el usuario pruebe todas las opciones disponibles y encuentre una mayor utilidad en esas estructuras específicas.

Tras informarme más sobre ese mismo tema, tomé la decisión de ampliar ligeramente la búsqueda de recursos gráficos de la investigación específica para incorporar algunos que, aunque no se hayan diseñado pensando en el TDAH, sí que resultan útiles en caso de que vaya acompañado de alguna de las comorbilidades más comunes. Por ello, se buscarán recursos gráficos que me-

joren la legibilidad en caso de dislexia o de otros trastornos del aprendizaje, que suelen venir de la mano con el TDAH.

Asimismo, al haber descubierto la importancia que tienen las funciones ejecutivas, también se buscarán recursos y métodos que contrarresten las dificultades que el TDAH pueda producir en este aspecto. Conocer este término y cómo se asocia con los síntomas del trastorno es de mucha ayuda a la hora de encaminar la búsqueda y encontrar herramientas mucho más eficaces.

La última de las conclusiones, y quizá la principal, es que esta investigación ha cimentado algo que ya sospechaba: hay muy poca información y muy pocos recursos para el TDAH en adultos. Incluso entre los propios profesionales admiten que sigue habiendo muchos prejuicios y que no se diagnostica tanto como se debería, pese a las consecuencias que eso puede tener en la vida de los pacientes. Es de gran importancia que, poco a poco, empiece a conocerse más este trastorno y puedan ofrecerse más herramientas para quienes tenemos que convivir con el mismo. Este proyecto podría ser una respuesta a esta necesidad.

Con esto en mente, se le da paso a la investigación específica, donde se terminarán de establecer todos los recursos necesarios para que esto pueda ser una realidad.

Investigación específica

TIPOS DE AGENDAS

Aunque ya tenía una idea bastante clara sobre qué tipo de agenda quería realizar, tampoco quise destacar de antemano ninguna opción antes de haber considerado todos sus pros y sus contras. Por ello, decidí investigar sobre todos los formatos que existen, sus diferencias y sus usos más comunes, para poder realizar mi elección de manera más informada.

En este apartado además se analizarán los diferentes tipos de encuadernados disponibles, el tipo de papel que se recomienda para una agenda y todos los aspectos relevantes para la materialización del proyecto en un soporte físico. Cabe decir que todos estos tipos de agendas están disponibles en diferentes tamaños, siendo el formato A5 el más común.

Es muy probable que el prototipo de agenda que resulte de este proyecto quede condicionado por factores externos (la mayoría de proveedores exigen un número mínimo muy alto de unidades y los proveedores pequeños no disponen de tantas opciones), pero aun así quise considerar todas las posibilidades de cara a plantear el proyecto como si fuera a poder producirse a gran escala.

El mundo de las agendas es increíblemente amplio, existiendo multitud de marcas y formatos en el mercado, desde las agendas escolares al uso hasta otras propuestas más creativas como agendas de 5 o 10 años destinadas a recopilar recuerdos. Al existir tal variedad de opciones, la forma de categorizarlas depende mucho de cada tienda y de cada sello, con algunas categorías

más universales (como por ejemplo por vistas o por calendario), así que para abordar este apartado decidí analizar todas las opciones disponibles y establecer mis propias categorías en base a lo observado.

En este apartado dejaré de lado otras propuestas de herramientas de planificación más creativas y con estructuras alternativas, algunas de ellas ya adaptadas a la neurodivergencia, ya que dedicaré más adelante un apartado a analizar exclusivamente todas estas propuestas.

Clasificación por vistas

Vista semanal

En este tipo de agendas, las estructuras semanales son la base del método organizativo, pudiendo incluir también otro tipo de secciones como vistas mensuales, páginas de notas o información de contacto (presentes en prácticamente todos los tipos de agenda que se van a describir).

Existen gran variedad de estructuras para conseguir este mismo propósito. En las figuras 2 y 3 se pueden observar dos posibles estructuras semanales: la primera de ellas ofrece también un espacio adicional de notas y limita mucho más la estructura de la semana en sí, mientras que la variante de vista semanal de la figura 3 proporciona espacios más amplios a cada día, prescindiendo de la página de notas.

Vista diaria

La otra opción de estructuras por excelencia, este tipo de agendas ofrecen muchísimo más espacio para una planificación día a día o incluso para llevar un diario. El diseño clásico simplemente consiste en una cabecera con el día y opcionalmente el calendario mensual para poder situarse, y el resto de la página se dedica por completo al espacio de escritura, tal y como puede verse en la figura 3.

Sin embargo, poco a poco han ido surgiendo múltiples variantes en las que se le añaden subsecciones en cada día, permitiendo así llevar el control de ciertos hábitos o dedicar un pequeño espacio a los objetivos del día. Hay infinidad de variantes con estas características, se ha elegido como ejemplo una creación de Analema Papele-

ría (figura ?) que incluye un apartado para lista de tareas y para la hidratación, entre otros.



Fig. 2. Ejemplo de una vista semanal en una agenda de la tienda Atipik



Fig. 3. Otro ejemplo de estructura semanal, esta vez de la marca Tigre Azul



Fig. 4. Agenda diaria artesana elaborada por Betula



Fig. 5. Estructura diaria más elaborada, creada por la marca Analema Papelería

Clasificación por periodos

Agenda escolar

Uno de los modelos más comunes, ya que están diseñadas para el periodo escolar y muchos colegios e institutos diseñan agendas exclusivas para sus estudiantes, como puede verse en la figura 6. Abarca el periodo de septiembre a junio/julio, ya que esa es la duración del año escolar.

Agenda anual

Tal y como su nombre indica, esta agenda abarca un periodo de un año entero, desde enero a diciembre, y es otra de las más comunes junto con la agenda escolar. Al seguir el curso del año natural, es muy práctica en entornos profesionales en los que no tiene sentido organizarse en base al curso.



Fig. 6. Agenda escolar del CEIP Las Góndolas.



Fig. 7. Otra estructura de la agenda El Tigre Azul, en este caso el calendario anual

Agenda de 16 meses

Mezcla los dos conceptos anteriores, ya que abarca desde septiembre hasta diciembre del año posterior. Puede servir como agenda de transición para quien desee cambiar del formato escolar al anual.

Agenda perpetua

Cuenta con las estructuras necesarias para abarcar como mínimo un año, pero no establece ningunas fechas y puede empezarse y terminarse cuando se quiera, ofreciendo la mayor flexibilidad de todos los modelos.



Fig. 8. Vista semanal en una agenda perpetua



Fig. 9. Ejemplo de parte del calendario de una agenda de 16 meses, marca Finocam

Tipos de encuadernado



Fig. 10. Otra vista de la agenda escolar del CEIP Las Góndolas.



Fig. 11. Foto promocional de las agendas de la marca Leuchtturm



Fig. 12. Agenda «Un Año de Sueños» de la marca Tapoki

Tapa blanda anillada

Las más comunes en contextos escolares, como la expuesta en la figura 10, y también es uno de los formatos más económicos.

Cuenta con las ventajas comunes a cualquier cuaderno de anillas: puede abrirse completamente, así como plegarse para una mayor comodidad. La desventaja de este formato es su durabilidad, ya que la cubierta es más frágil que las opciones en tapa dura y suele requerir de algún laminado o protección adicional.

Tapa dura encuadernada

El más utilizado para el Método Bullet Journal, pero también es muy común en agendas tradicionales. La tapa dura ofrece más resistencia, y el formato encuadernado permite añadir detalles adicionales como cintas, con la desventaja de que algunos modelos no se abren completamente en horizontal.

Suelen contar con una banda elástica para mantenerlas cerradas y que no se estropeen al transportarlas en mochilas o bolsos.

Tapa dura anillada

Combinan las ventajas de los dos formatos anteriormente mencionados: las agendas de tapa dura anilladas que se encuentran en el mercado suelen tener una gran resistencia, contando con algunos de esos elementos adicionales como la banda elástica o sobres en la parte trasera.

El único inconveniente es el peso y el espacio que ocupan, ya que las anillas generalmente abultan bastante más que una agenda encuadernada.



Fig. 13. Foto promocional de las agendas personalizadas de Promonotes

Tapa blanda encuadernada

Versión algo más económica y flexible de las agendas encuadernadas, son algo más susceptibles a roturas y desperfectos ocasionados por el uso pero sí que permiten abrirse por completo para escribir más cómodamente.

También suelen incorporar algunos elementos adicionales, y son el tipo de encuadernación perfecto para las personas que prioricen la portabilidad, ya que son muy ligeras.



Fig. 14. Agenda/Planner personal de la marca Charuca

Anillada con funda de cuero

Muy popular en las comunidades online de papelería y cuadernos. Se popularizaron gracias a la marca Charuca, como es el caso del ejemplo de la figura 14. Son un producto premium de papelería con muchos detalles, y algunos modelos incluso permiten abrir las anillas para personalizar la configuración interior.

Su mayor inconveniente, a parte del precio más elevado, es su poca portabilidad debido a la funda de cuero.

RECURSOS GRÁFICOS RECOMENDADOS

Para poder crear un sistema organizativo lo más útil posible, se ha realizado una búsqueda de elementos y recursos gráficos que puedan favorecer la concentración, para casos de trastornos del aprendizaje y en definitiva para facilitar al máximo el uso del planner/agenda. La mayoría de recursos encontrados se crearon pensando específicamente para población infantil o para recursos didácticos, sobre todo aquellos que sí están enfocados en TDAH, porque como ya se vio en la investigación primaria todavía no hay tantos recursos de este estilo pensados para adultos.

Sin embargo, sí que resultan una guía muy útil para conseguir un resultado claro y sin exceso de ruido visual, en el que el diseño sea atractivo pero sin desviar la atención de la planificación que se vaya a realizar. Además, se ha buscado que todos esos recursos hayan probado su efectividad, por lo que, adaptados a un estilo gráfico enfocado en jóvenes adultos, permitirán alcanzar el objetivo deseado.

Tipografías

Aunque para la creación del planner no será necesario utilizar grandes bloques de texto, sí que deberá incorporar elementos textuales en las cabeceras de las secciones o para indicar fechas. Teniendo en cuenta el público al que va dirigido este proyecto, es fundamental que todos estos elementos sean fácilmente legibles y claros, y uno de los requisitos básicos para conseguirlo es la elección de una tipografía adecuada.

Existen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta a este respecto: la lecturabilidad/facilidad de lectura y la legibilidad. Aunque haya quien use los términos como sinónimos, tienen matices ligeramente diferentes, ya que al hablar de la facilidad de lectura se hace referencia a las características del diseño en general que afectan a la capacidad de entender un texto (Quiceno, 2011), mientras que la legibilidad se asocia más estrechamente a la tipografía al hacer referencia a la capacidad de percibir y reconocer claramente los caracteres que componen el texto (Fundora Iglesias & Fernández Sánchez, 2021).

En este caso cobrará más importancia la legibilidad de la tipografía en sí, ya que la facilidad de lectura suele tener más importancia en los proyectos con mayor carga textual (Fundora & Fernández, 2021), pero tampoco se dejará este aspecto totalmente de lado, ya que una combinación de ambos factores es lo que lleva a mejores resultados. Para poder tomar una decisión informada que tenga en cuenta ambos aspectos, el siguiente paso será averiguar qué elementos

gráficos y compositivos son los más importantes para escoger una tipografía y una estructura con la mayor accesibilidad de cara a nuestro público objetivo.

Gastón Cleinman, en su charla magistral sobre neurodivergencia desde la comunicación (Sandra & Cleiman, 2024), aporta seis claves generales a tener en cuenta a la hora de diseñar texto para personas con dislexia y/o TDAH:

- Uso de tipografías sans-serif.
- Evitar la alineación de texto justificada.
- Evitar los cuerpos tipográficos muy pequeños
- Disponer el texto en columnas angostas con márgenes amplios
- Empleo de títulos cortos
- Uso de un interlineado de 1.2 puntos o más


Profundizando en esas recomendaciones generales, a la hora de hacer la selección de una tipografía concreta que sea más inclusiva para estos grupos, no parece haber un consenso claro.

Por un lado, a lo largo de los años se han creado diversas fuentes específicamente pensadas para facilitar la lectura a las personas con dislexia. Algunos ejemplos son la fuente Dislexie, creada por Christian Boer (que tiene esta condición) o la fuente OpenDyslexic, que implementan ciertas características pensadas para contrarrestar los principales problemas de la dislexia.



a b c d e f
g h i j k l m
n o p q r s t
u v w x y z

Fig. 15. Caracteres del alfabeto en la fuente Dyslexie



This Is an
example of
the Open Dyslexic
Typeface

Fig. 16. Ejemplo de uso de la fuente Open Dyslexic

Sin embargo, hay estudios que apuntan a que todos estos beneficios no se deben a los cambios en los caracteres que estas tipografías específicas proponen, sino que se deben más bien a una cuestión de espaciado, que podría replicarse en otras fuentes sans-serif sin necesidad de introducir mayores modificaciones (Serrano & Pérez-Sánchez, 2023).

La *British Dyslexia Association*, en su guía de estilo para la dislexia (2023), hace eco de esas últimas hipótesis y propone simplemente decantarse por algunas de las clásicas fuentes sans-serif como Arial o Comic Sans, aumentando el interlineado y el espaciado de las mismas para que resulten más fáciles de leer. Las otras fuentes que menciona como alternativas son las siguientes:

- Verdana
- Tahoma
- Century Gothic
- Trebuchet
- Calibri
- Open Sans

En esa misma guía de estilo se recopilan muchos otros consejos a tener en cuenta para maximizar la claridad y la inclusividad de los textos, entre los que se recomienda evitar la cursiva y los subrayados para no sobrecargar visualmente los textos,

y también se aconseja emplear encabezados y otros elementos de jerarquía de texto muy marcados para aportarle una estructura clara y fácil de seguir. Es la combinación de todos estos pequeños detalles la que aumenta la legibilidad y la accesibilidad, más que el aplicar una tipografía específica diseñada para ciertas neurodivergencias.

Uso del color

El otro factor importante que decidí investigar en cuanto a recursos de diseño fue el uso del color, ya que quiero definir las paletas de colores de las ilustraciones de manera que resulten interesantes y atractivas sin llegar a generar una distracción para los usuarios. Para conseguir esto, en el caso de este proyecto, era de vital importancia conocer cómo las combinaciones de colores pueden afectar a la concentración en personas con TDAH.

En el libro *El Diseño Gráfico en Materiales Didácticos* (Rodríguez, 2009, pág.93), se recogen algunos pares de colores que alcanzan un grado de visibilidad y legibilidad muy alto, sobre todo empleándose en una proporción de 1 a 3. En la mayoría de los casos, se trata de las combinaciones de los colores primarios con blanco o con negro, aunque también se mencionan otras combinaciones como rojo sobre amarillo y verde sobre rojo.

Algunos autores proponen que los colores cálidos captan más atención que los colores fríos, en concreto aquellos colores cálidos que tengan subtonos más cercanos al rojo y que tengan una mayor saturación (Pal et al., 2012), y en base a esta hipótesis se realizó un pequeño estudio para comprobar si algunos colores cálidos afectarían o distraerían significativamente a personas con TDAH.

En esta prueba, realizada por Alejandra del Valle (2022), se escogió a dos grupos (uno que presentaba esta neurodivergencia y un grupo de control) y se les plantearon una serie de pantallas en las

que tenían que identificar la posición de ciertas líneas dentro de un rombo, que a su vez se encontraba acompañado de otras figuras. Este proceso quedaría interrumpido por elementos distractores de colores, y cuando dichos distractores eran de color amarillo se notaba una diferencia en el tiempo de reacción. En los casos donde se combinaron figuras amarillas y naranjas también se produjo este aumento en ambos grupos, siendo este aún más marcado en el grupo con TDAH, que no se producía cuando estos colores se combinaban con gris.

Para evitar que se produzcan estas distracciones, habría que evitar el uso de este tipo de colores más cálidos o llamativos, o en su defecto combinarlos con colores más neutrales para conseguir un equilibrio. A la hora de desarrollar el apartado gráfico del planner, se podría jugar con esta combinación para incluir colores que permitan resaltar aquellos elementos importantes cuando se desee, pero que no distraigan lo suficiente como para dificultar el uso de la agenda en la organización del día a día.

MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN PARA EL TDAH

A la hora de convivir con el TDAH se han desarrollado infinidad de herramientas y estrategias para poder afrontar los obstáculos que este trastorno va poniendo por el camino.

En este apartado busco recopilar solamente aquellas que sean relevantes para el objetivo del trabajo, es decir, desarrollar una agenda que sea útil y pueda dar respuesta a todas estas necesidades, ya que muchas de las técnicas más recomendadas no necesariamente pueden implementarse dentro de un soporte físico. Un ejemplo de esto sería la técnica Pomodoro, creada por Francesco Cirillo (2020), que sí plantea algunos elementos organizativos pero mayormente se basa en el uso de un temporizador para cronometrar las actividades del día a día y realizar un registro de las mismas.

Por ello, aunque este método se recomienda bastante para personas con TDAH, no resulta particularmente útil para el desarrollo de este proyecto. Esta clase de herramientas sí que podrán integrarse dentro de la agenda una vez creada, ya que se buscará dejar espacios libres donde los usuarios podrán aplicar el método Pomodoro o tomar notas de cualquier otra herramienta que deseen.

El otro factor importante que se analizará durante este apartado es el de las recomendaciones generales por parte de profesionales, ya que existen una serie de pautas a la hora de organizarse que las personas con TDAH pueden encontrar de especial utilidad. Tras conocer esta serie de guías,

se podrán adaptar las estructuras del interior de la agenda para permitir que se lleven a cabo estas pautas con comodidad.

Recomendaciones generales

A la hora de buscar recursos para organizarse con TDAH pueden encontrarse infinidad de estrategias y consejos, muchas veces variarán dependiendo del autor o del profesional al que se consulte. Sin embargo, siempre se mantienen ciertos consejos generales, que son los que se van a recoger a continuación.

División/segmentación de las tareas

A la hora de abordar una tarea muy grande, es muy común que las personas con TDAH nos abrumemos ante tal volumen de trabajo. Por ello, uno de los consejos más repetidos por los profesionales es la segmentación: de cada tarea, se generarán varias pequeñas sub-tareas, lo que facilitará la concentración y reducirá esa sensación abrumadora (Campos, 2023).

Además, el concepto de las listas de tareas es ampliamente usado por personas con o sin TDAH en su día a día y su eficacia está más que comprobada, ya que la satisfacción de tachar cada tarea puede suponer un aumento de la motivación (Barkley, 2013). Al combinar estos dos conceptos, la segmentación con la creación de una lista de tareas concisa y clara, las personas con TDAH podemos orientarnos mejor sobre qué tenemos que hacer y cuánto avance hemos realizado.

Uso de un diario/plataforma de organización

Para poder mantener siempre presentes esas tareas que se establezcan, otra de las recomendaciones generalizadas es la de llevar un diario, pero esta estrategia solo es efectiva cuando el

usuario no solo se limita a escribir y apuntar sus tareas importantes en él, sino que se requiere de consultarlo de manera constante y de llevarlo siempre encima, para no perder de vista ninguna tarea o compromiso urgente (Barkley, 2013).

Incluso desde entornos universitarios, como en la Guía para el alumnado con TDAH en la Universidad desarrollada por la Universidade da Coruña (2019), se recomienda a los estudiantes con este trastorno el apuntar todas las tareas y revisar siempre la agenda en un mismo momento del día, para crear el hábito de consultarla.

Precisamente por este último punto, la necesidad de transportarlo y acordarse de consultarlo, muchas personas con TDAH no consiguen aprovechar por completo los beneficios de esta técnica. Por ello, recientemente se ha empezado a promover el uso de otro tipo de recursos, como por ejemplo aplicaciones de notas o de recordatorios, ya que la tecnología siempre está presente en nuestras vidas y nos aportan un extra de accesibilidad y automatización (Campos, 2023).

Recordatorios visuales

Unido al punto anterior, no solo basta con apuntarlo todo en un soporte que sea útil para cada persona y que le anime a consultarlo, sino que también se recomienda aplicar otra serie de recordatorios y materializar la información para poder manipularla y procesarla de forma tangible (Barkley, 2013). Estos recordatorios pueden realizarse de muchas formas, desde el uso de gráficos

y diagramas para facilitar la comprensión hasta el simple hecho de colgar un calendario de pared para tenerlo siempre presente (Campos, 2023).

Técnicas de priorización de tareas

Dado que el TDAH lleva asociados muchos problemas a la hora de priorizar y distinguir la importancia de las tareas, otra de las recomendaciones más importantes para las personas con este trastorno a la hora de organizarse es la implementación de alguna técnica de priorización.

Una de ellas, por ejemplo, es la técnica del 1-3-5, que establece que se debe limitar el número de tareas que se apunten para cada día. Una de esas tareas tiene que ser la más prioritaria, las siguientes tres tareas serán de importancia moderada y por último se establecerán cinco tareas menores (Frescas, 2023), de manera que así nunca se perderán de vista las prioridades del día.

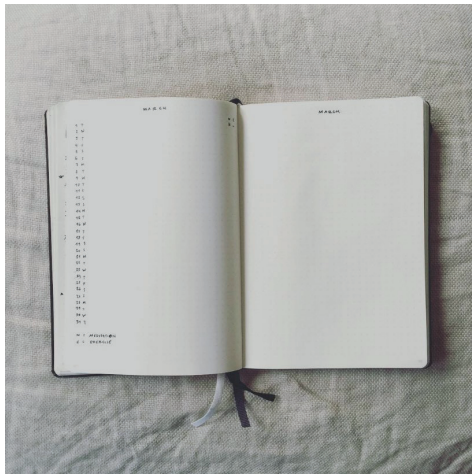


Fig. 17. Ejemplo de un mes en el *Bullet Journal* compartido por Ryder Carroll en Instagram.



Fig. 18. Setup semanal temático de Studio Ghibli, creado y compartido por la artista española @amanitajournals en Instagram.

El método *Bullet Journal*

No se puede hablar de técnicas de organización enfocadas en el TDAH sin mencionar este método, creado por el autor y diseñador de productos Ryder Carroll, que también convive con este trastorno y diseñó el método para poder gestionar mejor sus propias tareas, tal y como cuenta en su libro *El Método Bullet Journal: examina tu pasado, ordena tu presente, diseña tu futuro* (2020).

Fue en el año 2013 cuando decidió compartir su sistema con el mundo a través de internet, con el lanzamiento de la web bulletjournal.com, aunque al principio el método pasó algo desapercibido. Finalmente, otras páginas populares sobre organización y productividad descubrieron el método y lo promocionaron, convirtiéndolo en la viral herramienta que es hoy (Carroll, s. f.).

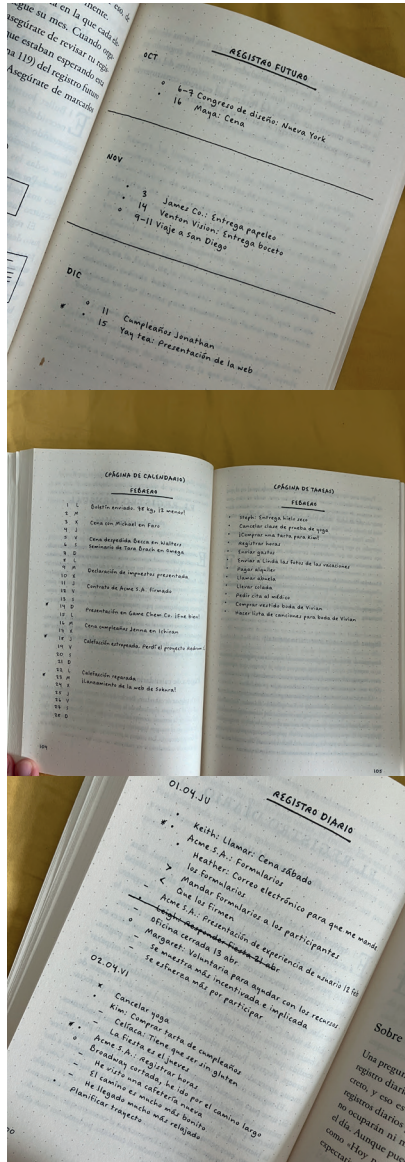
Las bases de este método, tal y como el propio Carroll las define, son el “aunar productividad, *mindfulness* e intencionalidad en un contexto flexible (...) y, sobre todo, práctico” (2020, p.26). Para conseguir esto, propone la utilización de una libreta en blanco, sin ninguna estructura organizativa añadida. El tipo de libreta más recomendada dentro de la comunidad del *Bullet Journal* son las libretas con patrón punteado, ya que son las más cómodas a la hora de crear desde cero las secciones de cada día o semana, pero el autor sostiene que cualquier libreta puede servir.

Dentro de esta libreta es donde se empezará a aplicar el sistema *Bullet Journal*, que se basa en una serie de bloques o secciones básicas a las que el autor asigna una función específica, pero

que pueden configurarse y personalizarse libremente para adaptarse a las necesidades de cada usuario. En total, el autor define 7 bloques básicos, sobre los que la comunidad ha ido añadiendo sus propias iteraciones a lo largo de estos más de 10 años de trayectoria del método.

Otros elemento destacable del funcionamiento de este sistema es que se prioriza la escritura manual, puesto que, según Carroll, “cuando escribimos a mano, nos forzamos a economizar y a usar el lenguaje de manera estratégica, adaptando las notas a nuestras propias palabras” (2020, p.60). Esto ayuda a procesar mejor la información e incluso puede ayudar a recordar mejor los datos, lo que supone una gran ventaja, especialmente en el caso de personas con TDAH.

Este sistema puede ampliarse incluso para que cada libreta organizada con este método se convierta por sí misma en un bloque, conectando unas libretas con otras a través de hilos (Carroll, 2020, p.116). Sin embargo, para el propósito de esta investigación, nos centraremos únicamente en el *Bullet Journal* aplicado a una sola libreta utilizada como planner/agenda. Este es el método que, personalmente, llevo usando desde el año 2017 para poder organizar mis tareas, cuando todavía no era consciente ni de que tenía TDAH ni de que este método se creó para eso.



Figs. 19, 20 y 21. Páginas del libro *El Método Bullet Journal* ejemplificando los bloques básicos.

Los 7 bloques básicos

Estos son los bloques básicos que Ryder Carroll establece durante el capítulo 2 de *El Método Bullet Journal* (2020):

• Índice

Aunque este apartado no es exclusivo del método, dado que en este sistema no hay nada predefinido, el índice es un elemento vital para orientarse dentro de la libreta y poder recordar dónde se anotó cada cosa.

• Registro futuro

Este elemento sí es creación de Ryder Carroll, y pretende dar solución precisamente al hecho de que en el sistema *Bullet Journal* no hay estructuras definidas. En este bloque se listarán todos los meses del año, en un formato a elegir por el usuario, y se dejará un espacio libre bajo cada uno para poder apuntar todos los compromisos pendientes.

• Registro mensual

Aplicando el mismo concepto que en el registro futuro, se destina un espacio mensual a apuntar las tareas pendientes para ese periodo de tiempo. El autor propone realizar este registro en formato de lista, aunque también es muy popular en la comunidad el uso de un mes a vista con el formato de un calendario común.

• Registro diario

De nuevo, se delimita aún más el espacio sobre el que se organizarán las tareas, permitiendo pa-

sar de lo más general a los focos específicos de cada día (cumpliendo así la recomendación de segmentar cada tarea que se vio en el apartado anterior).

• Registros rápidos

Así es como Ryder Carroll nombra a las páginas de notas y de lluvia de ideas, que propone apuntar de la manera más corta y concisa posible haciendo uso de viñetas/bullets, lo que da nombre al método.

• Colecciones

Es el nombre que el autor le asigna a todas las secciones del *Bullet Journal*: el registro futuro o el índice son colecciones, y el usuario del método puede crear las suyas propias en función de sus necesidades. Es el bloque más amplio y diverso.

• Migración

Aunque no se trate de un bloque como tal, sí es un concepto básico que tiene que aplicarse página a página. La migración consiste en analizar qué tareas quedaron pendientes en los diversos registros, trasladando únicamente aquellas que sigan siendo relevantes. Este paso extra, que añade más dificultad de la que conllevaría simplemente arrastrar una tarea de un día a otro en un planner digital, obliga a filtrar y organizar mejor las tareas.

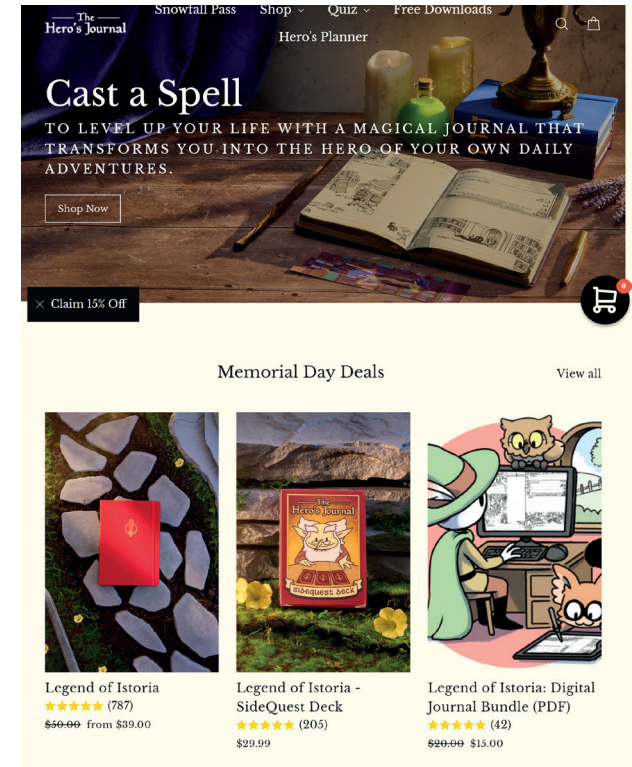
REFERENTES DE PROYECTOS SIMILARES

The Hero's Journal Shop

Esta marca de papelería inspirada en el mundo del rol y las aventuras de fantasía se centra en sacar una serie de productos de organización que mezclan la funcionalidad con la implementación de elementos narrativos, en un intento de convertir la planificación diaria en una experiencia diferente e interesante.

Este proyecto comenzó simplemente con un único tipo de cuadernos, la línea *The Hero's Journal* (que da nombre a la tienda), y cuyo propósito es ayudar al usuario a completar un objetivo específico en un periodo de 90 días. En estos momentos hay tres modelos de cuadernos de esta línea, cada uno con una historia independiente que el usuario podrá descubrir a medida que avanza en su objetivo. Inicialmente, mi análisis solo iba a abarcar este producto.

Sin embargo, con el paso del tiempo han ido expandiéndose, incluyendo un nuevo tipo de libreta destinada a la planificación anual, una serie de juegos de cartas para ampliar las historias de los cuadernos y otro tipo de productos de merchandising de la marca. El primer producto mencionado, que se llama *The Hero's Planner*, salió durante el proceso de investigación de este trabajo, así que decidí añadirlo también por sus similitudes con el proyecto a plantear.



The Hero's Journal

Esta línea de cuadernos fue la primera que lanzó esta marca, partiendo con el modelo *Legend of Istoria*, que se basa en las historias clásicas de fantasía épica al estilo de El Señor de los Anillos. Posteriormente, se lanzaron otros dos modelos con sus respectivas historias alternativas: *Istoria Magic Academy* y *Galaxy of Istoria*, el primero de ellos ambientado en una escuela de magia y el segundo en el espacio.

El punto más destacable de estos cuadernos es, precisamente, esta integración del *storytelling* con las distintas estructuras organizativas para el día a día. Aunque no lo promocionen como un producto específicamente diseñado para personas con TDAH, este cuaderno se ha vuelto muy conocido en los espacios de internet que esta comuni-

dad habita, ya que es un formato muy innovador que convierte las tareas más cotidianas en una pequeña aventura. Fue recomendado en el canal *How To ADHD*, uno de los grandes referentes de divulgación sobre TDAH en la comunidad online.

En el caso de esta libreta no hay tantas secciones destinadas a semanas o meses, ya que es una agenda de tipo diario que se centra en conseguir un único objetivo, pero quise incluirla por la originalidad de su concepto y por lo cuidado de su construcción y de su apartado gráfico, que dan lugar a un producto de gran calidad.

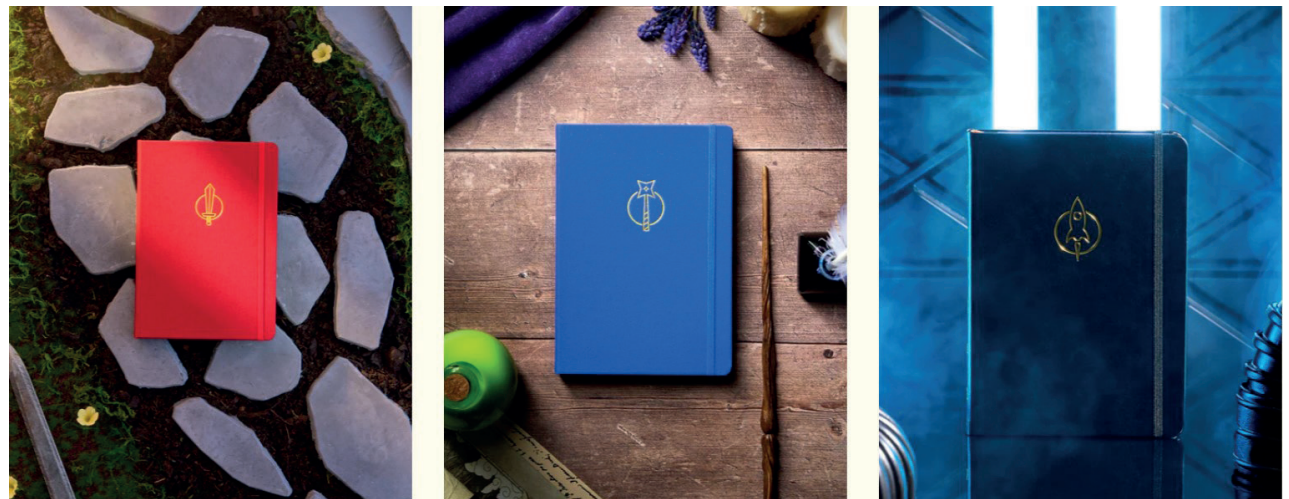
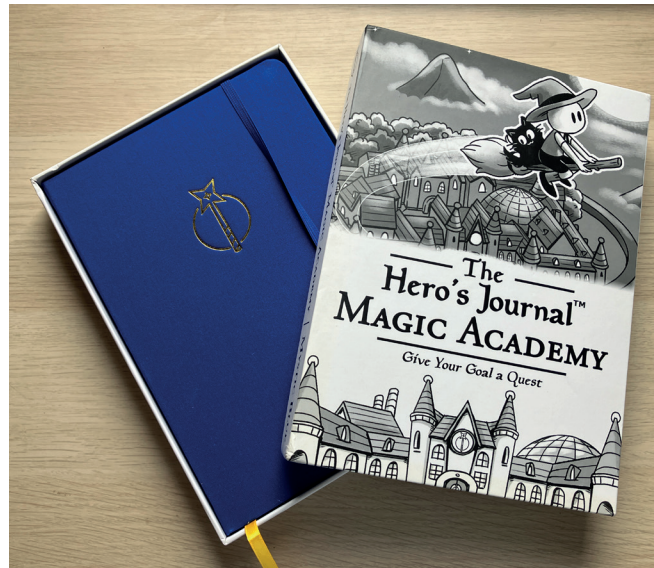
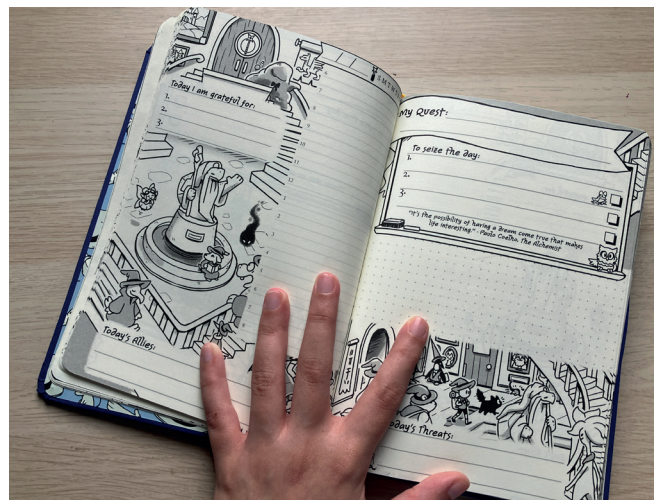


Fig.22. Los tres modelos disponibles de The Hero's Journal, extraídos de su página web



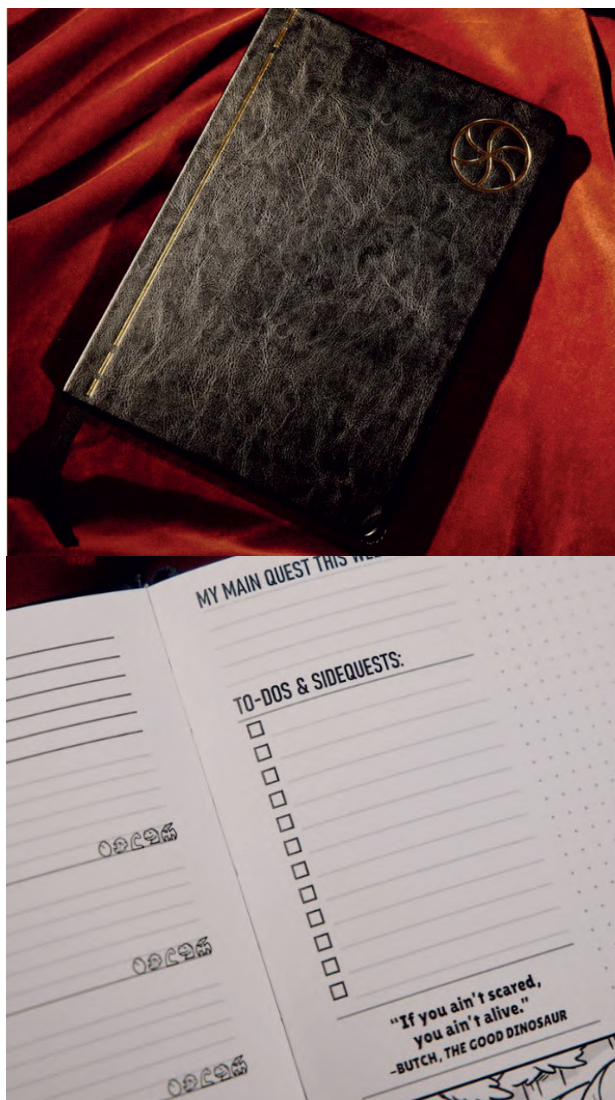
The Hero's Journal viene en un formato A5, que como ya se ha visto en apartados anteriores es uno de los más utilizados en las agendas y planners. Presenta una encuadernación en tapa dura, en este caso la cubierta está forrada con lino y tiene detalles estampados en dorado. Cuenta con muchos elementos adicionales como el bolsillo trasero y el marcapáginas de tela, que complementan los buenos acabados del producto. Al principio cuesta mantener el cuaderno abierto, pero tras un poco de uso sí que es capaz de quedar desplegado en horizontal sin cerrarse.

Como puede verse en la primera imagen presentada, que se trata de una foto del producto tomada por mí, este cuaderno viene dentro de una caja decorada con el mismo estilo gráfico que estará presente en el interior. Salvo por el mapa coloreado que incluye en las guardas, todas las ilustraciones interiores del planner están impresas en blanco y negro.



Las estructuras de este cuaderno siguen un mismo esquema, pero cada día cuenta con dibujos diferentes y a medida que avanza el tiempo se van desbloqueando pequeñas secciones de historia, todas ellas acompañadas de ilustraciones que el usuario puede colorear a su gusto, si lo desea (desde la propia página de la marca invitan a hacerlo y personalizar cada cuaderno al máximo).

Cuenta con 13 capítulos, cada uno correspondiente a una semana, aunque las páginas diarias vienen sin fechas y no es necesario completarlas en días consecutivos para poder continuar con la historia. Además, antes de empezar las páginas con las estructuras organizativas, hay un pequeño capítulo inicial donde los propios personajes de la historia guían al usuario a establecer sus objetivos y le ofrecen una introducción de qué es la agenda y cómo utilizarla.



Figs. 23 y 24. Imágenes promocionales del Planner sacadas de la tienda de *The Hero's Journal*

The Hero's Planner

Este nuevo producto de la marca recoge el testigo de la idea anterior, ampliándola para abarcar un año entero de planificación con su propia historia única. De momento solo está disponible un modelo, ya que es un cuaderno lanzado muy recientemente.

Su formato presenta bastantes cambios con respecto al primer modelo de libreta lanzado por esta marca: se trata de un cuaderno B5, es decir, ligeramente más grande, y la cubierta está realizada con cuero vegano, sin prescindir de los detalles en foil dorado. Para poder abarcar todo un año, su número de páginas es también mayor, y cuenta con separadores internos entre los distintos meses para facilitar el moverse de uno a otro. Otra curiosidad de este modelo de libreta es que la encuadernación también puede elegirse, ya que está disponible una versión de anillas.

Entre las secciones únicas que incluye este planner se encuentra un espacio para agradecimientos semanales, otro para la lista de tareas, un sistema de monitorización de hábitos y, por supuesto, el espacio destinado a la planificación de cada día.

De nuevo, se trata de una agenda perpetua en la que el usuario puede establecer las fechas a su gusto y empezar en cualquier momento del año, y se optó por un papel de 120 gramos para así fomentar el aspecto de la personalización, permitiendo que se colorean las ilustraciones interiores que, como en el caso anterior, están presentes a lo largo de todo el cuaderno.

Al tratarse de una primera versión del planner, también cuenta con algunos inconvenientes.

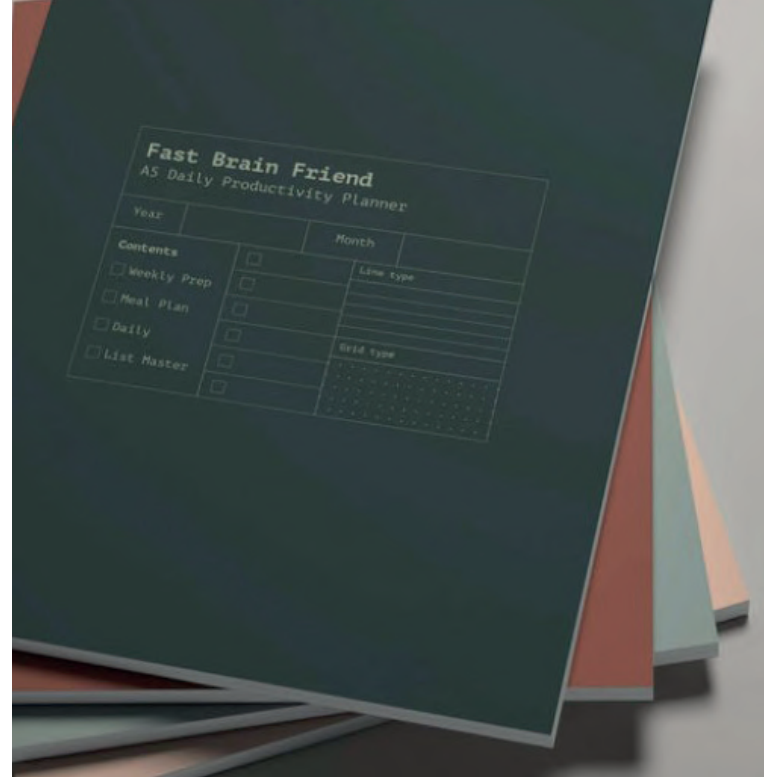
Los usuarios que ya han hecho uso del mismo han comentado en sus reseñas que solo hay cuatro semanas por cada mes, lo que causa una cierta desincronía al intentar encapsular en ese espacio fijo tanto los meses más largos como los más cortos. Para intentar solucionar este problema, añadieron 13 meses en lugar de 12, pero aun así muchos de los compradores están descontentos con este aspecto y queda pendiente de mejora para la próxima edición del planner.

ADHD Daily Productivity Planner

Diseñado por la marca *Journey of Something*, este producto está específicamente pensado para adaptarse a las necesidades de las personas con TDAH. Su propuesta es destacable porque no se trata de una única agenda, sino que el año se distribuye en pequeños cuadernos de 48 páginas, y se ofrecía la posibilidad de comprar un solo mes, comprar solo 3 o 6 meses o comprar directamente los 12 cuadernos para un año entero. Actualmente este producto no está disponible, pero me pareció un concepto demasiado interesante como para no incluirlo.

Para adaptar aún más cada cuadernillo al funcionamiento de las mentes neurodivergentes, combinaron las estructuras semanales o las estructuras para organizar tareas con un layout diario para tener multitud de espacio. Adoptaron una estética similar a la del Método *Bullet Journal*, que, como ya se desarrolló previamente, también está pensado para facilitar la organización de las personas con TDAH. De nuevo, se ofrece la flexibilidad para decorarlo y colorearlo al gusto de cada usuario.

En cuanto a los aspectos físicos de este cuaderno, se trata de un formato A5 en tapa blanda, destacando por su compromiso por utilizar materiales sostenibles y elaborados ecológicamente. Las cubiertas cuentan con un cuadro donde pueden anotarse todos los detalles sobre el año y el mes correspondiente.



Figs. 25 y 26. Ejemplos proporcionados por la marca en la página de compra del planner

The Anti-Planner

Este proyecto fue desarrollado por la artista neurodivergente Dani Donovan, que dedica sus redes sociales a divulgar sobre TDAH. Aunque no se trata de un Planner al uso, sí que cuenta con secciones de actividades y consejos para ayudar a otras personas con esta neurodivergencia a poder organizarse mejor y superar los obstáculos que se presenten durante su día a día.

Esta herramienta viene en un formato A5, con una encuadernación anillada de tapa dura, y cuenta con más de 300 páginas de información y recursos sobre TDAH, entre las que se incluyen 100 estructuras de actividades para realizar dentro del propio cuaderno y que tienen como obje-

tivo ayudar a priorizar, organizar ideas y vencer a la procrastinación.

La libreta está dividida en secciones, cada una de ellas dedicada a un grupo concreto de dificultades o de problemáticas, lo que facilita muchísimo navegar por el interior del cuaderno hasta poder encontrar la información que se necesite.

El estilo gráfico empleado para el interior del *Anti-Planner* es bastante sencillo y colorido, similar al estilo utilizado por esta autora en los cómics e infografías que comparte en las redes sociales. Esta estética sencilla pero a la vez llamativa permite acompañar, ejemplificar y resaltar los datos

expuestos, pero manteniendo el equilibrio necesario para no generar excesivas distracciones.



Figs. 27, 28 y 29. Fotografías de ejemplo del Planner sacadas de la página de venta del producto

REFERENTES GRÁFICOS

A la hora de desarrollar el apartado gráfico de este proyecto, he decidido tomar de referencia a una serie de ilustradores que trabajan con estilos y temáticas similares.

Para este proyecto buqué alejarme de lo que normalmente trabajo, que es la figura humana, para abarcar otro tipo de paisajes y elementos que creo que funcionan mejor a la hora de acompañar las estructuras de la agenda, por lo que la mayoría de ejemplos elegidos como referente han sido de artistas que trabajan paisajes y escenarios.

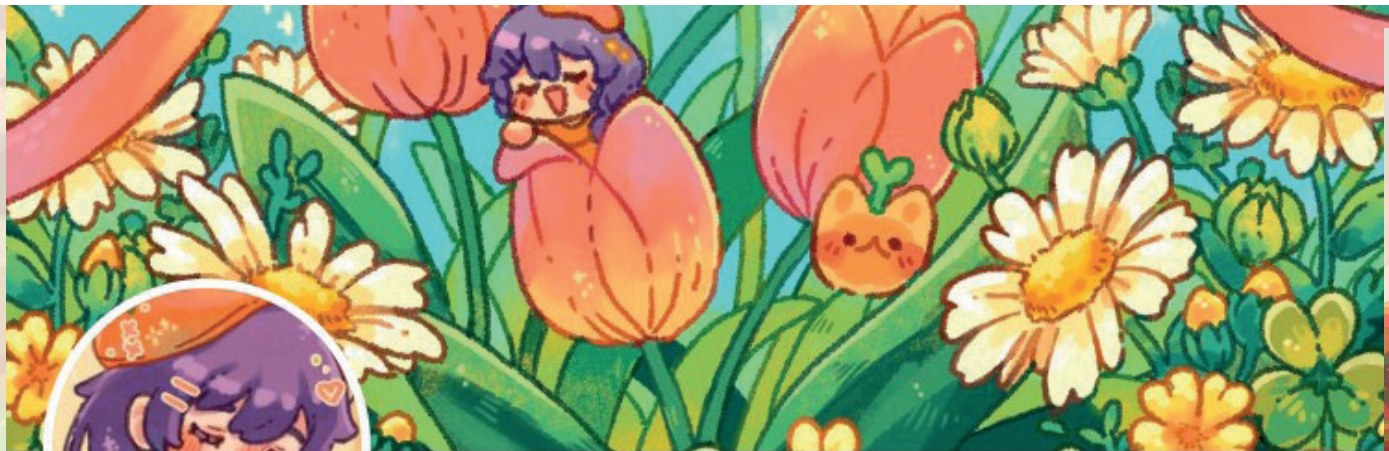
Todas mis elecciones tienen dos elementos comunes, que son los principales retos a los que me enfrenté en el apartado de desarrollo gráfico. En primer lugar, son artistas que destacan por su manejo del color, desde las paletas empleadas para conseguir mayor contraste hasta la manera en la que integran dichos colores en la ilustración de maneras creativas, ya que me interesaba tener referentes de cómo jugar con este aspecto para conseguir contraste y vivacidad sin acabar sobresaturando cada ilustración, para poder mantener cierto equilibrio.

En segundo lugar, también son artistas que en mayor o menor medida incorporan la línea en sus dibujos, ya que es el elemento con el que más cómoda me siento y es una base muy importante del estilo gráfico con el que trabajo, pero nunca lo había integrado en el dibujo de fondos, ya que la mayoría de los artistas que me he encontrado optan por trabajar sus paisajes desde la mancha, dejando muchas pinceladas sueltas. Mis artistas

de referencia también usan estos recursos, pero acaban utilizando la línea para terminar de atar todos los cabos del dibujo, tal y como yo quería intentar hacer.

Partiendo de estos elementos básicos, cada uno de los artistas que he decidido tomar de referencia consigue crear su propio estilo artístico muy diferenciado, lo que me permitió no cerrarme a una única manera de abordar las ilustraciones y dejar de lado las reglas auto-impuestas que suelo aplicar en mis dibujos personales, donde al fin y al cabo siempre trabajo sobre las mismas temáticas y con un mismo proceso.

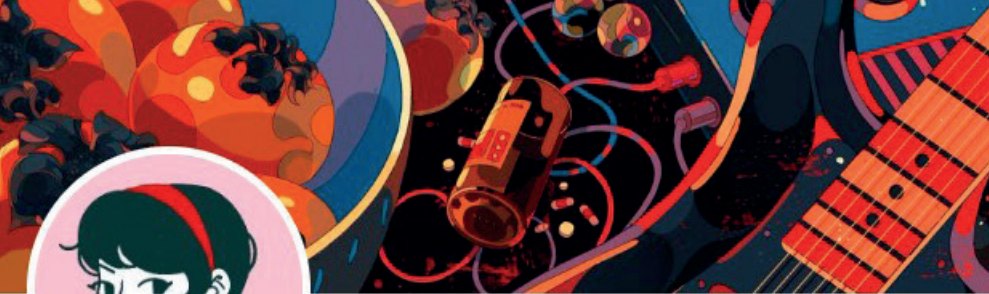
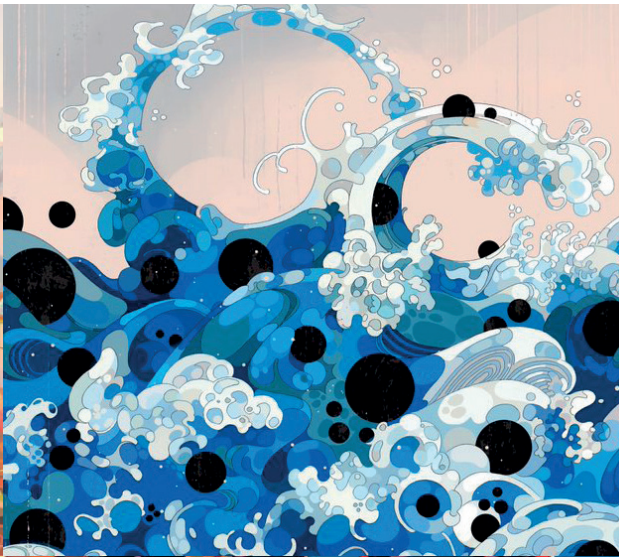
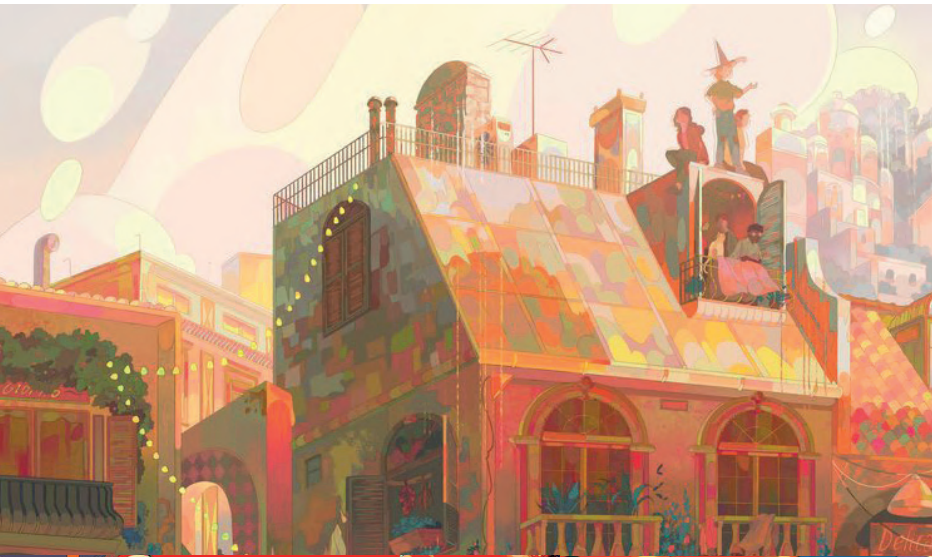
En las siguientes páginas se mostrarán varios ejemplos de las obras de los artistas escogidos, así como la red social en la que he podido encontrar sus trabajos (y en la que se pueden ver muchos otros ejemplos).



Seguir

✨ **Nou** 🌱 🌸 ✨
@nouconcept





Deb JJ Lee (they)
@jdebbiel





CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN ESPECÍFICA

Tras haber analizado todos los factores relevantes sobre los tipos de agendas, las estrategias de organización para personas con TDAH y otros métodos o proyectos similares destinados a este fin, ya pueden terminar de definirse todos los aspectos necesarios para llevar a cabo la creación de mi propia agenda.

Para comenzar, tras haber visto las ventajas y desventajas de todos los formatos y tamaños más comunes para esta clase de productos, elegir un tamaño A5 para el soporte en físico del planner es la opción más adecuada.

En cuanto a la encuadernación del mismo, decidí decantarme por un encuadernado en tapa dura y sin anillas, ya que me pareció el más duradero a la par que cómodo de transportar, sobre todo teniendo en cuenta la importancia de que las personas con TDAH puedan llevar sus herramientas organizativas siempre encima durante sus actividades diarias.

A la hora de establecer las estructuras interiores, se integrarán algunas secciones basadas en las que dispone el Método *Bullet Journal*, ya que ha probado su eficacia durante más de 10 años de trayectoria y además sintetiza muy bien todos los aspectos fundamentales de una agenda, permitiendo quedarse solo con lo más simple.

Esta estética y estructuración ha sido usada por otros de los proyectos empleados de referente, y ya podría incluso considerarse un estándar dentro del mundo de los planners y la organización.

De nuevo, en el caso de diseñar para personas neurodivergentes, sobre todo con TDAH, es necesario buscar esa flexibilidad y simpleza para no acabar sobrecargando a la persona con estímulos innecesarios.

En cuanto a los aspectos gráficos, en base a los datos recabados se va a utilizar la tipografía Verdana cuando sea necesario incluir texto o números dentro del planner, ya que es una de las recomendaciones de accesibilidad de la *British Dyslexia Association* (2023), y se buscará crear paletas de colores en las que haya un equilibrio para que el contraste entre colores no suponga un elemento distractor añadido.

Las estructuras se diseñarán con intención de proporcionar amplitud para escribir, permitiendo aprovechar otro de los factores que el método *Bullet Journal* destaca: la escritura a mano para favorecer la concentración. Combinando los puntos fuertes de este método con los de otros proyectos, como el de los cuadernos de la marca The Hero's Journal, también destinaremos el suficiente espacio como para permitir la personalización y la decoración.

Para este apartado se creará un pequeño libretto de pegatinas que actúe como compañero de la libreta, así el usuario podrá elegir entre decorar por sus propios medios o utilizar estos materiales complementarios proporcionados, que irán a conjunto con las ilustraciones principales de cada mes para conseguir cohesión a lo largo de todas las estructuras.

FASE III

DESARROLLO

Debido a la gran variedad de elementos involucrados en esta fase, se tomó la decisión de dividirla en 3 grandes bloques: en primer lugar se recogerá todo lo relacionado con el desarrollo conceptual y gráfico de las ilustraciones, que serán una de las bases centrales de la agenda. A continuación, se desarrollarán tanto los aspectos físicos de la misma como todo el contenido interior y las estructuras a incluir, y por último se hará lo mismo con el libreto acompañante de pegatinas, que serán la base para poder configurar y decorar la agenda al gusto de cada usuario. .

De esta manera puede verse todo el proceso de construcción desde la base hasta el final, ya que por ejemplo no podía diseñarse ningún material complementario hasta saber todos los detalles sobre las estructuras internas.

Desarrollo de las ilustraciones

TEMÁTICA Y CONCEPTO

Como ya se adelantó en el apartado de referentes visuales, para este proyecto quería alejarme de las temáticas y elementos que normalmente utilizo en mi trabajo artístico personal.

Esto se debe a que normalmente trabajo exclusivamente con la figura humana, centrándome en el diseño de personajes, y en el caso de esta agenda consideraré que era mejor alejarse de representaciones tan específicas de personas concretas para optar por algo más amplio y neutro, en el que cualquier persona pueda identificarse independientemente de su aspecto.

Además, quería elegir una temática cohesiva que pudiera encapsular el transcurso de un año completo, y haberme ceñido únicamente a diseñar un personaje para cada mes habría limitado mucho los recursos creativos que podría usar, tanto a la hora de crear esa cohesión como para crear las pegatinas y el material complementario.

Mi estilo de dibujo habitual también es muy juvenil, con influencias del manga/anime, por lo que quizá un planner ilustrado con personajes de ese estilo apele más a un público infantil/adolescente y tampoco encajaría con las intenciones de este proyecto.

Por todo ello, finalmente decidí que la temática principal de las ilustraciones sería la naturaleza, en este caso reflejando el paso del tiempo y de las estaciones a través de una serie de paisajes característicos de cada una de ellas.

Otro aspecto muy importante para mí en cuanto a este ámbito era el evitar centrar las ilustraciones en una festividad específica. Al comprar una agenda al uso, con decoraciones previamente establecidas, se suele caer en temáticas fijas de Halloween o Navidad para los meses de octubre y diciembre, por ejemplo. Dado que quiero que esta agenda sea lo más personalizable posible, quiero que ninguna ilustración se vea tan atada a un único mes en específico.

Diseñaré pensando en paisajes que me recuerdan a las estaciones y sí que incluiré temáticas que puedan evocar a las festividades más comunes, pero mantendré la suficiente neutralidad como para que el usuario pueda realizar sus propias interpretaciones. La ilustración principal del invierno, por ejemplo, es una cabaña en un bosque nevado con una paleta de rojos y azules que podría asociarse con la Navidad, pero no se incluyó ningún elemento decorativo específico que se asocie con este evento. Por ello, el usuario podrá decidir si utilizarla en diciembre o en otro mes invernal.

No solo tomé esta decisión pensando en mantener una neutralidad con respecto a festividades o eventos, sino que también pensé en el caso hipotético de que este planner llegara al hemisferio sur, donde celebran la Navidad en pleno verano, por ejemplo. En general quise ofrecer toda la libertad posible, para que la agenda se adapte al máximo a cada usuario.



BOCETOS Y PRUEBAS DE COLOR



Una vez decidida la temática general para todas las ilustraciones, pasé al proceso de experimentación y prueba para decidir qué tipos de paisajes acompañarían a cada estación, así como las paletas de colores de los mismos.

Basándome en las conclusiones de la investigación específica, decidí que en cada ilustración habrían dos colores predominantes, acompañados de algunos subtonos de los mismos y de un color de contraste. En un principio consideré la idea de limitarme solo a dos colores, pero, mientras que en las ilustraciones sí que habría quedado un resultado interesante, consideré que quizá sería demasiado monótono de cara a la decoración de las estructuras interiores de la agenda.

Por ello, decidí incluir también algunos subtonos de dichos colores principales y un color de contraste, para que hubiese cinco colores disponibles entre las opciones de pegatinas para la planificación. Esto permitirá, por ejemplo, poner los titulares de cada semana del mes de un color diferenciado, facilitando así la orientación entre los distintos periodos del mes (entre otras muchas posibles combinaciones).

En esta primera propuesta me centré sobre todo en los paisajes diurnos, pero quería explorar también la posibilidad de incluir escenarios nocturnos.



En esta segunda propuesta no solo incluí una escena nocturna más, sino que también cambié el concepto de algunos paisajes y pasé algunos de una estación a otra.

Por ejemplo, la ilustración del lago con los patos que pensaba utilizar para verano, fue movida a primavera en busca de un poco más de equilibrio. Decidí que esa escena del lago sustituyera a la escena del campo de flores con la montaña, ya que era bastante similar a otra de las ilustraciones de otoño.

Tanto en esta propuesta como en la anterior, decidí incluir dos versiones de cada uno de los escenarios, en las que probé ligeras variaciones de cada paleta de color para tratar de encontrar la más cercana a la atmósfera que estaba buscando conseguir.

Sobre todo quería evitar que hubiera dos ilustraciones con una paleta demasiado parecida, para que en todos los casos sea posible distinguir cada mes de un vistazo. Por ello, al final realizaré una combinación de entre distintos bocetos de cada propuesta, decantándome por incluir los que más contrasten entre sí y los que aporten más variedad a la serie de ilustraciones en general.

BOCETOS FINALES

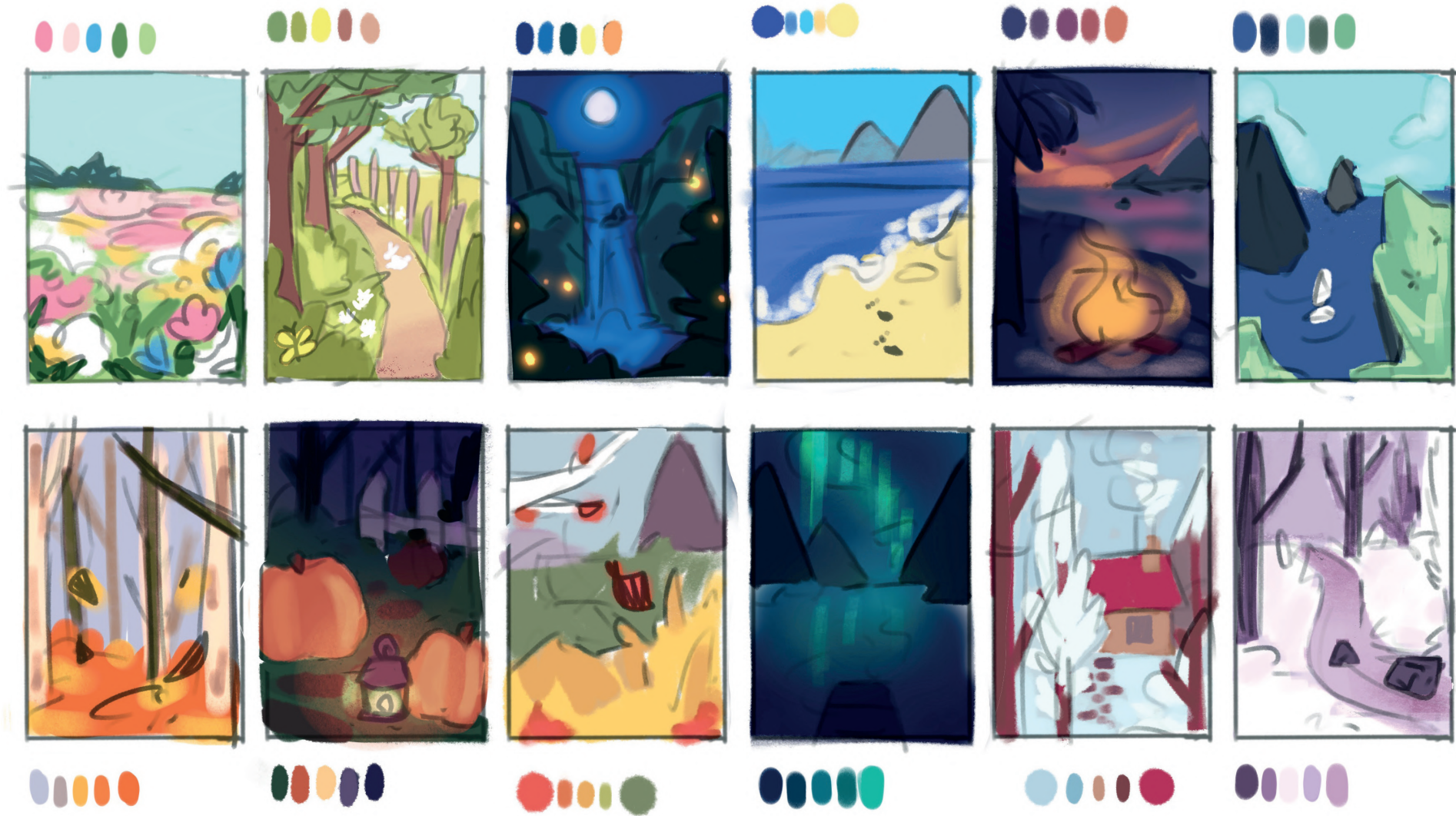
Aunque en la mayoría de los casos tuve una idea muy clara sobre qué tres paisajes quería para cada estación, el resultado de los elegidos para la primavera no terminaba de convencerme, así que en los bocetos finales se verá un cambio muy notorio con respecto a las primeras propuestas. El primer cambio fue añadir una escena nocturna, para que todas las estaciones contasen con un paisaje de este tipo.

El cambio en las otras dos escenas se debió simplemente a la necesidad de añadir una mayor variedad de paisajes y perspectivas, ya que las primeras propuestas eran muy similares a otras estaciones y todas giraban alrededor del concepto del bosque o del agua. Decidí descartar este último elemento y apostar por un paisaje montañoso y por modificar la escena en el bosque para distinguirla de la de otoño y la de invierno.

El otro gran cambio fue en la ilustración nocturna de otoño, ya que en un comienzo se había planteado un concepto muy apegado a la festividad de Halloween, lo que se alejaba de la temática y las intenciones que tenía con este proyecto. Por ello, decidí cambiar las calabazas por unas que no estuvieran decoradas con motivos de esta festividad, añadiendo como fuente de luz unas lámparas. Así se abre la posibilidad a utilizar esta ilustración también en otros meses, no solo en octubre.

El resto de ideas apenas sufrieron cambios, simplemente me limité a pulir aún más las composiciones y las paletas de colores, asegurándome de

que fueran lo suficientemente distintivas entre sí y de que no hubiese demasiadas similitudes entre unas estaciones y otras. El resultado definitivo de la propuesta en esta etapa del proceso estará a continuación.



ILUSTRACIONES TERMINADAS

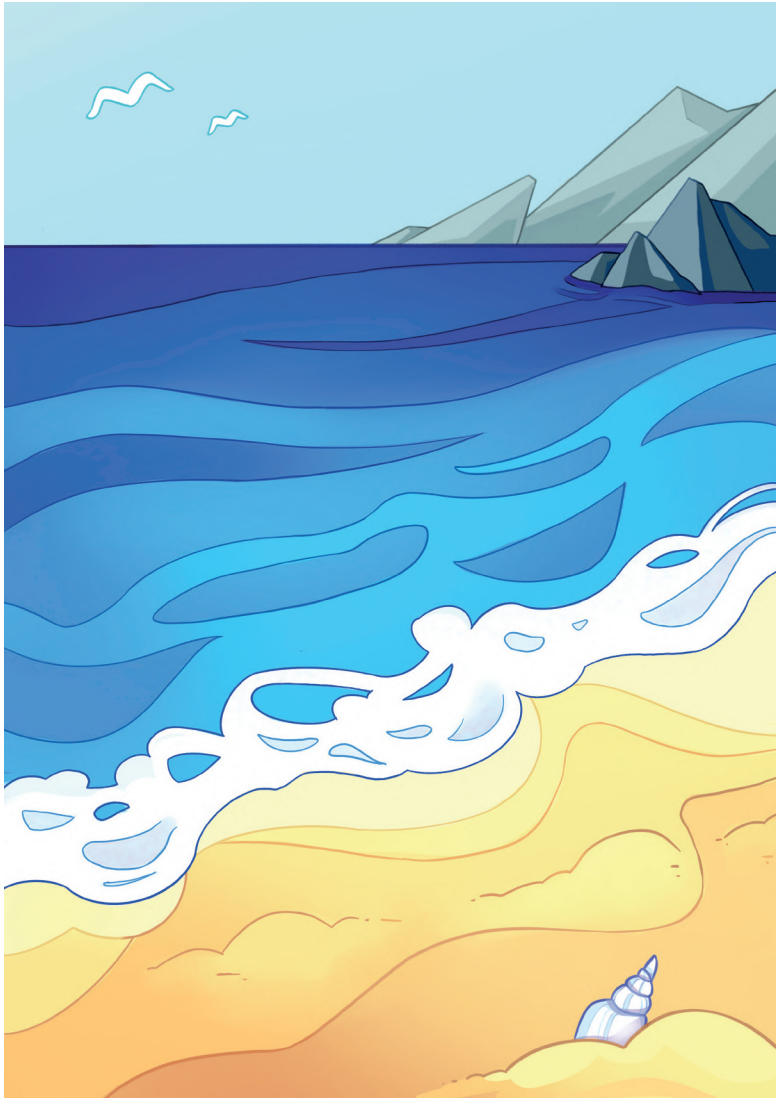






Fig. 31. Mockup obtenido a través de freepik, creación de Marie Smith

Debido a la dificultad de terminar las 12 ilustraciones más todo el material complementario necesario para cada mes, se presentarán solamente estos 4 ejemplos (uno por cada estación) para este primer planteamiento del proyecto.

Se eligieron las más representativas de cada estación: un campo florido para la primavera, una playa para el verano, el cambio de hojas de los árboles para otoño y una cabaña nevada para el invierno. En todos los casos se siguieron las mismas pautas gráficas: paleta de colores con dos tonos principales, acompañada de algunos complementarios para permitir destacar los elementos deseados. Se optó por un estilo que concilie color y líneas, ya que es lo que más encaja también con el estilo personal que he desarrollado en los trabajos que realizo por mi cuenta.

Diseño de la agenda

ASPECTOS MATERIALES DE LA AGENDA

El primer punto fundamental, antes de pasar al desarrollo del apartado gráfico, es definir cuál será el soporte físico sobre el que se desarrollará el proyecto.

Para comenzar, se trabajará con un formato A5, ya que a lo largo de la investigación se encontró que era el más utilizado y común. Por estos mismos motivos, además de para añadirle una mayor resistencia, también se decidió que la cubierta del mismo será en tapa dura.

Ahora bien, en cuanto a la encuadernación, aunque inicialmente se planteó en un formato, por motivos prácticos y por la dificultad de conseguir esos materiales de cara al prototipo fue necesario modificar esa idea, haciéndola más fácil de producir en caso de que este proyecto pueda convertirse algún día en una realidad.

Por ello, en esta memoria se recogerán tanto esa primera versión (que será considerada el punto más alto al que aspirar en el proceso de producción del proyecto), y también se recogerá la versión definitiva y adaptada a las necesidades posteriores (reducir costes, tiempos de impresión muy ajustados, mínimos de unidades para poder producir la primera versión, dificultad para obtener ciertos materiales, etc).

Sin embargo, hay una serie de aspectos materiales de la agenda que se mantienen idénticos en ambas propuestas, por lo que a continuación se adjuntará una pequeña ficha técnica para poder consultar de un vistazo todas esas características,

como por ejemplo el formato final, el número de páginas o el papel elegido para la impresión de las mismas.

FORMATO Y TINTAS

- **Formato final tripa:** 14,8x21 cm
- **Formato final cubierta:** 14,8x21 cm
- **Total de páginas:** 190
- **Nº tintas interior:** 1 tinta (B/N)

SOPORTES

- **Tripa:** papel offset 90gr
- **Cubierta:** cartón de 2mm forrado con papel

Propuesta ideal

Para la propuesta inicial, se planteó una encuadernación cosida en tapa dura utilizando para forrar la misma algún acabado especial, como los papeles de marca Fedrigoni o, yendo más allá, utilizar polipropileno u otros sintéticos tal y como hace la marca Leuchtturm, por ejemplo.

Se eligieron estos aspectos debido a que la encuadernación cosida, frente a la encolada, permitirá que el cuaderno se abra completamente horizontal sobre la mesa, facilitando así la escritura. Para poder optar por este acabado habría que añadirle algunas páginas extras a la tripa, ya que debe ser múltiplo de cuatro, así que se añadirían páginas de cortesía al principio y al final, así como una doble página en blanco extra en las páginas iniciales, quedando así una tripa de 196 páginas que sí podría encuadernarse mediante este método.

Por lo general, un formato rústico o cartoné es más compacto que un formato anillado, lo que podría facilitar el transporte de la agenda (que está ideada para usarse de manera diaria y constante, para potenciar su eficacia), por lo que este tipo de agenda fue la que más me llamó la atención desde un inicio.

Todos estos materiales presentan un alto coste y son bastante difíciles de conseguir desde donde nos encontramos, y solo están disponibles para pedidos grandes de más de 10 unidades, lo cual tiene un coste que en estos momentos no puedo asumir, y de momento tampoco tendría los me-

dios para poder comercializar todas las unidades sobrantes.

Con respecto al material de la tripa, como se ha adelantado en la ficha técnica, se optará por un papel offset sobre el que se pueda escribir sin dificultades, en concreto tendrá un gramaje de 90gr. De nuevo, idealmente se preferiría un papel con un gramaje mayor o que cuente con algún acabado especial para facilitar la escritura y permitir el uso de materiales como tintas o rotuladores, pero no será posible contar con ese tipo de papel de cara al prototipo.

Propuesta factible

Lo primero a lo que se tuvo que renunciar fue a la encuadernación, optando así por la otra opción popular en el ámbito de las agendas: encuadernación en tapa dura con anillas. Este formato, aunque a veces resulte un poco más aparatoso a la hora de transportar, también presenta mucha resistencia y no solo permite abrir la agenda por completo, sino que también permite plegar la agenda para escribir más cómodamente.

Este formato también permitirá dar forma a la agenda con la configuración originalmente pensada para la tripa, 190 páginas, en la que se tuvo en cuenta el intentar dejar espacio suficiente para todas las tareas, notas y colecciones que se desee en un número de páginas no demasiado extenso. Lo común para las agendas semanales es de 148 páginas, pero para este proyecto se requirió de algunas más.

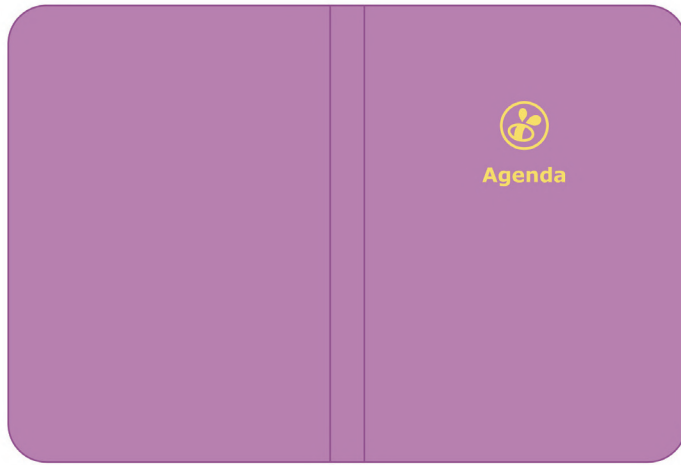
Además, al existir diversas opciones de anillas para este método, se buscará elegir unas que sean a la par apropiadas y pequeñas, para reducir ese impacto que este elemento tiene en el tamaño y peso de la agenda.

Se priorizará mantener el elemento de la tapa dura, de nuevo por su resistencia y durabilidad, aunque quizá haya que reducir un poco el grosor del cartón en la producción del prototipo. Se planteará como posibilidad el añadirle algún tipo de laminado o plastificado para conseguir un poco más de durabilidad, pero se prescindirá por completo de todos los materiales especiales

mencionados en el anterior apartado, optando en su lugar por cosas más comunes, que están disponibles de manera más constante en todas las imprentas cercanas.

En cuanto al resto de aspectos, se mantendrá todo muy similar, ya que sí resulta viable conseguir los papeles descritos. Incluso, como se han reducido costes en otras áreas, se intentará buscar un papel offset con algo más gramaje para acercarnos un paso más a ese ideal que tenía en mente durante el desarrollo del proyecto.

DISEÑO EXTERIOR



Este primer diseño exterior se creó teniendo en mente el primer planteamiento de formato, por lo que, tal y como se puede ver en el esquema, está pensado para una encuadernación rústica. Sin embargo, los principios descritos a continuación para justificar este diseño se siguen aplicando, así que para el diseño exterior definitivo simplemente se realizará una adaptación de los mismos al formato anillado.

En línea con algunos de los proyectos analizados en el apartado de referentes, decidí decantarme por un exterior minimalista y de un color sólido, en este caso un morado suave. De cara a producir esta agenda en un futuro con intenciones de venderla me gustaría plantear diversos colores entre los que elegir, pero a efectos de este proyecto me pareció más coherente empezar ciñéndome solo a uno de ellos.

También decidí redondear las esquinas por motivos estéticos, ya que este tipo de acabado es el más común en otros cuadernos similares, y porque al optar por la encuadernación en tapa dura y siendo este un cuaderno pensado para usarse con mucha frecuencia consideré que este tipo de acabados facilitarían el transporte y el manipulado del mismo (las esquinas al uso podrían quedarse enganchadas en la tela de la mochila o podrían clavarse en las manos al sacarlas). Este es otro de los elementos de los que, lamentablemente, habrá que prescindir a la hora de elaborar el prototipo factible, aunque se intentará por todos los medios mantenerlas.

Para añadirle un toque distintivo, diseñé una pequeña insignia de una abeja dorada, ya que este insecto se ha ido convirtiendo poco a poco en un símbolo para las personas con TDAH, que muchas veces encuentran similitudes entre el funcionamiento de su cerebro con el de las abejas, o comparan la cantidad de ideas y de ruido mental que siempre les acompaña con el zumbido de estas criaturas.

Hay incluso otras obras que usan este simbolismo, como por ejemplo el cuadro *Busy Bee Napping* de la Stephanie Wayfarer, que además publicó un artículo explicando la obra y sus propias experiencias como persona con TDAH diagnosticada en la edad adulta. En él menciona que las personas con esta neurodivergencia muchas veces son como abejas muy ocupadas, con propósitos y objetivos que parecen caóticos si se ven desde fuera (2023).

El uso de la abeja, además de ser una referencia al grupo para el que se creó este proyecto, también encaja con la temática elegida para las ilustraciones, que, como se verá más adelante, estarán todas centradas en diferentes escenarios de la naturaleza.

Para dejar aún más claro el propósito de la libreta se decidió añadir también un pequeño título debajo del símbolo, utilizando la tipografía Verdana (que, como se mencionó en las conclusiones de la investigación específica, será la utilizada para todos los textos dentro de la agenda).

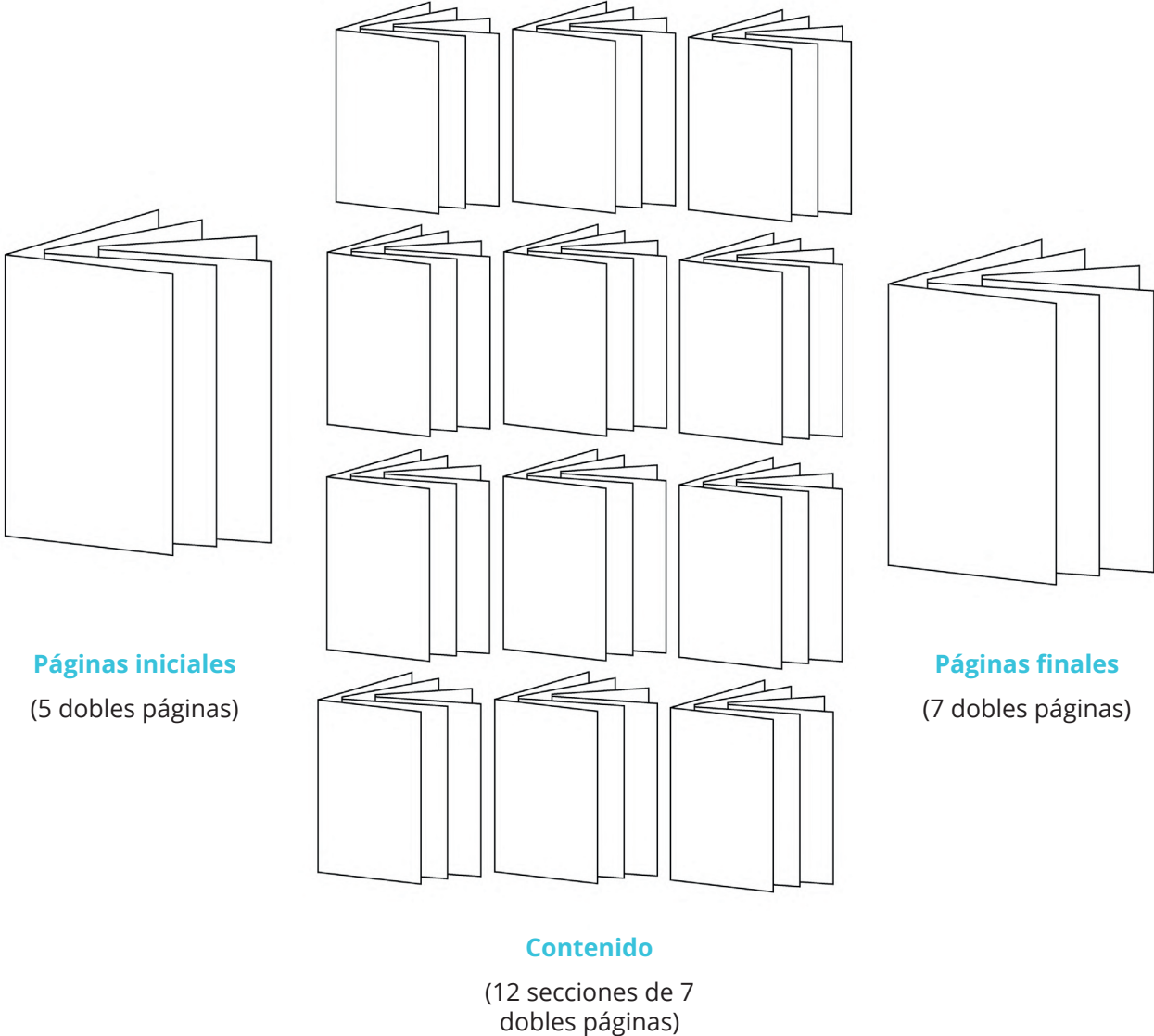
En este mockup puede verse cómo quedaría el diseño planteado una vez adaptado al formato de encuadernación anillada. Se ha buscado este toque sencillo de manera intencional, ya que, como se ofrecerá también el libreto acompañante de pegatinas, cada usuario podrá decorar también la tapa a su gusto (ya sea con las pegatinas incluidas con la agenda o con otras pegatinas de su preferencia).

De nuevo, para mí era importante que cada aspecto de la agenda pudiese adaptarse y cambiar al mismo ritmo que las mentes neurodivergentes funcionan y trabajan.



Fig. 30. Mockup obtenido a través de freepik, creación de eightonesix

ORGANIZACIÓN INTERNA DE LA TRIPA



DISEÑO DEL CONTENIDO INTERIOR

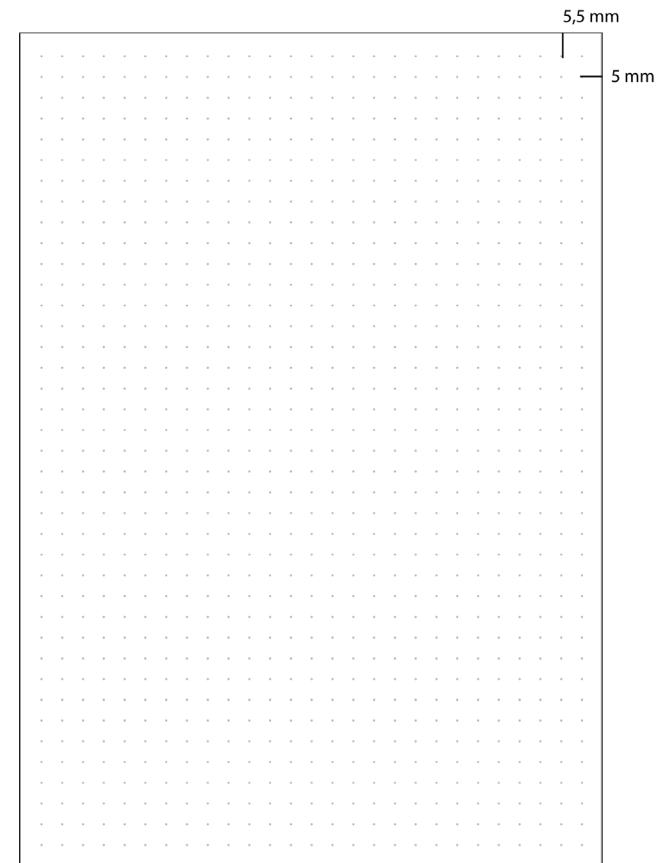
Base de las páginas

En lugar de optar por dejar las páginas en blanco decidí que sería mejor contar con un patrón de apoyo a la hora de escribir y para facilitar el poder configurar libremente secciones adicionales si los usuarios lo desean.

Por ello, planteé un patrón de puntos como el que suele usarse en el método bullet journal, ya que me pareció la opción más práctica para una mayor versatilidad, y genera menos ruido visual del que generarían otras opciones como un patrón de cuadrícula.

Creé este patrón desde cero en Illustrator, para que se adaptara a al formato A5 de la libreta, y decidí dejar 5,5 milímetros de margen salvo en el margen interior, en el que se dejarán solo 5 milímetros.

Todas las páginas irán además numeradas, aunque no se muestre ese utilizando la tipografía Verdana en un tamaño de 7 puntos. Se optó por un tono gris similar al del patrón punteado, aunque un poco más oscuro, para que los números sean bien visibles sin que lleguen a molestar o distraer de las estructuras de cada página.



Patrón aplicado a una página.

Páginas iniciales

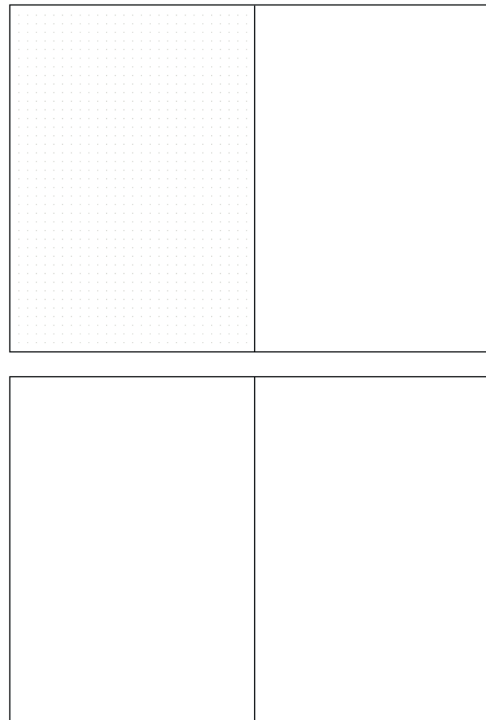
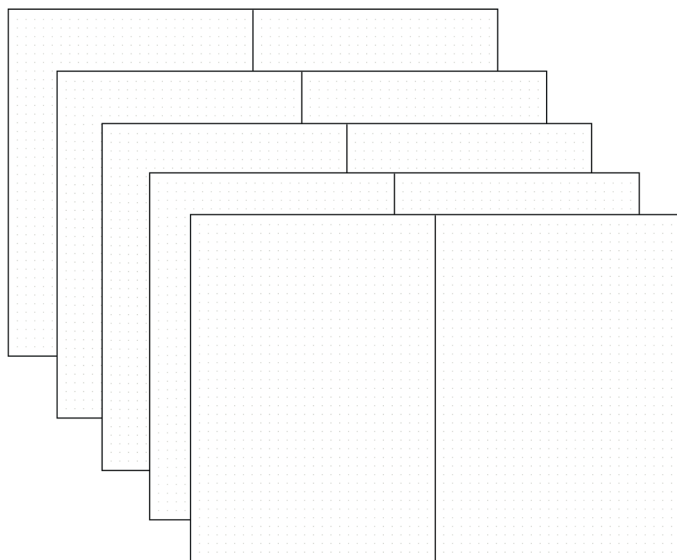
Ya que se decidió no incluir una sección predeterminada de índice, que no será necesaria debido a la naturaleza más estructurada de esta agenda frente al método bullet journal, en las páginas iniciales simplemente se incluirá una primera página para escribir el nombre y los datos de contacto en caso de pérdida y, tras una página de cortesía, se dejarán las primeras 5 páginas libres para que el usuario las configure a su propio estilo.

Esto deja abierta la posibilidad de que se pueda incluir un índice si el usuario lo desea, pero también permite crear secciones personalizadas según las necesidades de cada quién.

En este esquema puede verse la configuración de estas mencionadas secciones, que serán las que estén visibles para el usuario de la agenda. También se puede apreciar con mayor claridad el detalle de los números de página que se desarrolló en el anterior apartado.

Es importante considerar que se trata solo de una recreación del aspecto final, ya que a la hora de maquetar el archivo definitivo para imprimir y encuadernar la agenda hay que tener en cuenta otros aspectos de diseño editorial, como, por ejemplo, que esa primera página en blanco es parte del pliego que conformará las guardas.





Páginas finales

Esta sección es todavía más simple que las páginas iniciales, ya que simplemente consta de 5 dobles páginas vacías (a excepción del patrón de puntos) que podrán usarse para incluir colecciones del método *Bullet Journal*, para tomar notas o para cualquier otro uso que se le pueda ofrecer al usuario.

Antes del cierre de la agenda, se dejaría otra página en blanco para equilibrar los pliegos, que estará acompañada de una página de cortesía. De nuevo, la última de las páginas que se presentan en este esquema corresponde a la de las guardas, tal y como pasaba con la primera de las páginas iniciales.

Estructuras organizativas

Una vez decididos los aspectos fundamentales del soporte, el siguiente paso fue comenzar a desarrollar lo que quizá sea lo más importante en este caso: las estructuras semanales y mensuales, donde los usuarios de la agenda podrán organizar todos los aspectos de sus vidas.

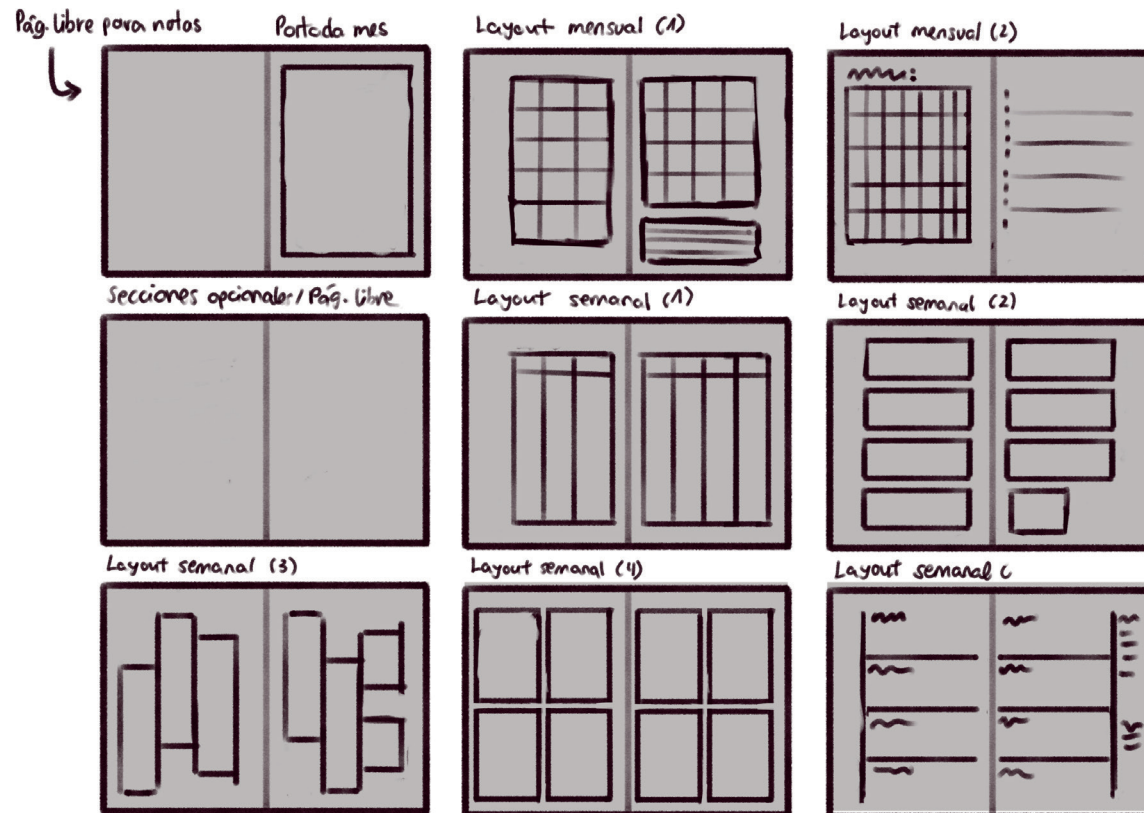
Gracias a haber realizado una amplia investigación sobre los diversos tipos de agendas disponibles, así como de algunos otros métodos relevantes a la hora de plasmar por escrito todas las tareas y cuestiones relevantes del día a día, tenía una idea bastante clara de qué apartados quería incluir.

Además, debido a que llevo utilizando el método *Bullet Journal* desde hace 7 años, no solo he probado todas las estructuras básicas planteadas por este sistema, sino que he realizado multitud de variantes y he desarrollado mis propias secciones para adaptar mis agendas a lo que he necesitado en cada periodo de mi vida.

Contaba con un gran abanico de opciones entre las que elegir, así que el siguiente paso de este proceso era simplemente decidir cuáles de todas esas estructuras me parecían las más adecuadas y universales, dejando de lado todos los añadidos que usualmente incluyo en mi sistema de organización personal y que no serían tan útiles desde el punto de vista de un grupo de usuarios amplio con distintas ocupaciones y rutinas.



Una estructura mensual sacada de uno de mis *Bullet Journals* personales.



Bocetos

Basándome en las estructuras fundamentales del método *Bullet Journal* y usando como inspiración los layouts de diversos tipos de agendas, desarrollé esta serie de configuraciones tanto mensuales como semanales.

Mi intención era crear las suficientes estructuras semanales como para que no se repitiese ninguna a lo largo del mes, manteniendo así la variedad, como se hizo en el proyecto *Journey of Something* que analicé durante la investigación específica.

Planteé tanto estructuras horizontales como verticales, jugando a utilizar más espacio lateral en algunas de ellas para crear una categoría de notas, por ejemplo.

Para las estructuras mensuales planteé dos versiones: una más apegada al método *Bullet Journal* original, en la que el calendario también se incluye a modo de lista, y otra más clásica en la que se puede visualizar todo el mes a doble página.

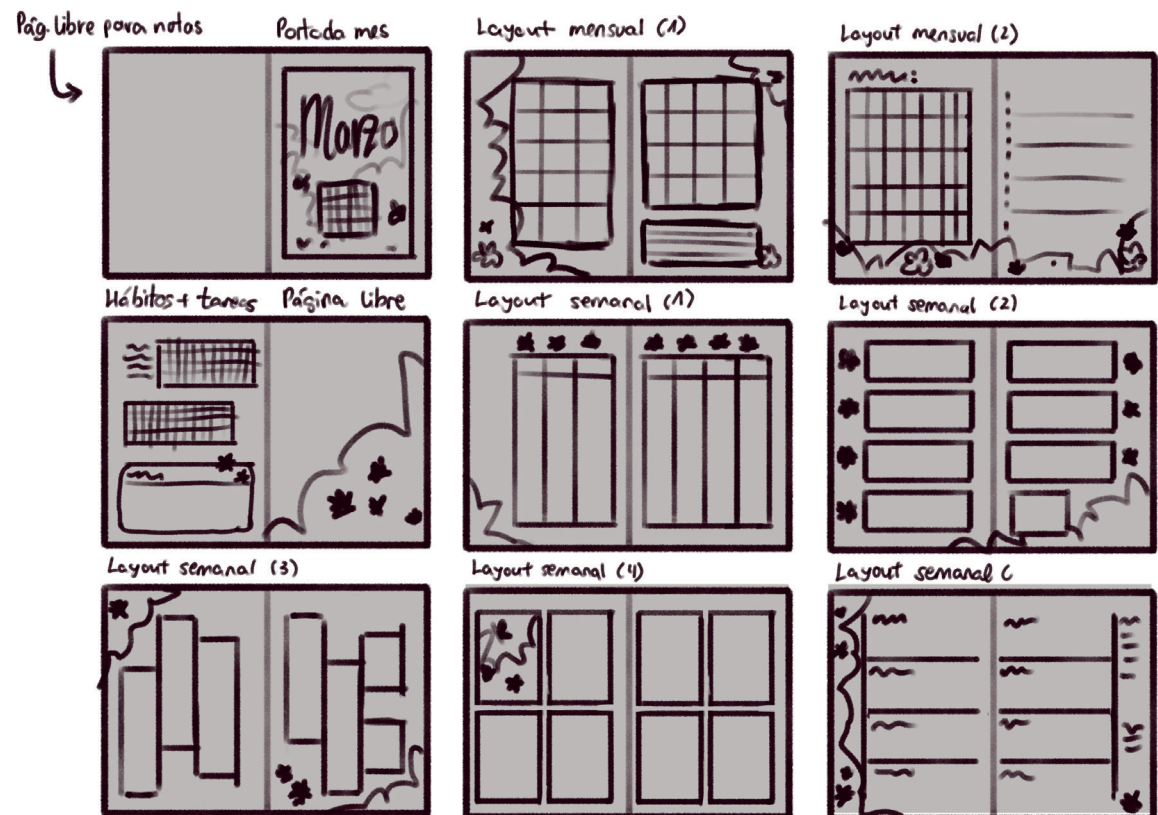
Mi idea era ofrecer ambas variantes, pero al final decidí centrarme solamente en una de ellas, la más visual, ya que la veo más práctica y creo que será la que se acerque más a las necesidades del usuario.

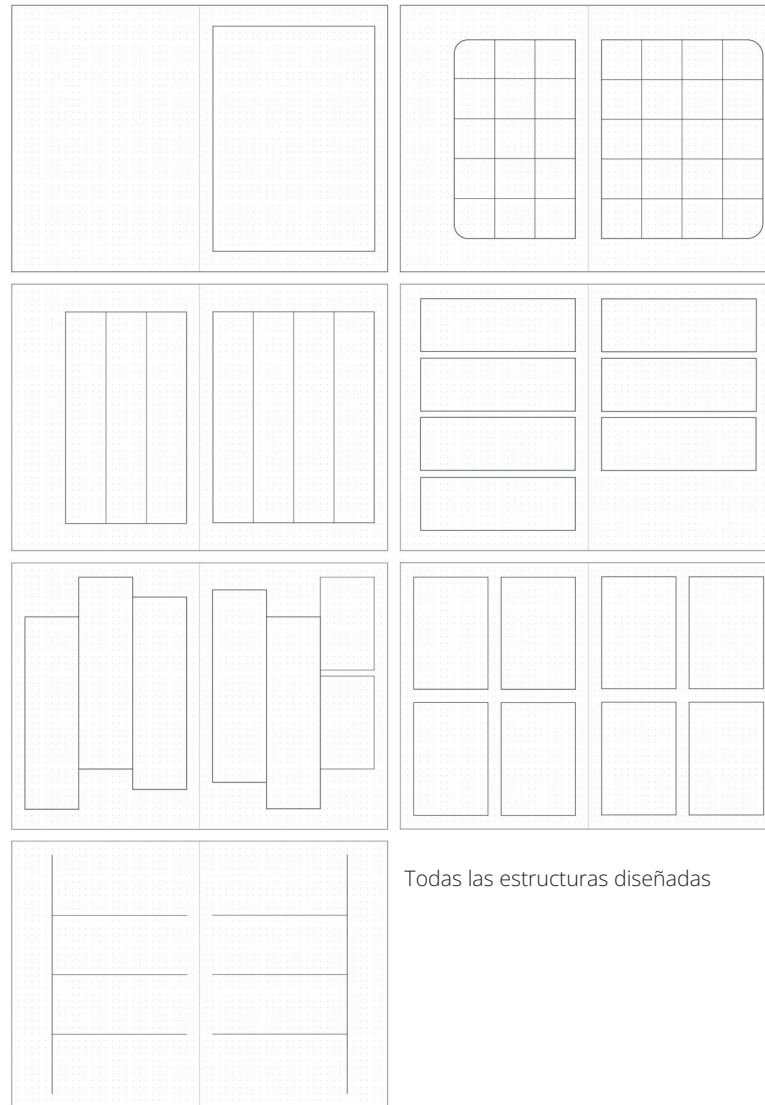
Una vez establecidos los bocetos principales de las estructuras, decidí realizar esta versión alternativa de los bocetos en la que poder explorar cómo podría quedar la agenda una vez decorada, incluyendo también un ejemplo de lo que se podría hacer en esas dos páginas en blanco entre la vista del mes y las vistas semanales.

La función de estas páginas es, a parte de potenciar ese aspecto de personalización, dar un poco más de flexibilidad en cuanto a la distribución de los meses y las semanas. Ya que se va a tratar de una agenda perpetua, puede empezarse en cualquier mes y no va a tener fechas fijas. Por ello, habrá meses en los que habrá cuatro semanas y otros en las que habrá cinco de ellas, y quedará a la elección del usuario el añadir una estructura semanal más si lo cree necesario.

Si no, también se pueden plantear opciones de estructuras alternativas como las que se muestran en este boceto, donde puede verse una estructura para control de hábitos y una página en blanco para notas, que puede ser decorada a gusto del usuario de la agenda.

Estos bocetos un poco más exhaustivos sobre las posibles decoraciones de la agenda me fueron de gran ayuda al planificar los elementos decorativos, ya que tendré que diseñar diversidad de pegatinas para que puedan adaptarse a cada una de estas estructuras tan diferenciadas.





Todas las estructuras diseñadas

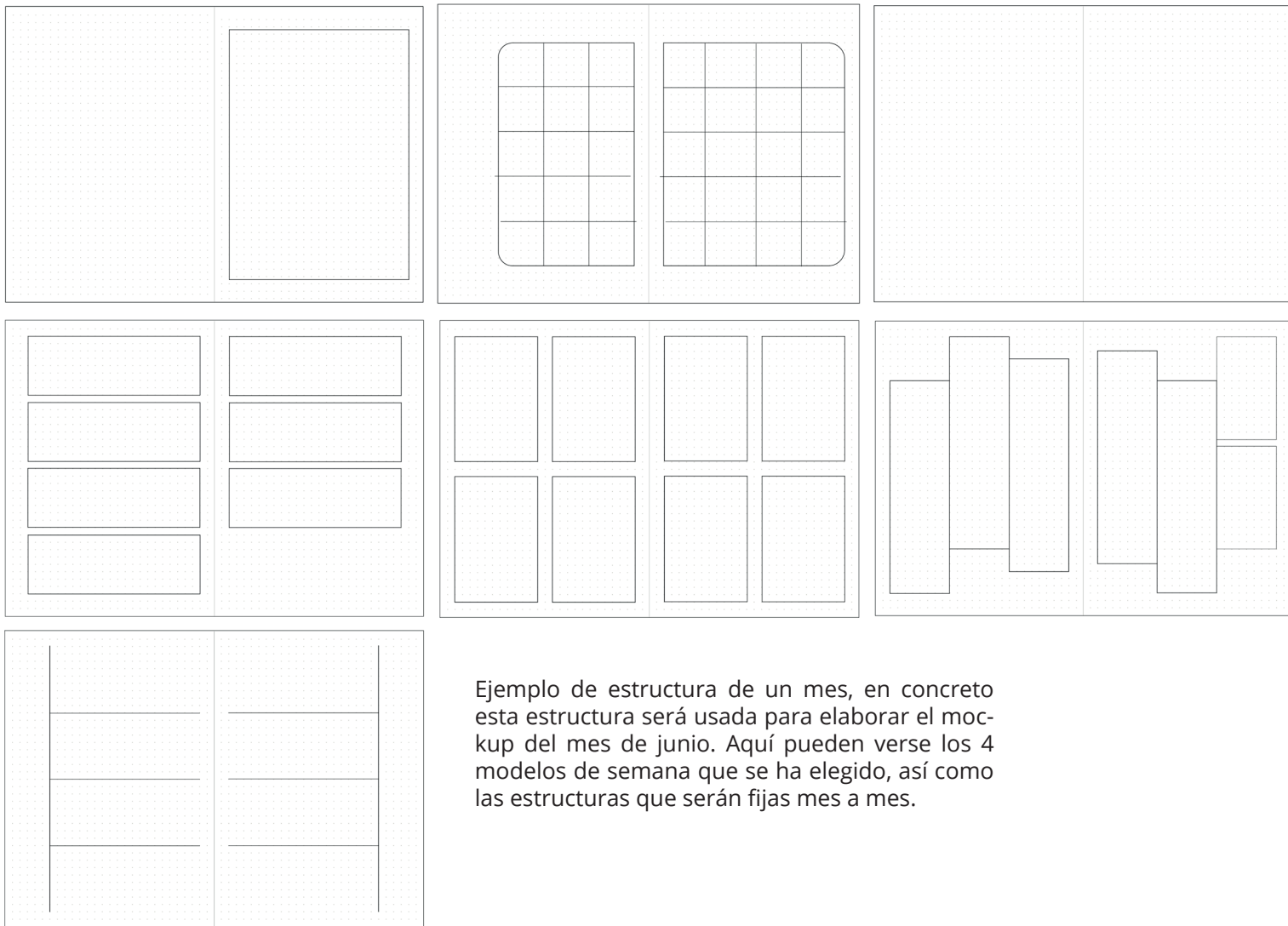
Estructuras definitivas

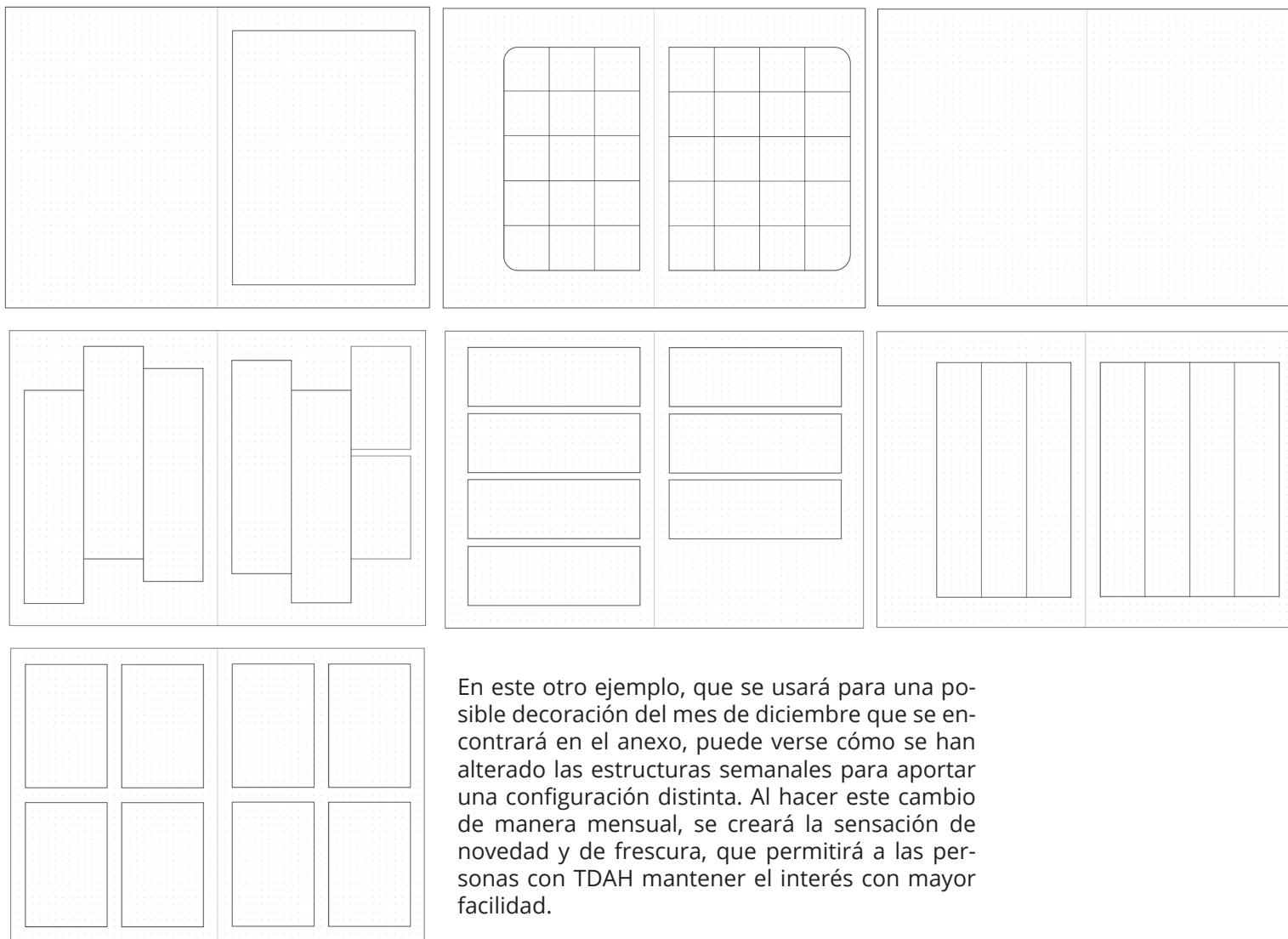
Combinando el patrón de puntos con las estructuras boceteadas, elaboré estas siete estructuras definitivas: la primera corresponde al primer pliego del mes (aunque la página en blanco también podría servir como espacio para notas del mes previo), la segunda sería la vista mensual y las cinco siguientes son las diversas vistas semanales que estarán a disposición de los usuarios.

En el layout definitivo de cada mes no se incluirán todas estas 7 estructuras, pero sí que habrá 7 dobles páginas. Una de las estructuras semanales será sustituida por una doble página en blanco, que podrá usarse para notas, para crear secciones personalizadas o para añadir semanas extras en aquellos meses más largos.

Cada uno de los meses tendrá una disposición distinta en cuanto a las estructuras semanales, en la siguiente página dejaré un ejemplo de una posible configuración.

Se han diseñado todas las estructuras de manera que todo encaje dentro de la plantilla base de puntos que se estableció previamente, consiguiendo así un acabado más limpio.





Desarrollo del libreto de pegatinas

EXPLICACIÓN DEL CONCEPTO



Fig. 32. Sección de pegatinas en una agenda Mr. Wonderful del año 2021

Durante todo el desarrollo de la agenda se ha tenido siempre como objetivo principal priorizar la versatilidad y la personalización, ya que son los aspectos más importantes de cara a crear un producto funcional para personas con TDAH, que son muy susceptibles a abandonar las rutinas monótonas y rígidas.

Como se pudo ver en el desarrollo de las estructuras organizativas interiores, no se incorporó ninguna clase de elemento decorativo en las mismas, ya que la idea es que cada usuario pueda elegir hasta el último detalle de su herramienta organizativa, incluyendo también el aspecto de la misma. Para ofrecer todas las facilidades a la hora de alcanzar este objetivo, se tomó la decisión de crear una serie de materiales complementarios que ofrezca todos los elementos decorativos que se puedan necesitar.

El material central será un librito de pegatinas, que actuará como acompañante de la agenda base y que está completamente creado a medida para las estructuras de la agenda. Así, quien desee decorar la agenda por sus propios medios podrá disponer libremente de las estructuras base, pero todas aquellas personas que no tengan el tiempo o las habilidades para dibujar y decorar su agenda de manera manual podrán contar con todo lo necesario para hacerlo fácilmente y sin necesidad de comprar pegatinas u otros elementos de papelería por separado.

En la comunidad online de amantes de la papelería ya es bastante común que las agendas cuen-

ten con pegatinas incluidas que puedan utilizarse para decorar cada día, como sucede por ejemplo en las agendas Mr. Wonderful, muy populares precisamente por su apartado gráfico y visual. Por ello, decidí llevarlo un paso más allá.

Estas pegatinas estarán basadas en las ilustraciones desarrolladas en el apartado anterior, que también estarán incorporadas en este formato, para llevar hasta el final el concepto de agenda perpetua y libremente configurable. Por ello, se crearán 12 colecciones temáticas de pegatinas dentro del libro: una por cada ilustración/mes.

Además de las mismas, también se desarrollarán como regalo extra algunos diseños de marcapáginas.

ASPECTOS FÍSICOS Y DISEÑO EXTERIOR DEL LIBRETO



Decidir el formato del libreto acompañante ha sido una de las cuestiones más difíciles de abordar, ya que entraban en juego muchos factores. En un principio se planteó un formato grapado, pero al calcular el número de páginas necesario para poder abarcar por completo la idea se descartó rápidamente.

Serían necesarios 37 pliegos de papel o vinilo adhesivo, y este material tiene la peculiaridad de que solo puede ser impreso por una cara (ya que la otra es el liner, que se desecha tras despegar las pegatinas). Por este motivo se trata de un material más grueso y difícil de doblar, por lo que no sería nada recomendable intentar grapar un cuadernillo de estas características. La dificultad de poder imprimir solo por una cara también descartaba otros métodos como el cosido o el encolado, ya que al intentar establecer los cuadernillos las caras impresas quedarían desaparejas.

La única solución posible parecía ser el anillado o wire-o, pero este método no me convencía del todo teniendo en cuenta que es un formato más aparatoso, que no parecía casar con la idea de un libreto acompañante que además acabará desechándose cuando se acaben todas las pegatinas. Consultando posibles alternativas, descubrí la existencia de anillas individuales que pueden abrirse y cerrarse, muy utilizadas en el mundo del scrapbooking y las manualidades. Este material ofrece la solución perfecta, ya que permitirá abrir las anillas para sacar páginas de pegatinas que ya se hayan gastado, para transportar más fácilmente aquellas que sí se estén en uso y, cuando se ha-

yan utilizado por completo todas las secciones de pegatinas mensuales, pueden retirarse las anillas y reutilizarse para otro proyecto.

En cuanto al diseño exterior, de nuevo se estarán usando los diseños preexistentes para realizarlo. Al haber recurrido a este formato en particular, podrían ofrecerse incluso varias opciones de portadas distintas de acuerdo a las diferentes escenas, pero de momento se ha optado por utilizar la ilustración de la playa para ejemplificar un posible resultado final.

La siguiente ficha técnica recoge de un vistazo todo lo comentado anteriormente sobre los aspectos físicos.

FORMATO Y TINTAS

- **Formato final tripa:** 13,5x18,5 cm
- **Formato final cubierta:** 13,8x18,8 cm
- **Total de páginas:** 74
- **Nº tintas interior:** 4 tintas (CMYK)

SOPORTES

- **Tripa:** papel/vinilo adhesivo, 90gr
- **Cubierta:** papel estucado mate, 300gr
- **Tipo de encuadernación:** anillada (4 agujeros)

PLANTILLAS DE PEGATINAS BÁSICAS

Pegatinas anuales

En ellas se pueden encontrar los titulares para los 12 meses del año, así como pegatinas correspondientes al año de venta de la agenda y al año siguiente, ya que ayudará a orientarse en los casos en los que la agenda se comience a utilizar a mitad del año y se alargue hasta el siguiente. De momento se han incluido el 2024 y el 2025, que son los que estarían presentes si se fuera a comercializar la agenda ahora, pero la estructura de página se iría actualizando para cambiar dichos números cuando fuera necesario.

Se incluirán dos páginas iguales, en caso de que se quiera poner un titular mensual también en la página de calendario o si una pegatina se estropea al aplicarla. De nuevo, para favorecer la libre personalización de la agenda, se ha optado por dejar los titulares y los años en un tono gris que pueda combinar con la paleta de colores de cualquier mes.

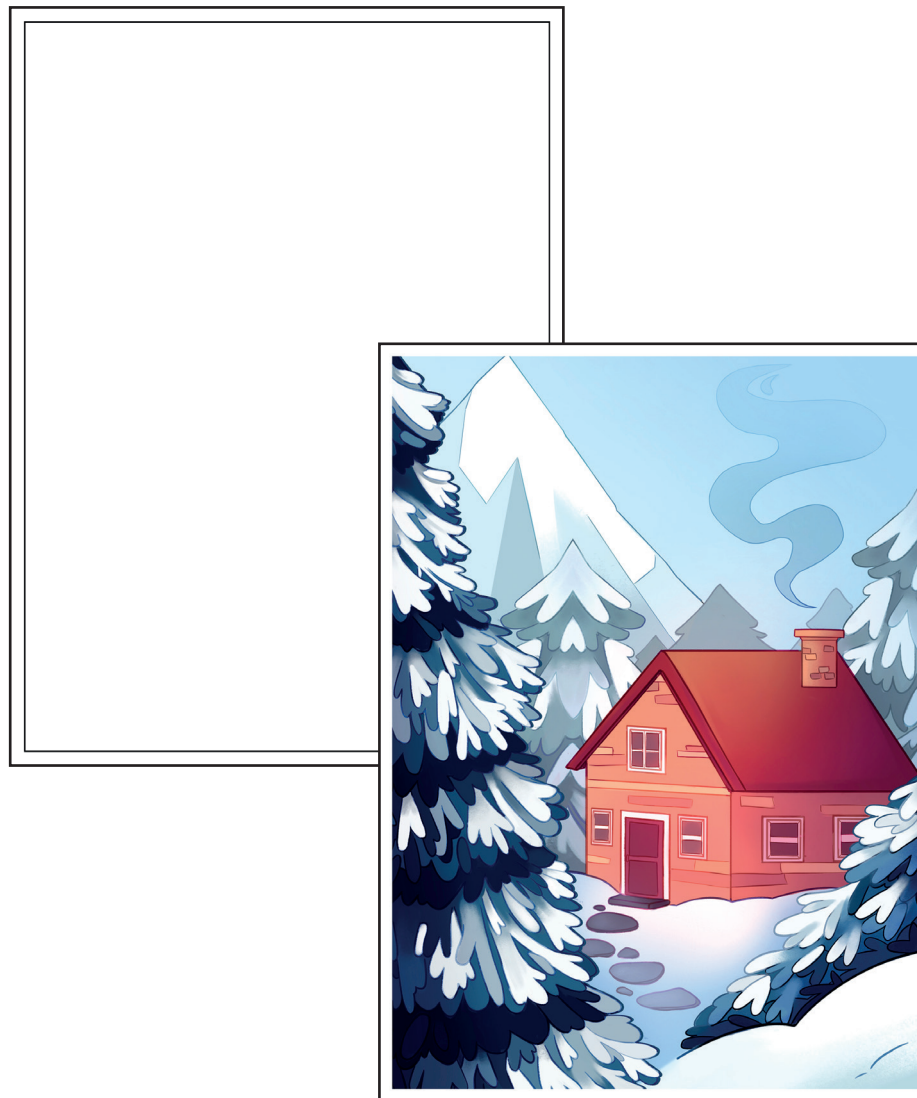
Asimismo, se ha utilizado la tipografía Verdana en un tamaño de 36pt.



Portadas mensuales

Serán las que abrirán cada una de las 12 colecciones de pegatinas, y será donde puedan encontrarse las ilustraciones desarrolladas anteriormente. El tamaño de las mismas coincide con el marco que da comienzo a cada estructura mensual dentro de la agenda.

Se decidió que no incluyeran el nombre de los meses para respetar la idea original de no encajillar ninguna ilustración para un mes concreto, y, como ya se vio en la sección previa, se incluyen una serie de pegatinas anuales que permitirán al usuario asignarle a cada ilustración el mes que deseen, así como colocar dicho título en cualquier lugar de la portada (o incluso en la página en blanco previa al comienzo de cada mes, en el caso de que no quisieran cubrir la ilustración).

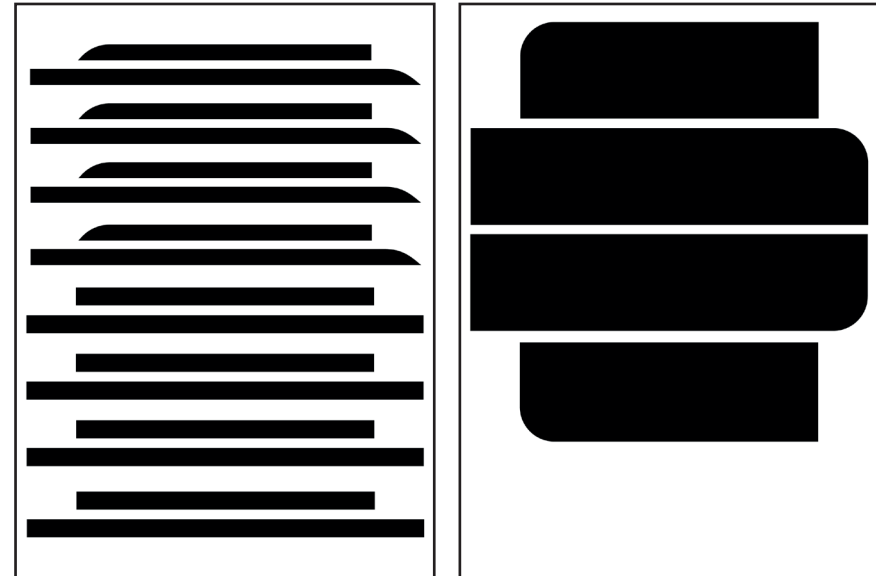


Decoración de los meses

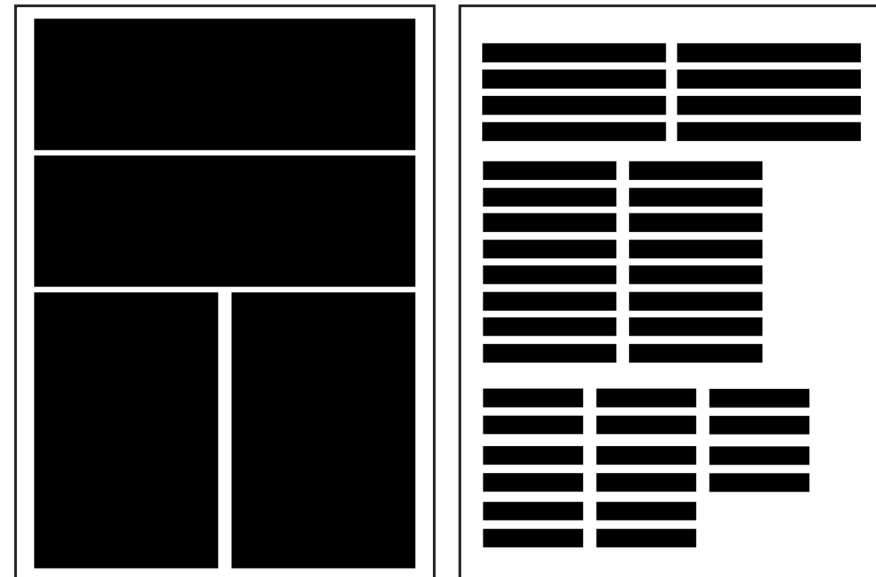
Tras la portada mensual, en cada sección se encontrarán esta serie de 4 páginas destinadas a ofrecer distintas opciones de decoración para cada una de las estructuras semanales, así como para la del calendario. De nuevo, están hechas a medida para cada estructura.

En estas imágenes modelo se encuentran todas en blanco y negro, pero en cada mes irán adaptadas a la temática correspondiente, ya sea en cuanto a colores o en cuanto a los elementos ilustrados de la misma. Las tiras más largas de la primera página, por ejemplo, están destinadas a aplicar una barra al calendario sobre la que podrán colocarse los números de los días, aportándole un toque de color.

En las páginas con pegatinas más grandes se incluirán planos detalle de la ilustración, y se han realizado algunas con intención de utilizarse en las estructuras semanales y otras que servirán para cubrir en el calendario los días del mes que no correspondan, ya que, al tratarse de una agenda perpetua, la estructura siempre va a contar con 31 días.



Páginas de pegatinas para la estructura mensual



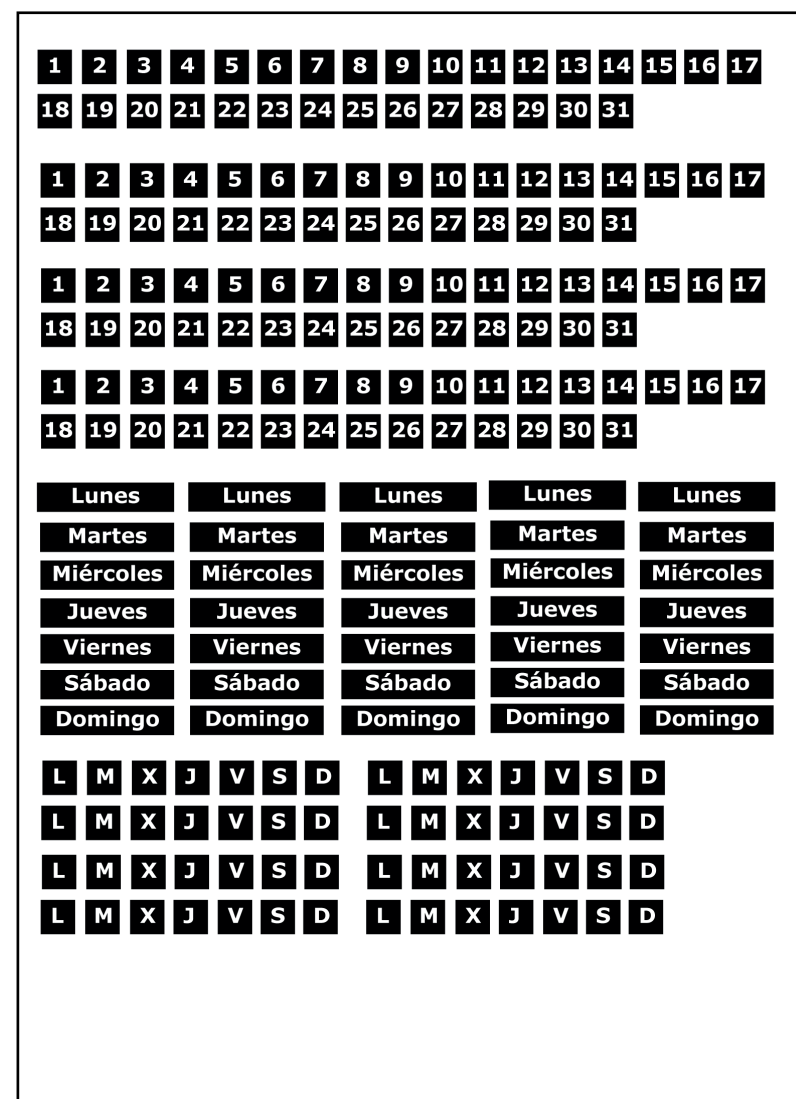
Páginas de pegatinas para las estructuras semanales

Etiquetado de los días

Para terminar con las pegatinas más funcionales, cada sección mensual contará con una página dedicada al etiquetado de días y fechas. Se ofrecerán varios juegos de los mismos días y números, cada uno con un color de fondo distinto a juego con los presentados en las pegatinas decorativas.

El ancho de cada cuadrado para los días y números está pensado para encajar perfectamente dentro de las pegatinas anteriormente mencionadas, por lo que se pueden usar en conjunto para etiquetar tanto el calendario mensual como las estructuras semanales.

En caso de que el usuario no desee usar las decoraciones anteriormente propuestas, seguirá pudiendo numerar sus días sin problema alguno. Esta solución me pareció la más apropiada para poder ofrecer la mayor personalización sin tener que imprimir tantas páginas de pegatinas, ya que incluir estos números y días dentro de las decoraciones daría lugar a demasiadas variantes y se desaprovecharía muchísimo material.

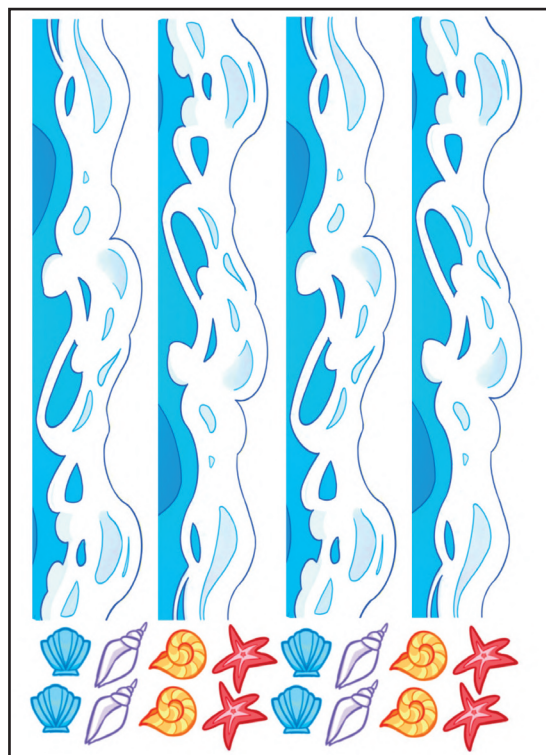


Decoraciones extras

Por último, en cada juego de pegatinas temáticas se añadirán dos páginas de elementos puramente decorativas, todas continuando los motivos de la ilustración correspondiente a esa sección.

Algunos están pensados para decorar los laterales o la parte inferior de las estructuras, otros están pensados para aportarle un detalle decorativo a las esquinas, y otros son simplemente pequeños detalles que acompañan el tema del mes y que pueden aportar un toque diferente a alguna sección.

En este ejemplo están las dos páginas decorativas correspondientes a la ilustración de la playa, que entraría dentro de los temas pensados para verano.

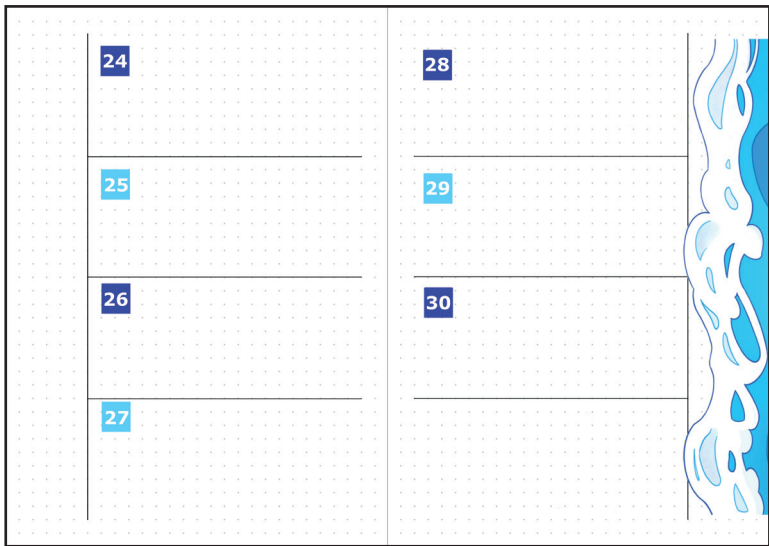
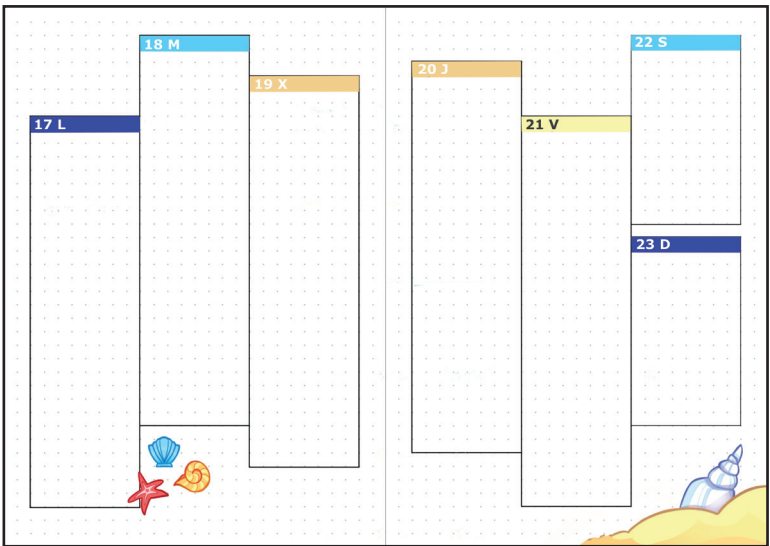
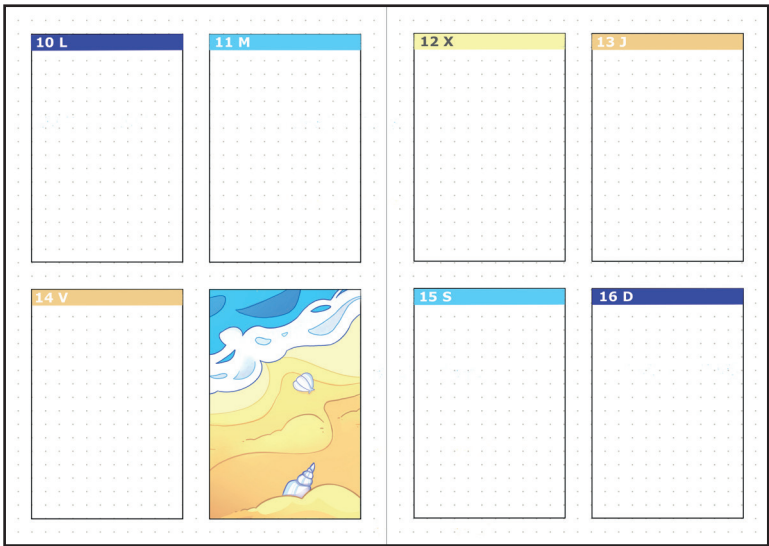
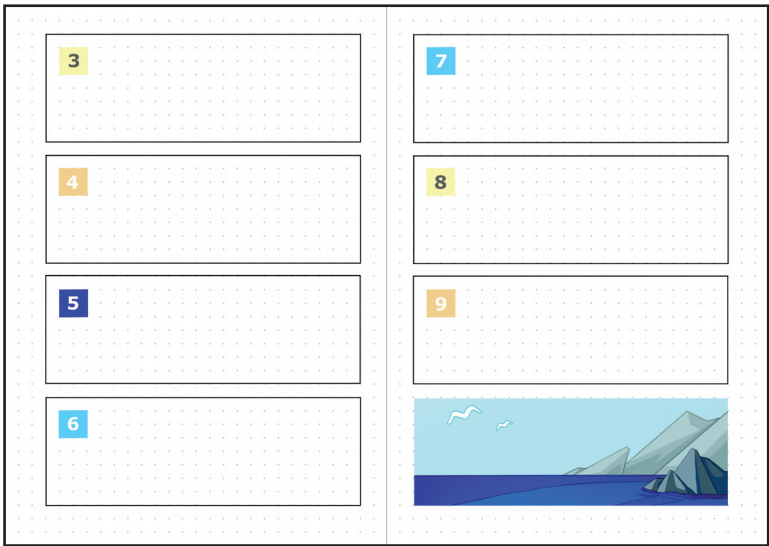


EJEMPLO DE UN SETUP PERSONALIZADO



A continuación se ha elaborado una posible personalización de todas las estructuras de un mes, en este caso utilizando como base los materiales complementarios desarrollados a partir de la ilustración de la playa.

El mayor detalle a destacar es que el color de los números se adaptará también al color base sobre el que se coloquen, como puede verse aquí con los números sobre el color más claro. Aun así, siempre serán o blancos o grises.





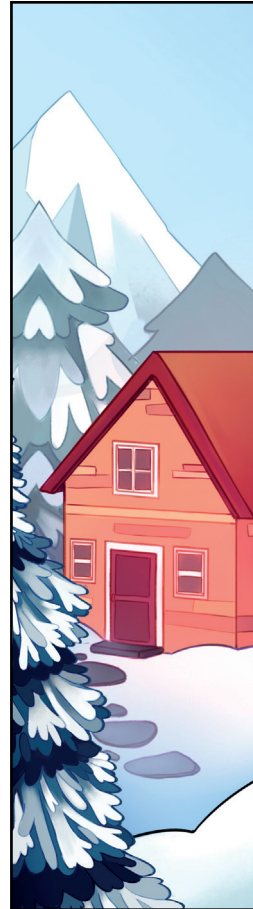
Para cerrar esta sección, se ha elaborado este mockup que permite visualizar cómo sería la agenda en uso y ya personalizada con las opciones presentadas anteriormente.

Fig. 33. Mockup obtenido a través de MrMockup.

EXTRA: MARCAPÁGINAS

De nuevo, utilizando como base las ilustraciones y adaptándolas a este formato mucho más alargado, se han realizado estos cuatro marcapáginas que vendrían incluidos como regalo por la compra de la agenda. El tamaño de los mismos es de 20 x 5,5 centímetros.

Así se compensaría el factor de no poder añadir una cinta incorporada dentro de la libreta para este propósito, cosa que sería muy difícil sobre todo de cara a producir un prototipo.



CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

Realizar este trabajo seguramente sea la tarea más difícil a la que he tenido que enfrentarme hasta ahora, no solo en el ámbito académico sino en el ámbito personal. Mientras buscaba soluciones y estrategias para hacer frente a los principales problemas que enfrentamos las personas con TDAH a la hora de organizarnos, me veía totalmente sobrepasada por estos mismos retos intentando avanzar en cada etapa del trabajo. Este curso ha estado lleno de momentos de dudas y de frustración, e incluso llegué a preguntarme si tenía capacidad para poder terminar este trabajo o de llegar a un resultado que cumpliera con las expectativas.

Pese a todas las dificultades en el camino, y pese a que sigo lidiando con la sensación de que podría haber hecho más o mejor, conseguí demostrarme a mí misma que en estos cuatro años he aprendido lo suficiente como para sacar adelante un proyecto de esta magnitud, y tengo la satisfacción añadida de saber que este proyecto tiene el potencial de ayudar a otras personas como yo a poder conseguir sus objetivos también.

Durante la fase de investigación aprendí cosas de esta neurodivergencia que todavía no conocía, encontré el origen de muchos de los consejos que he recibido a lo largo de mi proceso para controlar mi propio trastorno y obtuve todo lo necesario para terminar de dar forma a mis ideas, que al comenzar este proyecto eran demasiado abstractas e inabarcables. Aunque fue un proceso tedioso, fue una de mis partes favoritas, y una de las que menos se me complicaron.

La fase de desarrollo fue la más complicada, ya que elegí salir de mi zona de comfort en cuanto a estilo gráfico y temáticas. No solo tuve que aprender a dibujar fondos prácticamente desde cero, ya que siempre me he centrado casi de manera exclusiva en el dibujo de la figura humana, sino que también tuve que descubrir cómo trasladar mi estilo personal y mi proceso de trabajo a un ámbito completamente nuevo.

Fue un gran reto, pero estoy muy satisfecha con el resultado final y esta etapa de experimentación y de poner a prueba mis habilidades ha dado su fruto. No solo noté una gran mejora respecto al dibujo de fondos y paisajes, sino que he notado que soy capaz de aplicar lo aprendido al resto de mi trabajo personal, por lo que siento que he crecido como artista al afrontar este proyecto.

Definir el soporte físico de la agenda y del libreto acompañante me permitió aplicar todo lo aprendido en las prácticas, rescatar los conocimientos de diseño editorial que aprendí en años previos de la carrera y considerar nuevas opciones más allá de las que conocía por haber intentado sacar mis propios productos nuevamente. Estas nuevas experiencias me han enseñado la importancia de diseñar no solo pensando en lo que queda bien en la pantalla, sino que ahora concibo el diseño con una perspectiva más global, teniendo siempre en mente cuál es el objetivo final de todo lo que vaya a crear.

Tras todo este proceso, sí que he conseguido abarcar todos los objetivos propuestos para este

trabajo, aprendiendo además infinidad de habilidades valiosas que me serán de gran utilidad a la hora de afrontar mi futuro como diseñadora.

Esta idea de agenda para el TDAH va a continuar conmigo aunque esta etapa se cierre, y espero ser capaz algún día de materializarla de forma más amplia y que pueda llegar a las manos de todos aquellos que la necesiten.

Creciendo con este trastorno, especialmente los que no hemos recibido el diagnóstico en la infancia y hemos estado gran parte de nuestras vidas sin entender por qué todo costaba tanto, es muy fácil verse sobrepasado y sentir que nunca serás capaz de estar a la altura o alcanzar los mismos objetivos que la gente neurotípica, pero este proyecto me ha enseñado que sí es posible, y nada me haría más feliz que contribuir a que otras personas con TDAH puedan llegar también a sentirse capaces, a sentir que pueden controlar sus vidas y que pueden superar hasta el reto más difícil.

BIBLIOGRAFÍA E ÍNDICE DE FIGURAS

BIBLIOGRAFÍA

- ADDitude Editors. (2023, 25 agosto). *What is ADHD? Attention deficit hyperactivity disorder in children and adults*. ADDitude. <https://www.additudemag.com/what-is-adhd-symptoms-causes-treatments/>
- ADDitude Editors. (2023b, octubre 11). *Why ADHD in women is routinely dismissed, misdiagnosed, and treated inadequately*. ADDitude. <https://www.additudemag.com/adhd-in-women-misunderstood-symptoms-treatment/>
- Association, A. P. (2014). *DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*.
- Barkley, R. A. (2013). *Tomar el control del TDAH en la edad adulta*.
- British Dyslexia Association. (2023). *Dyslexia friendly style guide - British Dyslexia Association*. Recuperado 22 de febrero de 2024, de <https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/employers/creating-a-dyslexia-friendly-workplace/dyslexia-friendly-style-guide>
- Campos, G. (2023, 13 noviembre). TDAH: Técnicas de organización y su impacto. Centro Integral - de Psicología. <https://centrointegraldepsicologia.com/tdah-tecnicas-de-organizacion-y-su-impacto/>
- Carrol, R. (s. f.). *The Story*. Bullet Journal. <https://bulletjournal.com/pages/story>
- Carroll, R. (2020). *El método Bullet Journal: examina tu pasado, ordena tu presente, diseña tu futuro*. Editorial Planeta.
- Cirillo, F. (2020). *La técnica Pomodoro®: El famoso método para gestionar el tiempo que ha cambiado la vida a 2 millones de personas*. Ediciones Paidós.
- del Valle, A. (2022). *Efecto de distractores de color en una tarea atencional para adultos con o sin sintomatología de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad* [Trabajo de fin de máster, Universidad Europea]. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/2583/VILLALBA%20VILLALBA%20Alejandra%20Del%20Valle.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Esperón, C. S., & Suárez, A. D. (2007). *Manual de Diagnóstico y Tratamiento del TDAH*. Ed. Médica Panamericana.
- Fora, F. (2019). EL TDAH del Adulto: de los Mitos a la Realidad [Conferencia]. *cienciaprop / Fundació Caixa Vinaròs, 1*. http://cienciaprop.fundacio-caixavinaros.com/wp-content/uploads/2018/10/paper19_Fora-2.pdf
- Frescas, A. C. (2023, 3 agosto). TDAH y el Desafío de la Priorización: Una Exploración de su Impacto, Causas y Consejos para Mejorar. *Totally TDAH*. <https://totallytdah.com/blogs/blog/tdah-y-el-desafio-de-la-priorizacion-una-exploracion-de-su-impacto-causas-y-consejos-para-mejorar>
- Fundora, M., & Fernández, E. (2021). *Conside-*

raciones desde la tipografía para la legibilidad y lecturabilidad de los textos impresos. *Alcance*, 10(27), 67-88. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2411-99702021000300067&script=sci_arttext

• Lafuente, S., & Cleiman, G. (2024). *Cuaderno del Desarrollo 20 - Neurodivergencia desde la comunicación*. <https://scioteca.caf.com/handle/123456789/2220>

• Pal, R., Mukherjee, J., Mitra, P. (2012). How do warm color affect visual attention?. *Proceedings of the Eighth Indian Conference on Computer Vision, Graphics and Image Processing*. 24, 1-8 <https://doi.org/10.1145/2425333.2425357>

• Quiceno, L. D. (2011). Legibilidad y tipografía una revisión histórica y psicológica de la legibilidad en el diseño grafico. *Instname:Universidad Pontificia Bolivariana*, 7(8), 91-109. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5204263.pdf>

• Ramos-Quiroga, J. A., & Brugué, M. C. (2009). ¿Prestamos suficiente atención al déficit de atención con hiperactividad en adultos? *Atención Primaria*, 41(2), 67-68. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.07.004>

• Rodríguez, C. M. (2009). *El diseño gráfico en materiales didácticos*. <https://acortar.link/dx0910>

• Rusca-Jordán, F., & Cortez-Vergara, C. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. una revisión clínica. *Revista de neuro-psiquiatría*, 83(3),

148-156. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972020000300148&script=sci_arttext

• Russo, A. (2024). *ADD vs. ADHD Symptoms: 3 types of Attention Deficit Disorder*. ADDitude. <https://www.additudemag.com/add-adhd-symptoms-difference/>

• Salcedo, A. G. (2023). TDAH y altas capacidades intelectuales. *SOM Salud Mental 360*. <https://tdah.som360.org/es/articulo/tdah-altas-capacidades-intelectuales>

• Serrano, J. M., & Pérez-Sánchez, M. Á. (2023, junio). *¿Ayudan determinadas fuentes de letra a las personas con dislexia?* The Conversation. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://theconversation.com/ayudan-determinadas-fuentes-de-letra-a-las-personas-con-dislexia-204694>

• Varios autores. (2019). *El alumnado con TDAH en la univeridad: Guía de buenas prácticas*. A Coruña. Universidade da Coruña, Fundación INGADA y Fundación María José Jove

• Wayfarer, S. (2023, 10 enero). Busy Bees and ADHD Awareness - Beyond the Brushstrokes - Medium. <https://medium.com/beyond-the-brushstrokes/busy-bees-and-adhd-awareness-9aa7522a489b>

ÍNDICE DE FIGURAS

- **Fig. 1.** Viñeta resumen de los subtipos/presentaciones de TDAH. [Ilustración]. Recuperado de <https://www.theminiadhdcoach.es/>
- **Fig. 2.** Ejemplo de una vista semanal en una agenda de la tienda Atipik [Fotografía]. Recuperado de <https://atipikfabrik.es/producto/papeleria/agendas/mini-agenda-ejecudiva-a5>
- **Fig. 3.** Otro ejemplo de estructura semanal, esta vez de la marca Tigre Azul [Fotografía]. Recuperado de <https://www.eltigreazul.com.ar/tienda/papeleria/agendas/agenda-a5-tapa-dura-semana-a-la-vista-linea-plural-lino-azul/>
- **Fig. 4.** Agenda diaria artesana elaborada por Betula. [Fotografía]. Recuperado de <https://betula-encuadernacion.com/producto/agenda-2023-mimosa-grande-diaria/>
- **Fig. 5.** Estructura diaria más elaborada, creada por la marca Analema Papelería. [Fotografía] Recuperado de <https://analemapapeleria.cl/agenda-diaria-sin-fecha-interior-color-fucsia>
- **Fig. 6.** Agenda escolar del CEIP Las Góndolas. [Fotografía] Recuperado de <https://prueba.agendaescolar.net/index.php/producto/agenda-escolar-economica/>
- **Fig. 7.** Otra estructura de la agenda El Tigre Azul, en este caso el calendario anual. [Fotografía] Recuperado de <https://www.eltigreazul.com.ar/tienda/papeleria/agendas/agenda-a5-tapa-dura-semana-a-la-vista-linea-plural-lino-azul/>
- **Fig. 8.** Vista semanal en una agenda perpetua. [Fotografía] Recuperado de <https://ikigaipapeleria.com/cuadernos/cuadernos-b6/iconic-agenda-semanal-bubbly-mint-grey/>
- **Fig. 9.** Ejemplo de parte del calendario de una agenda de 16 meses, marca Finocam. [Fotografía] Recuperado de https://finocam.com/es/agendas16meses20242025/1000179752-agenda-capri-16-meses-2024-2025.html#/color_diseño-happy/interior-semana_vista_horizontal/formato-f4_118x168_mm/duracion_agenda_calendario-septiembre_2024_diciembre_2025_16_meses/idioma-espanol
- **Fig. 10.** Otra vista de la agenda escolar del CEIP Las Góndolas. [Fotografía] Recuperado de <https://prueba.agendaescolar.net/index.php/producto/agenda-escolar-economica/>
- **Fig. 11.** Foto promocional de las agendas de la marca Leuchtturm. [Fotografía] Recuperado de <https://leuchtturm1917shop.es/4-agendas>
- **Fig. 12.** Agenda «Un Año de Sueños» de la marca Tapoki. [Fotografía] Recuperado de <https://www.tapookishop.com/agenda-2024/>
- **Fig. 13.** Foto promocional de las agendas personalizadas de Promonotes. [Fotografía] Recuperado de <https://promonotes.es/mn32-cal-torino/>
- **Fig. 14.** Agenda/Planner personal de la marca Charuca. [Fotografía] Recuperado de https://charucashop.com/es/papeleria-y-accesorios/1152-492-planner-personal-a6-lila.html#/46-interior_agenda_anillas-vista_semanal_2024

- **Fig. 15.** Caracteres del alfabeto en la fuente Dyslexie. [Fotografía] Recuperado de <https://www.experimenta.es/noticias/grafica-y-comunicacion/tipografia-dyslexie-por-chistian-boer/>
- **Fig. 16.** Ejemplo de uso de la fuente Open Dyslexic. [Fotografía] Recuperado de <https://www.designmantic.com/community/dyslexia-friendly-fonts-for-better-learning.php>
- **Fig. 17.** Ejemplo de un mes en el Bullet Journal compartido por Ryder Carroll en Instagram. [Fotografía] Recuperado de https://www.instagram.com/p/BCdKGrr4-6/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D
- **Fig. 18.** Setup semanal temático de Studio Ghibli, creado y compartido por la artista española @amanitajournals en Instagram. [Fotografía] Recuperado de <https://www.instagram.com/p/C7WiV-DZq9TR/>
- **Figs. 19, 20 y 21.** Páginas del libro El Método Bullet Journal ejemplificando los bloques básicos. [Fotografía]
- **Fig.22.** Los tres modelos disponibles de The Hero's Journal, extraídos de su página web. [Fotografía] Recuperado de <https://theherosjournal.co/collections/the-heros-journal>
- **Figs. 23 y 24.** Imágenes promocionales del Planner sacadas de la tienda de The Hero's Journal [Fotografía] Recuperado de <https://theherosjournal.co/collections/the-heros-planner/products/the-heros-planner>
- **Figs. 25 y 26.** Ejemplos proporcionados por la marca en la página de compra del planner. [Fotografía] Recuperado de https://web.archive.org/web/20231203114537/https://journeyofsomething.com/products/adhd-daily-productivity-planner?_pos=1&_sid=5a13d88fd&_ss=r#Image33942896050330
- **Figs. 27, 28 y 29.** Fotografías de ejemplo del Planner sacadas de la página de venta del producto. [Fotografía] Recuperado de <https://anti-planner.com/shop/the-anti-planner-how-to-get-sht-done-when-you-dont-feel-like-it/>
- **Fig. 30.** Mockup obtenido a través de freepik, creación de eightonesix [Fotografía] Recuperado de: https://www.freepik.com/free-psd/ringed-notebook-mockup-template_1031397
- **Fig. 31.** Mockup obtenido a través de freepik, creación de Marie Smith [Fotografía] Recuperado de: [https://www.freepik.es/psd-gratis/disenio-plantilla-cuaderno-notas_1000497.htm#fromView=search&page=1&position=21&uuiid=c1e660ac-4193-4445-8c49-a6dea5d7c895">Imagen de marie_smith en Freepik](https://www.freepik.es/psd-gratis/disenio-plantilla-cuaderno-notas_1000497.htm#fromView=search&page=1&position=21&uuiid=c1e660ac-4193-4445-8c49-a6dea5d7c895)
- **Fig. 32.** Sección de pegatinas en una agenda Mr. Wonderful del año 2021. [Fotografía] Recuperado de: <https://muymolon.com/novedades-mr-wonderful/agendas-anales-mr-wonderful-2021/>
- **Fig. 33.** Mockup obtenido a través de MrMockup. [Fotografía] Recuperado de: <https://mrmockup.com/sketchbook-mockup/>

ANEXO

DESARROLLO GRÁFICO COMPLETO

Exploración de estilo y primeros bocetos

Primavera

- ↳ Campo flores
- ↳ Bosque
- ↳ Cascada + flores

Verano

- ↳ playa
- ↳ Lago + nieve
- ↳ Acantico dos

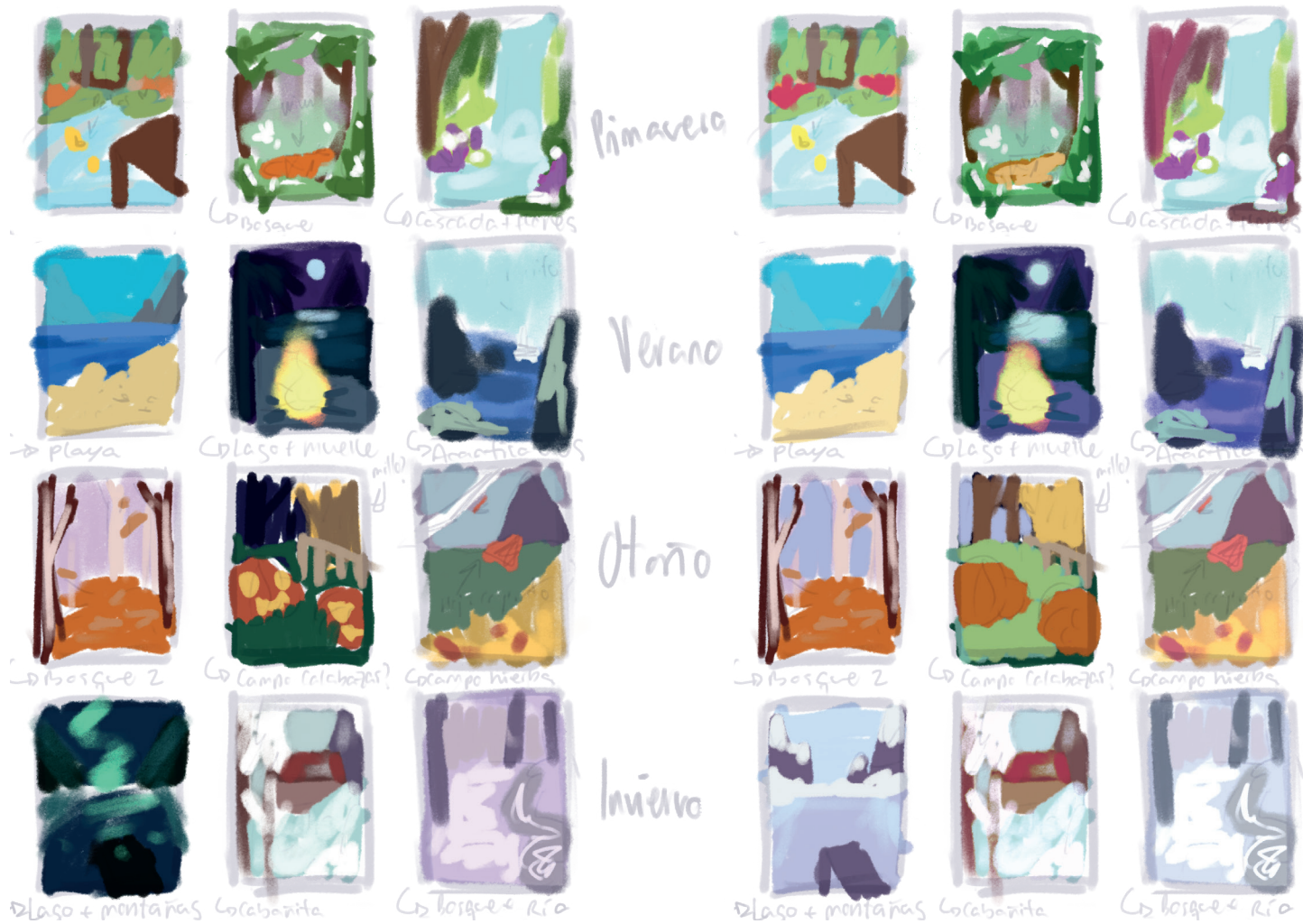
Otoño

- ↳ bosque 2
- ↳ Campo calabazas?
- ↳ campo hierbas

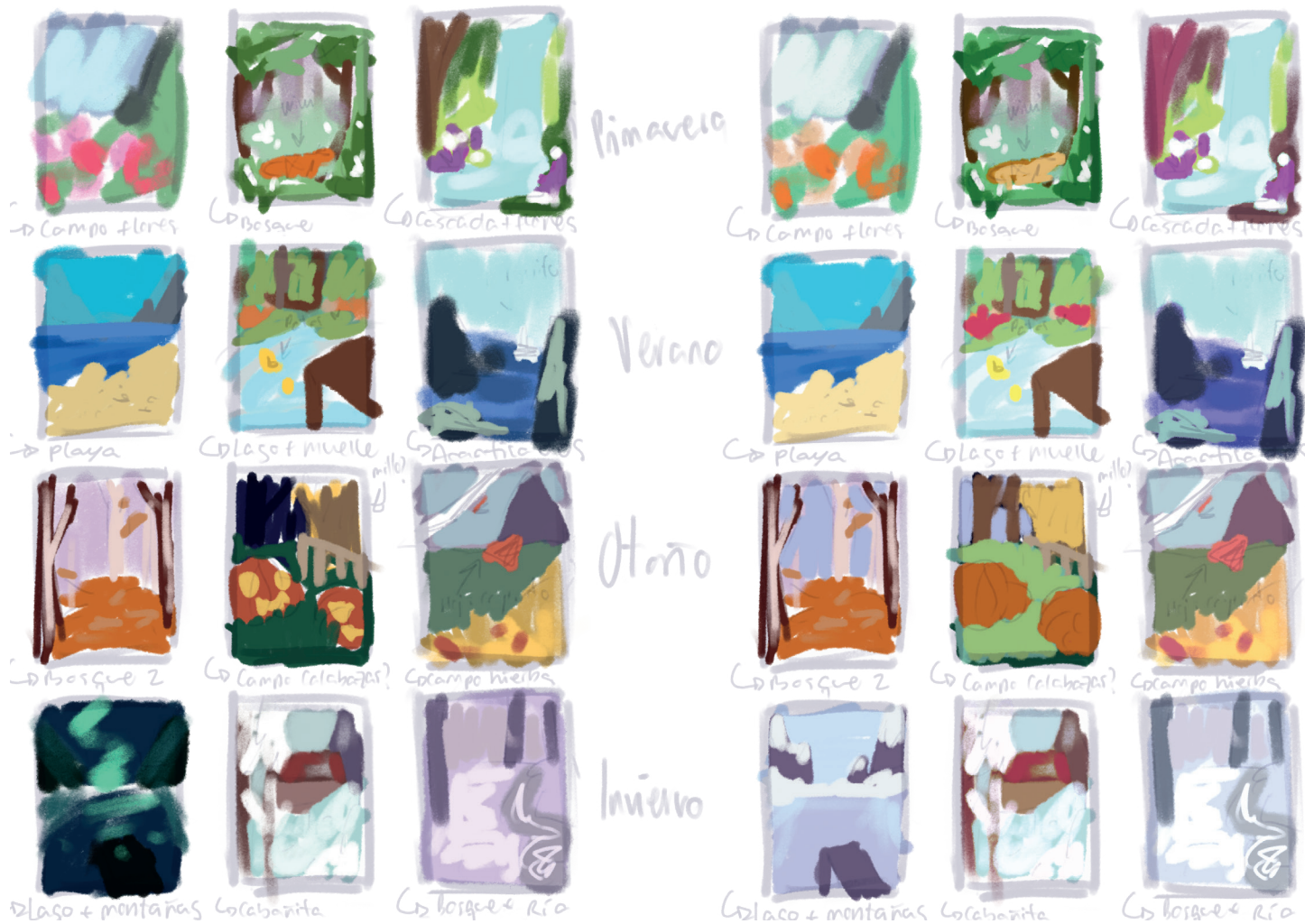
Invierno

- ↳ Lago + montañas
- ↳ cabañita
- ↳ bosque + río

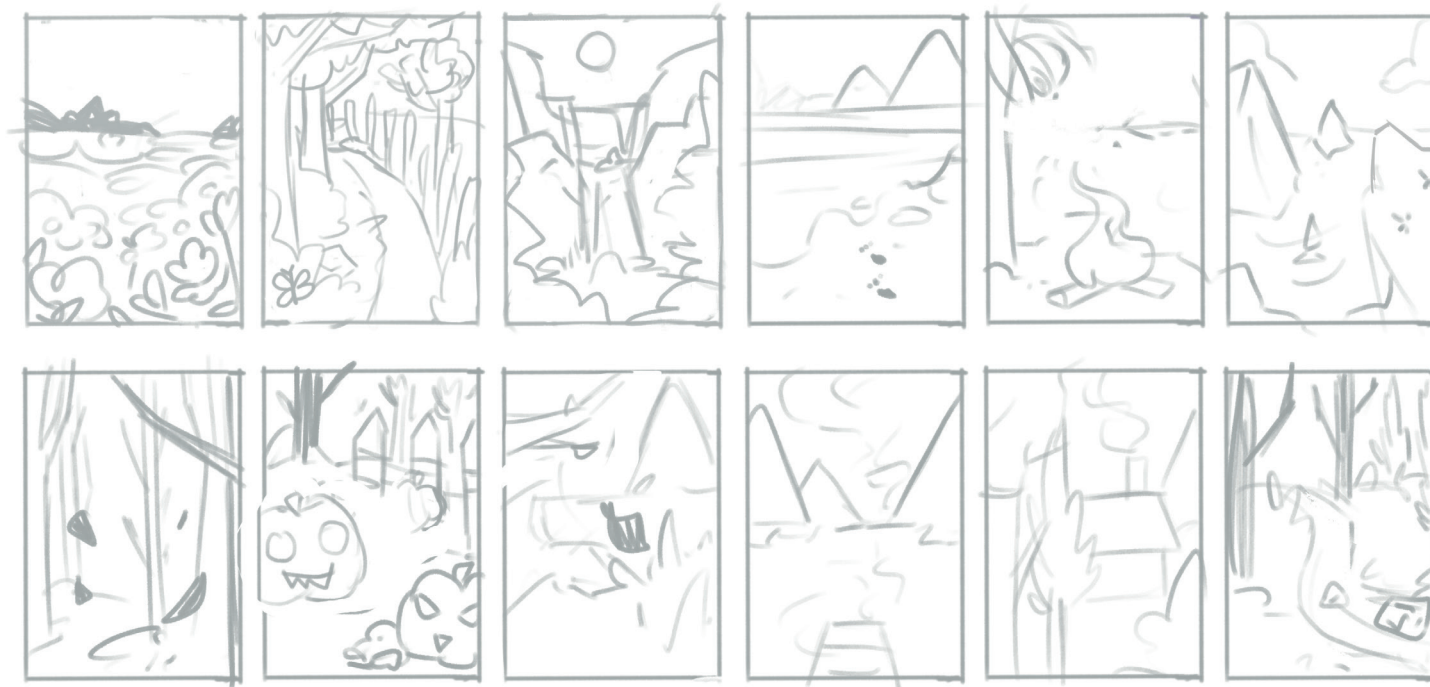
Pruebas de color (2)



Pruebas de color (I)



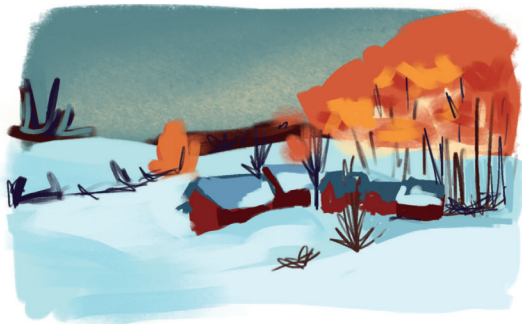
Bocetos finales



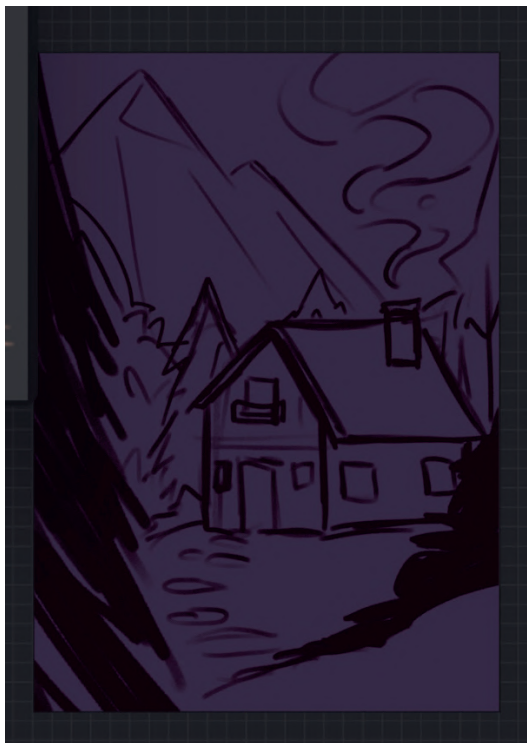
Paletas de colores escogidas



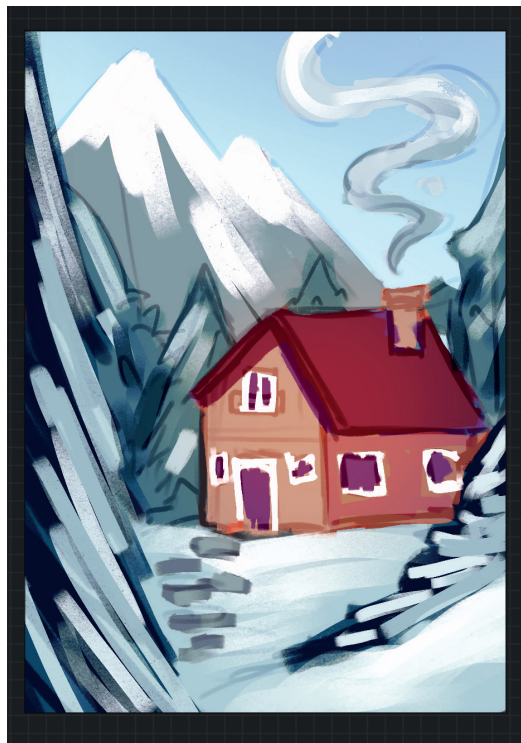
Estudios de fotos



Proceso de la ilustración 1: Invierno



Boceto detallado previo

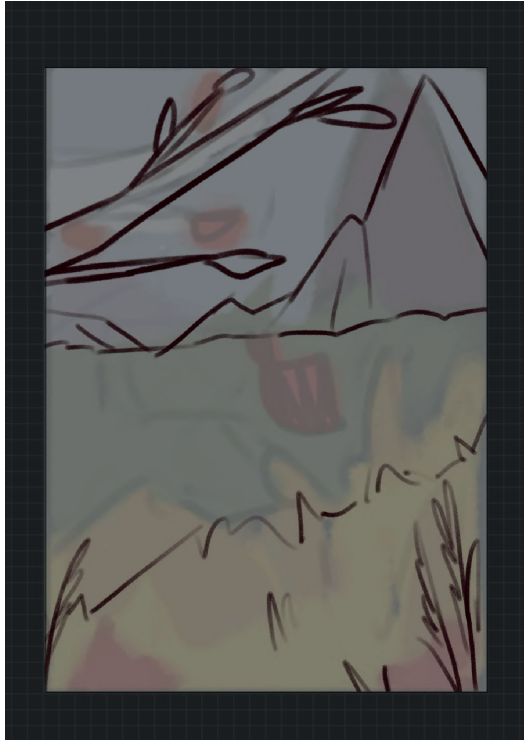


Planteamiento de colores base

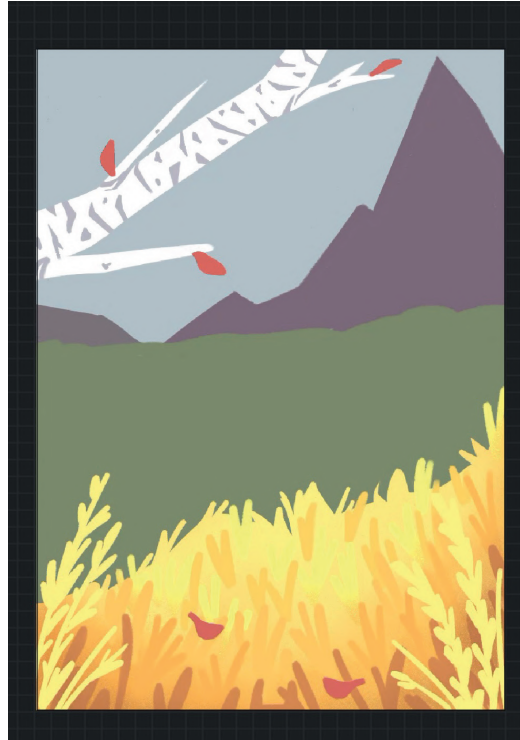


Proceso de coloreado/renderizado

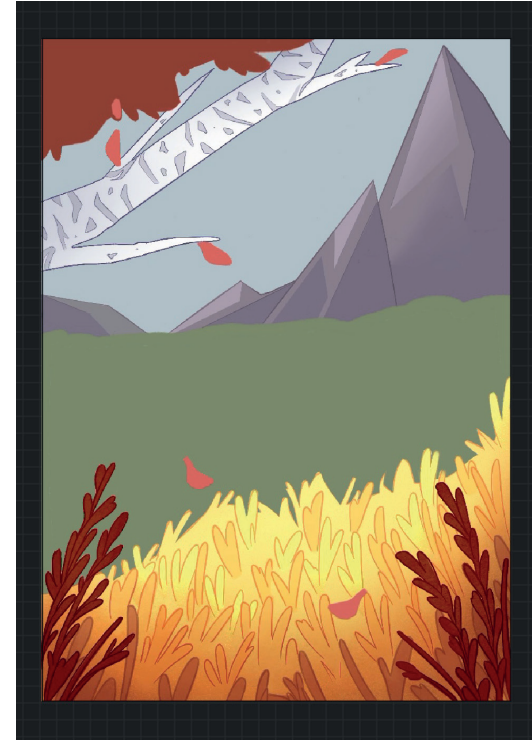
Proceso de la ilustración 2: Otoño



Boceto previo

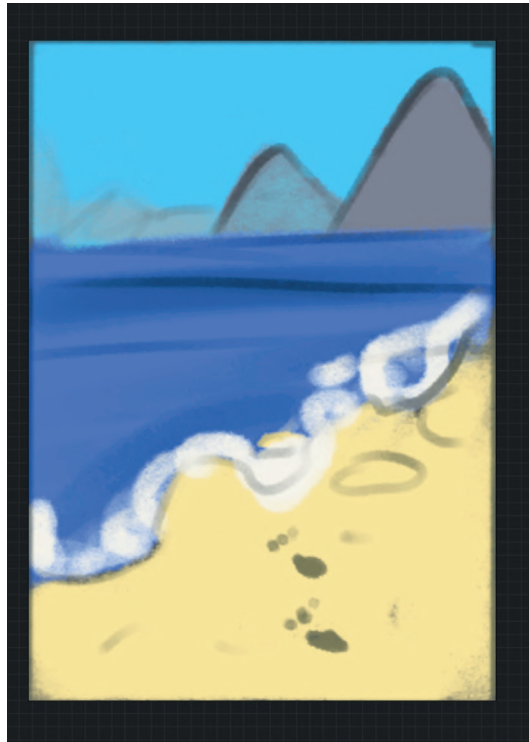


Planteamiento de colores base y primeras sombras

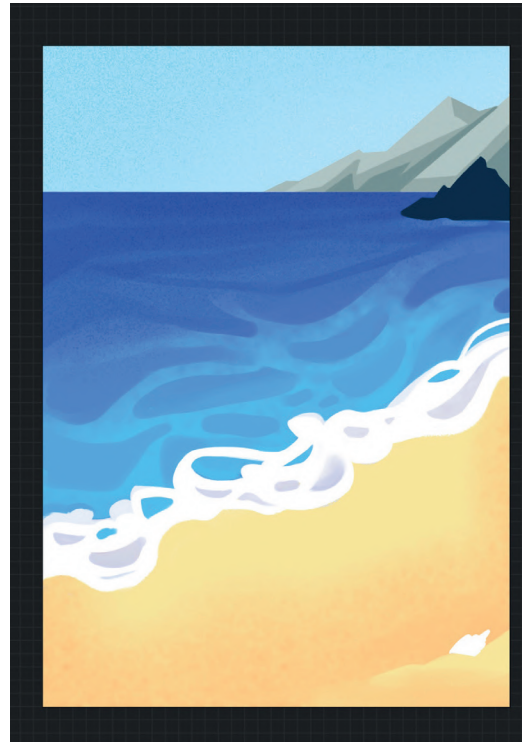


Proceso de coloreado/renderizado

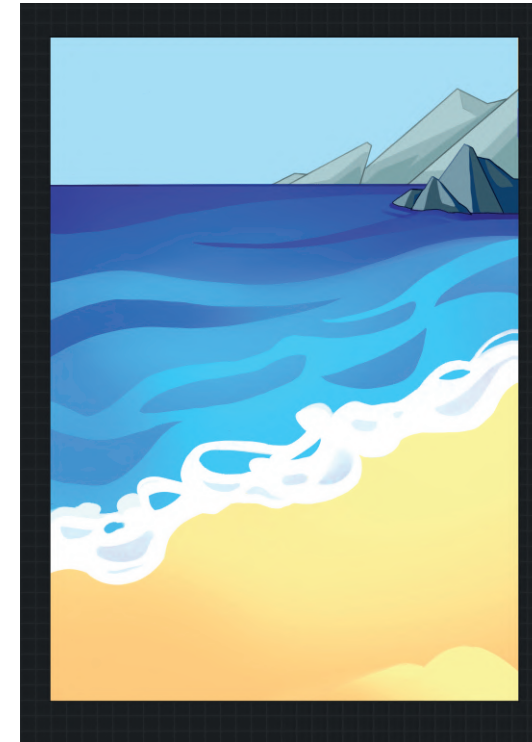
Proceso de la ilustración 3: Verano



Thumbnail previo

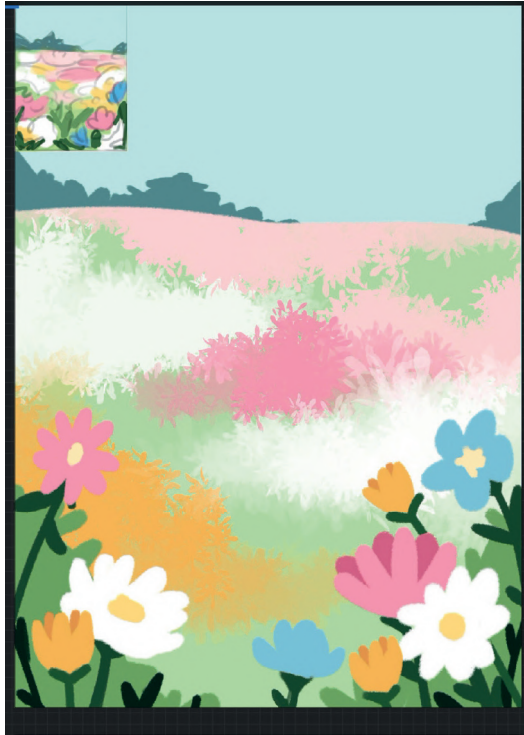


Planteamiento de colores base y del coloreado del agua

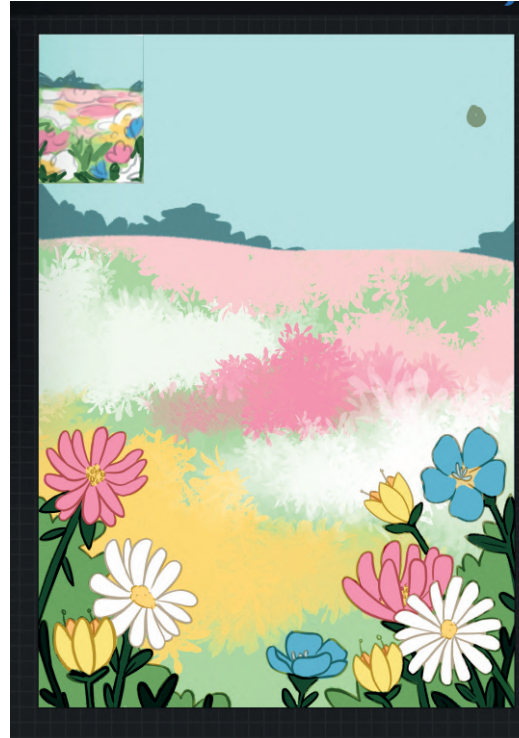


Proceso de coloreado/renderizado

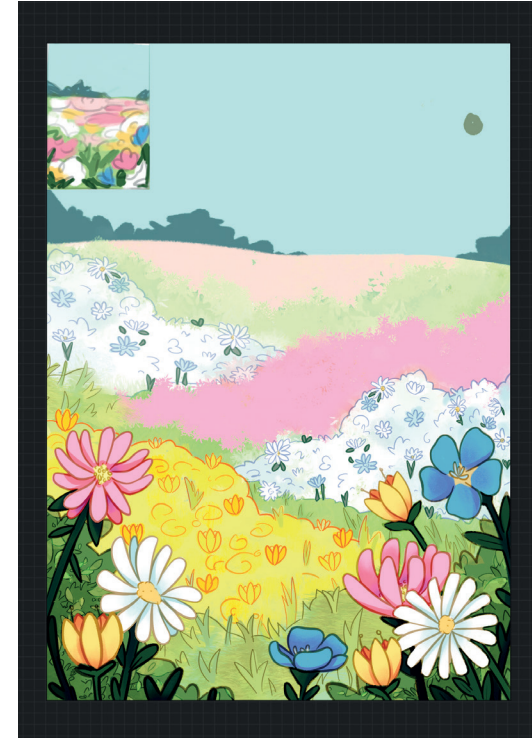
Proceso de la ilustración 4: Primavera



Planteamiento previo (esta vez se realizó primero en base a bloques de color)



Definición de los elementos en primer plano



Proceso de coloreado/renderizado

EJEMPLOS DE MESES EN USO



Primavera: marzo

Marzo

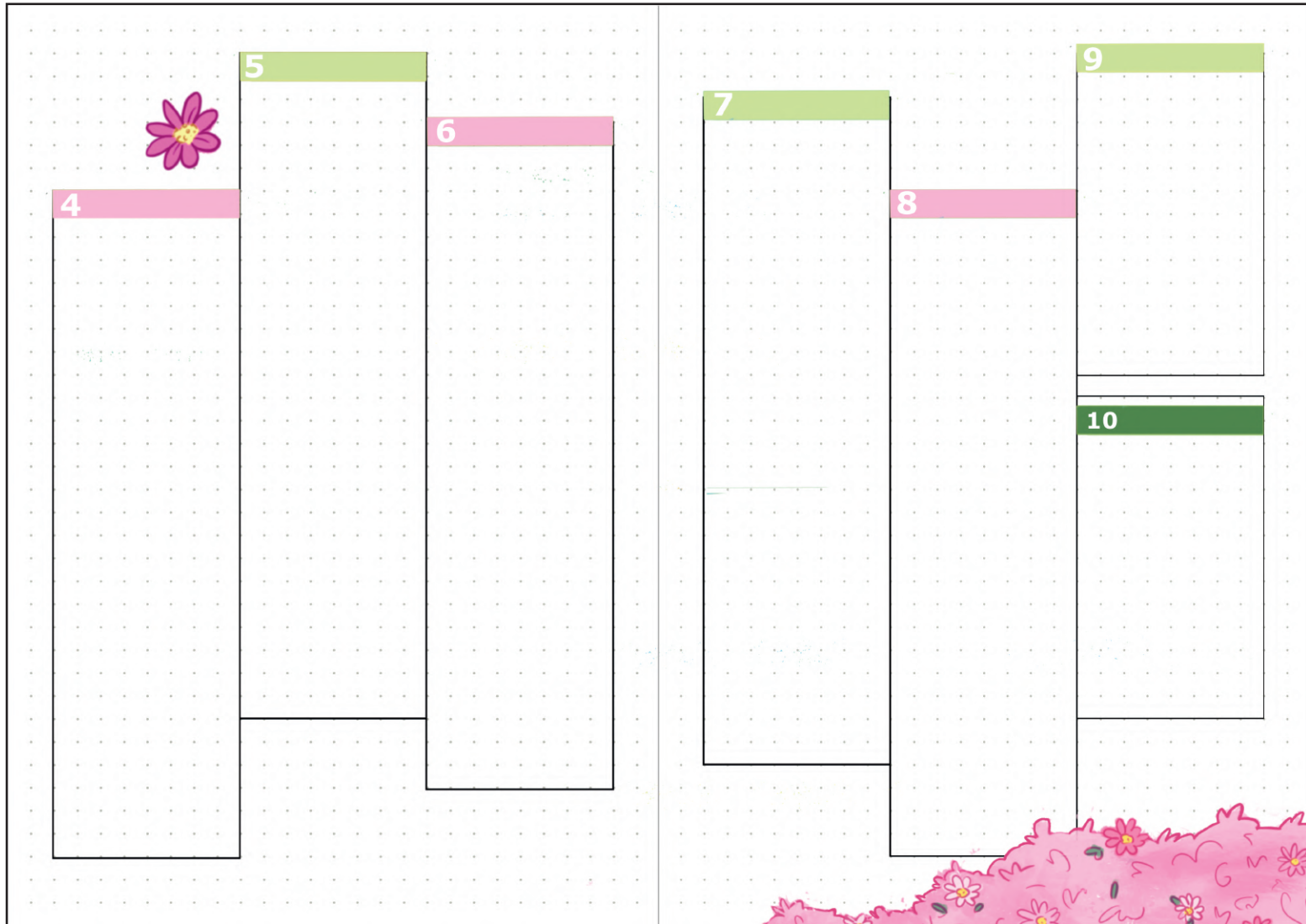


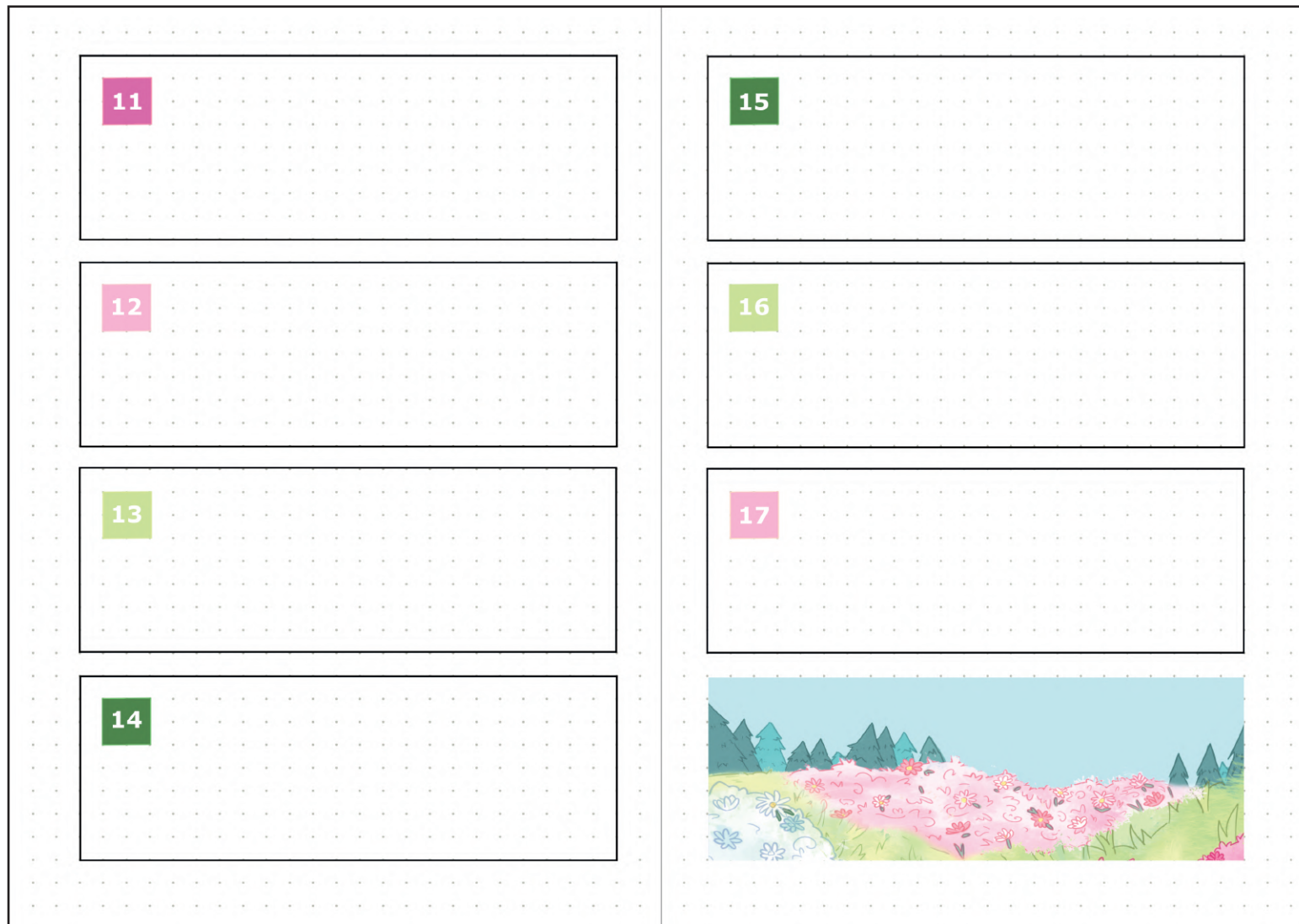
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

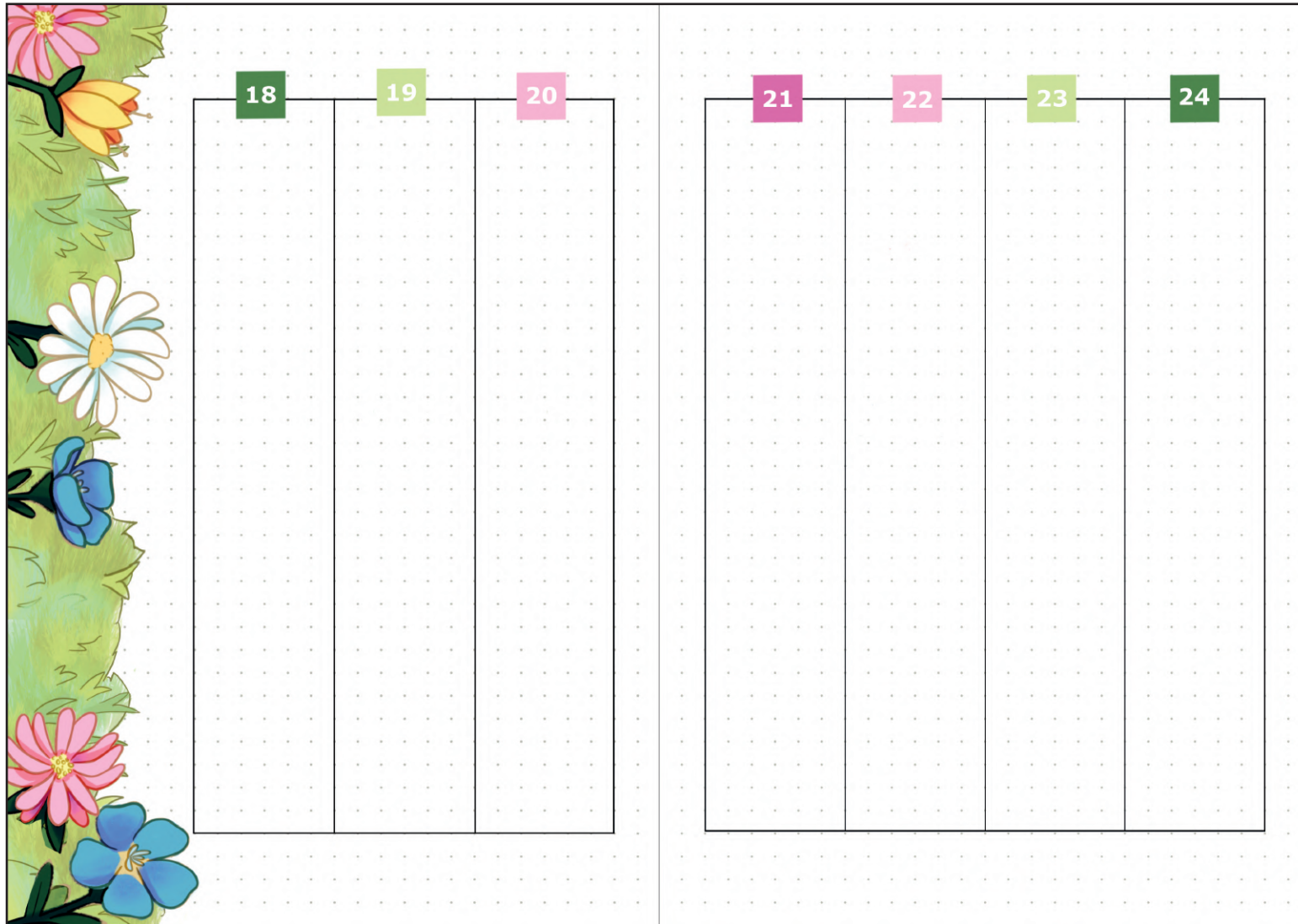


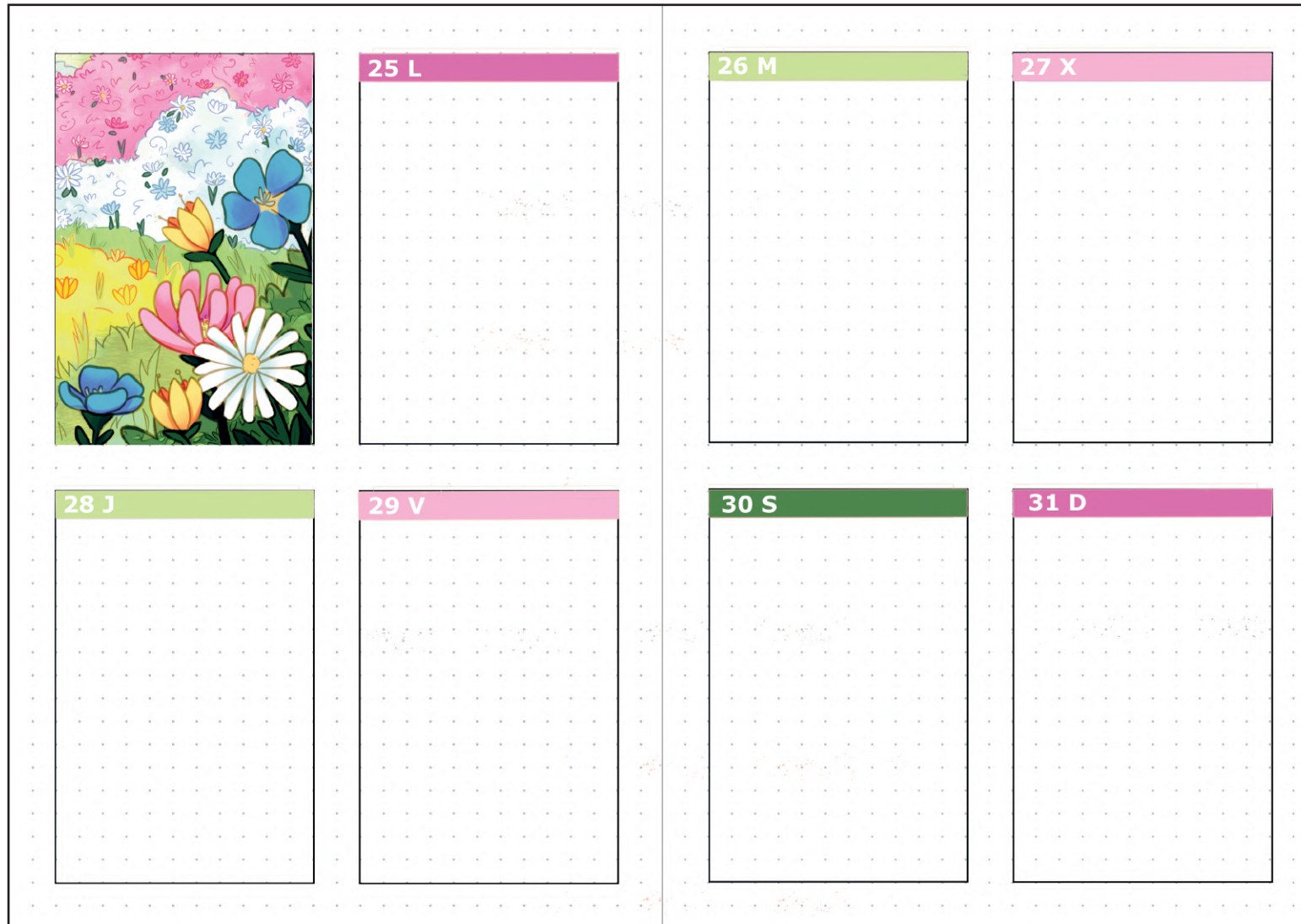
1	2	3	
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31





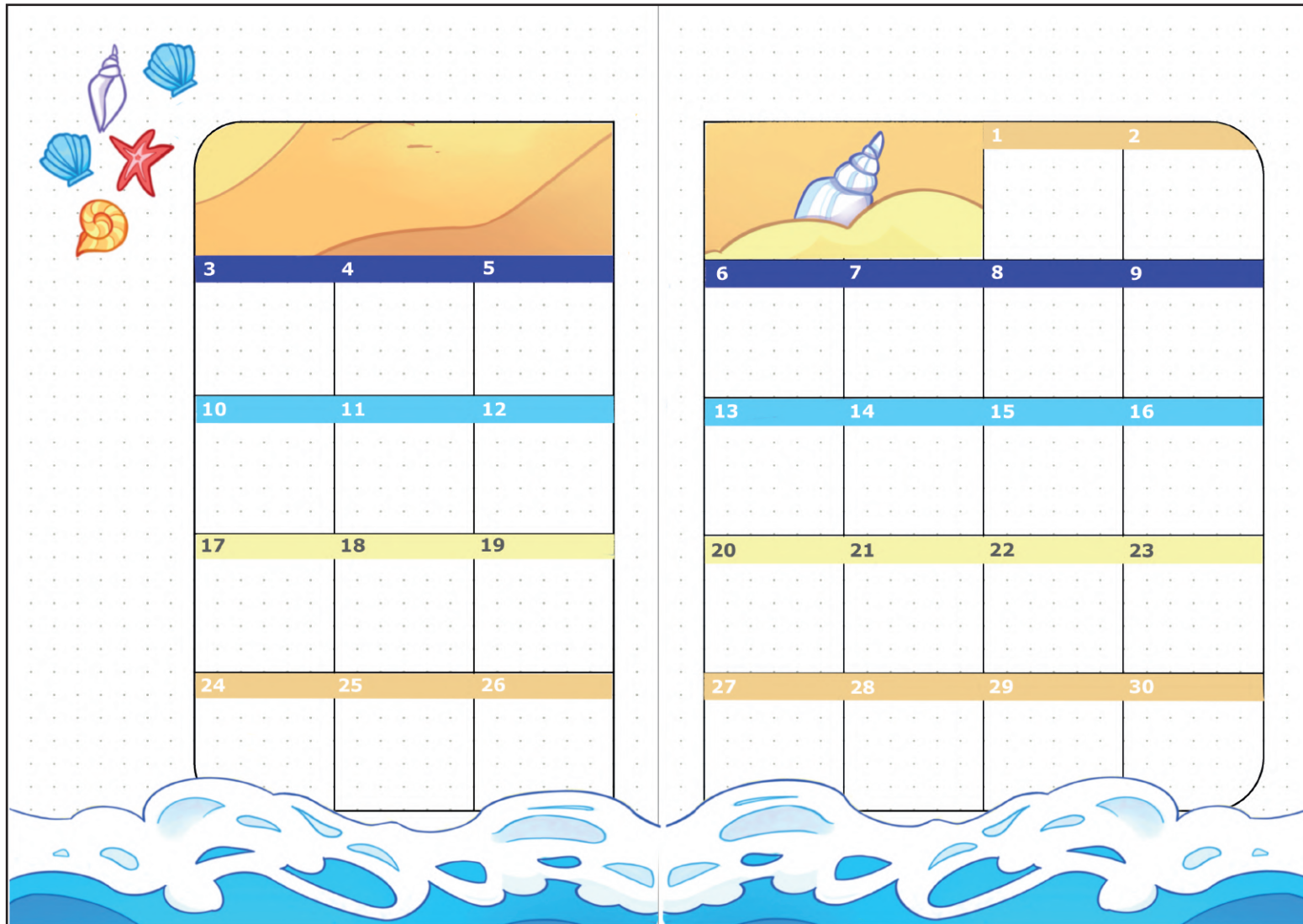








Verano: junio



3

4

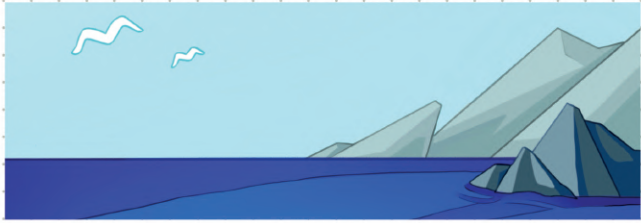
5

6

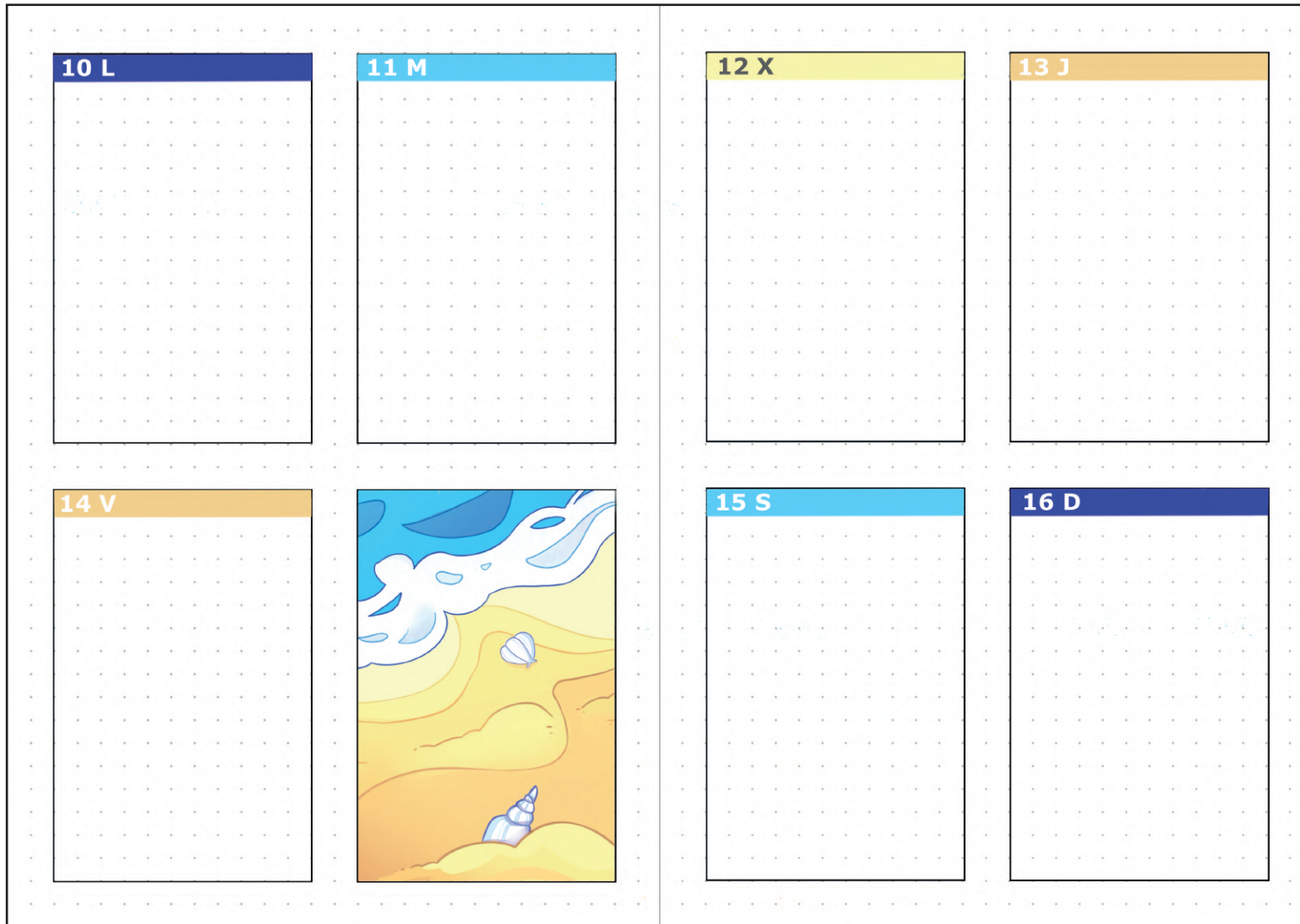
7

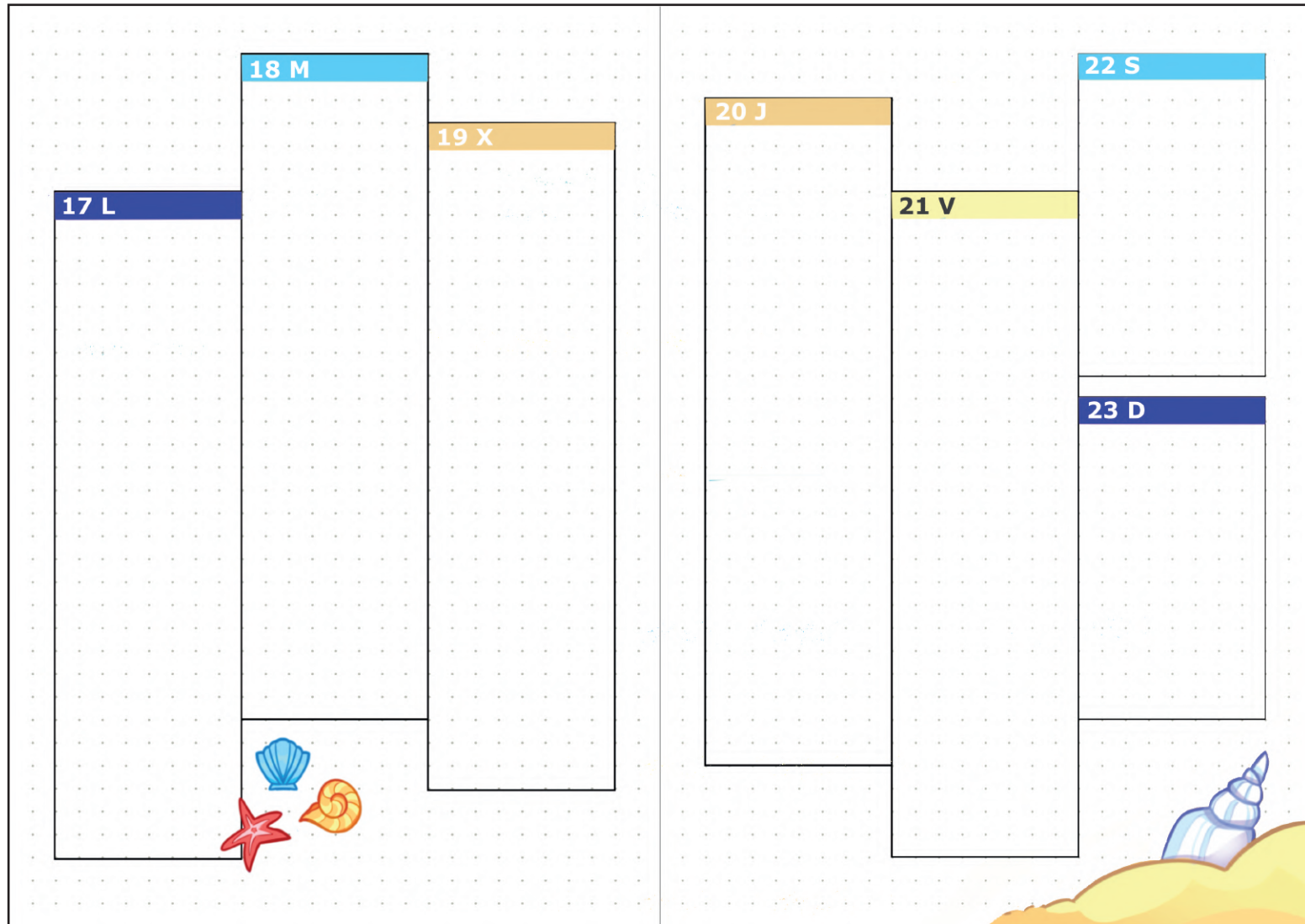
8

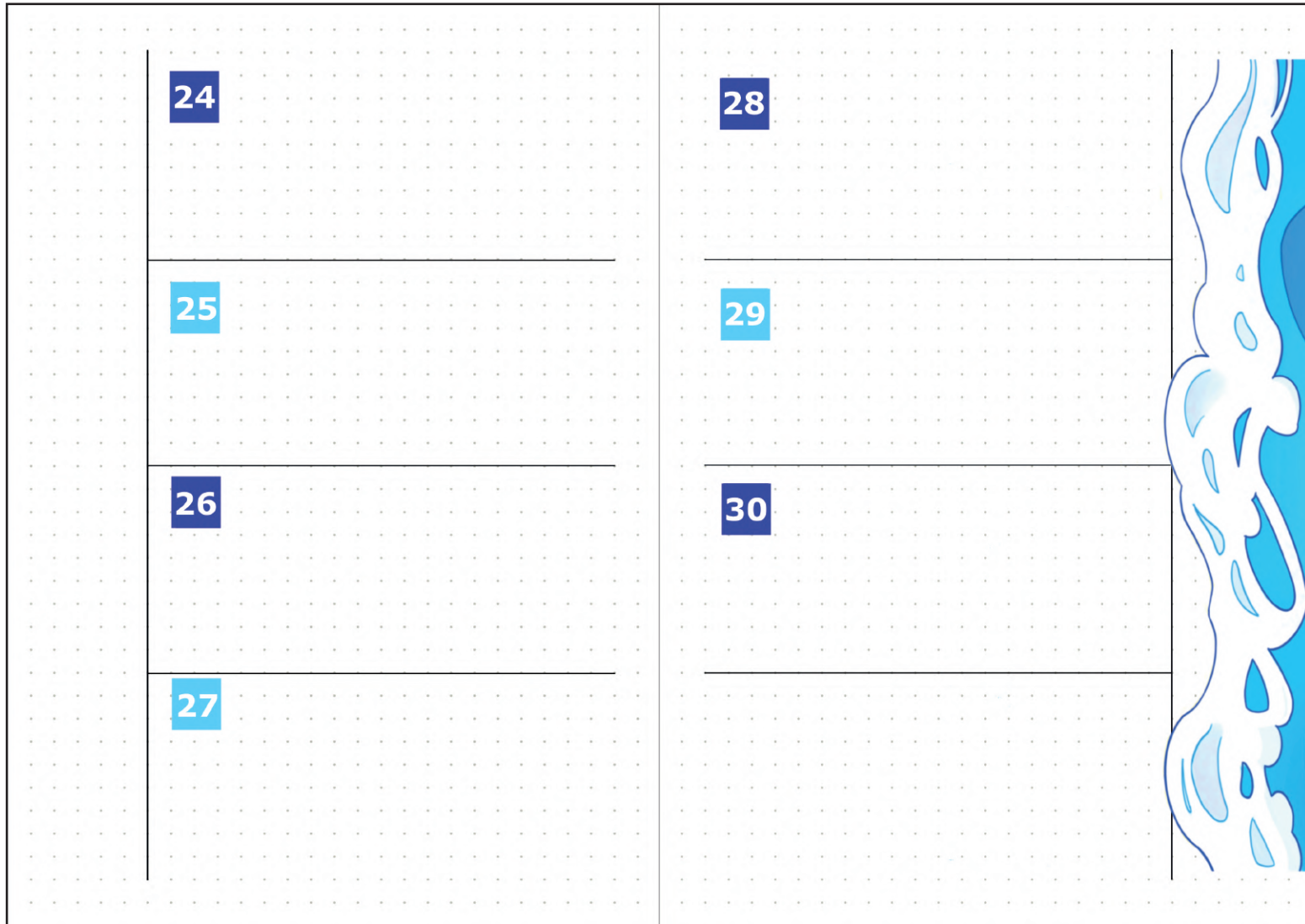
9

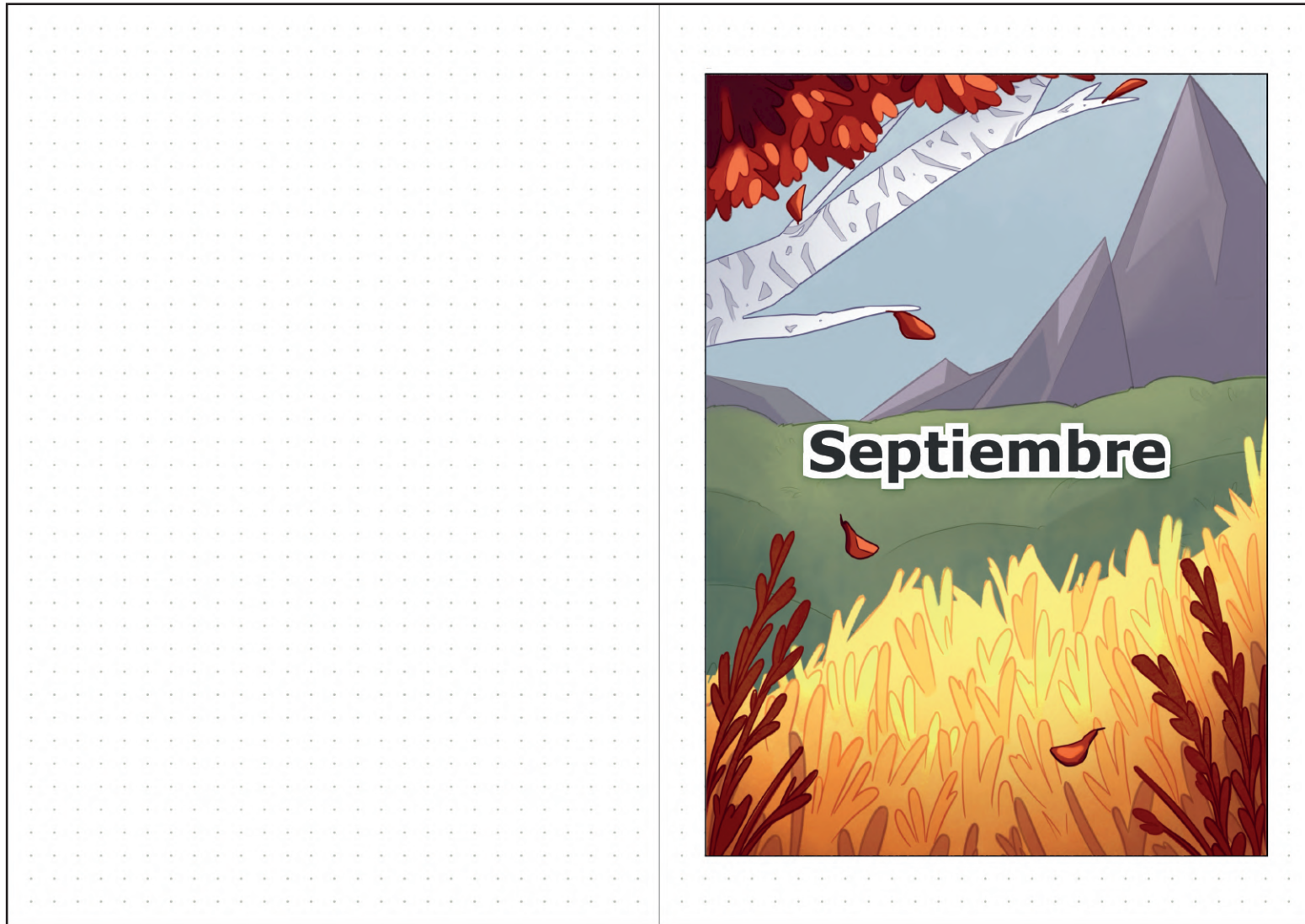


The image shows a two-page spread of a calendar template for ADHD. The left page contains four rectangular boxes, each with a number in a colored square: 3 (yellow), 4 (orange), 5 (dark blue), and 6 (light blue). The right page contains three similar boxes: 7 (light blue), 8 (yellow), and 9 (orange). Below box 9 is a landscape illustration featuring a blue sea, white birds, and grey mountains. The entire page is covered with a light grey dot grid.



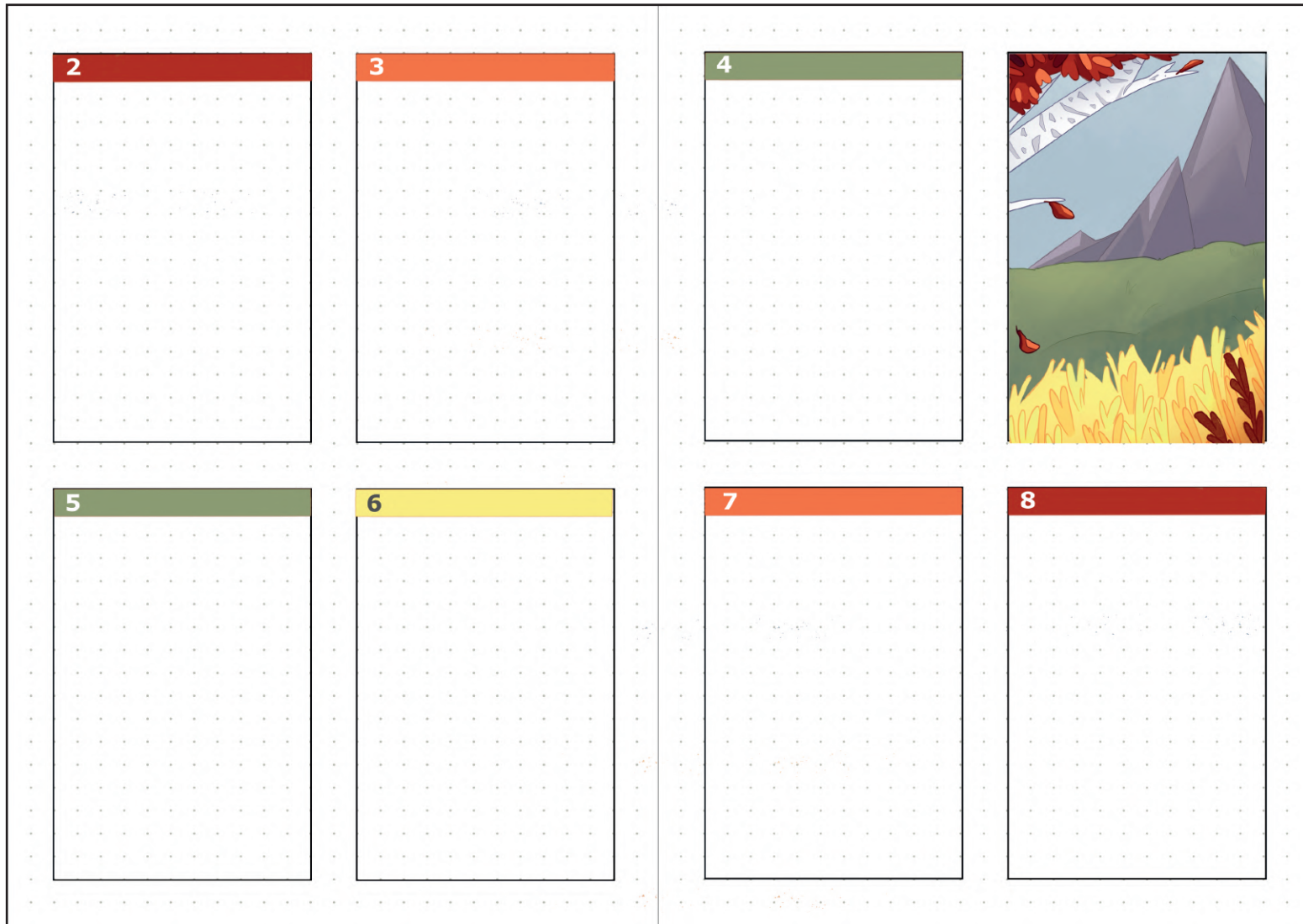


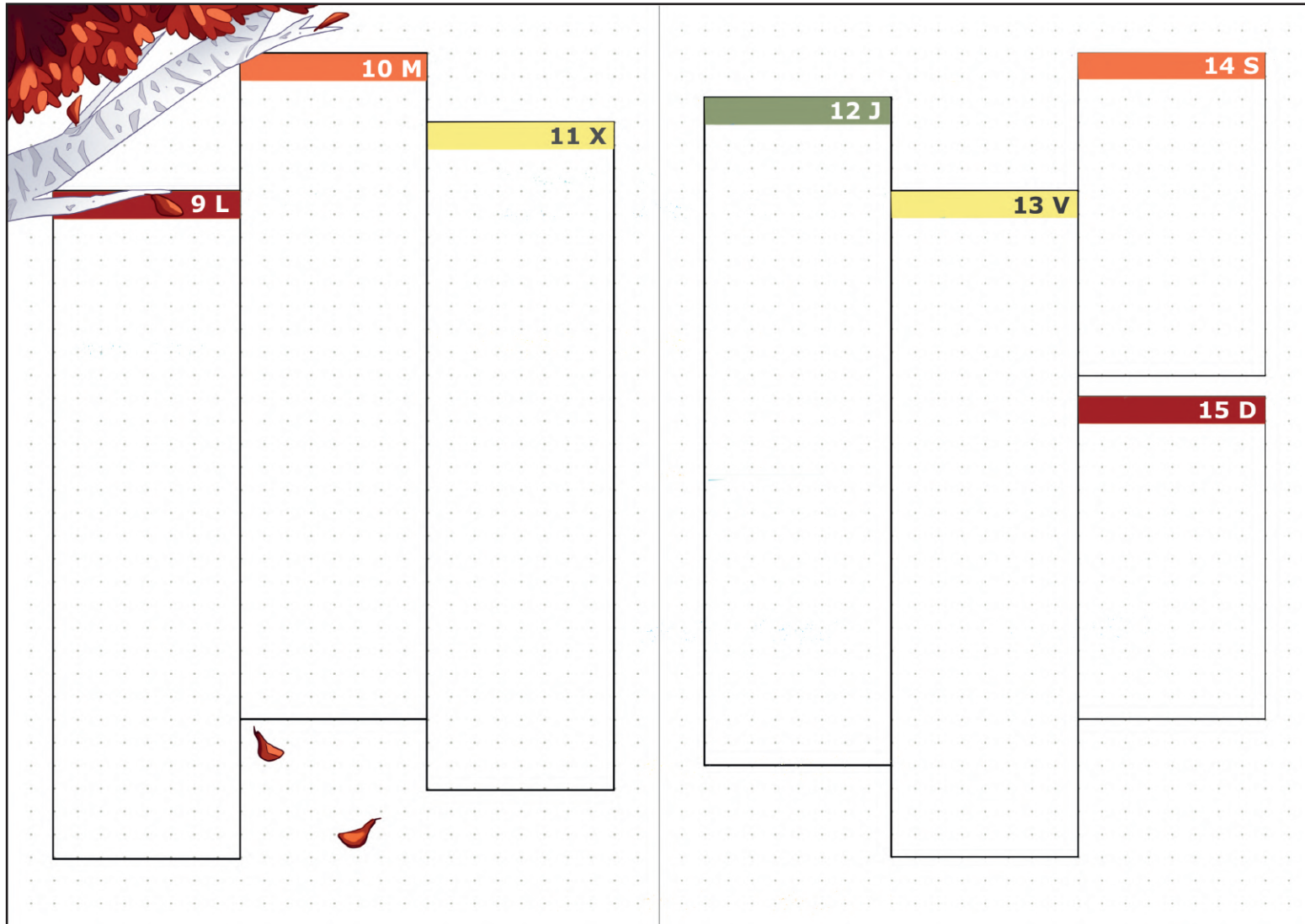


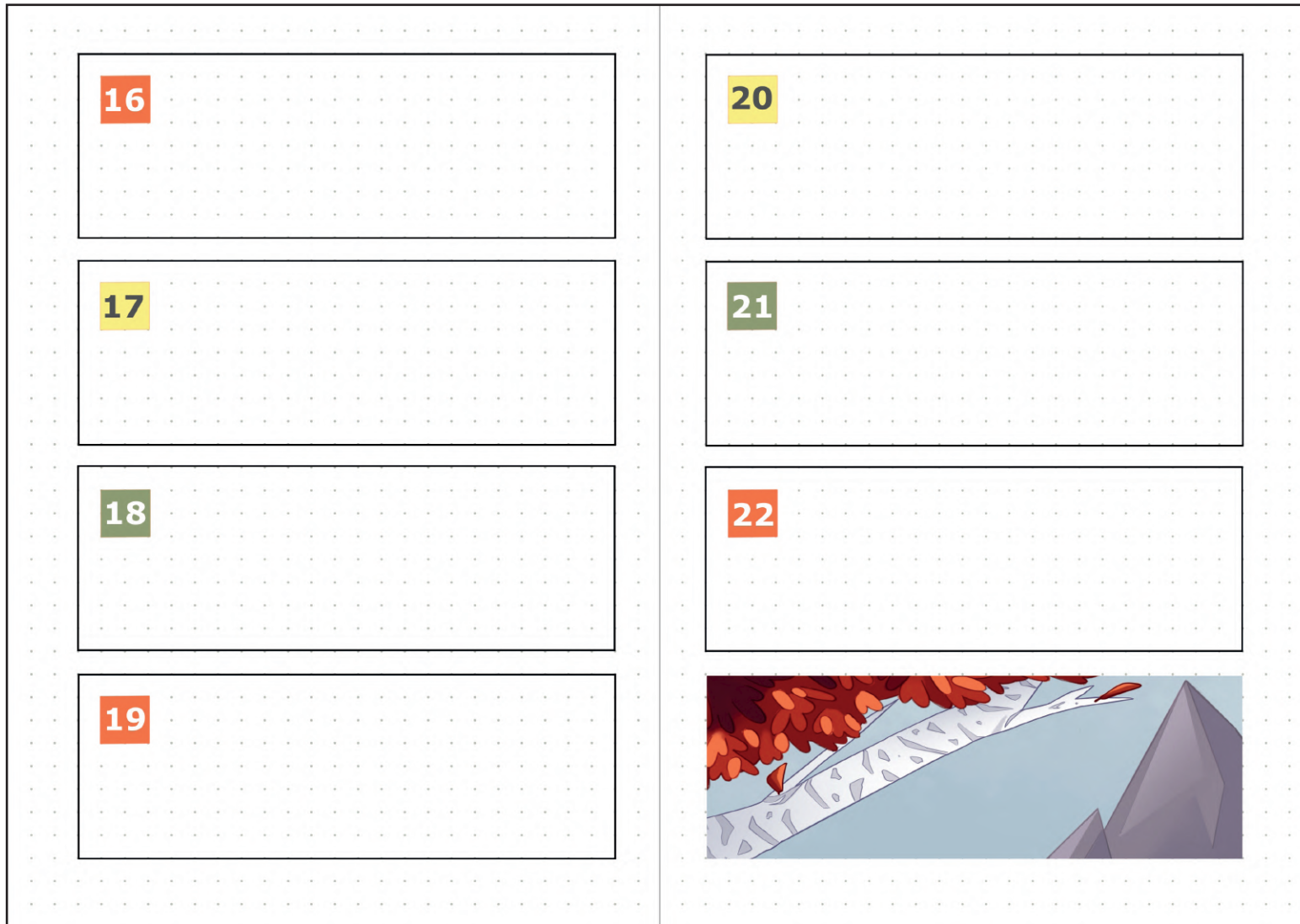


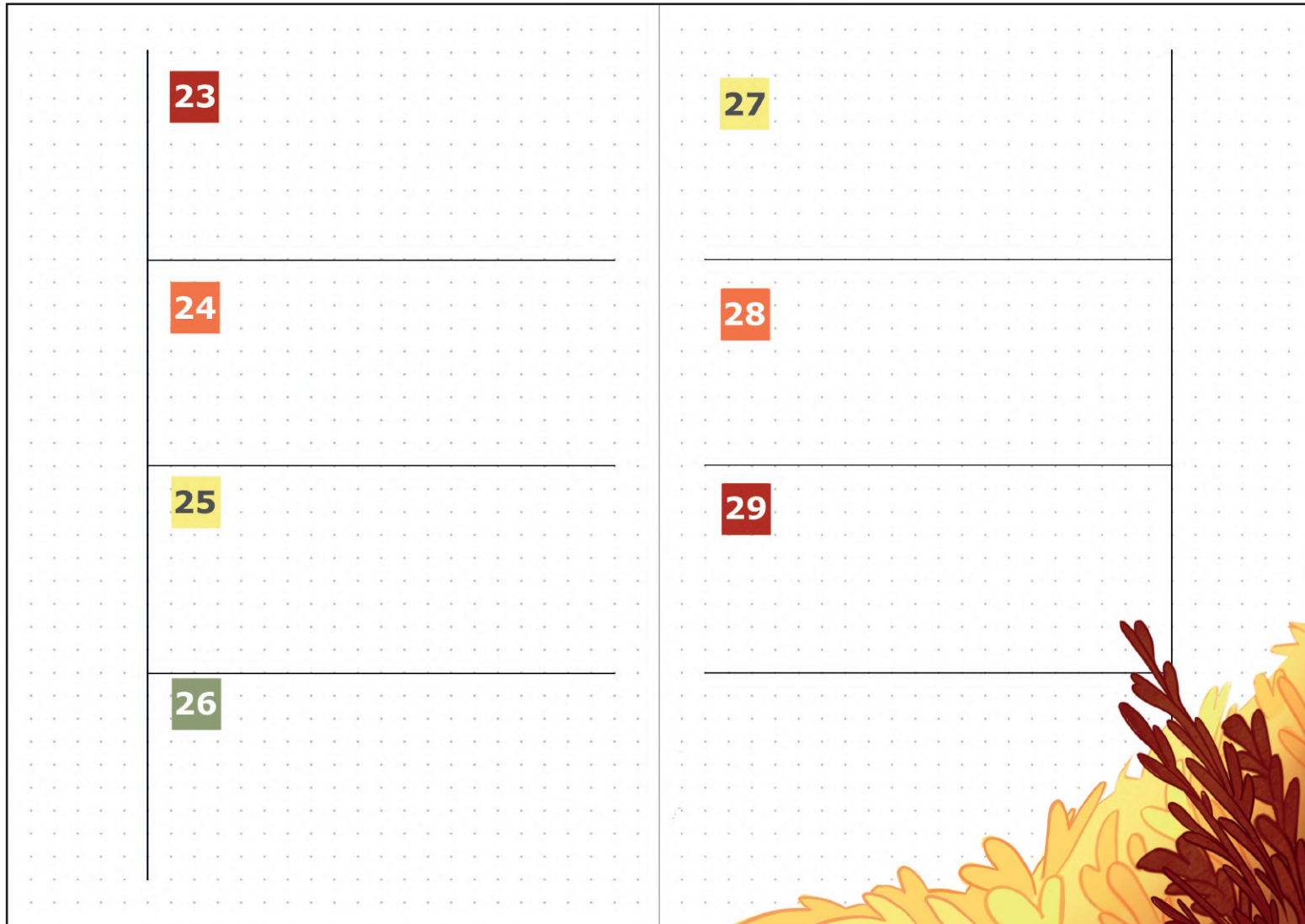
Otoño: septiembre

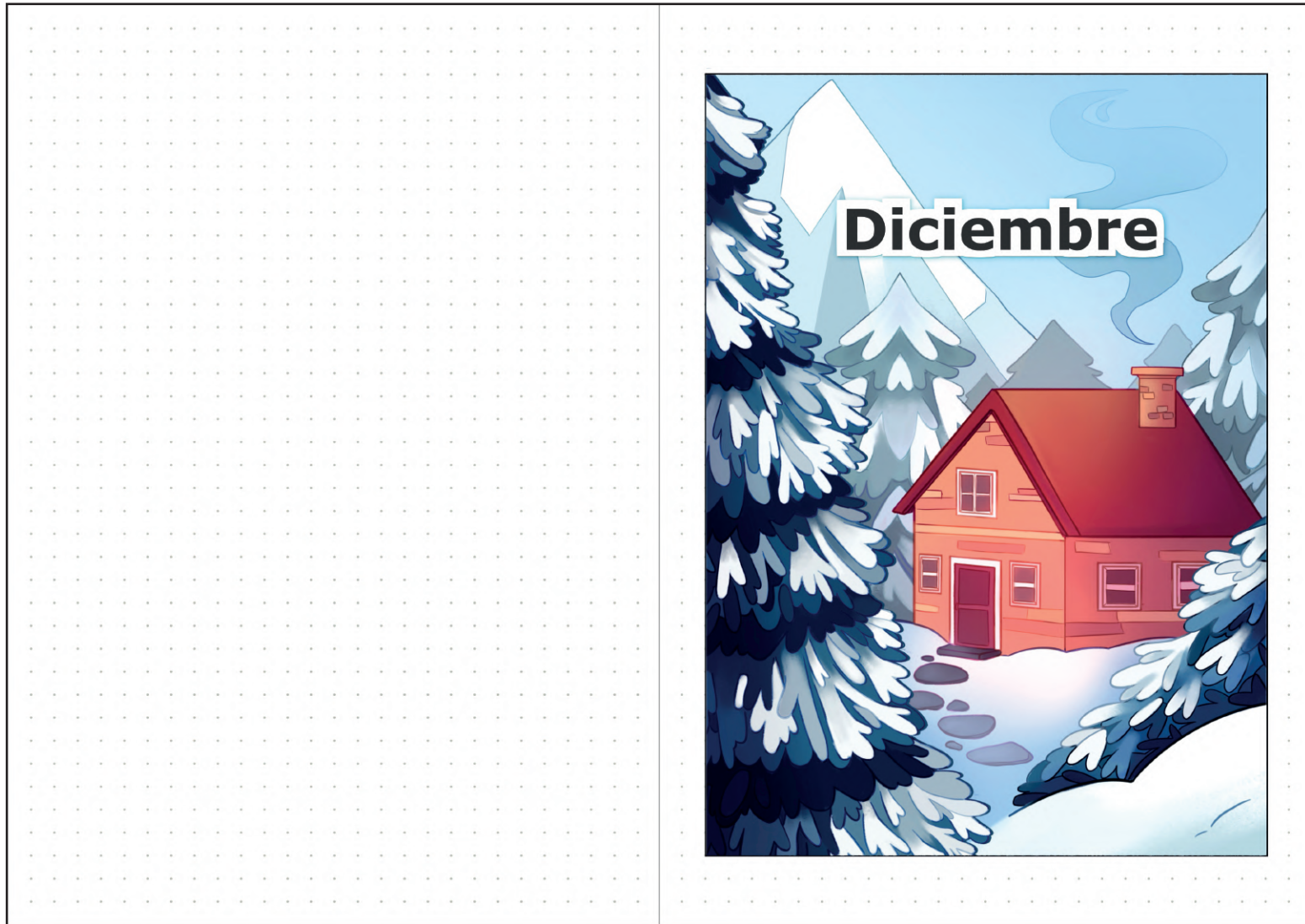












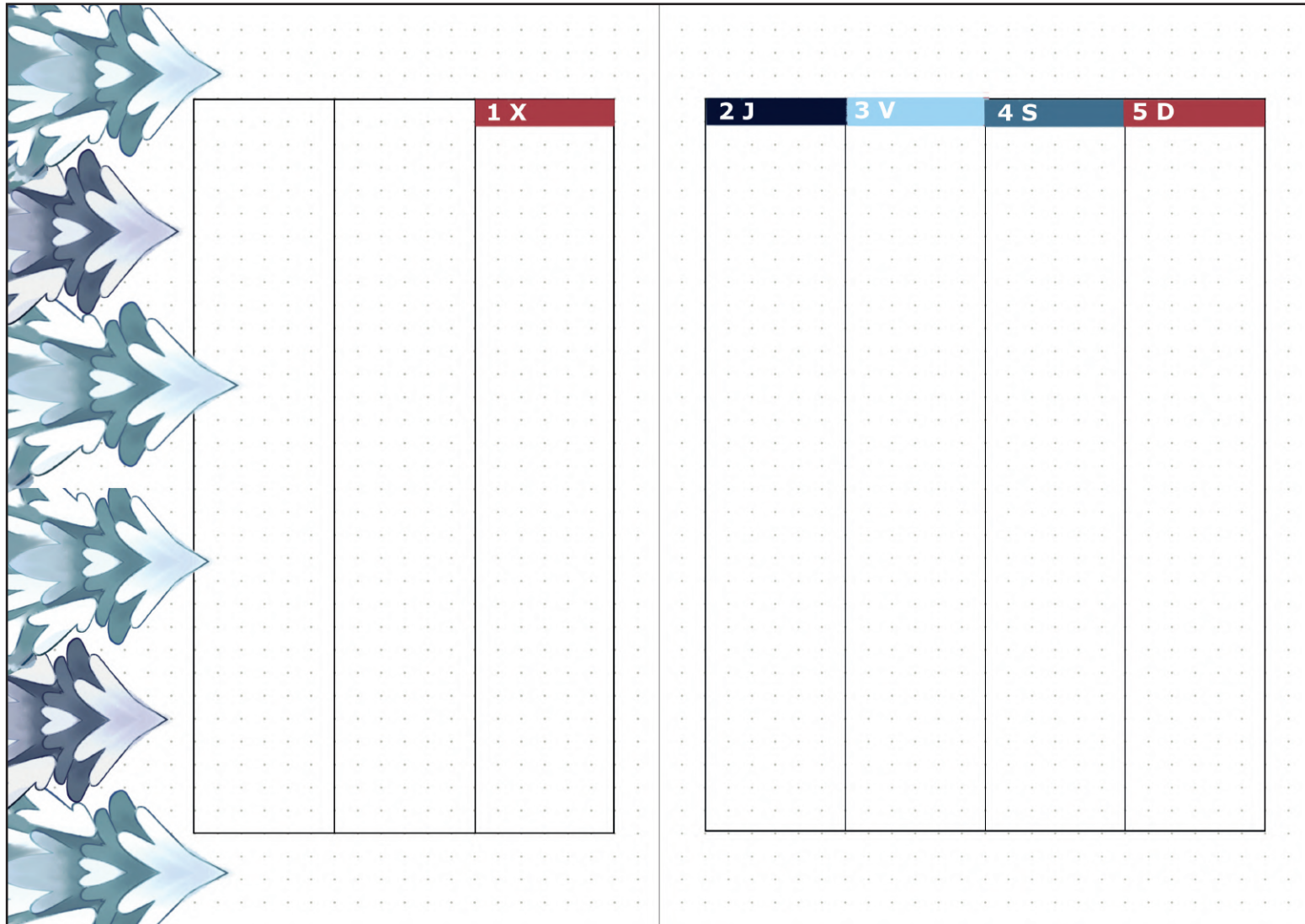


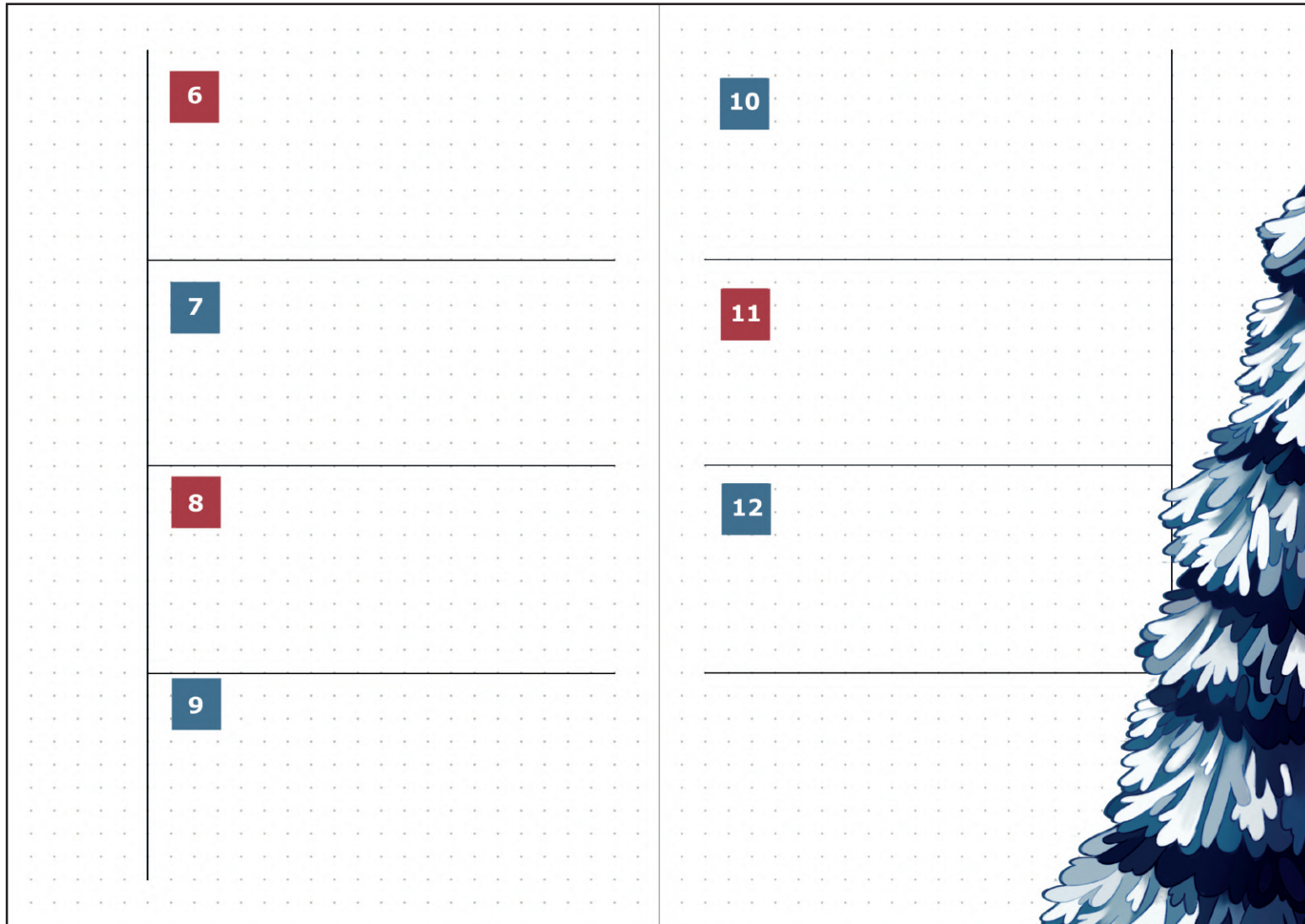
Invierno: diciembre

Diciembre

			1
6	7	8	
13	14	15	
20	21	22	
27	28	29	

2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		







<p>20</p>	<p>24</p>
<p>21</p>	<p>25</p>
<p>22</p>	<p>26</p>
<p>23</p>	