

Arq. Francisco Haroldo Alfaro Salazar

Director de la División

Ciencias y Artes para el Diseño

UAM Xochimilco

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

Oficina de Universidad Saludable

Periodo: 02 de Junio de 2025 al 19 diciembre de 2025

Proyecto: Universidad Saludable

Clave: XCAD000957

Responsable del Proyecto: Mónica Paulina Hernández Leyva

Asesor Interno: Mayra del Carmen Bedolla Torres

Firma del Asesor Interno (UAM)

Nombre completo: Guerrero Islas Jaqueline

Matrícula: 2222037936

Licenciatura: Diseño de la comunicación gráfica

División de Ciencias y Artes para el Diseño

Tel: 5512468567

Cel.: 5524464356

Correo electrónico: 2222037936@alumnos.xoc.uam.mx

La oficina de PROPRESA (Prevención y Promoción de la Salud) de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, es un espacio institucional dedicado a la promoción de la salud integral y a la prevención de enfermedades dentro de la comunidad universitaria. Su labor se enfoca en informar, orientar y brindar servicios básicos de salud a las y los estudiantes, fomentando una cultura de autocuidado, responsabilidad y conciencia sobre la salud física y sexual. Durante la realización de mi servicio social en esta oficina, pude conocer de cerca la importancia de la prevención como eje fundamental para el bienestar colectivo.

PROPRESA se caracteriza por ser una oficina activa y comprometida, en la que se desarrollan diversas jornadas de salud a lo largo del año. Entre las actividades más relevantes se encuentran las campañas de vacunación, las pruebas rápidas de VIH y las jornadas de Papanicolaou (PAP), las cuales permiten a los estudiantes acceder de manera gratuita y confiable a servicios de detección temprana. Estas acciones no solo contribuyen a la prevención de enfermedades, sino que también ayudan a romper estigmas relacionados con la salud sexual y reproductiva, promoviendo el acceso a información clara y sin prejuicios.

Además de las jornadas de atención, PROPRESA realiza una constante promoción de publicaciones informativas relacionadas con la salud. Estas publicaciones abordan temas como prevención de infecciones de transmisión sexual, métodos anticonceptivos, derechos sexuales y reproductivos, así como hábitos de autocuidado. La difusión de esta información resulta fundamental dentro del contexto universitario, ya que permite que los estudiantes tomen decisiones informadas y responsables sobre su cuerpo y su salud.

Durante mi servicio social, participé activamente en distintas áreas de la oficina, lo que me permitió comprender el trabajo interdisciplinario que se requiere para llevar a cabo las actividades de promoción de la salud. Uno de mis principales roles fue el desarrollo de contenido gráfico y visual para redes sociales, desempeñándome como diseñadora gráfica. Mi labor consistió en crear publicaciones digitales dirigidas a la comunidad estudiantil de la UAM, con el objetivo de informar sobre las jornadas de salud, fechas, requisitos y servicios disponibles.

Como diseñadora, este trabajo representó una experiencia formativa muy importante, ya que me permitió aplicar los conocimientos adquiridos en la carrera en un contexto real y con impacto social. Aprendí a diseñar piezas gráficas claras, accesibles y atractivas, considerando no solo la estética, sino también la legibilidad, el lenguaje visual y la correcta jerarquización de la información. Comprendí que el diseño no es únicamente una herramienta visual, sino un medio de comunicación que puede influir directamente en la participación y el interés de las personas.

El diseño de publicaciones para PROPRESA implicó también aprender a adaptar el mensaje al público universitario. Fue necesario utilizar un lenguaje cercano, incluyente y fácil de entender, así como elementos visuales que llamaran la atención sin caer en la desinformación o el sensacionalismo. Este proceso me enseñó la responsabilidad ética que conlleva el diseño cuando se trabaja con temas de salud, ya que la información debe ser precisa, clara y respetuosa.

Además del trabajo digital, participé en actividades presenciales dirigidas a los estudiantes, las cuales tenían como objetivo reforzar los mensajes de prevención de una manera dinámica. Estas actividades buscaban acercarse a los jóvenes a través de juegos, dinámicas y ejercicios informativos, permitiendo que el aprendizaje fuera más accesible y menos intimidante. Como parte de estas acciones, se entregaban preservativos a los estudiantes, promoviendo prácticas sexuales responsables y seguras.

Estas experiencias me permitieron desarrollar habilidades de comunicación interpersonal y trabajo en equipo. Como alumna, aprendí a relacionarme con distintos perfiles de personas, desde personal médico y administrativo hasta estudiantes de diversas carreras. Este contacto directo me ayudó a fortalecer mi capacidad de empatía, escucha y colaboración, entendiendo que la promoción de la salud requiere sensibilidad y respeto hacia las distintas realidades de cada persona.

Uno de los aprendizajes más significativos que obtuve como estudiante fue la importancia de la prevención como una herramienta de transformación social. Comprendí que muchas problemáticas de salud pueden evitarse mediante información oportuna y accesible, y que la universidad juega un papel clave en este proceso. PROPRESA no solo brinda servicios, sino que educa y acompaña a los estudiantes en el cuidado de su salud.

Desde la perspectiva de mi formación como diseñadora, el servicio social me permitió reafirmar el valor social del diseño gráfico. Aprendí que el diseño puede ser un agente de cambio cuando se utiliza con un propósito claro y ético. Cada publicación, cartel o pieza gráfica tenía el potencial de informar, concientizar e incluso salvar vidas al fomentar la detección temprana y la prevención.

Asimismo, esta experiencia me ayudó a desarrollar una mayor organización y responsabilidad profesional. Trabajar con fechas específicas, campañas programadas y mensajes institucionales me enseñó a respetar lineamientos, tiempos de entrega y objetivos de comunicación. Estas habilidades resultan fundamentales para mi futuro desempeño profesional.

En conclusión, realizar mi servicio social en la oficina de PROPRESA de la UAM Xochimilco fue una experiencia formativa integral que me permitió crecer tanto a nivel personal como académico. Como alumna, adquirí una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención en la salud. Como diseñadora, comprendí el impacto que tiene la comunicación visual en la difusión de información y en la participación de la comunidad. PROPRESA representa un espacio fundamental dentro de la universidad, donde la salud, la educación y el diseño se articulan para generar un impacto positivo en la vida estudiantil.

La realización del servicio social en la oficina de PROPRESA de la UAM Xochimilco representó una experiencia significativa dentro de mi formación universitaria. A lo largo de este proceso, pude comprender la importancia de la prevención y la promoción de la salud como pilares fundamentales para el bienestar de la comunidad estudiantil. Las actividades desarrolladas, como las jornadas de vacunación, pruebas de VIH, campañas de Papanicolaou y la difusión de información preventiva, demostraron el impacto positivo que puede tener el acceso a servicios de salud y a información clara y confiable dentro del entorno universitario.

Asimismo, el desempeño de funciones relacionadas con el diseño gráfico y la comunicación visual me permitió aplicar los conocimientos adquiridos durante la carrera en un contexto real, fortaleciendo mis habilidades profesionales. La elaboración de publicaciones para redes sociales contribuyó a mejorar la difusión de las actividades de PROPRESA y a fomentar una mayor participación estudiantil. En conjunto, esta experiencia reafirmó el valor del trabajo interdisciplinario y del diseño como una herramienta clave para la comunicación, la educación y la transformación social.

Desde una perspectiva personal y académica, el servicio social en PROPRESA me permitió crecer tanto como alumna como diseñadora. Aprendí que el diseño gráfico va más allá de lo estético, ya que tiene una responsabilidad social importante, especialmente cuando se utiliza para comunicar temas relacionados con la salud. Comprendí que una pieza visual bien diseñada puede informar, concientizar y generar cambios positivos en la conducta de las personas.

Esta experiencia también fortaleció mi sentido de compromiso y responsabilidad, al hacerme consciente del impacto que mis acciones y mi trabajo pueden tener en la vida de otros. Participar activamente en la promoción de la salud dentro de la universidad me permitió valorar la importancia del autocuidado y la prevención, no solo a nivel individual, sino colectivo. Finalmente, el servicio social me brindó una visión más clara de mi futuro profesional, motivándome a seguir desarrollando el diseño como una herramienta con propósito social y humano.

Es importante destacar la relevancia de que los estudiantes interesados en realizar su servicio social, o que tengan dudas relacionadas con temas de salud, se acerquen directamente a la oficina de PROPRESA para solicitar orientación y aclarar cualquier inquietud. Este espacio se caracteriza por brindar atención accesible, respetuosa y confidencial, lo que genera un ambiente de confianza para la comunidad universitaria.

Acercarse a la oficina permite conocer de primera mano las actividades, programas y jornadas que se llevan a cabo, así como los requisitos y procesos para participar o integrarse a sus proyectos. En el caso de los estudiantes de diseño, esta cercanía facilita la identificación de oportunidades donde sus habilidades pueden ser aplicadas de manera práctica y con un impacto social real, resolviendo dudas sobre funciones, tiempos y alcances del servicio social.

Asimismo, PROPRESA cumple un papel fundamental como punto de orientación en temas de prevención y promoción de la salud. Muchas veces, por falta de información o desinformación, los estudiantes no aprovechan los servicios que la universidad pone a su disposición. Acudir a la oficina permite recibir información clara y confiable, así como canalización adecuada en caso de requerir atención específica.

Finalmente, el acercamiento directo fomenta una mayor participación y compromiso por parte de la comunidad estudiantil, fortaleciendo el vínculo entre la universidad y sus alumnos. PROPRESA no solo es un espacio de atención, sino también de acompañamiento y apoyo, por lo que se recomienda a los estudiantes acercarse sin temor para resolver dudas, informarse y participar activamente en las acciones que promueven la salud y el bienestar dentro de la UAM Xochimilco.

Con base en mi experiencia, sí recomendaría ampliamente realizar el servicio social en la oficina de PROPRESA de la UAM Xochimilco a otros compañeros de la carrera de diseño. Este espacio permite aplicar de manera directa los conocimientos adquiridos en el aula, especialmente en áreas como diseño gráfico, comunicación visual y manejo de redes sociales, dentro de un contexto real y con impacto social.

PROPRESA brinda la oportunidad de trabajar con temas relevantes y sensibles, como la promoción y prevención de la salud, lo que implica un reto profesional importante y una gran enseñanza ética. Para los estudiantes de diseño, esta experiencia ayuda a desarrollar habilidades como la creación de mensajes claros, responsables y dirigidos a públicos específicos, así como el trabajo con lineamientos institucionales y tiempos reales de entrega.

Además, el ambiente de trabajo es colaborativo y favorece el aprendizaje interdisciplinario, permitiendo interactuar con personal de distintas áreas y comprender cómo el diseño se integra en proyectos sociales y educativos. Realizar el servicio social en PROPRESA no solo fortalece el perfil profesional, sino que también sensibiliza al estudiante sobre el papel social del diseño, convirtiéndolo en una experiencia formativa integral. Por estas razones, considero que es una opción altamente recomendable para diseñadores interesados en aportar su creatividad a causas con impacto positivo dentro de la comunidad universitaria.

25 Noviembre
Día Internacional de la Eliminación
de la Violencia contra la Mujer

TE CREO, CARTAS QUE ACOMPAÑAN

10:00 a 15:00 hrs Stands: Cafeteria · Jardín
Zapata · Jardín Edén · Pórtico

"Voces y huellas por la erradicación de la violencia"
Ven y marca tu mano con pintura en un gran papel bond y escribe un
mensaje para sumarte a esta acción colectiva contra la violencia de género.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

PROPRESA
Oficina de Promoción y
Investigación de la Salud

¿CÓMO CONSTRUIR TU PROYECTO DE VIDA?

UNIVERSO PERSONAL

EXPLORA QUIÉN ERES, QUÉ QUIERES Y CÓMO LOGRARLO

Formas de autocuidado

que nos ayudan a sentirnos mejor cada día

EL AUTOCUIDADO ES EL CONJUNTO DE ACCIONES Y DECISIONES QUE UNA PERSONA REALIZA DE MANERA CONSCIENTE PARA CUIDAR SU SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL. INCLUYE HABITOS DIARIOS COMO UNA ALIMENTACION, DESCANSO ADECUADO, ACTIVIDAD FISICA, MANEJO DEL ESTRÉS, ESTABLECER LIMITES PERSONALES Y BUSCAR APOYO CUANDO ES NECESARIO

¿Por qué es importante el autocuidado?

EL AUTOCUIDADO AYUDA A PREVENIR EL AGOTAMIENTO, PROMUEVE UNA MEJOR SALUD MENTAL Y REFUERZA NUESTRA CAPACIDAD PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS COTIDIANO.

Seis formas simples de practicar el autocuidado

- Dormir bien**
DESCANSAR ENTRE 7 Y 9 HORAS PERMITE QUE TU CUERPO Y MENTE SE RECUPEREN
- Mover el cuerpo saludablemente**
CAMBIAR BANCAS O HACER EJERCICIO LIBRE TIENEN EL APOYO A SENTIRTE BIEN
- Alimentarte saludablemente**
INCLUIR FRUTAS, VERDURAS Y BEBIDAS SIN AZÚCAR MEJORA TU ENERGÍA Y TU ESTADO DE ANIMO
- Desconectarte un momento**
TOMARTE PAUSAS DE CASI 10 MINUTOS EN LAS PAUSAS AYUDA A DESCANSAR TU MENTE
- Pedir ayuda**
HABLAR CON PERSONAS DE CONFIANZA O ACUDIR A TERAPIA PUEDE SER UNA FORMA DE CUIDARTE
- Desconectarte un momento**
LEER, PRACAR O SUPLEMENTAR RECIBIR UN ACTIVO QUE TE AYUDE A RELAJARTE

Tu bienestar importa. Empieza hoy con pequeños pasos de autocuidado.

¿CÓMO HA CAMBIADO LA FECUNDIDAD EN MÉXICO EN 50 AÑOS?

Porcentaje de mujeres que son madres por edad

Mujeres mayores de 60 años: El 90% ha sido madre

Mujeres entre 20 y 29 años: El 45% ha sido madre

Vemos que las mujeres más jóvenes han tenido menos hijos que mujeres de generaciones anteriores.

Fecundidad adolescente (15-19 años)

En 2014: 77 nacimientos por cada 1,000 adolescentes

En 2024: 45 nacimientos por cada 1,000 adolescentes

Pero... ¿Las mujeres de antes realmente querían tener tantos hijos?

Los datos muestran que en 1974 una mujer en México tenía en promedio 6 hijos, y hoy tiene alrededor de 2 (o incluso menos, según INEGI). Esta reducción no es solo una "moda", sino el reflejo de cambios profundos en la sociedad.

¿Por qué ha bajado la fecundidad?

Factores clave

- Lucha por los derechos que permiten a las mujeres tener el control y decisión sobre su fertilidad
- Mayor acceso a anticonceptivos y educación sexual
- Priorizar el desarrollo personal y profesional
- Preferir una maternidad postergada

En resumen: las familias mexicanas son más pequeñas que antes. ¿Y tú qué piensas? ¿Tener hijos está en tus planes?

TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

25N

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer