



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

Arq. Francisco Haroldo Alfaro Salazar
Director de la División
Ciencias y Artes para el Diseño
UAM Xochimilco

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco

Universidad Saludable

Periodo: 9 de febrero de 2023 al 06 de noviembre de 2023

Proyecto: Universidad Saludable

Clave: XCAD000957

Responsable del Proyecto: Marisol Barrios Yllan

Asesor Interno: Dra. Martha Isabel Flores Avalos

Areia Ortiz Sarabia Matrícula: 2163028182
Licenciatura: Diseño de la Comunicación Gráfica
División de Ciencias y Artes para el Diseño
Tel: 044 998 386 4440
Cel.: 044 998 386 4440
Correo electrónico: 2163028182@alumnos.xoc.uam.mx

INTRODUCCIÓN

Como adultos y universitarios, a veces olvidamos la importancia de la salud integral para mejorar nuestra calidad de vida; además, algunos crecemos con la idea interiorizada de que la salud siempre puede esperar. Es por ello que resulta importante el fomento de la salud y la difusión de conocimientos para el autocuidado y la implementación de estilos de vida más saludables.

El diseño de la comunicación gráfica, como su nombre lo dice, es una disciplina que tiene la responsabilidad de transmitir mensajes de manera efectiva con recursos visuales. En ese contexto, el diseño de la comunicación gráfica se convierte en un aliado estratégico para la difusión de información. Con apoyo de elementos gráficos, el diseño tiene la capacidad de retener la atención del público y comunicar mensajes complejos de manera accesible.

En el ámbito de la salud, la comunicación gráfica llevada a cabo de manera adecuada, puede hacer la diferencia al transmitir mensajes claros y memorables que propicien la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Desde el uso consciente de tipografías, colores y elementos gráficos, es posible influir en la eficacia del material de difusión.

En la actualidad, el internet y las redes sociales son herramientas importantes para la difusión de información. De acuerdo con la Asociación de Internet MX, los mexicanos de entre 16 y 64 años pasamos poco más de 8 horas diarias navegando en internet. Además, la pandemia aceleró la adopción de tecnologías digitales, pues durante la cuarentena, éstas se convirtieron en una herramienta casi indispensable para mantenernos informados, comunicados y se volvieron una extensión de nuestra vida cotidiana. Es por ello que no es posible hablar de difusión sin tomar en cuenta las redes sociales y el internet como medios de comunicación.

Por lo anterior, resulta importante implementar, de forma consciente e intencional, los distintos recursos de comunicación gráfica pensados para las diferentes redes y plataformas en las que se puede llevar a cabo la difusión de mensajes referentes a la salud. Smartme Analytics compartió un estudio que posiciona a Facebook e Instagram dentro de las 5 redes sociales más utilizadas por la comunidad perteneciente a la Generación Millennial (25 a 44 años) y la Generación Z (11 a 24 años); de acuerdo con la Agenda Estadística UAM, la comunidad de egresados oscila entre los 21 y 52 años de edad, por lo que podemos asumir que la comunidad pertenece a las dos generaciones antes mencionadas.

Resulta entonces imperativo tomar en cuenta las peculiaridades de estas dos generaciones para lograr la promoción y difusión de estos mensajes de forma efectiva.

También vale la pena destacar la importancia de la existencia de las páginas web, como herramientas que articulen al resto de la identidad digital de cualquier proyecto. Para ello las páginas web deben tener una gestión óptima, pues es ideal que funcionen como una extensión de las demás plataformas que el proyecto maneje, y viceversa. Además, las páginas web suelen ser el último destino de los usuarios digitales que buscan información puntual, pues es en estos sitios web donde usualmente se difunden los

mensajes de manera más extensa y sin las limitaciones particulares de las plataformas de red social.

OBJETIVO GENERAL

El proyecto de la Oficina de Promoción y Prevención de la Salud PROPRESA (anteriormente Universidad Saludable) tiene como objetivo incorporar el fomento de la salud en la Unidad Xochimilco, con el fin de mejorar la salud y calidad de vida de la comunidad universitaria mediante la promoción de conocimientos y habilidades para el cuidado propio y la implementación de estilos de vida saludables.

Siendo un proyecto donde la difusión cumple un papel fundamental, requiere de la comunicación gráfica para transmitir tal conocimiento.

PROPRESA cuenta con una página web, perfil de Instagram y página de Facebook como parte de su identidad digital. En dichas plataformas, difunde material informativo en formatos diversos, como infografías, carruseles, publicaciones estáticas, videos, reels y más. Dicho material utiliza como recurso el diseño gráfico para dar cuerpo y forma a los mensajes que se busca transmitir.

Durante mi estancia en el proyecto tuve oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos durante mis estudios, auxiliando en la gestión de la página web de PROPRESA, así como la creación de diversos materiales para la misma y para difusión por diferentes medios. Es así como me ha sido posible cumplir con los objetivos planteados por el plan de estudios de la licenciatura de Diseño de la Comunicación Gráfica:

- Comprender, manejar y aplicar los elementos teóricos y formales del proceso de diseño, que les permitan realizar su quehacer y renovarlo constantemente, al situar la especificidad del diseño gráfico en la realidad social.
- Producir mensajes gráficos de cualquier nivel de complejidad, aplicando las habilidades y conocimientos teóricos, técnicos y expresivos del proceso de diseño para la producción y la organización de los mensajes de la comunicación gráfica.
- Comprender y realizar mensajes de comunicación gráfica, en donde se articulen los elementos teóricos y prácticos del proceso de diseño que sirvan para la solución de problemas concretos de la realidad, desde una perspectiva y de compromiso social con su quehacer profesional.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Mi servicio estuvo principalmente enfocado a la gestión de la página web de PROPRESA y la creación de material gráfico para la misma, como infografías, carteles, miniaturas de video. Además, en ocasiones se me encomendó material para impresión y difusión en redes sociales y correo electrónico.

Para la realización de dichas tareas, busqué de manera consciente tener siempre en cuenta el público objetivo y la intención de cada mensaje a transmitir, además de tratar de generar una experiencia de usuario positiva en el caso específico del sitio web.

1. GESTIÓN DE PÁGINA WEB

Una de mis primeras tareas en el sitio web fue la de reorganizar ciertos apartados que ya existían en la misma, pues anteriormente se habían realizado varios cambios en el gestor de WordPress que dejaron rastro e imposibilitaban el funcionamiento óptimo de la página. Siendo mi primera vez utilizando WordPress y el constructor de sitios Brizy, parte de mis responsabilidades fue aprender con ayuda de tutoriales a utilizar esas nuevas herramientas para poder cumplir con el resto de las tareas.

El constructor de sitios Brizy funciona con widgets y elementos preestablecidos que facilitan la gestión y construcción de los sitios web. Sin embargo, es importante entender cómo funciona cada uno de los widgets y en qué casos se pueden utilizar. Conocer esta información me permitió emplearlos de la mejor manera para poder construir una experiencia de usuario óptima y mantener una estética uniforme en toda la página.

Durante mi estancia fueron surgiendo necesidades específicas, como la creación de nuevas secciones dentro del sitio y la eliminación de otras. Para mantener el correcto funcionamiento de la página, mi tarea fue mantener los enlaces actualizados, además de realizar los ajustes gráficos necesarios para mantener el diseño uniforme.

Realicé además un rediseño de la página completa, utilizando tipografías optimizadas para lectura en pantalla, y los colores de la nueva identidad del proyecto luego de su cambio de identidad a PROPRESA. Adicionalmente, aprendí sobre la estructura de los sitios web y la función de cada elemento, como los banners, pies de página, headers, etcétera; ésto me permitió mantener la salud de la página y aplicar diseño con intencionalidad a cada uno de los elementos que la componen.

2. CREACIÓN DE MATERIAL GRÁFICO PARA PÁGINA WEB

Como se mencionó anteriormente, uno de los propósitos principales de PROPRESA es el de la promoción de la salud para la comunidad universitaria. Para ello, es primordial mantener tanto las redes como el sitio web actualizados con contenido relevante y de valor.

Realicé para dicha tarea una serie de infografías y carteles pensados para la página web. Estos materiales gráficos tenían entre sus objetivos particulares, la intención de difundir datos estadísticos de interés.

a. CUESTIONARIO DE SALUD

El cuestionario de salud tiene como objetivo conocer algunos elementos básicos de la salud física y mental de la comunidad estudiantil. Se realizaron dos infografías para difundir algunos de los resultados de este cuestionario, específicamente sobre sexualidad y consumo de tabaco.

Las infografías están dirigidas a la misma comunidad estudiantil, por lo que busqué que el diseño fuera atractivo y dinámico. Además, ambas infografías llevan un mensaje de promoción de la salud. En el caso de la infografía sobre sexualidad, lleva un recordatorio sobre dónde los estudiantes pueden obtener preservativos gratuitos, y la de consumo de tabaco contiene un recordatorio sobre los espacios libres de humo dentro de la unidad.

Adicionalmente, ambas infografías están pensadas para funcionar como un recorrido en vertical, de fácil lectura cuando se navega por la página.

b. INFOGRAFÍA DUELO

Ésta infografía tiene como objetivo brindar contenido de valor e informativo referente a la salud mental, particularmente durante las etapas del duelo. En ella ilustré el contenido recopilado y redactado por la compañera Zaira Mabel Buendía V., seccionando la información en bloques para crear un recorrido que hiciera la información digerible y de fácil comprensión. Acompañé el contenido con pequeñas ilustraciones y elementos gráficos que tenían intención de dar profundidad al mensaje a transmitir.

c. CAMPAÑA DERMATOLÓGICA Y CAMPAÑA DE DONACIÓN ALTRUISTA DE SANGRE

La Oficina de Promoción y Prevención de la Salud realiza campañas y ferias de salud como parte de sus actividades. Los resultados de dichas campañas se comparten en la sección de Ferias de salud del sitio web. Para esta sección, realicé dos infografías con los resultados de dos campañas: La campaña de donación altruista de sangre 2023 y la campaña dermatológica 2023.

Ambas infografías tienen como propósito la difusión de los resultados estadísticos de ambas campañas.

3. CREACIÓN Y DISEÑO GRÁFICO PARA REDES SOCIALES Y DIFUSIÓN POR CORREO ELECTRÓNICO

a. DISEÑO DE LOGOTIPO PARA UNIVERSIDAD SALUDABLE

Previo al cambio de identidad, Universidad Saludable tenía como necesidad un cambio de logo. Para ello realicé varias propuestas, buscando mantener los elementos esenciales de su identidad.

El logo se empleó en algunos diseños para redes sociales, difusión por correo electrónico y en la página web. Posteriormente el logo fue sustituido por la nueva identidad del proyecto bajo el nombre de PROPRESA.

b. PLECA PARA REDES SOCIALES

Antes de su cambio de identidad, una de las necesidades del proyecto Universidad Saludable, era unificar la identidad de las publicaciones realizadas en redes sociales por los alumnos de diferentes carreras que realizaban su servicio. Para ello, realicé una

propuesta de plantillas con plecas editables con los elementos identitarios, para facilitar el proceso de diseño a los compañeros que realizaban sus publicaciones de difusión.

c. CONVOCATORIA: TU MEJOR REEL

Uno de los problemas presentes en la comunidad estudiantil, son las adicciones y el consumo de sustancias nocivas para la salud. Con la intención de promover una vida sin drogas, PROPRESA realizó un concurso donde los participantes debían subir un video (reel) de 30 segundos dentro de la unidad, promoviendo motivos para no consumir estas sustancias.

Mi tarea en esta convocatoria fue la de realizar el contenido promocional para redes sociales, historias y correo electrónico, además de banner para la página web y la creación de una subpágina con toda la información y bases de la convocatoria.

d. CAMPAÑAS: PRODUCTOS DE MENSTRUACIÓN

Como apoyo a la comunidad menstruante, PROPRESA tuvo la iniciativa de brindar productos de higiene menstrual de forma gratuita a quienes lo requieran. Para ello inició la Campaña de donación y Campaña 1x1.

El material gráfico que realicé para ambas campañas tuvo como propósito su difusión por medio de correo electrónico e impresión.

e. CARRERA DE RELEVOS

Para fomentar la actividad física para beneficio de la salud, PROPRESA en conjunto con la sección de Actividades Deportivas lanzaron la convocatoria de la Carrera de Relevos por la salud durante la feria infórmate y decide.

Como material de promoción realicé un flyer para impresión y difusión en redes sociales y la página web, así como un archivo específico para su difusión en historias de Facebook e Instagram.

Al igual que en la convocatoria de Tu Mejor Reel, parte de mis tareas durante ésta actividad fue gestionar el espacio dentro de la página web con las bases para participar.

METAS ALCANZADAS

Además de aplicar los conocimientos adquiridos durante mi carrera, estos meses trabajando con PROPRESA me han permitido desarrollar nuevas habilidades y conocimientos más allá de los contenidos de mi plan de estudios.

Tuve la oportunidad de gestionar una página web, algo que no había hecho anteriormente y que me ha sido beneficioso en mi vida laboral. He podido desempeñar tareas referentes a la gestión de sitios web más allá del diseño gráfico, adquiriendo nuevas habilidades relacionadas con el diseño de experiencia de usuario y optimización web.

Además, he podido poner en práctica conocimientos en un contexto real, de modo que he podido afinar mis habilidades de diseño y he mejorado en mi capacidad de resolver problemas gráficos de forma más eficiente.

En las diferentes tareas que me fueron asignadas, pude aplicar lo aprendido referente a diseño para proyectos sociales, diseño de identidad, pre prensa y diseño web.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Desde un inicio me encontré entusiasmada por participar en el proyecto de PROPRESA, pues resultaba para mí una oportunidad de aplicar mis habilidades y conocimientos a un proyecto con una perspectiva de mi interés, además de que me presentó un reto emocionante el llevar el manejo de un sitio web sin tener experiencia previa. Mi experiencia durante mi estancia ha sido de lo más grata, pues pude ampliar mi panorama y encontrar un nuevo campo de aplicación del diseño con el que no estaba familiarizada.

La principal razón por la que elegí prestar mi servicio en este proyecto, fue que buscaba aplicar mis conocimientos en un contexto distinto al de los talleres de diseño, donde también tuviera oportunidad de experimentar un ambiente de trabajo interdisciplinario y pudiera aportar al bienestar de la comunidad de mi casa de estudios. Puedo concluir que mi estancia prestando mi servicio social en PROPRESA (Universidad Saludable) fue ampliamente enriquecedora y satisfactoria, y quedo agradecida de haber podido ampliar mi aprendizaje y continuar ejercitando mi creatividad.

RECOMENDACIONES

Durante el tiempo de mi servicio social, pude redescubrir el trabajo interdisciplinario, trabajando en conjunto con otros prestadores de servicio y la encargada del proyecto en actividades diversas. Sin embargo, dentro de este mismo estilo de trabajo pude notar una desarticulación entre los compañeros prestadores de servicio, algo inevitable debido a que el espacio de trabajo es demasiado reducido e imposibilita la labor colectiva simultánea de forma presencial. La mayoría de mis actividades fueron remotas, lo cual no resultaba problemático, sin embargo en un contexto post cuarentena y teniendo en cuenta que muchos de nosotros estamos egresando, habría sido grato poder convivir de forma presencial con otros prestadores, pues la interacción persona a persona no ha dejado de ser enriquecedora y necesaria para el bienestar humano.

Sería bueno que la UAM considere la posibilidad de otorgar un espacio de trabajo más amplio al proyecto, pues a mi parecer PROPRESA realiza una labor de suma importancia para el bienestar de la comunidad universitaria. Además, pude notar que la oficina a pesar de estar localizada en el edificio central, al ser pequeña resulta algo difícil de ubicar, por lo que no es demasiado accesible ni visible. Esto me parece un punto importante a tomar en cuenta, pues las campañas que el proyecto suele llevar a cabo, requieren en ocasiones que los estudiantes sepan ubicar la oficina (ej. la campaña de donación de productos de higiene menstrual). Creo relevante buscar que la oficina sea más visible para que los alumnos puedan acceder a ella con mayor facilidad, y las campañas que éste proyecto busca realizar sean más exitosas.

ANEXO

INFOGRAFÍAS FERIAS DE SALUD

CAMPAÑA DERMATOLÓGICA 2023

El **22 y 23 de Agosto de 2023** se llevó a cabo la **Campaña Dermatológica** en la UAM X

Se realizaron **123 consultas dermatológicas**.

Se entregaron **muestras de productos dermatológicos a 2300 miembros** de la Comunidad UAM-X.

CAMPAÑA DE DONACIÓN ALTRUISTA DE SANGRE 2023

El **31 de Mayo y 1 de Junio** se llevó a cabo la **Campaña de Donación Altruista de Sangre 2023**

Se realizaron **76 donaciones efectivas** de sangre de Ixs **124 miembros** de la comunidad registrados.

GRACIAS!

INFOGRAFÍA DUELO

EL DUELO

El duelo es la respuesta emocional de la gente cuando alguien muere. Es una experiencia que todos experimentamos de una u otra manera.

El duelo es un proceso que, al igual que los demás procesos, **no es lineal**.

Se entiende mejor al **proceso de duelo** cuando se entiende mejor el **proceso de duelo**.

1. Negación

Es la primera etapa del duelo. En esta etapa, la persona que sufre el duelo se niega a aceptar la realidad de la pérdida. Puede sentirse confundido, negar la muerte o sentir que el fallecido aún está vivo.

2. Ira

En esta etapa, la persona que sufre el duelo puede sentirse enojado o frustrado. Puede sentirse culpable por no haber hecho más por el fallecido o por haberse sentido feliz cuando estaba vivo.

3. Negociación

En esta etapa, la persona que sufre el duelo puede sentirse confundido o perdido. Puede sentirse como si estuviera negociando con el destino o con Dios para poder volver a ver al fallecido.

4. Depresión

En esta etapa, la persona que sufre el duelo puede sentirse triste o desesperado. Puede sentirse como si estuviera perdido o perdido.

5. Aceptación

En esta etapa, la persona que sufre el duelo puede sentirse tranquila o en paz. Puede sentirse como si estuviera aceptando la realidad de la pérdida.

Este proceso puede ser un camino de aprendizaje, pero a veces no es así. El duelo puede ser un camino de aprendizaje, pero a veces no es así. El duelo puede ser un camino de aprendizaje, pero a veces no es así.

Recuerda que nadie es demasiado fuerte para poder superar una pérdida.

EL DUELO

El duelo es la respuesta emocional de la gente cuando alguien muere. Es una experiencia que todos experimentamos de una u otra manera.

El duelo es un proceso que, al igual que los demás procesos, **no es lineal**.

Se entiende mejor al **proceso de duelo** cuando se entiende mejor el **proceso de duelo**.

1. Negación

2. Ira

3. Negociación

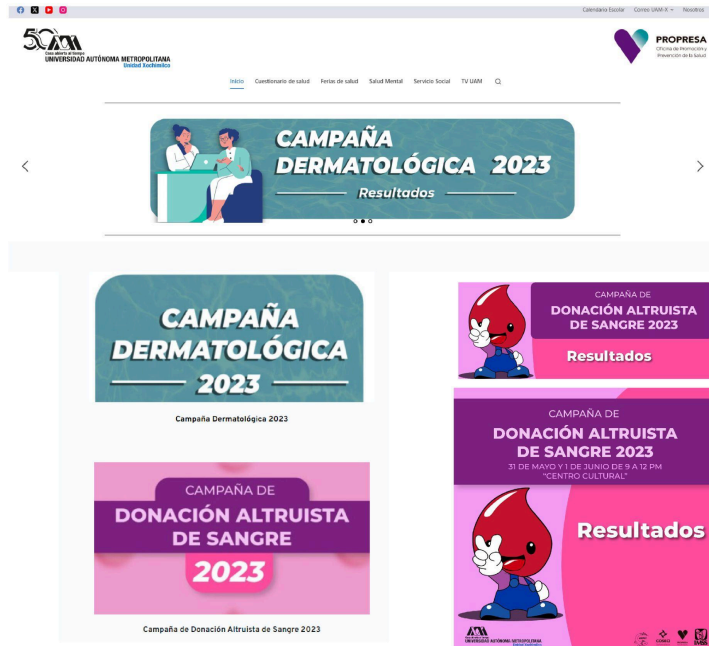
4. Depresión

5. Aceptación

Este proceso puede ser un camino de aprendizaje, pero a veces no es así. El duelo puede ser un camino de aprendizaje, pero a veces no es así. El duelo puede ser un camino de aprendizaje, pero a veces no es así.

Recuerda que nadie es demasiado fuerte para poder superar una pérdida.

BANNERS Y MATERIAL PARA PAG. WEB



INFOGRAFÍAS CUESTIONARIO DE SALUD



¡PARTICIPA!

CONCURSO: TU MEJOR REEL A FAVOR DE UNA VIDA SIN DROGAS

CONSULTA LA CONVOCATORIA COMPLETA EN: <https://atubatekoc.com/mx/tu-mejor-reel/>

50 años PROPRESA 20 años de servicio a la comunidad

PROPRESA Y LA SECCIÓN DE ACTIVIDADES CULTURALES DE LA UNIDAD XOCHIMILCO CONVOCAN:

CONCURSO: TU MEJOR REEL A FAVOR DE UNA VIDA SIN DROGAS

BANNER Y MATERIAL PARA REDES

GRABA UN VIDEO DE 30 SEGUNDOS, DENTRO DE LAS INSTALACIONES DE LA UNIDAD XOCHIMILCO, SOBRE LOS MOTIVOS DE LOS JÓVENES PARA NO CONSUMIR DROGAS.
PREMIOS: XOCHITOS, LIBROS...Y MÁS!

ENVÍA TU RESPUESTA AL CORREO: OPRESA@UDC-COBBREO.XOC.HAM.MX
¡NO OLVIDES AGREGAR TU USUARIO DE INSTAGRAM PARA QUE TE ETIQUETEMOS!
Escanea el código QR y consulta la convocatoria completa, o visita el enlace: <https://atubatekoc.com/mx/tu-mejor-reel/>



PROPRESA Y LA SECCIÓN DE ACTIVIDADES CULTURALES DE LA UNIDAD XOCHIMILCO CONVOCAN:

CONCURSO: TU MEJOR REEL A FAVOR DE UNA VIDA SIN DROGAS

GRABA UN VIDEO DE 30 SEGUNDOS, DENTRO DE LAS INSTALACIONES DE LA UNIDAD XOCHIMILCO, SOBRE LOS MOTIVOS DE LOS JÓVENES PARA NO CONSUMIR DROGAS.
PREMIOS: XOCHITOS, LIBROS...Y MÁS!

ENVÍA TU RESPUESTA AL CORREO: OPRESA@UDC-COBBREO.XOC.HAM.MX
¡NO OLVIDES AGREGAR TU USUARIO DE INSTAGRAM PARA QUE TE ETIQUETEMOS!
Escanea el código QR y consulta la convocatoria completa, o visita el enlace: <https://atubatekoc.com/mx/tu-mejor-reel/>

CONSULTA LA CONVOCATORIA COMPLETA EN: <https://atubatekoc.com/mx/tu-mejor-reel/>



MATERIAL PARA IMPRESIÓN



MATERIAL PARA DIFUSIÓN



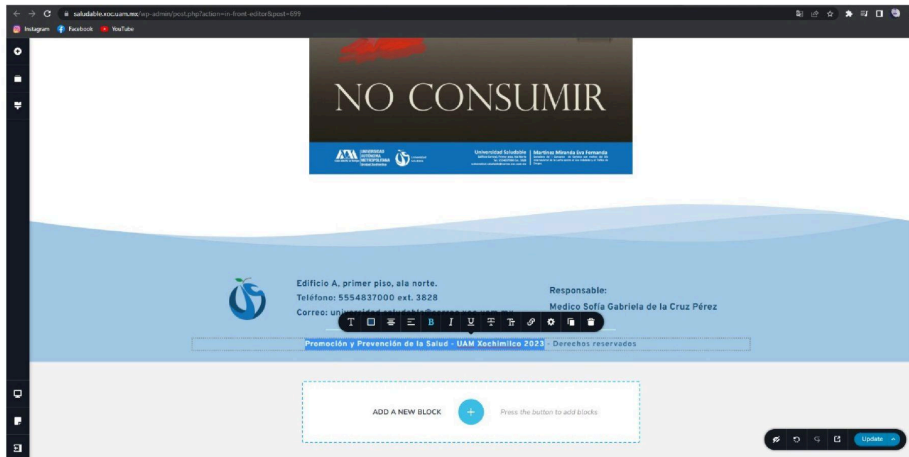
ESTADO ORIGINAL



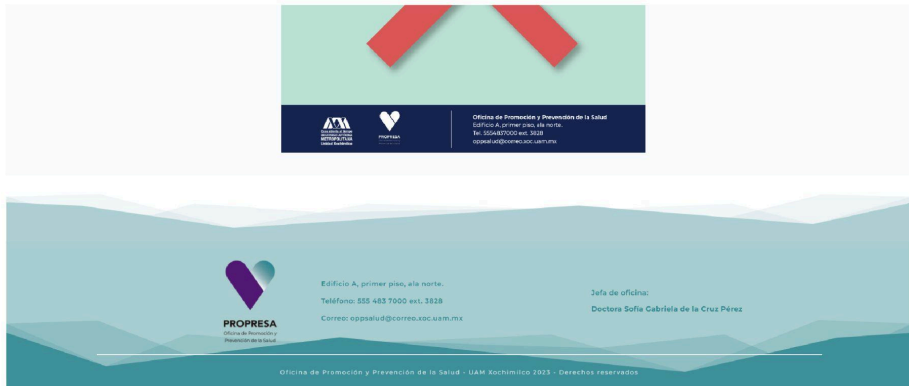
PRIMERA OPTIMIZACIÓN



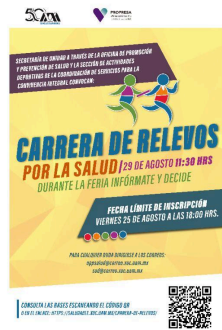
REDISEÑO



ESTADO ORIGINAL



REDISEÑO



**CARRERA DE RELEVOS
POR LA SALUD** | 29 DE AGOSTO 11:30 HRS
DURANTE LA FERIA INFORMATE Y DECIDE

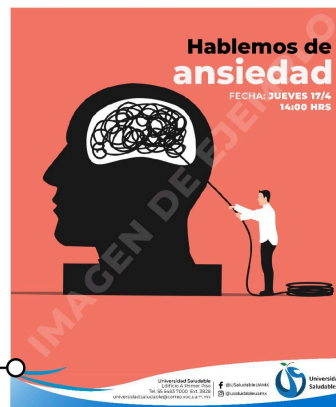


CONSULTA LAS BASES EN:
[HTTP://SALUDABLE.USC.EDU.EC/CARRERA-DE-RELEVOS/](http://saludable.usc.edu.ec/carrera-de-relevos/)

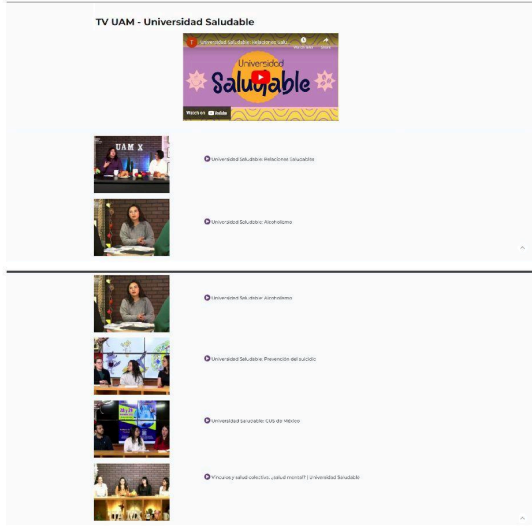
BANNER Y MATERIAL PARA REDES SOCIALES E IMPRESIÓN



DISEÑOS DE PLECAS



EJEMPLOS DE APLICACIÓN



DISEÑO DE MINIATURAS PARA SECCIÓN TV UAM



BOTONES INTERACTIVOS

A.

Visita el Canal de TV UAM >>

B.

Visita el Canal de TV UAM >>

BIBLIOGRAFÍA Y/O REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Asociación de Internet MX. (Mayo, 2022). *18° Estudio sobre los Hábitos de Personas Usuaris de Internet en México 2022*

Coordinación General de Información Institucional. Universidad Autónoma Metropolitana. (2020). *AGENDA ESTADÍSTICA UAM. Fortalezas académicas.*

Oficina de Promoción y Prevención de la Salud. (2023). *Objetivo*. Recuperado de <https://promocionsalud.xoc.uam.mx/>

Smartme Analytics. (Marzo, 2022) *Digital Consumer by Generation Los hábitos de consumo digital de Generación Z, Millennials y Generación X*