



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Arquitectura  
Escuela de Diseño Gráfico



Facultad de  
**Arquitectura**  
Universidad de San Carlos de Guatemala



diseño gráfico  
**U S A C**

**Campaña Publicitaria sobre las  
Consecuencias de los Malos Hábitos  
del Sueño en jóvenes estudiantes de la  
Universidad de San Carlos de primer ingreso  
de la Facultad de Arquitectura**



**Autor: Erick Manuel García Méndez**  
Carné: **200617874**

Previo a optar al título de:  
**Licenciado en Diseño Gráfico**  
**Énfasis Informático Visual**  
Guatemala, Noviembre 2012

# Índice

Junta Directiva .....	3
Agradecimientos y Dedicatoria.....	4
Presentación.....	5
<b>Capítulo 1: Introducción .....</b>	<b>6</b>
1.1. Antecedentes .....	7
1.2. Problema .....	7
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivo.....	8
<b>Capítulo 2: Perfil de la Organización y Público Destinatario .....</b>	<b>9</b>
2.1. Perfil de la Organización .....	10
2.2. Perfil del Grupo Objetivo .....	13
<b>Capítulo 3: Conceptualización y Bocetos.....</b>	<b>15</b>
3.1. Conceptos Fundamentales .....	16
3.2. Estrategia de Comunicación .....	21
3.3. Concepto Creativo .....	22
3.4. Desarrollo de Propuestas de Diseño .....	25
<b>Capítulo 4: Comprobación de Eficacia y Propuesta Final .....</b>	<b>38</b>
4.1. Grupo Focal .....	39
4.2. Propuesta Gráfica Final .....	45
4.3. Racionalización de la Propuesta Final de Diseño .....	51
Lineamientos para la Puesta en Práctica de la Propuesta .....	53
Conclusiones.....	55
Recomendaciones.....	55
Glosario.....	56
Bibliografía y Fuentes Consultadas .....	57
Anexos.....	58

# Junta Directiva

Junta Directiva de la Facultad de Arquitectura

Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo  
Decano

Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea  
Vocal I

Arq. Edgar Armando López Pazos  
Vocal II

Arq. Marco Vinicio Barrios Contreras  
Vocal III

Br. Jairon Daniel Del Cid Rendón  
Vocal IV

Br. Carlos Raúl Prado Vides  
Vocal V

Arq. Alejandro Muñoz Calderón  
Secretario

## Tribunal Examinador

**Decano:** Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo

**Secretario:** Arq. Alejandro Muñoz Calderón

**Asesor Metodológico:** Lic. Francisco Chang

**Asesor Creativo:** Licda. Claudia Leal

**Tercer Asesor:**  
M.A. Otto Roberto Yela Fernández



# Agradecimiento y Dedicatoria

Son muchas las personas especiales a las que quisiera agradecer su amistad, su cariño su apoyo y su motivación en las diferentes etapas de mi vida. Algunas están conmigo otras en mi recuerdo. Sin importar el lugar donde estén o si alguna vez tienen la oportunidad de leer esto, quiero agradecer a todos y a cada uno de ellos por todo lo que me han brindado positivamente para mi vida.

## Mis padres,

Porque son un gran ejemplo a seguir, por brindarme una luz en mi camino del éxito, por estar ahí dándome ánimos y fuerza para las cosas que realizo cada día. Sobre todo por su cariño.

## Mis hermanos,

Porque han estado pendientes de mí, por su confianza, sabiendo que tengo muchas limitantes y aún así creen que tengo muchas virtudes para alcanzar el éxito.

## Mi hermana,

Por su cariño infinito, por ser una hermana ejemplar y por ser la persona que, sin pensarlo, está ahí ya sea un buen momento o todo lo contrario.

## Alejandro Villatoro,

Por brindarme su tiempo y sus consejos en el tema de mi proyecto. Y, especialmente, por compartir una amistad de años.

## A todos mis Asesores del Proyecto,

Por brindarme sus conocimientos, por su tiempo y por sus críticas constructivas que me han llevado a elaborar este proyecto.

## A Dios,

Pues solo con despertar cada día y vivir intensamente es lo mejor que puedo tener.



# Presentación

En todo ser humano el “sueño” es fundamental para vivir pero también es algo común pues se debe llevar a cabo diariamente por lo que el tema no despierta interés, sobre todo en los jóvenes, por lo cual, continuamente, presentan malos hábitos del sueño los cuales afectan significativamente en el proceso de su aprendizaje, en su salud y en los patrones normales de comportamiento, por lo cual todo esto impide su pleno desarrollo personal académico y laboral.

Este proyecto está enfocado a los jóvenes, ya que en esa edad se encuentran en estado de desarrollo personal dentro de la sociedad, por lo cual hay que motivarlos para poner en práctica buenos hábitos del sueño con el fin de conseguir mejorar su calidad de vida. Por esta razón se decidió investigar a los estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos, y así determinar el problema. Asimismo, se plantea la necesidad de crear un material visual apoyado de una campaña publicitaria que promueva el material interactivo y el taller, para mejorar los hábitos del sueño que se llevó a cabo con la ayuda y participación de la Unidad de Salud. El propósito fue contribuir con el bienestar del estudiante, para guiarlos desde jóvenes a mantener una buena salud mediante buenos hábitos del sueño y manteniendo una mejor formación integral para fortalecer así una mejor sociedad estudiantil. Se llevó a cabo un proceso de métodos y técnicas de diseño gráfico y también de investigación, con la finalidad de cumplir los objetivos planteados; También se analiza el perfil del grupo objetivo en características sociales, estilos de vida, personalidad, hábitos y preferencias analizando todo en conjunto para seleccionar de varias propuestas un concepto de diseño y, a su vez, el desarrollo de bocetaje para poder seleccionar entre varias la propuesta final que mejor se adecue para que puedan sentirse reflejados y así captar su atención. Por último, se trabajó en la propuesta final la cual es evaluada por un proceso de efectividad, el cual permite modificar aspectos que no cumplen para llegar al éxito deseado con el proyecto.



# Capítulo 1

## Introducción

- Antecedentes
- Problema
- Justificación
- Objetivos



# 1.1 Antecedentes

El sueño es una necesidad básica que determina el estado físico y mental del ser humano, con el objetivo de ser beneficiado en el ámbito académico y laboral, así como en muchos aspectos de su vida diaria.

El sueño es algo común en cualquier ser humano por lo que no despierta tanto interés en las personas como debería serlo y es algo que no debe tomarse tan a la ligera. Los patrones continuos de los malos hábitos pueden causar problemas serios en la capacidad para funcionar normalmente. Esto se refleja en los jóvenes debido a su gran variedad de actividades y que sus prioridades e intereses no están enfocados en su salud.

En los jóvenes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura se ve reflejado los malos hábitos del sueño ya que para muchos estudiantes es una etapa diferente en donde experimentan no solo estudiar si no que la mayor parte también trabaja y esto limita su tiempo de descanso; y debido a que su carga académica es mayor a otras facultades por el enfoque de su estudio, les impide descansar el mínimo de horas requeridas para un rendimiento óptimo en sus actividades diarias.

Actualmente, en la sociedad guatemalteca se observa que muchas personas con problemas de concentración, dificultades para tomar decisiones, tendencia a estar irritables, y en los mayores problemas es aún peor, como presiones altas, gastritis, fatiga, cambios de ánimos constantes que pueden afectar las relaciones con los demás, e incluso conducir a la depresión y todo esto a causa de los malos hábitos del sueño.

La Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala es una institución no lucrativa dedicada a promover la salud a través de la prevención de enfermedades y del diagnóstico temprano, a la vez que contribuye a la recuperación de la salud de la población

estudiantil. A través de la institución se puede prevenir los malos hábitos del sueño y promocionar la salud integral del estudiante.

## 1.2 Problema

Para que la Unidad de Salud pueda prevenir los malos hábitos del sueño necesita un material visual apoyado de medios impresos y digitales que sean de ayuda para motivar a los jóvenes para que le den más importancia a los buenos hábitos del sueño, para mejorar su aprendizaje, manteniendo una buena salud y una mejor calidad de vida.

## 1.3 Justificación

### 1.3.1 MAGNITUD

Según Buela-Casal (2009) El número de estudiantes afectados por los malos hábitos del sueño sobre el rendimiento académico trasciende un porcentaje mayor del 90%. Debido a esto, se hace importante informar, por medio de una campaña publicitaria, los posibles factores de riesgo que perjudican tanto la cantidad de horas de sueño como la calidad del mismo, según Departamento de Estadística de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la Facultad de Arquitectura hay 416 estudiantes inscritos de primer ingreso en el año 2012, de sexo masculino y femenino que tienen la posibilidad de padecer algún trastorno del sueño, por lo que se pretende describir como afecta el sueño de una manera irregular a las personas jóvenes y como es que los factores de riesgo externos como: beber alcohol o bebidas altas en cafeína por la tarde, hacer mucho ejercicio, trabajar o realizar alguna actividad que implique mucha concentración mental cerca de la hora de dormir provocan un mal hábito de "dormir".

### 1.3.2 TRASCENDENCIA

Es común que los estudiantes que mantienen malos hábitos del sueño se ven afectados impidiendo el proceso normal de su aprendizaje porque su salud va en deterioro. La elaboración de este proyecto podría

provocar el cambio de ciertos aspectos en sus hábitos respecto del sueño y así lograr una mejor calidad de vida en los jóvenes estudiantes del área de Arquitectura. Según Valencia M, Salín-Pascual R, Pérez R (2000) Cada año se citan más accidentes automovilísticos, mayor porcentaje de fracasos universitarios, mayores estados de somnolencia en jóvenes universitarios, consecuencias sobre la salud mental y menor calidad de vida.

Por estas razones, este proyecto pretende informar sobre los malos hábitos del sueño para que los jóvenes mejoren los mismos.

### 1.3.3 VULNERABILIDAD

Una de las grandes problemáticas que presenta la sociedad estudiantil es el bajo desarrollo en su aprendizaje por falta de buenos hábitos del sueño, debido a esto se hace necesario llevar a cabo un proyecto de diseño por que se necesita de un material visual apoyado de medios impresos y digitales que informe y motive a los jóvenes sobre la importancia de los hábitos del sueño en su vida diaria. Asimismo, es importante orientarlos por medio de mensajes escritos e imágenes de cómo mejorar cada uno de ellos y así reducir los malos hábitos que tienen actualmente.



### 1.3.4 FACTIBILIDAD:

La manera de realizar el proyecto es con el apoyo y la participación de la Unidad de Salud de San Carlos de Guatemala, que apoyará en la realización de cada aspecto del proyecto, aportará lo necesario para la realización del material interactivo apoyado de la campaña publicitaria para que sea presentado a los jóvenes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura. De antemano se realizará la investigación pertinente para lograr el mensaje adecuado para alcanzar los objetivos deseados.

Se cuenta con los procedimientos y recursos creativos en la elaboración de materiales visuales como impresos, tanto la tecnología necesaria para realizarlos.

Se tomará en cuenta la validación de los medios visuales para llegar a alcanzar un nivel de aceptación adecuado de los involucrados.

## 1.4 Objetivos

### OBJETIVO GENERAL

Realizar una campaña publicitaria para informar a los jóvenes de la Universidad de San Carlos de Guatemala de primer ingreso, de la Facultad de Arquitectura, acerca de los hábitos del sueño y sus consecuencias para mejorar su desarrollo en el aprendizaje.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Dar a conocer las consecuencias sobre el bajo rendimiento académico que causa los malos hábitos del sueño.
- Incentivar al estudiante a usar el audiovisual interactivo de los hábitos del sueño.
- Involucrar a los Estudiantes en actividades informativas sobre los hábitos del sueño.
- Informar a los Estudiantes sobre hábitos del sueño, mediante el audiovisual interactivo.



# Capítulo 2

## — Perfil de la Organización y público destinatorio

- Perfil de la Organización
- Perfil del Grupo Objetivo



## 2.1 Perfil de Organización

- **Nombre:** Unidad de Salud (Bienestar Estudiantil)
- **Dirección:** La División de Bienestar Estudiantil Universitario, se encuentra ubicada en el Edificio de Bienestar Estudiantil 3er. Nivel, de la Ciudad Universitaria
- **Sede:** Ciudad de Guatemala
- **Tipo de institución:** Pública
- **Nombre de autoridades:** Licda. María Sandra Armas (Directora)

Según información proporcionada por la unidad de Salud. La misión y la visión son las siguientes:

### 2.1.1 MISIÓN

Detectar y contribuir a la recuperación de la salud del estudiante universitario, cumpliendo la responsabilidad de preservar y mantener sana a la población estudiantil, con base en la creación y coordinación de programas confiables y efectivos que contribuyan a la prevención y promoción de la salud integral del estudiante.

### 2.1.2 VISIÓN

Ser la dependencia líder, experta, confiable, multiprofesional e interdisciplinaria de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de la cual emanen las directrices en cuanto a la educación, promoción y prevención de la salud integral del estudiante universitario, que le hagan partícipe de la responsabilidad de

adquirir conocimientos necesarios para llevar un estilo de vida sano que se traduzca en un mejor rendimiento académico y cuyos programas se realicen bajo una supervisión directa que permita la calidad y cubran las necesidades de atención de la salud.

### 2.1.3 SERVICIOS Y ACTIVIDADES QUE SE PRESTAN

A continuación se presenta la información que corresponde a los servicios que brinda la Unidad de Salud al ser estudiante de esta casa de estudios superiores:

- Medicina
- Psicología
- Odontología
- Laboratorio Clínico
- Laboratorio Microbiológico de Control de Alimentos.
- Ejercicios y Deportes
- Nutrición
- Talleres y Capacitaciones (Talleres para desarrollo de destrezas, Conferencia de expertos en Universitarios saludables, Propuesta de Foros con temas de salud, organizado por las Unidades académicas y la Unidad de Salud.)

### 2.1.4 TALLERES Y PROGRAMAS QUE SE PRESTAN

- Cuentan con Talleres de Crecimiento y Desarrollo Personal
- Talleres de Nutrición adecuada y recuperación del bajo peso
- Apoyo Psicoterapéutico: grupal, familiar, pareja e individual
- Talleres Mensuales sobre Buenas Prácticas de Manufactura a los manipuladores de alimentos dentro de la Universidad

- Programa permanente de Cultura de la Actividad Física.
  - Aeróbicos
  - Atletismo
  - Natación
- PPIVS Programa preventivo y de intervención de vida saludable

### 2.1.5 TRASCENDENCIA EN LA SOCIEDAD

La Unidad de Salud es una institución que busca promover la salud en la Sociedad Guatemalteca, a través de la prevención de enfermedades y del diagnóstico temprano, a la vez, contribuye a la recuperación de la salud de la población estudiantil.



### 2.1.5 DATOS DE LA POBLACIÓN QUE ATIENDE LA INSTITUCIÓN:

Los beneficiarios directos serán los estudiantes de primer ingreso, de la Universidad de San Carlos, ubicados en la ciudad capital de Guatemala quienes se informarán del quehacer de la Unidad de Salud como un recurso de apoyo a su nueva vida universitaria, favoreciendo el conocimiento que les guíe a un mejor rendimiento académico.

Población de Primer Ingreso en la Ciudad de Guatemala				
Estudiantes Totales	Por Género			
	Estudiantes Hombres	%	Estudiantes Mujeres	%
1er Ingreso				
15,326	7,108	46	8,218	53.62

Los cuales se encuentran dentro del intervalo de edad 19 a 27 años.

Intervalo de Edad	Estudiantes	%
19-21	7,640	49.85
22-24	3,045	19.87
16-18	1,487	9.70
25-27	1,321	8.62

Fuente: Departamento de Estadística, Universidad de San Carlos de Guatemala, Julio 2011

### 2.1.6 NECESIDAD

#### 2.1.6.1 Necesidad de Comunicación

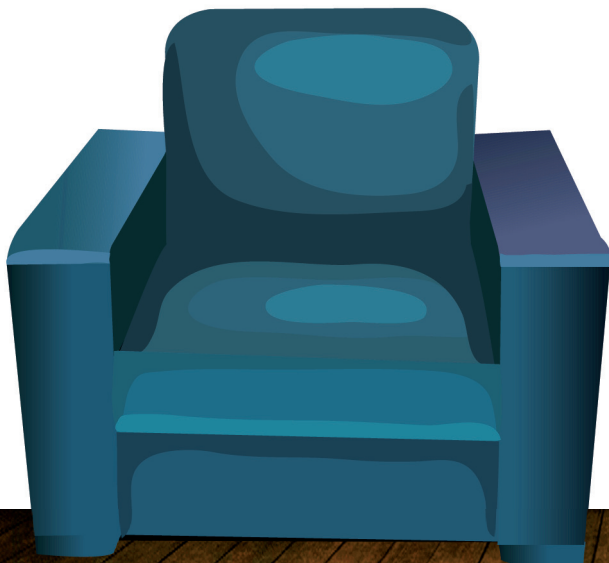
Propuesta de comunicación para socializar los servicios de la Unidad de Salud con los estudiantes de primer ingreso de la Universidad de San Carlos de Guatemala región central.

#### 2.1.6.2 Objetivo General:

Socializar los servicios de la Unidad de salud para dar a conocer a los estudiantes de primer ingreso la existencia de la División de Bienestar Estudiantil Universitario en General.

#### 2.1.6.3 Descripción de la necesidad.

Para lograr que los universitarios participen de manera activa y bien informada en acciones individuales y colectivas favorables para su salud. Se hacen necesarios diversos medios, recursos y actividades comunicacionales, que llevan a los estudiantes información sobre la salud, con el fin de socializar los diferentes servicios que presta la Unidad de Salud a las y los universitarios, en prevención de la enfermedad y diagnóstico temprano del estado físico, emocional, social y ambiental, que afectan el rendimiento académico de los mismos.



## 2.2 Perfil del Grupo Objetivo

### 2.2.1 GEOGRÁFICA

La Ciudad de Guatemala, cuyo nombre oficial es Nueva Guatemala de la Asunción (ahora casi en desuso), es la capital de la República de Guatemala. La ciudad se encuentra localizada en el área Sur-centro del país y cuenta con una gran cantidad de áreas verdes. De acuerdo con el último censo realizado en la ciudad, habitan 2.149.107 personas, pero considerando su área metropolitana de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, alcanza un estimado de 4.103.865 habitantes para 2012, lo que la convierte en la aglomeración urbana más poblada y extensa de América Central.

-Región:

Limita al Norte con el departamento de Baja Verapaz, al Noreste con el departamento de El Progreso, al Este con el departamento de Jalapa, al Sudeste con el departamento de Santa Rosa, al Sudoeste con el departamento de Escuintla, al Oeste con los departamentos de Sacatepéquez y Chimaltenango y al Noroeste con el departamento de El Quiché

-Tamaño del área: La ciudad posee una superficie es de 2.126 km<sup>2</sup>.

-Densidad: Urbana

-Clima: Posee temperaturas entre los 12 y 28 °C. (Wikipedia, Enciclopedia Libre,2011).

Sagastume (2007), La Universidad de San Carlos de Guatemala (también conocida y llamada por sus siglas: USAC) es la universidad más grande, prestigiosa y antigua de Guatemala, siendo además la única estatal y autónoma. Su sede principal se encuentra en la Ciudad Universitaria, zona 12 de la Ciudad de Guatemala. Sin embargo, cuenta con centros universitarios en casi todas las regiones de Guatemala y un centro universitario metropolitano donde funcionan la Facultad de Medicina y la Escuela de Psicología.

En la Facultad de Arquitectura es el lugar donde estudian los jóvenes que serán beneficiados con el proyecto, principalmente serán los estudiantes de primer ingreso. La cual se encuentra ubicada en la Ciudad Universitaria, zona 12, edificio T-2, Guatemala, Centroamérica. De la entrada a la USAC, viniendo del Anillo Periférico, se cruza a la derecha, el primer edificio que aparece a la izquierda es el de la Facultad de Arquitectura.

Según una encuesta realizada a lo jóvenes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura se determinaron los siguientes datos:

### 2.2.2 DEMOGRÁFICA

- **Edad:** de 18 a 25 años
- **Sexo:** Masculino y Femenino
- **Tamaño de la Familia:** Entre 1 y más de 5 personas
- **Ciclo de vida familiar:** Joven soltero(a) sin hijos
- **Ingreso:** Menos de Q.1,000.
- **Ocupación;** Estudiantes
- **Educación:** Secundaria terminada
- **Raza:** blanca, mestiza e indígena.
- **Nacionalidad:** Guatemalteca (ver anexos p. 58)

### 2.2.3 CARACTERIZACIÓN

#### 2.2.3.1 PSICOGRÁFICAS

-**Clase social:** baja y media,(clase trabajadora)

-**Estilos de vida:**

- En su mayoría Mantienen sentido de vida, objetivo de vida y plan de acción.
- Reflejan autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindan afecto y mantienen la integración social y familiar.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Tienen accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros. (ver anexos p. 58)

-**Personalidad:**

El mayor porcentaje presenta frente a la vida actitud Libre, aventurero(a), Mantiene una Percepción del

mundo visual a través de la sensibilidad por el color, la forma, la línea y la figura. Analíticos con respecto a la creación de ideas y estrategias de comunicación a través de las imágenes creativas de gran impacto conjugando la ilustración, fotografías y texto, mantienen empatía con las personas que los rodean y la mayor parte son introvertidos. (ver anexos p. 58)

#### 2.2.4 CONDUCTUAL

- **Ocasión de Compra:** Regular, debido a sus pocos ingresos su frecuencia no es constante.
- **Beneficios buscados:** Se enfocan en la calidad y el servicio manteniendo influencia sobre más calidad y menor costo.
- **Status del usuario:** Potencial
- **Tasa de uso:** Usuario ocasional
- **Status de lealtad:** Sólida
- **Etapas de disposición:** Se mantiene informado por los medios más comunes televisivos y web, lo cual genera disposición de compra
- **Actitud hacia el Servicio:** a menudo se consideran del entorno por la atención que brindan al estudiante.

Todos los aspectos mencionados se determinaron mediante la observación y encuesta al grupo objetivo. (ver anexos p. 58)

#### 2.2.5 HÁBITOS, PREFERENCIAS Y CULTURA VISUAL

Ver la televisión, escuchar música y la comunicación en redes sociales de páginas web son las actividades más frecuentemente realizadas por los jóvenes de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos.

Las menos populares: visitar exposiciones, teatros y museos. La mayor parte de los jóvenes fueron claros, cuando se les formularon preguntas, sobre sus hábitos diarios en relación con la comida: la comida sana es aburrida, no apetitosa, no llena y es más cara. Asimismo, se determinó que para ellos requiere demasiado esfuerzo y voluntad inclinarse por ella. Los jóvenes eran conscientes de la importancia de comer saludable, pero no de aplicarlo para su propia vida.

El queso, las carnes, la comida rápida (hamburguesas, pizzas o "shucos"), los dulces, el chocolate o el café son los alimentos que más prefieren consumir a pesar de su contenido de grasas, azúcares, sal o sustancias estimulantes como la cafeína.

En cuanto a diversión estos varían de acuerdo con las novedades y atractivos del lugar. Algunos lugares que tuvieron en común son los siguientes: Reylis zona 1, 100 Puertas zona 1, La Cicha zona 12, El Gran hotel zona 1, Viva Lounge zona 10 y otros. Los jóvenes prefieren ver una película a leer un libro, aunque esto, de alguna manera, limite su creatividad e imaginación. En cuanto a los series de televisión que ven con mayor frecuencia se encuentran: Two and a Half Men, Big Bang Theory, Modern Family, Mentalist, Glee, The Simpsons, Friends, el chavo del 8 y otras series más. (ver anexos p. 58)



# Capítulo 3

## Conceptualización y Bocetos

- Conceptos Fundamentales
- Estrategia de comunicación
- Concepto Creativo
- Desarrollo de Propuestas de Diseño



# 3.1 Conceptos Fundamentales

## 3.1.1 Conceptos sobre el tema

### 3.1.1.1 EL SUEÑO

Según Raich (1992), el sueño es un fenómeno complejo de carácter interdisciplinario, por lo cual no debe sorprendernos que no exista una definición única aceptada por todos. El sueño no es un fenómeno unitario, es decir, que se caracteriza por diferentes estados fisiológicos, evidentes en los registros polisomnográficos (EEG), en el electromiograma (EMG) y el electrooculograma (EOG) y también es un estado conductual.

Otras definiciones introducen también la ensoñación; así, el sueño es según Sierra (1994) "un estado funcional reversible y cíclico, que presenta unas manifestaciones conductuales características, tales como una relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa, en lo orgánico se producen modificaciones funcionales y cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañado todo ello de la modificación de la actividad intelectual que supone el soñar".

### 3.1.1.2 EL SUEÑO EN EL MUNDO ANIMAL

Según Webb (1990), para los etólogos el sueño es una conducta instintiva primaria con base hereditaria que muestra regularidades en respuesta al medio ambiente, con un indudable valor adaptivo lo que aumenta nuestra supervivencia.

El sueño en realidad aparece con la homeotermia relativamente tarde en la escala filogenética, de modo que solo detectamos patrones parecidos a nuestro sueño MOR y NMOR en los mamíferos y en parte en los pájaros, aunque la mayoría de los animales muestran ciclos de reposo-actividad (una excepción la tenemos en los mamíferos marinos, como el delfín, el cual para no dejar de respirar en la superficie, tiene que estar en

continuo movimiento por lo que sólo la mitad de su cerebro duerme, mientras la otra permanece despierta, alternándose los hemisferios en el sueño). Los reptiles, anfibios y peces reposan con un sopor que no puede describirse como verdadero sueño, o a lo sumo, como un mero sueño lento. Buela-Casal G, Miró (2001)

### 3.1.1.3 EL SUEÑO HUMANO

Según Granados (1997), se encuentra regulado por tiempos o cronostasis, depende de ritmos corporales como variaciones cíclicas que se extienden por determinado período en diversos factores fisiológicos o psicológicos: cuando los ritmos duran 24 horas se denominan ultradianos y si duran más, infradianos. El ciclo sueño-vigilia es un ritmo circadiano y la alternancia NMOR-MOR ultradiano. Otros ciclos circadianos son la secreción del cortisol, la modificación de la temperatura interna -con un ritmo de unas 24 a 25 horas-, la secreción de la hormona de crecimiento, entre otros. (p.213)

Copinschi (1999) dice que los ritmos circadianos humanos son gobernados por sincronizadores internos y externos o ambientales, la alternancia luz obscuridad es el estímulo externo más importante para el ritmo vigilia-sueño, unido a las condicionantes socio-laborales. En la especie humana, el patrón vigilia-sueño circadiano requiere una maduración del sistema nervioso que no se adquiere hasta los tres o cuatro meses y se va perdiendo con el envejecimiento.

### 3.1.1.4 ESTADOS Y FASES DEL SUEÑO

Según Toro-Duque (2010), el sueño lento se caracteriza por presentarse en el reposo corporal, predomina la acción del sistema nervioso parasimpático con reducción de casi todas las funciones fisiológicas y mejoramiento del flujo sanguíneo a los músculos, lo que favorece la restauración energética corporal. Se caracteriza por tener cuatro fases reconocibles por registro electroencefalográfico:

#### 3.1.1.4.1 FASE 1

Es el período inmediato al adormecimiento, caracterizado por disminución del tono muscular unida a actividad cerebral más lenta con onda alfa. Toro-Duque(2010)



#### 3.1.1.4.2 FASE 2

Según Toro-Duque(2010), aparece después de 5 a 10 minutos, el ritmo cerebral se hace más lento aún, aparecen descargas en huso y complejos k, consistentes en ondas bipolares de gran voltaje que acompañan a los husos y aparecen espontáneamente o en respuesta a una estimulación externa. Para Lacks (1987), La aparición de husos se considera la primera señal de que el sujeto esta realmente dormido.

#### 3.1.1.4.3 FASE 3

Según Toro-Duque(2010), se encuentra aproximadamente 30 minutos después del inicio del sueño (Fase1), es un sueño profundo caracterizado por la presencia de ondas delta, muy lentas que se acompañan de descenso en la temperatura corporal evidente y cambios en la frecuencia del pulso y en la presión arterial.

#### 3.1.1.4.4 FASE 4

Según Toro-Duque (2010), es la fase del sueño más profundo, las funciones vitales están reducidas al mínimo y con movimientos casi nulos. Se considera que en esta fase se descansa realmente, aparece 90 minutos después de dormirse y dura entre 20 y 30 minutos.

El sueño rápido sigue al sueño lento o profundo, con un patrón electroencefalográfico continuo de muy bajo voltaje, similar al obtenido en el registro de un paciente despierto, sin husos de sueño y tampoco hay presencia de ondas beta o complejos kappa. En la parte comportamental se encuentran movimientos oculares rápidos por lo general horizontales aunque pueden verse también movimientos oculares verticales y evidencia de relajación muscular total, en este estado aparecen las ensoñaciones.

#### 3.1.1.5 NECESIDADES DEL SUEÑO

Las necesidades y características del sueño del humano varían con la edad y el desarrollo del sistema nervioso central.

El tiempo total y la duración del sueño MOR, de las fases 3 y 4, así como del sueño NMOR alcanzan sus máximos valores en la primera infancia y progresivamente desde la adolescencia los valores totales declinan hasta la

vejez. A partir de la tercera década de la vida, disminuye la eficiencia del sueño en aproximadamente un 10%. Aumentan las horas de permanencia en la cama pero disminuyen las horas reales de sueño efectivo Buela-Casal (2001).

Para Hauri (1982), con la edad aumenta también el número de despertares con la sensación de dormir menos profundamente.

Para Corsi-Cabrera (1997), el sueño humano del adulto se caracteriza por iniciarse en sueño lento, se constituye el sueño lento y el sueño MOR; un ciclo que dura entre 80 y 110 minutos en promedio. En una noche con 8 horas de sueño se suceden entre cuatro y seis ciclos de sueño. En los primeros ciclos predomina el sueño lento y profundo (fases 3 y 4), y en los últimos ciclos predomina el sueño MOR y el sueño lento superficial. El sueño MOR ocupa el 20% al 25% del sueño total de una noche y el sueño lento entre 80% y 85%.

La vigilia durante el sueño normal no debe exceder el 5%, no somos conscientes de los despertares nocturnos aunque en los cambios de fase se presenten. Las necesidades de sueño varían con la edad, estado de salud, situaciones emocionales, estilo de vida, demandas sociales.(p.31-56)

Según Berger,Phillips (1995), el sueño lento se requiere para conservar energía, restauración corporal y neurológica y protección; en la fase 3 la tasa metabólica se reduce hasta un 25%, disminuyen el gasto cardiaco, la frecuencia respiratoria, el tono muscular, la temperatura muscular, la temperatura cerebral y corporal.

Según Vázquez (1997), La función general del sueño es combatir el cansancio y devolver al organismo el estado físico y mental del inicio del día. El sueño lento favorece procesos energéticos, síntesis de proteínas, aumenta la liberación de hormona de crecimiento, disminuye la respuesta a las hormonas suprarrenales, aumenta los procesos de división celular. En el cerebro contrarresta los efectos del metabolismo en especial en la corteza.

La falta de sueño incrementa la actividad cerebral, aumenta los episodios epilépticos en personas sencibles y evidencia alteraciones cognitivas, disminución del rendimiento intelectual, problemas de consolidación de memoria, alteraciones del ánimo como irritabilidad,

falta de concentración, aumento de la propensión a accidentes, ansiedad y confusión.

### 3.1.1.6 VIGILIA

Es la etapa en la cual estamos despiertos y activos. Durante esta fase predominan las frecuencias rápidas y de bajo voltaje en el registro de EEG.

### 3.1.1.7 SUEÑO DE MOVIMIENTOS OCULARES RÁPIDOS (MOR):

Drucker-Colín(1995), señala que durante esta etapa de sueño la actividad del cerebro es muy similar a la registrada en un estado de vigilia. Sin embargo, el sujeto esta dormido y presenta movimientos oculares rápidos, de ahí el nombre de la fase. A esta etapa corresponde el periodo en el cual soñamos.

### 3.1.1.8 SUEÑO DE ONDAS LENTAS (NMOR)

Ramos (1996), señala que en este estado del sueño se observa ausencia de movimientos oculares, sacudida de todo el cuerpo o una simple quiescencia, regularidad y lentitud del pulso y la respiración, disminución de la presión sanguínea, disminución del potencial del músculo en reposo, y también se observa que el umbral de despertamiento es menor que el del sueño REM. El sueño NREM ocupa el 75% de la noche, y precede la aparición de sueño REM. Las fases 3 y 4 del sueño, porciones de sueño NREM de onda lenta profunda, siempre ocurren predominantemente al principio de la noche o al principio del periodo de sueño.

### 3.1.9 HÁBITOS

En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.

Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una cinta de calzado constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales

Aristóteles define los hábitos como aquello en virtud de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. En la

medida en que la naturaleza predispone también a un sujeto (puesto que le da inclinaciones) la tradición habla de los hábitos como de segundas naturalezas.

### 3.1.10 JÓVENES

Es la edad que se sitúa entre la infancia y la adultez. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha definido a la juventud como el periodo que va de los 15 a los 25 años, aunque no existen límites precisos. En la juventud, la persona se encuentra sexualmente desarrollada pero no tiene aún la madurez emocional necesaria para enfrentar los conflictos de la vida adulta. La adultez, por lo tanto, es un estado al que se llega gracias a la experiencia de vida.

## 3.1.2 Conceptos sobre el Diseño

### 3.1.2.1 DISEÑO PARA LA PERSUASIÓN

El diseño para la persuasión es aquel que se crea para persuadir y convencer, a un determinado público, sobre algo o alguien, de manera que el individuo hacia quien nos dirigimos piense y crea lo que nos proponemos a través de diseños audiovisuales.

Se trata de dominar al individuo, de intentar que piense y haga lo que queremos.

El individuo no debe sentirse presionado sino cómodo, debe recibir la información de manera que le sea agradable, de este modo nos aseguramos que la recuerde como algo positivo, algo que le llame la atención: una imagen impactante, agradable, un diálogo, un rótulo ingenioso, etc.

En el diseño el color adquiere un papel principal para la persuasión ya que, no contienen el mismo significado los colores oscuros que los claros dependiendo de lo que queramos mostrar y de qué queramos convencer o persuadir al receptor. (Wikipedia, Enciclopedia Libre, 2011)



### 3.1.2.2 LA ATENCIÓN VISUAL

La atención visual es un proceso cognitivo que facilita la detección de estímulos en una escena visual compleja, como la que habitualmente nos presenta el medio externo (Ling y Carrasco, 2006). Manteniendo la mirada fija en un punto del campo visual somos capaces de atender a objetos situados en zonas periféricas al mismo, lo que se conoce como atención visual encubierta. Esta implica la activación de conexiones frontales y parietales a la corteza visual, que aumentan su actividad y su capacidad perceptiva. Mediante una tarea de atención visual encubierta, ideada y desarrollada por nuestro equipo, hemos estudiado los efectos de la atención en la percepción visual de adultos jóvenes (19-20 años) y mayores (61-73 años) con visión normal (Rodríguez-Ferrer y col. 2009) y en pacientes con retinosis pigmentaria (Rodríguez-Ferrer, Mancebo, Domínguez, y Sáez, 2009).

### 3.1.2.3 MEDIOS AUDIOVISUALES

Edmondson (1998), señala que los medios audiovisuales son obras que comprenden imágenes y/o sonidos reproducibles integrados en un soporte, y que se caracterizan por el hecho de que: - su grabación, transmisión, percepción y comprensión requieren habitualmente un dispositivo tecnológico - el contenido visual y/o sonoro tiene una duración lineal - el objetivo es la comunicación de ese contenido, no la utilización de la tecnología con otros fines.

### 3.1.2.4 PUBLICIDAD

“un proceso de comunicación externa, interpersonal y controlada que, a través de medios masivos, pretende dar a conocer un servicio, idea o institución, con objeto de informar y/o influir en su compra o aceptación” (García, 1997). Por tanto, la publicidad comercial persigue dos objetivos básicos: informar y persuadir.

Según Moliné (1999), una exigencia básica que se les plantea a los creativos publicitarios es la de llamar la atención de la población a la que se dirigen, lo cual implica hacer cosas nuevas, no repetir cosas conocidas. Para lograrlo, se recurre al conocimiento de las necesidades humanas, al análisis del comportamiento de las personas; dicho de otro modo, la publicidad se apoya en la Biología y la Psicología. Se trata de provocar

emociones, sensaciones y sentimientos, porque las emociones no sólo sirven para conseguir la empatía del receptor de la publicidad con el producto, sino para lograr la fijación del recuerdo del anuncio en la memoria, algo que rara vez se consigue limitándose a transmitir las cualidades de un producto. Este es precisamente el reto al que tienen que hacer frente los creativos publicitarios: compaginar las necesidades funcionales de llamar la atención, comunicar correctamente el mensaje y centrarse en hechos objetiva o subjetivamente verdaderos.

### 3.1.2.5 LA TIPOGRAFÍA EN EL DISEÑO GRÁFICO

La finalidad de toda composición gráfica es transmitir un mensaje concreto. Para ello, el diseñador se vale de dos herramientas principales: las imágenes y los textos.

Las imágenes aportan un aspecto visual muy importante a toda composición. Estos son capaces de transmitir por sí solos un mensaje de forma adecuada.

Sin embargo, el medio de transmisión de ideas por excelencia es la palabra escrita. La esencia del buen diseño gráfico consiste en comunicar ideas por medio de la palabra escrita, combinada a menudo con dibujos o con fotografías.

Además de su componente significativo, cada letra de una palabra es, por sí misma, un elemento gráfico, que aporta riqueza y belleza a la composición final.

Es por esto que el aspecto visual de cada una de las letras que forman los textos de una composición gráfica es muy importante. De este planteamiento se deriva que el diseñador gráfico debe emplear las letras en una composición, tanto para comunicar ideas como para configurar el aspecto visual de la misma, siendo necesario para ello conocer a fondo los diferentes tipos existentes y sus propiedades. Estos conocimientos se agrupan en la ciencia o arte de la tipografía según Ciberaula (2010).

### 3.1.2.6 EL COLOR EN EL DISEÑO

Moreno (2005), argumenta que el color en el diseño es el medio más valioso para que una pieza gráfica transmita las mismas sensaciones que el diseñador experimentó frente a la escena o encargo original; usando el color con buen conocimiento de su naturaleza y efectos, y de manera adecuada, será posible

expresar lo alegre o triste, lo luminoso o sombrío, lo tranquilo o lo exaltado, entre otras muchas cosas.

Nada puede decir tanto ni tan bien de la personalidad de un diseñador, del carácter y cualidades de su mente creadora como el uso y distribución de sus colores, la tendencia de éstos y sus contrastes, la música que en ellos se contiene.

### 3.1.2.7 COMUNICACIÓN VISUAL

Según Paidós, (2006), es un proceso de elaboración, difusión y recepción de mensajes visuales. Para que no se pierda el valor y el sentido de estos mensajes, cada elemento que interviene en el proceso debe cumplir adecuadamente su función. Estos elementos son: emisor, mensaje, medio y receptor.

EL EMISOR es quien origina el mensaje. Puede ser un fotógrafo, un pintor, un publicista, etc. Trata de comunicarse por algún motivo: vender, convencer, protestar, embellecer, etc.

EL MENSAJE es la información que el emisor desea transmitir.

EL RECEPTOR es a quien va dirigido el mensaje. Llegar a él es el objetivo del emisor, para ello ha de captar su atención e interesarlo en su imagen.

EL CANAL o MEDIO es el soporte utilizado por el emisor para hacer llegar su mensaje. Es decir, La televisión, Internet, la prensa, los carteles, etc. Cada uno de ellos tiene sus ventajas y sus limitaciones. Pero en definitiva, el canal ha de ser elegido en función de las características y posibilidades de acceso del receptor.

## 3.1.2 Relación entre el tema y diseño

El sueño es una actividad primordial del ser humano pues todos los días a determinada hora las personas recurren a descansar tanto su mente como su cuerpo, con el objetivo de rendir óptimamente al siguiente día y así sucesivamente a lo largo de su vida. En la actualidad los Jóvenes mantienen en su mayoría malos hábitos del sueño, esto afecta considerablemente su estilo de vida y sobre todo su salud. Con el fin de generar un cambio se da la necesidad de crear un diseño para la persuasión del grupo objetivo; y se determina que un material interactivo es una manera atractiva de que los jóvenes se involucren de una manera más efectiva hacia la información y así asegurarse que la recordarán como algo positivo, también se toma en cuenta la atención visual en el diseño implementando dibujos atractivos en la publicidad y el concepto creativo.

El objetivo general es persuadir y convencer a los jóvenes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura un cambio significativo.



## 3.2 Estrategia de comunicación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATEGIA	TÁCTICAS	CURSO DE ACCIÓN	MEDIO	TIEMPO	RESPONSABLES
Dar a conocer las consecuencias sobre el bajo rendimiento académico que causa los malos hábitos del sueño.	Informar al Grupo Objetivo	Audiovisual interactivo	Diseñar Realizar Promocionar Distribuir	DVD'S Facebook, youtube twitter	3 era semana. A partir de la aprobación	ErickGarcía (Tesisista D.G)  Licda. Sandra Armas (Jefa Unidad de Salud)
		Conferencias con testimonios reales.	Contactar al conferencista profesional y personas afectadas. Gestionar lugar y fecha de la actividad.	Presencial	3 meses para proceso de Gestión	Erick García Licda. Sandra
Incentivar a los estudiantes a usar el audio visual interactivo de los hábitos del sueño.	Promocionar audiovisual	BTL.	Elaborar un guión Contratar a los modelos de promoción Ensayar el guión de los modelos	Personas Vestuario, materiales.	1 mes a partir de la aprobación del proyecto	Licda. Sandra Armas
Involucrar a los Estudiantes en actividades informativas sobre los hábitos del sueño.		TALLERES	Contactar al tallerista gestionar el lugar y fecha de la actividad. Realización del taller	Presencial	2 meses para proceso de Gestión	Licda. Sandra Armas
Informar a los Estudiantes sobre hábitos del sueño, mediante el audiovisual interactivo.		IMPRESOS	Diseñar Realizar Promocionar Distribuir	Vallas, bifoliar y afiches	2da semana para cambios por la Institución	Erick García Licda. Sandra Armas

## 3.3 Concepto Creativo

### 3.3.1 Planteamiento Creativo

Definida la estrategia de comunicación se procede a seleccionar diversas posibilidades para complementar la realización del material interactivo seleccionando; el encontrar un concepto creativo altamente satisfactorio no es una tarea que se pueda dejar a la improvisación o a la inspiración, sino que debe definirse a través de un análisis por medio de.. una herramienta creativa que nos permita estimular la producción de ideas con el fin de llegar a una propuesta de diseño que conlleve al cumplimiento de los objetivos.

#### 3.3.1.1 MÉTODO O HERRAMIENTA CREATIVA: LISTADO DE ATRIBUTOS

La Lista de atributos, técnica creada por Robert P. Crawford en 1954, persigue la generación de ideas creativas con el objetivo de modificar y mejorar cualquier producto, servicio o proceso.

Mediante este método se identifican los atributos de un producto, servicio o un determinado tema, con la finalidad de considerarlos cada uno como una fuente de modificación y perfeccionamiento. Se pueden hacer listas de características físicas, usos, sinónimos, antónimos, partes, connotaciones, etc. Los atributos pueden ser muy numerosos hasta hacer difícil su tratamiento, lo que obliga a reducir su número. Por esto, el método distingue los atributos esenciales del resto, para quedarse sólo con los primeros.

#### 3.3.1.2 APLICACIÓN DE HERRAMIENTA CREATIVA AL TEMA

Tema: Consecuencias de los malos hábitos del sueño en los jóvenes estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

**Primer paso:** Hacer una lista de los atributos actuales del tema propuesto.

- Actividades de los jóvenes
- Frecuencia de ejercicios nocturnos
- Conductas educativas
- Horas de descanso
- Rutina
- Uso de estimulantes y comidas nocturnas
- Condiciones irregulares de la habitación

En esta parte se realizó un listado de características del tema.

**Segundo paso:** Cada uno de la lista de atributos anteriormente planteada en el primer paso se analizan y se plantean preguntas sobre la forma en que se podría mejorar.

#### • **Actividades de los jóvenes**

¿Podrían los jóvenes establecer la prioridad entre las actividades académicas y recreativas?

¿Podrían organizar mejor su tiempo o llevar un horario para la realización de sus actividades diarias?

¿Es posible mejorar la calidad de vida en las actividades diarias que realizan?

#### • **Conductas educativas**

¿Se podrían plantear metas cortas que puedan cumplir?

¿Se podría llevar una agenda de las actividades importantes?

¿Es posible implementar adecuados hábitos del sueño para mejorar la fase educativa?

#### • **Horas de descanso**

¿Se podrían abstener de siestas mayores de 30 minutos?

¿Es posible no dormir más de 8 horas, ni menos de 7?

¿Se puede llegar a dormir sólo lo necesario para estar descansado al otro día?

¿Es posible descansar en una cama y no en cualquier otro lugar?

- **Rutina**

¿Se podrían realizar actividades nuevas para salir de la rutina?

¿Se podrían reprogramar en horarios adecuados las actividades a realizar diariamente?

¿Se podría frecuentar diferentes lugares recreativos que aporten al bienestar personal?

- **Uso de estimulantes y comidas nocturnas**

¿Se podrían evitar bebidas con cafeína (café, té, alcohol y tabaco después de las 6 pm.)?

¿Podrían los jóvenes sensibles evitar drogas con efectos simpaticomiméticos en la noche como antigripales, descongestionantes nasales, antitusivos?

¿Se podrían abstener a bebidas alcohólicas?

¿Podrían no comer en exceso antes de acostarse ni tampoco hacerlo con hambre?

- **Condiciones regulares de la habitación**

¿Se podría regular el control del ruido, luz y temperatura en el dormitorio?

¿Podrían evitar mantener los aparatos telefónicos cerca de la cama durante las horas del sueño?

¿Podría mejorar las condiciones de la habitación?

**Tercer paso:** Las mejores ideas que hayan surgido en el paso 2 se seleccionan para su evaluación posterior.

Considerando que estás ideas son las más importantes:

¿Podrían los jóvenes establecer la prioridad entre las actividades académicas y recreativas?

¿Se podrían plantear metas cortas que puedan cumplir?

¿Es posible implementar adecuados hábitos del sueño para mejorar la fase educativa?

¿Se puede llegar a dormir sólo lo necesario para estar descansado al otro día?

¿Podría mejorar las condiciones de la habitación?

Son pocos los jóvenes que tienden a establecer la prioridad entre sus actividades académicas y recreativas, ya que se inclinan más a la segunda dedicándole mayor tiempo, tanto así que por cumplir con ambas muchas veces no duermen lo necesario para poder rendir lo mejor posible durante el día, además de mencionar que no le toman la importancia debida a su exterior o entorno, un ejemplo puede ser las malas condiciones de su habitación, mismo que hace que su descanso no sea óptimo.

### 3.3.1.2 FUNDAMENTACION DE LA TÉCNICA

Se determinó como técnica creativa La LISTA DE ATRIBUTOS porque permite de una manera sencilla y efectiva direccionar el pensamiento en etapas concretas activamente en la producción y el desarrollo de ideas. Esta técnica realiza un listado de características del tema, el cual nos ayuda a observar aspectos en partes más pequeñas y posteriormente evaluar cada una de ellas cuestionando tanto aspectos negativos como positivos. Las ideas surgidas se analizan por partes para poder determinar los factores que afectan directamente el problema es así como esta técnica al final nos permite plantear conceptos que nos ayuden a elaborar los mensajes con la idea básica para el grupo objetivo con la finalidad de persuadirlos y generar un cambio de acuerdo al objetivo del problema.



Se considera que los jóvenes tienen mucho interés en sus pasatiempos, pero que deben mejorar su rendimiento para poder llegar a su superación personal. Los jóvenes deben comprometerse con ellos mismos a crearse buenos hábitos de sueño.

Tomando en cuenta los anteriores factores se determinan los 3 conceptos:

**Pasatiempos:** Es en lo que los jóvenes se la pasan pensando, son las actividades que ellos le dedican más tiempo.

**Rendimiento:** Es lo que ha bajado en muchos jóvenes debido a que no le toman el tiempo debido a descansar lo suficiente.

**Superación:** Es lo que los jóvenes quieren lograr, tomando en cuenta todas las metas que tienen planteadas, pero que debido a su bajo rendimiento y descanso, se les dificulta un poco más.





## 3.4 Desarrollo de las propuestas de diseño

### 3.4.1 Primera etapa de Bocetaje

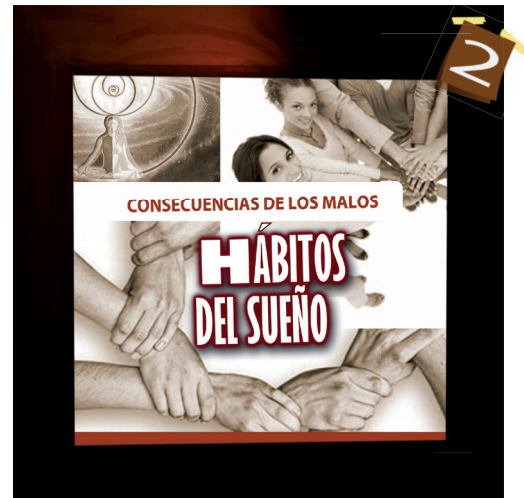
#### 3.4.1.1 CONCEPTO 1. PASATIEMPOS

TEMA	COLORES	TIPOGRAFÍA	TRATAMIENTO DE IMAGEN	TENDENCIA
1.Relajación	Fríos	Myriad Pro y Miscelanea	Ilustración a mano (caricatura)	Vintage
2.Ejercicio	Cálidos y fríos	Foreign look Russian	Ilustración vectorial	Digital
3.Estudio	Cálidos	Palo Seco	Fotos y trazo vectorial	Pop Art



### 3.4.1 CONCEPTO 2. RENDIMIENTO

TEMA	COLORES	TIPOGRAFÍA	TRATAMIENTO DE IMAGEN	TENDENCIA
1. Aprendizaje	Fríos	Myriad Pro y Gill Sans MT	Ilustración vectorial	Vintage
2. Unión Grupal	Cálidos	Gill Sans MT	Fotos retocadas con sepia	Collage
3. Transformación personal	Sepia y escala de grises	Fancy (stencil, armi) Techno (sci-fi)	Fotos y trazo vectorial	Pop Art



### 3.4.1 CONCEPTO 3. SUPERACIÓN

TEMA	COLORES	TIPOGRAFÍA	TRATAMIENTO DE IMAGEN	TENDENCIA
1.Trabajo	Contrastes	Fancy sans serif	Ilustración vectorial o 3D	Abtracto moderno
2.Metas	Cálidos y fríos	Eras Bold ITC	Ilustración vectorial	Digital
3.Sueños	Cálidos y complementarios	Scrip (handwritteen brush)	Fotografías con retoques	Urbano



## 3.4.2 Ejercicio de Autoevaluación de las Propuestas

		Principios a evaluar en el diseño / 3 pts.											
opción	Nombre de la versión	Perfinencia	Memorabilidad	Fijación	Legibilidad	Composición	Abstracción	Estilización	Diagramación	Diseño tipográfico	Uso de color	RESULTADO / 30	
	1	Aprendizaje	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
	2	Relajación	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	14
	3	Estudio	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29
	4	Unión Grupal	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	17
	5	Metas	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	14
	6	Ejercicio	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	19
	7	Tras. Personal *	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	20
	8	Trabajo	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	15
	9	Sueño	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	26

\*Transformación Personal

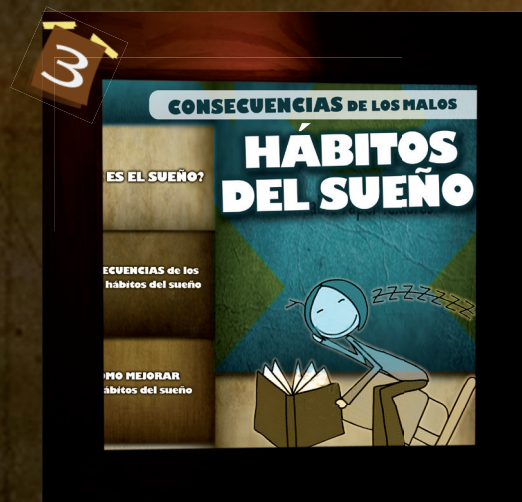
En la autoevaluación, se seleccionaron las tres propuestas con mayor puntaje, con el fin de ir seleccionando las mejores propuestas con las condiciones necesarias para continuar trabajando en ellas y posteriormente realizar tres propuestas por concepto.



## 3.4.3 Segunda etapa de Bocetaje

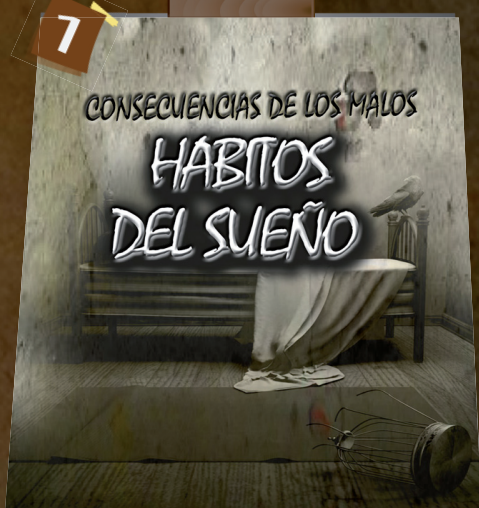
### 3.4.3.1 CONCEPTO 1. RENDIMIENTO/APRENDIZAJE

En la segunda etapa de bocetaje se desarrollo por el concepto de Rendimiento/Aprendizaje 3 propuestas manteniendo el mismo concepto y tendencia de diseño Vintage.



### 3.4.3.2 CONCEPTO 2. SUPERACIÓN/ SUEÑOS

En la segunda etapa de bocetaje se desarrollo por el concepto de Superación/Sueños 3 propuestas manteniendo el mismo y tendencia de diseño Urbano.



### 3.4.3.3 CONCEPTO 3. PASATIEMPO/ESTUDIO

En la segunda etapa de bocetaje se desarrollo por el concepto de Pasatiempo/Estudio 3 propuestas manteniendo el mismo concepto y tendencia de diseño Pop Art.



## 3.4.4 Validación por Comparación con el Grupo Objetivo

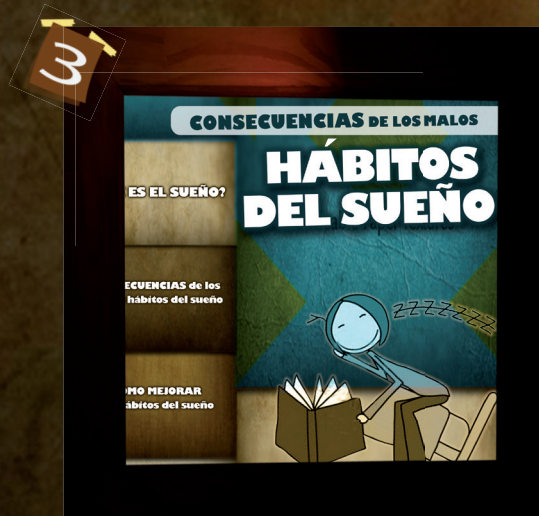
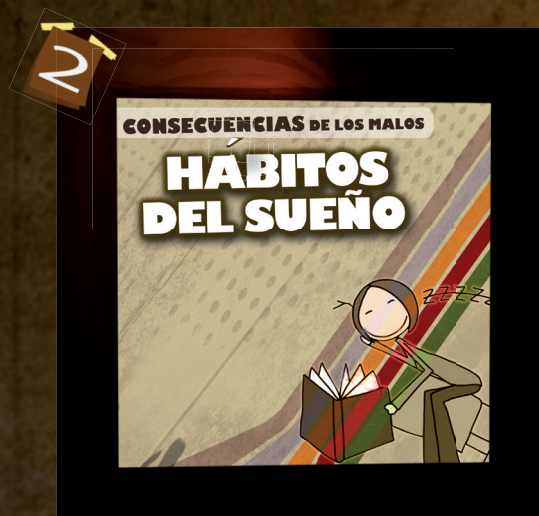
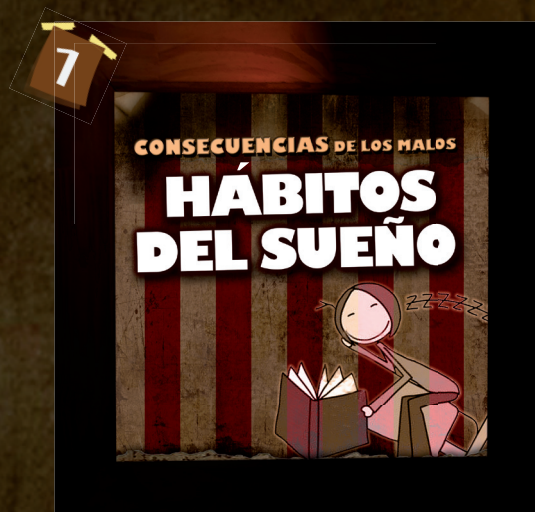
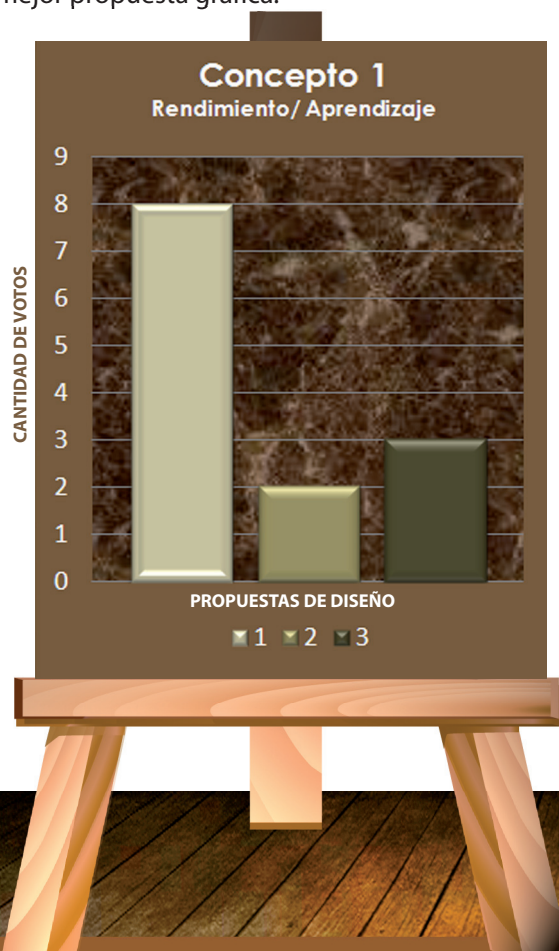
Para la selección de las mejores propuestas se preguntó a un grupo de 13 jóvenes, 9 de sexo femenino y 4 de sexo masculino, de la Facultad de Arquitectura, sobre cual de las tres propuestas por cada concepto consideraban más adecuada al tema.

### CONCEPTO 1

#### RENDIMIENTO / APRENDIZAJE

1. Mujeres:7		
Hombres:1		Total: 8
2. Mujeres:0		
Hombres:2		Total: 2
3. Mujeres: 2		
Hombres:1		Total: 3

La tabla muestra los resultados de la selección de la mejor propuesta gráfica.

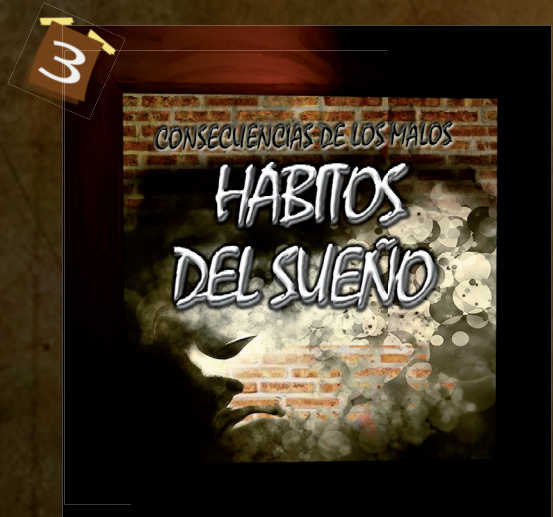
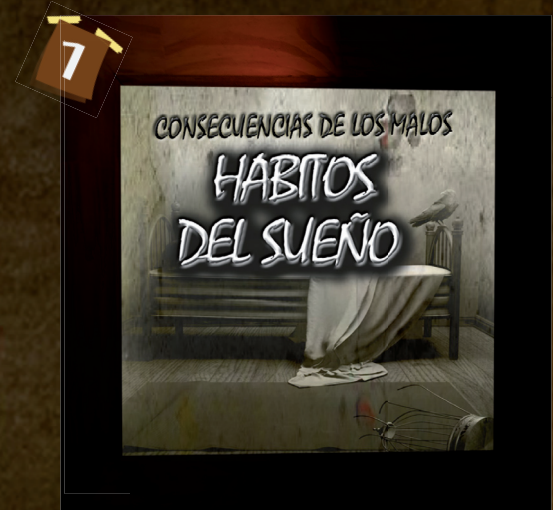
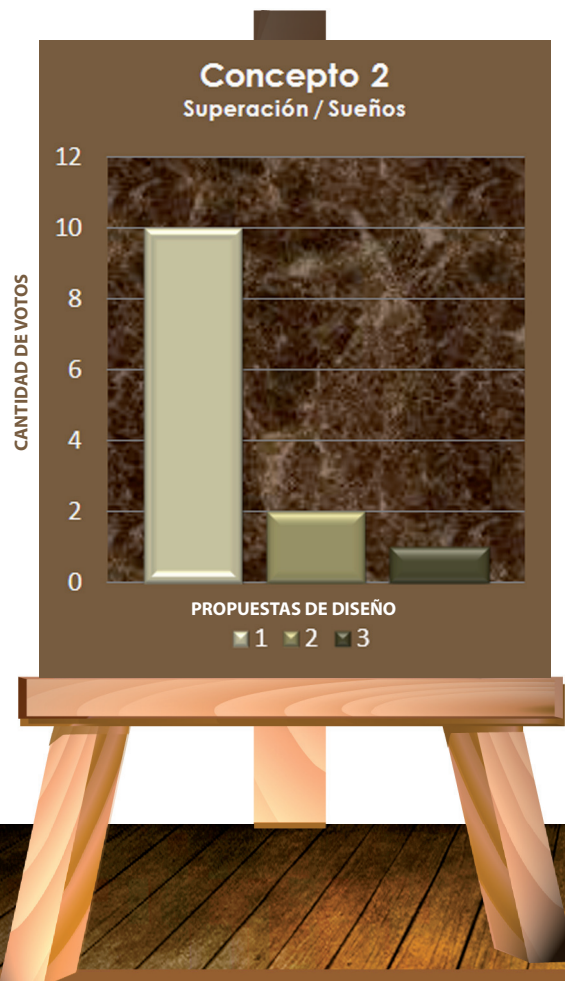




**CONCEPTO 2**  
**SUPERACIÓN / SUEÑOS**

1. Mujeres:6 Hombres:4	Total: 10
2. Mujeres:2 Hombres:0	Total: 2
3. Mujeres: 1 Hombres:0	Total: 1

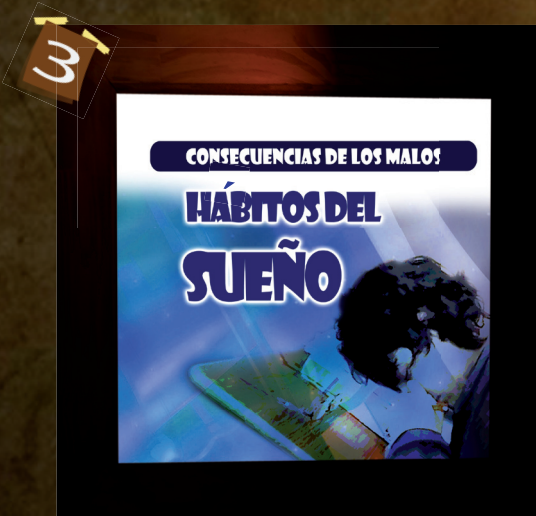
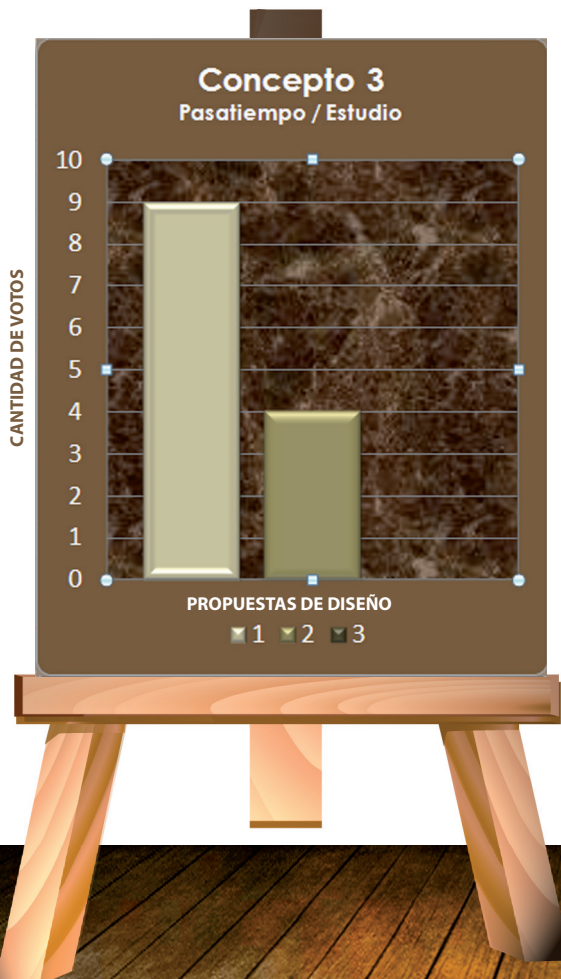
La tabla muestra los resultados de la selección de la mejor propuesta gráfica.



**CONCEPTO 3**  
**PASATIEMPO / ESTUDIO**

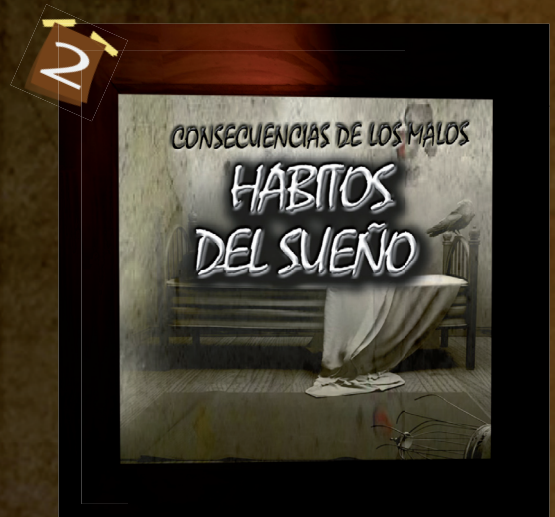
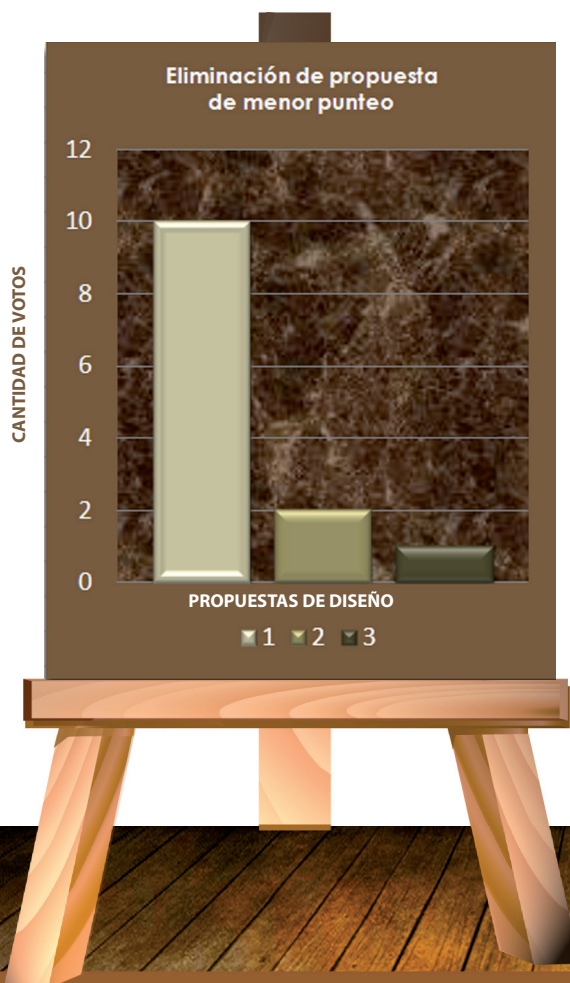
1. Mujeres:7 Hombres:2	Total: 9
2. Mujeres:2 Hombres:2	Total: 4
3. Mujeres: 0 Hombres:0	Total: 0

La tabla muestra los resultados de la selección de la mejor propuesta gráfica



En esta parte se elimina uno de los tres mejores que obtuvieron un mayor puntaje anteriormente a elección de los 13 mismos jóvenes según su preferencia.

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1. Mujeres:7<br>Hombres:3  | Total: 10 |
| 2. Mujeres:2<br>Hombres:0  | Total: 2  |
| 3. Mujeres: 1<br>Hombres:0 | Total: 1  |



## 3.4.5 Tercer nivel de Bocetaje

### 3.4.5.1 PROPUESTA CONCEPTO RENDIMIENTO/ APRENDIZAJE

Con la selección de la propuesta Gráfica del concepto de **RENDIMIENTO** se optó por cambiar el color rojo a un color amarillo de la portada para reflejar el buen humor y la alegría de los jóvenes. El personaje se realizó con características más realistas a un joven universitario común. Además se procedió a completar las diapositivas interiores como el funcionamiento del mismo.



7

#### CONSECUENCIAS DE LOS MALOS **HÁBITOS DEL SUEÑO**

2

#### ¿Qué es el sueño?

El acto de soñar constituye un estado fisiológico por medio del cual se eliminan o destruyen toxinas acumulativas por la fatiga y el trabajo excesivo de los tejidos nerviosos. Durante éste se observa que el tejido muscular se relaja. La sensibilidad disminuye notablemente, el ritmo de la circulación y de la respiración son más pausados y las reacciones químicas del organismo son más débiles.

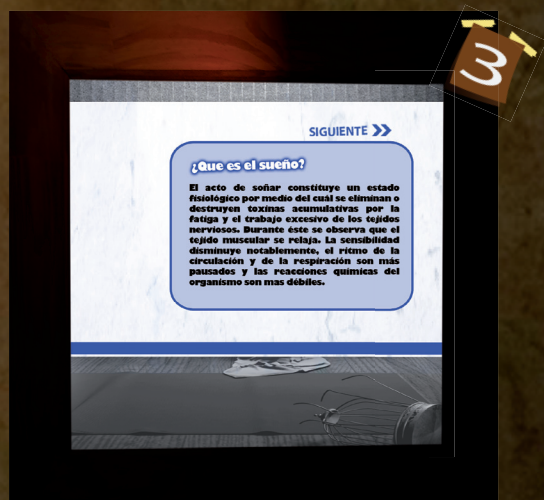
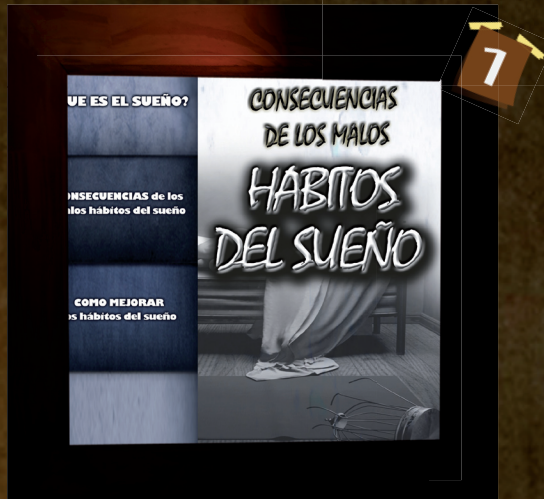
3

#### Consecuencias a los **Malos Hábitos del Sueño**

La hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la depresión o ansiedad, el estrés y la fatiga diurna, los problemas metabólicos de sobrepeso y los trastornos gástricos son los siete trastornos más graves que pueden surgir sólo por dormir menos horas de las necesarias. A ellos se suma una posibilidad 10 veces mayor de sufrir un accidente de tráfico o laboral.

### 3.4.5.1 PROPUESTA 2 CONCEPTO SUPERACIÓN / SUEÑOS

Con la selección de la propuesta Gráfica del concepto de superación/sueños se optó por realizar un personaje con características de un joven profesional con su respectivo vestuario. Además se procedió a completar las diapositivas interiores como el funcionamiento del mismo.



# Capítulo 4

## Conprobación de Eficacia y Propuesta Gráfica Final

- Grupo Focal
- Propuesta Gráfica Final
- Racionalización de la Propuesta Final



# 4.1 Grupo Focal

Grupo de participantes: 10 personas

Jóvenes de edades entre 18 a 25 años de nivel socioeconómico bajo, medio y clase trabajadora que asisten a la Facultad de Arquitectura de primer ingreso.

Lugar:

Universidad de San Carlos de Guatemala,  
Facultad de Arquitectura

Fecha:

19 de Septiembre 2011

Duración:

Aprox. media hora  
10:00 a.m. a 10:22 a.m.

## 4.1.1 ESCALETA DE LA ACTIVIDAD

- Definir el problema que existe y objetivos del proyecto

Hoy en día el sueño es algo común en cualquier ser humano, por lo que no despierta tanto interés en los jóvenes como debería serlo. Los malos hábitos pueden causar problemas serios en la capacidad para funcionar normalmente. Esto se refleja en los jóvenes debido a su gran variedad de actividades y que sus prioridades e intereses no están enfocados en su salud.

Con el proyecto a través de un material interactivo se pretende informar a los jóvenes, persuadirlos generando conciencia de la importancia de la problemática y generar un cambio positivo en sus hábitos del sueño, para lograr una mejor formación personal, laboral y cuidar la salud a temprana edad para llevar más adelante un mejor estilo de vida.

- Técnica a utilizar para resolver el problema

Creación de un material interactivo que informe las consecuencias y como mejorar los hábitos del sueño.

Organización de conferencias con testimonios reales para generar conciencia de la importancia del tema.

Realización de una campaña publicitaria para promocionar el audiovisual y la problemática.

- Presentación de propuestas diferentes ante el grupo Objetivo

Es esta parte se mostraron al grupo objetivo los 2 audiovisuales realizados.

- Discusión y análisis sobre ambas propuestas

La discusión y el análisis es importante para evaluar que la propuesta de diseño sea la más adecuada y efectiva por medio de preguntas realizadas para el grupo objetivo.



# 4.1.2 Resultados

## 4.1.2.1 COMPRENSIÓN

1. ¿Sobre qué tema abarca la información visual presentada?

- a) Consecuencias de los malos hábitos del sueño
- b) Estilo de Vida
- c) Es confuso

Los Jóvenes en este caso con el interactivo determinaron que el tema que centra el contenido es Consecuencias de los malos hábitos del sueño por los constantes mensajes relacionados con el tema tanto visuales como escritos.

2. ¿Se comprende con claridad el contenido de la presentación?

- a) Fácil de comprender
- b) No se comprende

En el material interactivo se buscó una tipografía clara, con mucha insistencia no sobrecargar mucho de información sino simplemente la necesaria y que fuera entendible para el grupo objetivo. Como podemos analizar en la gráfica 2 la información presentada ante ellos fue fácil de comprender.

3. ¿Cuál de los 2 materiales interactivos está mejor realizado?

- a) Propuesta 1
- b) Propuesta 2

Según la discusión los 2 materiales interactivos tienen similitud pero en la propuesta 1 el desarrollo de la propuesta es más interesante por sus gráficos y los colores en el diseño, dando así un toque de personalidad más atractivo a la propuesta 1. En la propuesta 2 los gráficos son más sencillos y por eso menos interesantes y los colores son muy fríos.





#### 4.1.2.2 ATRACCIÓN

1. ¿Le parece interesante el tema presentado?

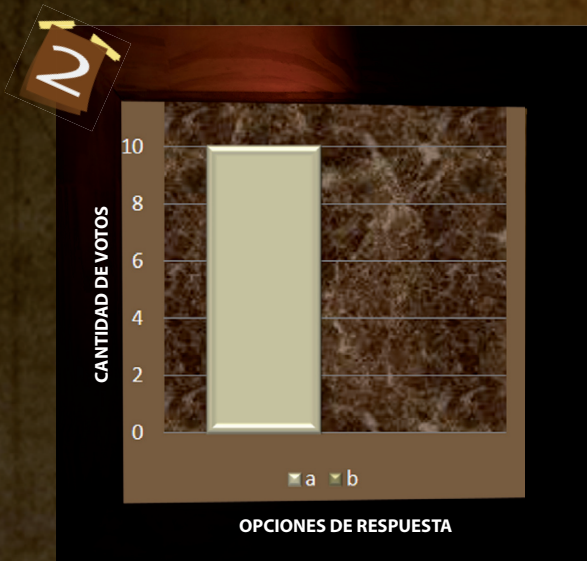
- a) Poco
- b) Regular
- c) Interesante

De acuerdo al análisis el tema que se presenta es muy interesante en los jóvenes ya que se sienten identificados con los hábitos de sueño que se presentan en el interactivo con la vida cotidiana de ellos mismos.

2. ¿Cuál de los dos interactivos les gusta más?

- a) Propuesta 1
- b) Propuesta 2

Aunque los interactivos presentan de manera igual la información del tema los jóvenes optaron por elegir la primera opción la cual les parece más atractiva en cuanto a diseño de acuerdo a sus intereses



### 4.1.2.3 ACEPTACIÓN

1. ¿Cree que la información que se transmite es importante y podría mejorar su estilo de vida?

- a) Si
- b) No

Los jóvenes creen que la información es importante mejorando su estilo de vida personal como laboral en algunos casos.

Según la discusión creen que la información es importante para mantener un punto de partida para su vida diaria.

2. ¿Agregarían algo más al interactivo?

- a) Si
- b) No

La mayoría dijeron que se podrían modificar algunas cosas como un botón de silencio para quitar el audio de fondo que en ocasiones puede ser molesto, agregar botones en la diaposita que permita navegar a otra parte del tema sin regresar al menú para una mayor facilidad y la última observación indicar con algún elemento donde presionar para el inicio de la animación. También les parece muy atractivo que sea un material interactivo pues los hace participar activamente según la parte del tema de interés.



#### 4.1.2.4 INVOLUCRAMIENTO

1. ¿Qué hábitos de los vistos en la presentación son parte de su vida diaria?

- a) No Mantienen horarios regulares de dormir
- b) Abstenerse de siestas mayores de 30 minutos
- c) Controlar el ruido, luz y temperatura en el dormitorio
- d) Ingerir bebidas con cafeína, alcohol y tabaco después de las 6 pm

Es interesante como los jóvenes se sintieron identificados con ciertos hábitos que se presentaron ya que no los llevan adecuadamente como deberían de hacerlo por muchas circunstancias. La importancia de que el grupo objetivo se identifique con el problema da la pauta para una reflexión y posteriormente un cambio positivo. Como podemos ver en la gráfica 1 se muestra elevado la mayoría de los hábitos negativos (a/d) y los adecuados en un porcentaje muy bajo (b/c).

2. ¿Creen que estos interactivos puedan orientarlos a mejorar sus hábitos del sueño?

- a) Sí
- b) No

En este planteamiento que se les realizó en su totalidad estuvieron de acuerdo que los interactivos puedan ser de mucha utilidad para mejorar sus hábitos de sueño ya que con la información es una guía para modificar ciertos de ellos. Como podemos ver la gráfica el grupo de jóvenes piensa que el material los puede orientar a un cambio.



#### 4.1.2.5 PERSUACIÓN

1. ¿Les motiva el Interactivo para cambiar sus hábitos de sueño?

- a) Sí
- b) No

Dijeron que sí les motiva porque el interactivo hace reflexionar ya que muestra las consecuencias que causan los malos hábitos atentando con la salud, la vida y el rendimiento personal estudiantil y laboral; aunque, sí les parecen aburridos algunos hábitos pero si cambiarían sus hábitos por superación personal.

2. ¿De qué manera influyen los mensajes en su vida?

- a) Mejorar mis hábitos de sueño
- b) En nada

Los mensajes son persuasivos para mejorar los hábitos de sueño. El grupo de jóvenes cree que el mayor incentivo para que cambien su estilo de vida es estar conciente de las consecuencias y prefieren prevenir que lamentar. En algunos casos no pueden seguir todas los hábitos por varios factores de vida pero básicamente optarán por modificar los que esten al alcance.



## 4.2 Propuesta Gráfica Final

### 4.2.1 Fundamentación del concepto final

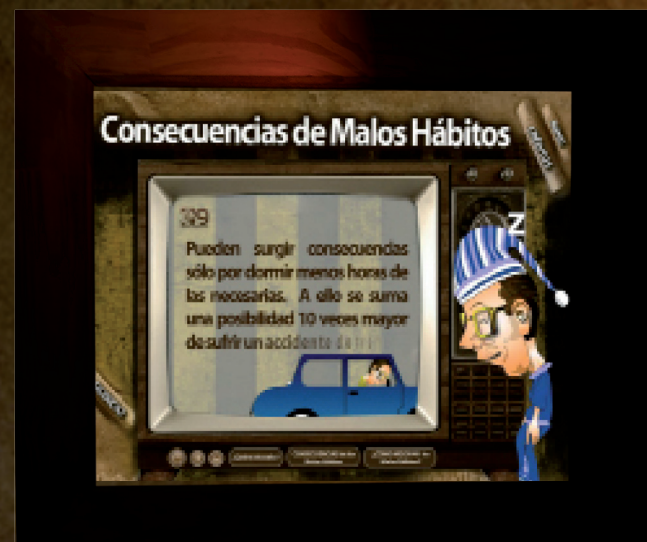
EL RENDIMIENTO/APRENDIZAJE es el concepto que se eligió para realizar la propuesta gráfica final, el cual fue seleccionado según un grupo de 13 jóvenes e primer ingreso de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala como también en conjunto con las opiniones de la Institución de Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala ya que es el que mejor se adecua al mensaje que se pretende transmitir. El aprendizaje se ve afectado de acuerdo a los hábitos del sueño que mantenga el estudiante, el concepto refleja en la propuesta gráfica que al mantener buenos hábitos del sueño los estudiantes jóvenes se desempeñaran de acuerdo a su mejor potencial con el fin de asegurar una mejor calidad educativa.

### 4.2.2 Fundamentación de los elementos gráficos utilizados

#### 4.2.2.1 COLORES

El color Amarillo se utilizó para el fondo, el cual provoca el buen humor y la alegría. Es el más sutil de los colores cálidos, actúa como un energizante positivo que no llega a ser agresivo, dando fuerza al sistema digestivo y a los músculos. Estimula la vista y actúa sobre el sistema nervioso. Está vinculado con la actividad mental y la inspiración creativa ya que despierta el intelecto y actúa como antifatiga.

El beige se utilizó para complementetar el color de fondo lo cual transmite sintoma de relajación, reductores del



estrés, que invitan a la comunicación. Muchas veces percibidos como poco enérgicos y pasivos, estos son los colores usados para reconfortar a otros o para transmitir información.

#### 4.2.2.2 ILUSTRACIÓN

Se empleó el uso de un personaje que mantiene características de un estudiante común de la Facultad de Arquitectura. El personaje fue realizado de forma atractiva para poder capturar la atención. La variedad de las ilustraciones fueron realizadas en colores llamativos y colores vivos, lo cual refleja características de la juventud de hoy en día.

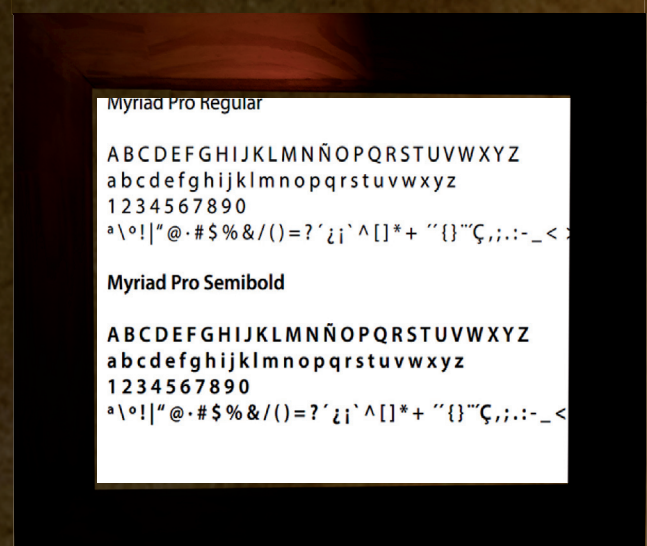
#### 4.2.2.3 TIPOGRAFÍAS

Fuente Utilizada: Myriad pro

Mediante este tipo de letra se conseguía una gran legibilidad y un excelente aprovechamiento del espacio. Se utilizó regular para la mayor parte de texto y para los títulos semibold o bold, según la importancia a denotar.

#### 4.2.2.4 ELEMENTOS GRÁFICOS DE APOYO

Fueron utilizados elementos gráficos que hacen referencia al texto que se transmitía para llegar a complementar mejor el mensaje y permitir una mejor comprensión del tema.



## 4.2.3 Material Interactivo

#### 4.2.3.1 INTRODUCCIÓN

Se determinó que para capturar la atención de los jóvenes era necesario una propuesta creativa y llamativa, a razón de ello se creó el diseño de la introducción, el cual va mostrando el título del proyecto.



En el fondo, se utilizaron colores amarillos y negros que representan los colores de la Facultad de Arquitectura. Se utilizó uso de papel carton, el cual va rompiéndose poco a poco el cual representa que va mostrando el interior del tema pues, muchas veces, los temas se manejan pero no se logran ver con claridad.

Al finalizar la Introducción, contamos con un botón que nos lleva al menú, también contamos con un botón de repetir introducción, el cual se colocó si fuera necesario por el vidente volver a observar la introducción. Al material se le colocó sonidos, de acuerdo con el tema y con lo que sucede en el momento.

#### 4.2.3.2 MENÚ

El menú cuenta con botones accesibles para el usuario, donde se puede elegir el contenido de acuerdo a su interés con un clic en el botón del título.

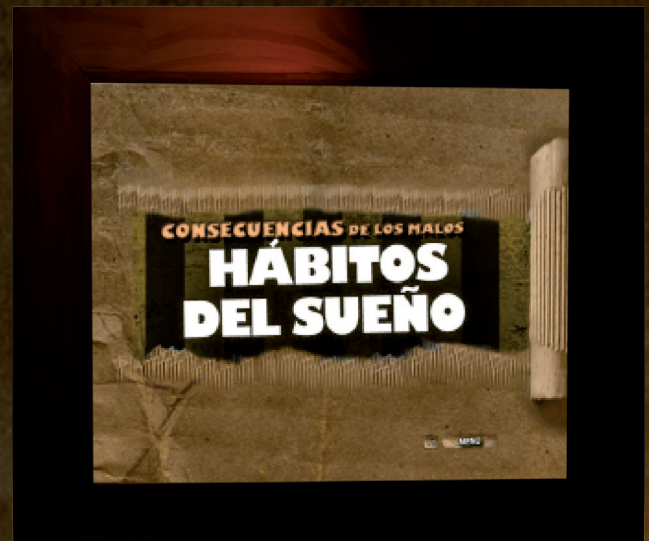
El material mantiene música de fondo, de acuerdo con el tema del sueño; por motivos de necesidad de silencio, se realizó un botón destinado a mantener silencio si el usuario lo desea. Se cuenta con un botón de créditos, el cual muestra a las instituciones que nos apoyaron en la realización de proyecto.

Como se puede observar en la imagen, contamos con elementos de estudio que intentan transmitir el momento de estudio de los adolescentes, que por no tener un buen hábito del sueño afecta directamente su salud y su rendimiento académico.

Personaje: Se creó al personaje como un joven que mantiene un estilo propio y original, como es común entre los jóvenes de esta edad mantienen un estilo llamativo, pues intentan llamar la atención y mantener presencia dentro de los estudiantes. Se determinó que la ilustración tendría que llamar la atención lo cual llevó a manejar detalles en cada uno de los elementos que conforman el personaje.

#### 4.2.3.3 CRÉDITOS

Se tomó un espacio para poder agradecer a las instituciones que de cierta manera, apoyaron y colaboraron en la realización del proyecto.



#### 4.2.3.4 IDEA

Se utilizó la tendencia de diseño vintage, incluyendo una pantalla de televisor vieja donde se presenta la información y la hace verse más atractiva y dinámica. El personaje se colocó de esta manera para representar que observa la TV. El televisor tiene botones que llevan a los otros subtemas para facilitar el manejo del usuario y donde puede regresar y seguir hacia cada contenido de acuerdo con la lectura.

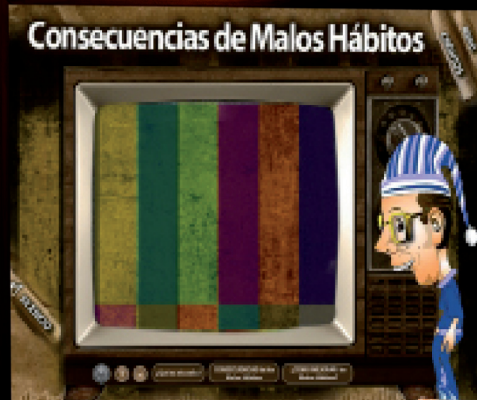
#### 4.2.3.5 PARTES INTERIORES

En las páginas interiores se muestra de forma dinámica la información de los siguientes temas:

- ¿Qué es el sueño?
- Consecuencias de los Malos Hábitos del Sueño
- ¿Como Mejorar los Malos hábitos del Sueño?

Las páginas cuentan con los siguientes botones:

- **On:** Permite iniciar la animación
- **Regresar:** Permite regresar el contenido anterior
- **Siguiente:** Permite adelantar el contenido
- **¿Qué es el sueño?:** Permite ir a este tema sin necesidad del menú.
- **Consecuencias de los Malos Hábitos del Sueño:** Permite ir a este tema sin necesidad del menú.
- **¿Como Mejorar los Malos hábitos del Sueño?:** Permite ir a este tema sin necesidad del menú.
- **Menú:** Nos lleva a la parte donde se encuentran todos los temas por presentar
- **Silencio:** Elimina el sonido
- **Créditos:** Agradecimientos para las instituciones que apoyaron el proyecto.





## 4.2.4 Campaña Publicitaria

### 4.2.4.1 AFICHE

La función del afiche es promocionar el material interactivo que se proporcionará gratis para que sea accesible al usuario y se determina el lugar de donde se entrega el producto.

Se tomó en cuenta poner los beneficios que pueden llegar a obtener con el proyecto.

La imagen del afiche tiene unidad con el material interactivo, pues presenta rasgos de color, personaje y se basa en el tema del proyecto con fines de promocionarlo

### 4.2.4.2 BTL

El BTL su función es capturar la atención de los posibles usuarios del producto, el cual se llevará a cabo en la Facultad de Arquitectura ya que nuestro grupo objetivo se concentra en esta determinada área. Es importante hacer uso del BTL para salirse del esquema de la publicidad común que se hace hoy en día y obtener mejores resultados. Se determinó usar vestimenta que apoye el tema como una pijama y para promocionar el tema se utilizará un estampado sobre ella.

En el BTL serán personas contratadas para el día programado del taller. Las personas usarán pijama durante el transcurso del desarrollo del taller, donde repartirán los bifolios a los estudiantes invitados a dicho evento y las camisas que utilicen como pijama tendrán serigrafía promocionando el tema. Las personas deberán estar mínimo una hora antes donde se desarrolle el taller. Los talleres se realizarán en el Auditorium de la Facultad de Arquitectura, Edificio T-2 USAC dependiendo de la fecha de aprobación de las autoridades de la facultad con la Unidad de Salud para poder llevarse a cabo.



#### 4.2.4.3 BIFOLIAR

En el Bifoliar se presenta como portada la ilustración establecida de acuerdo con las características del grupo objetivo. El título tiene como objetivo generar relación con el grupo objetivo y el tema (Identificación personal). En la contraportada se adjunto dónde puede obtener información y adquirir el CD Interactivo, con su respectivo logo institucional. Se adjuntaron fotos para hacerlo más atractivo.

En la Parte interior se presenta la siguiente información:

- ¿Qué es el sueño?
- Consecuencias de Malos Hábitos
- Beneficios de Buenos Hábitos
- Como Mejorar los Malos Hábitos

La Información que se ofrece tiene como fin que las personas generen interés en el tema presentado y así hagan uso del material que es accesible para el usuario, con el propósito de motivar a un cambio y mejorar la calidad de los estudiantes.



#### ¿QUÉ ES EL SUEÑO?

**EL SUEÑO:**  
El acto de soñar constituye un estado fundamental de los seres humanos, por medio del acto del sueño se eliminan toxinas acumulativas por la fatiga y el trabajo excesivo de los tejidos nerviosos.

Las necesidades del sueño del humano varían con la edad y el desarrollo del sistema nervioso central.

**"ALGO CURIOSO SOBRE ELLO"**  
Normalmente pasamos durmiendo una tercera parte de nuestra vida increíble, no? Aunque parezca una paradoja, ese tiempo perdido es imprescindible para recuperarnos del desgaste producido.

#### BENEFICIOS DE BUENOS HÁBITOS

- Tome el control de sus preocupaciones
- Sea más productivo
- Mejore su estado de ánimo
- Facilite su aprendizaje
- Dormir nos ayuda a rendir más
- Se libera la llamada hormona del crecimiento

---

#### CONSECUENCIAS DE MALOS HÁBITOS

Pueden surgir consecuencias sólo por dormir menos horas de las necesarias. A ello se suma una posibilidad 10 veces mayor de sufrir un accidente de tráfico.

**CONSECUENCIAS**

- La hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- La depresión o ansiedad
- Estrés
- La fatiga diurna
- Los problemas metabólicos de sobrepeso
- Los trastornos gástricos
- Dificultad en el Aprendizaje
- Falta de ánimo

#### COMO MEJORAR LO MALOS HÁBITOS

- Dormir sólo lo necesario para estar descansado el otro día.
- Mantener horarios regulares de costarse y levantarse.
- No esforzarse para dormir sin sueño
- Controlar el ruido, luz y temperatura en el dormitorio.
- No comer en exceso antes de acostarse ni tampoco hacerlo con hambre.
- Evitar el ejercicio fuerte dos horas antes de acostarse

**CON EL APOYO DE:**

#### 4.2.4.4 FACEBOOK

Se estableció el diseño para subir a facebook como fanpage y así dar a conocer el proyecto proporcionando información del mismo. Facebook es una red bastante utilizada mayormente por jóvenes a raíz de esto se determinó que es importante acercarse al grupo objetivo de esta manera. La forma de manejar la Fan Page es nombrar a un administrador para que la revise con regularidad, publique noticias acerca del tema y talleres y resuelva dudas de los estudiantes con el fin de mantener comunicación entre ellos.

#### 4.2.4.4 TALLERES

Hoy en día existe en nuestra sociedad un estilo de vida en el que predominan los malos hábitos del sueño que son poco saludables, por lo cual es fundamental crear un espacio donde se trabaje específicamente sobre determinados hábitos relacionados con el sueño. De tal forma que aprendan a identificar sus hábitos, a eliminar los negativos y potenciar aquellos que les ayuden a mejorar su salud.

#### GUÍA DE TALLERES

Lugar: Auditorium de la Facultad de Arquitectura,  
Edificio T-2 USAC  
Hora estipulada: 11:00 a 12:00

1. Introducción
2. Testimonios Reales de la Problemática
3. Explicar el funcionamiento de la plataforma del material interactivo audiovisual
4. Puesta en práctica del material interactivo
5. Espacio para las dudas.
6. Conclusiones



## 4.3 Racionalización de la propuesta final de diseño

Actualmente, la realidad que viven los jóvenes universitarios a diario con los hábitos del sueño es alarmante ya que mantienen constantemente inadecuados hábitos del sueño, lo cual se refleja en su comportamiento y su rendimiento académico. Asimismo en su efectividad laboral y sobre todo, en el daño que causa esta problemática en la salud. Por eso es importante, desde su inicio en la universidad, inculcarles buenos hábitos del sueño, prevenir factores de sueño que puedan causar daño en su salud a temprana edad o al transcurrir de los años. Con el objetivo de que se desarrollen plenamente como profesionales de éxito.

Se realizó el proyecto enfocado en los jóvenes con elementos animados, ilustración atractiva y con botones que permite al usuario navegar por la aplicación y sentirse libre de seleccionar la parte de su interés, esto con el objetivo de involucrarlos en el tema. Se utilizó el concepto de aprendizaje el cual guía el diseño del material interactivo tomando en cuenta que la finalidad es despertar un cambio se presenta en el material las consecuencias que los malos hábitos puede causar con el objetivo de crear reflexión y posteriormente un cambio a su estilo de vida que pueda mejorar tanto su aprendizaje como su salud y se puedan desarrollar plenamente como profesionales.

Cuando el usuario accede al menú aparece una animación de un personaje creado con características del grupo objetivo con el fin de crear similitud entre el usuario y el personaje. La animación se centra en un joven estudiante que va caminando hasta llegar a su mesa de trabajo para realizar sus respectivas tareas de la universidad, pero sucede que durante el transcurso del tiempo el personaje se queda dormido en la mesa por el gran cansancio que es generado a lo largo del día. Esto suele ser un mal hábito pues no descansa

de una manera plena como en una cama con todas las expectativas que requiere dormir de una manera saludable. Esto a su vez puede causar un rendimiento malo a lo largo del día tanto en su aprendizaje en la universidad como en su vida personal. La animación se creó con el objetivo de representar la problemática del tema citando alguno de los casos de muchos que suelen presentarse en la vida de los jóvenes estudiantes.

El material interactivo consta de 3 partes fundamentales: definición de el sueño, consecuencias de los malos hábitos del sueño y cómo mejorarlos. Antes de abordar la problemática se determinó que es importante saber a que se refiere el tema a tratar. Para proseguir se plantea la problemática y lo que puede llegar a causar con el objetivo de generar conciencia viendo los contras del problema en sí. Por último es importante orientar de qué manera se pueden mejorar los hábitos y así contrarrestar la problemática. Se creó una campaña publicitaria que apoye a promocionar el CD interactivo para así llegar al grupo objetivo y que se pueda, distribuir la información dentro de ellos de una manera atractiva, interesante y más aun creativa. Se tomó en cuenta artes impresos más comunes que puedan ser eficientes como la realización de afiche y trifoliales. También se tomo en cuenta el BTL ya que es una forma de llamar la atención usando vestimenta que tenga relación con el tema y que cumpla la función principal promocionar el material interactivo. Para mayor acercamiento con los jóvenes se creo el diseño para la fanpage lo cual nos mantendrá en contacto con ellos. El llevar a cabo los talleres serán de mucha utilidad pues se involucrarán de una manera directa con el tema y su problemática a tratar.



## 4.4 Lineamientos para la Puesta en Práctica de la Propuesta

### 4.4.1 Estrategia de Medios y formas de distribución

PIEZA	MEDIO	QUIÉN	DURACIÓN	CÓMO/LUGAR
Audiovisual interactivo	Digital en CD	El audiovisual interactivo es para uso de los jóvenes dentro de los talleres programados.	Se utilizará a partir del año 2012 en curso	Se utilizará como material de apoyo para el taller de la compañía publicitaria dentro de la Institución
Afiche	Impreso	Uso de la Institución como medio informático sobre el material audiovisual interactivo.		Se usará como material de apoyo para publicidad del Audiovisual interactivo dentro de la Institución y Facultad de Arquitectura
Pijama	Impreso	La pijama es para promocionar el audiovisual interactivo y el tema. La pijama la usarán las personas contratadas para el BTL a realizar en el taller.		Se utilizará como promoción del Audiovisual interactivo en horario necesario del taller en la Institución
Bifoliar	Impreso	Uso de la Institución como medio informático sobre el material audiovisual interactivo.		Se usará como material de apoyo para publicidad del Audiovisual interactivo dentro de la Institución y Facultad de Arquitectura



## 4.4 Especificaciones Técnicas de Reproducción

PIEZA	REPRODUCCIÓN	TAMAÑO	SOPORTE	COLOR
Audiovisual interactivo	Digital en CD se reproducirá en impresión sobre el disco	720x480 pixeles	Archivo digital en formato SWD, EXE y AUTORUN	RGB
Afiche	Litografía	Tabloide 11x17 pulgadas	Cartulina Texcote para impresión litográfica.	Full color
Pijama	Serigrafía	De acuerdo al modelo: S,M,L,XL,XXL	Telas mezcla: algodón y sintético	Full color Tela: Colores Pasteles
Bifoliar	Litografía	medidas de 7.5*8.6 pulgadas.	Papel couché 100 gramos, para impresión litográfica.	Full color



# Conclusiones

- Los estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura que fueron interrogados, les parece interesante el tema presentado de forma interactiva, asociándolo a su vida estudiantil debido a que no hacen un buen uso de los hábitos del sueño por la mala distribución del tiempo en la vida diaria.
- Los mensajes que se transmiten en la campaña publicitaria, a través del material interactivo, son claros y precisos sobre las consecuencias que pueden surgir por los malos hábitos del sueño y motivan a los estudiantes a reflexionar y crear conciencia de promover el cambio entre ellos.
- Se determinó lo importante de las condiciones donde el estudiante selecciona para dormir, ya que afecta y contribuye a la buena calidad de los hábitos del sueño.
- Se observó que los talleres pueden involucrar de forma más efectiva a los estudiantes en actividades informáticas sobre los hábitos del sueño.
- El diseño del material interactivo logra facilitar el aprendizaje de los estudiantes por ser atractivo, práctico, claro y de fácil acceso a los subtemas.

# Recomendaciones

- Los estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Arquitectura deben distribuir de forma más adecuada a sus horarios regulares para dormir, esto permite que el estudiante se desarrolle al máximo, física y mentalmente.
- Para lograr un descanso sano y placentero deben dormir en buenas condiciones y en lugar adecuado, para ello se deben hacer una evaluación de sí el descanso es óptimo en su rendimiento social, académico y profesional.
- Con respecto a los talleres se aconseja, de acuerdo con el estudio, realizar más de un taller para generar más interés en el tema tratado.
- Es importante que los docentes hagan uso del material presentado como apoyo para mejorar la enseñanza entre los alumnos, fomentando los buenos hábitos del sueño a los estudiantes y que así logren mejorar las capacidades de aprendizaje.



# Glosario

- Sueño: es un proceso activo y regulado por estructuras localizadas en el hipotálamo y tronco cerebral que cumple, entre otras funciones, con la posibilidad de reorganización de la actividad neuronal, diferente a la idea de cese de actividad
- Hábito: es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.
- Disomnias: Son trastornos primarios del inicio o mantenimiento del sueño, o de somnolencia excesiva, que se caracterizan por un trastorno de la cantidad, calidad y el horario del sueño.
- Parasomnias: Es un trastorno de la conducta durante el sueño asociado con episodios breves o parciales de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurno.
- Jet-lag: Es el trastorno circadiano más común y se produce por el cambio rápido por varias zonas de tiempo, usualmente en viajes transcontinentales, que conduce a somnolencia en la vigilia e insomnio en la noche, generalmente remite en dos o tres días.
- Insomnio: Dificultad para iniciar o mantener el sueño, o sueño no restaurador que se asocia con deterioro funcional al día siguiente.
- Salud: El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves.
- Jóvenes: Es la edad que se sitúa entre la infancia y la edad adulta. Según la Organización de las Naciones Unidas la juventud comprende el rango de edad entre los 10 y los 24 años.
- Color: es la impresión producida al incidir en la retina los rayos luminosos difundidos o reflejados por los cuerpos. Algunos colores toman nombre

de los objetos o sustancias que los representan naturalmente. Orientado al espectro solar o espectral puro, cada uno de los siete colores en que se descompone la luz blanca del sol: rojo, naranja, amarillo, verde, azul turquesa y violeta.

- Diagramación: La distribución de los elementos en un espacio determinado de la página, mientras que el diseño editorial incluye fases más amplias del proceso, desde el proyecto gráfico, hasta los procesos de producción denominados pre-prensa (preparación para impresión), prensa (impresión) y post-prensa (acabados).





# Bibliografía y fuentes consultadas

## LIBROS

- Santamaría J, coordinador. Trastornos del sueño. En: Plan de Formación Continuada de la Sociedad Española de Neurología. Barcelona: Ars Medica; 2007. p: 3-10.
- Miró E, Iañez MA, Cano-Lozano MC. Patrones de sueño y salud. Revista Internacional de Psicología y de la Salud 2002;2(2):301-326.
- Buela-Casal G. El efecto del tiempo habitual de sueño sobre el estado de ánimo. II Symposium Nacional de Depresión. [En línea] [fecha de acceso: el 9 de Marzo de 2009]. Disponible en: <http://www.aepc.es/resúmenes>.
- Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. Fundamentos de enfermería: conceptos, proceso y práctica. Madrid: McGraw – Hill; 2005.
- Fernandez-Guardiola A. Dormir y soñar. En: R de la Fuente, F. Álvarez. Biología de la mente. México: Ed. Fondo de Cultura Económica; 1998. p. 288-306.
- Buela-Casal G, Miró E. ¿Qué es el sueño?, Madrid: Ed. Biblioteca Nueva; 2001
- Drucker-Colín. The function of sleep is to regulate brain excitability in order to satisfy the requirements imposed by walking. 69: 1117-1124, (1995)

## Internet

- La falta de sueño provoca, al menos, siete enfermedades. (s.f.). Extraído en octubre 2011 de: [http:// www.psiquiatria.com/noticias/tr\\_personalidad\\_y\\_habitos/sueno\\_trastornos\\_del\\_comorbilidad521/9325/](http://www.psiquiatria.com/noticias/tr_personalidad_y_habitos/sueno_trastornos_del_comorbilidad521/9325/)
- Problemas comunes del sueño. The Nemours Foundation Extraído en Noviembre 2011 de:

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/sleep\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/sleep_esp.html)

- El sueño como fenómeno biológico. (s.f.). Extraído en octubre 2011 de: <http://www.members.tripod.com/bioclub/pag7001.htm>

## ENCICLOPEDIA ONLINE

- Wikipedia. La Enciclopedia Libre. (2011)
- Alesga, Diccionario online (2011)

## CONOCIENDO AL GRUPO OBJETIVO

Entrevista a jóvenes  
de Primer ingreso de la Facultad de Arquitectura

**Sexo**    F \_\_\_ M \_\_\_                      **Edad** \_\_\_\_\_

¿En donde vives actualmente? \_\_\_\_\_

¿Cuántos integrantes son en tu familia? \_\_\_\_\_

¿Cuál es tu estado civil? Casado \_\_\_ Soltero \_\_\_

¿Vives con tus padres? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Mantienes comunicación familiar? Sí \_\_\_ No \_\_\_

### HÁBITOS Y PREFERENCIAS

¿Qué comida es la que más frecuentas comer a diario? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te gusta comer? \_\_\_\_\_

¿Trabajas? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Ingreso mensual laboral o familiar? \_\_\_\_\_

¿Qué Actividades realizas los fines de semana? \_\_\_\_\_

¿Qué lugares frecuentas para divertirte? \_\_\_\_\_

¿Qué haces en tu día normal? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te gusta hacer? \_\_\_\_\_

¿Mantienes un horario fijo de dormir? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Tienes planes para tu vida? Sí \_\_\_ No \_\_\_

### CULTURA VISUAL

¿Miras televisión? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Cuántas horas al día? \_\_\_\_\_

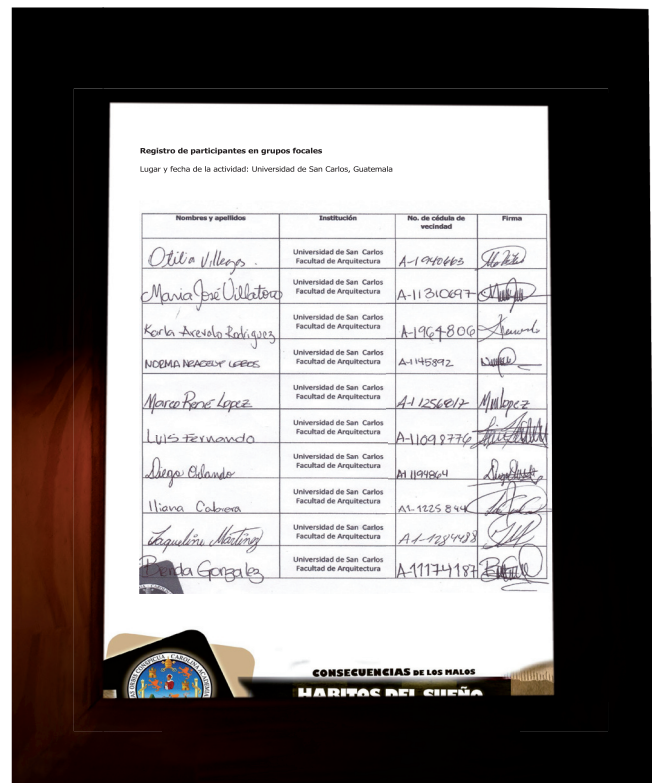
¿Que programas son sus favoritos? \_\_\_\_\_

¿Te gusta leer? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Usas redes sociales? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Con que frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Escuchas la radio constantemente? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Grupo de informantes: (integrantes del grupo objetivo, equivalentes, personal de la institución.)	<b>Los datos de los participantes deben registrarse en la hoja de asistencia.</b>	
Fecha: 19 de Septiembre	Hora de inicio: 10:00 a.m.	
Lugar: Universidad de San Carlos de Guatemala Facultad de Arquitectura	Hora de finalización: 10:22 a.m.	
Número de participantes: 10	Número de hombres: 3	Número de mujeres: 7



# Preguntas a realizar

## COMPRENSIÓN

-¿Sobre qué tema abarca la información visual presentada?

- a) Consecuencias de los malos hábitos del sueño
- b) Estilo de Vida
- c) Es confuso

-¿Se comprende con claridad el contenido de la presentación?

- a) Fácil de comprender
- b) No se comprende

-¿Cuál de los 2 materiales interactivos está mejor realizado?

- a) Propuesta 1
  - b) Propuesta 2
- ¿por qué?

## ATRACCIÓN

-¿Le parece interesante el tema presentado?

- a) Poco
- b) Regular
- c) Interesante

-¿Cuál de los dos materiales interactivos les gusta más?

- a) Propuesta 1
  - b) Propuesta 2
- ¿por qué?

## ACEPTACIÓN

-¿Cree que la información que se transmite es importante y podría mejorar su estilo de vida?

- a) Si
- b) No

-¿Agregarían algo más al interactivo?

- a) Si
  - b) No
- ¿Qué cosa?

## INVOLUCRAMIENTO

-¿Qué hábitos de los vistos en la presentación son parte de su vida diaria?

- a) No Mantiene horarios regulares de dormir
- b) Abstenerse de siestas mayores de 30 minutos
- c) Controlar el ruido, luz y temperatura en el dormitorio
- d) Ingerir bebidas con cafeína, alcohol y tabaco después de las 6 pm

-¿Creen que estos interactivos puedan orientarlos a mejorar sus hábitos del sueño?

- a) Sí
  - b) No
- ¿por qué?

## PERSUACIÓN

-¿Les motiva el Material Interactivo para cambiar sus hábitos de sueño?

- a) Sí
  - b) No
- ¿por qué?

-¿De qué manera influyen los mensajes en su vida?

- a) Mejorar mis hábitos de sueño
- b) En nada



