



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE ARQUITECTURA
ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO



FACULTAD DE
ARQUITECTURA
Universidad de San Carlos de Guatemala

DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO

EN BENEFICIO A LA VIDA SALUDABLE

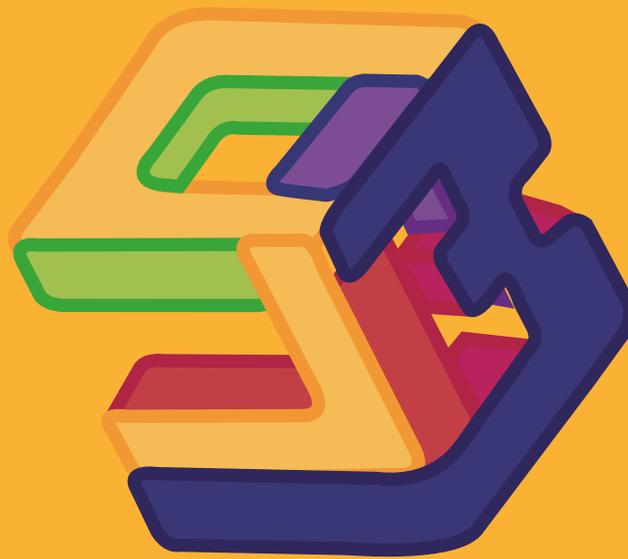


Proyecto de graduación desarrollado por
Catherine Aguirre Del Cid
Previo a optar el título de Licenciada en Diseño Gráfico

Guatemala, enero, 2019

DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO

EN BENEFICIO A LA VIDA SALUDABLE



Proyecto de graduación desarrollado por
Catherine Aguirre Del Cid
Previo a optar el título de Licenciada en Diseño Gráfico

La autora es la única responsable por las doctrinas sustentadas, los contenidos y la originalidad del Proyecto de Graduación. Exime de cualquier responsabilidad a la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

NÓMINA DE AUTORIDADES

Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón

Decano

Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea

Vocal I

Arq. Sergio Francisco Castillo Bonini

Vocal II

Msc. Arq. Alice Michele Gómez García

Vocal III

Br. Kevin Christian Carrillo Segura

Vocal IV

Br. Ixchel Maldonado Enríquez

Vocal V

Msc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos

Secretario Académico

TRIBUNAL EXAMINADOR

Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón

Decano

Lic. Carlos Enrique Franco Roldán

Asesor metodológico

Licda. María B. Gutiérrez

Asesora gráfica de diseño

Licda. Karla García de Jiménez

Asesora de la institución

Msc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos

Secretario Académico

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A Dios

Por darme el regalo de la vida junto al privilegio de una familia donde cada integrante se quiere y se cuida uno a otro. Me ha dado fuerzas en cada momento de flaqueza y siempre me ha guiado por el buen camino.

A Paramahansa Yogananda

Por abrirme las puertas a un nuevo mundo donde la paz reina a través de la meditación junto con anécdotas que te hacen reflexionar para ser mejor persona desde el interior, y así reflejarlo en el exterior. Una protección que te hace sentir segura sin soledad.

A mis adorados padres

Por el constante esfuerzo en todos los aspectos para obtener un futuro profesional. Un amor sin límites, apoyo incondicional y ser unos grandiosos ejemplos a seguir. Gracias a mi madre por hacerme la mujer que soy ahora. Gracias a mi padre por ser siempre a mis ojos un superhéroe que puede con todo.

A mi hermana

Por mi primera y la más valiosa amiga al enseñarme a dar siempre lo mejor de mí además de seguir mis sueños sin importar la opinión de los demás. Gracias a ella, he llegado hasta aquí.

AI PIVS

Por ser una organización que guía a los jóvenes adultos a conseguir una vida saludable, tanto física como mentalmente, un ejemplar en la sociedad guatemalteca. Además me brindó una oportunidad para contribuir en su ayuda a la sociedad.

Presentación _____	07
CAPÍTULO 1. Introducción _____	10

Antecedentes _____	11
<i>Definición y delimitación del problema de comunicación visual</i>	

Justificación del proyecto
Trascendencia del proyecto
Incidencia del diseño gráfico
Factibilidad del proyecto

Objetivos _____	16
General	
Específicos	

CAPÍTULO 2. Perfiles _____	17
Perfil de la institución	
Perfil del grupo objetivo	

CAPÍTULO 3. Planeación operativa _____	21
Diseño de ruta crítica o flujograma	
Cronograma de trabajo	

CAPÍTULO 4. Marco Teórico _____	31
Primer ensayo	
<i>Estilo de vida saludable</i>	

Segundo ensayo
Incidencia del diseño en los juegos educativos

ÍNDICE

CAPÍTULO 5. Definición creativa ————— **49**

Briefing de Diseño

Recopilación de referentes visuales

Descripción de la estrategia de las piezas de diseño

Cuadro comparativo

Definición del concepto creativo y premisas de diseño

CAPÍTULO 6. Producción creativa ————— **65**

Primer nivel de visualización

Bocetaje autoevaluación

Segundo nivel de visualización

Bocetaje validación con expertos en el tema y en diseño

Tercer nivel de visualización

Bocetaje validación con grupo objetivo, presentación final y fundamentación de la propuesta

Socialización de resultados

CAPÍTULO 7. Síntesis del proceso ————— **93**

Lecciones aprendidas

Conclusiones

Recomendaciones

Referencias

Índice de figuras

Anexos ————— **100**

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

Los estudiantes de la Escuela de Diseño Gráfico de la Universidad De San Carlos de Guatemala que cursan el último semestre de su carrera tienen como objetivo la realización de un proyecto que les dé la oportunidad de demostrar todas las destrezas que han aprendido a lo largo de su formación profesional.

La estudiante presenta la propuesta de un proyecto editorial bajo el nombre de “Diseño de material educativo en beneficio de la vida saludable”. Hizo previamente un estudio para la detección de un problema en específico que puede ser resuelto a nivel de diseño gráfico.

El resultado final es mostrado en este documento, que presenta el desarrollo de la solución gráfica ante el problema detectado desde el diagnóstico de la institución hasta la propuesta de piezas gráficas.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Dentro de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ubicado en el edificio de Bienestar Estudiantil se encuentra la Unidad de Salud y en esta, el PIVS. Es un área especializada que ayuda y brinda una orientación al estudiante universitario, que podría estar expuesto a alguna contingencia durante el tiempo en que realiza sus estudios.

En los últimos años, se ha observado un incremento en el número de estudiantes de la USAC que sufren algún tipo de discriminación por raza, género, estatus social, discapacidad u orientación sexual. A esto se suma el padecimiento de enfermedades crónicas provocadas por los malos hábitos alimenticios y el descuido del estado físico hasta llegar al sedentarismo. También hay abuso de sustancias dañinas al organismo, que se vuelven adicciones. El padecimiento más común es el estrés, que amenaza la salud y el bienestar. Ante estos temas se hace indispensable favorecer las conductas orientadas a la prevención, dadas las condiciones de riesgo, y la promoción de los factores que protegen la salud.

Este proyecto aporta soluciones a nivel gráfico, al mismo tiempo que la institución desarrolla una nueva estrategia de comunicación para —en forma conjunta— aumentar el número de personas que generan un cambio. Se espera, de esta forma, llegar a toda la comunidad universitaria para desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidades en el cuidado de la salud personal. Los objetivos fundamentales son mejorar los hábitos alimenticios, impulsar el desarrollo de la actividad física y una adecuada salud mental.

ANTECEDENTES

En años anteriores (2014-2016), el área del PIVS o Promoción y Estilos en Vida Saludable de la Universidad de San Carlos de Guatemala ha dado prioridad a la cobertura de los servicios que brinda dentro de todo el campus. Los más importantes son la orientación o consulta personal, charlas saludables, actividades físicas y prevención contra enfermedades. Se busca encontrar la mejor vía para obtener una respuesta por parte del público (en este caso, la comunidad universitaria), y da lugar a realizar actividades anuales que involucran diferentes dinámicas.

Sin embargo, en las distintas actividades que organiza, se encontró que no había una buena respuesta del receptor. La institución llegó a la conclusión de que existen grandes obstáculos que no se han tratado de la forma adecuada. Se trata de las reacciones del universitario, como la indiferencia, es la que más destaca y va en aumento, seguida por la vergüenza sobre el qué dirán. Por último está el bullying, que se podría recibir por parte de terceros al querer informarse sobre temas como el sexo o alguna adicción, sobre todo si se trata del género femenino. Aún persiste el concepto machista de que es el género más débil o bien un objeto sexual que no puede gozar de libertad.

Se encontró que, en diferentes dinámicas, el número de personas no llegaba ni a la mitad de lo esperado. Derivado de lo anterior, las limitaciones monetarias afectaron algunos procesos de reforzamiento educativo, por lo que no se les dio continuidad y se optó por quedarse con los eventos que realmente se pudiera cubrir. Aunque se ha alcanzado a miles de estudiantes con campañas como Hazte la prueba del VIH, no se ha evaluado si hubo un aprendizaje o cambios de conducta respecto a los hábitos relacionados a la vida. Por tanto, el PIVS creyó necesario renovar toda la estrategia de comunicación en este año, para cumplir verdaderamente con los objetivos y su plan de trabajo. Se le brindará ayuda a nivel gráfico para concienciar e involucrar al universitario sobre los problemas y que pueda darse cuenta que existe una vía para llegar a la solución.

La información junto con la educación en estilos de vida saludable promete lograr cambios significativos y permanentes en el estudiante y en el trabajador universitario, siempre y cuando todas las instancias de la USAC unan esfuerzos para alcanzar una cultura de prevención en salud.

DEFINICIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE COMUNICACIÓN VISUAL

“Actualmente no se encuentra materiales gráficos que comuniquen dentro de la comunidad universitaria lo que implica mantener una vida saludable, lo cual trae consigo un aumento de las consecuencias y problemáticas, no solo en la institución sino en el propio universitario. Cree contar con el conocimiento previo sobre la salud hasta llegar al punto en que ha tocado fondo para darse cuenta de sus errores y, a partir de allí, efectuar una acción de auxilio, en ese momento de quiebre. En mayoría de casos no sabe qué hacer, deja transcurrir el tiempo hasta darse por vencido o es demasiado tarde”.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

TRANSCENDENCIA DEL PROYECTO

Pequeños detalles pueden hacer grandes diferencias. Se trata de mantenerse firme en las convicciones sin dejarse caer por tratar de encajar en un círculo social u obtener la etiqueta de “ser normal” entre los mismos pares. Es lo que la mayoría se ve obligado a hacer, con tal de obtener la aceptación de los demás y creer que se va a pasar un buen momento. Es lo que este proyecto quiere evitar; dar fuerza y valor a la voz de cada persona para que diga no, o bien se aleje de quienes no están en su sano juicio por estar ya sumergidos en las consecuencias de sus errores, sin querer buscar ayuda por algo que consideran completamente normal entre ellos.

A nivel gráfico, se espera que los universitarios puedan interactuar a través un juego para lograr un objetivo como, por ejemplo, ganar o llegar a la meta. Demostrar que por medio de un buen trabajo en equipo se puede compartir un momento de diversión e implantar la idea de que ambas partes se pueden llevar bien, en vez del rechazo a primera vista, ya sea por una deficiencia física o una diferencia en algún aspecto. En segundo lugar, se debe lograr un aprendizaje. Transformar la información a imágenes junto a dinámicas, para que el subconsciente lo guarde en la memoria.

Más que obtener respuesta de un grupo pequeño de personas, la meta es llegar a ser una mayoría, una voz que se haga notar dentro del campus universitario y ampliarse en la sociedad y, de esta manera, visibilizar que existe otra ruta a tomar en vez de la única que se obliga por parte de otros. Así también se quiere la convivencia entre todos: respetuosa, sin utilizar algún método de violencia por no aceptar la diferencia. Ser capaz de amar su cuerpo, la forma correcta de cuidarlo y, en confianza, se pueda informar o preguntar sin dejar que la vergüenza gane. Un gran porcentaje de estudiantes, al ingresar a la universidad, comienza a ser independiente y una guía de supervivencia podría ser su gran aliada en el trayecto de los años que estudiará en la universidad, que le ayudará además a valerse frente a la sociedad.

Se espera que el resultado de este proyecto sirva para que las personas de la comunidad universitaria adquieran un estilo de vida saludable y sigan practicando actividad física, minimizar su consumo de una adicción hasta desaparecer el hábito además encontrar paz ante el trabajo bajo a presión por su propia cuenta tras la finalización de las pláticas o actividades que se practican durante todo el año.

INCIDENCIA DEL DISEÑO GRÁFICO

Al realizar una serie de juegos interactivos durante una festividad o alguna plática informativa por parte del PIVS, se obtendrá un mayor porcentaje del aprendizaje a través de la diversión. Si bien no se puede predecir los resultados, existe un gran posibilidad de que el estudiante se sienta atraído y no muestre indiferencia al ver a terceros divirtiéndose con distintos juegos, o simplemente pueda mantener su vista fija en una línea gráfica que sea atractiva a sus ojos. Es un modo en el que cualquier persona, sin importar su edad, pueda divertirse, relajarse y convivir con otros para poder ganar o llegar a la meta planteada mediante el entretenimiento. Una de las prioridades es que por medio de los gráficos se pueda evidenciar la equidad de género, un equilibrio entre las personas. Si bien es una tarea difícil de lograr en totalidad, se quiere conseguir primero una respuesta sin importar la magnitud de la misma. Avanzar paso a paso, sin sobrecargar con información que se vuelva un tema desagradable. Un juego involucra que se despierten todos los sentidos junto a la curiosidad. Los jóvenes se distraen al estar en una posición constante y pierden la atención cada cierto tiempo.

Con la producción gráfica de una serie de juegos y una evaluación que tendrá el personal de la institución, se asegurará la condición de cada persona para obtener una estadística del conjunto y así poder brindar una mejor orientación personal.

FACTIBILIDAD DEL PROYECTO

Actualmente, el PIVS desarrolla ocho actividades anuales y varias visitas a diferentes lugares para proporcionar una orientación básica saludable. Son siete los temas que aborda. Ahora cuenta con el respaldo de una ONG (Médicos del Mundo) que le brinda apoyo económico e informativo para que el universitario se dé cuenta de las diferentes opciones y soluciones que existen ante una situación determinada.

Para realizar este proyecto es indispensable contar con la colaboración de la comunicadora social Karla García del PIVS, quien actualmente es la encargada de facilitar la información de la institución acerca de los años anteriores, incluido lo concerniente a los juegos que estaban a cargo de los voluntarios de la institución. Además, tiene la disposición de supervisar de cerca el contenido del proyecto para que exista una conexión con los parámetros y bajo la temática de vida saludable. También se contará con la ayuda de voluntarios del PIVS, que son estudiantes del campus universitario pero de diferentes unidades académicas, quienes orientarán para obtener un diseño pertinente a la edad del grupo objetivo. La ONG y el grupo de comunicadores del PIVS seleccionarán las imágenes adecuadas para evitar alguna malinterpretación visual en el resultado final.

La Universidad de San Carlos de Guatemala aporta al proyecto asesoría profesional respecto al desarrollo y a la proyección adecuada del material. El diseñador gráfico cuenta con los requisitos y las competencias necesarias para ejercer su labor al elaborar material editorial pertinente, haciendo uso de sus conocimientos sobre síntesis gráfica, textual y uso de tipografía.

OBJETIVOS

Objetivo general: desarrollar los estilos de vida saludables en la comunidad universitaria que realiza el PIVS a través de la comunicación e información para la prevención de conductas de riesgo en las temáticas de sexualidad responsable, adicciones, alimentación saludable, actividad física, entre otros, bajo el lema “USAC te quiero saludable”.

Objetivo específico de comunicación: considerar el interés del universitario sobre la temática de vida saludable, y motivarlo a mantener la vista en el material gráfico. De ese modo se podrá generar una interacción del público universitario a través de distintas dinámicas para aprender lo que implica tener una vida saludable.

Objetivo específico de diseño: establecer una serie de materiales interactivos para la comunidad universitaria por medio de juegos bajo diferentes temas que imparte el PIVS, involucrando un trabajo en equipo entre los mismos estudiantes. De esa forma, reforzar y ejemplificar adecuadamente los temas de vida saludable para que exista un aprendizaje e, idealmente, cambios de conducta respecto a los hábitos relacionados a una vida saludable.



CAPÍTULO 2

PERFILES

PERFIL DE LA INSTITUCIÓN

Imagen institucional



Figura 1.



Figura 2.



Figura 3.

El área de Promoción e Información en estilos de Vida Saludable –PIVS– enmarca su trabajo dentro del Plan Estratégico USAC 2022, así como en la misión y visión de la Unidad de Salud de la División de Bienestar Estudiantil universitario. Es el área de más reciente creación en dicha unidad, con el propósito de promover estilos de vida saludable de manera integral en la comunidad universitaria a través de la comunicación, información y educación para la prevención de conductas de riesgo.

Ejes temáticos: actividad física, alimentación saludable, libre de adicciones, sexualidad responsable, salud oral, estigma y discriminación, equidad de género, vida, salud y bienestar.

Ejes estratégicos: educación y comunicación, voluntariado, alianzas.

Años anteriores	Actualmente
<ol style="list-style-type: none"> 1. Semana del condón 2. Días de vida saludable 3. Rally “USAC, te quiero saludable” 4. Charlas de vida saludable 5. Campaña Hazte la prueba de VIH 6. Evaluación de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. 7. Curso de actualización docente en vida saludable 8. Conferencias en vida saludable 9. Taller para prevención de adicciones 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Campaña de reclutamiento voluntariado en vida saludable (enero) 2. Día del condón (febrero) 3. Taller educativo en vida saludable (todo el año) 4. Taller para Personal administrativo. en vida saludable (mayo, agosto, octubre) 5. Primer encuentro de docente en vida saludable (julio) 6. Campaña Hazte la prueba de VIH (agosto) 7. Festival “USAC te quiero saludable” (septiembre) 8. Formación de voluntario en vida saludable (todo el año)

Voluntariado: reclutados con base a un perfil. Capacitados en la temática de liderazgo y vida saludable.

Acreditados como voluntarios en vida saludable: realizan proyección interna y externa. Se ha logrado su descentralización gracias al apoyo recibido en el 2013 por parte de UNFPA.

Actualmente se tiene presencia en Izabal, Jutiapa, Chiquimula, Escuintla, Sacatepéquez, Campus Central.

Como parte de la dinámica de trabajo en las acciones de información y sensibilización se impulsa a partir del 2013 el lema "Usac te quiero saludable", que actualmente es reconocido en la comunidad universitaria.

Gestión de recursos:

Aliados internos: 12 unidades académicas, 6 unidades administrativas, 7 centros universitarios. Aliados externos: 3 organismos internacionales, 2 instituciones públicas, 3 organizaciones no gubernamentales, 6 universidades privadas, 5 empresas privadas.

Representaciones institucionales (logos): Mecanismo Coordinador de País. Mesa Interuniversitaria. Movimiento Generación Cero .

Material educativo, promocional y publicitario: este se elabora con el apoyo de practicantes y epeistas de la Escuela de Diseño Gráfico de esta casa de estudios bajo la supervisión del Comunicador Social. Se renueva cada tres años aproximadamente, pues se reproduce con el apoyo de los aliados externos. En el caso del material educativo se maneja un stock grande para cubrir la demanda, incluso de las unidades académicas.

Perfil del grupo objetivo

Estudiantes de la USAC

¿Quiénes son?

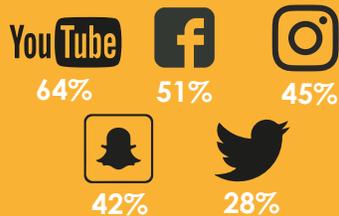
Personas con estudios a nivel diversificado que buscan un título profesional. Un 45% de la población cuenta con un trabajo alterno para sostener sus estudios.

1982 — **MILLENNIALS** — 1996

TOP 10 PRIORIDADES



USO DE REDES SOCIALES



7 horas online/por día
Rondan desde 18 - 35 años

Datos proporcionados por movistar



6 de cada 10 son solteros

Aprenden rápido
Espíritu libre
Pasión
Curiosidad
Críticos
Creadores de tendencias
Impacientes
Diversión
Búsqueda de felicidad

85% prefiere las caricaturas
65% busca series online

Amigos = Familia

185,249 inscritos en la Usac
99,225 mujeres 53.6%
86,24 hombres 46.4%



Fuente: Prensa libre, Renap e INE

Figura 4.

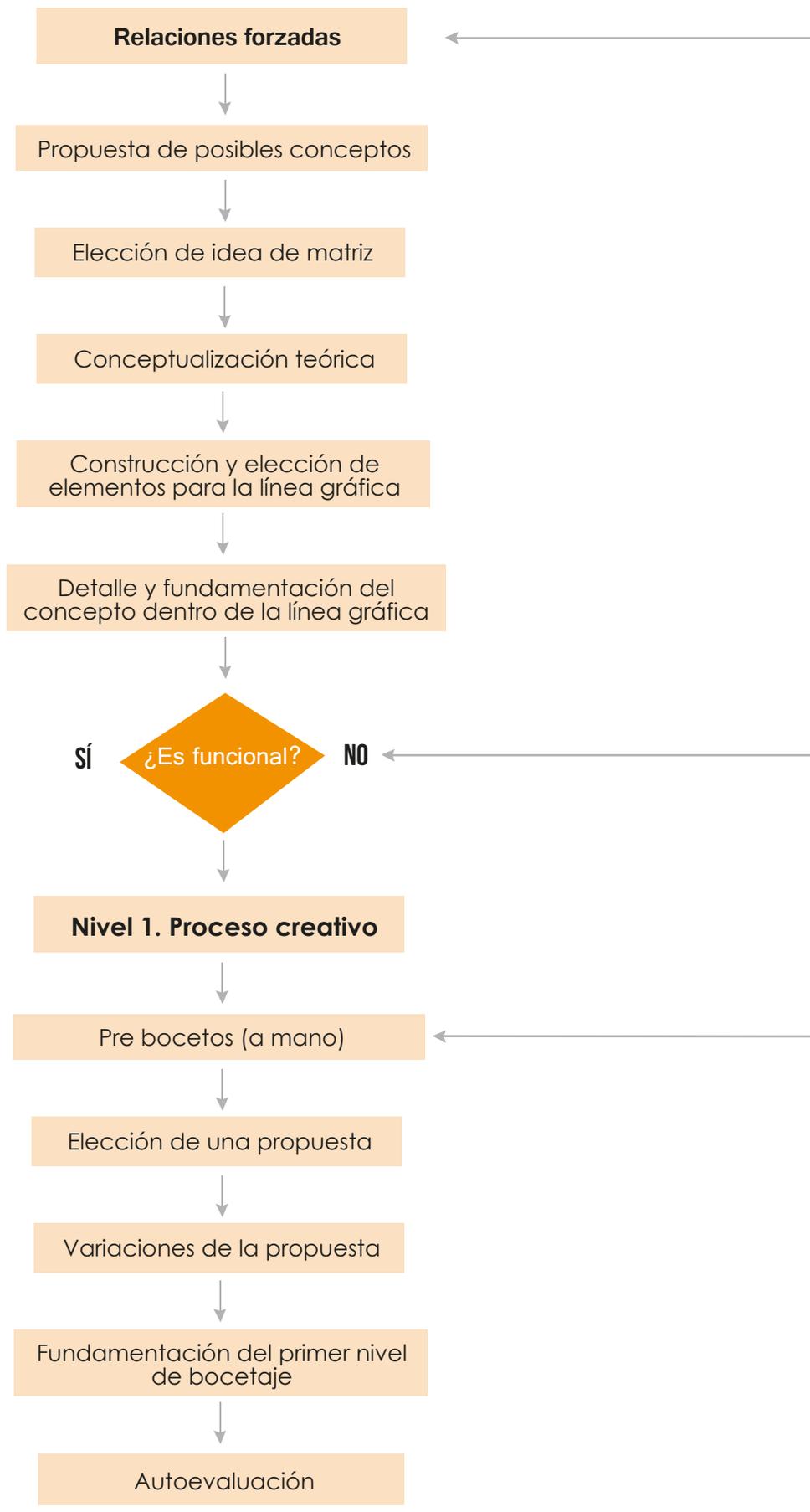


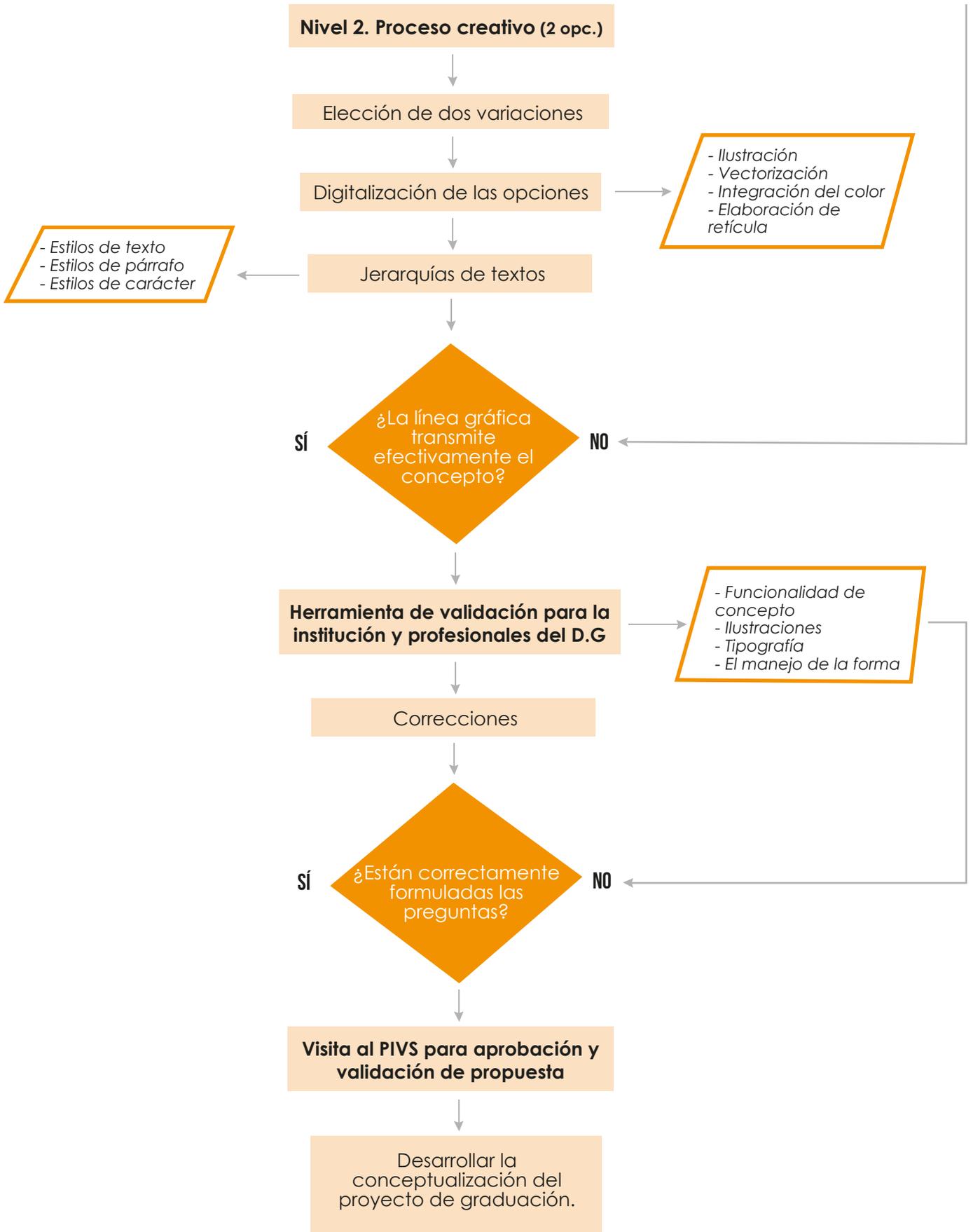
CAPÍTULO 3

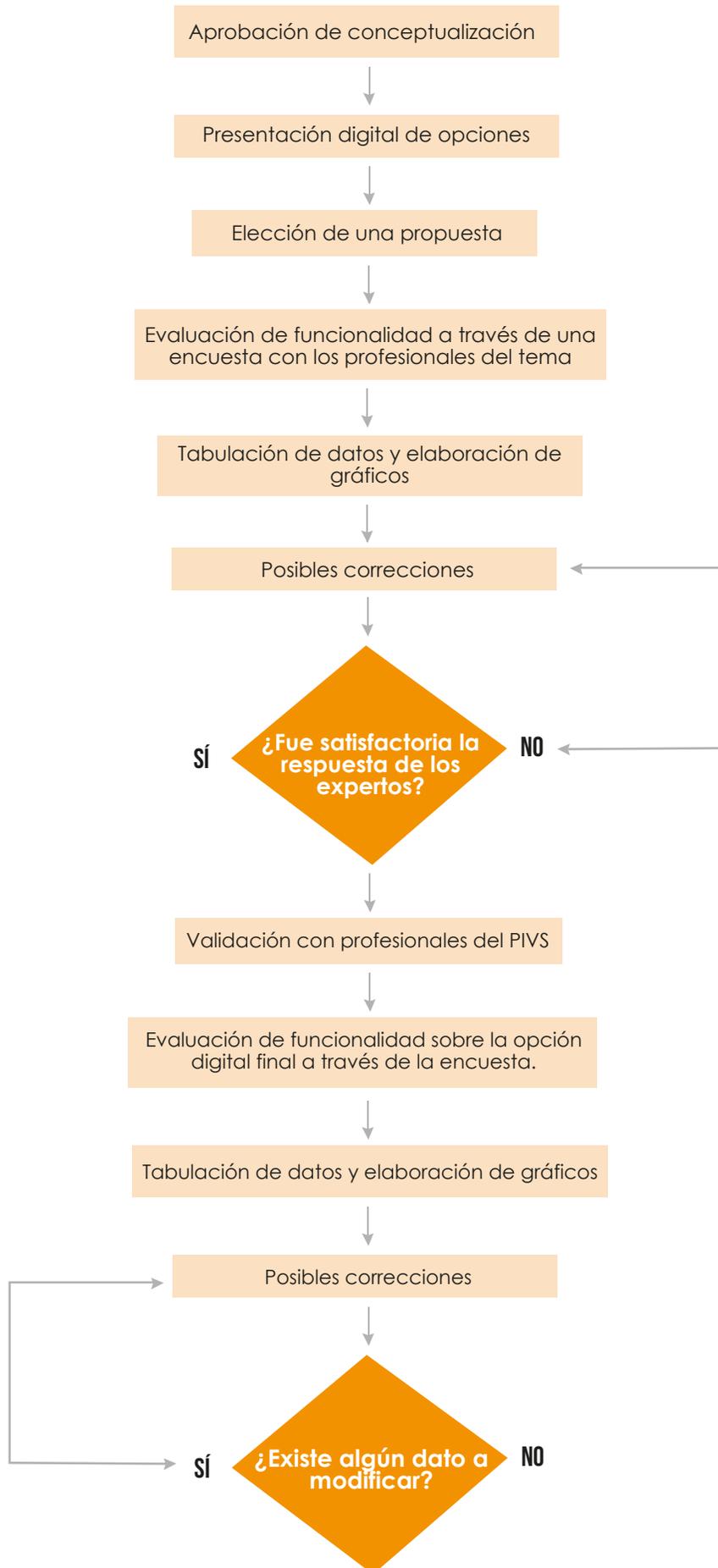
PLANEACIÓN OPERATIVA

PROYECTO DE GRADUACIÓN











Presentación de propuesta final



Pieza final con todas sus selecciones.



Entrega de CD con copia del trabajo para imprimir



Presentación de datos de las encuestas realizadas



Fase de evaluación y redacción de aprendizaje.



FIN

CRONOGRAMA

Es el detalle minucioso de las actividades que desempeña o que desempeñará una empresa al realizar un evento o una serie de eventos.

Tipo de diagrama usado en el proceso de planeación y control, en el cual se visualiza el trabajo planeado y las metas para alcanzar las actividades en relación al tiempo.

	Agosto	Septiembre	Octubre								
Visita a la institución (PIVS)	1										
Siguiente visita a la institución		11									
Realización de marco teórico		24									
Proceso de conceptualización			8								
Nivel 1. Proceso creativo (boceto)				15							
Nivel 2. Proceso creativo (digital)					22						
Creación de la herramienta de validación						29					
Visita al PIVS para aprobación y validación de propuesta							2				
Encuesta con los profesionales del tema							6				
Validación con profesionales del diseño							11				
Nivel 3. Proceso creativo (arte final)								17			
Validación de grupo objetivo									19		
Presentación de propuesta final al PIVS										24	
Fase de evaluación y redacción de aprendizaje											25

Figura 5.

PREVISIÓN DE RECURSOS Y COSTOS

El costo es el valor de los recursos utilizados en la producción o en la distribución de un bien o servicio. También se puede definir como el importe expresado en unidades monetarias de los recursos utilizados en la producción de un bien o servicio.

Equipo	Cantidad	P/día	Cant. días	Total
Computadora Intel Core 2	1	Q5.50	65	Q357.50
Cámara Canon T3	1	Q2.74	65	Q178.10
Impresora Canon HP1900	1	Q0.20	65	Q13.00
				Q548.60

Servicio	P/día	Cant. días	Total
Funcionamiento	Q18.75	65	Q1218.75
Conectividad	Q15.50	65	Q1007.50
Transporte	Q15.00	65	Q975.00
			Q3201.25

Recursos Humanos	Hrs.	P/hora	Total
EPS Diseñador Gráfico	500	70	Q35,000.00
			Q35,000.00

Total Final Q. 38,749.45

CAPÍTULO 4

MARCO TEÓRICO

Ensayo I. Estilo de vida saludable

Vida saludable

El término vida viene del latín vita.

Científicamente podría definirse como la condición interna esencial que categoriza tanto por sus semejanzas como diferencias a los seres vivos. En general es el estado intermedio entre el nacimiento y la muerte, incluso como un sentimiento apreciativo por las interacciones del ego con el medio, y por reacción al sentimiento apreciativo como la lucha por sostener su homeostasis en estado preferente. Durante el tiempo en que se da la relación de hechos lineales, en el cual las mentes conscientes de su propia existencia buscan desarrollar formas de extenderlas y a la vez, entender el propósito de sus propias existencias.

El estilo de vida puede definirse como un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo (Mendoza, 1990).

Es fruto básicamente de la interacción entre las reacciones aprendidas durante el proceso de socialización y las condiciones de vida de ese individuo o grupo (Wenzel, 1983; Nutbeam, 1986).

Pero ciertamente dentro de una sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino todo lo contrario. Cualquiera está calificado media vez cumpla con generar o mantener salud. Mendoza, Reyes y Batista (1994) definen en las conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud "El estilo de vida de una persona está determinado por cuatro grandes factores que interactúan entre sí. Características individuales, genéticas o bien ya sean adquiridas. Las características del entorno microsociales. Además de los factores macrosociales y el medio físico geográfico".

Al igual que la palabra salud del latín es definido como *salus*. Comúnmente entendido a que es el estado completo de bienestar físico, mental y social. No solamente la ausencia de infecciones o enfermedades. Para obtener salud es necesario el ejercicio físico o cualquier movimiento corporal repetido, en el cual está destinado a conservar la salud o recobrarla. Combinar los alimentos de una forma equilibrada donde solo se ingieran las calorías necesarias, un exceso de estas calorías o carbohidratos se vuelven grasa. Mantener un constante aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Son las técnicas más ortodoxas que aplican los individuos para evitar efectos nocivos que puedan traer consecuencias a nuestro día a día.

El equilibrio es un concepto fundamental. Este debe existir tanto en la actividad física como en los hábitos alimenticios. Sin embargo, estas pautas deben inculcarse desde la más temprana edad para que logren convertirse en hábitos diarios. Para esto, en el caso de la actividad física es fundamental el ejemplo de los adultos, tanto los padres como los educadores. Son ellos los que deben fomentar las actividades deportivas o recreativas, limitando las horas de ocio junto al sedentarismo; especialmente las horas frente a la televisión, los juegos de video y el computador.

Actividad física y alimentación saludable

En la actualidad hay miles de guatemaltecos que, por no poder acceder a servicios de salud, no pueden llevar una vida saludable y prevenir enfermedades. Si no se modifica el sistema de salud actual, que demanda a gritos reformas legales, financieras y gerenciales del modelo de atención que se tiene, la situación en las próximas décadas será aún peor. (Mata, 2015)

La práctica deportiva, más allá de sus beneficios físicos —ya que contribuye a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico necesario para alcanzar la madurez—, es esencial para mantener una buena calidad de vida. La falta de ella es una de las principales causas de debilidad, que asegura mantener un estado de salud pobre.

Es importante porque mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular del ejercicio físico ligada con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso o la obesidad. Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés.

A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social. Aumenta el consumo de energía y el metabolismo de reposo; es decir, consume calorías. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. El régimen físico moderado no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Al hablar de la problemática que muchas veces se manifiesta desde la adolescencia, como los trastornos de la alimentación, anorexia y bulimia, es a veces inevitable unir enfermedades como estas a la publicidad, entre otros factores

sociales desencadenantes. Podemos decir que la moda, la publicidad, la información de adelgazamiento y belleza, ayudan a que este inconveniente crezca cada día más. (Leonela Dirié y José Molfese, 2010)

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si solo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa. Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo.

Las consecuencias pueden ser muchas, pero una de las más notables es la propensión a la obesidad. La persona sedentaria que no quema las grasas que consume, almacenadas en áreas como el abdomen, aumenta su volumen al mantenerse en una posición durante varias horas. Ocurre lo contrario a lo que se piensa, que si se reduce la cantidad de alimentos en una dieta se reduce el volumen de grasas. Si bien es un factor importante, no solamente con este método mejorará la calidad de vida. Las dietas, sin un régimen deportivo, lo único que hacen es activar dichos almacenes de grasa. Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Además se debe tomar con seriedad el debilitamiento óseo.

La carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis. En esta, los huesos dejan de ser compactos. También se debilita la estructura del cuerpo y se descascara la unión de las extremidades. Se da con frecuencia, sin importar si se tiene sobrepeso o no: si no se practica ejercicio con frecuencia, se presentará cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr.

El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol, en el cual las arterias y venas almacenan grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y, por lo tanto, tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo. También problemas de espalda que generan dolores frecuentes o propensión a desgarres musculares.

La situación alimentaria y nutricional de Guatemala se ha deteriorado debido a múltiples factores que afectan el estado nutricional de la población. Actualmente se vive una etapa de transición epidemiológica donde en un mismo grupo familiar se puede observar niños desnutridos y adultos con algún grado de obesidad. (Guatemala, 2017)

En cuanto a los hábitos nutricionales, los alimentos no son “buenos” o “malos”. Se trata de mantener el equilibrio y la proporción. Es importante estar conscientes de consumir suficientes vegetales. Las carnes rojas y las grasas en general deben ser consumidas pero en menor cantidad.

La dieta tiene un rol fundamental a la hora de mantener la buena salud y prevenir enfermedades. De hecho, la mayor parte de las enfermedades son producidas por faltas de nutrientes. Por eso se debe llevar una dieta balanceada que suministre todos los nutrientes necesarios.

Otra manera de mantener una vida saludable es teniendo una buena higiene personal y del entorno. La higiene no se trata de verse limpios y aseados: implica cuidar nuestro cuerpo de enfermedades o infecciones. Una forma de aseo personal cotidiano es el lavado de manos antes de cada comida. Las manos están expuestas constantemente a la suciedad, de ahí la necesidad del lavado frecuente. Otra forma de mantenernos aseados es conservar limpio el entorno en que vivimos. El aseo del hogar, en particular de la cocina y el baño, son maneras de exponernos lo menos posible a formas de contagio de enfermedades.

Guatemala tiene un índice de desnutrición del 50%, que representa el mayor índice de desnutrición en toda América, incluso peor que Haití,

y el tercer país a nivel mundial con la mayor población desnutrida. (Fuentes, 2011)

Es muy conocido el efecto que se produce al no ingerir alimentos, designado como desnutrición.

Esta condición afecta todos los órganos por igual. Los debilita poco a poco, hasta llegar a la muerte. Todas las células de nuestro organismo requieren energía para su funcionamiento diario, la cual obtenemos de los alimentos. Cuando se deja de comer, el organismo utiliza en primera instancia la energía almacenada en el hígado (es una reserva a corto plazo); si el período es más largo, se obtiene de las grasas almacenadas en todo el organismo. Luego se comienzan a sintetizar las proteínas de los músculos para producir energía, en un recurso desesperado.

Al final se comienzan a deteriorar los huesos y las funciones vitales. A eso se debe la apariencia cadavérica de una persona con desnutrición crónica.

Sin embargo el extremo contrario también es malo, ya que se expone a la obesidad (acumulación de grasa en el organismo) que trae problemas arteriales y cardíacos, diabetes (daño del páncreas por exceso en el consumo de azúcar), hipertensión arterial (por el sedentarismo, alto consumo de sal, obstrucción de las arterias por la grasa), problemas en las articulaciones de los miembros inferiores por el peso excesivo, problemas respiratorios, cansancio y fatiga por la acumulación de CO₂ en el organismo.

Las consecuencias de una mala alimentación pueden ser más o menos graves. Se pueden revertir si se modifica la dieta y se tiene una alimentación saludable y completa. Sin embargo, en algunos casos, puede ser motivo de problemas no solo físicos sino que también mentales.

En caso de que se trate de una deficiencia leve que es reciente, seguramente se sufrirá de una baja en la resistencia física, en la capacidad mental, trastornos de carácter; también puede haber calambres y dolores de cabeza, entre otras dolencias. El hierro es uno de los minerales más importantes para nuestro organismo. Su carencia genera problemas durante el embarazo, retraso del crecimiento y trastornos del desarrollo mental a largo plazo. Además, el organismo se torna más vulnerable a contraer infecciones.

Los problemas en la alimentación hacen especialmente vulnerables a los niños. Los requerimientos nutricionales de los niños y jóvenes hasta la adolescencia deben estar cubiertos, de la misma manera es importante que desde el embarazo, la madre tenga una buena dieta. Una mala alimentación en niños puede dejar retrasos de crecimiento que son irreversibles.

Adicciones

La infección por el VIH en Guatemala se concentra en los departamentos

con niveles mayores de desarrollo económico o asociados a las rutas del desarrollo económico y comercial. Es decir, su ocurrencia está en sentido inverso a los niveles de pobreza departamental. (OPS/OMS, 2016)

Se afirma constantemente que las adicciones se desarrollan con facilidad al no colocar límites en sustancias que son dañinas. Solo se necesita de un momento de sobredosis para caer.

Los entrevistados de Guatemala indicaron que el alcohol y marihuana son las sustancias más consumidas y la combinación de preferencia. (Rayo, 2016)

La adicción se origina por el empleo de procesos psíquicos; sin el empleo del pensamiento, aunque este sea erróneo, no se puede llevar a cabo ningún tipo de accionar. En ese sentido, el pensamiento recurre a las adicciones como su vía de escape por llegar a creer que el individuo está viviendo situaciones que le provocan estados desagradables al no lograr tener la felicidad o un ambiente de paz que se desea.

Esa sensación de frustración tiende a generar inconscientemente un estado depresivo. Provoca una falsa sensación de "vacío existencial" y de falta de estímulos que proveen satisfacción.

Frente a esa escasez de estímulos, se recurre con desesperación a una compensación, a pensamientos

delirantes, erróneos, mediante los cuales se buscan placeres que compensen el estado desagradable que originó las frustraciones.

Ese es el origen de la búsqueda de las sustancias que provocan y alimentan las adicciones. Por último, se recurre a sustancias que bien hayan sido prescritas por algún médico, o a situaciones fomentadas por propagandas interesadas en el consumo, tales como el alcohol, drogas, sexo, etc.

Estas generan falsos placeres transitorios o adicciones. Nuestra necesidad primordial es ser felices, pero al no lograrlo ni compartirlo con los demás, se intenta compensar aunque sea con el placer que se brinda a través de situaciones o sustancias.

Este falso estado de felicidad, que reemplaza a la verdadera sensación de felicidad que se logra al complementarse en la realidad con los demás, es un estado falso o ilusión que magnifica esa sensación de vacío. Entonces, nuevamente se recurre a la situación o sustancia que la genera. Con ello, se crea un círculo vicioso de insatisfacción necesaria de la que no se puede salir ni se está consciente hasta que nuestro instinto de conservación nos frena el empleo de esos pensamientos delirantes y falsos, mediante crisis de pérdida de conocimiento. Esta es una propuesta posible de los procesos psíquicos pulsan a emplear situaciones o

sustancias que generan adicciones.

Las consecuencias asociadas a adicciones afectan muchos aspectos diferentes de la vida de una persona. Ya no es capaz de mantener relaciones estables y puede destruir los vínculos familiares y las amistades. Las adicciones en adolescentes o adultos jóvenes pueden provocar que la persona deje de participar en el mundo y abandone sus metas. Su vida gira en torno a las adicciones y destruye lo que lo rodea. También se ven afectadas las personas que rodean al adicto, especialmente las de su entorno más cercano, como familiares o amigos. Se llega al grado de abandonar los planes, y se recurre a adicciones como única solución.

Se cree que el alcohol, cuando se añade las drogas y el sexo, se convierte en un triángulo de máxima adicción del cual no se quiere salir. Se afirma que se alcanza el nivel máximo en deteriorar las células del cerebro y llegar al borde de la muerte. (Cardona, 2012)

La adolescencia no es la única etapa en la vida evolutiva del ser humano en la que puede llegar a padecer una adicción. Es una manera incorrecta de expresarse, exteriorizar los sentimientos o intentar desaparecer los problemas mediante una salida fácil.

Para que un adolescente salga de una adicción es importante que acepte que tiene un problema, busque fortaleza y aumente su autoestima para abandonar el vicio y alejarse del problema que le afectó para introducirse en la adicción. Es un proceso largo y de mucho aprendizaje. Además, es un problema social que afecta a muchos.

Salud mental y estado emocional junto a la discriminación

En Guatemala, la información disponible muestra que uno de cuatro guatemaltecos mayores de 18 años, ha padecido al menos un trastorno mental en su vida. En general, solamente el 2.3% de la población guatemalteca ha consultado con algún profesional en salud (según la Encuesta Nacional de Salud Mental, USAC, 2010)

La psicología de masas obedece a una época, un ideal de usos y costumbres traídos de antaño junto a la idiosincrasia heredada desde la infancia. El ser humano vive en sociedad; como mamífero, es indefenso al nacer y depende de los cuidados de otros seres humanos, desde que le ponen su primera ropa y un nombre, incluso aunque no esté de acuerdo. Desde temprana edad comienza la influencia social.

Nacemos con derechos legales; luego comienzan las obligaciones sociales como parte de la educación en el entorno familiar. Al cumplir los 18, otras

obligaciones civiles son añadidas. Bajo ese patrón social impuesto debe seguir hasta el fin de sus días.

Las desigualdades sociales, culturales, de capacidad e inteligencia; entran en un mundo de infinitas cosas creadas para mejorar la vida. Son las causas que existen y las consecuencias son exclusiones, discriminaciones y problemas de convivencia. Nadie es culpable de todo esto. Solo el afecto ligado a la aceptación podría hacer algo, pero desgraciadamente es difícil amar al que puede herir o al que la persona siente que la ha herido. Los de abajo desean lo que no les corresponde; los de arriba se apropian de lo que no les corresponde y los del medio soportan con su trabajo todos los embates de arriba y de abajo.

En Guatemala, hay brechas desfavorables entre los pueblos indígenas y no indígenas en cuanto al acceso a servicios públicos, esperanza de vida, educación, desarrollo, infraestructura, salario entre otras. (Gómez, 2017)

Las causas se darían a través del comportamiento de algunos individuos superiores a otros que, según su código moral, se denominan como inferiores. El efecto es rechazo que causa dicho comportamiento y represalias a la gente comúnmente marginada; esa es la discriminación.

Para el grupo o individuo elitista, los demás grupos o individuos no son lo suficiente buenos o exclusivos para ser determinados o reconocidos en su propio grupo. Se puede ser tratado de menos o rechazado, no solo por raza o por religión. También se da por diversas ideologías políticas, costumbres, forma de hablar o de caminar, hasta la forma de comportarse. La exclusión es menos fina y suave que la discriminación, pues en esta, nunca se llega a ser parte del complejo de que se es rechazado porque es más evidente. Todo esto, a la larga, termina en conflictos entre pequeños sectores, minorías o potencias contra estas. Peor aún, en conflictos bélicos.

Una relación social será un medio —o un fin— para satisfacer determinados objetivos. El ser humano es, como se sabe, un ser eminentemente social; por tanto, necesita estar en contacto con otras personas de su misma especie.

En tanto un elemento fundamental dentro de cualquier relación social es la comunicación o capacidad de las personas para obtener información de su entorno y luego compartirla con el resto de las personas con quienes interactúa.

La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, pero lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición “oficial” sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por las diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, etc.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que “salud mental” y “enfermedad mental” no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no debe indicar necesariamente que se goce de salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

Dado que es la observación del comportamiento de una persona en su vida diaria el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus conflictos, temores y capacidades

sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.

Se concluye que un estilo de vida saludable requiere que se cambie los hábitos actuales de vida, los comportamientos y actitudes. Esto se podrá hacer fácilmente si se logra un desarrollo interno. De esa manera se cumplirá el propósito que se haya propuesto. En palabras sencillas, llevar una buena salud se trata de no dañar el cuerpo y mantenerlo saludable con las acciones cotidianas.

El estilo de vida sana es aquel que permite vivir con menos problemas en la salud, con mucha vitalidad y con la posibilidad de vivir mucho más tiempo. Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

La salud es estar sin ningún malestar, físico o psicológico. Es encontrar el punto de equilibrio del ser, donde cada uno de los órganos y células funcionen de la mejor manera. Permite que la persona desarrolle sus actividades de la mejor manera, para que sobresalga y evolucione; además de ello, para que no sea una carga para su familia, ya que cuando se está enfermo en eso se convierte. También sirve para no dar problemas a la sociedad, poder trabajar, cuidar y proteger a los seres cercanos, y tener hijos saludables.

Ensayo II. Incidencia del diseño en los juegos educativos

Importancia del juego en el camino del aprendizaje

"El juego no es sólo juego infantil. Jugar, para el niño y para el adulto... es una forma de utilizar la mente e, incluso mejor, una actitud sobre cómo utilizar la mente. Es un marco en el que poner a prueba las cosas, un invernadero en el que poder combinar pensamiento, lenguaje y fantasía". (Bruner, 1989)

El jugar no es solo un momento de recreación; es un momento importante de la socialización. A través del juego, las personas aprenden y desarrollan pautas de interacción, acceden a los códigos comunes de su comunidad. A cada edad corresponden juegos específicos. Por medio de los mismos, el profesional evalúa la capacidad de adaptarse a lo social, la problemática que lo aqueja y la manera en que resuelve situaciones problemáticas. Así como se es en la infancia que el niño utiliza los juguetes para explorar los objetos, los conoce y simboliza, es una manera de anticiparse a lo que de grande va a usar cotidianamente.

Mediante el juego se recrea un mecanismo de la omnipotencia; pero para elaborarlo, digerirlo, darse cuenta de que existe un escenario, un tiempo, unos actores y un proceso, se recrea la angustia, se transforma y se libera. El dolor puede llegar a convertirse en espera, tensión, expectación, llanto, alegría, emoción; pero sobre todo, se domina.

Esto es lo que da la sensación de control, el poder darle forma, articular y hacer fluir las emociones por diversos caminos y transformarlas. Esto es la elaboración: algo que es amorfo, la angustia, se le da forma a través del juego, de la acción, de las palabras.

Por naturaleza, el ser humano no puede desarrollar su aprendizaje libremente si no es por gusto y de forma lúdica. No existe aprendizaje posible sin la presencia de una actividad recreativa. El aprendizaje real siempre puede plantearse como un juego. Cualquier tipo de aprendizaje visto desde una perspectiva ajena al juego llega a encontrarse tedioso. Es imposible absorber la información viéndolo de una forma obligatoria. Trae a su vez malas consecuencias y siempre es infructuoso.

"El juego va evolucionando conforme se van desarrollando las edades más tempranas del niño, del mismo modo que lo hizo la propia cultura humana, que, en sus fases primarias, tuvo en cada organización social algo de lúdica, pues se desarrolló en las formas y con el ánimo de un juego." (Álvarez, 2010)

Un niño puede aprender a ganarse la vida incluso a los 7 años pero dicho aprendizaje siempre tiene base en el juego. En Guatemala a nuestro alrededor se ve notablemente a

varios jóvenes adultos de escasos recursos que desde una temprana edad son capaces de socializar y ejercer un intercambio de dinero rápido sin problemas para incrementar la cantidad de ventas. Mientras, a un joven de diferente estatus social se le ve normalmente antisocial, pegado a la tecnología; además de mostrar una gran dificultad en utilizar su memoria como la de ejercer simples cálculos matemáticos sin el uso de la calculadora. La diferencia está en varios factores. Aún cuando el joven adulto tenga más estatus social, se vuelve más dependiente del mundo cibernético y así olvida gradualmente el mundo real. Muchas de las compañías se han percatado de esta debilidad, que motiva al trabajador no se involucre en el ámbito social. A la larga, la capacidad de hablar como la facilidad de encontrar la forma de congeniar con los demás sin discriminar, son las bases más importantes para llegar lejos en cualquier trabajo .

Sin embargo, ¿qué es lo que posee este grupo de personas de escasos recursos? Ellos tienen los pies en la realidad sobretodo que en su tiempo libre interactúan entre sí. Realizan diferentes actividades desde compartir una charla en una comida como la de jugar fútbol u otra actividad física. Más que cualquier objeto, ellos aprecian a sus iguales como a los demás. A través de varias observaciones se ha percatado que el trabajo en equipo, la confianza y la gran retención de información son

mucho más elevados que los de otros jóvenes adultos que tienen bloqueado el acceso a cualquier tipo de interacción social.

Desde los tiempos de Aristóteles se ha planteado que los hombres aprenden más rápido en grupo. Estar entre más personas les da disciplina, autorreconocimiento del trabajo como los aportes que brindan; reconocer debilidades y fortalezas para designar quién ejecuta cierta tarea o a quienes acompañan el desarrollo de la actividad. En otras palabras, un trabajo en grupo dinamiza el hacer; es una continua evaluación de las actividades de los participantes. En los trabajos en grupo se puede ver competencias cooperativas, cognitivas y las propositivas para solucionar problemas. Así como la humanidad siempre ha resuelto problemas para el beneficio de los demás y los aportes han sido casi siempre de grupos de trabajo.

Grandes juegos matemáticos han sido creados por hombres y mujeres en prisiones cerradas e individuales donde se les negaba el contacto con otros seres incluidos animales, más que las escasas ocasiones que podían relacionarse entre sus iguales. Para que su mente sobreviviera, creaban su propio juego. Todos los procesos y desarrollos vitales forman parte de juegos incluso los somáticos.

Soñar también es jugar. Actualmente la psicología piensa que entretenerse con un juego adecuado sana psicósomáticamente. Cuando se presenta un estudio, trabajo (solo o en

equipo) de investigación y se desarrolla a partir de un determinado juego, sus posibilidades de éxito se multiplican. Todo conocimiento se puede expresar en un juego. El juego produce la formación capaz de sanar la mente e incluso al cuerpo. También mejora el comportamiento de nuestro cerebro lo que puede observarse como un juego.

Sin actividad muere el cerebro. Se vuelve torpe, llegar a ser como una máquina obsoleta. El descanso es fundamental e imprescindible pero solo es útil para continuar el juego. Incluso para un militar la guerra con sus terribles consecuencias, incluso para este, se realiza a partir del juego. Nacemos y aprendemos todos jugando.

Juegos didácticos para los jóvenes adultos, un atajo para la enseñanza

“Son aquellos que están pensados para ser utilizados por los alumnos y también por el docente para dar respuesta a los problemas junto a las cuestiones que se le plantean en su tarea de planificación, ejecución y evaluación curricular. Los materiales curriculares cumplen una función de mediación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se diferencia entre materiales carácter instrumental y materiales con un carácter más directamente didáctico (juegos, materiales audiovisuales, libros de texto...)”. (Parcerisa, *Materiales curriculares*, 1997)

Los juegos didácticos son los que, además de divertir, enseñan y educan. Hay juegos didácticos en todas las áreas de juegos. Tanto de mesa, como en educación física o en otras áreas. Por ejemplo, el ajedrez es un juego didáctico, ya que entrena en la concentración; se debe razonar, adelantar al movimiento del contrario, etc. Hay juegos de conjunto que también los son, esto se da mucho en educación física porque se utilizan muchos juegos de campo para desarrollar y enseñar diversas actitudes. Es decir, por medio del juego, se educa en distintos aspectos al individuo. La educación física no es solo entrenar el cuerpo; es más, sobre todo es entrenar a la persona a ser buena persona y aprender a vivir en sociedad y solidaridad con los demás.

Entre los juegos que se pueden comprar o hacer se encuentran muchos con diferentes dinámicas, como los rompecabezas o los juegos de encajar, que se le dan a los niños pequeños para que coloquen piezas con distintas formas en un cubo que tiene las diferentes formas de las mismas. En sí, más allá de que haya juegos que se denominan comúnmente didácticos específicamente, cualquier juego se puede convertir en un juego didáctico.

El juego didáctico es una técnica participativa encaminada a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación.

Este tipo de juegos implican la adquisición y el reforzamiento de algún aprendizaje. Suelen ser utilizados principalmente en el ámbito escolar y su propósito es el aprendizaje. Como todos los juegos, no solo benefician el desarrollo del aspecto cognitivo, sino que favorecen todos los aspectos del desarrollo de los niños. La mayoría favorece el dominio cognitivo.

Es una herramienta luego de la previa enseñanza sobre un tema específico para colocar a prueba los conocimientos intelectuales de los integrantes, dentro de una dinámica en la cual el estudiante se interesa por participar. Es la forma de saber, qué tan preparados están a nivel educacional, sobre diferentes temas culturales, y de diferentes tópicos en general.

Por esta misma razón, la educación cultural del individuo se basa en eso; se debe estudiar y preparar intelectualmente, para darse a conocer con los demás. **Copiar no es lo idóneo; estudiar y aprender, retener lo que se estudia a través de juegos donde la información entra de una forma más fácil sin estrés, es lo que da el valor de las enseñanzas educativas aprendidas y retenidas en el tálamo central.**

"Desde siempre la convivencia entre las personas y entre los pueblos está sostenida y guiada por dos impulsos diferentes: por una parte la búsqueda, la afirmación y la defensa de una

identidad individual, y por otra, la aspiración al intercambio y al encuentro con la consiguiente aceptación de un cambio". (Haring, 1994)

La grandeza de los juegos en el terreno del trabajo es que cubre las dificultades que se presentan en el aprendizaje. De este modo resulta una actividad a la cual se recurre muchas veces para desarrollar las diferentes habilidades del aprendizaje. Aparte de la larga tradición que existe en relación al trabajo de valores mediante el juego. Este, con su vertiente lúdica, permite potenciar diferentes habilidades. Además, permite establecer una relación más positiva con los niños, adolescentes o jóvenes adultos para enlazar una vía en común en la cual se pueda socializar sin incomodidad por la diferencia de edad.

Diseño gráfico en el mundo de los juegos

"La mayoría de los aspectos estudiados por el diseño gráfico, como son, entre otros, la legibilidad, lecturabilidad, jerarquización de la información, persuasión gráfica y retórica visual tienden a ser de ayuda en cuanto al diseño del mundo ficticio del juego". (Moras, 2015)

Ayuda con el desarrollo, en los storyboard y en el desarrollo de los artbooks del diseño de los juegos. Los guionistas y los diseñadores son la parte primaria del diseño de los juegos

porque con base en los bocetos que proporcionan se empieza el desarrollo; se ve de una forma más amplia y permite detectar la idea del juego con solo dar un vistazo a las imágenes. Hay quienes, aparte de diseñar, aprenden a programar, para hacer cosas más elaboradas tales como animaciones interactivas en flash, páginas web con un estándar más formal o empresarial, videojuegos simples, entre otros. Los diseñadores gráficos representan varias ramas importantes dentro de la publicidad, animación, cine, televisión, internet, arte y los videojuegos.

En fin, todo depende en qué se vaya a enfatizar, ya que en casi todas las universidades e institutos se intenta enseñar un poco de todo, pero depende más de cada diseñador en sí, el rango que quiera desempeñar para que realice las especializaciones necesarias. Claro que se requiere cierto manejo del dibujo, no tiene que ser profesional pero algunas partes sí piden manejo excepcional o sobresaliente en esta área.

Para crear un juego de calidad se necesita tiempo y dedicación, aparte de un buen equipo de desarrollo de 5 a 50 personas. De hecho, las empresas como ubisoft o epic games, entre otras; tienen alrededor de 100 personas de diferentes carreras de todas las ramas, trabajando en un solo juego que dura de 1 año a 3 años en desarrollarse.

Un juego es mucho más que gráfica y colores. Desarrollar un juego no es algo de unas pocas semanas, uno juego de calidad y buen diseño gráfico con historias o videos. Se demora al menos un año debido a las pruebas constantes para obtener la mejor ilustración junto al *feedback* que se espera. Detrás de todo el trabajo existe un equipo de centenares de profesionales de diversas ramas: ingenieros en informática, programadores, analistas, testers, guionistas, músicos o bandas de músicas, especialistas en audio, video, diseñadores gráficos, etc. Es una proeza multidisciplinar. Muchas carreras participan.

“El diseño gráfico es una disciplina de realidades abstractas y físicas urbanas, y junto ello los materiales didácticos que muchas veces son utilizados como juegos, deben servir como nexo entre el conocimiento acumulado -académico o científico- en una determinada temática y las características socioculturales y cognoscitivas del estudiante en proceso de formación”. (Rodríguez, 2010)

Si bien se necesita un equipo para realizar un juego complejo, se debe tomar en cuenta que solo una persona desarrollará dicha tarea en un tiempo limitado.

Se debe medir la complejidad, la prioridad de elaborar más de un juego, el tipo de ilustraciones que se vayan a utilizar y, sobre todo, que se cumpla en un lapso corto. Es importante analizar

en este proyecto la estética aplicada en los juegos de mesa didácticos con la implementación del juego, los colores, la estructura y la línea gráfica para el éxito del desarrollo motor y cognitivo del grupo de personas a quien va dirigida dicha herramienta.

Concepto de la idea del juego: en esta etapa es necesario definir los aspectos fundamentales que conformarán el juego. Entre ellos, se encuentran:

Género: se refiere a dentro de cuál género o géneros se desarrollará el juego. Si no corresponde a un género conocido, se debe especificar las características.

Diseño: en esta fase se detallan todos los elementos que compondrán el juego, para dar una una idea clara a todos los miembros del grupo.

Entre estos elementos se encuentran:
Historia: es la forma como se desenvolverán los personajes del juego y el momento de la historia del mundo en que se esté planteado. Casi todos los juegos tienen una historia que ayuda a no perder el objetivo del juego.

Guion: se trabaja por conseguir un borrador en el que se deben plasmar cuales serán los objetivos del juego, las partes en que se dividirá, el contexto en el que se desarrolla la acción, además de cuáles y como serán los personajes.

Arte conceptual: establece el aspecto general del juego.

Mecánica del juego: especificación del funcionamiento general del juego, se señala la forma de los diferentes objetos visuales y cómo interactuarán dentro del juego.

Tiempo: se calculará todo el tiempo aproximado que será necesario para desarrollar toda la dinámica.

“La gente no sólo paga por un producto; pagan por lo que el producto pueda hacer por ellos”. (Tokan, 2016)

Bajo todos estos aspectos se debe ir de acuerdo con los gustos e intereses del grupo de personas a quienes vaya dirigido. Encontrar características que la mayoría tenga a pesar de ser tan diferente y única. La mejor forma de atraer la atención del público es a través de la similitud que exista entre ambos mundos, aún con las diferencias a simple vista. Esto hace que se genere un estímulo para acercarse, interactuar y que llegue el mensaje que se desea alojar en la mente del individuo. Será una herramienta a través de la cual se pueda hacer entender que entre todos se puede llevar un momento grato de diversión sin discriminar cómo luzcan las diferencias que tienden a separar unos de otros. Este debe de ser el mayor logro para que el diseñador gráfico obedezca los objetivos para realizar el juego.

Ilustración para los millenials

“Una misma función pueden desempeñarla imágenes de naturaleza diversa. Así un lugar queda de bien representado por una fotografía que por una ilustración. La medida en que se desea informar o atraer ayudará a escoger las imágenes más adecuadas”. (Roger Walton, 1990)

Entre las personas hay diferentes tipos de inteligencia; unas captan mejor y recuerdan más cuando ilustran los contenidos que desean recordar; otros, tienen que oírlos para memorizarlos: entonces, prefieren leer en voz alta lo que desean aprender. Es por ello que graficar e ilustrar puede ayudar mucho a retener el contenido de lo que se desea memorizar.

Cuando se habla de ilustración hace referencia a una imagen que traduce un texto, una idea o un concepto; así pues, la ilustración puede ser desde una foto hasta una pintura, ya sea que esté hecha con técnicas clásicas (acuarela, acrílico, tintas, lápices etc.) o técnicas digitales (photoshop, ilustrador, corel painter etc).

Existen especialidades como la ilustración arquitectónica, botánica y de historia natural, editorial, de promocionales, industrial o médica. Algunas son altamente especializadas. Es preferible que antes de incursionar en la ilustración digital para aprender a manejar una o varias técnicas clásicas, comprender cómo funciona el color y la iluminación, ya que son elementos esenciales para la comprensión de la forma.

Basta con mirar dibujitos en la tele para darse cuenta de la seriedad que presentan ahora como la complejidad

que pueden llegar a tener las tramas a pesar del prejuicio de que están hechos para niños. Yo tengo 25 años y sigo mirándolos. Algunos me parecen mejores que muchas series y programas supuestamente serios. (Agronomía, 2017)

Al existir diversas técnicas se entra en duda de cuál es la más adecuada, sobre todo cuando el grupo objetivo se encuentra en medio. En un extremo está el mundo de los adultos y en el otro, el mundo de los adolescentes. Si bien antes se creía que los niños preferían el estilo de dibujo simple, en la actualidad es más apreciado por los jóvenes adultos, ya que pueden captar con más amplitud la historia detrás del dibujo y hace sentirse identificados a un gran porcentaje del público que se le dificulta seguir una ilustración realista. La mezcla del dibujo a mano y del minimalismo, muestra a las personas que no debe de ser perfecto o exageradamente detallado para salir a la luz.

“Diseño plano ha sido la tendencia, gráficos grandes de la década de 2010. Este tipo de ilustraciones son capaces de atravesar las barreras idiomáticas y culturales para transmitir un tema al instante y con claridad. Y en un mundo dominado por los dispositivos móviles y pantallas de alta resolución, la demanda de ilustración plana y mínima es poco probable que vaya a desaparecer pronto”. (CREATORDESIGN, 2017)

En ese caso se debería tomar de referencia este hecho, si bien Guatemala no es un país altamente dependiente de la tecnología como Japón, donde en varios documentales se aprecia que en cualquier medio de transporte público, todas las personas están atentas a la pantalla de su celular, o bien basta con mirar hacia las ventanas que promocionan un sinfín de anuncios. Este es un país donde los adolescentes tienen un acceso gratuito al mundo cibernético, buscan siempre estar en las últimas tendencias internacionales sobre cualquier ámbito.

“El estado de la ilustración actual es extremadamente ecléctico, personal, intensamente conceptual, astutamente ingenioso y expresivo”. (Villada, 2013)

Con esto, no se recalca que la solución más fácil sea el uso del diseño flat. Ya que desde el 2014, tal como lo mencionan varios sitios en la web que tienen predilección por este estilo, se logró que resultara cansado ver lo mismo y, de cierta forma, se hiciera tan tedioso a la vista que ni se interesara en admirar el arte final.

En la actualidad, ante ese hecho se creó un nuevo estilo que respetara ambos extremos de la ilustración. El diseño skeuomorfista y plano. Aunque fue Google el primera en comenzar con esta tendencia, la verdad es que el acalorado debate sobre el nuevo estilo se desató con Apple y el iOS 7. Podía creerse que era una rama del diseño flat pero al mismo tiempo no

plana; muestra una serie de detalles realistas que dan un resultado completamente distinto al público. Hubo distintas versiones del diseño flat, al darle iluminaciones o un toque 3D. Un diseño plano con un toque de volumen a los elementos, de forma sutil y sin dejar de ser plano.

De acuerdo con Common Sense Media, los adolescentes y adultos jóvenes emplean más de siete horas de su tiempo frente a la pantalla de su ordenador, móvil o tablet. Eso es mucho tiempo durante el que están expuestos a anuncios que juegan con sus emociones y deseos. Tantas horas en búsqueda de nuevos vídeos, series o películas para ver. Existen diferentes plataformas para interactuar con personas de otros países o darse a conocer para ser famoso mostrando sus habilidades al público.



CAPÍTULO 5

DEFINICIÓN CREATIVA

BRIEF DE DISEÑO

SOBRE LA INSTITUCIÓN

¿Quién es la institución? ¿A qué se dedica? La institución es Promoción e Información en Estilos de vida Saludable, PIVS. Es un área encargada en promover diferentes estilos de vida saludable de manera integral en la comunidad universitaria a través de la comunicación, información y educación para la prevención de conductas de riesgo.

Defina en una sola frase la institución. USAC, te quiero saludable.

SOBRE EL ENTORNO Y CONTEXTO

¿Qué tendencias o cambios afectan el trabajo de la institución? A través de los años se ha priorizado crear diferentes eventos con tal de que el universitario se interese en aprender y adopte hábitos sanos a través de su día a día. Sin embargo, ante una baja respuesta del público en las actividades, se daba una automática solución de modificar la dinámica de las mismas. La falta de vías de comunicación entre la institución y el universitario al momento de impartir el conocimiento básico, no dejaba de lado el aburrimiento al escuchar o aprender.

¿Cuál es la característica principal del grupo objetivo? Buscadores de la felicidad.

¿Cómo percibe a la institución? Institución naciente, con apenas 10 años de función aproximadamente. Posee diversas líneas visuales para promocionar sus eventos a excepción de una sólida línea gráfica que defina al PIVS

SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

¿Hay parámetros establecidos por el grupo objetivo? ? Uno de los parámetros establecidos es el rango de edad común entre los estudiantes, de 18 a 31 años de edad.

Su línea gráfica está delimitada por series de televisión en común, las cuales presentan temáticas profundas, conmovedoras, introducción a la comedia y sobre todo hace alusión al recuerdo de la infancia, como Hora de aventura, Los Simpson, *Steven Universe*, *Gravity Falls*, *Games of Trones*, *Walking Dead*.

¿Qué está tratando de comunicar el cliente y por qué? Actividad física, alimentación saludable, libre de adicciones, sexualidad responsable, salud oral, estigma y discriminación, equidad de género, vida, salud y bienestar.

Son medidas para informar al universitario sobre los beneficios de llevar una vida saludable, para disminuir las consecuencias y riesgos que afectan el cuerpo y la mente.

¿Cuál es la dificultad a resolver? Encontrar un punto en común entre el grupo objetivo junto el agrado de la institución con respecto a la línea gráfica; más que aceptación, lograr que a ambos lados les encante la imagen visual.

¿Cuál es el propósito del proyecto de diseño? Considerar el interés del universitario sobre la temática de vida saludable y motivarlo a mantener la vista en el material gráfico. De ese modo se pueda generar una interacción del público a través de distintas dinámicas para aprender lo que implica una vida saludable.

¿Para qué se hace? Para desarrollar los estilos de vida saludables en la comunidad universitaria que realiza el PIVS para prevenir conductas de riesgo en las temáticas de sexualidad responsable, adicciones, alimentación saludable, actividad física, entre otros.

¿Cuál es el área que será abordada desde el diseño? Producción Editorial.

¿Cuál es el tono de comunicación? Informal y en segunda persona.

¿Qué requerimientos tiene el proyecto? Adaptación del lenguaje formal de la institución a uno más informal. Necesidad de mantener los colores designados a cada tema junto al lema de "USAC te quiero saludable". Diagramación acertada para mantener la atención del joven durante el juego.

¿Qué requisitos determinamos para el proyecto? Criterios pertinentes en la toma de decisión respecto a áreas importantes en la creación del material. La información debe ser estructurada y revisada antes de ser colocada, al igual que el tipo de ilustración.

RECOPILACIÓN DE REFERENTES VISUALES

Antes de la producción gráfica de los juegos educativos, es necesario tomar en cuenta los referentes visuales que maneja la institución. En primer lugar se tiene los personajes llamados monigotes, los cuales destacan por su simpleza para englobar a toda la comunidad universitaria. Fueron realizados anteriormente por una diseñadora gráfica para representar el área del PIVS. Seguido a ello, las campañas o eventos realizados por dicha institución, que brindan la oportunidad de elegir entre fotografía o ilustración para la línea gráfica.

Se respeta en colocar el lema de la institución “USAC, te quiero saludable” con los colores que maneja cada tema saludable. En algunos casos se utiliza la tipografía Cartoon que se maneja.

USAC, TE QUIERO SALUDABLE



Figura 6.

Hazte la prueba de VIH



Figura 7.

Promoviendo la salud con equidad de género



Figura 8.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE LAS PIEZAS GRÁFICAS

Para introducir al universitario los diferentes temas que imparte el PIVS, se plantea usar un material impreso debido a que el grupo objetivo se encontrará en el exterior y más de una persona lo estará usando al mismo tiempo que otra, para que exista una vía de comunicación entre ellas. De esta manera será más grande el campo de visión para atraer a más público, y se dará la oportunidad de que más universitarios puedan participar en la dinámica que proporcionará el material impreso.

Dicho material desarrollará una serie de juegos educativos o didácticos bajo la temática de vida saludable y abordará los temas de actividad física, alimentación saludable, sexualidad responsable y adicciones. Cada tema desenvolverá un minijuego que refuerce el aprendizaje previo de una charla impartida por la institución o, caso contrario, diagnostique el conocimiento que posee el universitario. Se le utilizará como aliado a la diversión por medio de dinámicas que sean de su interés.

El juego le proporcionará al personal de la institución unas fichas para hacer el diagnóstico mencionado. Este se realizará junto a ellos, ya que se debe colocar lo que quieren saber del universitario y qué se les desea enseñar sobre cada tema mediante la dinámica del juego.

Se elegirá la dinámica más adecuada sobre cada juego; luego de ser aprobada por la institución se procederá a recopilar todos los instrumentos necesarios para diseñar, para posteriormente proceder a elaborar la línea gráfica.

CUADRO COMPARATIVO

Con el fin de determinar cuál es el mejor tipo de material para cumplir los objetivos se investigó y creó un cuadro con ventajas y desventajas para la toma de decisiones.

	MATERIAL IMPRESO	MATERIAL DIGITAL
CARACTERÍSTICAS	Es jugado generalmente por un grupo de personas alrededor del material físico que brindará las herramientas necesarias para cumplir la estrategia que se quiere realizar.	Se da una interacción entre el jugador y el aparato electrónico (donde se ejecuta el juego). Puede ser individual o múltiple. Proporciona un límite más amplio en sus imágenes, además de otorgar un sonido.
VENTAJAS	Varias personas pueden jugar al mismo tiempo. Cuenta con un campo amplio de visión para el público. Impulsa la actividad física y la interacción entre las personas.	Obtiene un menor impacto ambiental. Más barato y fácil de reproducir. Se puede realizar actualizaciones con más facilidad. Obtiene una inmediata promoción a nivel internacional.
DESVENTAJAS	Requiere espacio para ser almacenado. Cuenta un precio elevado para su reproducción. El material puede dañarse y su reposición es tardía.	Se necesita de un aparato electrónico. Solo una persona a la vez puede jugar a menos que se obtenga una consola de videojuego. Tiene un reducido campo de visión al público. Genera el sedentarismo.

Figura 9.

DEFINICIÓN DEL CONCEPTO CREATIVO Y PREMISAS DEL DISEÑO

PROCESO DE CONCEPTUALIZACIÓN

Insights: con el conocimiento que el diseñador gráfico posee ahora sobre el tema y del grupo objetivo se utilizó la observación como medio para detectar potenciales *insights* (resaltados en naranja).

- Quiero sentirme sano
- No tengo idea cómo comenzó
- No sé cómo lidiar con esto
- No quiero sermones, quiero soluciones
- Menos habla y más acción
- Contribuyo a cuidarme
- Por un mundo más saludable
- Por un grano más de ayuda
- Fuera de protección física y mental
- Voy a demostrar que me amo
- Un cuerpo con fecha de caducidad
- Optando por el camino largo y correcto
- Estoy perdido y herido
- Estoy enfermo
- Ocultando una posible enfermedad
- Acercando la fecha de caducidad
- Alejando la fecha de caducidad
- Amo mi cuerpo
- Amo mi persona
- Mostrando aprecio a quien soy
- Valorando quien soy
- Alcanzando la mejor versión de mí
- La prioridad soy yo
- Dejando atrás mis errores
- Dándole la oportunidad a escuchar
- Escuchando lo que antes no oí
- Esto no es normal
- Sin postergarlo más
- No voy a tocar fondo
- No tenía idea de esto
- Dos caminos, mi opción

SELECCIÓN DE INSIGHT

	¿Genera un sentimiento?	¿Es fácil de entender?	¿Se relaciona con el G.O?	¿Es aplicable al G.O?	Del 1 al 10 que tanto se relaciona con el proyecto
Quiero sentirme sano	✓	✓		✓	7
No sé como lidiar con esto			✓		2
No quiero sermones, quiero soluciones			✓		2
Alejando la fecha de caducidad			✓	✓	4
Alcanzando la mejor versión de mí	✓	✓	✓	✓	10
La prioridad soy yo		✓	✓	✓	9
Dos caminos, una opción	✓	✓	✓		6

Figura 10.

Después de la depuración pertinente se eligió 3 insight posibles presentados a continuación. **Para generar tres propuestas de conceptos verídicos se designó una diferente técnica de conceptualización a cada insight.**

- **Quiero sentirme sano** – Ideas animadas
- **Alcanzando la mejor versión de mí** – Relaciones forzadas
- **La prioridad soy yo** – Ideart

Así, con las técnicas se da un análisis más imparcial, además de notar la mejor funcionalidad como punto de partida para resolver el problema.

INSIGHT ELEGIDO: “LA PRIORIDAD SOY YO”

Es la frase que mejor identifica al grupo objetivo sobre lo que es, lo que desea, lo que quiere mejorar, y genera una empatía en varios aspectos en tan solo unas pocas palabras.

1º TÉCNICA DE CONCEPTUALIZACIÓN

Ideas animadas

Consiste extraer palabras que se convertirán en conceptos a base de una idea gráfica, en este caso cuatro figuras que representan las palabras clave del problema.

Educación



Figura 11.

Libro, aprender, letras, escritura, biblioteca, pdf, trilogía, colección, antigüedad, drama, suspenso, ficción, aventura, romance, comedia, autobiografía, terror, novela, capítulos, índice, introducción, final, prestado, nuevo.

Juego



Figura 12.

Colores, arcoíris, figuras, personajes, dulces, alegría, niños, suave, diferentes tamaños, niño interior, convivencia familiar, palo, pegar, destruir, orejas, ojos, cuerpo, poca duración, artesanal.

Juventud



Figura 13.

Celular, fácil acceso, multitareas, comunicación, redes sociales, fotografía, juegos, calendario, calculadora, pantalla táctil, larga duración, entretenimiento, llamadas, cargador, caro, música, distancia, altavoz.

Salud



Figura 14.

Termómetro, chequeo, hospital, doctor, descanso, cuidado, medicina, temperatura, enfermedad, condición física, condición mental, cristal, números, radiografía, inspección.

Concepto

- Efecto de gran impacto
- Salud de la sociedad
- Doble vida
- Más allá de las palabras
- Mito de la lengua silenciosa
- La leyenda saludable
- **Tras la pista del secreto saludable**
- Crónicas de las raíces saludables

2º TÉCNICA DE CONCEPTUALIZACIÓN

Relaciones forzadas

Su utilidad nace de un principio muy sencillo: cuando se combina lo conocido con lo desconocido se crea una nueva situación. De este proceso pueden surgir ideas muy originales.

Selección de objeto: carro

Características:

juguete	transporte	filtro	llantas	conducción
distintos tamaños	jugar	peligro	daños	protección
bolsas de aire	señales	clásico	moderno	kilómetros
google maps	licencia	duro	manejar	cuatro ruedas
distintos modelos				

Forzar: carro con vida saludable

Concepto

- Conduciendo por el cuidado saludable
- **Navegando por el bote saludable**
- Navegando por la vía saludable
- Explorando los secretos sanos
- Yendo por el canal no visitado
- Yendo por el canal inhabitable
- Sin filtros, ayudando a mi salud
- Tomando el transporte saludable
- Entre las señales saludables por el camino de la vida
- Presiona tu problema

3º TÉCNICA DE CONCEPTUALIZACIÓN

Ideart

Esta técnica tiene la finalidad de encontrar rasgos en una pintura que puedan asociarse como puntos clave para que, de esa forma, se logre encontrar una frase consistente para mejorar la vida saludable en el joven adulto dentro de la Universidad de San Carlos de Guatemala.



Figura 15.

Idea

Amigos, diversión, pasatiempo, modo de vida, cartas, juego, lámpara, reloj, perros, cuadro, mesa, atención, trampa, ayudar, sillas, siete, medianoche, escondidas, egoísmo, apuestas, entretenimiento, recreo, distracción, desafiar.

Concepto

- Apostando por una vida saludable
- Todo es mejor a través del juego
- A través de la diversión
- Desafiendo contra todo pronóstico
- **Conociendo un estilo diferente de vida**
- Cambiando las cartas de mi destino
- A lado a lado sin llegar a ningún lado
- Saludable con sabor a jarabe
- Cambiando de perspectiva
- Fuera de filtros, enfrentando la vida

Concepto elegido “Conociendo un estilo diferente de vida”

Luego de discutirlo con el cliente se dedujo que este concepto abarca completamente la imagen de la institución, además de marcar el punto de partida para llegar a resolver el problema detectado.

ESTRATEGIA DE DISEÑO

Son los parámetros que nos ayudarán y que se deben tener en cuenta sobre las decisiones en cuanto a las elecciones del color, tipografía, lectura, además del tipo de ilustración.

Parámetro del G.O. 18-31 años de edad

Lugar: USAC, a toda la comunidad universitaria

Temas por comunicar: actividad física, sexualidad responsable, alimentación saludable y adicciones

Propósito: disminuir las consecuencias y riesgos que afectan el cuerpo y la mente.

Tono de comunicación: informal y en segunda persona

Área que se va a abordar: producción editorial

Productos por realizar: 4 juegos educativos físicos para el uso en stands lúdicos en los diferentes eventos que realiza el PIVS dentro de la Usac, en el cual pueda jugar tanto 1 como más personas.

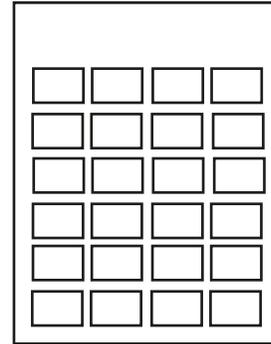
PREMISAS DEL DISEÑO

PREMISA ELEGIDA

Conociendo un estilo diferente de vida

Premisas de retícula

Utilización de retículas modulares que permitan la segmentación y división del ordenamiento de temas.



Premisas tipográficas

Se tiene contemplado el uso de tipografías bold y light. Una para títulos y la otra para subtítulos o texto.

GrilledCheese BTN Toasted
Century Gothic

Premisas cromatológicas

Cada tema o juego tiene su propio color designado. Se agregará un color más para el empaque de la caja.



Paleta de color

Pantone 2126C
Hex #312783
RGB 43, 39, 131
CMYK 63, 70, 0, 49

Pantone 2286 XGC
Hex #95C11F
RGB 149, 193, 31
CMYK 23, 0, 84, 24

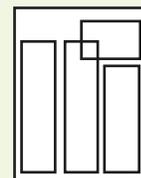
Pantone 109 U
Hex #F9B233
RGB 249, 178, 51
CMYK 0, 29, 80, 2

Pantone 186 C
Hex #BE1622
RGB 190, 22, 34
CMYK 0, 88, 82, 25

2° opción de premisa

Premisas de retícula

Retícula jerárquica lleva un orden en el diseño y una fácil lectura.



Premisas tipográficas

Hacen alusión a la infancia e invite la lectura visual.



Premisas cromatológicas

Paleta sacada del color designado de cada tema, añadiendo un color neutro para darle equilibrio.



Paleta de color

Pantone 2297 C
Hex #F8BA3C
RGB 205, 249, 21
CMYK 18, 0, 92, 2

Pantone 2242 C
Hex #70C1A6
RGB 112, 193, 166
CMYK 42, 0, 14, 24

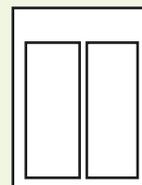
Pantone 1866 CP
Hex #E28E6E
RGB 226, 142, 110
CMYK 0, 37, 51, 11

Pantone 2199 C
Hex #7CCCF3
RGB 124, 204, 243
CMYK 49, 16, 0, 5

3ERA opción de premisa

Premisas de retícula

Ofrece flexibilidad y versatilidad en esta división en columnas para diferentes tipos de contenido.



Premisas tipográficas

Tipografías light para resaltar en primer lugar a la ilustración.

Myriad Pro
Euphemia

Premisas cromatológicas

Gama de colores fuertes que son utilizados en su mayoría en las caricaturas.



Paleta de color

Pantone 2246 C
Hex #009973
RGB 0, 153, 115
CMYK 100, 0, 25, 40

Pantone 10326 C
Hex #C4B923
RGB 196, 185, 35
CMYK 0, 6, 82, 23

Pantone 2269 CP
Hex #009740
RGB 0, 151, 64
CMYK 100, 0, 58, 41

Pantone 102 C
Hex #FED000
RGB 254, 208, 0
CMYK 0, 18, 100, 0

Pantone 2308 CP
Hex #889B3C
RGB 136, 155, 60
CMYK 12, 0, 61, 39

Pantone 214 C
Hex #D02D51
RGB 208, 45, 81
CMYK 0, 78, 61, 18

CAPÍTULO 6

PRODUCCIÓN GRÁFICA

PRIMER NIVEL DE VISUALIZACIÓN

Propuesta gráfica

Ante las posibles propuestas se seleccionó una. A continuación se muestra el desarrollo de la producción gráfica con los elementos seleccionados, para realizar posteriormente una validación de las piezas elaboradas.

INSIGHT La prioridad soy yo

CONCEPTO CREATIVO Conociendo un estilo diferente de vida

Retícula

La ideal fue la modular ante la realización de los juegos educativos, ya que brinda una mayor libertad para diseñar las piezas que se necesita para poder jugar. Según el tamaño —que varía desde el empaque de los juegos hasta la pieza más pequeña— la retícula se divide en seis columnas y cinco filas.

Definición de colores

La selección de colores fue por los parámetros de la institución, ya que utilizan un color preestablecido para cada tema. El resultado fue cinco colores; uno por cada juego y se agregó uno extra para la caja de empaque.

Azul para actividad física

Verde para adicciones

Rojo para sexualidad responsable

Naranja para alimentación saludable

Amarillo para la caja de empaque

Nombres para el set de juego

- Juegos de Jarabe o Juerabe
- Cuadrágo (se necesita de todos para mantener un equilibrio)
- UEE (jUEgo + saludable. Sacado de = Juegos saludables)
- Sana me
- Sanafun
- Saluknock
- **Salud Maker (creadores de la salud)**
- EXID (la salida de la salud)

ACTIVIDAD FÍSICA = SHAKE TODOS

Herramientas

- 24 pelotas plásticas
- 4 cajas Shake
- 6 cartas Shake
- 1 cronómetro
- 1 cuerda
- 1 hula hula
- 1 caja de agua

Dinámica:

De 1 a 4 personas. Entregar una caja con 6 pelotas a cada persona. Colocarse el cinturón de la caja alrededor de la cintura. Sacar las pelotas sacudiéndose sin usar sus manos en 30 segundos.

La persona que no logre cumplir con el reto, deberá tomar una carta de las que están boca abajo y realizar el ejercicio que se le indica.

La persona que dirige el juego evaluará el rendimiento de cada participante.

Observación

Al concluir el juego deberá compartirse, la con las personas presentes, importancia de hacer actividad física.

SEXO RESPONSABLE = VELOZ PICTURE

Herramientas

- 15 objetos plásticos
- 15 cartas de alimentos
- 3 cartas sorpresa
- 1 olla nutricional
- 1 caja sorpresa

Dinámica:

De 1 a 3 personas. Coloca en la olla nutricional las tarjetas con los alimentos según corresponda.

La persona que dirige el juego verifica que la clasificación esté correcta y explica en que consiste una alimentación saludable.

Luego una de las personas participantes toma una de la cartas de las 3 que se le muestra, la cual indica la cantidad de alimentos que deberá sacar de la box sorpresa. La persona participante compartirá lo que aprendió durante el juego.

Observación

Al concluir el juego, si lo que compartió la persona participante no es correcto o hay dudas quien dirige la dinámica deberá reforzar la información correcta.

ADICCIONES = TRUE O FALSO

Herramientas

- 30 cartas
- 2 cajas
- 1 cronómetro

Dinámica:

De 1 a 2 personas. Explicar a las personas participantes que se les leerán 10 oraciones, las cuales deberán indicar si son falsas o verdaderas en un máximo de 10 segundos.

La respuesta se colocará en la caja que corresponda, correcta o incorrecta. Al finalizar, se explicará el porqué de las respuestas incorrectas.

De 3 a 4 personas. Explicar a las personas participantes que se les leerán 10 oraciones, las cuales deberán discutir y llegar a un consenso en equipo para indicar si son falsas o verdaderas en un máximo de 15 segundos.

La respuesta se colocará en la caja que corresponda, correcta o incorrecta. Al finalizar, se explicará el porqué de las respuestas incorrectas.

Observación

Al concluir el juego deberá compartirse, la con las personas presentes, importancia de hacer actividad física.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE = BOX SORPRESA

Herramientas:

- 15 objetos plásticos
- 15 cartas de alimentos
- 3 cartas sorpresa
- 1 olla nutricional
- 1 box sorpresa

Dinámica:

De 1 a 3 personas. Coloca en la olla nutricional las tarjetas con los alimentos según corresponda.

La persona que dirige el juego verifica que la clasificación esté correcta y explica en que consiste una alimentación saludable.

Luego una de las personas participantes toma una de la cartas de las 3 que se le muestra, la cual indica la cantidad de alimentos que deberá sacar de la box sorpresa. La persona participante compartirá lo que aprendió durante el juego.

Observación

Al concluir el juego, si lo que compartió la persona participante no es correcto o hay dudas quien dirige la dinámica deberá reforzar la información correcta.

Caja para c/juego

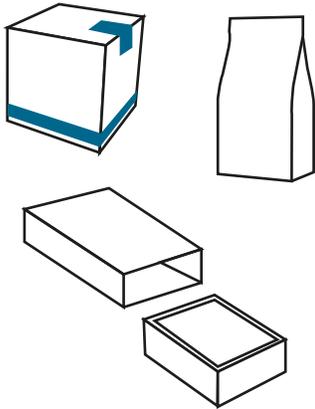


Figura 16.

Caja de empaque

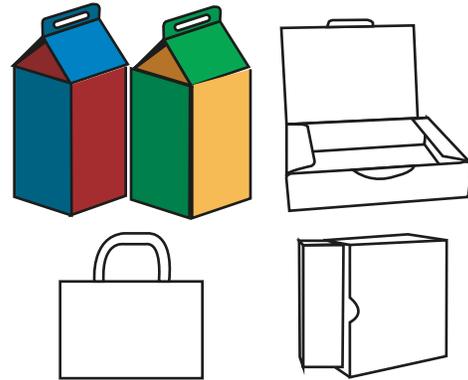


Figura 17.

Bocetaje

Personajes



Figura 17.1



Figura 17.2



Figura 18.

Isólogo (imagen central del set de juegos)

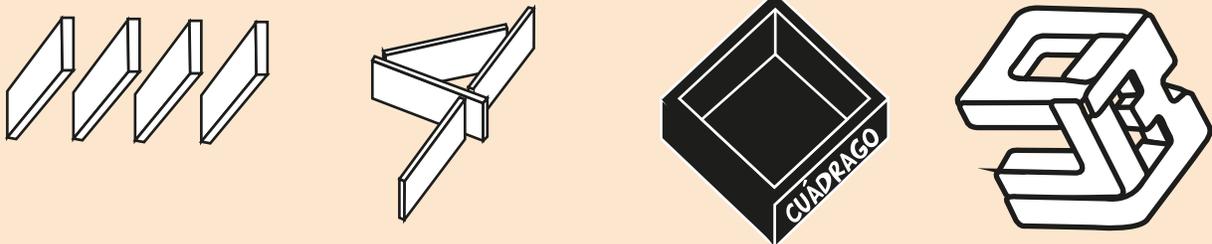


Figura 19.



Instrumento de autoevaluación

1. Se tomó el tiempo considerable para desarrollar:

Si Regular No

2. De acuerdo a los resultados, ¿se realizarán nuevas versiones?:

Si No Solo detalles

3. Se buscó a grupo considerable de personas para la validación:

Si No

4. Se tomó de base las referencias de acuerdo al grupo objetivo:

Si No

5. Se propone un aspecto diferente fuera de las referencias:

Si No

6. Se propone varias opciones:

Si No

Figura 20.

JUSTIFICACIÓN

Autoevaluación y compañeros de clase

La evaluación entre compañeros de estudio tiene el objetivo de encontrar las debilidades y los aspectos faltantes en la ilustración, isologo, empaque y caja de los juegos. Se tomó nota de cada consejo que se proporcionó acerca de las preguntas del cuestionario.

Se eligió ampliar el campo del grupo de diferentes universidades, siempre respetando el rango y carrera que cursan para que sea válidas sus opiniones.

Con la ilustración se notó que va por buen camino el estilo que se escogió, así como también el mostrar la diversidad de estudiantes que existen en el campus universitario de la USAC. Acerca del uso del color, es recomendable tener una base de colores sólidos con una ligera capa de sombras pero sin llevarse mucho al detalle, ya que se pretende usar el diseño flat.

En cuanto al isologo, es primordial que se haga un cambio en la tipografía a una más cuadrada sin que se vea formal, ya que esto tiende a que el joven adulto no lo encaje con el significado de la diversión.

Se tiene previsto que en el empaque se use un material duro. Se recomendó porque en la AEDA hacen ese tipo de impresiones. Otra opción es hacer la caja por separado y usar sticker transparente o de color para envolverla.

Con respecto a las cajas de los juegos, deben ser de un material resistente. Tener cuidado al elegir una opción complicada, ya que el tiempo es limitado y también el presupuesto previsto.

Resultados de validaciones

Resultados véase en anexo 1

SEGUNDO NIVEL DE VISUALIZACIÓN

Esta etapa siguió al análisis de los resultados, con las opiniones que compartieron los especialistas de Diseño Gráfico en las opciones mostradas anteriormente en el primer nivel de visualización del proyecto.

El segundo nivel de visualización va dirigido a los **expertos del tema y para el grupo objetivo**, que son todos los estudiantes de la Universidad San Carlos de Guatemala.

La mayoría de las propuestas fueron aceptadas, así como también la elección más adecuada para comenzar a desarrollar la imagen y el diseño de los juegos.

Isologo del juego



Figura 21.

Texturas de los juegos

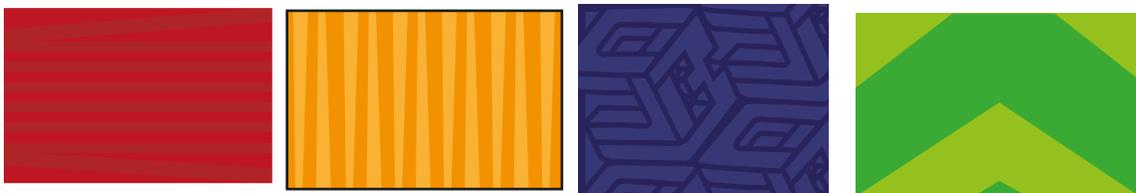


Figura 22.

Juego para evaluar la sexualidad responsable

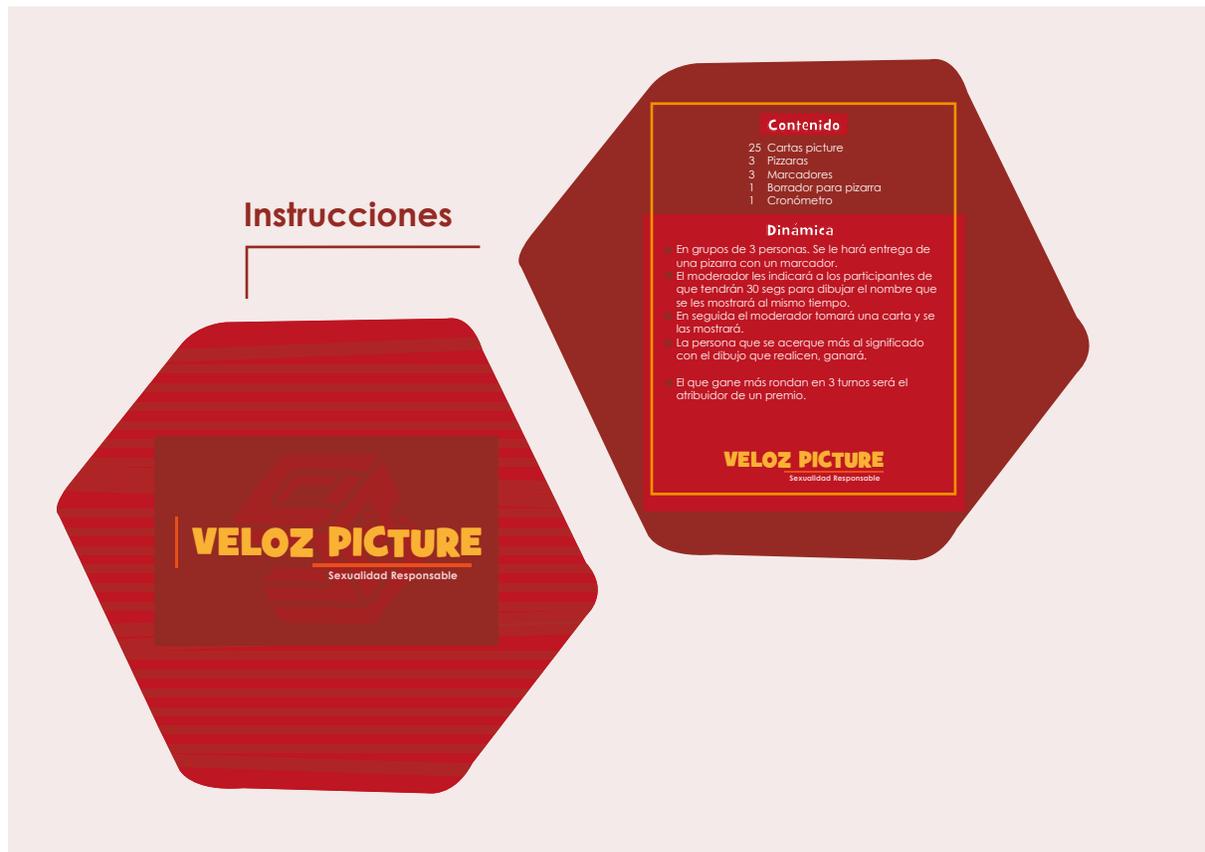


Figura 23.



Figura 24.

Juego para evaluar la alimentación saludable



Figura 25.



Figura 26.

Juego para evaluar la actividad física



Figura 27.

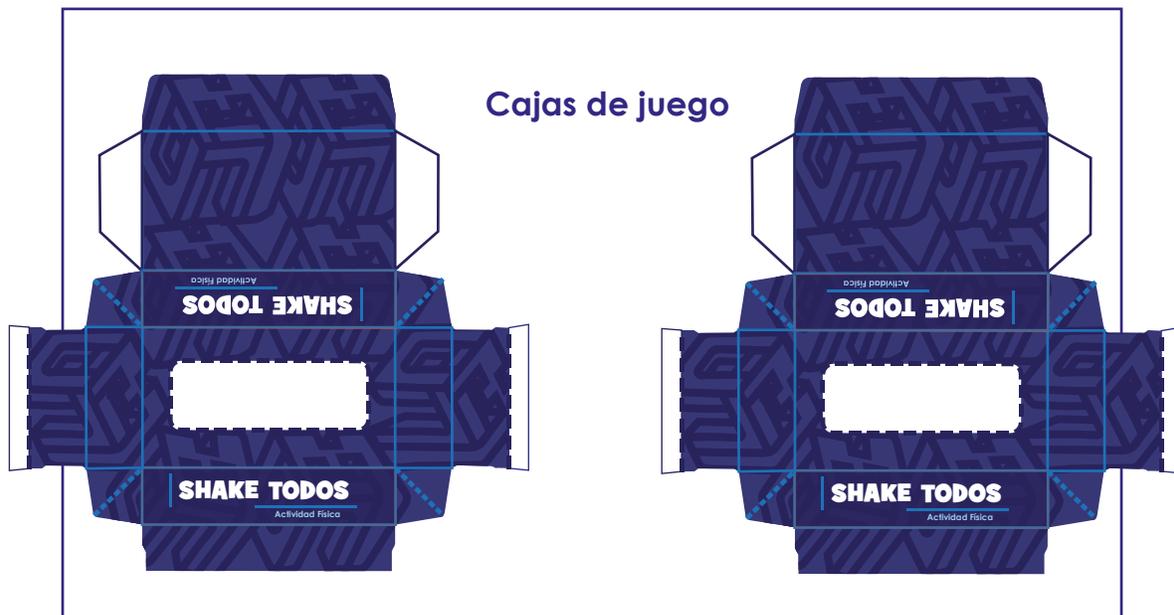


Figura 28.

Cartas del juego

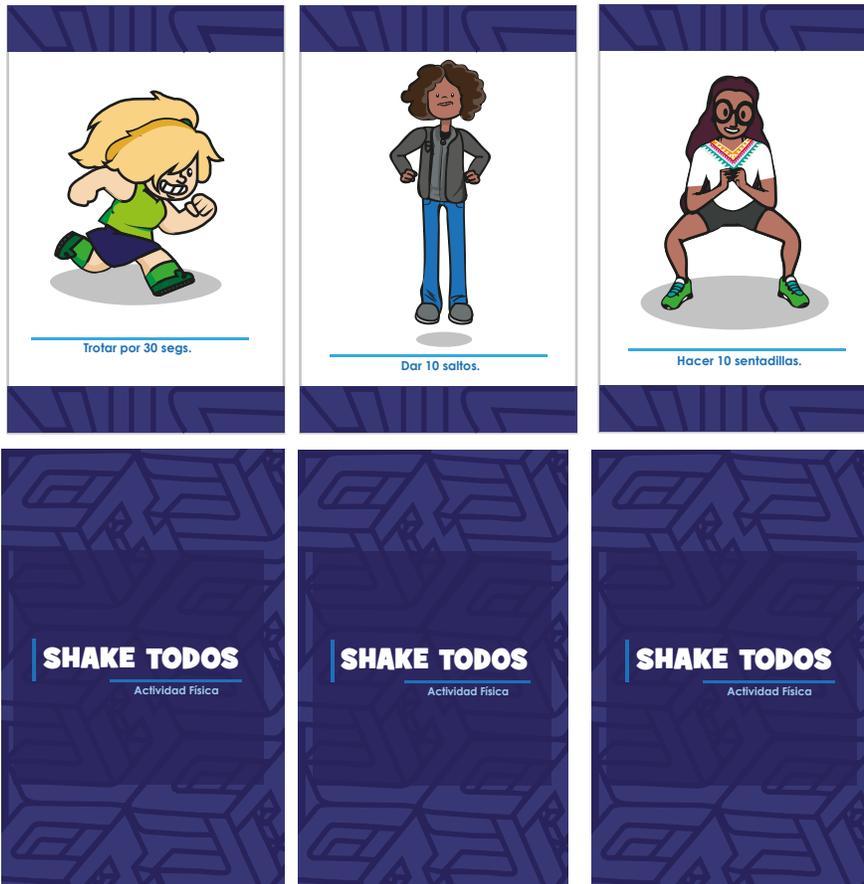


Figura 29.

Juego para evaluar las adicciones



Figura 30.



Figura 31.

Justificación

Se efectuaron cambios drásticos desde la selección de la imagen central del juego, ya que la idea principal era brindar un nombre que representara la percepción de que los cuatro juegos eran uno solo. Sin embargo, se obtuvo una observación primordial entre los comentarios del grupo objetivo al momento de la validación. La institución no solo se centra en esos cuatro temas; existen otros dos más, lo cual se volvió a regresar entre las ideas para depurar nuevamente con un resultado nuevo.

Ya con el nuevo isologo de imagen central para la serie de juegos, tuvo una mejor reacción por parte del público. Era mucho más aceptado; además de que llamaba la atención para mantener la vista fija para armar en la mente el pequeño rompecabezas que forman las letras iniciales del logotipo (Salud Maker), mezclado con todos los colores que utiliza la institución para aludir a que todos forman uno y se necesitan entre sí para mantener un vida saludable.

Con respecto a los juegos, se les aportó dos tonos degradados aparte del principal para darle más vivacidad a las piezas gráficas. Se tomó la otra observación de mezclar la paleta de colores en cada juego, no solo utilizar rojos para sexualidad responsable sino que también darle un toque de naranja, por ejemplo, para que sea más atractivo a la vista.

Resultados de validaciones

Véase en anexo 2

TERCER NIVEL DE VISUALIZACIÓN

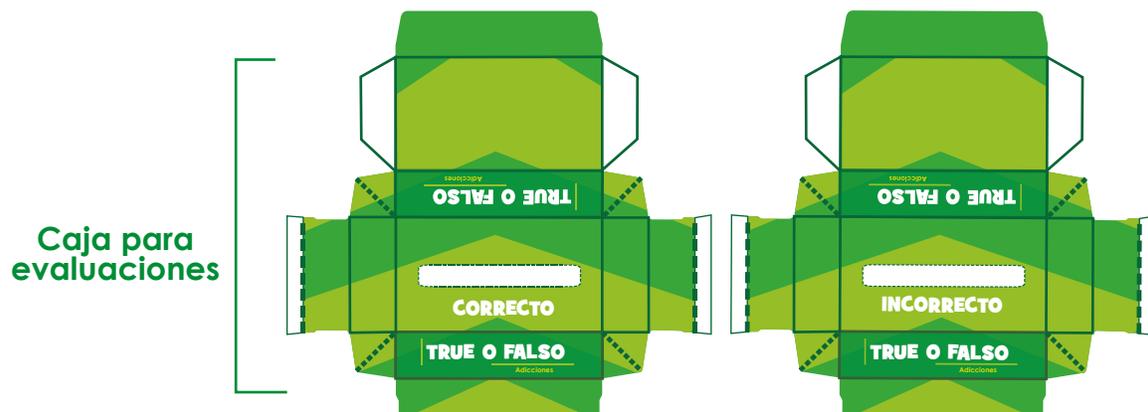
A continuación se presenta los cambios que se realizaron en los juegos según las recomendaciones dadas por el grupo objetivo y expertos del tema. Se procede al último nivel de visualización en el que las autoridades de la institución (PIVS) y los asesores profesionales darán su punto de vista sobre el material presentado.

Isologo



Figura 33.

Juego para adicciones



Caja para evaluaciones

Figura 34.

Cartas del juego



Figura 35.

Juego de sexualidad responsable

Cartas para el juego



Figura 36.

Juego de alimentación saludable

Dos tipos diferentes de cartas para el juego con distintos propósitos

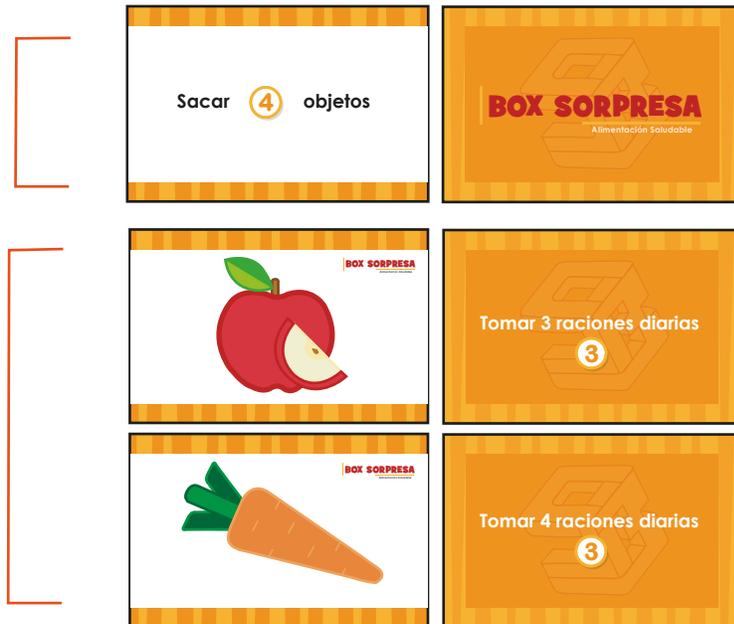


Figura 37.

Auxiliar base para pegar las cartas

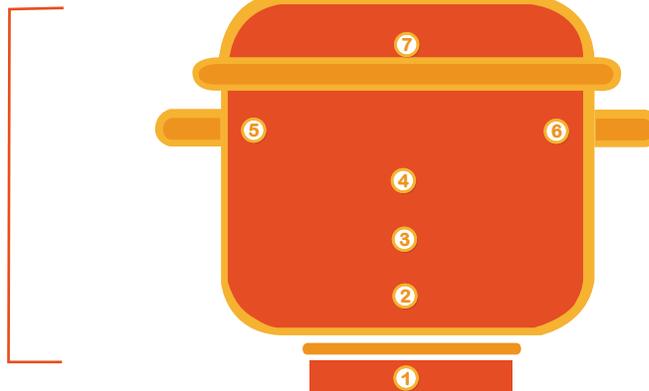


Figura 38.

Siguiendo con las piezas que no sufrieron cambio.

Instrucciones



Figura 39.

Formato de evaluaciones

EVALUACIÓN gruppal

Marca con una "X" el rendimiento de los jugadores. Al contar con más de tres marcas en la última casilla, se presenta una crítica condición física.

- Resistencia al sacudir el cuerpo por 30 segs
Sobresaliente Mejorando Regular
- Dificultad al respirar luego del juego
Ninguna Poco Pierde el aliento
- Cansancio al realizar la dinámica
Ninguna Poco Existe
- Capacidad de completar el ejercicio final
Excelente Dificultad Casi no lo completa
- Dificultad en algún ejercicio en especial
Ninguna 1/3 2/3

SHAKE TODOS

Actividad física

Necesita mejorar

No puede estar de pie

Demasiada

No lo realizó

3/3

Figura 40.

JUSTIFICACIÓN

Institución y asesores del proyecto

Se necesita asesoría de los expertos para observar con detalle cómo se desarrolla todo el proyecto A, mientras aportan sus opiniones ante los errores o descuidos que puedan pasar desapercibidos por parte del epesista al realizar una y otra vez los productos digitales.

El experto en el tema ayuda al calificar el desarrollo de las piezas gráficas, si estas son adecuadas y no se desvían del camino o si necesitan otro aporte para reforzar el tema. Los otros asesores examinan si existen errores ortográficos, mala redacción, cuidado en el diseño, uso de colores, además de realizar un diseño de calidad.

Análisis de las validaciones

Los días 10 y 12 de octubre fue realizada la última validación sobre toda la dinámica junto a las piezas digitales del proyecto A con la institución (PIVS, Promoción e Institución en Estilo de Vida Saludable) y los asesores a cargo (Lic. Carlos Franco, Lic. María Gutiérrez y Lic. Karla de Jiménez).

El día 10 fue primero la validación con los asesores dentro del período de clases, en el cual se presentó impresa la segunda propuesta digital de los juegos educativos acerca de la temática de vida saludable. Se explicó con brevedad de qué se trata y todos los productos que se van a realizar para el proyecto A, para dar la idea de lo que se va a mostrar. El isologo, que es la imagen central del set de los juegos educativos, se colocó como punto de partida para crear los nombres de los juegos, texturas, forma de las piezas, colores y tipografía.

Se solicitó quitar el contorno de la parte del texto. Quitar las puntas para que fueran curvas de la imagen del isologo y también reducir su tamaño.

De la parte de las evaluaciones de los juegos, se hizo correcciones de redacción y de diagramación.

En cuanto a las ilustraciones se hizo una observación de colocar más personajes, el contorno más grueso y, por último, agrandar la sombra de cada uno.

El día 12 se realizó primero la validación con la institución a través de una presentación vía digital. Se explicó la dinámica de cada uno de los juegos, las herramientas necesarias fuera de las que se iban a diseñar para saber su punto de vista, los productos digitales y su tamaño. Luego se obtuvo varias preguntas para que conforme a ellas realizaran las correcciones.

Se solicitó quitar las evaluaciones por parte del juego de adicciones como el de alimentación saludable.

Se cambió la dinámica de dos juegos. Para sexualidad responsable, originalmente iba a ser la mecánica de un *pictionary* pero se requirió que fuera más un juego de memoria para que el jugador aprendiera, además de evaluar lo que sabe. Para la alimentación saludable se agregó una introducción sobre lo que implica, qué alimentos lleva una pirámide alimenticia y conforme a ello se realizará la búsqueda de determinados objetos. Se explicará cada cuánto se les puede consumir y se evaluará, para obtener además un aprendizaje.

Para las evaluaciones del juego de adicciones se hicieron dos cajas de respuestas correctas e incorrectas para acelerar la retroalimentación al terminar el juego.

Resultados de validaciones

Véase en anexo 3

PROPUESTA GRÁFICA FINAL Y FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Insight

El término “**la prioridad soy yo**” trata de tener seguridad en si mismo, es confiar en uno mismo además de creer en tus capacidades y habilidades aunque los demás no lo crean. Es alguien que cree que puede lograr lo que se propone. Si alguien es muy seguro de si. Le importará mucho menos lo que piensen los demás y actuará de la forma que más le parezca frente a los demás, siendo más directos, frontales etc. Es creer en todo lo que uno es y puede llegar a ser, sin importar lo que los demás crean de ti o aunque te subestimen.

Concepto

Hay tantos estilos de vida como gustos. El estilo de vida depende del entorno, de la cultura, de las metas. El término “**Conociendo un estilo de vida diferente**” se trata de elegir un modo de vida que incluya atender las necesidades espirituales como las físicas que ayuden a ser una mejor persona desde el interior hasta el exterior.

Isologo del Juego

El nombre fue extraído de la preferencia del vocabulario del grupo objetivo, ya que tiende a hablar mezclando el idioma español y el inglés. Es utilizado como el nombre concepto del set de los juegos educativos, además de mantener el lineamiento al nombrar cada juego por separado. Salud maker es el objetivo que se desea alcanzar, que los jugadores aprendan a través de la diversión sobre la actividad física, alimentación saludable, adicciones y sexualidad responsable.



Figura 43.

Código Tipográfico

La tipografía utilizada en el isologo principal de los juegos además de cada uno de los logotipos en cada juego, se trata un palo seco llamado Grilled Cheese BTN Toasted. Esta fue seleccionada por el grosor en el trazo de la letra ya que así le aporta gran importancia sin ser formal al no ser perfecto y como resultado evidenciar la jerarquía tipográfica.

BOX SORPRESA

Alimentación saludable

VELOZ PICTURE

Sexualidad responsable

Subtemas

Adicciones
Sexualidad responsable
Actividad física
Alimentación saludable

La tipografía escogida para los subtemas es un serif moderado de la familia del Century Gothic. Su forma recta y ligeramente gruesa hace más fácil su lectura, además ser menos importante que el título pero más que el texto.

Texto general

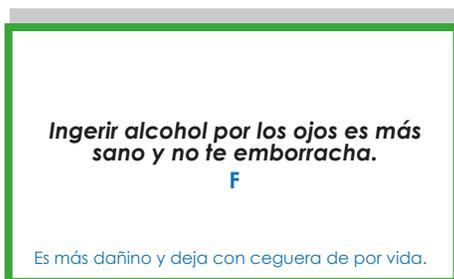


Figura 44.

También de la familia del palo seco que se mencionó, se utilizó en todos los textos de las instrucciones o de las cartas que son herramientas importantes al jugar. Es una tipografía regular y limpia que permite una fluida lectura.

Código cromático

De los colores CMYK utilizados, tres son primarios (azul, rojo y amarillo) y dos complementarios (naranja y verde) para la definición de cada uno de los juegos, ya que así lo maneja la institución con cada tema para diferenciarlo de los demás. Se eligió de esta forma con la intención de facilitar la conexión con la memoria y saber de qué tema trata el juego con tan solo observar el color que lleva en el decorado.

Pantone 2126C
Hex #312783
RGB 43, 39, 131
CMYK 63, 70, 0, 49

Pantone 2286 XGC
Hex #95C11F
RGB 149, 193, 31
CMYK 23, 0, 84, 24

Pantone 109 U
Hex #F9B233
RGB 249, 178, 51
CMYK 0, 29, 80, 2

Pantone 186 C
Hex #BE1622
RGB 190, 22, 34
CMYK 0, 88, 82, 25

Pantone 2297 C
Hex #F8BA3C
RGB 205, 249, 21
CMYK 18, 0, 92, 2

Código icónico-visual



Figura 45.

Las ilustraciones, se realizaron bajo la tendencia flat que está moda en la mayoría de las caricaturas que son del agrado de los jóvenes adultos. Al no llevar tantos detalles o sombras tiende verse un estilo limpio y sencillo que es perfecto para los personajes que se sientan identificados con el grupo objetivo.

Código de diagramación

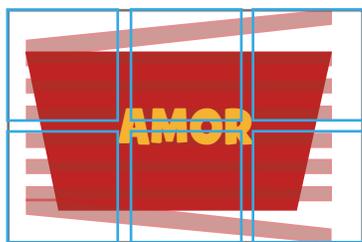


Figura 46.

La diagramación en los juegos cuenta con una retícula modular de cinco columnas y cuatro filas para las instrucciones, y de tres columnas y dos filas para el diseño de las cartas para dar una rápida lectura visual al momento de jugar.

Código de formato

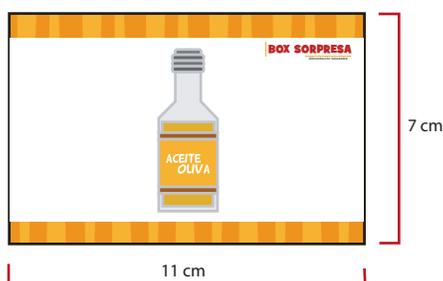


Figura 47.

La reproducción de las cartas tiene un tamaño de 1/8 de una hoja carta que mide 11 cm x 7 cm de forma horizontal.

Código lingüístico

Realizado en idioma español y con un toque ligero del idioma inglés para que los jóvenes adultos logren entender e interesarse en los juegos. Escrito en segunda persona, con la finalidad de generar confianza entre la institución jurado y el jugador.

PUESTA EN PRÁCTICA

El set de juegos cuenta con todas las herramientas y piezas gráficas requeridas para la información y evaluación correcta a los universitarios sancarlistas sobre el estilo de vida saludable para adoptar una buena salud.

Luego de aprobado el proyecto de graduación se seguirán estos pasos para que la institución obtenga la información y archivos necesarios para la reproducción del material educativo.

- **Antes de la reproducción del set de juegos se brindará un CD guía al PIVS** en el cual contendrá todos los archivos originales, (tanto de la dinámica de c/u de los juegos que son las instrucciones y las evaluaciones que se impartirán a los universitarios, como también de las piezas gráficas necesarias para ejercer las diferentes recreaciones) y una sugerencia del tipo de papel en que deberá imprimirse cada pieza diseñada.
- El CD guía contendrá una lista de todas las herramientas indispensables en cada juego, en dado caso si se desea reproducir más copias del set de juegos; de las cuales se deben conseguir por a parte para formar el paquete completo de salud maker.
- **Por último se colocará dos contactos de los lugares donde se realizó previamente una cotización de la impresión completa del set de juegos y cuentan con la idea de como armar las piezas gráficas. La información necesaria para contactarlos será de un número telefónico, correo junto a la dirección de como llegar.**

PRESUPUESTO DE REPRODUCCIÓN

Estrategia de implementación

Para la implementación de los juegos educativos dirigidos al estudiante atendido por la Universidad de San Carlos de Guatemala, se dividió en cuatro juegos, uno por cada tema, y un empaque para guardarlos y llevarlos con facilidad. El orden es el siguiente:

- Azul, actividad física = Shake todos
- Naranja, alimentación saludable = Box sorpresa
- Rojo, sexualidad responsable = Veloz picture
- Verde, adicciones = True o falso

TARIFA DE REPRODUCCIÓN

PIEZA	COLOR	SUSTRATO	MAYA PRINT
Empaque 4 Juegos	CMYK	Husky laminado	Q 110.00 Q 650.00
Total			Q 760.00

PIEZA	COLOR	SUSTRATO	CLICK PRINT
Empaque 4 Juegos	CMYK	Husky laminado	Q 245.00 Q 485.00
Total			Q 730.00

PIEZA	COLOR	SUSTRATO	LAST MINUTE
Empaque 4 Juegos	CMYK	Husky laminado	Q 145.00 Q 885.00
Total			Q 1030.00

Figura 48.

PRESUPUESTO DE SALUD MAKER

Desarrollo de una serie de juegos educativos para implementar una vida saludable. Se basa en evaluar los temas y proporcionar un aprendizaje para prevenir las conductas de riesgo. Se entregará en alta resolución para ser reproducido y tener al menos un juego que utilizará la institución.

Set de 4 juegos educativos	Total
Isologo salud maker, imagen del set	Q2800.00
Logotipo del juego shake todos	Q2800.00
Logotipo del juego true o falso	Q2800.00
Logotipo del juego veloz picture	Q2800.00
Logotipo del juego box sorpresa	Q2800.00
Juego shake todos	
1 Instrucciones	
6 Cartas shake de ejercicios	Q3500.00
4 Cajas shake	Q950.00
Juego true o falso	
1 Instrucciones	
2 Cajas true para las respuestas	Q4500.00
30 Cartas true	Q950.00
Juego veloz picture	Q5500.00
1 Instrucciones	
28 tarjetas veloz	
Juego box sorpresa	Q7500.00
1 Instrucciones	
1 Olla nutricional	
18 Cartas box	
Caja de empaque del set de juegos	Q2100.00
Caja de cartas del juego veloz picture	Q700.00
Caja de cartas del juego box sorpresa	Q700.00
Creación de los seis personajes representativos de los juegos	Q16500.00
Evaluación del juego shake todos	Q400.00
Evaluación del juego veloz picture	Q400.00
	Q57,700.00

Honorarios profesionales

	Hrs.	P/hora	Total
EPS diseñador gráfico	500	70	Q35,000.00
			Q35,000.00

Costo total del proyecto
Q. 92,700.00

Aporte del epesista de Diseño Gráfico de la Universidad de San Carlos de Guatemala para la institución PIVS (Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable). El valor es una donación para la institución como procedimiento académico y aporte a la sociedad.



CAPÍTULO 7

SÍNTESIS DEL PROCESO

LECCIONES APRENDIDAS

La base de un buen proyecto es la comunicación junto al buen trato entre ambos lados, sin colocarse uno más que otro. La institución debe tener en claro que, así como desde el principio el diseñador gráfico prestó sus servicios en el tiempo establecido y le dio la prioridad para realizar lo que se le pidió, es más que justo retribuir de igual forma cuando el epeista solicita la ayuda, como la asesoría en su proyecto de graduación. De esta forma se entrega un trabajo con excelentes resultados.

Si bien la mayor parte de la responsabilidad es del diseñador para realizar el proyecto, los asesores y la institución también tienen la obligación de encaminarlo y no dejarlo todo con la carga. Es muy común que la institución desconozca del proceso que se llevó a cabo al no proporcionar el tiempo, lo que da como resultado un trabajo insatisfactorio y no se utilice para ningún propósito.

Como se mencionó con anterioridad el proporcionar tiempo para la asesoría es importante y eso es lo que realmente también tiende a fallar al existir varios epeista dentro de un margen de tiempo limitado que hace que no se ponga atención en los trabajos que se van desarrollando. Lo cual se debe buscar las formas para recibir una asesoría fuera del tiempo de clases y así cerciorarse de que se está llevando bien el proceso del proyecto.

CONCLUSIONES

Con base en los cuatro temas base que imparte la institución (PIVS) se procedió a desarrollar una serie de materiales educativos para la comunidad universitaria a través del juego, de manera que puedan informarse sobre todo lo que implica mantener una vida saludable. De esta manera, se busca evaluar con facilidad la condición individual o grupal, evitando conductas de riesgo; además de reforzar la comunicación entre el grupo objetivo con la institución.

De acuerdo con el perfil del grupo objetivo se obtuvo una visión más amplia sobre los intereses de la comunidad universitaria, revelando que tiende a perder la atención con rapidez a menos de que se trate de alguna afinidad como sus amistades o los programas de televisión. Se incluyó ambos factores en el material gráfico para captar y mantener la vista sobre el tema de vida saludable a través de personajes caricaturescos, y divirtiéndose en los juegos recreativos en los que se sientan identificados. Se les invitó a participar en las diversas dinámicas que proyectan el set de juegos de Salud maker.

El material interactivo tomó forma por medio de juegos educativos en el cual informan sobre la actividad física, sexualidad responsable, alimentación saludable o las adicciones; introduciendo así una vida saludable a la comunidad universitaria de manera que con las distintas dinámicas en trabajo de equipo entre los jugadores ejemplifiquen, refuercen e idealmente vayan generando cambios de conducta en los hábitos relacionados a una vida saludable.

RECOMENDACIONES

A LA ORGANIZACIÓN

Que en el desarrollo de materiales de diseño se cuide el signo lingüístico, considerando que el grupo al que se dirigen constantemente es joven y de clase social media baja. Por ende, perderá el interés ante terminología demasiado formal.

Tomarse el tiempo para enfocarse en el desarrollo de diferentes juegos de gran calidad para que sirvan de constante uso con los jóvenes adultos y que además llame y retenga su atención, mediante un material que les proporcione un aprendizaje encubierto con diversión.

Debido a la necesidad que posee la institución de la reproducción de material gráfico, es recomendable que se contrate o se busque la ayuda de una persona que conozca a fondo de la temática y se defina una línea gráfica para todos los productos. De esta manera, se evitará resultar con trabajos de diferentes estilos que pueden llegar a confundir al referirse de quién se esté hablando.

A LA ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO

Para los años próximos en los cursos de EPS como el proyecto de graduación, se debe prestar gran atención a cada estudiante y la institución con la que está colaborando, ya que suceden demasiadas dificultades que se desconocen debido al gran número de estudiantes. Lo anterior conlleva pobres resultados y que son tomados en cuenta al final.

Brindar una lista detallada sobre el proceso que se debe seguir en el sistema, como el requerimiento de papelería mientras el diseñador ejerce sus proyectos, para que no lo descuide por estar pendiente de su trabajo.

Compartir todo el proceso que se debe realizar con todos y cada uno de los asesores a cargo de los diseñadores, para que se obtenga una vía más rápida para solucionar problemas.

A LOS FUTUROS ESTUDIANTES DE PROYECTO DE GRADUACIÓN

A los estudiantes próximos que realizarán el proyecto de graduación, ser conscientes de que es necesario establecer un buen trato con la institución con la que se vaya a colaborar y, de esa forma, no perjudicar el desempeño académico.

Buscar y establecer un proyecto que realmente demuestre todas las habilidades y destrezas que se han ido desarrollando a lo largo de la carrera, para sumar puntos con facilidad en un ambiente donde el epesista se sienta cómodo.

REFERENCIAS

Libros

- Agronomía, E. d.** (10 de agosto de 2017). Entrevista. (C. Aguirre, Entrevistador)
- Álvarez, E. C. (2010).** El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje. Málaga: GIBRALFARO.
- Bruner, J. (1989).** Acción, pensamiento y lenguaje. Madrid: Alianza.
- Fuentes, L. (2011).** La falta de acción no es un silencio indiferente, sino un estado de impunidad. El Orden en el Caos , 07-09.
- Haring, B. (1994).** Tolerancia para una ética de la solidaridad y la paz. Bogotá: Paulinas.
- Hawkins, Dr. David.** (2da ed.) 2008. ¡Acabe con las adicciones cotidianas! Michigan, USA: Portavoz.
- Márquez Rosa, Sara. Garatachea Vallejo, Nuria.** (1era ed.) 2009. Actividad física y salud. Madrid, España: FUNIBER.
- Mata, A.** (24 de septiembre de 2015). La problemática de la salud en Guatemala. La Hora , pág. 12.
- Mendoza Berjano, Ramón. Sagrera Pérez, María. Batista Foguet, Joan.** (2º ed.) 1986-1990. Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud. Madrid, España: CSIC.
- Montero Morales, Carmen.** 2003. Alimentación y vida saludable. España: SL
- Parcerisa, A. (1997).** Materiales curriculares. Aran: Grao.
- Rayo, E.** (12 de agosto de 2016). Jóvenes delinquen bajo efectos de drogas. Prensa Libre , págs. 8-9.
- Rodríguez, c. m. (2010).**El diseño gráfico en materiales didácticos. Bruselas: CESAL.
- Roger Walton, K. G. (1990).** Haga usted mismo su diseño gráfico. Madrid: Herman Blume.
- Tokan, B. (2016).** El plan de negocios perfecto: que se gana el corazón de los inversionistas! babelcube inc.

E-grafía

- Cardona, A.** (13 de marzo de 2012). Grupo atrévete. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de ¿Cómo tratar una adicción?: <http://grupoatrevete.com/como-tratar-una-adiccion/>
- CREATORDESIGN.** (03 de junio de 2017). Idea creativa. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de <http://ideakreativa.com/7-tendencias-ilustracion-2017-proyecto-se-destaque/>

Cómo lograr un estilo de vida saludable. (s.f.) Chile vive sano ¡Actívate!. Recuperado de <http://www.chilevivesano.cl/columnas/como-lograr-un-estilo-de-vida-saludable>

Gómez, R. A. (22 de marzo de 2017). Informa nacional del desarrollo humano. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de La discriminación y el racismo en Guatemala: <http://desarrollohumano.org.gt/blogs/la-discriminacion-y-el-racismo-en-guatemala/>

Guatemala, U. (23 de marzo de 2017). UVG Guatemala. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de Nutrición: <http://www.uvg.edu.gt/cchh/nutricion/>

Leonela Dirié y José Molfese, e. D.-U. (07 de mayo de 2010). Universidad de Palermo. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de El impacto de la publicidad en los adolescentes: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/noticiasdc/mas_informacion.php?id_noticia=1140

Moras, J. M. (2015). Serious Game, diseño de videojuegos . Barcelona: UOC. OPS/OMS. (febrero de 2016). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de http://www.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publications&alias=793-de-sigualdades-en-salud-en-guatemala&Itemid=518

Villada, J. (22 de febrero de 2013). Artes Jorge Villada. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de http://artesjorgevillada.blogspot.com/p/la-ilustracion-en-la-actualidad_10.html

Tesis

Morales, Ingrid (2016) Estaciones tratamiento renal(Licenciatura en diseño gráfico) FUNDANIER, Guatemala.

Saavedra, Gabriela (2012) Programa de Comunicación Visual basado en el aprendizaje del juego (Licenciatura en diseño gráfico) Universidad de Chile, Chile.

ÍNDICE DE FIGURAS

Capítulo 2. Perfiles

Figura 1. Isologo utilizado como imagen central de la Universidad de San Carlos de Guatemala	18
Figura 2. Isologo utilizado para representar la unidad de salud de la USAC	18
Figura 3. Isologo utilizado para representar el área del PIVS	18
Figura 4. Infografía creada para representar a la comunidad universitaria de la USAC	20

Capítulo 3. Planeación operativa

Figura 5. Cronograma del proyecto A	28
-------------------------------------	----

Capítulo 5. Definición creativa

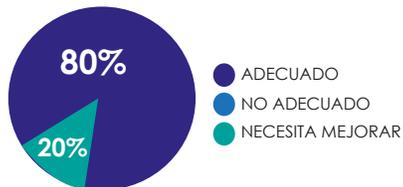
Figura 6. Infografía sobre la vida saludable en la comunidad universitaria	52
Figura 7. Campaña para prevenir las ITS	52
Figura 8. Promoción de una campaña	52
Figura 9. Cuadro comparativo para toma de decisiones	54
Figura 10. Cuadro comparativo para la elección del <i>insight</i>	56
Figura 11. Libro de la caricatura Steven Universe	57
Figura 12. Piñata de la caricatura Steven Universe	57
Figura 13. Móvil de la caricatura Steven Universe	57
Figura 14. Inyección de la caricatura Steven Universe	57
Figura 15. Dogs playing poker. Coolidge. Pintura	59

Capítulo 6. Producción Gráfica

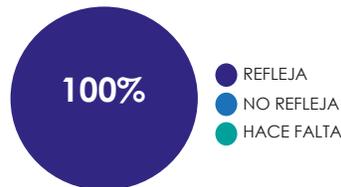
Figura 16. Cajas de las primeras sugerencias de los juegos	69
Figura 17. Caja del empaque del set de juegos	69
Figura 18. Personajes de los juegos	69
Figura 19. Isologo en sus primeras formaciones	69
Figura 20. Formato de autoevaluación	70
Figura 21. Isologo segunda versión	72
Figura 22. Texturas utilizadas en los juegos	72
Figura 23. Instrucciones de Veloz picture	73
Figura 24. Cartas de Veloz picture	73
Figura 25. Instrucciones de Box sorpresa	74
Figura 26. Cartas de Box Sorpresa	74
Figura 27. Instrucciones de Shake todos	75
Figura 28. Caja de Shake todos	75
Figura 29. Cartas de Shake todos	76
Figura 30. Instrucciones de True o falso	77
Figura 31. Cartas de True o falso	77
Figura 32. Formato de validación no. 2	78
Figura 33. Isologo última versión	80
Figura 34. Caja de True o falso	80
Figura 35. Cartas de True o falso no. 2	80
Figura 36. Cartas Veloz picture no. 2	81
Figura 37. Cartas de Box sorpresa no. 2	81
Figura 38. Olla Box sorpresa	81
Figura 39. Instrucciones de todos los juegos	82
Figura 40. Evaluación para los juegos	82
Figura 41. Empaque del set de juegos	83
Figura 42. Validación para los asesores	83
Figura 43. Isologo final Salud maker	87
Figura 44. Tarjeta modelo del juego	88
Figura 45. Personaje de los juegos	88
Figura 46. Diagrama de las tarjetas	89
Figura 47. Tamaño de las cartas	89
Figura 48. Tarifa del proyecto de graduación	91

ANEXO I

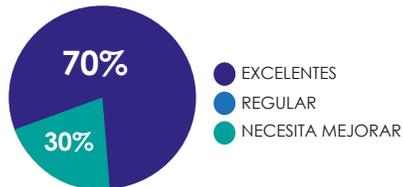
1. Al observar el estilo de ilustración para los juegos, considera que :



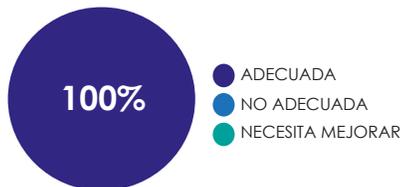
2. La diversidad en los personajes refleja a la USAC:



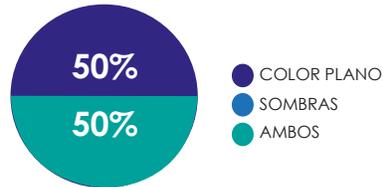
5. Consideras que las ilustraciones en el juego son:



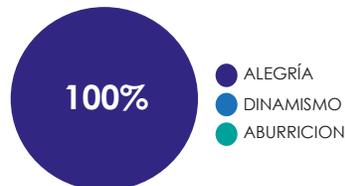
3. Considera que la complejión física:



4. En cuanto al color es recomendable:



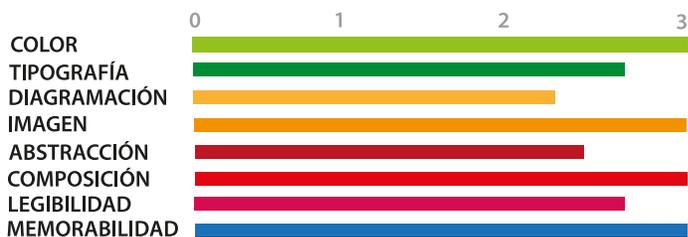
6. Las ilustraciones denotan:



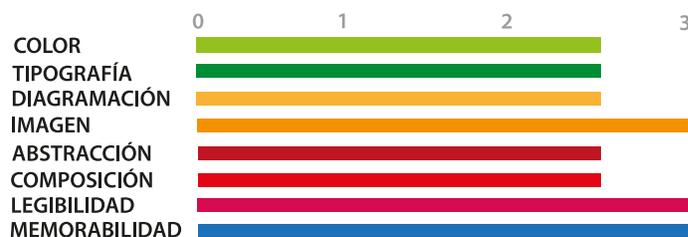
Este resultado se obtuvo al ejercer las validaciones con los compañeros epesistas en la primera fase del proyecto.

ANEXO 2

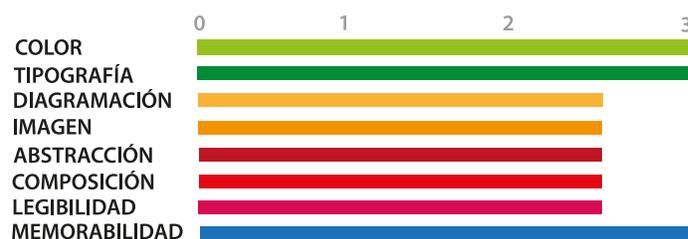
ISOLOGO/CONCEPTO DEL JUEGO



JUEGO "BOX SORPRESA" PARA EL TEMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



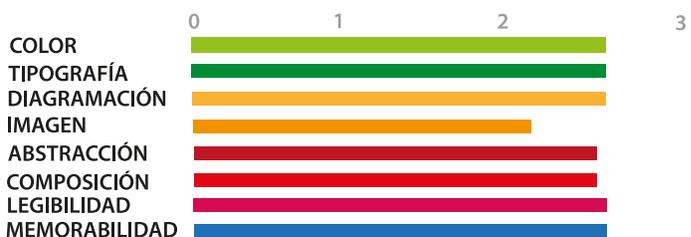
JUEGO "VELOZ PICTURE" PARA EL TEMA SEXUALIDAD RESPONSABLE



JUEGO "SHAKE TODOS" PARA EL TEMA ACTIVIDAD FÍSICA



JUEGO "TRUE O FALSO" PARA EL TEMA ADICCIONES



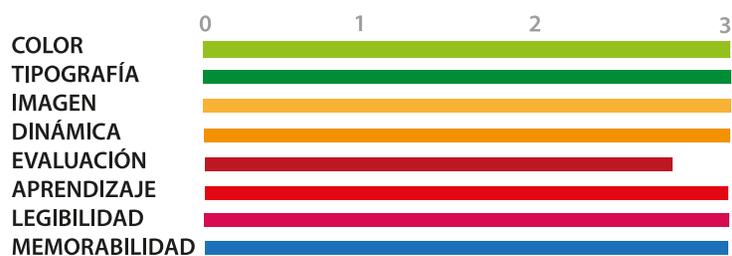
Este resultado se obtuvo al ejercer las validaciones con el grupo objetivo y los expertos del tema.

ANEXO 3

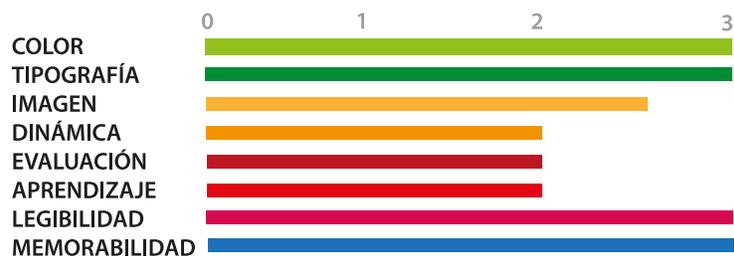
JUEGO "VELOZ PICTURE" PARA EL TEMA SEXUALIDAD RESPONSABLE



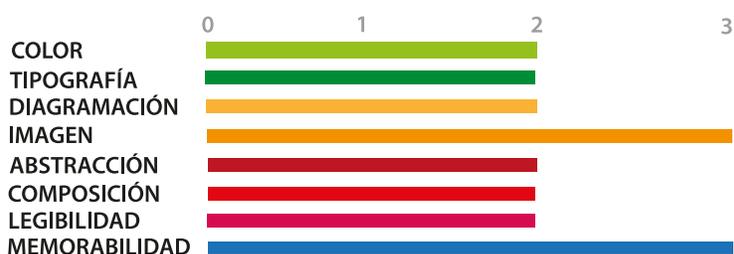
JUEGO "SHAKE TODOS" PARA EL TEMA ACTIVIDAD FÍSICA



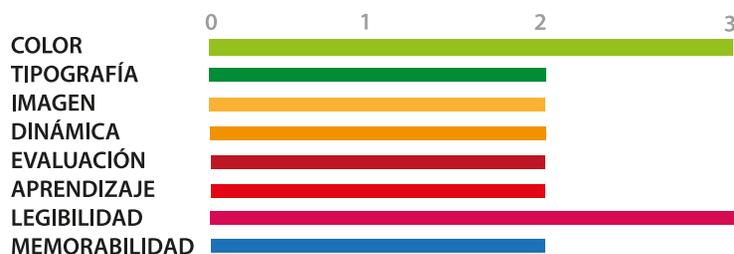
JUEGO "TRUE O FALSO" PARA EL TEMA ADICCIONES



ISOLOGO/CONCEPTO DEL JUEGO



JUEGO "BOX SORPRESA" PARA EL TEMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Este resultado se obtuvo al ejercer las validaciones con los asesores y la institución encargada del proyecto.

ANEXO 4

Registro de fotografías de la validaciones



Guatemala, 5 de noviembre de 2018

Doctor
Byron Alfredo Rabe Rendón
Decano
Facultad de Arquitectura
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Decano:

Atentamente, hago de su conocimiento he realizado la revisión de estilo del proyecto de graduación "Diseño de material educativo en beneficio a la vida saludable", de la estudiante Catherine Aguirre Del cid de la Facultad de Arquitectura:, carne universitario 201112215, previamente a conferírsele el título de Diseñador Gráfico en el grado académico de Licenciado.

Luego de las adecuaciones y correcciones que se consideraron pertinentes en el campo lingüístico, considero que el proyecto de graduación que se presenta, cumple con la calidad técnica y científica requerida.

Al agradecer la atención que se sirva brindar a la presente, me suscribo respetuosamente,



Nanci Anaité Franco Luin
Licenciada en Letras
Colegiada 8013

Nanci Franco Luin
LICDA. EN LETRAS
Col. No. 8013

Diseño de Material Educativo en beneficio a la vida saludable

Proyecto de Graduación desarrollado por:



Catherine Aguirre Del Cid

Asesorado por:



Lic. Carlos Enrique Franco Roldan



Licda. María Berthila Gutiérrez



Licda. Karla García de Jiménez

Imprímase:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón

Decano

