

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

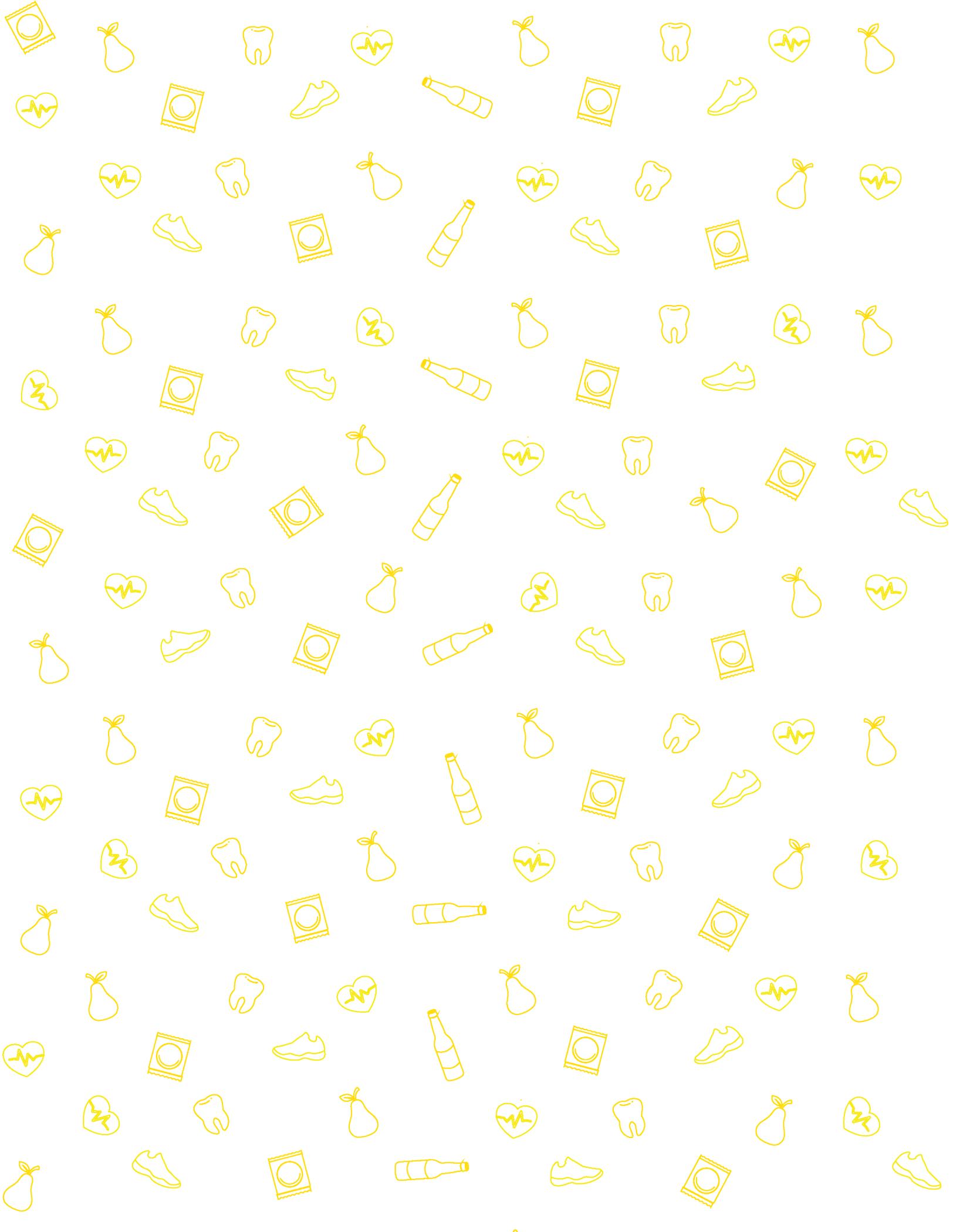
Diseño de material educativo en salud integral para capacitación del  
voluntariado del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable

-PIVS-



PROYECTO DE GRADUACIÓN  
PRESENTADO POR:

Elizabeth Haydee López Lezana  
Al conferírsele el Título de:  
Licenciada en Diseño Gráfico









FACULTAD DE  
ARQUITECTURA  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

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

**Diseño de material educativo en salud integral para  
capacitación del voluntariado del Área de Promoción e  
Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-**

PROYECTO DE GRADUACIÓN  
PRESENTADO POR:  
**Elizabeth Haydee López Lezana**

Al conferírsele el Título de:  
**Licenciada en Diseño Gráfico**

Guatemala, octubre 2019.

“Me reservo los derechos de autor haciéndome responsable de las doctrinas sustentadas adjuntas, en la originalidad y contenido del Tema, en el Análisis y Conclusión final, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala”

---



## **Junta Directiva**

**Msc. Arq. Edgar Armando López Pazos**  
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. Andrés Cáceres Velazco**  
Vocal IV

**Br. Andrea María Calderón Castillo**  
Vocal V

**Arq. Marco Antonio de León Vilaseca**  
Secretario

## **Tribunal Examinador**

**Msc. Arq. Edgar Armando López Pazos**  
Decano

**Licda. Erika Grajeda Godínez**  
Asesor

**Loida Marcelina Ramírez González**  
Asesor

**Arq. Marco Antonio de León Vilaseca**  
Secretario





## Agradecimientos

### A Dios

Por permitirme llegar a cumplir cada una de mis metas, por darme el tiempo, la paciencia y la creatividad necesaria para poder culminar mis estudios. Siendo mi socorro en momentos de angustia y mi Padre incondicional. “Me deleito en hacer tu voluntad, Dios mío; tu ley está dentro de mi corazón” Salmo 40:8.

### A mi madre

Por la paciencia, la sabiduría y el apoyo incondicional a lo largo de esta carrera y la motivación para lograr mis objetivos, gracias a ti he llegado hasta donde estoy ahora. Gracias por ser ejemplo de perseverancia y valentía.

### A mi familia y abuela

Por su apoyo, consejos y motivación en cada una de las etapas de mi educación. Ese gran amor que solamente una familia puede dar. Por estar en cada desvelo y en medio de las carreras del día a día a la universidad.

### A mis asesoras

Por compartir de su conocimiento para hacerme crecer como profesional, en cada una de las lecciones impartidas para proyectarme hacia el futuro por medio de la motivación y paciencia para desarrollar con éxito este proyecto.

### A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Por abrirme las puertas de esta tricentenaria casa de estudios, para poder desarrollarme en el ámbito intelectual para el crecimiento profesional e integral, aprendiendo cada vez más de sus docentes, y a la Escuela de Diseño por todo el conocimiento brindado.

### A el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-

Por brindarme el apoyo incondicional en el transcurso de mi carrera, siendo parte importante de mi desarrollo y crecimiento tanto profesional como personal, a cada una de las autoridades quienes estuvieron dispuestos a motivarme y ayudarme en los dos periodos de trabajo junto a mi persona.

# Índice

## 1

### Introducción

1.1 Antecedentes.....	17
1.2 Definición y Delimitación del Problema de Comunicación Visual.....	20
1.3 Justificación del Proyecto.....	21
1.3.1 Trascendencia.....	21
1.3.2 Incidencia.....	22
1.3.3 Factibilidad.....	22
1.4 Objetivos.....	23
1.4.1 Genera.....	23
1.4.2 Objetivos específicos.....	23
1.4.2.1 Específico de comunicación.....	23
1.4.2.2 De diseño.....	23

## 2

### Perfil de la institución

2.1 Características del sector social en el que se encuentra inmersa la Institución.....	25
2.2 Historial de la institución.....	26
2.3 Filosofía.....	28
2.3.1 Misión.....	28
2.3.2 Visión.....	28
2.3.3 Objetivos.....	28
2.4 Servicios que brinda.....	29
2.5 Identidad y Comunicación Visual.....	30
2.2 Caracterización del Grupo Objetivo.....	36
2.2.1 Características Geográficas.....	36
2.2.2 Características Sociodemográficas.....	36
2.2.3 Características Socioeconómicas.....	36
2.2.4 Características Psicográficas.....	37
2.2.5 Características Psicopedagógicas.....	37
2.2.6 Relación entre el Grupo Objetivo y la Institución.....	38
2.2.7 Mapa de empatía.....	39



# 3

## Planeación operativa

3.1 Flujograma del proceso.....	43
3.2 Cronograma de trabajo.....	46
3.3 Previsión de recursos y costos.....	47

# 4

## Marco teórico

4.1 Fomentando la educación integral para reducir situaciones de riesgo en la salud de los jóvenes.....	49
4.2 <i>Diseño gráfico para material educativo</i> .....	54

## Definición creativa

# 5

5.1 Briefing de diseño.....	61
5.1.1 Aspectos generales.....	61
5.1.2 Acerca de la institución.....	61
5.1.3 Acerca de la competencia.....	62
5.1.4 Acerca del Grupo objetivo.....	62
5.1.5 Acerca del Proyecto.....	63
5.1.6 Objetivos del proyecto.....	63
5.1.6.1 General.....	63
5.1.6.2 Objetivos específicos.....	63
5.2 Referentes visuales.....	65
5.2.1 Internacionales.....	65
5.2.2 nacionales.....	67
5.3 Descripción de la Estrategia de las piezas de diseño.....	69
5.3.1 Cuadro comparativo de las ventajas y desventajas de la pieza.....	70
5.4 Definición del concepto creativo.....	72
5.4.1 Técnica Creativa.....	72
5.4.2 Proceso Concepto #01.....	72
5.4.2.1 Técnica de Insights.....	72
5.4.2.2 Concepto creativo #01.....	73
5.4.2.3 Fundamentación.....	73
5.4.3 Proceso concepto #02.....	74
5.4.3.1 Relaciones forzadas.....	74
5.4.3.2 Concepto creativo #02.....	75
5.4.3.3 Fundamentación.....	75

# 6

5.4.4 Proceso concepto #03.....	76
5.4.4.1 Analogías.....	76
5.4.4.2 Concepto creativo #03.....	76
5.4.4.3 Fundamentación.....	76
5.4.5 Concepto creativo final .....	77
5.4.5.1 Toma de decisiones.....	77
5.4.5.2 Concepto creativo.....	77
5.4.4.3 Fundamentación.....	77
5.5 Previsualización premisas de diseño.....	78
5.5.1 Premisa tipográfica.....	78
5.5.1.1 Titulares.....	78
5.5.1.2 Subtitulares.....	79
5.5.1.3 Cuerpo de texto.....	80
5.5.2 Premisa cromática.....	81
5.5.3 Premisa icónico visual.....	82
5.5.4 Premisa de formato.....	83

## Producción gráfica

6.1 Nivel 1 de visualización.....	85
6.1.1 Nivel de Bocetaje.....	85
6.1.2 Portada.....	85
6.1.3 Contraportada.....	86
6.1.4 Índice.....	87
6.1.5 Portadillas.....	88
6.1.6 Páginas internas.....	89
6.1.7 Ilustraciones.....	90
6.1.8 Iconos.....	91
6.2 Nivel 2 de visualización.....	93
6.2.1 Propuesta digitalizada.....	93
6.2.2 Portada.....	93
6.2.1.3 índice.....	94
6.2.1.4 Contraportada.....	94
6.2.1.5 Portadillas.....	95
6.2.1.6 Páginas internas.....	96
6.2.1.7 Ilustraciones.....	97
6.2.1.8 Iconos.....	98

## Validación de la pieza

6.2.2 Validación de la pieza con Expertos del tema.....	99
6.2.3 Validación con Profesionales de Diseño Gráfico y comunicación.....	105



6.3 Nivel 3 de visualización.....	109
6.3.1 Propuesta digitalizada.....	109
6.3.1.2 Portada.....	109
6.3.1.3 Índice.....	110
6.2.1.4 Contraportada.....	111
6.3.1.5 Portadillas.....	112
6.3.1.6 Páginas internas.....	113
6.3.1.7 Ilustraciones.....	114
6.3.1.8 Iconos.....	114
6.3.2 Validación con grupo objetivo.....	115
6.4 Fundamentación de la propuesta de diseño y presentación final.....	119
6.4.1 Concepto Creativo.....	119
6.4.2 Composición visual (Portada, Portadillas, Índice y Retícula).....	120
6.4.3 Formato y sustrato.....	121
6.4.4 Jerarquía visual.....	122
6.4.5 Código cromático.....	123
6.4.6 Código tipográfico.....	123
6.4.7 Icónica visual, numerales e identificador gráfico.....	124
6.4.8 Ilustración.....	125
6.4.9 Pieza final.....	126
6.5 Presupuesto.....	138
6.6 Lineamientos para la puesta en práctica.....	141
6.6.1 Lineamientos de uso.....	141
6.6.2 Lineamientos técnicos.....	141



7

8,9

**Lecciones aprendidas**

7.1 Lecciones al iniciar el proceso.....	143
7.2 Lecciones aprendidas durante las etapas de visualización, evaluación y validación.....	144
7.3 Lecciones al final del proceso.....	144

<b>Conclusiones</b> .....	147
---------------------------	-----

<b>Recomendaciones</b> .....	149
------------------------------	-----

9.1 A la institución.....	149
9.2 A futuros estudiantes del curso de proyecto de graduación y EPS.....	149
9.3 A la Escuela de Diseño Gráfico.....	149

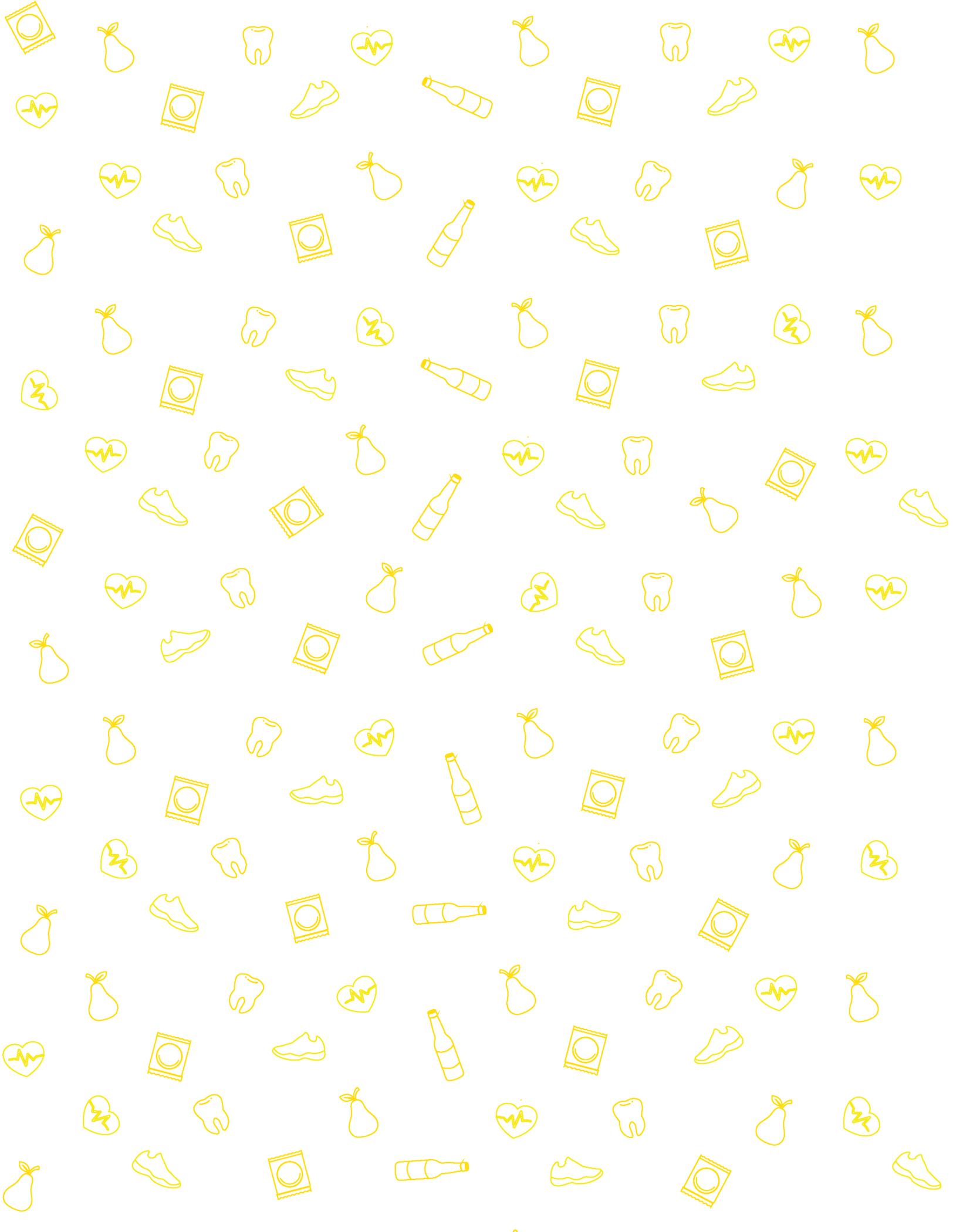
**Bibliografía** .....

.....	151
-------	-----

Glosario.....	155
---------------	-----

Anexos.....	157
-------------	-----





## Presentación

El presente trabajo está enfocado en la educación y salud de los jóvenes en la actualidad, tratando los temas de sexualidad, adicciones y nutrición entre otros, temas que pueden ser tratados hoy en día aún como un tabú en la sociedad.

La característica principal de ésta investigación es conocer cómo están los parámetros en educación e información sobre estos temas, debido a que en Guatemala este tipo de contenido es muy limitado y no se tiene interés en invertir en educación de este tipo.

Para poder analizar de mejor manera el contenido de esta problemática se ha llevado a cabo una investigación a fondo haciendo uso de diferentes recursos para determinar las causas y las posibles soluciones, para poder garantizar un mejor estilo y calidad de vida a los jóvenes guatemaltecos que conforman nuestra sociedad actual. Se realiza con el propósito de poder ampliar el conocimiento para el mejor desarrollo e involucramiento social.

En el ámbito académico, es necesario que los docentes estén informados en cuanto al contenido para poder examinar, tratar y transmitir el conocimiento hacia el grupo objetivo. En cuanto al contexto social se busca persuadir de manera positiva para buscar el desarrollo de los jóvenes en la sociedad de manera positiva, para evitar las posibles variables que intervengan en su vida profesional, familiar y laboral.

El Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable - PIVS -, se enfoca en la salud de los jóvenes por medio de la educación. Actualmente se realizan actividades a favor de la educación pro - salud de los jóvenes universitarios.

# Capítulo

# 1

## Introducción

- Problema
- Justificación
- Objetivos del proyecto

## 1.1 Antecedentes

---

En la creciente aceleración del crecimiento en la población guatemalteca presentan una deficiencia educacional sobre temas de sexualidad y adicciones, el Fondo de Población de la Naciones Unidas - UNFPA- desde 1969, se ha enfocado en las acciones orientadas a la salud reproductiva, incluida la planificación familiar y los programas de salud sexual para beneficio de la sociedad. Este tipo de acciones surgen en Guatemala y en Latino América en los años sesenta y siguen vigentes hasta la actualidad dándole inicio al Comité de Educación Sexual para América Latina y el Caribe -CESALC-. Destacando los temas de estudio sobre la sexualidad en la región con énfasis en la prevención del VIH/SIDA, pero también enfocado en planificación familiar. (Corzantes, 2015).

Se dictaron políticas educativas a inicio del siglo XXI por la UNESCO en el año 2001, convocando en el marco de la declaración de Cochabamba. En dicha reunión se analizó la situación en prospectiva de los 15 años por venir, creando un escenario sobre como estaría la sociedad en su ámbito social, económico y cultural, buscando prevenir por medio de la educación.

En Guatemala se cuenta con un marco institucional y normativo que establece que los centros educativos deben proveer

educación integral en sexualidad (EIS) con la finalidad de preparar a las y los adolescentes para que lleven vidas sexuales y reproductivas saludables y satisfactorias. Sin embargo, un nuevo estudio revela que los programas de educación en sexualidad no están cubriendo la gama completa de temas que constituyen un currículo de EIS.

La investigación conducida en 2015 por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales-Guatemala (FLACSO-Guatemala) y el Guttmacher Institute con sede en EE.UU., revisó programas de educación en sexualidad dirigidos a adolescentes en 80 escuelas secundarias ubicadas en tres zonas geográfica y culturalmente diversas: Ciudad de Guatemala, Huehuetenango y Chiquimula. En general, las investigadoras encontraron que solamente el 7% de las y los estudiantes de 14 a 17 años de edad que fueron encuestados dijeron que habían recibido enseñanza sobre todos los temas que constituyen la EIS. (OSAR, 2017).

Cabe destacar las cifras de cómo están los jóvenes, el Instituto de Estadística de la UNESCO indica que Guatemala, en el año 2010, tiene una tasa de analfabetismo del 28.2%, de la cual, el 35.4% corresponde a las mujeres. (IBE, 2010).

---

En 2009 durante enero a julio, Incide Joven realizó una investigación cualitativa con grupos focales integrados por jóvenes estudiantes de establecimientos públicos comprendidos entre los 13 y 19 años, en los nueve departamentos, que según la Sala Situacional 200712 del Programa Nacional de Salud Reproductiva -PNSR- y la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil -ENSMI-, presentan los índices más altos de embarazos en adolescentes, mortalidad materna y prevalencia de casos de VIH.

De acuerdo a los resultados de esta investigación, los jóvenes mencionaron que existe una carga social y moral en temas de sexualidad, lo que dificulta obtener información científica. También indicaron que la actividad sexual inicia entre los 12 y 15 años, con escasa o nula información sobre los riesgos y consecuencias de embarazos no deseados e ITS incluyendo el VIH/SIDA.

Otro de los problemas mencionados es el poco acceso a servicios de salud y métodos anticonceptivos, así como información sobre su uso. En cuanto a la tasa de fecundidad específica de mujeres guatemaltecas entre 15 y 19 años, es sobre 109 nacimientos por 1,000 mujeres, siendo una de las más altas de América Latina. (Institute, 2017).

Sólo en el año 2009, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala reportó un total de 41,529 partos en adolescentes entre los 10 y 19 años. Gracias al apoyo y trabajo de las

distintas instituciones que se dedican a velar por la salud y educación de los jóvenes guatemaltecos y han sido parte de este tipo de proyectos podemos mencionar que se han involucrado instituciones como el Ministerio de Educación, definiendo investigación y evaluación educativa de estrategia en educación integral en sexualidad y prevención de la violencia EIS-PV (DIGEDUCA), en donde se abordó como llevar a cabo actividades y programas para la educación integral basadas en sexualidad y prevención de la violencia. (Corzantes, 2015).

El OSAR Guatemala, surge en marzo del 2008, en el contexto: El Congreso de la República de Guatemala, en cumplimiento de su función de fiscalización, en alianza con la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud de la Universidad Mariano Gálvez, el Instituto Universitario de la Mujer de la USAC, la Instancia por la Salud y el Desarrollo de las Mujeres, el Colegio de Médicos y Cirujanos, la Asociación Guatemalteca de Mujeres Médicas y la Asociación de Ginecología y Obstetricia de Guatemala impulsa la formación de un Observatorio en salud sexual y reproductiva, con el fin de monitorear y fiscalizar la implementación de las políticas públicas relacionadas con la salud sexual y reproductiva. (OSAR, 2017).

# — objetivos —

## **El Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable - PIVS-, tiene como objetivos:**

- Dar a conocer a la comunidad universitaria a través de los medios de comunicación de la universidad, las acciones que se realizan para promover estilos de vida saludable en los ejes temáticos de sexualidad responsable, adicciones, nutrición, actividad física, entre otros.
- Como voluntariado, realizar capacitaciones en las comunidades como agentes multiplicadores de la temática saludable.
- Desarrollar proyectos que contribuyan a alcanzar la vida saludable en la comunidad universitaria y sociedad guatemalteca y así poder sensibilizarla.
- Brindas asesoría y consultoría a las unidades académicas y administrativas de la Universidad de San Carlos de Guatemala en la elaboración de planes, cursos, programas, talleres, y otros proyectos educativos de vida saludable.
- Mediar pedagógicamente por medio de material didáctico en todos sus ejes temáticos. (PIVS, 2013)

## 1.2 Definición y Delimitación del Problema de Comunicación Visual

---

En Guatemala la salud y educación son temas de poco interés e inversión por parte del gobierno y las instituciones estatales encargadas del mismo, dejando repercusiones en la sociedad joven afectándolos en su futuro desenvolvimiento en la sociedad y su crecimiento integral.

Entre las causantes del problema nos encontramos con el estado de educación no es libre y se ve en la actualidad como un tema “Tabú” dentro de la sociedad, impidiendo tener un amplio acceso a la información de interés y provecho, infundiendo el conocimiento necesario para guiarlos durante su desarrollo integral.

Los jóvenes que llegan a cumplir sus estudios universitarios son de gran logro para su formación académica, siendo necesario reforzar las áreas en temas de salud por medio de la educación y así poder guiar de mejor manera a las generaciones futuras, siendo un canal externo de comunicación, con el apoyo y capacitación del Área de Promoción e Información en Estilos de vida Saludable, PIVS, la mayoría de estos jóvenes no ha llegado a completar esta área temática y al ser personas que inician sus relaciones interpersonales necesitan de la consejería previa para lograr solventar de manera concreta todas las dudas que presente, incluso llegando a ser parte de los talleres impartidos para ampliar sus conocimientos.

*Para la solución a esta problemática se ha planteado que las personas que se acercan a las instalaciones en busca de ser informados y formar parte de los talleres necesitan no solamente completar los módulos temáticos que PIVS ofrece si no también constar con material editorial y educativo que pueda brindar el Área de Promoción e Información en Estilos de vida Saludable PIVS.*

## 1.3 Justificación del Proyecto

### 1.3.1 Trascendencia

El proyecto a realizar tiene como principal objetivo poder ser de beneficio para el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida saludable - PIVS -. Siendo este material que sirva como apoyo en las actividades de capacitación y refuerzo a voluntarios en vida saludable de la Universidad de San Carlos de Guatemala, al momento de contar con material educativo como apoyo el mismo, reforzará el método con que el actualmente esta área cuenta.

El diseño gráfico será la solución y el método de apoyo a este tipo de carencia en material educativo dentro de la institución logrando captar el interés por el contenido y fortaleciendo la comprensión, haciendo uso de recursos gráficos para la retroalimentación. Se estima una cantidad de beneficiados de más de la mitad de la población estudiantil, no solo en el campus central sino también en los centros regionales. La cantidad en números hasta el 2017 de estudiantes en el área departamental, 64,748, mientras en la capital 93,806, según los datos que proporciona el Departamento de Registro y Estadística USAC. (Estadística, 2017).

El beneficio que el proyecto tendrá a largo plazo, se espera que las personas beneficiadas puedan llegar a cumplir una vida plena e integra y que pueda ser mejores ciudadanos para el futuro, fortaleciendo y garantizando el futuro de la sociedad guatemalteca, pero también logrando difundir la información como un medio externo de la institución.

#### Los factores que pueden afectar en la carencia de la creación de este material se pueden resaltar los siguientes:

- Que la metodología aplicada no pueda generar una retroalimentación.
- Dejar vacíos en los aspectos generales del contenido de capacitación.
- Tener que asignar las tareas de capacitación a una sola persona que tenga conocimiento total de todo el tema.
- Por falta de este material los jóvenes se puedan ver en riesgo por la falta de información.

## — Factores —

### 1.3.2 Incidencia

La creación de este material editorial y educativo será de beneficio para la institución para facilitar el proceso de capacitación y enseñanza, como propósito tiene influir de manera positiva para los jóvenes guatemaltecos concientizando y educando de manera positiva sobre la importancia que tiene la educación integral para el desarrollo en la sociedad y sus planes de vida, llenado las expectativas de cada módulo de trabajo realizado, siendo estos, Sexualidad responsable, Alimentación saludable, Adicciones, Salud y bienestar, Actividad física entre otros, constará de un diseño claro, legible y atractivo. Abarcando no solamente el área capitalina si no también la departamental.

Los jóvenes se encuentran en su libre derecho y acceso a la información y como se había mencionado anteriormente no se le da el suficiente seguimiento e inversión a este tipo de proyectos y campañas educativas, por lo cual se busca poder influir de manera positiva para generar el interés siendo capaces de llegar a sensibilizar y solventar las diferentes dudas sobre los módulos de trabajo, así como fortalecer el ámbito de la educación integral de los jóvenes evitando incluso la agresión sexual, embarazos prematuros y enfermedades e infecciones de transmisión sexual para su mejor desarrollo de vida.

La importancia de la creación de este material educativo no solamente está enfocado en quienes forman parte de las capacitaciones y talleres si no también,

para todo aquel que ese interesado en el tema y se aboque a la institución en búsqueda de información generando una retroalimentación no solo personal si no poder ser un medio externo que genere que la información sea difundida funcionando como estrategia alternativa. Garantizando un mejor futuro y desenvolvimiento sin tapujos en la sociedad Guatemalteca, teniendo como fin liberar nociones importantes que elevaran su calidad e integración en la vida, formando adultos con mejores oportunidades en cuanto a su vida personal. Siendo el objetivo dejar los perjuicios que aquejan a la educación y formación de los jóvenes guatemaltecos.

---

## Capacita - Facilita - Influye

---

### 1.3.3 Factibilidad

Para la realización del presente proyecto se ha llegado a un acuerdo con el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable - PIVS-, estando de acuerdo y en la elaboración del material editorial y educativo. Se cuenta con el apoyo y dirección de la Licda. Karla de Jiménez y aporte en estrategia pedagógica por parte de la Licda. Loida Ramírez y demás equipo de trabajo que conforman PIVS, aportando contenido, validación, opinión y sugerencias del material a crear.

Se ha reservado presupuesto especialmente para llevar a cabo el proyecto el cual ha sido recaudado por medio del patrocinio de instituciones superiores interesadas en el tema, teniendo en su disposición todo tipo de insumos que requiera la elaboración del material, como un acceso a la información ya recabada, fotografías de diversas actividades que puedan usarse como recurso gráfico dentro del contenido o hacer uso del material didáctico y mobiliario.

## 1.4 Objetivos

### 1.4.1 General

Desarrollar material editorial y educativo para la capacitación y refuerzo del voluntariado en vida saludable, del Área de Promoción e información en Estilos de Vida Saludable - PIVS-, en la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### 1.4.2 Objetivos específicos

#### 1.4.2.1 Específico de comunicación

Facilitar la información de los diferentes módulos educativos del Área de Promoción e información en Estilos de Vida Saludable - PIVS-, al voluntario y al docente.

#### 1.4.2.2 De diseño

Diseñar material editorial y educativo, tomando en cuenta los principios de diagramación tanto jerárquicos, tipográficos y visuales que faciliten la información impartida en las capacitaciones y talleres.

# Capítulo

# 2

## Perfiles

- Perfil de la organización y servicios que brinda
- Grupo objetivo



## 2. Perfil de la institución

---

### 2.1 Características del sector social en el que se encuentra inmersa la Institución

Actualmente se ubica dentro del área metropolitana en apoyo a los estudiantes de la universidad de San Carlos de Guatemala, El Área de promoción e información en estilos de vida saludable - PIVS -, es un área que se enfoca en la salud de los jóvenes por medio de la educación, actualmente se realizan muchas actividades a favor de la educación pro - salud de los jóvenes.

Logran educar y sensibilizar a los jóvenes guatemaltecos para garantizar un mejor futuro y formar personas integrales, incluyendo el área rural fortaleciendo las capacitaciones, y reducir conductas que pongan en riesgo su salud e integridad física logrando llevar a la práctica cada uno de los talleres educativos incluyendo a los centros regionales en los módulos de trabajo, alimentación saludable, sexualidad responsable, libre de adicciones, salud oral, actividad física y vida, salud y bienestar.

## Alcanzando la

*La meta es lograr educar y sensibilizar a los jóvenes guatemaltecos para garantizar un mejor futuro, contando con el apoyo de diferentes instituciones que hacen posible las actividades.*

— **Meta** —

## 2.2 Historial de la institución

Tiene sus inicios en el año 2004 con la elaboración en prevención, promoción e información ITS, VIH, SIDA, debido al convenio que tiene la Universidad de San Carlos de Guatemala a través de la División de Bienestar Estudiantil Universitario y la organización no gubernamental Médicos del Mundo España, para que se trabaje en la reducción del avance del VIH y SIDA en el país, siendo el coordinador la Unidad de Salud de la División, la implementación de este programa fue avalada por el Consejo Superior Universitario.

Para el año 2009 se retira la organización no gubernamental dejando el programa en manos de la universidad y rectoría nombra a la comisión que le dará seguimiento. La comisión determina las necesidades proponiendo el cambio y denominación del ámbito a Programa Preventivo y de Intervención en Vida saludable para trabajar cuatro ejes temáticos: sexualidad responsable, adicciones, nutrición y actividad física.

Debido a las dificultades que surgieron, se solicita a la División de Desarrollo Organizacional efectúe un estudio para la consolidación e institucionalización del programa por la importancia que tiene en la promoción e información de estilos de vida saludable, a la población estudiantil y comunidad universitaria, y es de donde tiene sus orígenes el Área de Promoción e Información en estilo de Vida Saludable, con dependencia jerárquica de la Unidad de Salud de Bienestar Estudiantil Universitario.

En el 2006 inicia el proyecto, Programa de las ITS, VIH y Sida de la Universidad de San Carlos de Guatemala - PPIVS- USAC-, llevando a cabo las acciones de:

- Informar y motivar a la población universitaria en la defensa y prevención de la propagación de las ITS, VIH y SIDA.
- Facilitar el acceso de pruebas voluntarias y anónimas de VIH.
- Favorece espacios y dinámicas que potencian el ejercicio de los derechos sexuales en el marco de la cultura de equidad de género.
- Incorporación de los estudiantes a un voluntariado multiplicados de la temática PPIVS.
- Fortalecer las capacidades de la División de Bienestar Estudiantil Universitario, en las prácticas permanentes de los procesos de investigación.
- Crear alianzas con diferentes instituciones que trabajan en el tema de prevención u atención integral a las personas que viven con VIH y SIDA.
- Capacitación constante a profesionales de la unidad de salud en la temática PPIVS.
- Inicio de la gestión para crear la política de prevención en ITS, VIH y sida dentro de la USAC.

Inicio sus acciones en el campus central en el 2006 y entre el 2007 al 2009, el programa amplió su cobertura paulatinamente en 8 centros regionales dándoles el respectivo seguimiento.

En el año 2009 por medio del Acuerdo de Rectoría No. 1143-2009 se nombra a la comisión responsable de dar acompañamiento al Programa de prevención de enfermedades de transmisión sexual, VIH y SIDA, conformada únicamente con profesionales de la División de Bienestar Estudiantil Universitaria, para la planificación, coordinación, ejecución, supervisión y evaluación de las actividades del programa, indicando que el programa debe formar parte de la estructura administrativa de la unidad de salud de la División de Bienestar Estudiantil Universitario.

Dentro de este convenio con la organización no gubernamental Médicos del Mundo España (junio 2009) la Universidad de San Carlos de Guatemala, llevó a cabo acciones para la gestión de financiamiento de proyectos con el apoyo de organizaciones como USAID- Capacity, ONUSIDA y Masculan Condoms, Además de la cooperación para donaciones y coordinación de actividades con APROFAM, PASMO, CONEVIH, Asociación Gente Positiva entre otros.

Las actividades que lleva a cabo el programa son: stands informativos, visitas institucionales y a centros regionales, un encuentro regional, y guía educativa sobre educación sexual para los estudiantes, integrando becas de diplomado CONEVIH para la prevención del VIH, dando capacitación a voluntariado en el Campus Central y Centro Universitario Metropolitano, Jalapa, Petén, Cobán, San Marcos, Chiquimula, Izabal y Jutiapa. (García, 2012).

Se amplían los ejes temáticos por los resultados de exámenes multifásicos y autoevaluación, cubriendo las áreas de Sexualidad Responsable, Adicciones, Nutrición, Actividad física, entre otros hasta la actualidad. (PIVS, 2013).

## 2.3 Filosofía

---

### 2.3.1 Misión

Es el área de la Unidad de Salud que contribuye a la promoción de estilo de vida saludable del estudiante y la comunidad universitaria a través de acciones integrales y efectivas en la comunicación, información y difusión en los ejes temáticos de sexualidad responsable, adicciones, nutrición, actividad física entre otros.

### 2.3.2 Visión

Ser el modelo a nivel universitario que genere acciones de comunicación y promoción de la salud integral a la salud de la comunidad universitaria y del país en general, a través de su equipo multi, inter y transdisciplinario.

### 2.3.3 Objetivos

Promover estilos de vida saludable en la comunidad universitaria, a través de la comunicación e información para la prevención de conductas de riesgo en las temáticas de sexualidad responsable, adicciones, nutrición, actividad física, entre otros.

Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre su estilo de vida y empoderarlos de la información para tomar acciones en pro de su salud.

Contribuir a la integración de voluntariado universitario en estilos de vida saludable, que apoye el cumplimiento de los objetivos de la Unidad de Salud y el Área de Promoción e Información en estilos de Vida Saludable.

---

**Sensibilizar - Empoderar - Contribuir - Prevenir**

---

## 2.4 Servicios que brinda

Divulga en la población estudiantil y comunidad universitaria los estilos de vida saludable, y favorecer al cumplimiento de las mismas.

# Servicios

- Realiza campañas publicitarias, talleres y capacitaciones sobre los temas: sexualidad responsable, nutrición, adicciones, actividad física.
- Apoyo para la Unidad de Salud en cuanto a diseño e información
- Coordina actividades en las diferentes unidades académicas para la captación de voluntariado estudiantil.
- Gestiona y coopera con organismos e instituciones tanto nacionales e internacionales para llevar a cabo las diferentes actividades.
- Apoyar por medio de voluntariado estudiantil a la unidad de salud en diferentes actividades y convocatorias y sea capaz de diseñar y generar diferentes actividades.
- Brinda acceso a pruebas de VIH y SIDA brindado asesoría pre y post.
- Orienta y capacita a la población estudiantil en los diferentes módulos de trabajo: sexualidad responsable, nutrición, adicciones y actividad física.
- Brinda apoyo por medio de material didáctico en todos los módulos de trabajo: sexualidad responsable, nutrición, adicciones y actividad física.
- Realiza jornadas de salud, actividades lúdicas, festivas, actividades deportivas.

## 2.5 Identidad y Comunicación Visual

---

El Área de Promoción e Información en estilos de Vida Saludable - PIVS- cuenta con su logo institucional y el logo de promoción USAC te quiero saludable tiene 2 usos: el lema que va en dos líneas y termina con la arista y el de las manitas con la frase que es exclusivo para el voluntariado.

Imagen Institucional



Imagen de Promoción

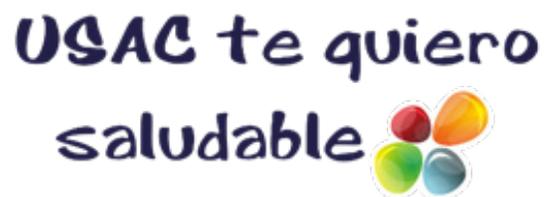
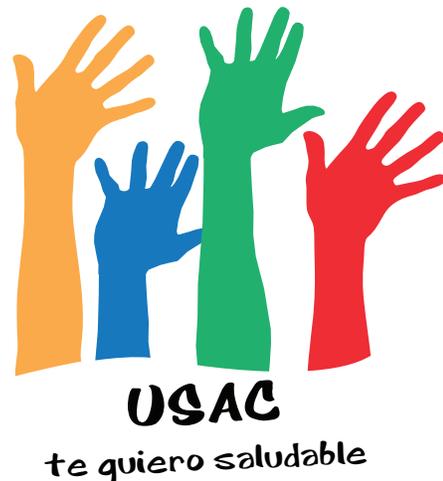


Imagen Voluntariado



## Página promocional en Facebook

El Área de Promoción e Información en estilos de Vida Saludable – PIVS- cuenta con dos páginas para poder proyectarse hacia la comunidad universitaria, aunque cuenta con muy buen material fotográfico carece de publicaciones y manejo adecuado de la misma.



## Material Educativo

El Área de Promoción e Información en estilos de Vida Saludable – PIVS- cuenta con material educativo el como unifoliales, bifoliales y trifoliales los cuales son utilizados durante los festivales de salud y capacitaciones.

Unifoliar



Bifoliar



Trifoliar



## Material Lúdico



## Promocional, recursos para stands informativos y voluntariado



Promocional, recurso y voluntariado

Material Publicitario

## Día de Vida Saludable

**Lugar:** Frente al Edificio S12  
**Fecha:** Lunes 11 de marzo  
**Hora:** de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.  
**Habrà Jornada de Vacunación contra el Sarampión y la Rubéola**

Actividad Física

Sana Nutrición

USAC PIVS

Visítanos: Oficina 6 de la Unidad de Salud, 3er. Nivel, Edificio de Bienestar Estudiantil, Campus Central USAC. Tels. 3616-9633, 3633-9033. [www.usac.edu.gt/portal-usac/](http://www.usac.edu.gt/portal-usac/)

# Hazte la prueba de VIH

es voluntaria, gratuita y confidencial

Positivo o negativo ...  
lo importante es salir de la duda.

Unidad de Salud Edificio de Bienestar Estudiantil, Campus Central	Lunes 17 de agosto 8:00 a.m. - 4:00 p.m.
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales Frente al Edificio S3, Campus Central	Martes 18 de agosto 4:00 - 7:00 p.m.
Facultad de Humanidades Frente al Edificio S4, Campus Central	Miércoles 19 de agosto 4:00 - 7:00 p.m.
Facultad de Odontología, Edificio M3, Campus Central	Jueves 20 de agosto 8:00 a.m. - 12:00 p.m.
Facultad de Ingeniería y Ciencias Químicas y Farmacia Edificio S12, Campus Central	Viernes 21 de agosto 8:00 a.m. - 12:00 p.m.
Facultad de Ciencias Médicas y Escuela de Psicología Edificio D, Centro Universitario Metropolitano	Del 18 al 20 de agosto 7:00 a.m. - 3:00 p.m.
Escuela Nacional de Enfermería Edificio D, Centro Universitario Metropolitano	Lunes 17 y viernes 21 de agosto 7:00 a.m. - 3:00 p.m.

USAC PIVS

## I Concurso de FOTOGRAFÍA e Ilustración

**Tema**  
"USAC te quiero saludable, libre de violencia contra las mujeres"

Encuentra las bases en [PIVS USAC](https://www.facebook.com/PIVSUSAC)

Recepción de las obras  
16 de agosto al 6 de septiembre de 2017  
Oficina del PIVS, Tercer Nivel, Edificio de Bienestar Estudiantil, Campus Central USAC - De 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

USAC PIVS

## Mayo 12 FERIA de la Salud 2017

Plaza de los Mártires  
Viernes 12 de mayo de 8:30 a 13:30 Hrs.

Servicios en las áreas de Laboratorio Clínico, Medicina, Odontología, Psicología, y Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable.

USAC PIVS

## 2.2 Caracterización del Grupo Objetivo

---



### 2.2.1 Características Geográficas

Son pertenecientes al área metropolitana de la ciudad de Guatemala, quienes habitan en los municipios de Guatemala, Mixco y Villa Nueva. Su clima es muy variado al igual que la superficie del suelo caracterizado por no tener climas con temperaturas extremas, dependiendo de la altitud de cada departamento variando de un clima cálido y frío hasta 16° centígrados, la expansión territorial es de 2.126 km<sup>2</sup>, con sus 17 municipios, con una densidad de población que oscila entre los 1128,09 hab/ km<sup>2</sup>.



### 2.2.2 Características Sociodemográficas

Son estudiantes y trabajadores guatemaltecos que viven en los municipios cercanos de la ciudad capital, quienes están en un rango de edad que va desde los 17 a los 30 años de edad, pertenecientes a ambos sexos, su núcleo familiar se conforma entre los 4 y 7 integrantes. El ciclo de vida familiar en la que se encuentran es solteros y casados, contando con estudios a nivel universitario, quienes son trabajadores proveen accesos económicos a su familia e hijos. Sus viviendas son habitables y en buen estado ubicado en colonias públicas y privadas del área metropolitana, en cuanto a sus creencias espirituales predomina la religión evangélica y católica en su minoría la Judía, pertenecientes a la etnia ladina.



### 2.2.3 Características Socioeconómicas

Analizado por medio de un método de investigación cuantitativa se determina que se catalogan en una clase social media y media baja, con ingresos familiares que van desde los Q.2,000.00 hasta los Q.6,000.00 . Sus roles familiares determinan que ambos padres son trabajadores en diferentes áreas profesionales o desempeñan oficios, tienen acceso a los diferentes centros compra, desde el mercado local hasta centros comerciales. Cuentan con diferentes recursos de confort dentro su hogar y acceso a varios servicios como internet, cable entre otros.



#### 2.2.4 Características Psicográficas

Se desenvuelven en un estilo de vida familiar y profesional, se apega sus seres queridos realizando actividades recreativas durante su tiempo libre, se preocupa por el bienestar de su salud y el de su familia, contribuye dentro de las tareas del hogar apoya económicamente, es activo, colaborador, trabajador y se esfuerza constantemente para terminar sus estudios universitarios, participa en actividades deportivas o dinámicas, se interesan por el bien común de la sociedad entre sus valores éticos y morales están respeto, amor, tolerancia, responsabilidad, lealtad y equidad. Se inspira mediante la música, el arte y la literatura, en cuanto a su cultura visual es alta se expone a redes sociales, internet, medios audiovisuales con los que está en constante contacto y actualización.



#### 2.2.5 Características Psicopedagógicas

Mediante el crecimiento de la persona se va ampliando las expectativas y visión de los mismos y es en esta parte donde se genera el interés y la necesidad de ampliar los conocimientos de manera voluntaria, sin necesidad de que exista una edad que limite el acceso a la educación. En la etapa de juventud la manera en que se va a desenvolver el individuo dentro de sus estudios se debe tomar en consideración, pues el método a emplear cambia desde la redacción del texto hasta el uso de diferentes recursos gráficos para la comprensión del tema. Es importante tener empatía y persuasión con quienes hacen uso del material educativo para lograr ampliar su desarrollo intelectual y la creatividad verbal, artística o personal, incluso compartir mediante experiencias capta la atención del grupo, *para la elaboración del material se deberá tomar referencia tres puntos clave según la formación pedagógica descriptiva y educativa, teniendo la plena moralidad en el proceso:*

**Desarrollo:** el que impulse los conocimientos del educando

**Disciplina:** guía de control y estímulo.

**Formación:** conocimientos y orientaciones del estudiante (Carlastar, 2018)

## 2.2.6 Relación entre el Grupo Objetivo y la Institución

La relación que tiene el Área de Promoción e Información en estilos de vida Saludable - PIVS- con el grupo objetivo, surge a través de las actividades deportivas y festivas de la salud que se realizan en los diferentes puntos de actividad siendo estos el Campus Central y el Centro Universitario Metropolitano -CUM- de la Universidad de San Carlos de Guatemala. En donde se profundizan los temas de Sexualidad Responsable, Adicciones, Nutrición, Deporte, Salud Oral, y Bienestar, realizando talleres, capacitaciones y actividades lúdicas que promuevan un estilo de vida saludable se implementa el lema “Usac te quiero saludable” para las distintas actividades.

El grupo objetivo puede formar parte de las actividades no solo participando si no formando parte del voluntariado encargado de proyectar y capacitar a los demás estudiantes. Se proyecta por medio de redes sociales y actividades que promuevan el bienestar y salud del estudiante sancarlista. Según los datos recopilados en la investigación del grupo objetivo se determina que el estudiante está dispuesto a hacer uso de los diferentes servicios que presta PIVS, siendo de mayor facilidad investigar por medio de las redes sociales que le generen respuesta a sus inquietudes.

---

**Actividades - San Carlista - Responsable - Bienestar**

---

## 2.2.7 Mapa de Empatía

### ¿Qué piensa y siente?

- Se interesa por los diferentes medios de información
- Está pendiente de las noticias actuales
- Se preocupa por su bienestar y el de su familia
- Muestra interés por los cambios en su país
- Se interesa por su comunidad para realizar cambios que den una vida más humana
- Se preocupa por mantener un estilo de vida saludable
- Está en constante cambio de hábitos para mejorar su estilo de vida
- Contribuye en llevar una vida más activa en cuanto a actividad física.

### ¿Qué ve?

- Una proyección hacia el futuro que involucre la participación de jóvenes
- Está en constante uso de sus redes sociales
- Se interesa por los programas de televisión por cable
- Está expuesto a noticias, publicidad y la actualidad
- Se ha logrado identificar con más de algún personaje televisivo.

### ¿Qué dice y hace?

- Lleva a cabo sus estudios universitarios de lunes a viernes en algunos casos ambas jornadas
- Se preocupa por el buen ejemplo proyectado hacia su familia
- Se interesa por sus amistades, pareja y padres
- Influyen en su toma de decisiones las amistades y los padres
- Es activo y colaborador
- Extrovertido en algunos casos
- Tímido y soñador
- Se preocupa por el avance de su carrera universitaria
- Cuida sus hábitos alimenticios.

## ¿Qué oye?

- Motivación y apoyo por parte de sus padres y compañeros
- Consejos
- Evita las malas experiencias de sus compañeros
- En su entorno educativo escucha sobre logros, razones motivos para estudiar y salir adelante
- Pone en práctica las buenas lecciones aprendidas de las capacitaciones
- Escucha a grupos de estudiantes que buscan el cambio del país.

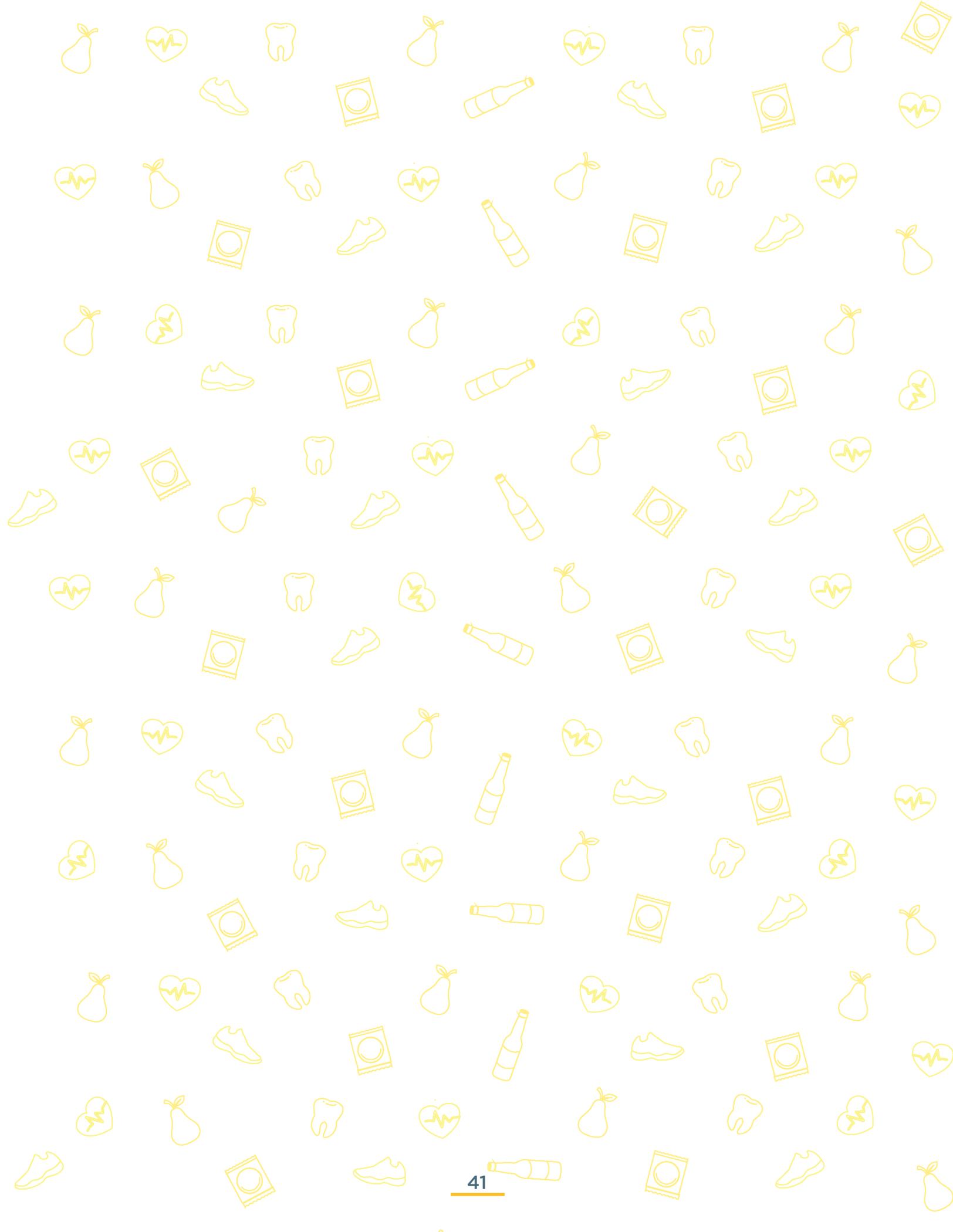
## Esfuerzos

- Le molesta la idea de no realizar u obtener lo que se propone
- Tiene miedo al rechazo laboral y de sus compañeros
- Se presentan obstáculos como la falta de apoyo en su toma de decisiones.

## Resultados

- Se esfuerza por el constante aprendizaje y crecimiento personal
- Se encamina por el buen camino para alcanzar sus metas y sueños
- No se deja vencer por el desanimo
- Se informa y enriquece de información para su beneficio en su vida profesional y laboral.





# Capítulo

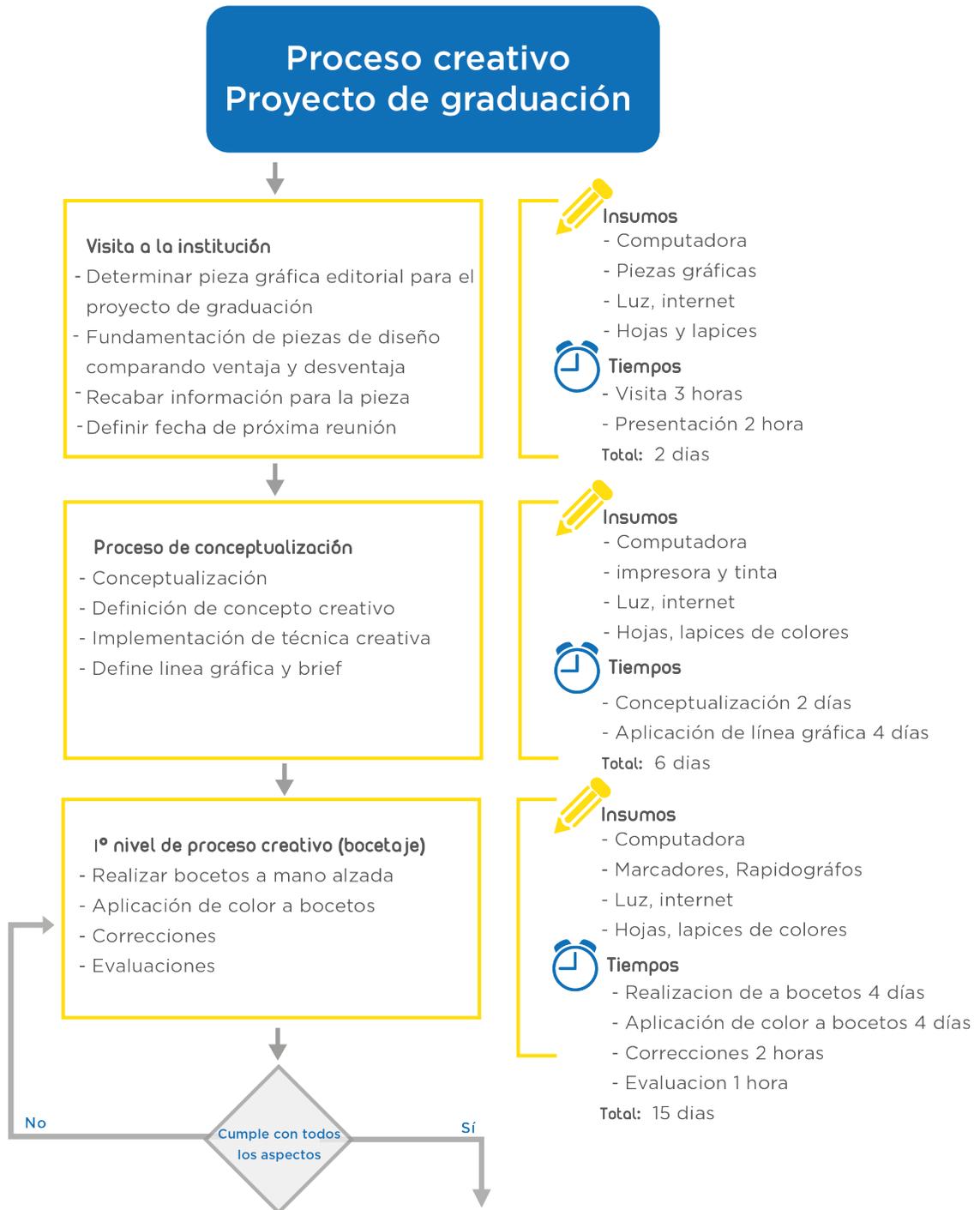
# 3

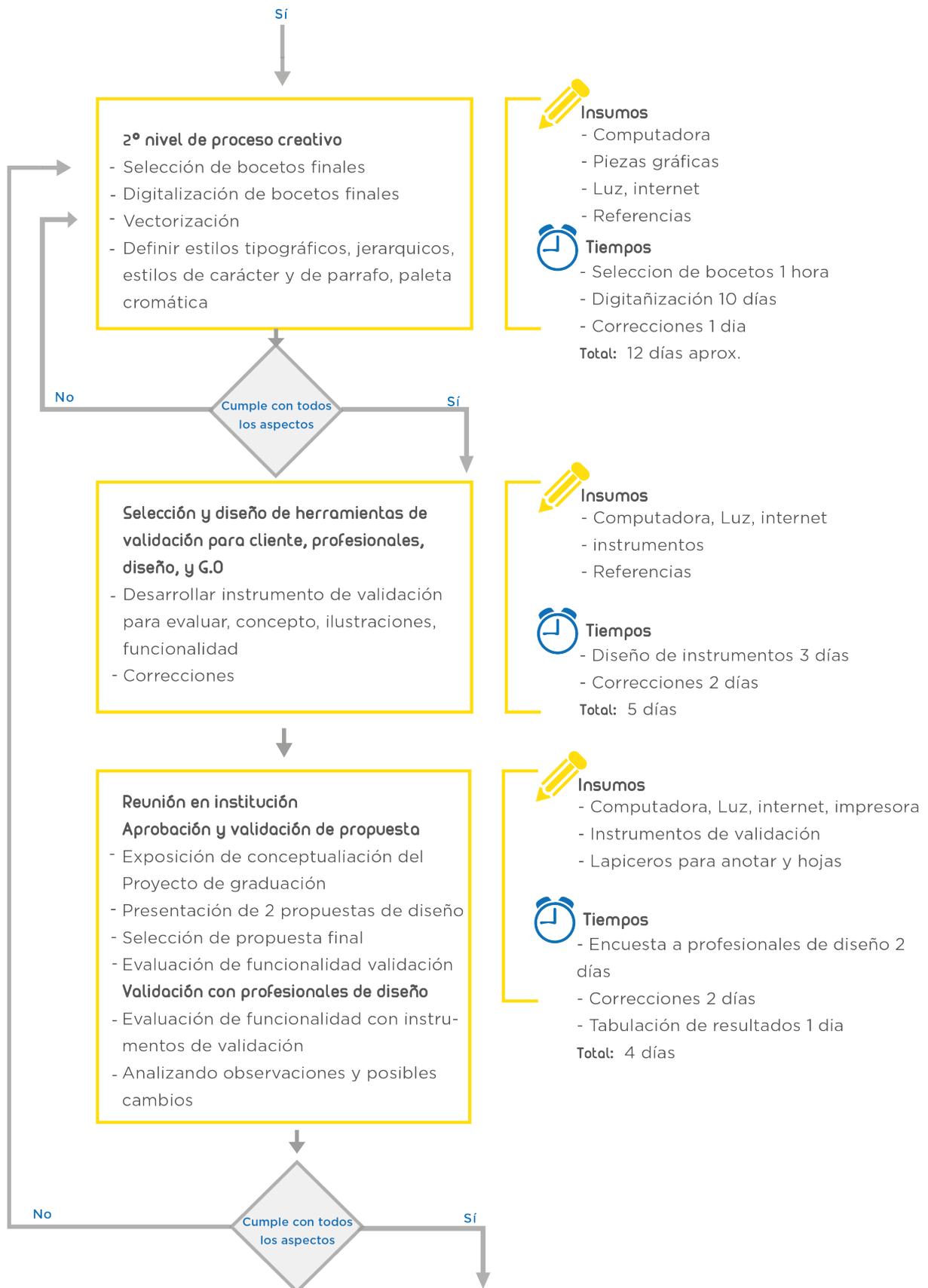
## Planeación Operativa

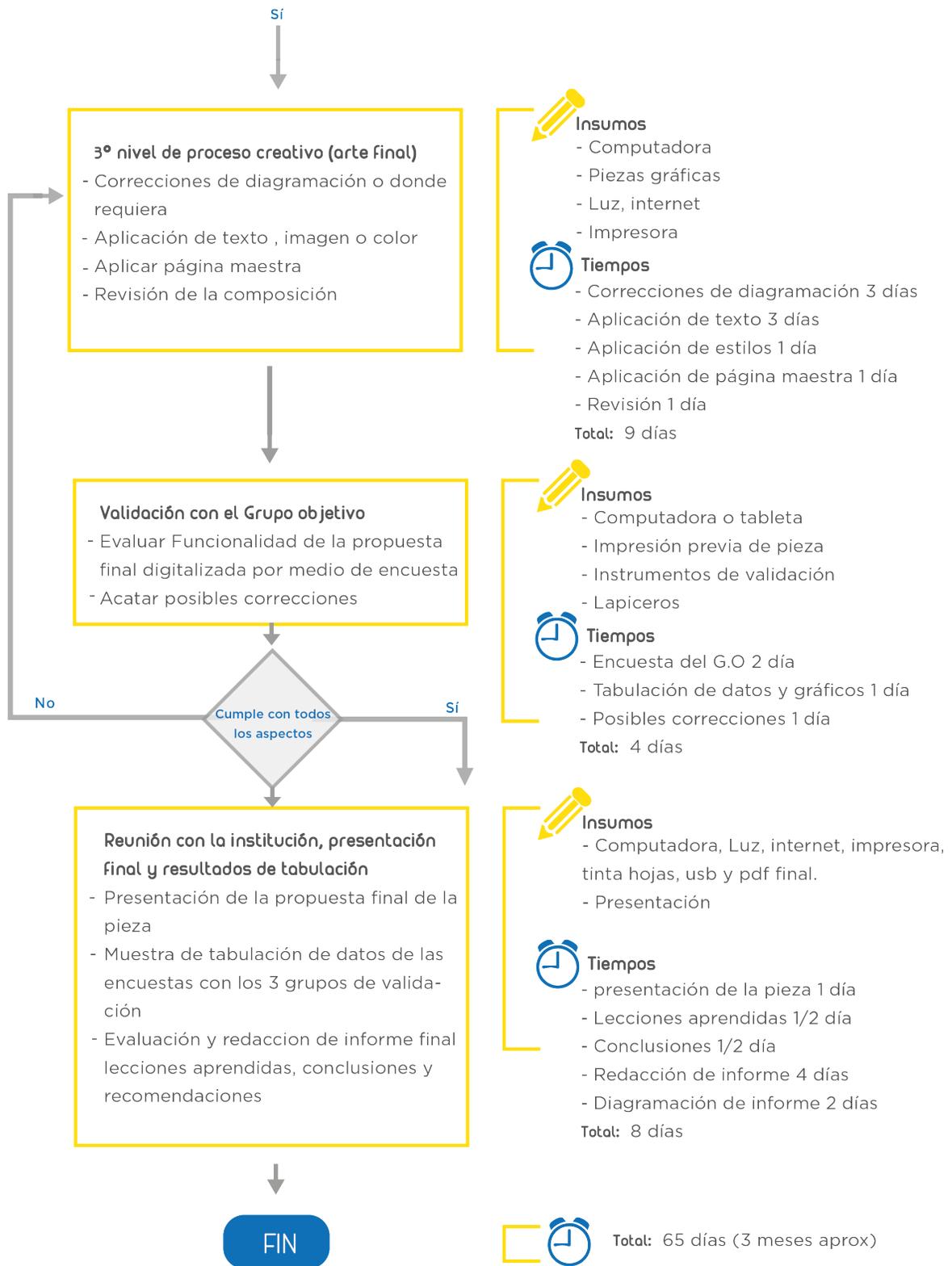
- Flujograma
- Cronograma de trabajo
- Previsión de recursos



# 3.1 Flujograma







## 3.2 Cronograma de trabajo

Actividades	Agosto				Septiembre				Octubre			
	Semana				Semana				Semana			
	1 1 al 10	2 13 al 17	3 20 al 24	4 27 al 31	1 3 al 7	2 10 al 14	3 17 al 21	4 24 al 28	1 1 al 5	2 8 al 12	3 15 al 19	4 22 al 26
Todas las reuniones con la institución son una vez por semana, para asesorías y cambios de las piezas trabajadas.												
<b>Fase 1 Investigación</b>												
Visita a la institución	■											
Previsión de recursos y costos	■											
Redacción de marco teórico		■										
<b>Fase 2 Planeación operativa</b>												
Cronograma de trabajo		■										
Determinación de piezas graficas a trabajar en el área		■										
<b>Fase 3 briefing de diseño</b>												
Briefing y presentación		■										
<b>Fase 4 referentes visuales</b>												
Investigación para el proceso creativo		■										
Recopilación de referentes		■										
Descripción de estrategia las piezas			■									
<b>Fase 5 definición creativa</b>												
Clasificación de proyectos según su tipo			■									
Elaboración de estrategia para rediseño			■									
Investigación previa a trabajar piezas			■									
<b>Fase 6 definición de concepto creativo</b>												
Módulos de trabajo				■								
Asesoría, cambios, fundamentación				■	■							
<b>Fase 7 Producción gráfica</b>												
<b>Visualización 1</b>												
Bocetaje					■							
Fundamentación teórica					■							
Evaluación y correcciones						■						
<b>Visualización 2</b>												
Bocetaje digital						■	■					
Acabados de la pieza, definición de estilos y línea							■					
Ilustraciones							■	■				
Diagramación								■	■			
Fundamentación teórica									■			
Validación con expertos										■		
Correcciones y cambios											■	
<b>Visualización 3</b>												
Correcciones donde requiera										■	■	
Validación G.O												■
Presupuesto y cotización												■
<b>Finaliza EPS</b>												■

3 meses de trabajo / 472 horas aprox.

### 3.3 Previsión de recursos y costos

La previsión de recursos y costos permite determinar un rango aproximado de la inversión en cuanto al equipo y los servicios a prestar, los cuales son necesarios para la ejecución del proyecto.

Para calcular el costo del equipo durante el proyecto, se debe realizar la depreciación de equipo mediante el uso de tabla.

Esta se obtiene dividiendo el valor total del equipo por la vida útil del equipo; que en este caso la vida útil de todo este equipo es de 5 años.

Equipo	Cantidad	Costo por día	Días	Total
Computadora Portatil, HP 1000 Notebook PC	1	Q.12.30	65	Q.799.50
Matenimiento de equipo	1	Q.600.00	1	Q.600.00
Impresora canon IP2700	1	Q.1.28.00	65	Q.83.20
			<b>Total</b>	Q.1482.70

Servicio	Costo por día	Días	Total
Transporte y Alimentación	Q.35.00	65	Q.2,275.00
Teléfono e internet	Q.10.00	65	Q.650.00
		<b>Total</b>	Q.2,925.00

# Capítulo

# 4

## Marco Teórico

“Fomentando la educación integral para reducir situaciones de riesgo en la salud de los jóvenes”

“Diseño Gráfico para material educativo”



## 4.1 Fomentando la educación integral para reducir situaciones de riesgo en la salud de los jóvenes

---

Guatemala es un país en vías de desarrollo que a lo largo del tiempo ha trabajado en temas de educación pero el avance ha sido mínimo pues no se logra cubrir a un mayor rango de la población. Los recientes estudios han demostrado que el porcentaje de población que tiene acceso a la educación es baja según las cifras se reducen en un 24% sobre cien cuando el estudiante llega a cursar nivel diversificado (Index Mundi, 2016). En la sociedad actual, en cuanto a temas de educación y salud del adolescente, se considera etapa vulnerable de desarrollo para los jóvenes ya que se enfrentan a situaciones de riesgo en lo que respecta a los temas de sobre sexualidad, adicciones, alimentación no saludable incluso puede trasgredir su salud mental.

Estos son temas que aquejan a los jóvenes y muchos de ellos no han sido reforzados en su educación con anterioridad, adquiriendo el riesgo de exponerse a información que no es fidedigna y a seguir falsas creencias que la familia o sociedad pueda crear.

La educación en Guatemala para algunos jóvenes es limitada en algunos casos, debido a la falta de oportunidades puede llegar a desertar de manera temporal o definitiva sus estudios, llevándolos a trabajar en algunos casos siendo aún menores de edad. Esto puede traer consecuencias negativas tanto en el ámbito familiar y sus condiciones de salud.

El acceso a la educación es un factor de suma importancia que involucra a los jóvenes del área rural y urbana puesto que es determinante de ciertas conductas, el aprendizaje genera independencia para el individuo, por lo tanto desarrolla de mejor manera sus aptitudes y destrezas.

Los jóvenes guatemaltecos se ven afectados pues se exponen a situaciones de riesgo que pueden llegar a afectar su desarrollo integral y desenvolvimiento ante la sociedad. El Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable - PIVS - trabaja con jóvenes universitarios de ambos sexos entre 17 a 26 años de edad, brindando capacitaciones en temas de salud tales como actividad física, sexualidad responsable, alimentación saludable, libre de adicciones, salud oral y salud mental, realizando talleres, capacitaciones y actividades lúdicas que promueven un estilo de vida saludable, tanto en el Campus Central, Centro Universitario Metropolitano y Centros Universitarios.

Jóvenes trabajando para jóvenes, así funciona el PIVS a través de voluntariado en vida saludable, desarrollando talleres de capacitación, responsabilidad, y compromiso con la comunidad universitaria y sociedad guatemalteca siendo capacitadores y agentes multiplicadores de la temática en vida saludable, actividades que permiten la interacción de los jóvenes.

---

***Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías.***

---

Los jóvenes en la sociedad actual se encuentran propensos a todo tipo de información que el mundo puede ofrecer, es en este punto en el que se hace necesario detenerse, ya que se tiene un acceso libre a la información que se encuentra en internet, redes sociales y amigos lo que puede llegar a ser perjudicial, desde la falta de educación o los valores dentro de casa que también son parte del proceso. La manera en que esto afecta al joven es por medio de las influencias, las modas o simplemente por querer estar dentro de un rango arbitrio de grupo social. Uno de los elementos que indican cuando un adolescente corre el riesgo de ser expuesto a actividades que vulneren su integridad y bienestar podemos mencionar la publicidad que invita al consumo de sustancias ya sean naturales o sintéticas que actúen sobre el sistema nervioso del

individuo, lo que le permite experimentar nuevas sensaciones, el riesgo de consumir dichas sustancias es que causan adicción, cambios repentinos de humor, problemas para su desarrollo intelectual, social, anímico y alimenticio sin descartar el inicio de una potencial adicción. Pero entre un grupo social no es el único detonante que pone en riesgo a los jóvenes.

El llevar un estilo de vida saludable también implica alimentación saludable y actividad física, esto permite llevar una dieta equilibrada que cubra las necesidades nutricionales, repercutiendo de manera positiva en desarrollo cognitivo del adolescente pues el llevar una dieta balanceada que implique el consumo adecuado de proteínas, vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de los órganos beneficiara su rendimiento académico. El promover buenos hábitos alimenticios en los jóvenes evita el sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

Parte de la salud integral también tiene que ver con la recreación, relaciones interpersonales y familia sin embargo “Muchos adolescentes sufren de otros problemas; incluyendo la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias. Es importante el que se reconozcan estos problemas y se les dé el tratamiento apropiado”. (Psychiatry, 2015).

La juventud es el periodo en el cual el ser humano puede llegar la madurez a través de las experiencias por lo tanto es necesario

aprender a cuidar nuestro cuerpo, tener responsabilidad y valores que generen respeto y aceptación.

Parte de esta responsabilidad es conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo así como los beneficios que tiene ejercer una sexualidad responsable. Esto genera un sentido de madurez e independencia sobre uno mismo. La salud sexual no se limita solamente al uso del condón durante el coito, también implica el cuidado integral de la persona, en los que podemos mencionar el evitar embarazos a temprana edad que puedan interrumpir el rendimiento o desempeño académico, así como las infecciones de transmisión sexual -ITS-.

Las ITS en su mayoría son tratables y pueden evitarse haciendo uso del condón, siempre y en forma correcta. (BeforePlay, 2013). El hombre así como la mujer están propensos a contraer VIH cuando se tiene más de una pareja con la que se mantienen relaciones sexuales.

Dentro de las ITS se encuentra el Virus de la Inmunodeficiencia Humana -VIH-, que daña el sistema inmunológico mediante la destrucción de los glóbulos blancos que combaten las infecciones. Esto aumenta el riesgo de contraer infecciones graves y ciertos tipos de cáncer. Sida significa Síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es la etapa avanzada de la infección con el VIH. No todas las personas con VIH desarrollan sida. (Medicine, 2018).

Las estadísticas presentadas por el Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo de la UNESCO demuestran que el alto nivel de educación alcanzado por las madres contribuye al mejoramiento de los índices de vacunación y de la nutrición de los niños, reduce el número de muertes infantiles que se pueden prevenir, así como la mortalidad materna y el número de personas infectadas por el VIH (2018). Por lo que la educación a todo nivel es importante.

Los temas anteriormente mencionados son tratados por profesionales de la salud y su objetivo principal es fortalecer la autonomía de las personas para que tomen decisiones sobre su propia salud de manera consciente e informada, contando con la información adecuada que oriente y facilite el cuidado de salud.

En cuanto al grado de escolaridad también beneficia a la salud e integridad física de los adolescentes pues evita las situaciones de riesgo e incluso la violencia.

Santagostino (2015) Menciona que: “Una niña sin educación es menos capaz de tomar decisiones propias sobre planificación familiar, tiene más probabilidades de tener problemas de salud y trastornos psicológicos, y sus hijos son más propensos a la desnutrición y analfabetismo.” Así mismo al referirse a la educación de los jóvenes Rodríguez (2018) indica que: “La educación integral debe cubrir las necesidades y áreas de trabajo con el fin de preparar a los jóvenes ante las situaciones y funciones en la sociedad, buscando

potenciar las habilidades físicas, sociales, para que las pueda aplicar a su área de desenvolvimiento personal. A través de la educación integral es posible desarrollar y promover las fortalezas específicas de una persona”.

Lo que es necesario para que esta información se facilite con éxito, radica en que el sistema educativo utilice estrategias psicopedagógicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje para lograr garantizar una vida plena y saludable donde se desarrollan competencias que refuerzan la toma de decisiones dentro del contexto de los niños y jóvenes lo que permite reducir factores de riesgo.



De acuerdo con la UNESCO (1996), “La garantía de un aprendizaje vinculado a la formación de la identidad de las personas y de su capacidad para convivir, hacer, emprender y aprender de modo continuo, debe ser el pilar fundamental de una concepción integral de la educación para el siglo XXI”.

Según Thimeos (2015) “...Es por esto, que en la actualidad los programas de estudio deberían ir en completa y adecuada relación con las necesidades e intereses de los adolescentes, colaborando con las familias en su papel orientador y formador de individuos respetuosos y responsables de cada uno de sus actos”.

Se concluye que la importancia de la educación en salud integral es necesaria para la toma de decisiones que permite el cuidado y los beneficios de nuestro cuerpo, lo que garantiza el mejor desenvolvimiento del joven en la sociedad.

---

## **Capacidades - Desarrollo - Responsabilidad**

---

## 4.2 Diseño Gráfico para material educativo

---

El diseño editorial es el arte de transmitir por medio de columnas y composición tipográfica. El diseño hoy en día, es un término que en multitud de ocasiones se emplea erróneamente.

Por un lado se debe a que es un término relativamente nuevo y por otro, y más importante, es la frivolidad con la que se trabajó en los años 80 en nombre del diseño, es decir la superficialidad y la falta de seriedad. Es por ello que muchas veces la falta de información lleva al empleo del término “diseño” incorrectamente. (Sonria, 2016).

Según el pintor, fotógrafo y crítico de arte Moholy-Nagy (1895-1946), el diseño es la organización de materiales y procesos de la forma más productiva, en un sentido económico, con un equilibrado balance de todos los elementos necesarios para cumplir una función. No es una limpieza de la fachada, o una nueva apariencia externa; más bien es la esencia de productos e instituciones.

Muchas de estas ideas han cambiado a través del tiempo pues conforme al paso de los años sabemos que la función del diseño es transmitir los mensajes por el medio visual, siendo capaz de interactuar en diferentes grupos sociales a quienes se dirija específicamente generando el intercambio de información.

A pesar de ser muy versátil el diseño editorial permite maquetar y componer publicaciones logrando una armonía entre texto, imagen, diseño y diagramación dotando de personalidad al momento de comunicar el mensaje, es la manera de comunicar al lector un contenido visual mediante un diseño y aplicando las herramientas que permiten realizar diferentes publicaciones.

Las publicaciones editoriales tienen como objetivo principal comunicar y transmitir una idea o narración mediante la organización y presentación de imágenes con textos. (Reyes,

2016 ). Es importante reconocer que el diseño editorial debe ser estéticamente atractivo tanto por fuera como por dentro y comprensivo para facilitar al lector llevando un orden lógico del contenido, teniendo en cuenta los medios donde será proyectado y estos pueden variar siendo, revistas, periódicos, libros o catálogos.

El libro es una publicación impresa muy distinta a la revista de carácter formal o semiformal, que trata de vincular contenidos de carácter informativo y no de publicidad. El libro es considerado un material de apoyo por su variedad de información y sus diferentes temas a tratar, incluso pueden tener varios géneros literarios. Se podría clasificar a los libros de esta forma:

**Libros narrativos o expresivos:** Contenido extenso donde narra situaciones sobre un determinado tema, aunque algunos puedan ser reales o no, además de ser de lectura prolongada. **Libros informativos o de divulgación:** Tiene un contenido orientado a informar un tema específico de cualquier asignatura, es de carácter 41 formador, dentro de esta clasificación estarían los libros científicos, de referencia, los escolares y los de proyectos. Estos tratan de cualquier ámbito sea, académico, económico, social, etc., lo que resulta muy útil cuando se necesita realizar investigaciones. (Reyes, 2016 ).

Para que el diseño editorial se encuentre en sus óptimas condiciones y pueda comunicar de manera correcta lo que queremos dar a conocer es necesario tomar en cuenta la funcionalidad, el fin del proyecto y las características del material tomando en cuenta varios elementos, entre ellos la legibilidad y tipografía.

Esta elección claramente es la más importante pues juega un papel importante ya que el tipo de letra que escojamos deberá ser comprensible y legible para cualquiera que este haga uso del material deberá ser agradable a la vista, lo recomendable es utilizar un máximo de tres tipografías para evitar el cansancio visual.

Otros aspectos a tomar en cuenta son el interlineado, es decir el espacio entre una línea y otra; la densidad de una letra a otra y el interletrado, para obtener una mejor comprensión del texto en cada uno de sus párrafos.

El tipo de letra es fundamental en la pieza de diseño porque esto tendrá un recorrido de principio a fin.

---

***“La tipografía está sometida a una finalidad precisa: comunicar información por medio de la letra impresa. Ningún otro argumento ni consideración puede librarla de este deber. La obra impresa que no puede leerse se convierte en un producto sin sentido”. Emil Ruder***

---

Estos son los componentes fundamentales para el diseño editorial: los márgenes, que son espacios vacíos en el borde del papel y contenido; columnas verticales pueden ser del mismo o diferente ancho; módulos espacios horizontales que alteren la monotonía en de las columnas; marcadores que indican en qué posición del documento se encuentra por medio de folios; encabezados y título de sección en cada página; zonas espaciales que es el módulo o conjuntos de módulos que forman campos identificables y que pueden tener una función definida: verticales, formados por dos módulos, para imágenes; cuadrados, por cuatro, para gráficos. (Brockmann, 1981).

El uso de la retícula es el orden con el que trabaja el diseñador, esto expresa una ética profesional: el trabajo del diseñador debe basarse en un pensamiento de carácter matemático, a la vez que debe ser claro, transparente, práctico, funcional

y estético. (Müller-Brockmann, 1982).

La retícula es la guía que genera orden donde serán ubicados los elementos en el espacio disponible de trabajo y determina las divisiones internas de la página. Todo diseño editorial toma en cuenta titulares largos, espacios vacíos y encuadre de las imágenes.

El formato en el diseño editorial es el área disponible para trabajar y eso permite que el diseñador aplique su creatividad para hacer las composiciones en el espacio establecido trabajando con relación dentro del formato con todos los elementos dentro respetando los márgenes que es lo ideal pero esto es una variante cuando es requerido de manera estética y agradable a la vista. *La buena jerarquía visual incluye en cualquiera de los casos espaciado, alineación, fuentes tipográficas, y color. (Maria, 2015).*

El color en el diseño también tiene una parte importante ya que la combinación o uso cromático determina la personalidad e influencia del material ya que transmiten emociones o un mensaje al receptor según la psicología, por ello es importante que también se analice su uso correcto de acorde al grupo que va destinado o su uso, el color crea identidad corporativa e imagen de marca. El color es aplicable a impresión por parte de la cuatricromía CMYK para impresión de carácter digital, pero el más usual para el diseño editorial es el sistema offset. A diferencia de las publicaciones digitales ePub (Publicación Electrónica) o eBook (Libro electrónico) que trabajan con

RGB ya que son proyectados en pantalla.

En cuanto a la ilustración editorial se refiere al proceso creativo en el que se inicia el nacimiento de la obra empieza, como es lógico, con la generación de ideas. Es el paso principal para que la Ilustración Editorial e Ilustración Publicitaria consigan el cometido de fusionar la palabra y la imagen. (Escarabajal, 2017).

Al final cuando ya se ha trabajado de manera efectiva la parte interna de la pieza editorial, este material deberá tener como mínimo las siguientes partes: portada, sobrecubierta (páginas internas con el fin de decorar o proteger el resto de las hojas del contenido), lomo y contraportada.

El éxito de una publicación reside, pues, no sólo en la calidad y cantidad de su contenido, sino en su relación con su forma y diseño, en la forma que es presentado (Bielsa, 2018). Lo mismo sucede cuando estas publicaciones son creadas con fines educativos es crear interacción y retroalimentación de la misma, de una mera atractiva y este puede hacer uso de recursos como material didáctico en relación al contenido de la publicación.

Uno de los mayores motivadores en la educación es el material didáctico y educativo del cual se pueda hacer uso, tanto niños como jóvenes se ven atraídos hacia el aprendizaje cuando los recursos son atractivos e incitan a la participación dependiendo de qué tan lúdico pueda ser su contenido y uso. Se sabe que jugando se

aprende, esto quiere decir que los métodos a emplear no deben caer en la monotonía y es mucho más efectiva si la misma genera interacción con más de un participante desarrollando sus destrezas y habilidades.

El material educativo y didáctico tiene como fin elevar los niveles de comprensión, interés, haciendo uso de sus sentidos que le permiten tener un mejor enfoque en el contenido. Activando diferentes áreas de conocimiento como:

**Área Cognitiva - lingüística:** Construye conocimientos y se refiere a los conceptos que lo pongan en contacto con su entorno cultural, desarrolla observación e interés por hechos de carácter científico. **Área socio - afectiva:** Desarrolla la naturaleza del alumno brindando situaciones de interacción social haciendo crecer su identidad personal y social. (López, 2011).

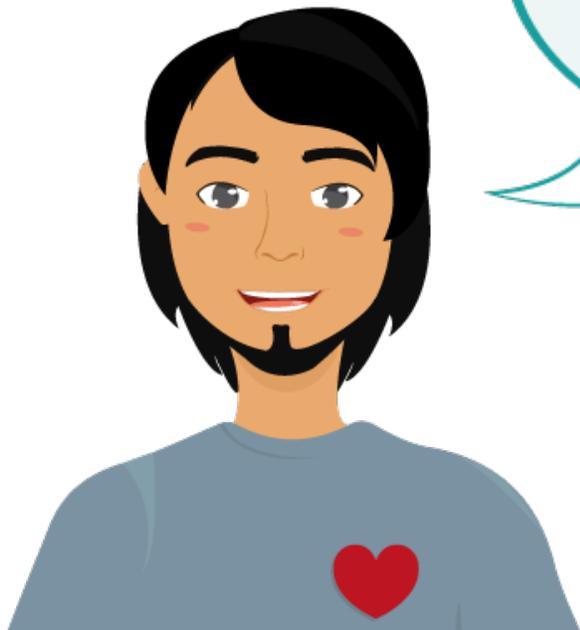
En este sentido la pedagogía waldorf intenta seguir las necesidades propias del desarrollo de los jóvenes. En la etapa escolar, el énfasis está dispuesto en el desenvolvimiento del sentido y el juego que apela a la fantasía, involucrando y desarrollando el cuerpo: a nivel escolar inicial está centrado en el aprendizaje a través de la motivación y la propia actividad así como en la conformación de un tesoro interno de vivencias y de recuerdos. En la adolescencia el énfasis está puesto en la comprensión de contextos y el desarrollo de competencias personales, sociales y técnicas.

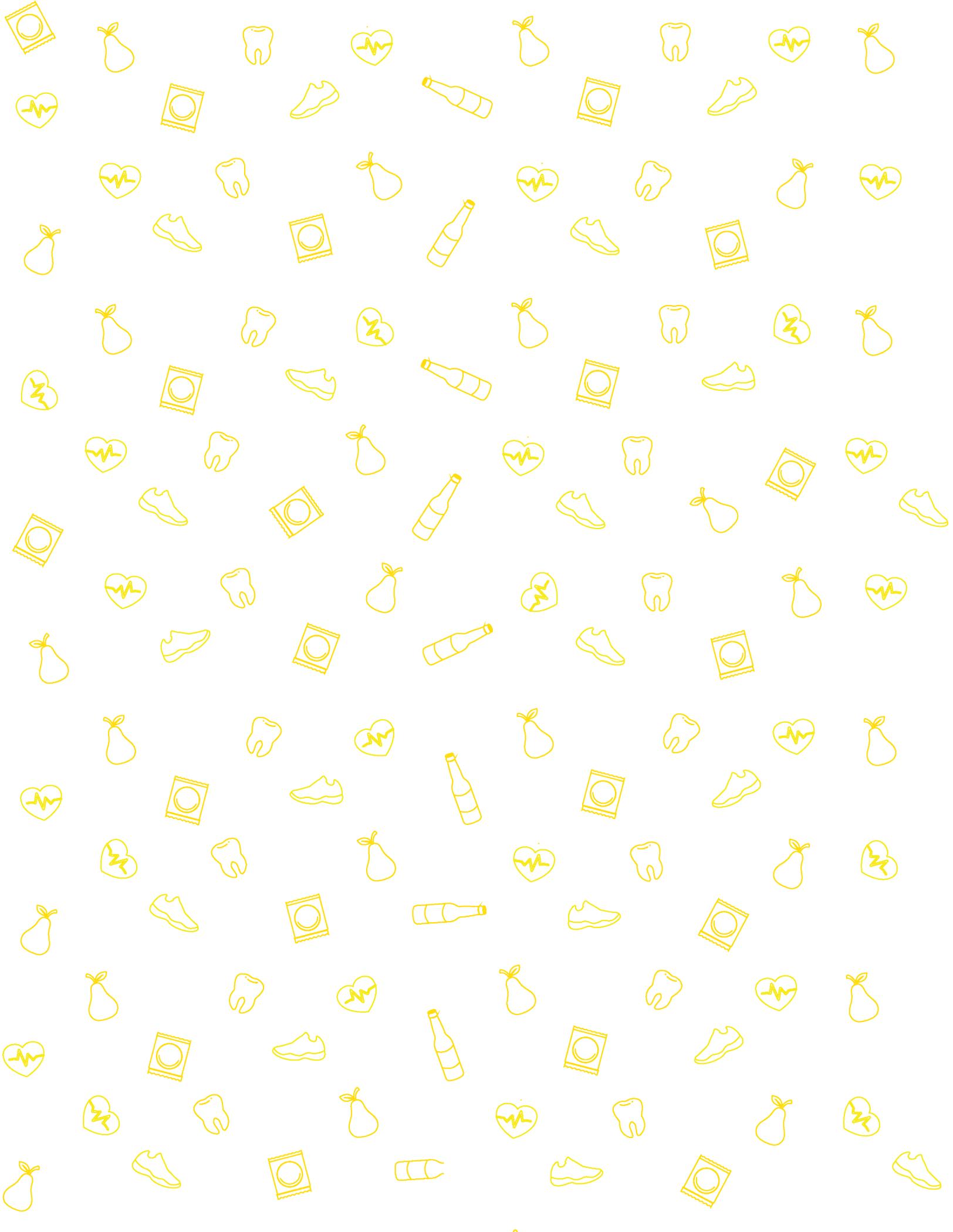
Expresado en términos simplificados, el camino conduce, tanto en las cosas grandes como

pequeñas, de la acción vivencia y conocimiento del mundo. (Zimmermann, 2001).

En cuanto a los recursos didácticos, su concepto y uso, han evolucionado a lo largo de la historia sobre todo como consecuencia de la aparición de las nuevas tecnologías. Desde hace muchos años, la pizarra ha sido uno de los recursos didácticos más utilizados por los docentes y hoy en día se utiliza aún, constituye un excelente recurso didáctico y siempre habrá alguien dispuesto a utilizarla.

Hoy en día el docente tiene muchos recursos a su alcance para lograr una formación de calidad de sus alumnos pudiendo ser medios impresos o audiovisuales. (Morales, 2006). Es por eso que el material deber ser sumamente atractivo para llenar los puntos anteriores y que genere ese conocimiento y retroalimentación que pueda compartir con otros miembros de su equipo de trabajo y de la misma manera crear interacción social y natural en el medio en el que se desenvuelve, considerando todos los aspectos de diseño editorial desde la tipografía hasta el uso de imágenes con relación al contenido y grupo objetivo así mismo la funcionalidad tanto digital de manera interactiva como impresa.





# Capítulo

# 5

## Definición Creativa

- Briefing de Diseño
- Referentes Visuales
- Descripción de la Estrategia de la Piezas de Diseño
- Definición del Concepto Creativo
- Previsualización



## 5.1 Briefing de diseño

---

### 5.1.1 Aspectos generales

**Cliente:**

Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable - PIVS -.

**Dirección:**

Campus Central Usac Edificio de Bienestar Estudiantil 3er nivel.

**Producto:**

Diseño de material editorial y didáctico para la capacitación y de voluntariado.

**Nombre del producto:**

Fases de la Salud (El libro de los jóvenes saludables).

### 5.1.2 Acerca de la institución

Tiene sus inicios en el año 2004 con la elaboración en prevención, promoción e información ITS, VIH, SIDA, forma parte de la Unidad de Salud de Bienestar Estudiantil Universitario. Actualmente lleva a cabo actividades como: talleres, capacitaciones, actividades lúdicas y stands informativos en las áreas temáticas de salud, Alimentación Saludable, Sexualidad Responsable, Libre de Adicciones, Actividad Física, Salud Oral y Vida Salud y Bienestar. Para promover estilos de vida saludable, proyectándose a la comunidad universitaria con el reclutamiento de Voluntariado en Vida Saludable con estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

---

### 5.1.3 Acerca de la competencia

**Quien es su competencia:**

Unesco Guatemala

**Ventajas sobre la competencia:**

Es una organización bastante conocida, se enfoca en la educación para erradicar la pobreza y trabaja con un equipo multidisciplinario para cubrir sus áreas de trabajo cultura, ciencia y educación.

**Desventajas sobre la competencia:**

No se enfoca en un solo entorno de trabajo pues está en constante movimiento de todas sus áreas, realiza pocas actividades y talleres para la Educación Integral en Sexualidad, prevención del VIH, trabaja en capacitación a instituciones en el Eje transversal VIH y SIDA para reforzar las normas profesionales de la materia.

**Medios de comunicación que utilizan:**

Redes sociales página web, medios impresos, prensa y multimedia.



### 5.1.4 Acerca del Grupo objetivo

**Sexo:** femenino y masculino

**Edad:** 17 a 26 años

**Nivel socioeconómico:** Clase social media y media baja

**Ocupación:** Estudiantes universitarios y trabajadores

**Motivadores:** Se preocupa por su bienestar y el de su familia se interesa por el bien común de la sociedad, día a día se esfuerza por dar lo mejor de sí mismo y contribuye con su comunidad.

**Conducta:** es activo, colaborador, solidario, soñador, amable, entre sus valores éticos y morales están respeto, amor, tolerancia, responsabilidad, lealtad, equidad honesto, respetuoso, trabajador y se esfuerza constantemente para terminar sus estudios universitarios, participa en actividades deportivas o dinámicas, tienen diferentes habilidades artísticas.

**Cultura visual:** se expone a redes sociales, internet, medios audiovisuales con los que está en constante contacto y actualización en noticias, publicidad y tendencias de su propio interés.

---

## 5.1.5 Acerca del Proyecto

### Recursos disponibles

#### Humanos:

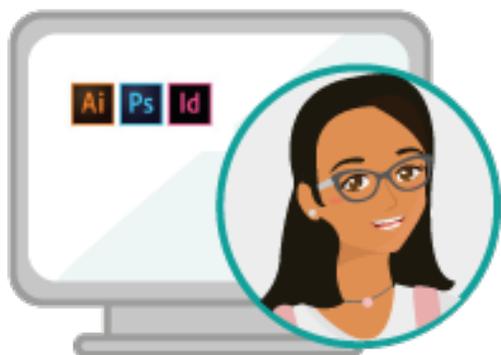
- 1 Diseñadora
- 1 Jefe inmediato
- 1 Tercer asesor

#### Materiales:

- Computadora
- Programas de diseño básicos para el proyecto (AI, PS, ID)
- Impresora
- Cámara fotográfica
- Recursos básicos como hojas y lápices

#### Financieros:

- Patrocinadores
- Presupuesto de la institución



## 5.1.6 Objetivos del proyecto

### 5.1.6.1 General

Desarrollar material editorial y educativo para la capacitación de voluntariado y personal docente, del Área de Promoción e información en Estilos de Vida Saludable - PIVS-, en la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### 5.1.6.2 Objetivos específicos

#### Específico de comunicación

Facilitar la información de los diferentes módulos educativos del Área de Promoción e información en Estilos de Vida Saludable - PIVS-, al voluntario y al docente.

De diseño

#### De diseño

Diseñar material editorial y educativo, tomando en cuenta los principios de diagramación tanto jerárquicos, tipográficos y visuales que faciliten la información impartida en las capacitaciones y talleres.

---

## Metas que se desean alcanzar con el proyecto

Que la metodología aplicada genere una retroalimentación, que el material a crear tenga efectos positivos en la educación del joven universitario llenando sus expectativas fortaleciendo los diferentes módulos de trabajo con los que cuenta PIVS.

### Plazo para el desarrollo y entrega del material:

1 de agosto al 26 de octubre 2018

Medio para su realización e implementación.

### Ventajas a favor, y en contra de este medio

#### El material es digital

**Ventajas:** Es fácil de usar y llevar a todos lados, siendo interactivo con fácil acceso desde una computadora, teléfono celular u otro dispositivo electrónico que tenga la capacidad de generar imagen, se pueden hacer diferentes copias sin generar un gasto económico para la institución.

**Desventaja:** Requiere que el dispositivo se encuentre con conexión a internet para ingresar a referencias externas (cuando lo requiera).

Que el dispositivo lea el contenido en formato PDF.

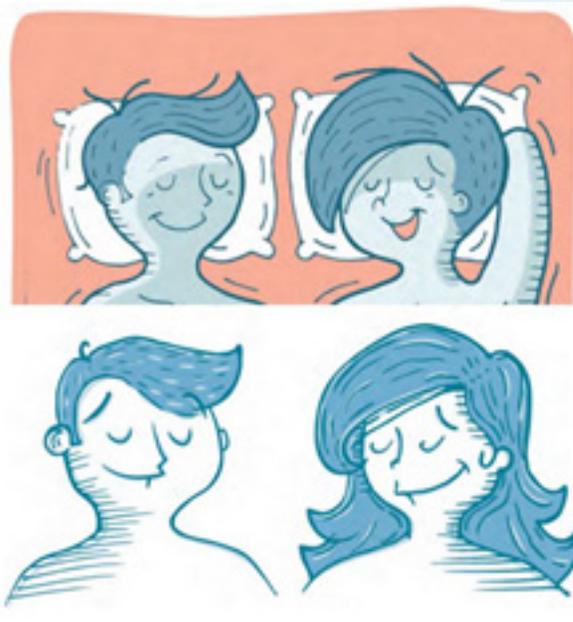


## 5.2 Referentes visuales

### 5.2.1 Internacionales

#### 100 preguntas sobre sexualidad adolescente

Proyecto Financiado por el Programa Modelo de Atención Integral de Salud Familiar y Comunitaria en Atención Primaria del Ministerio de Salud de Chile. Se enfoca muy bien en las necesidades del grupo objetivo, el lenguaje utilizado es acorde al contenido y fin que se busca proyectar. En aspectos de diseño la línea gráfica genera seguridad y no es incómoda por sus figuras caricaturescas; es bastante gráfico y colorido por secciones, hacen al receptor sentirse identificado y parte del libro pues maneja muy bien el lenguaje y cultura visual así también la metodología pedagógica empleada durante el desarrollo del libro.



## Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Argentina

Maneja una buena paleta cromática y tipográfica encaminada a llamar la atención del grupo objetivo, aunque carece de íconos u otra imagen que pueda resaltar el texto es bastante informativo y limpio visualmente.

COMUNICACIÓN INFANCIA Y ADOLESCENCIA. GUÍA PARA PERIODISTAS

# SALUD ADOLESCENTE



Reel Argentina de Periodismo Científico

unicef | para cada niño

### PERIODISMO, NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

HERRAMIENTA PARA EL CAMBIO SOCIAL

Las empresas periodísticas, los y las periodistas que trabajan en comunicación, pueden mejorar sustancialmente la calidad del debate sobre la promoción y protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes en nuestros países, poniendo la inclusión del enfoque de derechos en los contenidos y tratamientos de temas que los afectan, y generar herramientas que permitan a la sociedad comprender sus competencias y responsabilidades.

Desde UNICEF entendemos que la comunicación es una herramienta para el cambio social. La capacitación, la elaboración de herramientas y acciones para comunicadores pueden producir un impacto en la cantidad y calidad de las informaciones que se generan sobre la infancia.

Profundizar la participación y la vida democrática de nuestros estudiantes demanda fortalecer el desarrollo de su conciencia desde la infancia, que incluye el acceso tanto por el derecho a la información y a la libertad de expresión, pero que también promueve la comunicación responsable.

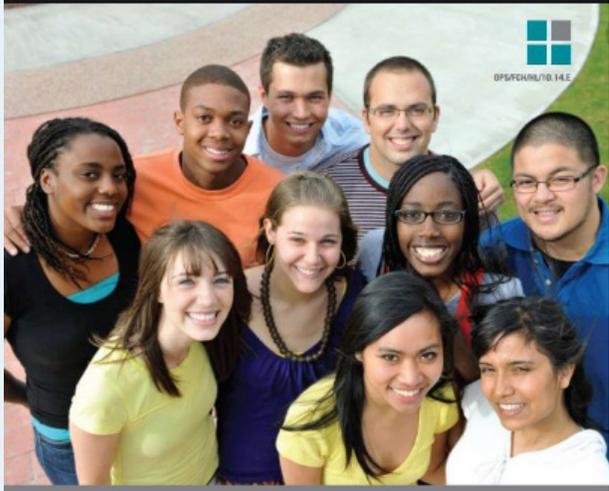
### SÍNTESIS DEL TEMA

La adolescencia es una etapa específica de la vida que está comprendida entre los 10 y los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud. Entre los 10 y los 12 años, se la llama "adolescencia temprana". En cambio, entre los 13 y los 19 años, se la conoce como "adolescencia tardía". Si bien existen cambios físicos, reproductivos y sociales, cada adolescente es en sí un ser único, que está marcado por su contexto histórico, su ambiente sociocultural, su etnia, su pertenencia de género y su género, entre otros factores.

En la actualidad, los adolescentes representan el 17% de la población mundial con 2.200 millones, y la mayoría (80%) vive en países en desarrollo. La proporción de adolescentes alcanzó su punto más alto en la década de 1960, con más del 20%. En la Argentina, los adolescentes representaban el 17,2% de la población total en 1980 (más de 4 millones de adolescentes). En 2013, la proporción se redujo a la quinta parte de la población total argentina, el 14,3%. Se estima que, por la reducción de la fecundidad, el peso relativo de los adolescentes seguirá bajando a representar el 12% de la población en el año 2020.

## Organización Panamericana de la Salud "Plan y Estrategia Regional de Salud Adolescente" Washington, D.C

Es bastante informativo, ordenado, atractivo y agradable a la vista. Aunque carece de iconografía y no es amplia la paleta cromática genera seriedad y seguridad. Las fotografías son acorde a la edad del grupo objetivo. Utiliza muy bien los espacios de aire dentro del texto.



OP/SA/CHU/10.14.E

### ESTRATEGIA Y PLAN DE ACCIÓN REGIONAL SOBRE LOS Adolescentes y Jóvenes 2010-2018

Organización Panamericana de la Salud  
Centro Regional de la Organización Mundial de la Salud



El 15% de los adolescentes en todo el mundo viven en situaciones de pobreza extrema. Los adolescentes en la pobreza, en la Argentina, son el 17,2% de la población total en 1980 (más de 4 millones de adolescentes). En 2013, la proporción se redujo a la quinta parte de la población total argentina, el 14,3%. Se estima que, por la reducción de la fecundidad, el peso relativo de los adolescentes seguirá bajando a representar el 12% de la población en el año 2020.

**Trabaja con el género**

El género puede tener un impacto en la capacidad de los adolescentes para acceder a la salud sexual y reproductiva. En la Argentina, el 17,2% de la población total en 1980 (más de 4 millones de adolescentes) vivía en situaciones de pobreza extrema. En 2013, la proporción se redujo a la quinta parte de la población total argentina, el 14,3%. Se estima que, por la reducción de la fecundidad, el peso relativo de los adolescentes seguirá bajando a representar el 12% de la población en el año 2020.



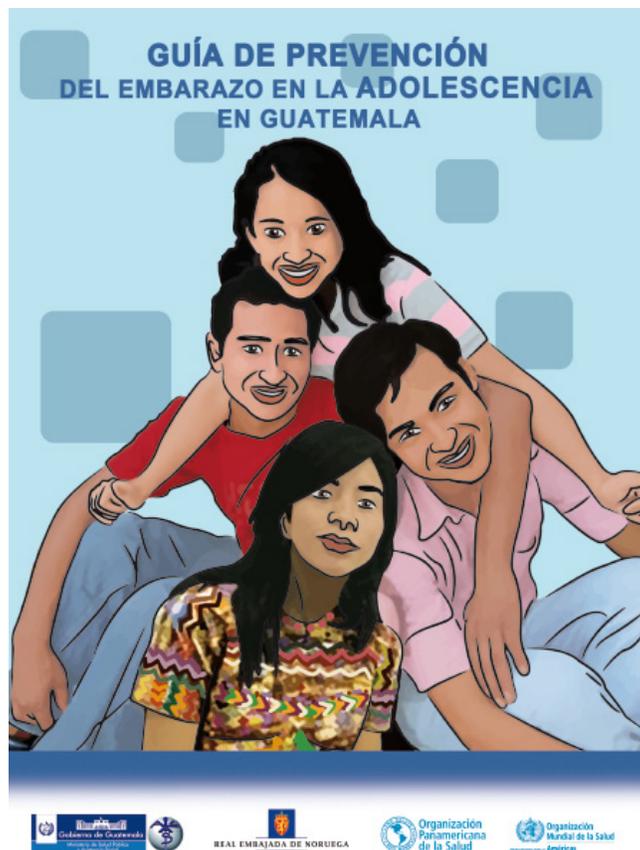
"El gce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano -sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social."

Comisión de la OMS sobre el Estado de la Salud

## 5.2.2 Nacionales

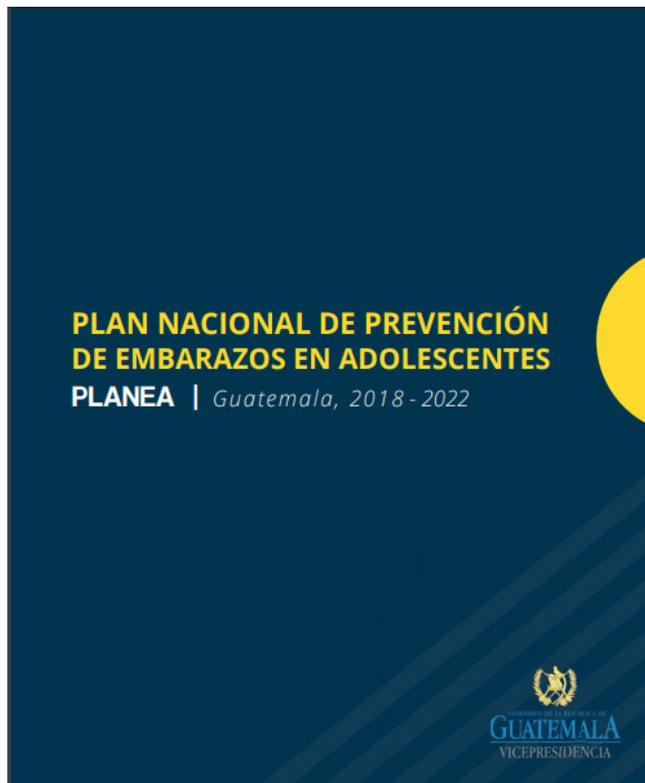
### Guía para la prevención del embarazo en la adolescencia en Guatemala

Aunque es uno de los pocos materiales que se han creado por parte del ministerio de educación, me parece que es una guía completa que deja de lado los estigmas sociales haciendo participes de ella a todos los jóvenes guatemaltecos no importando sus diferencias pues todos ellos tienen las mismas dudas, integra actividades y está lleno de información de interés y aprovecha la ilustración editorial para resaltar los temas, incluso las fotografías de la vida real para ilustrar mejor el contenido.



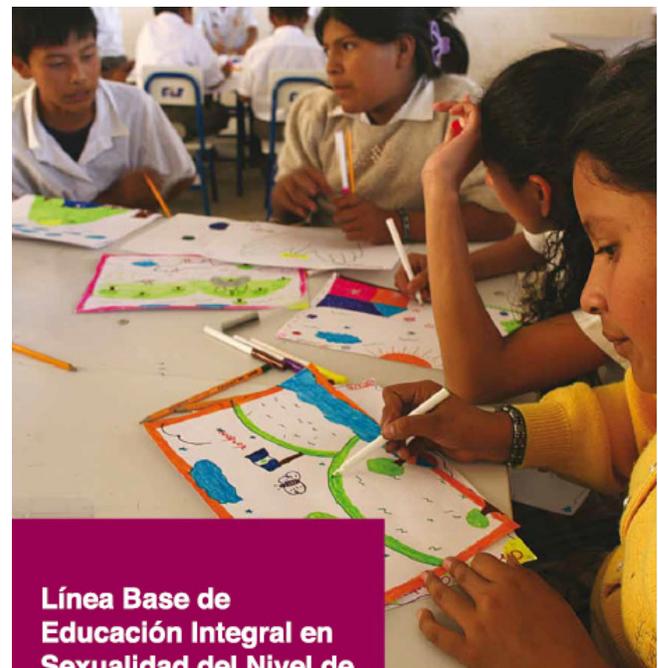
## Plan Nacional de Prevención de Embarazos en Adolescentes / Conjuve

Es el plan actual del año 2018 y más que educativo es informativo para la población e instituciones en general, muestra el cambio y los aspectos positivos a generar para el 2020. Hace buen uso de iconografía y paleta cromática, una diagramación bastante limpia y ordenada.



## Línea Base de educación integral en sexualidad a nivel de educación primaria / Mineduc

Se enfoca más que todo a personal docente y no tanto a los niños pues contiene material y gráficas comparativas e informativas acerca de educación sexual, el material fotográfico es bastante acertado de acorde a las edades trabajadas.



Línea Base de Educación Integral en Sexualidad del Nivel de Educación Primaria

2012

### 5. Situación del embarazo en adolescentes en Guatemala

Según la Encuesta de Salud Materna Infantil (ESMI) 2010-2011 (Mineduc, 2014: 101-102), uno de cada cinco mujeres de 15 a 19 años ha dado a luz en un embarazo no deseado. Del total de mujeres adolescentes que alguna vez han dado a luz, el 20% son adolescentes. Del total de adolescentes que alguna vez han dado a luz, el 20% son adolescentes.



### 8.16 Beneficios de la prevención de embarazos en adolescentes

Los gobiernos, las comunidades, las familias, los líderes religiosos, la comunidad y los servicios adolescentes tienen una función importante para llevar a cabo el cambio y generar el consenso en la adolescencia. Tienen presente a los adolescentes que se encuentran en una etapa de vida y crecimiento, que están aprendiendo y creciendo y cumplir los derechos humanos de los adolescentes, como los derechos humanos (DHRH), DHRH.

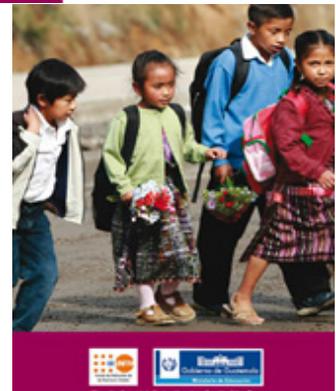
Figura 8. Beneficios de la prevención de embarazos en adolescentes.

<p><b>PROTECCIÓN DE LA SALUD</b></p> <p>Las embarazadas que no desean tener un hijo, evitan los riesgos de salud en la vida y en sus hijos a futuro.</p>	<p><b>PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LAS MUJERES ADOLESCENTES</b></p> <p>Las mujeres que no desean tener un hijo, evitan los riesgos de salud en la vida y en sus hijos a futuro.</p>	<p><b>PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LOS NIÑOS</b></p> <p>Los niños que no desean tener un hijo, evitan los riesgos de salud en la vida y en sus hijos a futuro.</p>
--	--	---



**Educación Integral en Sexualidad en el sistema educativo**

Esta es la primera vez que se ha publicado un documento de este tipo en Guatemala, lo que indica que se ha dado un paso importante en la implementación de la educación integral en sexualidad en el sistema educativo. Este documento es el resultado de un proceso participativo que involucra a docentes, estudiantes, padres de familia y líderes comunitarios. El documento es un recurso educativo que puede ser utilizado por docentes y estudiantes para mejorar su conocimiento y habilidades en materia de sexualidad y salud reproductiva. El documento es un recurso educativo que puede ser utilizado por docentes y estudiantes para mejorar su conocimiento y habilidades en materia de sexualidad y salud reproductiva.



## 5.3 Descripción de la Estrategia de las piezas de diseño

---

### ¿Qué?

Dar a conocer los temas en estilos de vida saludable y como se aplica el Usac te quiero saludable entre los jóvenes universitarios, prevención e información así como abarcar los temas de trabajo del PIVS.

### ¿Para qué?

Apoyar al Área para reforzar las capacitaciones de voluntariado y fomentar los estilos de vida saludable en la comunidad universitaria, promoviendo la salud del estudiante, creado conciencia puesta en práctica de lo aprendido.

### ¿Con qué?

Creando material editorial que logre reforzar y captar la atención de los jóvenes que son participes, llenando los seis módulos de trabajo.

### ¿Con quiénes?

- Jóvenes voluntarios
- Capacitadores
- Comunidad Universitaria

### ¿Cuándo?

Realizando el proyecto en el tiempo de ejecución EPS, para poder ser utilizado en el 2019 en las distintas actividades.

### ¿Para quién?

El Área de Promoción e información en estilos de vida saludable -PIVS-, dentro del campus central Usac y centros regionales.

### 5.3.1 Cuadro comparativo de las ventajas y desventajas de la pieza a diseñar

	Ventajas	Desventajas
<b>Libro educativo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El recurso educativo puede proyectarse en la mayoría de talleres.</li> <li>2. El tamaño del libro puede ser menor al tamaño carta.</li> <li>3. El recurso educativo es una guía.</li> <li>4. Fácil de usar.</li> <li>5. Puede incluir infografías para la comprensión.</li> <li>6. Hace más atractiva la charla o taller a realizar.</li> <li>7. Puede sacar copia fácilmente de alguna sección del libro.</li> </ol>	<p>Si se carece de equipo no se puede proyectar.</p> <p>Puede que solo prefiera utilizar las infografías como recurso educativo.</p> <p>Puede resultar tedioso buscar un tema específico dentro del libro.</p>
<b>Guía práctica por medio de infografías dentro del contenido</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicable en los festivales de salud como refuerzo del voluntario.</li> <li>2. Tamaño ideal para la lectura.</li> <li>3. Se puede crear un paquete de infografías dentro de un libro.</li> </ol>	<p>Con respecto al tamaño se trabajaría en tabloide siendo el tamaño que el área puede producir al instante.</p> <p>Corre el riesgo a romperse para trabajar en diferentes grupos y poder alternarlos si se logran imprimir las infografías.</p>

	Ventajas	Desventajas
<p><b>Libro digital interactivo + infografías y actividades para el reforzamiento del tema.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genera muchas más facilidad en el salto de temas por medio de botones, iconos e imágenes.</li> <li>2. Llena los aspectos pedagógicos y lúdicos que aplica PIVS.</li> <li>3. Puede incluir fuentes externas como enlaces de multimedia o web.</li> <li>4. Refuerza la interacción del grupo.</li> <li>5. Los voluntarios participes pueden llevarlo en su dispositivo móvil para aclarar dudas en ese mismo instante.</li> <li>6. Genera el trabajo en equipo e interacción por medio de las actividades educativas que generen interacción motivando la participación de los voluntarios.</li> </ol>	<p>Que el voluntariado o voluntario a cargo no cuente con algún dispositivo móvil.</p> <p>Cantidad de participantes.</p> <p>Que no cuente con internet o redes para utilizar los vínculos a material multimedia del libro interactivo.</p>

Luego de analizar se toma a elección elaborar material digital

## 5.4 Definición del concepto creativo

Idea única y original a través de la que se desarrollan las diferentes expresiones que darán forma a un anuncio o a una campaña de comunicación. (Marketing Directo, 2018).

### 5.4.1 Técnica Creativa

Las técnicas de creatividad son métodos que permiten el entrenamiento creativo. Implican determinadas acciones que sirven como estímulos y que tienen más importancia que la propia técnica en sí. La utilización de técnicas de creatividad no asegura el éxito pero sirven para alcanzar objetivos próximos a la creatividad, permitiendo direccionar el pensamiento en etapas o procedimientos concretos.

El uso de estas técnicas permite seguir un orden establecido para lograr un objetivo deseado, ayudando a desarmar los caminos del pensamiento vertical habitual. La elección de técnica o método creativo implica la aceptación y cumplimiento de una serie de pasos que nos permitirán ordenar la desorganización que implica el pensamiento creativo. (Bustamante, 2012).

### 5.4.2 Proceso Concepto #01

#### 5.4.2.1 Técnica de Insights

Esta técnica se enfoca en conocer la necesidad interna del consumidor para sentirse identificado con el producto o servicio brindado, basado en tres aspectos importantes, decir, sentir y actuar del consumidor para llegar a crear el sentimiento que provoca un insight.

## Insigth

“Un insight es una comprensión de las necesidades reales expresadas y no expresadas por los clientes”

(Antevenio, 2017)

## Los voluntarios expresaron dentro del taller de trabajo

Decir	Sentir	Actuar
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aprender más.</li> <li>· Ayudar a mis compañeros.</li> <li>· Conocer mucho más para mi salud y como cuidarme.</li> <li>· Saber cómo actuar ante más personas.</li> <li>· Desenvolverme con más personas a quienes no conozco y hablar con libertad.</li> <li>· Me gusta ayudar y saber enfrentar las situaciones de la vida diaria y controlarme mejor mis reacciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ser útil de brindar ayuda o información fuera de mi carrera que estudio.</li> <li>· Más seguro al momento de actuar.</li> <li>· Colaborar con quien lo necesite cuando damos pláticas en las ferias de salud.</li> <li>· Motivado al llevar puesto el chaleco, me hace sentir importante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tímido</li> <li>· Colaborador</li> <li>· Activo en situaciones de acción rápida.</li> <li>· Amistoso</li> <li>· Comparte sus experiencias y conocimientos.</li> <li>· Serio</li> <li>· Comprometido con el tema.</li> </ul>

## Resultados

### Palabras clave:

Aprender - ayudar - Conocer - Compañeros - Colaborar - Desenvolver - **Experiencia** - **Libertad** - Motivar -Salud.

### 5.4.2.2 Concepto Creativo #01

#### Insight

“Soy parte de la salud de mis compañeros”

**Concepto Creativo:** Modo Rescate

### 5.4.2.3 Fundamentación

Los jóvenes participantes del grupo de voluntariado forman equipos que les permiten dividirse tareas, cada uno de ellos trabajando junto a mismo fin, buscar el bien para sus compañeros, ser parte e involucrarse con pequeñas acciones que ayuden a los demás y sentir que es de gran utilidad cultivando el conocimiento que han adquirido, logrando motivar y concientizar, creando esa alerta y solución ante situaciones de riesgo.

### 5.4.3 Proceso Concepto #02

#### 5.4.3.1 Relaciones forzadas

Esta técnica fue desarrollada por Charles S. Whiting en el año 1958. 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. De hecho, esta técnica es extremadamente útil para darle un nuevo empuje a la Tormenta de Ideas cuando este proceso llega a un punto muerto. (Delgado, 2011).

---

#### Relacionando palabras

##### Ayuda - lápiz:

Ayuda es dar sin intereses de por medio para solventar el problema de los demás, el lápiz es un utensilio para escribir o dibujar. “La huella de la salud”

##### Actividad - roca:

Actividad es cualquier acción que provoque una reacción, una roca es un mineral resistente en la naturaleza. “movimiento tenaz”

##### Ojo - protección

Ojo es la parte del cuerpo humano que nos permite ver y conocer visualmente nuestro entorno, proteger es una acción hacia nuestros semejantes. “perspectiva para prevenir”

Palabras al azar	Palabras al azar
Felicidad	Carro
Salud	Sueños
Ayuda	Lápiz
Apoyo	Mariposa
Actividad	Roca
Comunidad	Naturaleza
Colores	Letras
Fragancia	Tarea
Envase	Cuerpo
Ojo	Protección
Médico	Sueños
Amistad	Periódico
Creatividad	Pólvora
Avellana	Ejercicio
Carril	Mente
Kilómetros	Túnel

##### Creatividad - pólvora

Creatividad es la capacidad de crear nuevas ideas partiendo desde algo inicial, la pólvora es una sustancia inflamable en polvo que reacciona de manera explosiva al calor. “explosión de creatividad”

##### Salud - sueños

Salud es no padecer de ninguna enfermedad, los sueños son experiencias por medio del sueño o metas trazadas a cumplir en determinado tiempo. “pasos de vitalidad”

---

## Selección al azar

---

## Resultados

### 5.4.3.2 Concepto Creativo #02

Concepto: La huella de la salud

### 5.4.3.3 Fundamentación

Las cosas que se hagan por más mínimas que sean dejan huella en la vida de las personas y esto es lo que hace el voluntariado ir de a poco para proyectar valores y estilos de vida que sean de beneficio para la comunidad universitaria y la sociedad guatemalteca en general.

## 5.4.4 Proceso concepto #03

### 5.4.4.1 Analogías

Consiste en la búsqueda de soluciones a problemas, basando la posible solución en la aplicación de una similitud establecida como respuesta satisfactoria en otros casos. Observa sistemas, aplicaciones u objetos, que al menos tengan una característica en común con el que se desea diseñar. (Comunicación, 2010).

Listado 1	Listado 2	Listado 3
Alimentos	Nutrición	Balance
Salud	Bienestar	Vida
Deporte	Actividad	Energía
Mente	Pensar	Foco
Diversidad	Variedad	Colaborar
Adicción	Dependencia	Interno
Juventud	Adolescencia	Amistad
Sexualidad	Hormonas	Experiencia
Higiene	Limpieza	Educación
Comunicación	Mensaje	Misión
Prevención	Cuidado	Consecuencia

#### Selección de palabras

##### Juventud + mensaje

Jóvenes con propósito

##### Prevención + energía

Previniendo activamente

##### Educación + actividad

Desarrollo intelectual

### 5.4.4.2 Concepto Creativo #03

Propósito de prevención juvenil

### 5.4.4.3 Fundamentación

Jóvenes en favor de los demás, es decir que cada propósito dado cumplirá con el beneficio de buscar el bien común, siendo importante educar a la juventud pues son el modelo a seguir de la niñez previniendo consecuencias futuras en su desarrollo social e integral.

## Resultados

## 5.4.5 Concepto creativo

### 5.4.5.1 Toma de decisiones

Para el proceso de elección entre los tres conceptos creativos dos de ellos se acercaban al objetivo que demanda el proyecto siendo estos Propósito juvenil para la prevención y La huella de la salud, ambos conceptos fundamentales, por lo tanto se solicitó la fusión de ambos por parte de la Licda. Karla García, Coordinadora de Área. Para este proceso de se tomaron palabras clave de los conceptos creativos seleccionados:

**Meta / jóvenes / advertencia / identidad / vida**, dando como resultado el concepto elegido. *“Marcando generaciones responsables”*

### 5.4.5.2 Concepto creativo final

**“Marcando generaciones responsables”**

## Resultados

### 5.4.4.3 Fundamentación

Jóvenes en favor de los demás, es decir que cada propósito dado cumplirá con el beneficio de buscar el bien común, siendo importante educar a la juventud pues son el modelo a seguir de la niñez previniendo consecuencias futuras en su desarrollo social e integral.

## 5.5 Previsualización premisas de diseño

---

### 5.5.1 Premisa tipográfica

Un código tipográfico es un conjunto de normas para la realización de un impreso, entre las cuales sobresalen las que se refieren a las grafías tipográficas. (Chiparã, 2014). Es tomar en cuenta la interacción que la tipografía con respecto al contenido del material, por lo que debe garantizar la legibilidad, funcionalidad y estética del texto.

#### 5.5.1.1 Titulares

La tipografía sans serif geométrica Nexa entre 20 y 24 puntos con características que facilitan la lectura en pantalla, dándole funcionalidad, equilibrio, peso visual y limpieza a la pieza.

---

**Nexa Bold**

**A B C D E F G H I J K L M N**

**O P Q R S T U V W X Y Z**

**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9**

---

### 5.5.1.2 Subtitulares

La tipografía manuscrita tragic marker entre 14 y 18 puntos que por sus características transmiten credibilidad e identificación con el grupo objetivo, que combinando con la letra geométrica combinan muy bien dándole personalidad y resaltando a los pequeños textos.

---

## Tragic Marker

A B C D E F G H I J K L M N O P

Q R S T U V W X Y Z

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

---

### 5.5.1.3 Cuerpo de texto

La tipografía Gotham sans serif geométrica entre los 10 y 12 puntos cuenta con características que facilitan la lectura en pantalla ya sea en párrafos grandes o pequeños dándole funcionalidad, limpieza y descanso visual junto a las demás tipografías a utilizar en la pieza.

---

## Gotham Book

A B C D E F G H I J K L M N O

P Q R S T U V W X Y Z

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

---

### 5.5.2 Premisa cromática

El código cromático comprende ser el uso del círculo cromático, de los colores, primarios, secundarios o complementarios etc. Definirá el mensaje y la personalidad de la pieza, no solo aplicado a las imágenes sino también a los titulares o elementos icónicos transmitiendo mensajes por medio del color.

El color es un valor que se puede incorporar a la forma gráfica y un valor propio de la forma

real. (Editorial, 2013).

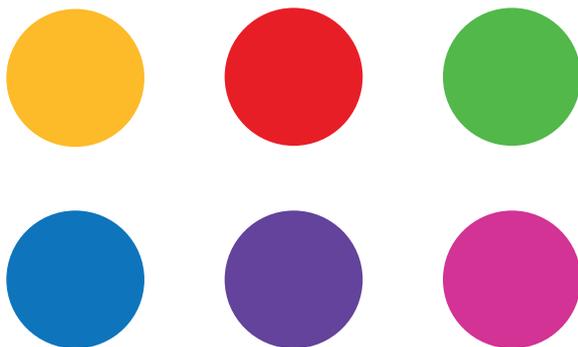
Para la elección de la paleta de color se tomó en cuenta el uso institucional que ya se ha establecido en el área, por medio de la cual se describe cada módulo de trabajo para dividirlos.

Siendo su significado el siguiente:

Color	Significado institucional	Significado psicológico
Amarillo	Alimentación Saludable	Energía, felicidad, espontaneidad
Rojo	Sexualidad Responsable	Fortaleza, pasión, amor, fuerza
Verde	Libre de Adicciones	Naturaleza, equilibrio, crecimiento
Azul	Actividad física	Libertad, progreso, armonía
Morado	Salud Oral	Serenidad, elegante, ecléctico
Fucsia	Vida, Salud y Bienestar	Delicadeza, gratitud, amistad

Ambos significados están cercanos por lo cual fue solicitado el respeto hacia el uso de la paleta.

#### Institucionales



#### Complementarios

- A. Degradé azul y amarillo
- B. Amarillo opacidad al 50%
- C. Azul opacidad al 50%



### 5.5.3 Premisa icónico visual

Es una selección de la realidad, conjunto de elementos y estructuras de representación icónicas conjuntamente con una sintaxis visual. (Pistola, 2010).

Determinados para el soporte, legibilidad y fidelidad de la información.

El material editorial a trabajar se dirige a jóvenes universitarios de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus central y Centros regionales, por lo tanto la línea gráfica en las ilustraciones utilizada será de tipo Diseño Plano o Flat design, haciendo referencia a un código visual limpio y referente a los trabajos previos.

#### Iconos de los módulos



#### Iconos refuerzo de texto



### 5.5.4 Premisa de formato

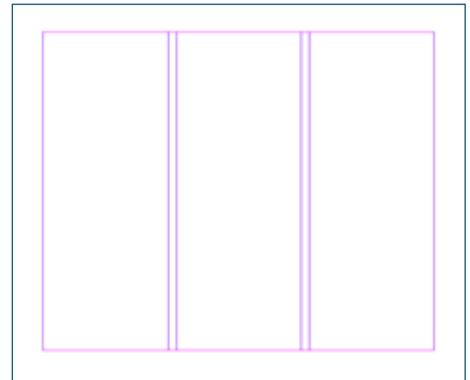
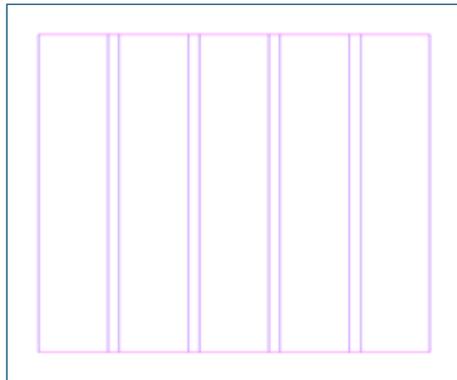
Se refiere a la presentación de una pieza de diseño ya sea editorial y publicitaria, determinando tamaño y forma. Para la creación del material editorial se toma en cuenta su uso según el medio, ya sea digital o impreso para poder adaptarse a ambas necesidades y que su tamaño sea ideal para su transporte.

Se trabajara en un formato horizontal con medida 9.5 x 8 pulgadas con un máximo de 5 columnas y un mínimo de 3.

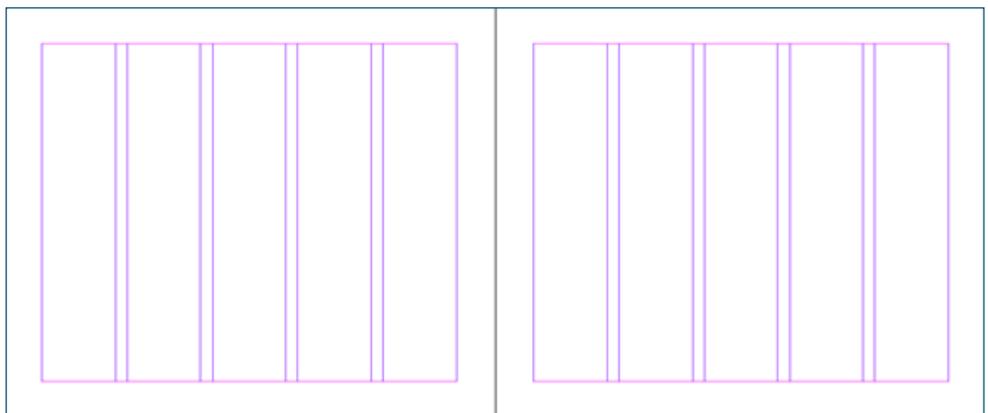
**Formato:** se refiere al medio por el cual el contenido será expresado, pudiendo ser el tamaño, la orientación de la página, y el medio por el cual será distribuido siendo digital o impreso.

**Diagramación:** también conocido como maquetación, se refiere a la organización del espacio para los elementos gráficos y de contenido escrito, distribuyendoles en un espacio determinado.

#### Formato cerrado o versión digital 9.5 x 8''



#### Formato abierto impreso 19 x 8''



# Capítulo

# 6

## Proceso de producción gráfica

- Nivel 1 de visualización
- Nivel 2 de visualización
- Nivel 3 de visualización
- Fundamentación de la propuesta
- Validación con grupo objetivo
- Lineamientos para la puesta en práctica



## 6.1 Nivel 1 de visualización

### 6.1.1 Nivel de Bocetaje

#### 6.1.2 Portada

Es la cubierta del material que muestra una pequeña parte del contenido, donde se resaltan elementos importantes como autor, título y la editorial o bien la institución a la que pertenece.

- **Portada #1:**

Se resalta el número seis en referencia a los módulos de trabajo, alimentación, sexualidad, actividad física, adicciones, salud oral (bucal), vida y salud con pequeñas ilustraciones de manera icónica que ejemplifican los mismos, aplicando la gama de colores a utilizar en sus páginas internas.

- **Portada #2:**

A modo que sea una lectura más cómoda de todo el contexto se separa el número 6 del título del libro haciendo una franja que lo resalte de manera primaria para indicar el número de temas a trabajar e identificando como guía didáctica para hacerlo más completo, se complementa con una ilustración que integre ambos sexos para resaltar la equidad de género.

#1



#2



### 6.1.3 Contraportada

Se refiere a la última página de un libro en esta parte se puede agregar una pequeña descripción del contenido o alguna frase para cerrar, así como agregar logos institucionales.

- **Contraportada #1:**

Integra la línea gráfica que actualmente se maneja para proyectos como unifoliales y bifoliales informativos así como el uso de los mismos para diferenciar cada módulo de trabajo.

- **Contraportada #2:**

De una manera más limpia se agregan iconos que se incluirán como patrones según el módulo de trabajo agregando la frase “Promueve la salud con equidad de género” de esta manera se refuerza el concepto de la portada.

#1



#2



### 6.1.4 Índice

Es el listado del contenido de temas a tratar dentro del libro, indicando de manera ordenada la numeración que hará más fácil la ubicación de los mismos dentro del libro.

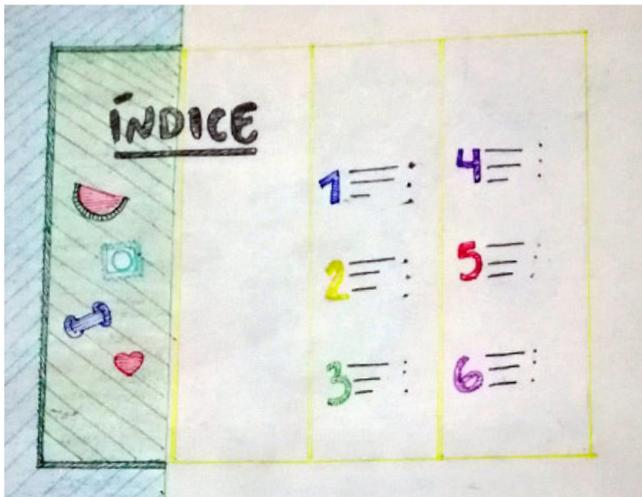
- **Contraportada #1:**

Aplica los iconos como parte del contenido y resalta los numerales haciendo uso de su gama de color, propia de cada tema.

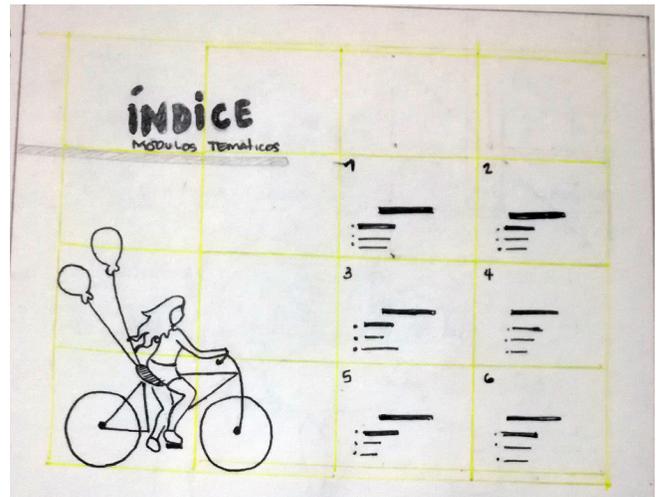
- **Contraportada #2:**

Integra ilustración y pequeños numerales que resaltan el título de cada tema.

#1



#2



### 6.1.5 Portadillas

Es la página que indica el cambio de capítulo o tema en el contenido del libro.

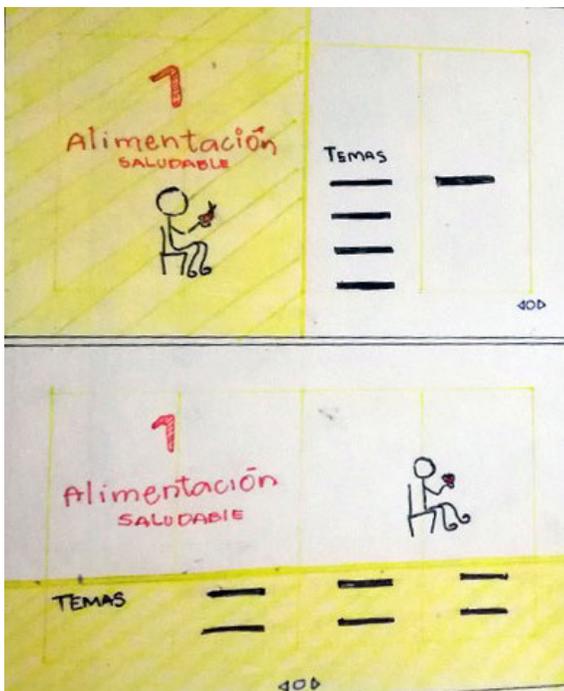
- **Portadilla #1:**

Ocupa la mitad de la página haciendo uso de los monigotes (figuras) que identifican a cada tema utilizados por parte de la institución, colocando por debajo los subtemas dentro de la página. (Las líneas negras indican subtemas).

- **Portadilla #2:**

Ocupa la mitad de la página haciendo uso de ilustraciones, resaltando con tipografía los titulares que identifican a cada tema dejando un patrón con pequeños iconos y colocando por debajo los subtemas dentro de la página. (Las líneas negras indican subtemas).

#1



#2



### 6.1.6 Páginas internas:

Como se indica son las páginas que contienen el cuerpo de texto e imágenes dentro del libro o documento.

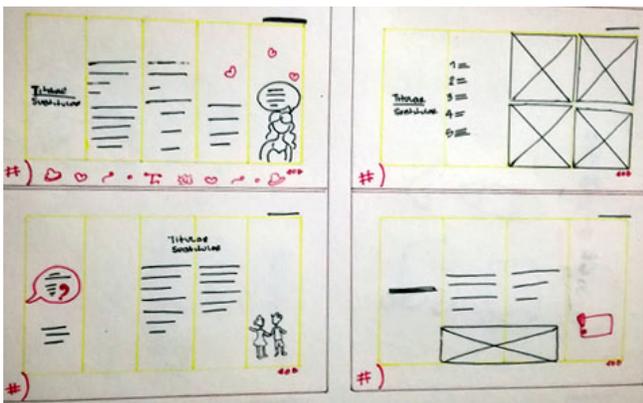
- **Páginas #1:**

Contiene una franja de color que identifica según el tema de trabajo para diferenciarlo del resto, con el numeral centrado y aun lado ubicados los botones para la interactividad en medios digitales. (Las líneas negras representan texto y los cuadros marcados con una x representan imagen).

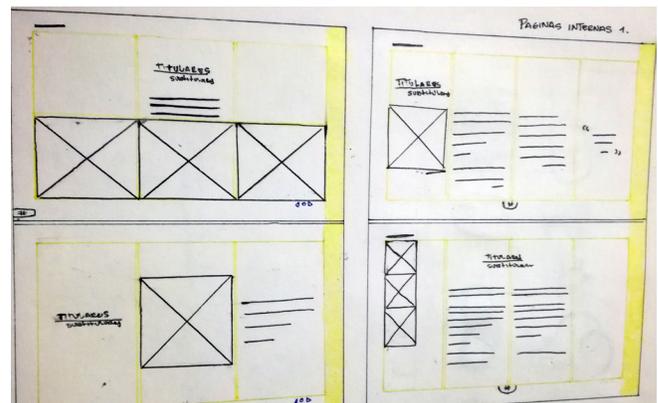
- **Páginas #2:**

Contiene de manera difuminada los iconos que forman patrones para diferenciar cada tema de la misma manera se identifican por medio de colores, numeral al lado derecho de la página y folios que identifican el tema. (Las líneas negras representan texto y los cuadros marcados con una x representan imagen).

#1



#2



### 6.1.7 Ilustraciones:

Es la representación gráfica que refuerza el contenido del tema y lo ejemplifica.

- **Portadilla #1:**

Dos personajes con el chaleco de voluntariado para que genere interacción el lector.

- **Portadilla #2:**

Son personajes que representan el contenido del texto enriqueciendo el texto para su mejor comprensión.

#1



#2



### 6.1.8 Iconos:

es el signo que representa un objeto o parte del mismo tomando la mayor referencia similar posible.

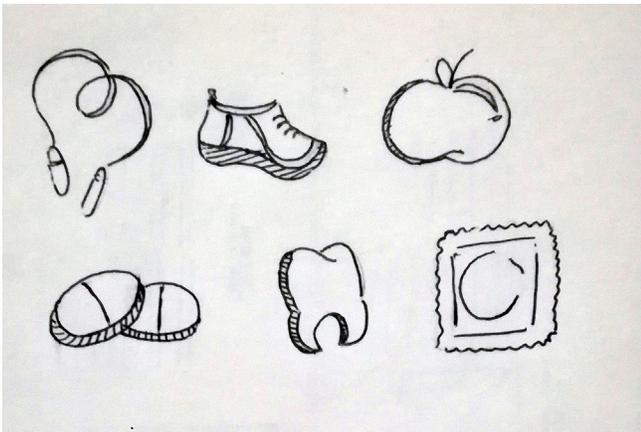
- **Portadilla #1:**

Toma elementos en representación de cada tema a trabajar, el cual podrá identificar cada uno y el mismo podrá usarse en varias páginas de contenido.

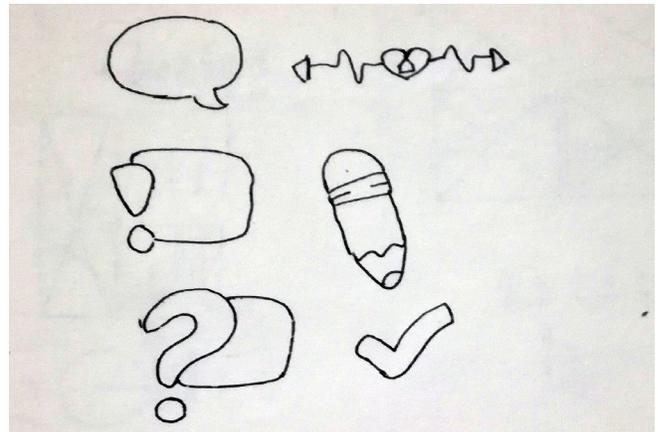
- **Portadilla #2:**

Elementos que refuerzan el contenido por medio de globos o llamadas que captan la atención así como indican una acción.

#1



#2



## Autoevaluación

Para la elección de una de las piezas gráficas se realiza la autoevaluación que determinará el resultado a aplicar. Evaluando en la tabla sobre 5 siendo el resultado más alto y el mínimo 0 el resultado mayor será la elección del mismo.

	Propuesta 1	Propuesta 2
Pertinencia	4	5
Memorabilidad	3	4
Fijación	3	4
Legibilidad	5	5
Composición	3	5
Abstracción	4	5
Estilización	3	5
Identidad Visual	3	4
Uso del Color	5	5
Resultado	33	42

### • Resultados

Luego de analizar las dos propuestas, se llega a la siguiente conclusión: la segunda propuesta es más completa y estética a nivel visual que integra los parámetros para la comprensión del grupo objetivo, hace uso del concepto creativo “Marcando generaciones responsables” haciendo uso de ilustraciones, tipografía, color y códigos visuales que lo resaltan. Con esta evaluación se determina el tipo de línea gráfica a utilizar para el siguiente nivel de visualización y piezas finales del proyecto.

## 6.2 Nivel 2 de visualización

### 6.2.1 Propuesta digitalizada

Se elabora en este nivel de digitalización la propuesta seleccionada en el proceso de autoevaluación para la elección de la pieza final, realizando ilustraciones, portadas, páginas internas, guardas e índice.

Aplicando tipografía y paleta cromática con la cual cada módulo de trabajo es identificado y cada personaje e ilustración creada adecuada para cubrir las necesidades del grupo objetivo, realizando el concepto creativo *“Marcando generaciones responsables”*.

### 6.2.2 Portada

Para la elaboración de la portada se resalta el concepto creativo por medio de ilustraciones que representan jóvenes universitarios, se refuerza la equidad e igualdad de género que tiene como fin reflejar a lo largo del proyecto, haciendo uso de una figura con una leve sombra para realzar el número 6 indicando los módulos temáticos de trabajo, utilizando colores contrastantes que realzan la portada del material se aplica tipografía palo seco con una leve sombra para integrar tanto imagen, texto y línea gráfica aplicada para el material interactivo.



### 6.2.1.3 índice

Para esta composición se hace uso de uno de los personajes pero en diferente posición creando movimiento en la página haciendo referencia a la actividad física, se aplica color para identificar cada módulo según se ha determinado cada uno, agregando iconos que fortalecen de manera visual por medio de imagen que complementa las páginas que contienen el patrón con las diferentes iconos.



### 6.2.1.4 Contraportada

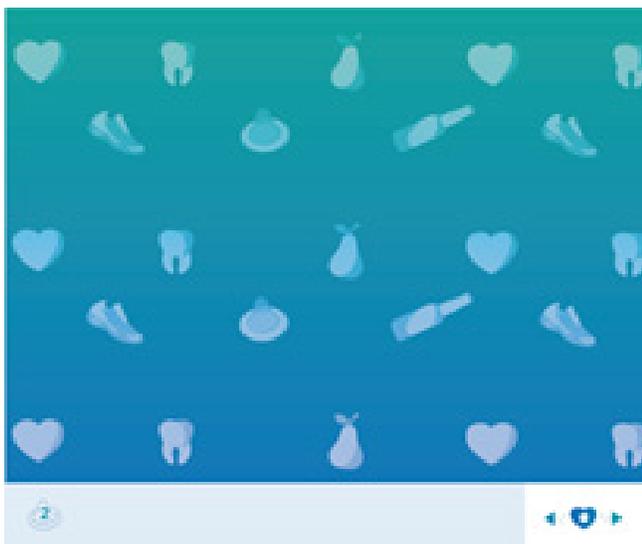
Hace referencia visual de los iconos que identifican a cada módulo que se trabajó dentro del libro usando la frase de cierre “USAC te quiero saludable” respetando la tipografía utilizada por parte de la institución, agregando los créditos pertinentes por medio de logotipos institucionales.



# Interactivo — 2do nivel —

### 6.2.1.5 Portadillas

Para poder diferenciar cada tema se crean portadillas con un identificador gráfico como recurso el rectángulo con esquinas redondeadas cumpliendo la función icónica y cromática, parecida al rectángulo de la portada a diferencia de esa la orientación horizontal que se le da. Se incluyen dentro de estas páginas una que hace uso de un patrón utilizando con los iconos de los módulos este espacio estará designado a material audiovisual como parte del refuerzo por tema.



## 6.2.1.6 Páginas internas

Cada página es diagramada entre 3 y 5 columnas máximo dependiendo del contenido que se trabaje, se agrupan para dar un mejor recorrido visual que puede ser texto e imagen o solo la distribución de alguna infografía, los marcadores de página y folios indican con diferente color el módulo que se trabaja para diferenciar cada tema, agregando numerales con su respectivo icono por tema y botones que hacen más fácil el recorrido dentro del documento interactivo.

### Presentación

La presente guía se dirige a la educación y capacitación de los voluntarios en vida saludable, tratando los temas que contienen módulos temáticos, Alimentación Saludable, Actividad Física, Sexualidad Responsable, Libre de Adicciones, Salud Oral, y Vida, Salud y Bienestar.

La característica principal de esta guía es motivar por medio de interactividad, cubriendo los parámetros en educación e información sobre estos temas, logrando facilitar el proceso de aprendizaje.

Para poder analizar de mejor manera el contenido de esta guía se ha llevado a cabo una investigación a fondo haciendo uso de diferentes recursos para llenar los aspectos que logren captar e interpretar la información de una manera más fácil y divertida. Se realiza con el interés y el fin de poder ampliar y sustentar el conocimiento aprendido.

Por otra parte en el ámbito académico es necesario que los docentes estén al tanto del contenido para poder indagar, tratar e infundir

el conocimiento adquirido hacia los alumnos. En cuanto al contexto social se busca persuadir de manera positiva para buscar el interés por aprender de los jóvenes en el salón de clases de manera positiva, para evitar las posibles variables que interfieren con su aprendizaje.

La Facultad de Arquitectura y Escuela de Diseño Gráfico por medio del Ejercicio Profesional Supervisado, provee el material editorial con fines educativos y no lucrativos para la Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central y Centros regionales, enfocados en la capacitación de Voluntariado en Vida Saludable, del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida

4

## Fases de la Salud

Fases de la Salud

3

### Presentación

La presente guía se dirige a la educación y capacitación de los voluntarios en vida saludable, tratando los temas que contienen módulos temáticos, Alimentación Saludable, Actividad Física, Sexualidad Responsable, Libre de Adicciones, Salud Oral, y Vida, Salud y Bienestar.

La característica principal de esta guía es motivar por medio de interactividad, cubriendo los parámetros en educación e información sobre estos temas, logrando facilitar el proceso de aprendizaje.

Para poder analizar de mejor manera el contenido de esta guía se ha llevado a cabo una investigación a fondo haciendo uso de diferentes recursos para llenar los aspectos que logren captar e interpretar la información de una manera más fácil y divertida. Se realiza con el interés y el fin de poder ampliar y sustentar el conocimiento aprendido.

Por otra parte en el ámbito académico es necesario que los docentes estén al tanto del contenido para poder indagar, tratar e infundir

el conocimiento adquirido hacia los alumnos. En cuanto al contexto social se busca persuadir de manera positiva para buscar el interés por aprender de los jóvenes en el salón de clases de manera positiva, para evitar las posibles variables que interfieren con su aprendizaje.

La Facultad de Arquitectura y Escuela de Diseño Gráfico por medio del Ejercicio Profesional Supervisado, provee el material editorial con fines educativos y no lucrativos para la Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central y Centros regionales, enfocados en la capacitación de Voluntariado en Vida Saludable, del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida

4

### Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se aprenden desde casa con la familia.

Son comportamientos de los que estamos relativamente conscientes, son repetitivos que conducen a seleccionar preparar y consumir determinado alimento.

Es necesario que para comer bien se mantenga una alimentación variada e equilibrada, incluyendo en la dieta distintos alimentos que en porciones y cantidades variables ayudan a una mejor dieta.

Fases de la Salud

5

### 6.2.1.7 Ilustraciones

Con el fin de crear una mejor empatía en el grupo objetivo se crean personajes siguiendo una misma línea que se adecua en características físicas y de personalidad de los jóvenes universitarios, quienes irán interactuando a lo largo del contenido, tanto personajes como elementos gráficos adicionales que refuerzan la información del contenido.



## — Jóvenes — Universitarios

### 6.2.1.8 Iconos

Creados para la interactividad del texto con el lector y diseño de los botones interactivos adecuados a la temática, se aplicarán tanto en el libro como en los audiovisuales. El significado de cada uno es el siguiente:

1. El globo de llamada indica Tips o consejos saludables.
2. Botones interactivos adecuados a la temática.
3. El rectángulo con el signo de interrogación responde a preguntas a manera utilizando la frase “Sabías que”.
4. El rectángulo con el signo de admiración genera una llamada de atención con la frase “Toma nota”.

Pon en práctica



Botones de navegación



Toma nota



Sabías que



— Para —  
interactuar

## 6.2.2 Validación de la pieza con Expertos del tema

Se crea un formulario como herramienta para la validación el cual facilita la respuesta en un rango de 5 como excelente a 1 como deficiente, este formulario es aplicado con expertos del tema y asesores en la institución para los cambios pertinentes. Se puede visualizar el instrumento de validación en el anexo #6.2.2

Como parte de la validación se muestran los resultados obtenidos a partir del formulario para Expertos en el tema, el cual se realizó dentro de la institución contando con la participación de los profesionales de área Lic. Hugo Díaz, Profesional en Ciencias de la Salud, Licda. Karla García, Coordinadora PIVS, y Licda. Loida Ramírez, Profesional Pedagoga.

### Expertos PIVS

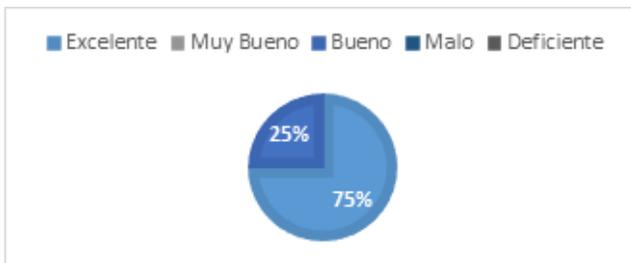


# Resultados



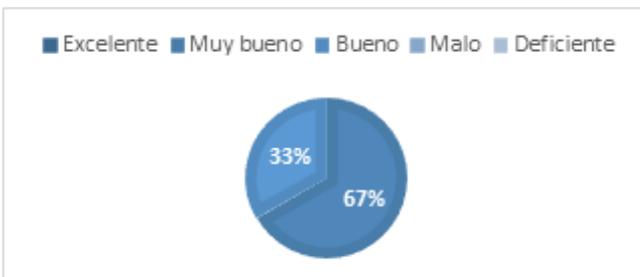
## 1. ¿Considera que el concepto creativo tiene relación con el tema?

El concepto creativo es aceptado dentro de un 67% calificado como excelente mientras el 33% lo considera muy bueno, ya que se muestra evidencia de ser aplicado a la temática del libro, considerando que llena las expectativas que se tienen para lograr el impulso y buen uso del material llenando las expectativas sobre el uso del mismo.



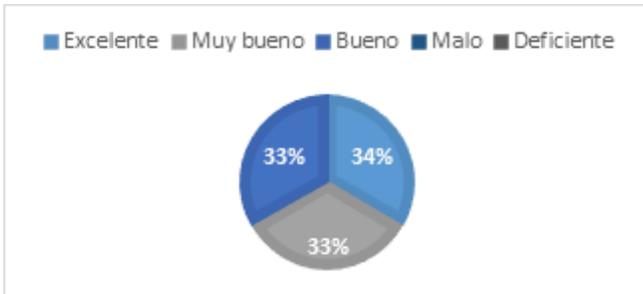
## 2. ¿El diseño del libro es adecuado para el reforzamiento y/o capacitaciones?

Al ser rápido e interactivo facilita y amplía el conocimiento al momento de capacitar pues interactúa de mejor manera con el receptor, calificado como excelente en un 75% y con un 25% como bueno deja en evidencia la utilidad que tendrá al momento de ser aplicado y distribuido al grupo objetivo.



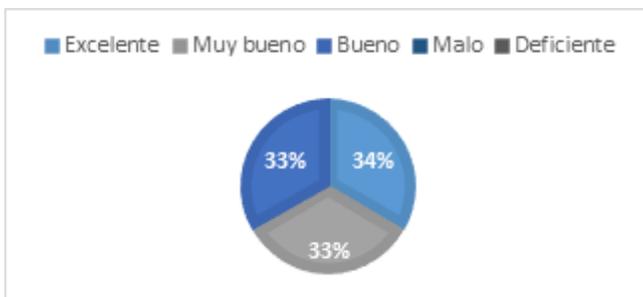
## 3. En aspectos de diagramación ¿Considera que se establece jerarquía visual entre contenido de texto e imagen?

Se logra relacionar la imagen y el texto en un 67% es calificado como muy bueno mientras el 33% como bueno, por lo cual su relación debe establecer orden visual.



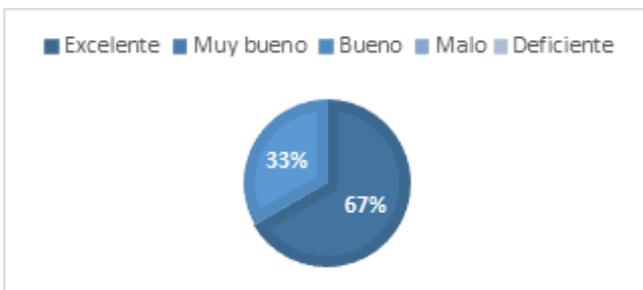
#### 4. ¿Considera que el formato utilizado es ideal para su proyección en pantalla?

Es visible su proyección en pantalla visible en diferentes medios electrónicos sin perder su calidad. Es calificado con diferentes puntos de vista en escala de 33% a 34% se considera, excelente, muy bueno y bueno



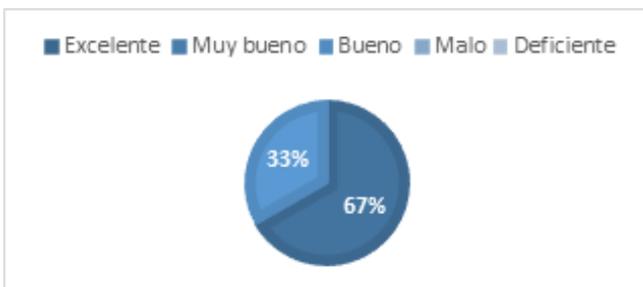
#### 5. ¿Las ilustraciones son las adecuadas?

Cumplen con características importantes son claras y se adaptan muy bien al grupo objetivo, se califica entre 33% a 34% como excelente, muy bueno y bueno, según el criterio de cada experto.



#### 6. ¿Cómo califica el diseño de portada, contraportada del libro?

Adecuadas al contenido y aplica el concepto creativo indicado, se considera en un 67% como excelente mientras el 33% lo califica como bueno.



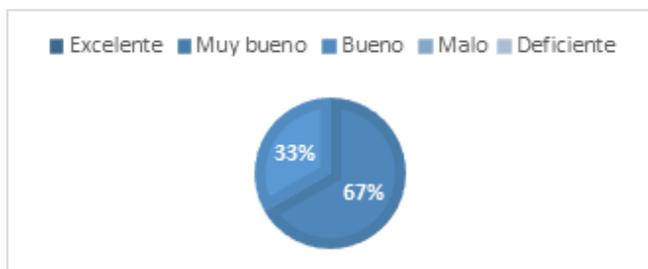
#### 7. ¿Considera unidad visual con respecto a las portadillas de los temas?

Ayudan a identificar los temas de manera inmediata al contenido del libro en un 67% se califica como excelente mientras el 33% lo considera bueno.



### 8. ¿Considera que genera interacción y es adecuado al grupo objetivo?

Al ser interactivo despierta al interés y facilita la navegación por medio de botones por lo cual es práctico, calificado en un 67% como muy bueno mientras el 33% lo considera bueno.



### 9. ¿El libro mantiene la unidad visual con la línea gráfica de PIVS

Se mantiene unidad visual y paleta cromática según los módulos temáticos y demás material ya creado dentro del área, calificado como muy bueno en un 67% y bueno en un 33%.



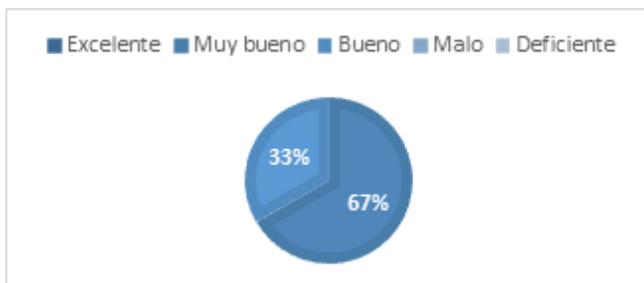
### 10. ¿Es adecuada la distribución de la información?

Se mantienen pesos visuales y orden del contenido en un 67% se considera muy bueno debido a la cantidad de texto e interacción de la imagen para su comprensión el 33% lo califica como bueno.



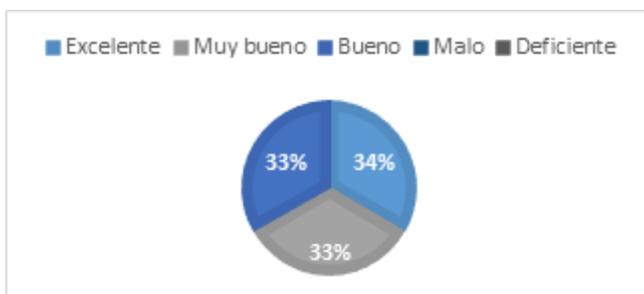
### 11. ¿Los contenidos y el diseño de esta guía facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje en el educador y estudiante.

Cumple con los contenidos establecidos aceptado en un 100%, convirtiéndose en una herramienta que facilite el proceso de enseñanza.



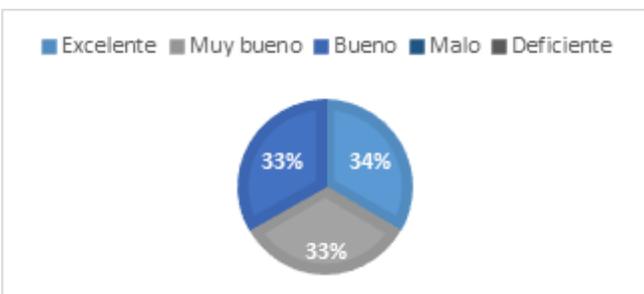
## 12. El diseño promueve la estimulación para que los voluntarios trabajen en equipo.

Dentro del diseño del libro se genera una actividad ya sea individual o en equipo, con el fin de crear interacción y mantener la buena comunicación. Considerado en un 67% como muy bueno mientras el 33% como bueno.



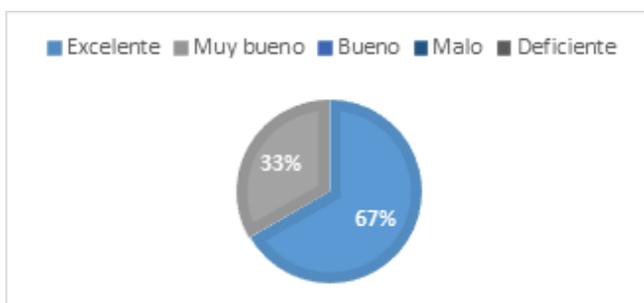
## 13. Se maneja un correcto lenguaje en los textos que presenta la guía

Adecuado y correcto uso del lenguaje de acorde a la edad del grupo objetivo. Calificado entre 33% a 34% como excelente, muy bueno y bueno.



## 14. ¿La tipografía utilizada es la adecuada?

Se considera que la tipografía complementa y no genera distracción o ruido en la composición. Calificado entre 33% a 34% como excelente, muy bueno y bueno.



## 15. ¿Cómo califica el diseño del libro considerando al grupo objetivo (jóvenes universitarios)?

Tanto en imagen como en objetivos se complementa y adecua para los jóvenes universitarios que son participes del voluntariado en vida saludable. Calificado como muy bueno en un 33% y excelente por un 67% lo que evidencia que será de beneficio y se le dará el buen uso al material educativo.



# Comentarios

Adecuado y dinámico

Felicitaciones a Elizabeth por llevar una necesidad que hacía tiempo había sido detectada pero nadie había aceptado el reto. Esta es una herramienta moderna que no cabe duda motivará a nuestros jóvenes a responsabilizarse de su propia salud.

Para mi ha sido un gusto trabajar con Liza (Elizabeth), es una persona dedicada ( responsable y abierta a sugerencias.

*Loida Rámirez,  
Profesional Pedagoga*



## 6.2.3 Validación con Profesionales de Diseño Gráfico y comunicación

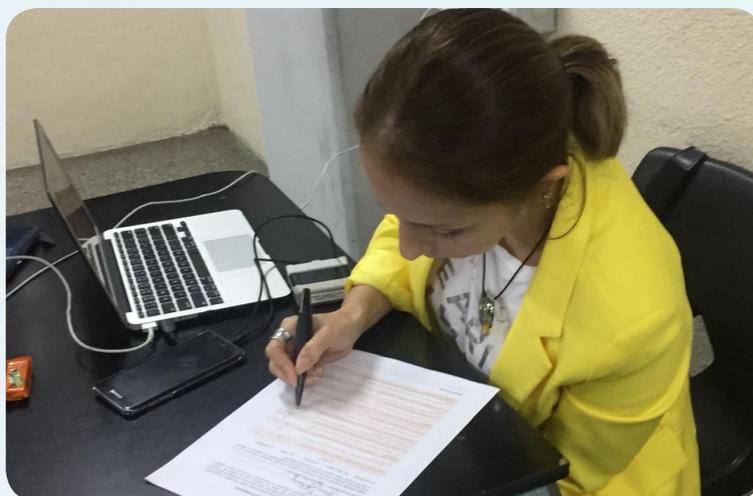
Se crea un formulario como herramienta para la validación el cual facilita la respuesta en un rango de 5 como excelente a 1 como deficiente, este formulario es aplicado con diseñadores profesionales que sugieren y corrigen las posibles faltas o carencias en cuanto a la aplicación del diseño gráfico en el material. Se puede visualizar el instrumento de validación en el anexo #6.2.3

Como parte de la validación se muestran los resultados obtenidos a partir del formulario para Diseñadores Profesionales, el cual se realizó con personas profesionales de diseño gráfico y comunicación.

### Profesionales DG

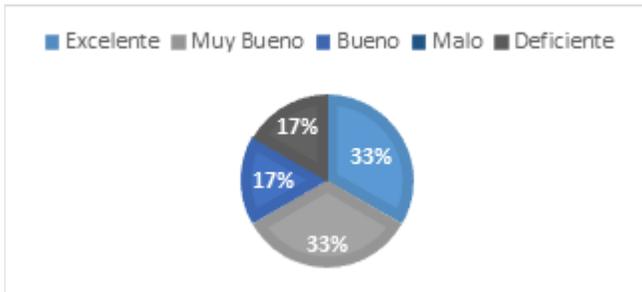


Lic. Gustavo Jurado, Comunicador Social



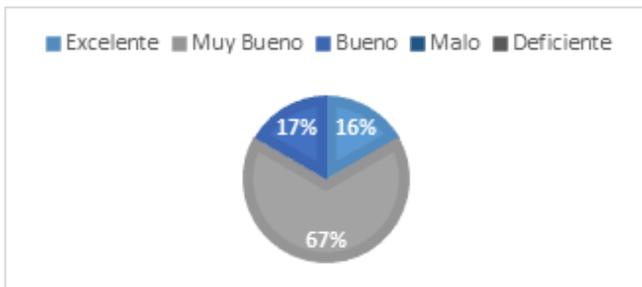
Licda. María Gutiérrez, Diseñadora Gráfica

# Resultados



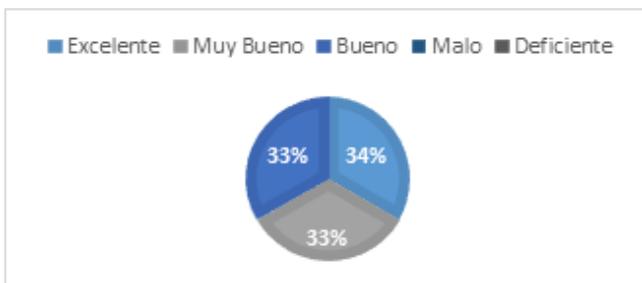
## 1. ¿Considera que el concepto creativo se visualiza en el diseño?

Podría visualizarse de mejor manera pero es acertado en la pieza calificada como excelente y muy buena dentro de un 33% cada uno 17% bueno y 17% deficiente. Por lo tanto se trabajan cambios pertinentes.



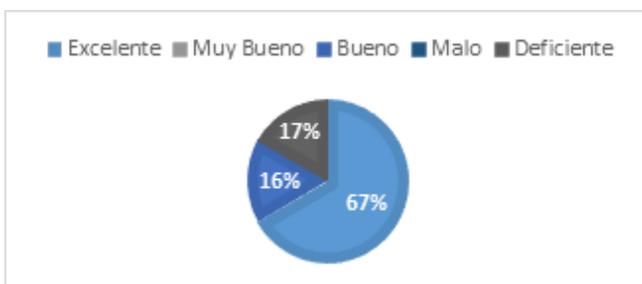
## 2. ¿El libro es adecuado considerando al grupo objetivo? (Jóvenes universitarios del campus central USAC)

Se trabaja de manera acertada según el grupo objetivo, dentro de un 67% calificado como muy bueno, 17% como bueno, mientras el 16% lo considera excelente.



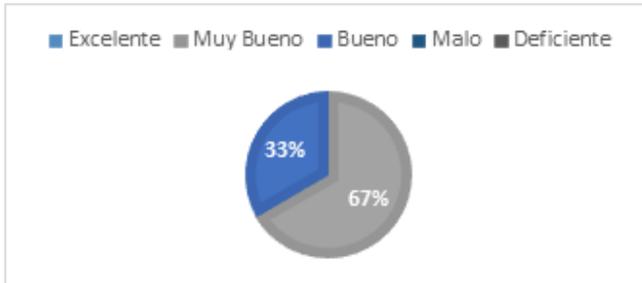
## 3. En aspectos de diagramación ¿Considera que se establece jerarquía visual entre contenido de texto e imagen?

Se trabaja de manera ordenada de acuerdo a la línea gráfica establecida, entre un 33% es calificado como muy bueno y bueno cada uno mientras que en un 34% se considera como excelente.



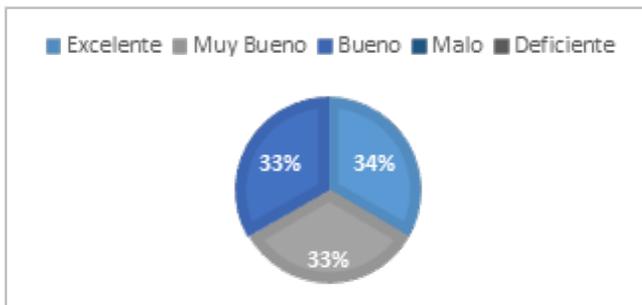
## 4. ¿Considera el buen uso de iconos visuales en la pieza de diseño?

Los iconos realzan partes del texto donde se quiere captar la atención, se califica como excelente dentro de un 67% mientras el 16% lo califica como malo y 17% deficiente, por lo cual se aplicara de mejor manera el uso de los iconos visuales de la pieza.



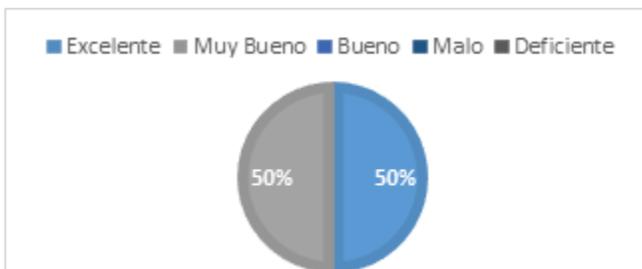
### 5. ¿Las ilustraciones cuentan con un alto nivel ejecución?

Las ilustraciones son estéticas y limpias, calificada como muy buena en un 67% mientras el 33% como bueno.



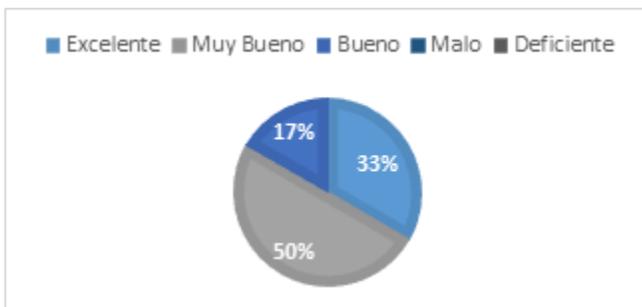
### 6. ¿Considera adecuado el uso de la tipografía para su proyección en medios digitales?

Es adaptable en diferentes medios digitales para su proyección y legibilidad en un resultado equilibrado entre un 33% a 34% se considera el buen uso de la misma por partes iguales los resultados se dividen en excelente, muy bueno y bueno.



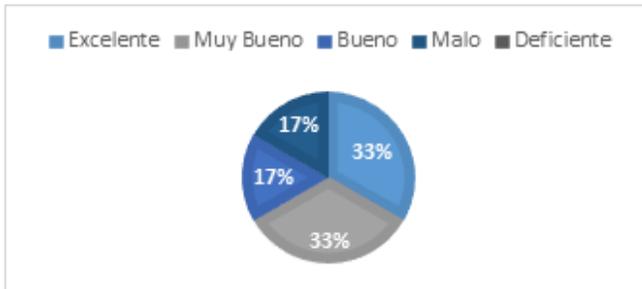
### 7. ¿Se aplica unidad visual tanto en tipografía y color respecto a las portadillas según los temas?

Es claro y preciso dentro de un 50% por ambas partes es considerada la elección tipográfica como excelente y muy buena.



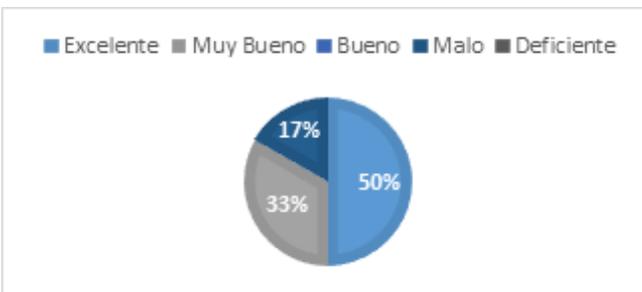
### 8. ¿Considera que el material es estéticamente atractivo?

Acertado y preciso se califica en un 50% como muy bueno mientras el 33% lo considera excelente por lo tanto el 17% restante como bueno.



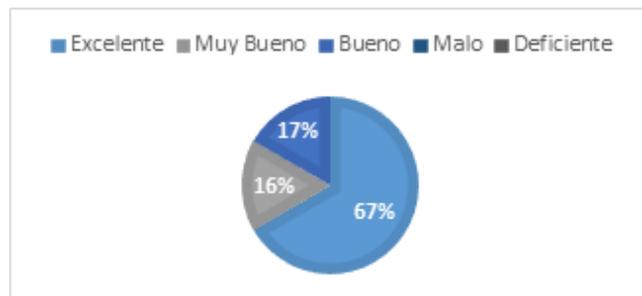
### 9. ¿En aspectos de diseño editorial como lo califica?

Considerando los aspectos básicos de diseño editorial en un rango de 33% se considera como excelente y muy bueno por ambas partes, mientras el 17% considera la pieza buena y el restante 17% considera que hay aspectos mínimos a mejorar



### 10. ¿Es adecuado el uso de la retícula?

Dentro de los aspectos de diseño editorial la retícula juega un papel importante al momento de colocar los elementos de la composición, el 50% considera el uso de la misma como excelente mientras el 33% como muy bueno y solamente el 17% lo califica como malo.



### 11. ¿El uso de la paleta cromática es el adecuado, considerando que la institución establece el respeto hacia el uso del mismo para identificar los temas de trabajo?

Basados en un estudio previo del color y el significado institucional se determina en un 67% el excelente uso de la paleta cromática, mientras el 16% lo califica como muy bueno y el 17% como bueno, por lo tanto es correcto.

## 6.3 Nivel 3 de visualización

### 6.3.1 Propuesta digitalizada

Se elabora en este nivel de digitalización la propuesta realizando los debidos cambios en cuestiones de diseño para la pieza final, realizando ilustraciones, portadas, páginas internas, guardas e índice.

Aplicando tipografía y paleta cromática con la cual cada módulo de trabajo es identificado y cada personaje e ilustración creada haciendo buen uso de los recursos icónicos para su mejor comprensión, adecuada para cubrir las necesidades del grupo objetivo, realizando el concepto creativo **“Marcando generaciones responsables”**.

#### 6.3.1.2 Portada

Para la elaboración de la portada se resalta el concepto creativo por medio de ilustraciones que representan jóvenes universitarios, se refuerza la equidad e igualdad de género que tiene como fin reflejar a lo largo del proyecto, haciendo uso de una figura con una leve sombra para realzar el número 6 indicando los módulos temáticos de trabajo, utilizando colores contrastantes que realzan la portada del material se aplica tipografía palo seco con una leve sombra para integrar tanto imagen, texto y línea gráfica aplicada para el material interactivo.

Entre los cambios realizados, se trabajó en realzar el nombre del libro así como el cambio del mismo, dejando de ser Fases de la Salud a ser **“El libro de los jóvenes saludables”**

**saludables”**, por parte de la licda. Loida Ramírez. Se realiza por medio de color y una franja blanca que lo hace más atractivo y estético dándole aire visual para no saturar el color de fondo adicional se aplican los mismos iconos con opacidad para crear unión visual con el contenido, al indicador de módulos se le agrega la palabra “Los” para no generar confusión con respecto al número, se cambia la expresión corporal de los personajes haciéndolos más proporcionales y se agrega una leve sombra para resaltar.



Propuesta 1

Propuesta 2



### 6.3.1.3 índice

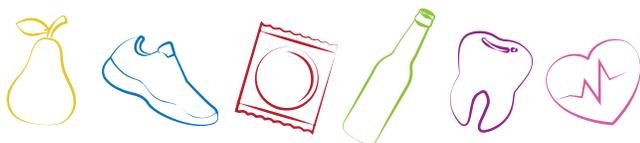
Para esta composición se hace uso de uno de los personajes pero en diferente posición creando movimiento en la página haciendo referencia a la actividad física, se aplica color para identificar cada módulo según se ha determinado cada uno, agregando iconos que fortalecen de manera visual por medio de imagen que complementa las páginas que contienen el patrón con las diferentes iconos.

Entre los cambios realizados se aplican los iconos que identifican a cada módulo en el lado izquierdo de cada tema para fortalecer la relación a lo largo del contenido, se elimina la opacidad de los números y se mueve el texto e iconos acuerdo a la retícula.

Propuesta 1



Propuesta 2



Uso de iconos

### 6.2.1.4 Contraportada

Hace referencia visual de los iconos que identifican a cada módulo que se trabajó dentro del libro usando la frase de cierre “USAC te quiero saludable” respetando la tipografía utilizada por parte de la institución, agregando los créditos pertinentes por medio de logotipos institucionales.

Entre los cambios realizados se modifican dos iconos el primero para el módulo de Vida, Salud y Bienestar agregándole líneas que representan los latidos del corazón, con el fin de diferenciarlo del módulo de sexualidad el segundo icono modificado el cual sustituye el preservativo por el empaque del mismo, se realzan los iconos en color blanco aplicando opacidad este cambio es sugerido por profesionales del tema y profesionales de diseño.

Propuesta 1



Propuesta 2



### 6.3.1.5 Portadillas

Para poder diferenciar cada tema se crean portadillas con un identificador gráfico como recurso el rectángulo con esquinas redondeadas cumpliendo la función icónica y cromática, parecida al rectángulo de la portada a diferencia de esa la orientación horizontal que se le da. Se incluyen dentro de estas páginas una que hace uso de un patrón utilizando con los iconos de los módulos este espacio estará designado a material audiovisual como parte del refuerzo por tema.

Entre los cambios realizados se sustituyen iconos por los modificados en los módulos de Sexualidad Responsable y Vida, Salud y Bienestar, se agrega se cambian proporciones e imagen, realizando los iconos junto al número de trabajo.

Propuesta 1



Propuesta 2



Identificador gráfico con ícono

### 6.3.1.6 Páginas internas

Cada página es diagramada entre 3 y 5 columnas máximo dependiendo del contenido que se trabaje, se agrupan para dar un mejor recorrido visual que puede ser texto e imagen o solo la distribución de alguna infografía, los marcadores de página y folios indican con diferente color el módulo que se trabaja para diferenciar cada tema, agregando numerales con su respectivo icono por tema y botones que hacen más fácil el recorrido dentro del documento interactivo.

En esta parte se ha cambiado redacción y agregado pantallas de color para resaltar el color dentro de las páginas del texto siendo más llamativas y dejando la monotonía de una página blanca con texto, haciéndolo más atractivo para el grupo objetivo y se disminuye el tamaño del folio de color, agregando infografías para la fácil comprensión del tema que logra reforzarlo al igual que agregar actividades que promueven el trabajo en equipo para comparar resultados dentro del grupo objetivo al momento de reunirse en la capacitación posterior a la lectura del material.

#### Propuesta 1

**Hambre o apetito**

La mayor parte del tiempo podemos tener dos grandes y diferentes deseos que satisfacemos con comida y nos deleitamos con nuestros antojos esto puede causar desequilibrios nutricionales o una mala conducta alimentaria, dándole lugar al sobrepeso y obesidad. Pero realmente hazte la pregunta ¿Tengo hambre o apetito?, es importante saber distinguir de manera correcta cada uno de estos términos para tener una educación nutricional saludable.

**Aprende la diferencia:**

**Apetito:** Es generado de manera repentina, causando un deseo por la comida es decir se presentan antojos por algo específico y nada saludable, como pueden ser alimentos altamente calóricos y en azúcares. Luego de saciar esa sensación no se está satisfecho. Algunas personas pueden sentir culpa o tristeza por haber comido algo no saludable para la salud, o por haber olvidado la dieta. En pocas palabras es comer sin hambre.

**Hambre:** Es la necesidad fisiológica que nuestro organismo manifiesta en esta situación el deseo de comer es amplio por lo cual podemos comer cualquier clase de alimento para saciar esa necesidad. Es importante saber que si no se come en esos momentos en nuestro cuerpo se empieza a consumir **glucógeno** (molécula de almacenaje de energía) y esta se descompone en **glucosa** (fuente de energía), y esa energía se transporta al cerebro, músculos y células sanguíneas.

**¿Comemos por hambre o por apetito?**

**Toma nota:**

"Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria"

Proverbio Ayurveda

8

#### Propuesta 2

**Hambre o apetito**

Todos en algún momento sentimos el deseo de comer, a veces porque el cuerpo lo pide y otras por un antojo en particular sin preguntarnos si nos estamos alimentando en una forma adecuada y saludable; básicamente lo que buscamos es satisfacer una necesidad o deseo.

La pregunta sería...

**¿Comemos por hambre o por apetito?**

**Apetito:** Es generado de manera repentina causando un deseo por comida, es decir, se presentan antojos por algo específico no precisamente saludable; por ejemplo alimentos altos en calorías y azúcares que luego de ingerirlos puede que saciemos esa sensación de hambre más no quedamos satisfechos. Es más, algunas personas pueden sentir culpa o tristeza por haber comido algo que no es bueno para su salud. En pocas palabras, apetito es comer sin hambre.

**Hambre:** Es la necesidad fisiológica que nuestro organismo manifiesta en esta situación el deseo de comer es amplio por lo cual podemos comer cualquier clase de alimento para saciar esa necesidad. Es importante saber que si no se come en esos momentos en nuestro cuerpo se empieza a consumir **glucógeno** (molécula de almacenaje de energía) y esta se descompone en **glucosa** (fuente de energía), y esa energía se transporta al cerebro, músculos y células sanguíneas.

**Toma nota:**

"Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria"

Proverbio Ayurveda

6

### 6.3.1.7 Ilustraciones

Con el fin de crear una mejor empatía en el grupo objetivo se crean personajes siguiendo una misma línea que se adecua en características físicas y de personalidad de los jóvenes universitarios, quienes irán interactuando a lo largo del contenido, tanto personajes como elementos gráficos adicionales que refuerzan la información del contenido.

Se mejoran las proporciones y se trabajan otras expresiones corporales en los personajes.



### 6.3.1.8 Iconos

Creados para la interactividad del texto con el lector y diseño de los botones interactivos adecuados a la temática, se aplicarán tanto en el libro como en los audiovisuales. El significado de cada uno es el siguiente:

1. El globo de llamada indica Tips o consejos saludables.
2. Botones interactivos adecuados a la temática.
3. El rectángulo con el signo de interrogación responde a preguntas a manera utilizando la frase "Sabías que".
4. El rectángulo con el signo de admiración genera una llamada de atención con la frase "Toma nota".

No se hacen cambios en esta sección.

Pon en práctica



Sabías que



Botones de navegación



Toma nota



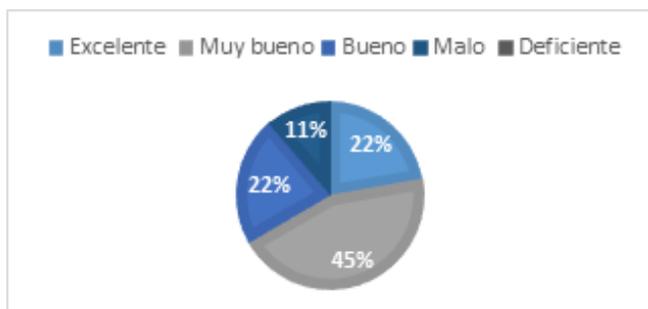
## 6.3.2 Validación con grupo objetivo

Se crea un formulario como herramienta para la validación el cual facilita la respuesta en un rango de 5 como excelente a 1 como deficiente, este formulario es aplicado con voluntarios en vida saludable del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-. Puede visualizar el instrumento de validación en el anexo #6.3.2

### Voluntarios PIVS

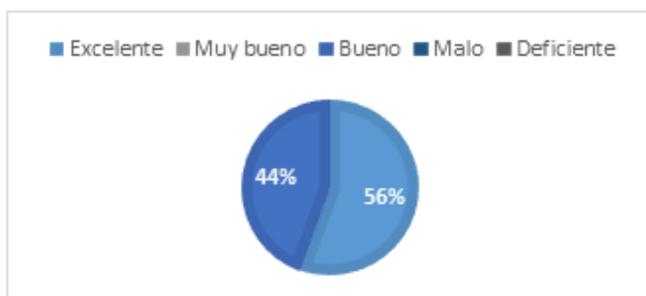


# Resultados



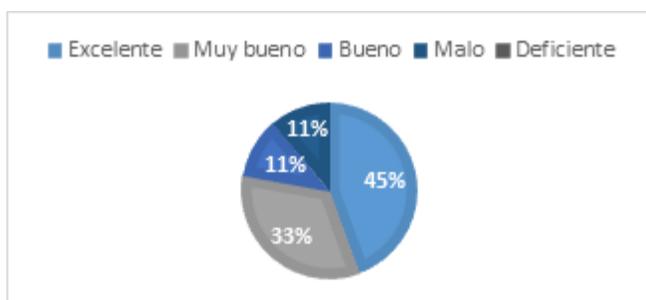
## 1. ¿Considera que las ilustraciones son adecuadas para reforzar el contenido del material?

El material es aceptado en un 45% como muy bueno mientras el 22% lo califica como excelente el 22% considera el material como bueno y solo el 11% lo califica como malo. Por lo tanto en su mayoría el material es de utilidad y adecuado para reforzar el contenido por medio de infografías e ilustraciones dentro del libro.



## 2. ¿El diseño del libro es el adecuado y dirigido a los jóvenes de la comunidad universitaria?

Al calificar el material educativo y verificar su funcionalidad se muestran los resultados de la siguiente manera el 56% se siente identificado y adecuado de acorde a sus edades tanto en imagen como en contenido, mientras el 44% lo califica como bueno.



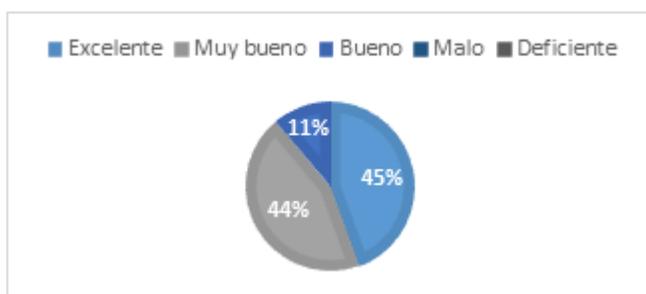
## 3. ¿Las infografías son claras y refuerzan el conocimiento adquirido?

En un 45% las infografías son aceptadas y en el 33% se considera como muy bueno, esto significa que son entendibles y claras para reforzar el contenido del tema, haciéndolo mucho más fácil de comprender.



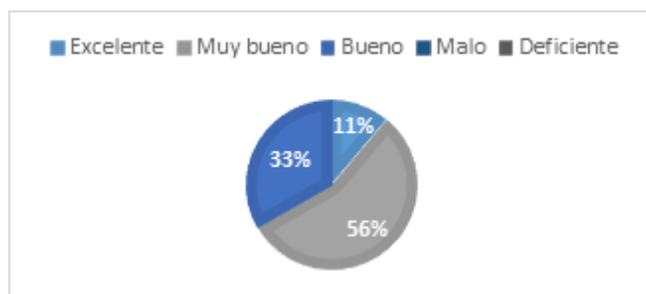
#### 4. ¿Consideras el buen uso de los iconos que representan cada módulo de capacitación y talleres del PIVS?

El 67% considera que los iconos utilizados y aplicados son claros y persuasivos de acuerdo al tema de cada módulo mientras el 22% lo califica como muy bueno y solamente el 11% como bueno. Lo que significa que los iconos son parte fundamental para que sea más fácil de comprender.



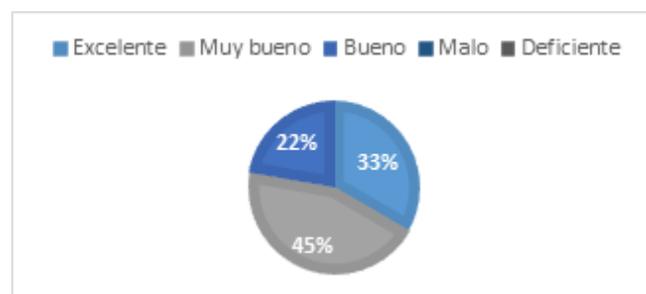
#### 5. ¿La lectura del material es clara?

Considera un 45% la legibilidad del material como excelente y el 44% también lo considera claro, lo que significa que se ha trabajado de manera favorable los textos dentro del material.



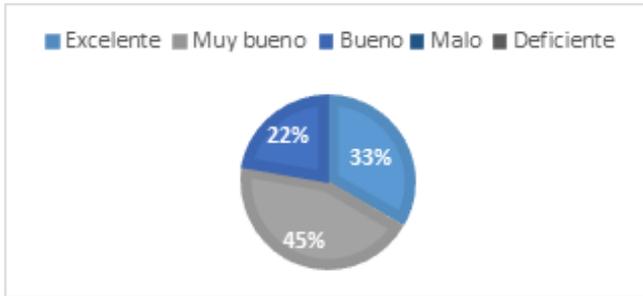
#### 6. Considerando el uso que el libro tendrá ¿Qué reacción le provoca el material?

El grupo objetivo reacciona en un 56% considerando que el material es muy bueno, mientras el 33% lo considera bueno y el 11% como excelente. Lo que evidencia la buena aceptación del mismo.



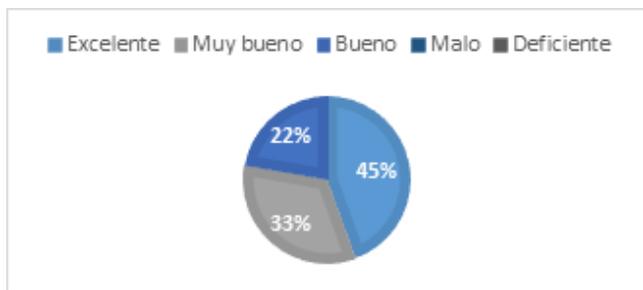
#### 7. ¿El material es de su interés?

El material es calificado en un 45% como muy bueno 33% lo considera excelente y solamente una pequeña parte del 22%. Lo que evidencia que el material será de gran utilidad para el grupo objetivo.



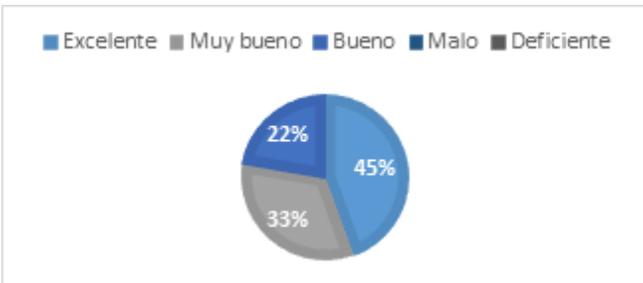
### 8. ¿Considera que el material es estéticamente atractivo?

En un 45% se califica como muy bueno la parte estética del material mientras el 33% lo considera como excelente, por lo cual ha llenado las expectativas propuestas.



### 9. ¿Cómo califica la funcionalidad del libro interactivo?

La funcionalidad el libro se califica de la siguiente manera, el 45% lo considera excelente, mientras un 33% como muy bueno, el 22% como bueno. Lo que deja evidencia que el material será de gran utilidad.



### 10. ¿Las actividades son de su interés y generan el trabajo en grupo?

Con el fin de generar una mejor comunicación dentro del grupo de trabajo los voluntarios consideran las actividades en un 45% excelente y el 33% muy bueno y el 22% bueno. Se logra generar interacción en el equipo de trabajo.

## 6.4 Fundamentación de la propuesta de diseño y presentación final

---

### 6.4.1 Concepto Creativo

El concepto creativo “**Marcando generaciones responsables**” se representa de la siguiente manera dentro del libro.

Los jóvenes que son participes de las actividades educacionales y de salud siendo ellos el medio por el cual se proyectará el mensaje dentro y fuera de la comunidad universitaria y de eso se trata crear una medida de prevención independiente sobre su salud y bienestar, que el mensaje quede plasmado siendo eficaz y no efímero, beneficiando a más generaciones libres y responsables de sí mismos.

#### Igualdad social

Se trabaja por medio de la imagen a través de tres diferentes personajes creando una equivalencia para que todos obtengan un mismo resultado y alcancen las mismas metas sin dejar atrás a nadie. Se establece igualdad de género al tener las mismas responsabilidades y deberes para alcanzar en nuestra sociedad la igualdad entre hombres y mujeres otorgando responsabilidad a las actuales y futuras generaciones de jóvenes guatemaltecos.

#### Responsabilidad y proyección

Se pretende que los jóvenes tomen mejores y responsables decisiones en su estilo de vida, no solo poder cuidar de sí mismos si no de los demás, actuando de una manera correcta tanto ética y moral.

---

Reflejando una responsabilidad social en su proyección actual y futura como individuos de la comunidad universitaria y ciudadanos guatemaltecos.

#### Equidad de género

Por medio de la igualdad de género se pretende revocar la discriminación entre ambos sexos en donde no se realce la figura masculina como una autoridad o de mayor conocimiento por encima de la mujer, estandarizando las oportunidades y condiciones para la vida. Una mujer no debe obtener menos que el hombre en todos los ámbitos.

#### Jóvenes - Valores - Propósito

---

## 6.4.2 Composición visual (Portada, Portadillas, Índice y Réticula)

La composición visual se enfoca en los jóvenes que integran la comunidad universitaria y voluntariado en vida saludable, aplicando ilustraciones e iconos claros y estéticos. Se refuerza por medio de infografías trabajadas con la misma composición de retícula dentro del contenido para no perder el equilibrio del visual y armonía con los cuerpos de texto.

El diferente uso de colores en cada una de las portadillas identifica cada tema haciendo uso de recursos gráficos e icónicos en relación al mismo para facilitar la comprensión. El material educativo está constituido por ilustraciones e interacción de personajes para obtener un fin lúdico e interactivo se incluyen actividades al final de cada módulo trabajado con el fin de reforzar el trabajo en equipo.

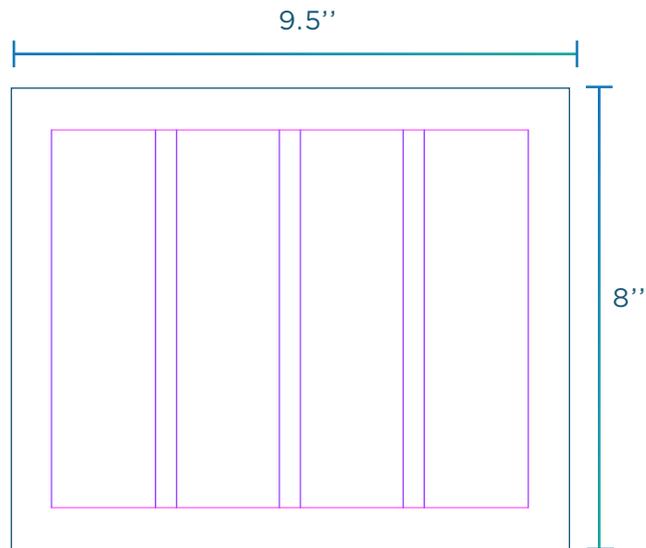


### 6.4.3 Formato y sustrato

El formato tiene como medidas 9 x 8.5 pulgadas formato estándar adaptable para la proyección en pantalla en cualquier dispositivo.

El sustrato se trabaja de manera digital puesto que al Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-, se le facilita y está dentro de sus medios los manejos y distribución del mismo.

#### Formato

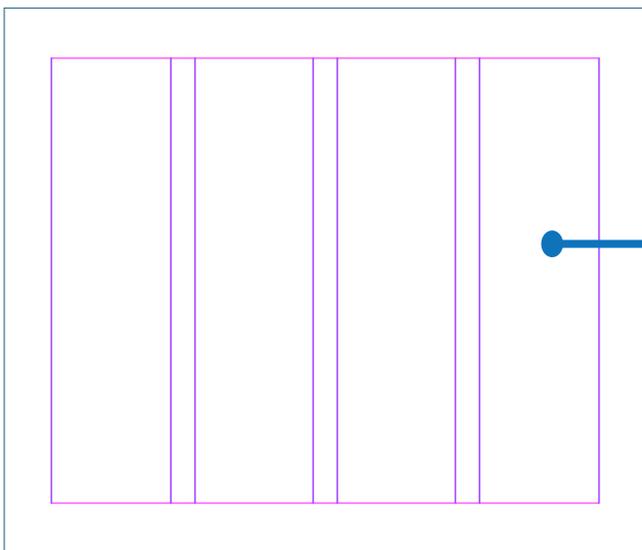


#### Sustrato



## 6.4.4 Jerarquía visual

El contenido de este material se trabajó por medio de 4 columnas, se organizó un equilibrio visual entre texto e imagen, resaltando los titulares por medio de una franja de color amarillo. Se hace la combinación de 3 tipografías para la composición del contenido, utilizando tipografía palo seco con características geométricas para titulares y cuerpo de texto, equilibrando con una tipografía complementaria manuscrita subtítulos y tips dentro del contenido, todo esto se aplica de la misma manera a las infografías.



4 Columnas, 3 Mínimo

### Tipografía palo seco, titulares

Nexa Bold

### Tipografía palo seco, cuerpo de texto

Gotham Book

### Tipografía manuscrita, subtítulos

Tragic Marker

#### Índice de masa corporal

##### ¿Qué es?

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona y determina si el peso está dentro del rango normal, ayuda a saber si se tiene sobrepeso o bajo peso. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual de la persona.

La fórmula del IMC no muestra la diferencia entre la grasa corporal y la masa muscular, por lo tanto no es muy exacto.

##### ¿Cómo se calcula?

El IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso en Kilogramos y la altura en metros al cuadrado, para la mayoría de los adultos un IMC ideal está en el rango de 18.5 a 24.9

##### Para más información:

visita: [es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc/](http://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc/)



##### Midete

Conocer tu circunferencia abdominal es necesario para saber si estás en riesgo de padecer Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Hazlo con una cinta métrica de sastrero.

- \* En mujeres no debe ser mayor a 80 cms.
- \* En hombres no debe ser mayor a 102 cms.

### 6.4.5 Código cromático

#### Institucionales

Haciendo uso de seis diferentes colores los cuales son necesarios para dar a conocer cada uno de los módulos, respetando el significado y la utilidad de los mismos por parte del Área de promoción e información es estilos de vida saludable -PIVS-, se aplican los siguientes colores conforme a su significado e indicador cromático.

- Amarillo : Alimentación Saludable
- Azul: Actividad Física
- Rojo: Sexualidad Responsable
- Verde: Libre de Adicciones
- Morado: Salud Oral
- Fucsia: Vida Salud y bienestar



#### Complementarios

Para darle más propiedad al material se aplican dos colores, azul y amarillo utilizando el color en diferentes escalas y mezclas de color.

- A. Degradé azul y amarillo
- B. Amarillo opacidad al 50%
- C. Azul opacidad al 50%



### 6.4.6 Código tipográfico

Para la mejor visualización en dispositivos digitales se trabaja con tres tipografías diferentes que al ser combinadas resultan bastante claras y legibles, aplicadas entre los 10 y 14 puntos a lo largo del contenido, las cuales se distribuyen de la siguiente manera:

#### Títulos

**Nexa Bold**

**A B C D E F G H I J K L M N O P Q  
R S T U V W X Y Z  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9**

#### Cuerpo de texto

Gotham Book

A B C D E F G H I J K L M N O  
P Q R S T U V W X Y Z  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

#### Subtítulos

Tragic Marker

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R  
S T U V W X Y Z  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

## 6.4.7 Icónica visual, numerales e identificador gráfico

### Iconos y numerales

Dentro de los iconos utilizados a lo largo del contenido del libro se trabajan seis iconos diferentes, los cuales aparecen en la portada y contraportada del libro utilizando una técnica de ilustración flat. Hacen referencia a cada uno de los módulos temáticos del material editorial, utilizados tanto en el indicador gráfico, numerales e índice, aplicados por medio de una abstracción lineal.

**Iconos de los módulos**



**Iconos lineal**



**Aplicado a numerales**

El icono de numerales es relativo de acuerdo al módulo de trabajo donde se encuentre.



### Identificador gráfico y folios

Aplicado en cada una de las portadillas que separan los temas dentro del libro se encuentran los identificadores estos facilitan la identificación del tema de manera visual y cromática. Mientras que los folios hacen referencia por medio de color en la esquina superior derecha del libro indicando la sección en la que se encuentra.

#### Indicador gráfico



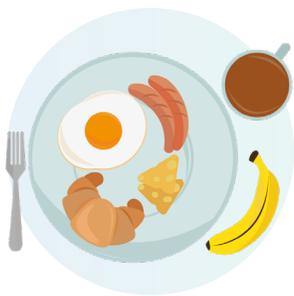
#### Folio de página

Alimentación Saludable

El color del folio de página es relativo de acuerdo al módulo de trabajo donde se encuentre, con orientación vertical en la esquina superior derecha.

### 6.4.8 Ilustración

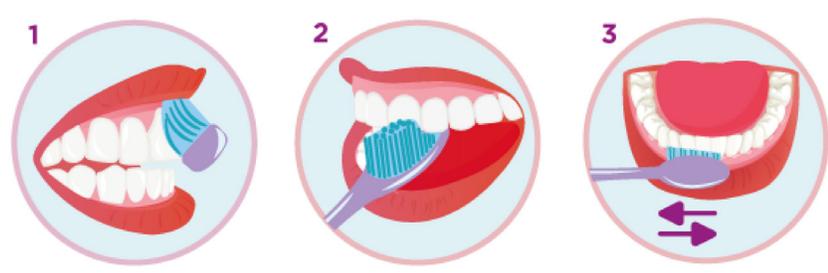
Para las ilustraciones colocadas dentro del libro se realizan mediante la técnica de ilustración flat haciendo que sean más simples para su comprensión, memorabilidad y refuerzo de texto, estas ilustraciones son adecuadas al grupo objetivo aplicando la misma técnica para las infografías.



Ilustraciones de apoyo

Infografía

### El Cepillado **Correcto**

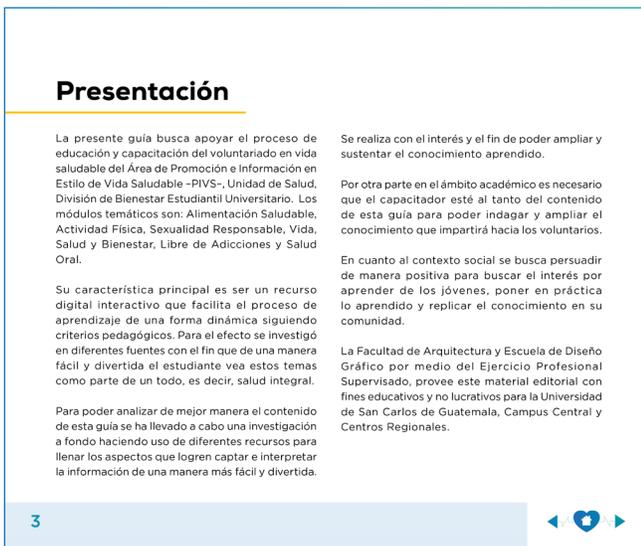


- 1** Limpia la parte exterior de los dientes, coloca el cepillo en un ángulo de 45° y cepilla de arriba abajo desde la encilla al diente.
- 2** Cepilla la superficie interior de cada diente para evitar la formación de placa bacteriana, es recomendable que utilices la punta del cepillo para mejores resultados.
- 3** Para finalizar, limpie la superficie de masticación de cada diente cepillando suavemente con movimientos alternados o circulares.

42

Salud Oral

## 6.4.9 Pieza final



# 1 Alimentación Saludable

5

## Hambre o apetito

Todos en algún momento sentimos el deseo de comer, a veces porque el cuerpo lo pide y otras por un antojo en particular sin preguntarnos si nos estamos alimentando en una forma adecuada y saludable; básicamente lo que buscamos es satisfacer una necesidad o deseo.

La pregunta sería...

**¿Comemos por hambre o por apetito?**

**Hambre:** Es la necesidad fisiológica que nuestro organismo manifiesta en esta situación el deseo de comer es amplio por lo cual podemos comer cualquier clase de alimento para saciar esa necesidad. Es importante saber que si no se come en esos momentos en nuestro cuerpo se empieza a consumir **glucógeno** (*molécula de almacenaje de energía*) y esta se descompone en **glucosa** (*fuentes de energía*), y esa energía se transporta al cerebro, músculos y células sanguíneas.

**Apetito:** Es generado de manera repentina causando un deseo por comida, es decir, se presentan antojos por algo específico no precisamente saludable; por ejemplo alimentos altos en calorías y azúcares que luego de ingerirlos puede que saciemos esa sensación de hambre más no quedamos satisfechos. Es más, algunas personas pueden sentir culpa o tristeza por haber comido algo que no es bueno para su salud. En pocas palabras, apetito es comer sin hambre.

**Toma nota**

"Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria"

Proverbio Ayuverda

6

## Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se aprenden en casa, con la familia, y son comportamientos de los que estamos relativamente conscientes, son repetitivos y conducen a seleccionar, preparar y consumir determinado alimento. Comer bien significa mantener una alimentación variada y equilibrada incluyendo en la dieta distintos alimentos que en porciones y cantidades adecuadas ayudan a tener una buena salud.

**Pon en Práctica**

Comer despacio para ser más feliz

Comer más lento ayuda a liberarte del estrés y a no engullir la comida, ya que aprendes a parar cuando no tienes más hambre.

7

## La olla familiar

**Azúcares**  
Con moderación son fuente de los carbohidratos simples.

**Carnes**  
2 veces por semana fuente principal de proteínas y hierro.

**Hierbas y verduras**  
Todos los días tienen alto contenido en fibra, vitaminas A y C además de minerales como potasio y magnesio.

**Cereales granos y tubérculos**  
Todos los días contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

**Grasas**  
Con moderación son fuente de grasas.

**Leche y derivados**  
3 veces por semana son alimentos fuente de proteínas y calcio principalmente.

**Frutas**  
Todos los días tienen alto contenido de fibra vitaminas A y C además de minerales como potasio y magnesio.

Esta es la guía alimentaria para Guatemala, se debe consumir estos grupos de alimentos según las recomendaciones de esta olla familiar.

8

## Alimentación saludable

Debes consumir de todos los grupos de alimentos, según las recomendaciones, tomando en cuenta el plato saludable.

**Recomendaciones nutricionales:**

Así mismo debes comer 5 porciones entre frutas y verduras, para favorecer al tránsito intestinal y digestión, estos tienen fibra, agua y sustancias que ayudan a combatir el envejecimiento y las enfermedades.

**5 al día POR TU VIDA!**

**Toma nota**

5

Son los tiempos de alimentación al día que debes hacer (3 1/2 horas entre cada tiempo).

**Plato saludable**

1/4 Proteína  
1/2 Verduras  
1/4 Almidón

10

## Los 5 tiempos de comida

**Desayuno**

**Merienda de la mañana**

**Almuerzo**

**Merienda de la tarde**

**Cena**

**El desayuno**

Es el tiempo de alimentación más importante. Está relacionado con el buen rendimiento académico.

Debemos desayunar entre 1/2 a 1 hora después de despertarnos.

9

**Evita las 5 "E"**

**¿Qué son?**

Estos alimentos contienen mucha azúcar agregada, sales con sodio y grasa añadida que si se comen en exceso, pueden provocar enfermedades como diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, entre otras.

**Envasados**

**Enlatados**

**Engrasados**

**Embutidos**

**Endulzados**

**Nachitos**

**Soda**

11

**Recomendaciones**

Tus hábitos de vida deben proveerte bienestar y salud. Por lo que te aconsejamos poner en práctica las siguientes recomendaciones:

**El desayuno**

Desayuna todos los días, trata de hacerlo 30 minutos o 1 hora después de levantarte. Verás que mejora tu energía y rendimiento académico.

**La mitad de tu plato**

Cuida que la mitad de tu plato siempre incluya frutas o verduras. Así ayudarás a tu cuerpo a obtener las vitaminas y minerales necesarias para regular las funciones de tus órganos.

12

**Recuerda evitar**

Evita el consumo de productos tales como: pizza, papas, shucos (hotdog), hamburguesas, gaseosas. Comida de alto contenido calórico.

**Azúcar**

**3.4 millones** de personas fallecen cada año por diabetes en el mundo. El exceso de azúcar está relacionado con el incremento de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

**Sal**

**16.5%** de las muertes anuales en todo el mundo son causadas por la hipertensión, ingerir una dieta con sal aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cerebro y riñones.

**Es preferible**

Grasas saludables en pocas cantidades.

**Toma nota**

**Evita los alimentos "E"**

Recuerda que contienen mucha azúcar, sal o grasa añadida que son perjudiciales para tu salud.

Para más información:  
visita: [es.familydoctor.org/grasas-trans/](http://es.familydoctor.org/grasas-trans/)

**Manos a la obra**

13

**Pon en práctica**

**Instrucciones**

Dibuja la siguiente olla familiar e indica por medio de dibujos como está estructurada tu dieta, analiza y haz los cambios necesarios para llevar una mejor alimentación.

**Manos a la obra**

**Azúcares**

**Carnes**

**Hierbas y verduras**

**Cereales granos y tubérculos**

**Grasas**

**Leche y derivados**

**Frutas**

14

**2 Actividad Física**

15

**¿Qué es actividad física?**

Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita depende de la edad y condición física de cada persona.

**Sus beneficios**

La actividad física ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, problemas cardiovasculares (hipertensión) así como muchas patologías osteo-musculares; muchas de ellas relacionadas con el sedentarismo. Además la actividad física como hábito saludable de vida provee otros beneficios entre los que tenemos:

**Beneficios académicos y en la comunidad**

- Aumenta el desempeño académico y emocional
- Disminuye la ansiedad y el uso de sustancias psicoactivas
- Mejora las relaciones interpersonales

**Beneficios psicosociales**

- Mejora la autoestima y la autoimagen. Produce una percepción de mayor energía vital.
- Estimula la relajación.
- Ayuda a aliviar el estrés.
- Reduce el aislamiento social

**Beneficios en el trabajo**

- Aumenta el desempeño
- Aumenta la productividad
- Mejora la imagen institucional
- Disminuye los costos médicos
- Disminuye los índices de ausencias
- Mejora el entorno laboral

16

## Al día es suficiente 45 minutos

**En casa**

- Caminar 45 minutos diarios
- Subir y bajar escaleras
- Hacer los oficios cotidianos del hogar
- Lavar el carro
- Pasear a la mascota

**En el trabajo**

- Subir y bajar las escaleras en lugar de usar el elevador
- Caminar cuando sea posible en horas de descanso
- Hacer estiramientos en el puesto de trabajo

**En el tiempo libre**

- Saltar la cuerda
- Trotar, bailar y nadar
- Montar bicicleta
- Jugar o correr
- Hacer aeróbicos
- Bicicleta estática

Actividad Física

## Cuida tu cuerpo

- Aumenta la masa muscular y mejora la posture corporal
- Favorece el aumento de la potencia cerebral
- Reduce la depresión e incrementa la confianza de la imagen corporal
- Reduce el riesgo cardiaco disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en la sangre
- Reduce el sobrepeso y mejora la digestión
- Promueve la inmunidad
- Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial
- Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia
- Reduce el tiempo cardiaco
- Mantiene y mejora la flexibilidad
- Produce hormonas del bienestar
- Disminuye la incidencia de diabetes

Actividad Física

## Índice de masa corporal

**¿Qué es?**

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona y determina si el peso está dentro del rango normal, ayuda a saber si se tiene sobrepeso o bajo peso. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual de la persona.

La fórmula del IMC no muestra la diferencia entre la grasa corporal y la masa muscular, por lo tanto no es muy exacto.

**¿Cómo se calcula?**

El IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso en kilogramos y la altura en metros al cuadrado, para la mayoría de los adultos un IMC ideal está en el rango de 18.5 a 24.9

**Mídete**

Conocer tu circunferencia abdominal es necesario para saber si estás en riesgo de padecer Enfermedades Crónicas No Transmisibles -ECNT-. Hazlo con una cinta métrica de sastrero.

- En mujeres no debe ser mayor a 80 cms.
- En hombres no debe ser mayor a 102 cms.

Para más información:  
visita: [es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc/](http://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc/)

Actividad Física

## Estado nutricional

**¿Qué es?**

Es la condición física actual que evidencia la forma en que tu alimentación y tu actividad física han influido en la constitución corporal. Se mide por medio de:

- Talla (Tallímetro)
- Peso (Pesa/balanza/báscula)

**¿Cómo se calcula?**

Por medio de la fórmula del IMC.

$$IMC = \frac{\text{Peso Kgs}}{\text{Altura}^2} \text{ Kgs/m}^2$$

Para más información:  
visita: [es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc/](http://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc/)

**Toma nota**

**¡Múevete!**

Debemos realizar actividad física de 45 minutos a 1 hora por lo menos 5 días a la semana.

Composición Corporal	Índice de masa corporal
Peso inferior al normal	menos de 18.5
Normal	18.5 - 24.9
Peso superior al normal	25.0 - 29.9
Obesidad	más de 30.0

Actividad Física

## Pon en práctica

**Instrucciones**

Verifica tu índice de masa corporal por medio de la tabla, y traza una meta personal según tu resultado para mejorar tu estilo de vida.

**Mídete**

Actividad Física

## 3 Sexualidad Responsable

Actividad Física

**La Sexualidad**

**¿Qué es?**

Es la característica inherente al ser humano, que se desarrolla interviniendo en aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

**Sexo**

Es el término que sirve para clasificar a los seres humanos en dos grupos femenino y masculino, en su uso coloquial se utiliza para referirse a la práctica sexual.

**Identidad de género**

La identidad de género hace referencia a la manera como las personas nos relacionamos con nuestro sexo y género, a la forma como cada persona experimenta su propia masculinidad o feminidad. Una persona, hombre o mujer, puede sentir una identidad de género distinta a su sexo biológico a sus características sexuales o fisiológicas.



**Identidad de género**

Sexualidad Responsable

23

**Salud sexual ¿Qué es?**

Según la Organización Mundial de la Salud -OMS-, Salud sexual es "Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social". La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.

**Sexo responsable**

Es vivir tu sexualidad sin poner en riesgo tu salud ni la de otras personas. Entre las prácticas responsables están:

- Retraso en el inicio de la vida sexual
- Abstinencia
- Fidelidad mutua
- Si tienes relaciones sexuales usa condón en todo tipo de contacto sexual, esto incluye el sexo oral, vaginal y anal.

**Pon en Práctica**

**¡Usalo siempre!**

Recuerda si tienes relaciones sexuales, usa condón siempre y de la forma correcta en todas las prácticas sexuales.



Sexualidad Responsable

24



**1 de Diciembre**  
**Día mundial de la lucha contra el Sida VIH**

**Las Infecciones de Transmisión Sexual, (ITS) antes conocidas como enfermedades venéreas, tienen distintos síntomas aunque algunas son asintomáticas. Entre ellas se encuentra el VIH.**

**Las ITS pueden ser tratadas si se consulta al médico a tiempo.**

Sexualidad Responsable

25

**Conoce la diferencia entre VIH y Sida**

**VIH**

El VIH -virus de inmunodeficiencia humana. Fue identificado por primera vez en 1981 y es considerado como una de epidemias de mayor impacto dentro de la sociedad. Este virus ataca a sistema inmunológico dejando al organismo desprotegido para luchar contra infecciones y enfermedades.

Algunas Personas pueden vivir con VIH sin presentar síntomas.

**Sida**

El sida -síndrome de inmunodeficiencia adquirida- es la complicación del VIH en el organismo de una persona cuyo sistema de defensas ha sido debilitado. Los efectos ocasionados por el VIH afectan no solo a quien lo padece sino también a su círculo familiar y social.

**VIH**  
Fluidos corporales dónde se puede encontrar el virus



Sexualidad Responsable

26

**Formas de prevenir las ITS y VIH**

- Retrasa tu primera relación sexual
- Practica abstinencia.
- Ten una sola pareja.
- Recuerda siempre usar condón de la forma correcta si tienes relaciones sexuales.
- En caso de transfusión de sangre verifica que haya sido evaluada.
- No compartas jeringas o agujas, si te haces un tatuaje, asegúrate que sea en un lugar autorizado.

**Principales Factores de riesgo**

- Tener relaciones sexuales (orales, anales, vaginales) sin condón
- Tener relaciones sexuales bajo los efectos de alcohol y/o drogas
- Tener más de una pareja sexual
- Utilizar agujas de segundo uso para tatuarse o inyectarse drogas



Sexualidad Responsable

27

**La forma correcta de usar el Condón**

1. Verifica la fecha de caducidad y presiona el empaque con tus dedos para revisar que no tenga algún agujero o fuga de aire que deteriore el condón.
2. Abre el envoltorio con mucho cuidado, de no dañar el condón, no utilices los dientes ni nada punzante.
3. Que la parte desenrollable esté hacia afuera, si está adentro lo tienes sujeto al revés.
4. Presiona la punta del condón para asegurarte que no tenga aire y colócalo en la punta del pene.
5. Desliza hasta la base del pene, asegúrate que no queden burbujas de aire.
6. Después de la eyacuación sostén el condón con un papel para no tener contacto con otros fluidos.
7. Vierte en el basurero.

Si sospechas que tienes alguna ITS acude a cualquier servicio de salud.

Sexualidad Responsable

28

## Pon en práctica

### Instrucciones

Divide una hoja de papel en 4 partes (puedes trazar líneas o doblar tu hoja), en cada espacio deberás de colocar lo que se te pide a continuación y ampliar el tema según lo aprendido.



### Paso a paso

1.	2.
3.	4.

1. Fluidos corporales dónde puede encontrarse el virus del VIH.
2. Factores de riesgo para contraer alguna ITS.
3. Forma de prevenir el VIH.
4. Los pasos para colocar el condón de forma correcta.

29

Sexualidad Responsable

# 4

## Libre de Adicciones



30

### Adicción

#### ¿Qué es?

Es un trastorno crónico y recurrente, se caracteriza por la búsqueda y consumo compulsivo de la droga aunque esta traiga consecuencias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adicción como una enfermedad primaria, progresiva, incurable y mortal, que afecta a la persona física, mental, emocional y socialmente.

Se la considera un trastorno cerebral porque genera cambios funcionales en los circuitos del cerebro.

#### ¿Qué son las drogas?

Una droga es una sustancia natural o química que al ser introducida al cuerpo produce una alteración en el sistema nervioso central.

#### Factores de riesgo

**En el hogar y familia:** Si durante la infancia en el ambiente del hogar los padres o familiares consumen drogas o abusan del alcohol, se incrementa el riesgo de padecer estos problemas en el futuro.

**Los compañeros:** durante la adolescencia algunas amistades influyen y propician el consumo de droga debido a que se busca la aceptación dentro de un grupo social, pudiendo aumentar el riesgo de caer en una adicción a cualquier tipo de droga.

#### ¿Sabías qué?

El humo de tabaco ajeno causa más de 600,000 muertes prematuras cada año.

31

Libre de Adicciones



#### Factores biológicos

- Genética
- Sexo
- Trastornos mentales



#### Factores ambientales

- Hogar caótico y abuso
- Consumo y actitud de los padres
- Influencia de los compañeros
- Actitud de la comunidad entre otros



#### El efecto de la droga causa

- Afecta los mecanismos del cerebro
- Pérdida de la noción de la realidad
- Intensa euforia y sensación de poder
- Descontrol emocional



#### Causa adicción

- Desde su consumo temprano
- Costo / Acceso
- Aceptación dentro de un grupo social

### Factores de riesgo, causas y efectos de las Drogas

32

Libre de Adicciones

### Consecuencias para la salud:

Entre algunas de las consecuencias para la salud causadas por las drogas podemos encontrar:

- Enfermedades cardíacas o pulmonares
- Embolia
- Cáncer
- Problemas de salud mental

#### Su uso crónico puede producir:

- Sobredosis mortal
- Colapso de las venas
- Enfermedades del hígado
- Riesgo a contraer VIH/SIDA por el uso de jeringas infectadas
- Infección del endocardio
- Abscesos y celulitis
- Tolerancia y dependencia física.

#### Para más información:

Visita: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/juventud-latina/los-riesgos-del-abuso-de-drogas>



### Consecuencias para la salud

#### Toma nota

Las drogas pueden dañar el cerebro, el corazón y otros órganos importantes.

33

Libre de Adicciones

### Tipos de drogas, legales e ilegales

En la mayor parte de los países occidentales las drogas se clasifican según la normativa legal:

#### Drogas legales:

Alcohol, tabaco, psicofármacos, estimulantes menores y otras sustancias bajo prescripción médica.

#### Drogas ilegales:

Todas a las que se accede a través del mercado negro: derivados del cannabis, heroína, cocaína, crack, etc.

### Alcohol y tabaco:

Drogas que más muertes provocan en las sociedades occidentales, su uso está aceptado socialmente y regulado por la administración.



#### ¿Sabías qué?

Las benzodiazepinas o ansiolíticos, más comúnmente llamados "tranquilizantes", son la droga más consumida después del tabaco y del alcohol.

#### Para más información:

Visita: [http://www.drugs.ie/es/informacion\\_sobre\\_las\\_drogas/tipos\\_de\\_drogas/](http://www.drugs.ie/es/informacion_sobre_las_drogas/tipos_de_drogas/)

34

Libre de Adicciones

## Fases del proceso Adictivo



1. Necesidad de aumentar la dosis para conseguir el efecto deseado.
2. Se consume la misma u otra sustancia para aliviar los síntomas de abstinencia.
3. La sustancia es administrada con frecuencia en cantidades mayores o por un periodo más largo.
4. Se continúa administrando la sustancia a pesar de tener conciencia de los daños.
5. Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas debido al consumo de la sustancia.
6. Esfuerzos ineficaces de controlar o interrumpir el consumo de la sustancia.

## Los riesgos de consumir drogas

Algunas de las drogas que pueden provocar adicción son: alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, heroína, anfetaminas, metanfetaminas, anestésicos, hongos, entre otras.

### Entre los riesgos al consumirlas encontramos:

- Propician a la actividad sexual sin protección, aumentan el riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual, el VIH y embarazos no deseados.
- Incrementa el riesgo de tener accidentes y problemas con la ley.
- Incrementan la posibilidad de abandonar los estudios, perder el trabajo y afectar proyectos de vida.
- Provocan irritabilidad, depresión y aislamiento.

- Influyen en la apariencia e higiene personal.
- Deterioran las relaciones con la pareja, familia y amigos.
- Exponen tanto a mujeres como a hombres ante situaciones de violencia.
- En caso de embarazo: afectan el crecimiento normal del bebé, pueden provocar afecciones físicas y emocionales en la madre y el padre. También pueden provocar maternidad o paternidad irresponsable.
- Pueden causar intoxicación o muerte



## Pon en práctica

### Instrucciones

Analiza los siguientes enunciados y plantea según sea el caso:  
A). ¿Qué solución le darías?  
B). ¿Cómo actuarías en caso de acceder este tipo de sustancias?  
C). ¿Cómo ayudarías a un amigo que consume estas sustancias?



### ¿Qué harías tú?

**Caso 1:** Un grupo de amigos está reunido en la plaza del lugar donde siempre se juntan de ir a la discoteca. Dos amigos del grupo ya han consumido en varias ocasiones cocaína y ofrecen a los demás ya que creen que así la noche será mejor.

**Caso 2:** En una reunión de la universidad, la mejor amiga de Ana es acompañada por su novio quien empieza a tener reacciones violentas por el tiempo de abstinencia a la heroína, pues ya han pasado 5 horas desde su última dosis, lo que provoca incomodidad en el grupo de amigos.

## 5 Salud Oral



## Salud Oral

### ¿Qué es?

Es parte de la salud en general y se enfoca en el cuidado de la boca para la prevención de enfermedades o afecciones de tipo oral.

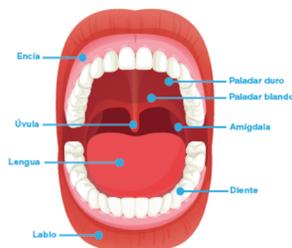
La boca es un reflejo de la salud del cuerpo y puede mostrar signos de deficiencias nutricionales o infección.

### Pon en Práctica

#### Limpia bien tu cepillo de dientes

Enjuaga tu cepillo suavemente con agua de la llave y colócalo en posición vertical con las cerdas hacia arriba. Los cepillos no pueden tener contacto entre sí.

## Tú boca Saludable



## Las enfermedades orales

Representan una alteración localizada, según investigaciones existe una relación de dos dimensiones.

### La primera relación de las enfermedades bucales con otras de tipo general:

- La diabetes
- Enfermedades cardíacas y pulmonares
- Derrame cerebral
- Nacimientos prematuros

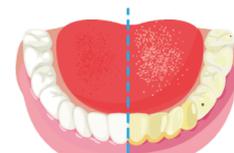
### La segunda relación entre la salud bucal y la calidad de vida y el bienestar:

- De tipo biológico (desarrollo del lenguaje)
- La respiración
- La masticación
- Algunos procesos inmunológicos y la nutrición

## Problemas por falta de salud oral

Son afecciones buco dental tales como:

- Caries
- Enfermedad periodontal (Encías)
- Pérdida de dientes
- Lesiones de las mucosas bucales
- Cánceres bucofaringeos
- Las manifestaciones del VIH - SIDA en la cavidad bucal
- La estomatitis ulcerativa necrotizante
- Los traumatismos buco dentales



Sano | Enfermo

### Placa Bacteriana

Es la capa transparente y pegajosa que se encuentran adheridos al diente generado por bacterias y restos de comida, algunos tipos de placa bacteriana causan caries dentales y otros causan problemas en las encías.

La placa bacteriana puede traer otras consecuencias como cálculo dental o sarro, gingivitis y periodontitis.

### Cálculo dental

Cuando la placa bacteriana no se remueve correctamente con el cepillado esta se endurece y crea un cálculo que se adhiere a los dientes causando irritación.

### Caries

Cuando los restos de comida y las bacterias interactúan producen ácidos que pueden disminuir el esmalte y la dentina. La caries provoca sensibilidad y si no se trata a tiempo puede atar la pulpa y crea un absceso.

### Enfermedades de las encías:

Cuando la placa bacteriana y el cálculo no son removidos, se empiezan a destruir las fibras periodontales y el hueso alveolar que sostiene al diente.

### Previene las enfermedades de las encías:

- Visita al odontólogo una vez al año.
- Cepilla tus dientes 3 veces al día.
- Elige productos de remoción adecuados, cepillos e hilos dentales de tipo químico como crema dental y enjuague bucal.



## El Cepillado Correcto



1 Limpia la parte exterior de los dientes, coloca el cepillo en un ángulo de 45° y cepilla de arriba abajo desde la encilla al diente.

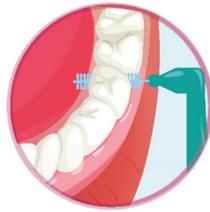
2 Cepilla la superficie interior de cada diente para evitar la formación de placa bacteriana, es recomendable que utilices la punta del cepillo para mejores resultados.

3 Para finalizar, limpie la superficie de masticación de cada diente cepillando suavemente con movimientos alternados o circulares.

## Uso correcto del Hilo dental y cepillo interdental



Corte y enrolle en el dedo del medio de cada mano el hilo dental, tómallo en forma de "C". Desliza suavemente el hilo dental entre los dientes para remover la placa dental y los restos de comida.



Controla y remueve residuos de alimentos y placa bacteriana del área interdental.

Limpia las raíces de los dientes cuando están expuestas.

### Consejos

Práctica una buena higiene bucal...

- Cepilla tus dientes tres veces al día.
- Limpia entre los dientes una vez al día con hilo dental u otro limpiador interdental.
- Sustituye el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Lleva una dieta equilibrada y limita los postres entre comidas.
- Utiliza enjuague bucal como parte de tu higiene bucal habitual.
- Después de que consumas alimentos ácidos (jugos, gaseosas, vinagre, etc) espera 30 minutos antes de cepillarte, sólo enjuágate con agua.
- Evita el uso de piercings y tatuajes bucales.

• Utiliza protector bucal para deportes de riesgo como boxeo, rugby, hockey, etc. Esto te protegerá los dientes de posibles fracturas o expulsión de los mismos.



### Pon en práctica

#### Instrucciones

Con la ayuda de tu cepillo dental, un espejo e hilo o seda dental realiza los siguientes pasos y define que diferencias encuentras con tu rutina de limpieza bucal habitual.



¡A practicar!



1. Con la ayuda de un cepillo dental práctica paso a paso el cepillado correcto. (Puedes usar pasta si lo deseas)
2. Utilizando hilo o seda dental repasa los pasos de su uso correcto.
3. Menciona algunos consejos para poder conservar una boca saludable.
4. Responde las siguientes preguntas:  
1. ¿Cada cuánto utilizas hilo dental?  
2. ¿Tu cepillado habitual es correcto?  
3. ¿Qué cambios aplicarías a tu rutina?

## 6 Vida, Salud y Bienestar



## Autoaceptación y autoconocimiento

**¿Qué es la autoaceptación?**

Autoaceptación es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos.

**Sus componentes:**

Afectivo    Conductual    Cognitivo

**¿Qué es el autoconocimiento?**

El autoconocimiento es el proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de sí misma, de sus cualidades y características.

**Áreas del autoconocimiento:**

Laboral-social    Personal-emocional    Familiar-global

**Toma nota:**

Recuerda ser conocerte y aceptarte es la clave para ser tú mismo.

**"El amor propio es el mayor de los aduladores".**  
F. de la Rochefoucauld

Para más información:  
Visita: <http://www.habilidadesparaavidia.net/habilidades.php>

47

## Relaciones Interpersonales

**¿Qué son?**

son vínculos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial de las habilidades sociales. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

**Habilidades sociales**

Son conductas aprendidas que nos ayudan a relacionarnos con otras personas obteniendo una comunicación clara y sin manipulaciones para fomentar el respeto y la autoaceptación mutua.

**Su importancia**

Es necesario crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal en todos los ámbitos necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás.

**Algunos tips:**

- Mejora tu comunicación
- Escucha de forma activa
- Se comprensivo y compasivo
- Modifica tu conducta
- Elimina las distracciones

48

## Pensamiento crítico

**¿Qué es?**

Es la capacidad manifestada por el ser humano para analizar y evaluar la información existente respecto a un tema o determinado, intentando aclarar la veracidad de dicha información y alcanzar una idea justificada al respecto ignorando posibles sesgos externos.

Este tipo de pensamiento, vinculado con el escepticismo, ayuda al ser humano a crear su propia identidad, apareciendo a lo largo del desarrollo y siendo especialmente visible en la adolescencia y a partir de ella.

**No hay que confundir el pensamiento crítico con actuar en base a nuestros impulsos.**

Se basa en la búsqueda de la objetividad, obviando los elementos subjetivos y manipulativos que otras personas o incluso uno mismo puede introducir en el análisis de la información.

**Habilidades del pensamiento crítico**

- Capacidad de Reflexión
- Flexibilidad
- Lógica y detección de sesgos
- Capacidad de dudar las cosas
- Motivación y curiosidad

**Para potenciar el pensamiento crítico**

- Mantén una mente abierta
- Intenta entrenar la empatía
- Participa activamente debates
- Analiza y cuestiona
- Compara e investiga

Para más información:  
Visita: <https://psicologiamymente.com/inteligencia/pensamiento-critico>

49

## Optimización del tiempo

**¿Qué es?**

Es uno de los retos que enfrentan los estudiantes universitarios para aprender a administrar su tiempo entre las diversas actividades que realiza: cada estudiante tiene diferentes prioridades y tareas que cumplir.

**Recomendaciones**

**Prioriza tus actividades** empieza por aquellas tareas que tengan una fecha límite y las que sea posible planificar dando avances progresivos, evitando imprevistos.

**Procrastinar te hará inefectivo** y puede ponerte fácilmente al filo del principio "Trabajo mejor bajo presión".

**Tareas de diversas materias** comienza por aquellas de mediana dificultad, posteriormente aquellas que requieren tu máxima concentración y por último las más sencillas.

**El descanso es necesario**, siempre y cuando no se vuelva tu mayor ocupación. En una sesión de estudio y/o tarea intenta trabajar bajo un esquema de 50 minutos de estudio (sin distractores) y 10 de descanso por cada hora.

**Administrar el tiempo es una habilidad** que requiere disciplina, compromiso y adquisición de nuevos hábitos, la universidad es un momento oportuno para comenzar a hacerlo.

**Pon en Práctica**

**Sé un mejor profesional**

El profesional ideal que ejecuta muchas tareas en poco tiempo siempre es rentable.

50

## Manejo del estrés

**¿Qué es?**

Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Pero el estrés continuo puede afectar su salud. Es necesario evitar el estrés aprendiendo maneras saludables para manejarlo.

**Reconocer el estrés:**

Algunos síntomas que pueden presentarse son:

- Irritabilidad
- Insomnio
- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal

Las tensiones pueden ser provocadas por el trabajo, familia, dinero o salud. Es necesario identificar la raíz del problema para darle una mejor solución. Si te alteras, te frustras, o te mantienes de mal humor, te abrumas y te cuesta calmar tu mente. **"Respira y dedica tiempo a divertirse"**.

**Evita caer en estos comportamientos**

- Comer en exceso
- Fumar cigarrillos
- Beber alcohol y consumir drogas
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente

Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayudan, perjudicando tu salud.

**¿Sabías qué?**

El estrés sube la presencia de proteínas que ralentizan o apagan la capacidad de tu cerebro y esto hace que se encoja debido a la pérdida de masa en el cortex prefrontal de tu cerebro.

Para más información:  
Visita: <http://tugimnasiacerebral.com/gimnasia-cerebral>

51

## Técnicas para reducir el estrés

1. Acepta que hay situaciones que no puedes cambiar.
2. Realiza actividad física.
3. Participa en actividades grupales recreativas.
4. Comparte con amigos o familiares.
5. Duermes lo suficiente y lleva una dieta saludable.
6. Organiza tu tiempo

52

## Pon en práctica

### Instrucciones

Lee con cuidado y responde el test y analiza tus resultados a partir de cada una de tus respuestas, para esta actividad es necesario que cuentes con conexión a internet para poder realizar el test en línea ingresando desde el link que se muestra a continuación.



Ingresar aquí

<https://www.psicooactiva.com/test/test-de-autoconocimiento.htm>

53

## Bibliografía

Abuse, N. I. (Junio de 2017 ). Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción. Obtenido de El uso indebido de drogas y la adicción: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/abuso-y-adiccion-las-drogas>

Afectivo-Sexual, E. (Octubre de 2018). ¿Qué es la sexualidad? Obtenido de <https://educacionafectivosexual.wordpress.com/informacion-educacion-afectivo-sexual/>

Arenzana, M. T. (16 de Diciembre de 2016). Obtenido de Cátedra Carlos Liano : <https://www.carloslianoacademia.org/academia/que-son-las-adicciones>.

Cerebral, T. G. (2017 ). Ejercicios para Superar el Estrés y Mejorar tu Salud Mental. Obtenido de <http://tuajmnsiacerebral.com/ejercicios-de-gimnasia-cerebral/2-ejercicios-de-relajacion-mental-supera-lansiedad-estres>

Down21, F. I. (2017 ). Downciclopedia. Obtenido de <https://www.downciclopedia.org/desarrollo-personal/relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales?showall=&start=8>

54

González, G. (21 de Julio de 2012). Tú controlas. Obtenido de Fundaciones Plai: <https://fundacionesplai.org/tucontrolas/2012/06/21/trabajar-la-prevencion-con-una-dinamica-de-role-playing/>

Laboris.net. (mayo de 2014). Gestión del tiempo: claves para optimizar el tiempo de trabajo. Obtenido de [http://www.lectiva.com/noticias/lb-empleo-ca\\_dia\\_optimizar-tiempo.htm](http://www.lectiva.com/noticias/lb-empleo-ca_dia_optimizar-tiempo.htm)

Neolife. (28 de febrero de 2018). Hambre o apetito: ¿por qué comemos? Obtenido de <http://www.neolifeclinic.com/blog/hambre-o-apetito-por-que-comemos/>

Plus, C. (octubre de 2018 ). Índice de masa corporal (IMC). Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/indice-masa-corporal-imc.html>

Plus, M. (1 de Octubre de 2018). Manejo del estrés. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>

Puebla, U. d. (28 de Agosto de 2015). La optimización del tiempo. Obtenido de [http://blog.udlap.mx/blog/2015/08/laoptimizaciondeltiempo/Quesignificado.com\\_\(octubre\\_de\\_2018\\_\)](http://blog.udlap.mx/blog/2015/08/laoptimizaciondeltiempo/Quesignificado.com_(octubre_de_2018_))

Relaciones interpersonales Obtenido de Fuente: <https://quesignificado.com/relaciones-interpersonales/>

Salud, O. M. (2018 ). La actividad física en los jóvenes. Obtenido de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)

55



Los

6

Módulos temáticos

# El libro de los jóvenes saludables





## 6.5 Presupuesto

### *Fase 1: Investigación*

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Antecedentes	16	Q.560.00
2. Definición y delimitación de comunicación visual	20	Q.700.00
3. Justificación del proyecto	10	Q.350.00
4. Objetivos	2	Q.70.00
5. Perfil de la institución	2	Q.70.00
6. Perfil del grupo objetivo	16	Q.560.00
7. Marco Teórico	20	Q.700.00
<b>Total horas y costo FASE 1</b>	<b>86</b>	<b>Q.3,010.00</b>

### *Fase 2: Planeación operativa*

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Ruta crítica o flujograma	4	Q.140.00
2. Cronograma de trabajo	4	Q.140.00
<b>Total horas y costo FASE 2</b>	<b>8</b>	<b>Q.280.00</b>

### *Fase 3: Briefing de diseño*

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Briefing de diseño	5	Q.175.00
<b>Total horas y costo FASE 3</b>	<b>5</b>	<b>Q.175.00</b>

### *Fase 4: Recopilación de referentes visuales*

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Recopilación de referentes visuales	4	Q.140.00
<b>Total horas y costo FASE 4</b>	<b>4</b>	<b>Q.140.00</b>

### *Fase 5: Diseño de estrategia creativa de las piezas de diseño*

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Diseño de estrategia creativa de las piezas de diseño	16	Q.560.00
<b>Total horas y costo FASE 4</b>	<b>16</b>	<b>Q.560.00</b>

**Fase Fase 6: Definición de concepto creativo**

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Técnicas creativas	6	Q.210.00
2. Concepto teórico	3	Q.105.00
<b>Total horas y costo FASE 6</b>	<b>9</b>	<b>Q.315.00</b>

**Fase 7: Producción gráfica y validación**

Actividad	Horas estimadas	Costo total
	<b>Nivel 1 de visualización</b>	
1. Bocetaje Rough (mano alzada).	35	Q.1,225.00
2. Fundamentación teórica	2	Q.70.00
<b>Total horas y costo FASE 7 Nivel 1</b>	<b>37</b>	<b>Q.1,295.00</b>
	<b>Nivel 2 de visualización</b>	
1. Bocetaje digital y acabados de la pieza.	200	Q.7,000.00
2. Fundamentación Teórica	20	Q.700.00
3. Validación con expertos	12	Q.420.00
4. Modificaciones	10	Q.350.00
<b>Total horas y costo FASE 7 Nivel 1</b>	<b>242</b>	<b>Q.8,470.00</b>
<b>Total horas y costo FASE 7</b>	<b>279</b>	<b>Q.9,765.00</b>

**Fase 8: Producción gráfica final**

Actividad	Horas estimadas	Costo total
1. Diseño (códigos visuales: tipografía, color e imagen).	74	Q.560.00
2. Diagramación (retícula, jerarquía, formato, páginas interiores, portada y contraportada).	250	Q.700.00
3. Ilustraciones, personajes, identificador gráfico y contenido de módulos.	150	Q.350.00
4. Iconografía para separar contenido.	16	Q.70.00
<b>Total horas y costo FASE 8</b>	<b>490</b>	<b>Q.17,150.00</b>

**RESUMEN ANUAL 2018: PROGRAMAS Y PROYECTOS**

<b>Actividad</b>	<b>Horas estimadas</b>	<b>Costo total</b>
Fase 1	86	Q.3,010.00
Fase 2	8	Q.280.00
Fase 3	5	Q.175.00
Fase 4	4	Q.140.00
Fase 5	16	Q.560.00
Fase 6	9	Q.315.00
Fase 7	279	Q.9,765.00
Fase 8	490	Q.17,150.00
<b>Subtotal estimado</b>	<b>897</b>	<b>Q.31,395.00</b>
	<b>(+) INSUMOS ESTIMADOS</b>	
Luz	3 meses	Q.750.00
Teléfono	3 meses	Q.450.00
Transporte	3 meses	Q.375.00
Depreciación de equipo	720 horas	Q.7,200.00
Internet	3 meses	Q.750.00
Comida	3 meses	Q.2,700.00
impresiones	De prueba y finales	Q.150.00
<b>Total de insumos estimados</b>		<b>Q.12,375.00</b>
<b>Costo total de las actividades</b>		<b>Q.31,395.00</b>
<b>Total estimado del proyecto</b>		<b>Q. 43,770.00</b>

## **6.6 Lineamientos para la puesta en práctica**

---

### **6.6.1 Lineamientos de uso**

El material educativo será utilizado para el refuerzo de capacitación en estilos de vida saludable para los voluntarios del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-, del Campus Central USAC y Centros Regionales USAC.

El material será distribuido al grupo objetivo siendo estos estudiantes universitarios que están involucrados en la temática de vida saludable es decir voluntarios que se desenvuelven en el Campus Central USAC y Centros Regionales USAC. Para informar y reforzar el contenido de los módulos de trabajo en vida saludable, de manera interactiva a través de un medio digital.

### **6.6.2 Lineamientos técnicos**

Para hacer uso del archivo el software de diseño debe ser Adobe Indesign CC que es la versión más actualizada, el archivo se dejará en una versión IDML para que la institución pueda hacer cambios dentro del documento en cualquier momento.

Para proceder a la edición de la pieza se debe realizar el empaquetado de la pieza para que no se pierda ningún elemento trabajado como imágenes, infografías y protegiendo las tipografías o fuentes utilizadas, la pieza es trabajada con (150 dpi) para evitar posibles daños en las imágenes, siendo el ideal (72 dpi) para su proyección en pantalla.

# Capítulo

# 7

## Lecciones aprendidas

- *Lecciones al Inicio del Proceso*
- *Lecciones Durante el Proceso*
- *Lecciones al Final del Proceso*



## 7. Lecciones aprendidas

---

### 7.1 Lecciones al iniciar el proceso

#### Identificación de la problemática visual

Las instituciones que se dedican a trabajar con jóvenes tienen como intención persuadir de acuerdo a sus funciones donde se desenvuelve, por ello es importante reconocer que actualmente los jóvenes interpretan mejor los mensajes por medios visuales es decir que aprende de mejor manera visualizando generando una imagen mental que facilita el proceso. El Área de promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS- contaba con esta necesidad de comunicación visual por lo cual elaborar la pieza de diseño debía cumplir las expectativas para el refuerzo formativo de educación en salud integral.

#### Factibilidad de diseño y delimitación de las piezas

Durante el proceso fue importante tener una convivencia con el grupo objetivo, no solamente cumpliendo funciones como observador sino también interactuar e involucrarse y conocer más a fondo los principios pedagógicos con los cuales el Área trabaja. De esta manera el proceso de crear las piezas se enfocaría precisamente dentro de gustos, intereses y características que los jóvenes mostraron dentro de su círculo de trabajo. Por lo tanto tomar decisiones sobre el diseño y las piezas facilita y cambia totalmente la necesidad y carencia en la que se encuentra en la institución y las necesidades que el grupo objetivo demanda.

#### Reforzar la capacidad y creatividad como diseñador

Involucrarse dentro de los temas de trabajo genera una retroalimentación que refuerza la capacidad de trabajar y la creatividad que encamina y aplica dentro del diseño. Ser diseñador no significa diseñar bajo órdenes delegadas sin tener un criterio propio y creatividad, investigar e incorporarse para el diseño exitoso.

## 7.2 Lecciones aprendidas durante las etapas de visualización, evaluación y validación

### Etapa de visualización

Durante esta etapa fue indispensable contar con más de un boceto como borrador y punto de partida, las primeras propuestas que llevan durante el proceso son pulidas en su totalidad encaminan la pieza de mejor manera. Se analizan los diferentes aspectos involucrados que determinan la solución gráfica al problema.

### Etapa de evaluación y validación

Para poder avanzar de etapa es necesario evaluarse con un criterio propio como profesional y analizar de cuál es la mejor opción para llevar a cabo. Durante esta etapa de validación es importante prestar atención a los tres niveles de validación, siendo estos, expertos del tema, diseñadores y grupo objetivo, pues en ellos se reflejarán cambios de manera positiva que pueda nutrir de mejor manera el diseño.

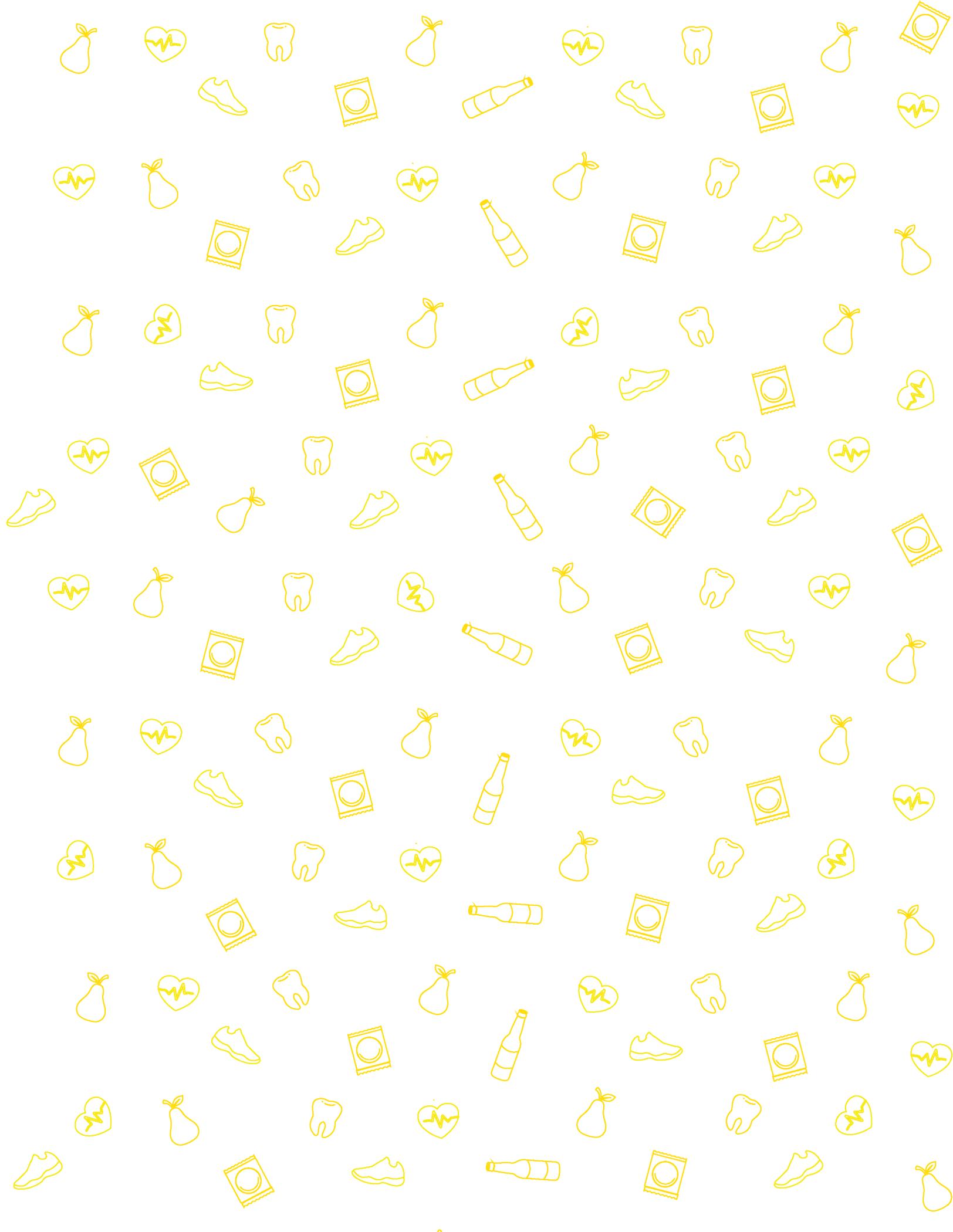
## 7.3 Lecciones al final del proceso

### Conocimiento adquirido

El aporte que la institución brinda como parte de una retroalimentación es importante para el crecimiento y desarrollo a nivel profesional y personal, ya que se genera un intercambio de necesidades e indagar de mejor manera, como parte de conocimiento personal se logró crecer en diferentes aspectos relacionados a la salud integral y como aplicarlos a la vida cotidiana creando soluciones.

### Responsabilidad del diseño

Al ser comunicadores visuales tenemos que responder de manera responsable al dar soluciones gráficas actuar con ética antes, durante y después del proceso, pues es clave de crear un impacto que sea aceptado por el grupo objetivo.



# Capítulo

# 8

## Conclusiones



## 8. Conclusiones

---

Educar a nuestros jóvenes y futuras generaciones en salud integral hará que cada vez se reduzcan las cifras negativas en cualquier ámbito ponga en riesgo la salud de los jóvenes guatemaltecos, haciéndolos más independientes del cuidado de su salud y formándose de manera correcta y responsable, es por eso que la labor que realiza el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-, debe ser apoyada y promovida para lograr la meta.

La creación de este material cumple con los requerimientos, el reto y expectativas que el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-, se finaliza con éxito para su posterior aplicación. El cual incidirá de manera positiva solventando la problemática de comunicación visual dentro de la institución, y podrá ser distribuido a los centros regionales USAC para los voluntarios en vida saludable, llegando a un grupo más amplio fuera del campus central universitario.

El diseño gráfico genera el punto de arranque para lograr resultados positivos dentro del grupo de trabajo, el generar material educativo interactivo dividido por módulos facilita y resuelve dudas al momento requerido, educa e influye en favor del grupo de voluntarios en vida saludable, quienes proyectan y reflejan el conocimiento adquirido en cada una de sus actividades participativas como voluntarios, teniendo el apoyo de una pieza editorial y educativa como referente principal para el refuerzo de los diferentes módulos en vida saludable.

# Capítulo

# 9

## Recomendaciones

- A la Institución
- A Futuros Estudiantes de EPS
- A la Escuela de Diseño Gráfico



## 9. Recomendaciones

### 9.1 A la institución

Se recomienda a la institución seguir con el proceso de renovación de los materiales gráficos con los que se cuenta para establecer identidad en sus medios visuales, así como promocionar la pieza realizada.

Determinar una mejor línea gráfica que integre aspectos de diseño como, iconografía, tipografía, jerarquía visual, color e ilustración que logre integrar todos los nuevos materiales que se tengan en planificación, dándole seguimiento a la línea trabajada.

Para futuras mejoras de la pieza se recomienda utilizar Adobe Indesign CC 2015 o posterior para evitar que se pierdan las propiedades del mismo, se adjuntará un archivo en formato IDML el cual podrá ser utilizado independientemente de la versión con la que cuente.

### 9.2 A futuros estudiantes del curso de proyecto de graduación y EPS

Establecer una mejor planificación y organización de la distribución de acuerdo a los tiempos de trabajo y los diferentes proyectos tipo A, B, C, según el nivel de complejidad que los mismos representen para evitar contratiempos que puedan presentarse debido a posibles cambios de las piezas gráficas.

Crear una comunicación constante con la institución y asesores del proyecto, que evite los malos entendidos y el constante cambio de las piezas diseñadas, siendo clave para el mejor desempeño y retroalimentación que se genere con las diferentes sugerencias.

Establecer tiempos para las evaluaciones y validaciones para lograr cumplir con las entregas sin contratiempos. Pues es importante aplicar sugerencias que la pieza pueda presentar.

### 9.3 A la Escuela de Diseño Gráfico

Que se pueda crear una mayor importancia de la que ya se tiene en el proyecto tipo A, es decir que este sea el primero en iniciar cuando EPS empieza su tiempo de trabajo pues a veces el proyecto demanda una mayor cantidad de tiempo no solo en aspectos de diseño sino también en el tiempo que se dedica para evaluar, validar y crear los cambios respectivos.

Mantener la buena comunicación dentro de ambos asesores y estudiantes, se podría establecer como una vía adicional de comunicación asesorías por medios electrónicos que faciliten al momento la toma de decisiones sin esperar a ser evaluados el día de entrega.

# **Bibliografía, glosario y anexos**



## Libros

- Figueroa, L. O. (2015). *Diseño de material gráfico editorial, para apoyar la enseñanza económico-financiera a estudiantes de instituciones educativas de nivel primario y básico del país, para el Banco de Guatemala*. Guatemala, Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Arquitectura, Escuela de Diseño Gráfico.
- López, T. G. (2011). *Elaboración de Material Didáctico para mejorar el aprendizaje en el área de matemáticas con niños del séptimo año de educación Básica de la escuela "Daniel Villagómez" parroquia Tayuza, Canton Santiago, de la Provincia de Morona Santiago 2010 - 2011*. Cuenca Ecuador : Universidad Politecnica Salesiana.
- Reyes, L. G. (2016). *El Diseño Editorial*. En L. G. Reyes, *El Diseño Editorial* (pág. 29 y 30). Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Thimeos, D. J. (2015). *Educación Sexual Preventiva en adolescentes, Tesis doctoral. España: UNED*.
- Villalobos, L. J. (2018). *Rediseño de material editorial educativo como apoyo a la Brigada Infantil que la 78 compañía del benemérito Cuerpo Voluntario de Bomberos de Guatemala provee a la niñez guatemalteca con un enfoque en prevención y reducción de riesgos*. Guatemala, Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Arquitectura, Escuela de Diseño Gráfico.

Brockmann, J. M. (1981). *Diseño editorial, Página y Retícula*. En J. M. Brockmann, Grid System (pág. 47). Verlag Niggli AG.

García, L. O.-L. (2012). *Proyecto de creación Área de Promoción e Información en estilo de Vida Saludable. -PIVS- de la Unidad de Salud de la División de Bienestar Estudiantil Universitario*, (pág. 47). Guatemala.

Müller-Brockmann, J. (1982). *Retícula y filosofía del diseño*. En J. Müller-Brockmann, Sistemas de retículas (pág. 10). Barcelona Editorial Gustavo Gili, S. A.

Nación, M. d. (2014). *Consejería*. En S. C. Meneghetti, Consejerías en salud sexual y reproductiva (pág. 14). Ciudad autónoma de Buenos Aires.

## Documentos web

Estadística, D. d. (Junio de 2017). *Avance Estadística No. 02-2017*. Obtenido de Dirección General de Administración - DIGA -: [https://rye.usac.edu.gt/formularios\\_rye/AvanceEstad02\\_2017.pdf](https://rye.usac.edu.gt/formularios_rye/AvanceEstad02_2017.pdf)

Ibe, U. (11 de 2010). Guatemala; *Datos mundiales de educación*. Obtenido de Datos mundiales de educación: [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/Publications/WDE/2010/pdf-versions/Guatemala.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/WDE/2010/pdf-versions/Guatemala.pdf)

Suarez, D. (marzo de 2012). *Diseño y producción editorial*. Obtenido de <https://designsuarezvi.wordpress.com/2012/03/19/publicacion-digital-epub/>

Zimmermann, H. (2001). *Waldorf-Pädagogik weltweit, Ed - Educación Waldorf en todo el mundo*. Obtenido de Amigos de la educación Waldorf, Fundamentos de la pedagogía: <http://www.ps.goetheanum.org/es/pedagogia/fundamentos-de-la-pedagogia-waldorf/el-adolescente/>

## Sitios web

BeforePlay. (abril de 2013). *Diferencia entre ETS e ITS*. Obtenido de <https://beforeplay.org/es/the-difference-between-stds-and-stis/>

Bielsa, M. (20 de agosto de 2018). *Mique Estudio*. Obtenido de Diseño editorial: <http://www.mique.es/que-es-el-diseno-editorial/>

Carlastar. (2018). *Educación y pedagogía*. Obtenido de Monografías: <http://www.monografias.com/trabajos13/eduyped/eduyped.shtml>

Corzantes, M. E. (10 de 2015). *Osar Guatemala*. Obtenido de [www.osarguatemala.org](http://www.osarguatemala.org)

Escarabajal, J. (10 de Julio de 2017). *Arteneo*. Obtenido de Ilustración Editorial e Ilustración Publicitaria, visualizar la palabra.: <https://www.arteneo.com/blog/ilustracion-editorial-e-ilustracion-publicitaria-cursos-madrid/>

Index Mundi. (2016). *Tasa de natalidad en Guatemala*. Obtenido de [https://www.indexmundi.com/es/guatemala/tasa\\_de\\_natalidad.html](https://www.indexmundi.com/es/guatemala/tasa_de_natalidad.html)

Institute, G. (6 de Junio de 2017). *Guttmacher Institute*. Obtenido de La educación en sexualidad en Guatemala debe implementarse a fondo para responder a las necesidades de las y los adolescentes: <https://www.guttmacher.org>

Isabel. (2 de octubre de 2006). *Blog artes visuales*. Obtenido de Formatos en diseño editorial: <https://www.blogartesvisuales.net/disenio-grafico/editorial/formatos-en-diseno-editorial/>

Medicine, U. N. (13 de diciembre de 2018). *MedlinePlus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/hiv aids.html>

OSAR. (2017). *Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva*. Obtenido de <http://www.osarguatemala.org/>

PIVS. (23 de Agosto de 2013). *PIVS USAC*. Obtenido de Área de la Unidad de Salud: <https://prezi.com/dpbqq8py7vd6/pivs-usac/>

Psychiatry, A. A. (4 de julio de 2015). Obtenido de *Los Adolescentes con Desórdenes de Alimentación*: [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Spanish/Los-Adolescentes-con-Desordenes-de-la-Alimentacion-002.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Los-Adolescentes-con-Desordenes-de-la-Alimentacion-002.aspx)

Rodríguez, D. (7 de agosto de 2018). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/educacion-integral/>

Santagostino, I. (12 de Septiembre de 2015). *Banco Mundial*. Obtenido de La educación como vehículo para poner fin a la violencia contra las mujeres: <https://blogs.worldbank.org/voices/es/la-educacion-como-vehiculo-para-poner-fin-la-violencia-contra-las-mujeres>

Significados.com. (20 de noviembre de 2017). *Lúdico*. Obtenido de <https://www.significados.com/ludico/>

Sonria. (26 de mayo de 2016). *Fundación para el Desarrollo del Potencial*. Obtenido de <http://www.sonria.com/glossary/disenio/>

Unesco . (13 de 8 de 2018). *Educación para la salud y el bienestar*. Obtenido de <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>

Usac. (2012). *Unidad de Salud / USAC*. Obtenido de Usalud.usac.edu.gt: <http://usalud.usac.edu.gt/index.jsp?idarea=6>

## Glosario

- 1. Capacitación:** Conjunto de actividades didácticas, orientadas a ampliar los conocimientos, habilidades y aptitudes del personal las cuales permitirán desarrollar sus actividades de manera eficiente. (Pyme, 2018).
- 2. Concientización:** Acción que se relaciona con la toma de conciencia acerca de una situación determinada, con mostrar una verdad y/o hacer conocer las consecuencias de las propias decisiones. Concientizar es profundizar en el conocimiento de la realidad. (Que significado, 2018).
- 3. ETS:** Enfermedades de transmisión sexual. (Plus, 2018).
- 4. Estimulación:** Es la actividad que se le otorga a los seres vivos para un buen desarrollo o funcionamiento, ya sea por cuestión laboral, afectiva o física. (Educalingo, 2018).
- 5. Educación integral:** La educación integral se preocupa de desarrollar todas las posibilidades de una persona. Es la encargada de prepararla para varios planos futuros, tanto para el plano reflexivo como el del trabajo. (UNCOMO, 2018).
- 6. ITS:** Infecciones de transmisión sexual. (Sexo y salud, 2018).
- 7. Iconografía:** El término está relacionado al conjunto de imágenes (sobre todo, aquellas que son antiguas) y al informe o exposición descriptiva sobre éstas. (Definicion.de, 2008-2018).
- 8. Integridad:** Es la capacidad que tiene de actuar en consecuencia con lo que se dice o lo que se considera que es importante ya sea algo íntegro que se trata de un elemento que tiene todas sus partes enteras. (Conceptodefinicion.de, 2011-2018).
- 9. Lúdico:** Es aquel adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión. (Significados, 2013-2018).

- 10. Módulo:** Se conoce como módulo a una estructura o bloque de piezas que, en una construcción, se ubican en cantidad a fin de hacerla más sencilla, regular y económica. Todo módulo, por lo tanto, forma parte de un sistema y suele estar conectado de alguna manera con el resto de los componentes. (Definiciones.de, 2008-2018).
- 11. Sensibilizar:** Hacer que una persona se dé cuenta de la importancia o el valor de una cosa, o que preste atención a lo que se dice o se pide. (Spanish oxford living dictionaries, 2018).
- 12. Salud Integral:** Se conoce como salud integral al estado de bienestar ideal el cual se logra únicamente cuando existe un correcto balance entre los factores físicos, emocionales, espirituales, biológicos y sociales. (ConceptoDefinicion.de, 2011-2018).
- 13. Sida:** Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida. (Definicion.de, 2008-2018).
- 14. Proyección:** Mecanismo de defensa por el que el sujeto atribuye a otras personas las propias virtudes o defectos. (Wikipedia, 2018).
- 15. Promover:** Impulsar, estimular o favorecer el desarrollo o la realización de algo. (Significados, 2013-2018).
- 16. VIH:** Inmunodeficiencia Humana es un retrovirus que ataca al sistema inmunitario de la persona infectada. (Infosida, 2006-2017).
- 17. Voluntario:** La potestad de tomar decisiones y de actuar por cuenta propia. (Definicion.de, 2008-2018).

## Anexos

### 6.2.2 Instrumento de validación para expertos del tema.



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad del Sur Occidente de Colombia



**FACULTAD DE**  
**ARQUITECTURA**  
Formando líderes en el mundo de la construcción

**Validación a Nivel Experto**

A continuación se presentan una serie de variables que serán evaluadas con personas especialistas del tema, para el libro Fases de la Salud, para el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS- como parte del proyecto tipo "A" del Ejercicio Profesional Supervisado. El concepto creativo es "Marcando generaciones Responsables".

Nombre: \_\_\_\_\_

Cargo o puesto: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Después de haber revisado el contenido para el libro Fases de la Salud, marque con una x la respuesta que considere correcta, seleccione dentro de la escala según se muestra en el ejemplo, al final se anotaran observaciones para los cambios pertinentes.

5. Excelente    4. Muy bueno    3. Bueno    2. Malo    1. Deficiente

Variables	5	4	3	2	1
1. ¿Considera que el concepto creativo tiene relación con el tema?					
2. ¿El diseño del libro es adecuado para el reforzamiento y/o capacitaciones?					
3. En aspectos de diagramación ¿Considera que se establece jerarquía visual entre contenido de texto e imagen?					
4. ¿Considera que el formato utilizado es ideal para su proyección en pantalla?					
5. ¿Las ilustraciones son las adecuadas?					
6. ¿Qué opinión tiene acerca del diseño de portada, contraportada del libro?					
7. ¿Considera unidad visual con respecto a las portadillas de los temas?					
8. ¿Considera que genera interacción y es adecuado para el grupo objetivo?					
9. ¿El libro mantiene la unidad visual con la línea gráfica de PIVS?					
10. ¿Es adecuado el uso de la retícula?					
11. ¿Los contenidos y el diseño de esta guía facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje en el educador y estudiantes?					
12. El diseño promueve la estimulación para que los voluntarios trabajen en equipo					
13. Se maneja un correcto lenguaje en los textos que presenta la guía					
14. ¿La tipografía utilizada es la adecuada?					
15. ¿Cómo califica el diseño del libro considerando al grupo objetivo [jóvenes universitarios]?					

## 6.2.3 Instrumento de validación para profesionales de diseño



### Validación a Nivel Profesional

A continuación se presentan una serie de variables que serán evaluadas con personas profesionales en diseño gráfico, para el libro Fases de la Salud, del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS- como parte del proyecto tipo "A" del Ejercicio Profesional Supervisado. El concepto creativo es "Marcando generaciones Responsables".

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Después de haber revisado el contenido para el libro Fases de la Salud, marque con una x la respuesta que considere correcta, seleccione dentro de la escala según se muestra en el ejemplo, al final se anotaran observaciones para los cambios pertinentes.

5. Excelente    4. Muy bueno    3. Bueno    2. Malo    1. Deficiente

Variables	5	4	3	2	1
¿Considera que el concepto creativo se visualiza en el diseño?					
¿El diseño del libro es el adecuado considerando el grupo objetivo? (Jóvenes universitarios del campus central USAC)					
En aspectos de diagramación ¿Considera que se establece jerarquía visual entre contenido de texto e imagen?					
¿Considera el buen uso de iconos visuales en la pieza de diseño?					
¿Las ilustraciones cuentan con un alto nivel ejecución?					
¿Considera adecuado el uso de la tipografía para su proyección en medios digitales?					
¿Se aplica unidad visual tanto en tipografía y color respecto a las portadillas según los temas?					
¿Considera que el material es estéticamente atractivo?					
¿En aspectos de diseño editorial como lo califica?					
¿Es adecuado el uso de la retícula?					
¿El uso de la paleta cromática es el adecuado, considerando que la institución establece el respeto hacia el uso del mismo para identificar los temas de trabajo?					

### 6.3.2 Instrumento de validación para grupo objetivo



#### Validación a Nivel Grupo Objetivo

A continuación se presentan una serie de variables que serán evaluadas con personas que conforman el grupo objetivo, para el libro Fases de la Salud, del Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS- como parte del proyecto tipo "A" del Ejercicio Profesional Supervisado. El concepto creativo es "Marcando generaciones Responsables".

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Después de haber revisado el contenido para el libro Fases de la Salud, marque con una x la respuesta que considere correcta, seleccione dentro de la escala según se muestra en el ejemplo, al final se anotaran observaciones para los cambios pertinentes.

5. Excelente    4. Muy bueno    3. Bueno    2. Malo    1. Deficiente

Variables	5	4	3	2	1
1 ¿Considera que las ilustraciones son adecuadas para reforzar el contenido del material?					
2 ¿El diseño del libro es el adecuado y dirigido a los jóvenes de la comunidad universitaria?					
3 ¿Las infografías son claras y refuerzan el conocimiento adquirido?					
4 ¿Consideras el buen uso de los iconos que representan cada módulo de capacitación y talleres del PIVS?					
5 ¿La lectura del material es clara?					
6 Considerando el uso que el libro tendrá ¿Qué reacción le provoca el material?					
7 ¿El material es de su interés?					
8 ¿Considera que el material es estéticamente atractivo?					
9 ¿Cómo califica la funcionalidad del libro interactivo?					
10 ¿Las actividades son de su interés y generan el trabajo en grupo?					

*Muchas gracias por tu colaboración, serán de gran ayuda para finalizar mi proyecto*



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



FACULTAD DE  
**ARQUITECTURA**  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

MSc.

Edgar Armando López Pazos  
Decano Facultad de Arquitectura  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Decano:

Por este medio hago constar que he realizado la revisión de estilo del Proyecto de Graduación **“DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO EN SALUD INTEGRAL PARA CAPACITACIÓN DEL VOLUNTARIADO PARA EL ÁREA DE PROMOCIÓN E INFORMACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE –PIVS-”**, de la estudiante **ELIZABETH HAYDEE LÓPEZ LEZANA** perteneciente a la Facultad de Arquitectura, **CUI 2600 64602 0101** registro académico **201318513**, al conferírsele el Título de Licenciada en Diseño Gráfico.

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 requerida.

Extiendo la presente constancia en una hoja con los membretes de la Universidad de San Carlos de Guatemala y de la Facultad de Arquitectura, a los diecinueve días de octubre dos mil diecinueve.

Al agradecer su atención, me suscribo con las muestras de mi alta estima,

Atentamente,

Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández  
CUI 2715 4114 0101  
Colegiado de Humanidades. No. 4509  
[artecrearte@gmail.com](mailto:artecrearte@gmail.com)

Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández  
COL No. 4509  
COLEGIADO DE HUMANIDADES

**"Diseño de material educativo en salud integral para la capacitación de voluntariado para el Área de Promoción e Información en Estilos de Vida Saludable -PIVS-"**  
Proyecto de Graduación desarrollado por:

  
*Elizabeth Haydee López Lezana*

Asesorado por:

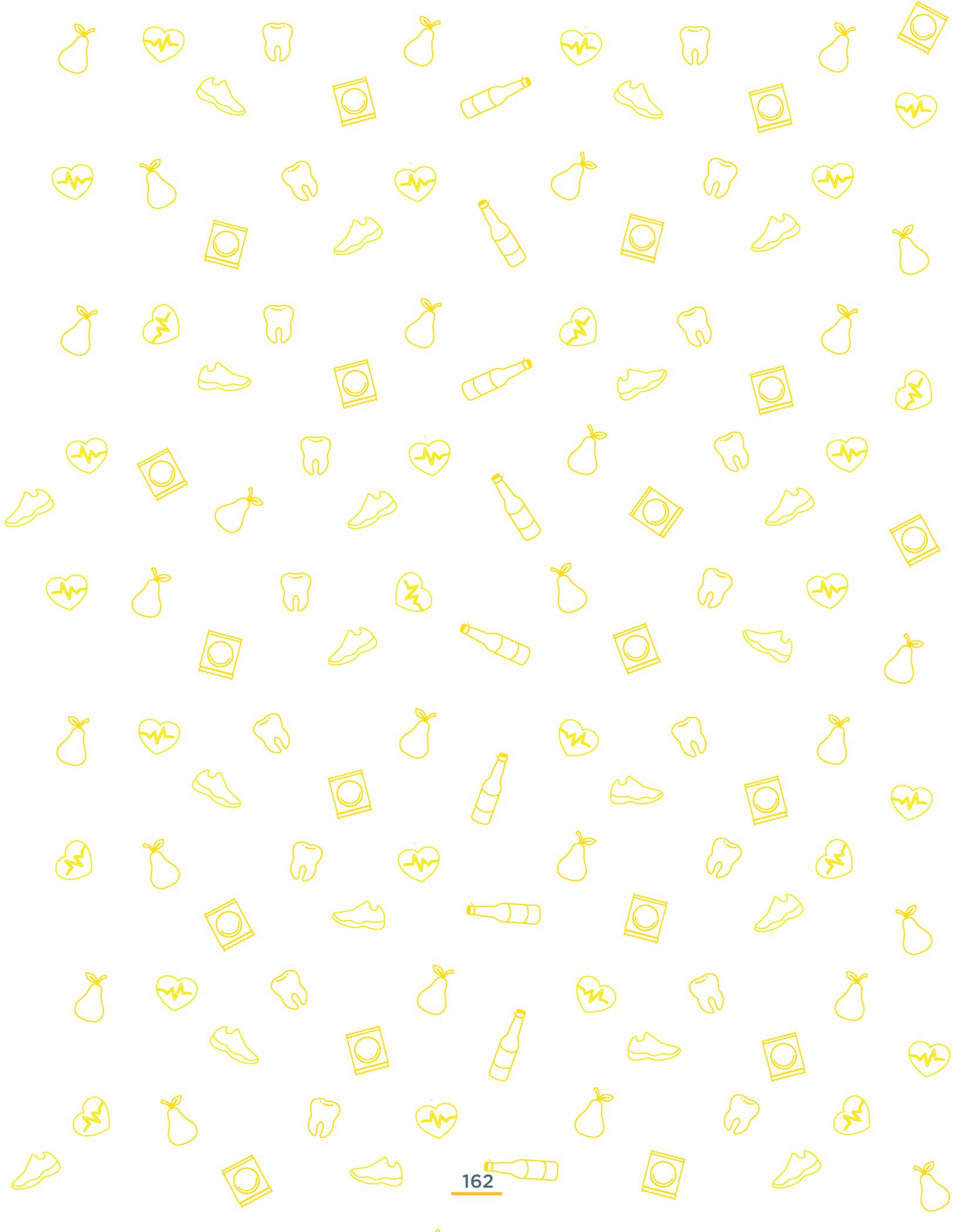
  
*Licda. Erika Grajeda Godínez*  
Asesora Gráfica

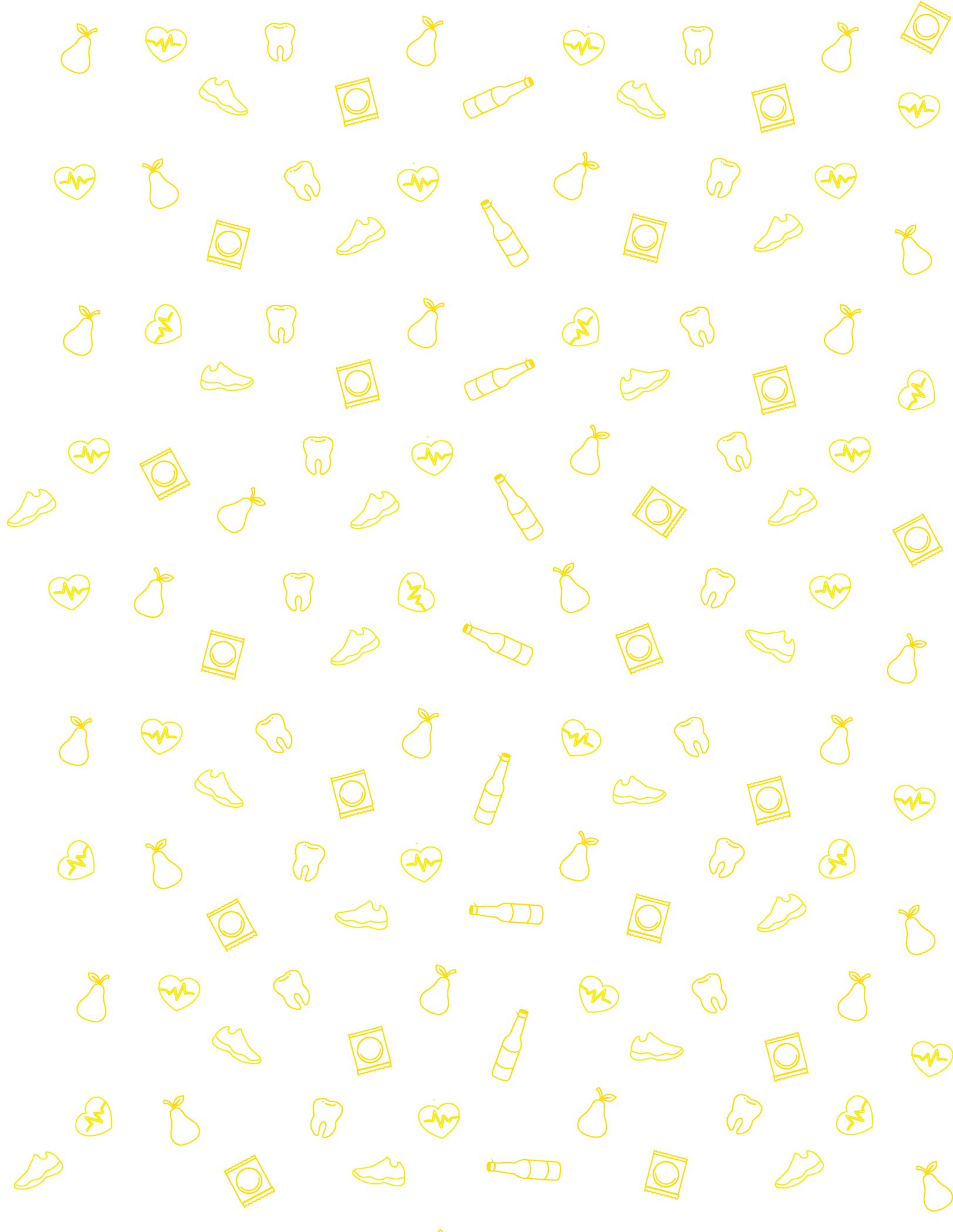
  
*Licda. Loida Marcelina Ramírez González*  
Tercer Asesor

Imprímase:

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
*MSc. Arq. Edgar Armando López Pazos*  
Decano





# USAC

te quiero saludable



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



FACULTAD DE  
ARQUITECTURA  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

