



**cuerpo activo,
mente atenta**







Índice

01. Agradecimientos	2	12. Piezas del CDL	17
02. Introducción	3	13. Producción de videos	18
03. Justificación y planteamiento del problema	4-5	14. Validación	19
04. Objetivos general/específicos	6	15. Referencias	20
05. Aliados y usuario	7		
06. Proceso de creación	8		
07. Sistema de producto	9		
08. Consolidación del logo	10-11		
09. Piezas del desafío Yoga-Pilates	12-13		
10. Diseño de redes sociales	14-15		
11. Piezas del campus	16		





CUERPO ACTIVO, MENTE ATENTA.

Melissa Bobadilla Nuñez

Directora de proyecto: Ángela María Sánchez

Diseño de Comunicación Visual
Departamento de Creación
Facultad de Creación y Hábitat
Pontificia Universidad Javeriana Cali

Cali, Colombia

2025

© Melissa Bobadilla Nuñez, 2025
Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción total o parcial sin
autorización del autor(a) y de la universidad.

Agradecimientos

Este proyecto no solo es el resultado de mucho esfuerzo y dedicación, sino también de un proceso profundamente humano que no habría sido posible sin el apoyo, la guía y el amor de muchas personas a mi alrededor.

Agradezco con el corazón a Dios, por darme la fuerza y la claridad para recorrer este camino en mi formación como profesional, incluso en los momentos de duda o cansancio. A mis padres, por ser mi raíz, mi sostén y mi mayor fuente de amor incondicional. Gracias por enseñarme a creer en mí y por acompañarme siempre, en cada paso que doy. A mi asesora, Ángela María Sánchez, por su acompañamiento, sus orientaciones precisas y por impulsarme a mirar más allá de lo evidente. A los aliados del Centro Deportivo, especialmente a Luis Fernando Reyes y al instructor de Pilates Hugo Alejandro Lasso, por abrir las puertas a este proyecto con generosidad y compromiso. A los estudiantes que participaron en las clases y en las diferentes fases del proyecto, gracias por compartir su tiempo, su energía y su voz. Cada uno aportó sentido y profundidad a esta propuesta. A mis amigos más cercanos, por brindarme su apoyo incondicional, por escucharme en los momentos de caos y celebrar conmigo cada pequeño avance. Y a quienes, con gestos grandes o pequeños, me acompañaron, me escucharon o simplemente creyeron en mí a lo largo del proceso: gracias por ser parte de este capítulo.

Este trabajo lleva un pedacito de todos ustedes, mil gracias.

Introducción

La presente memoria documenta el desarrollo de una estrategia de comunicación visual, cuyo objetivo principal es fortalecer el conocimiento y la participación de los estudiantes en las clases de Pilates de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, posicionándola como una opción atractiva dentro de las actividades de bienestar que promueve la universidad.

Este documento no solo expone el proceso de diseño y ejecución de dicha estrategia, sino que también plantea reflexiones sobre el papel del diseño de comunicación visual en contextos educativos, resaltando su capacidad para transformar la experiencia universitaria y fomentar prácticas saludables, accesibles e incluyentes.

Cuerpo activo, mente atenta...

En el 2021 nace en la PUJ por iniciativa del profesor de natación, la práctica pilates, para promover otros beneficios que aportan a la salud mental y física de la comunidad universitaria. Aunque la actividad sigue vigente, hay una notable baja participación. Desde el 2022 hago pilates en el centro deportivo y reconozco los beneficios que el pilates para el bienestar incluso académico. De allí nace la pregunta:

*¿Cómo promover a través del diseño de comunicación visual,
la práctica de pilates en la comunidad javeriana?*

Las cifras hablan por sí solas...

Entre 2023 y 2024
en pilates:

Más del
50%

de los inscritos
asistieron solo
una vez o nunca

Menos del
10%

de inscritos
participó de
forma constante

Una encuesta
reveló que:

Aprox.
69%

de estudiantes
nunca o casi nunca
ha visto información
sobre pilates en la U

Objetivo general

Diseñar una estrategia mediante un enfoque de diseño participativo para la visibilización de la práctica corporal pilates como actividad de bienestar para la comunidad de la Universidad Javeriana de Cali

Objetivos específicos

01 **Analizar** las **percepciones y el conocimiento** que tienen la comunidad sobre Pilates dentro de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

02 **Identificar** los **medios de difusión** actuales que promocionan las clases de Pilates dentro de la universidad y su impacto en la visibilización de la actividad.

03 **Diseñar herramientas de comunicación visual** que propicien la participación activa de los estudiantes en las prácticas de Pilates ofertadas en la universidad.



Aliados

Luis Fernando Reyes

Coordinador de la línea de conciencia corporal del Centro deportivo Loyola es un aliado importante que conoce de primera mano todos los detalles de la materia.

Hugo Alejandro Lasso

Instructor de clases de Pilates del Centro Deportivo PUJ, ya que él es el que conoce las debilidades y fortalezas de la práctica y convive día a día con los participantes.

Usuario

Estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali

Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali

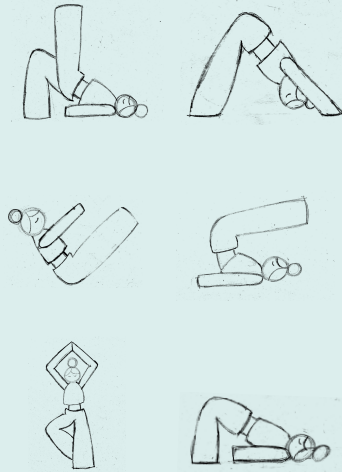
Proceso de creación

Exploración

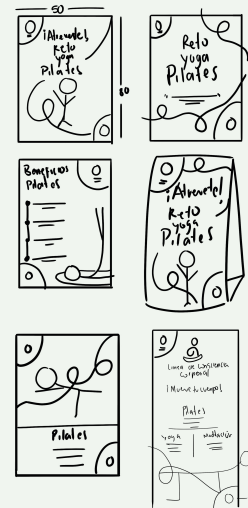
Bocetos de logo para
Consciencia Corporal



Bocetos para iconos
de ejercicios



Bocetos para
totems y pendón



Exploración de formas humanas estilizadas para representar movimiento, fluidez y equilibrio.

Sistema producto

CDL

Logo de la Línea de
Consciencia Corporal
Pendón Línea de
Consciencia corporal

Eventos del campus

Día de la actividad física

Desafío Yoga-Pilates

- Totems informativos
- Vídeo de la experiencia
- Tarjetas informativas
- Kit de premio/obsequio

**Consciencia
Corporal**
Pilates

Redes sociales

Formato para Redes Soy Javeriano

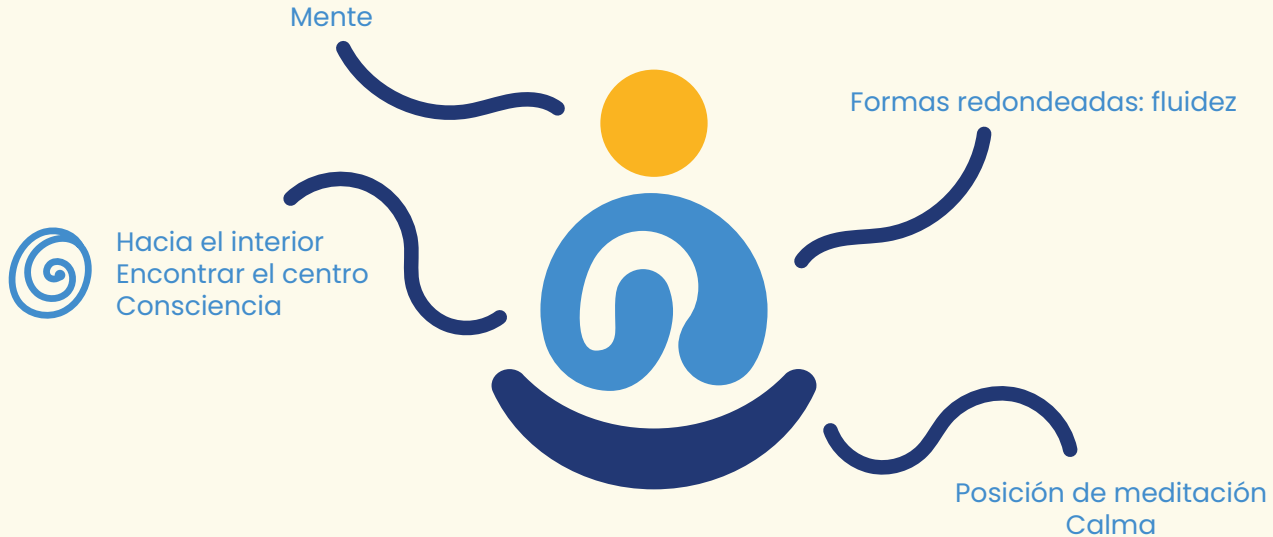
- Post de la Línea de Consciencia corporal
- Post de beneficios
- Post para iniciar semestre
- 3 videos : ¿Conocías Pilates? – Post parciales – Actividades experienciales

Campus

Totems prisma sobre Pilates
en puntos estratégicos

Consolidación de logo

Línea de Consciencia Corporal



Durante la fase de investigación y las conversaciones con los aliados, se identificó que la promoción de Pilates no podía desligarse de la Línea de Consciencia Corporal, ya que esta conecta la actividad con su propósito esencial: la conexión entre mente y cuerpo. Por ello, se creó un logo que representa esta línea, con el objetivo de generar identidad, unión y recordación dentro de la comunidad javeriana.

Consolidación de logo

Línea de Consciencia Corporal



**CONSCIENCIA
CORPORAL**



**CHEDROS
AB**

**ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ
0123456789&?!#S**

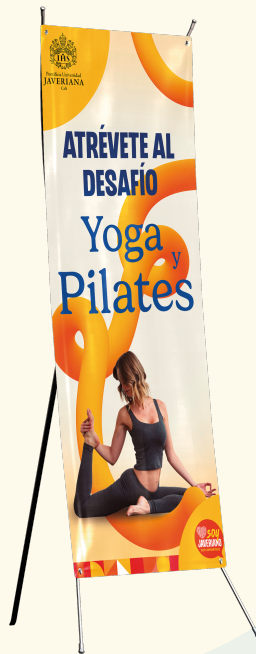
Tipografía de uso institucional

Piezas para el desafío Yoga-Pilates

Totems



Pendón



Se proponen estas piezas gráficas para el desafío Yoga-Pilates con el objetivo de visibilizar la actividad y difundir información relevante sobre las prácticas de la línea de Consciencia Corporal. Su diseño busca ser fácilmente reconocible y atractivo visualmente, al mismo tiempo que permite una instalación práctica en diferentes espacios del campus. Además, estas piezas contribuyen a generar recordación de la actividad y fomentar la participación de la comunidad universitaria de forma cercana y efectiva.

Piezas para el desafío Yoga-Pilates

Tarjetas informativas



Toalla



Kit de premio/obsequio

- Bolsa tipo drawstring
- 1 tarjeta informativa y coleccionable
- 1 toalla de microfibra
- Bono sorpresa (ofrecido por el CDL)
- Snack saludable (ofrecido por el CDL)



Bolsa reutilizable

Pensado para ser entregado al completar todo el desafío como incentivo a la participación. También puede implementarse durante la semana de inducción para motivar a los neojavierianos a conocer y vincularse con las actividades de bienestar.

Diseño de redes sociales

Se categorizaron las actividades de Consciencia corporal en colores como factor diferenciador y de fácil reconocimiento en el campus:

- **Pilates:** azul (concentración)
- **Yoga:** morado (espiritualidad)
- **Meditación:** verde (bienestar)

Se definieron formas orgánicas para los conceptos de movimiento y fluidez. Cuando se utilicen fotografías las líneas tendrán volumen, cuando se acompañe de ilustraciones serán planas.



Diseño de redes sociales

Se realizó una sesión de fotos capturando posturas de Pilates para acercar el proyecto a la comunidad. Estas imágenes se utilizaron en piezas gráficas como totems y publicaciones para redes sociales, transmitiendo de forma visual la esencia y beneficios de la práctica.



Piezas del campus



Los tótems prisma diseñados exclusivamente para visibilizar Pilates serán ubicados en puntos estratégicos del campus con alto flujo de personas, como pasillos principales, entradas de edificios y zonas comunes. Estas piezas están pensadas para captar la atención desde cualquier ángulo, facilitando el reconocimiento inmediato de la actividad y generando recordación visual constante.

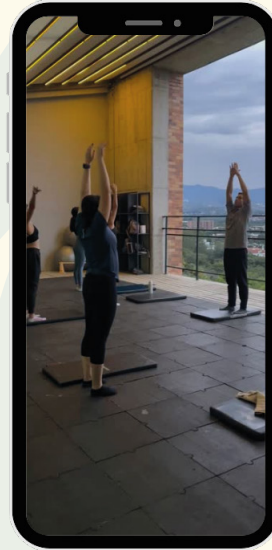
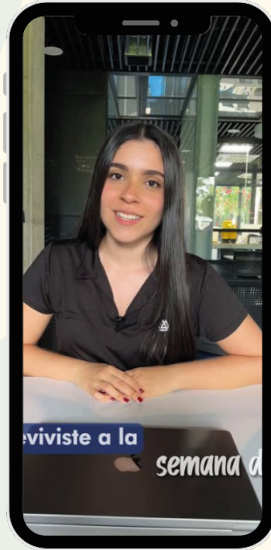
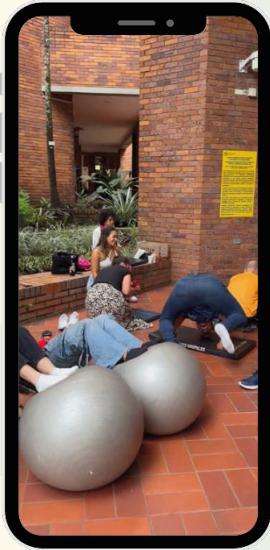
Con mensajes directos y un diseño llamativo, los tótems invitan a la comunidad universitaria a conocer, participar y entender los beneficios del Pilates. Esta acción refuerza la estrategia de visibilización al mantener presente la oferta de bienestar a lo largo del semestre, más allá de las campañas puntuales, posicionando Pilates como una actividad constante, accesible y relevante en el día a día del campus.

Piezas del CDL



Estos pendones se implementarían durante la semana de inducción, especialmente el primero, y también en actividades clave y zonas estratégicas del campus. Su diseño busca facilitar la identificación de las actividades de la línea de consciencia corporal, promoviendo su visibilidad y participación.

Producción de videos



Se propone una producción de videos en el campus para mostrar cómo son las clases de Pilates y los beneficios que ofrece, como mejorar la postura, reducir el estrés y aumentar la flexibilidad. A través de reels dinámicos y visuales, se buscó acercar la práctica a la comunidad universitaria, motivar la participación y reforzar la estrategia de comunicación visual del proyecto.



Escanea este código QR para ver los videos

Validación



Se realizó el **desafío Yoga-Pilates** y se implementaron las piezas informativas.

“Los colores me ayudan a diferenciar las actividades”

“La tipografía de los horarios y cuerpo de texto debe ser más legible”

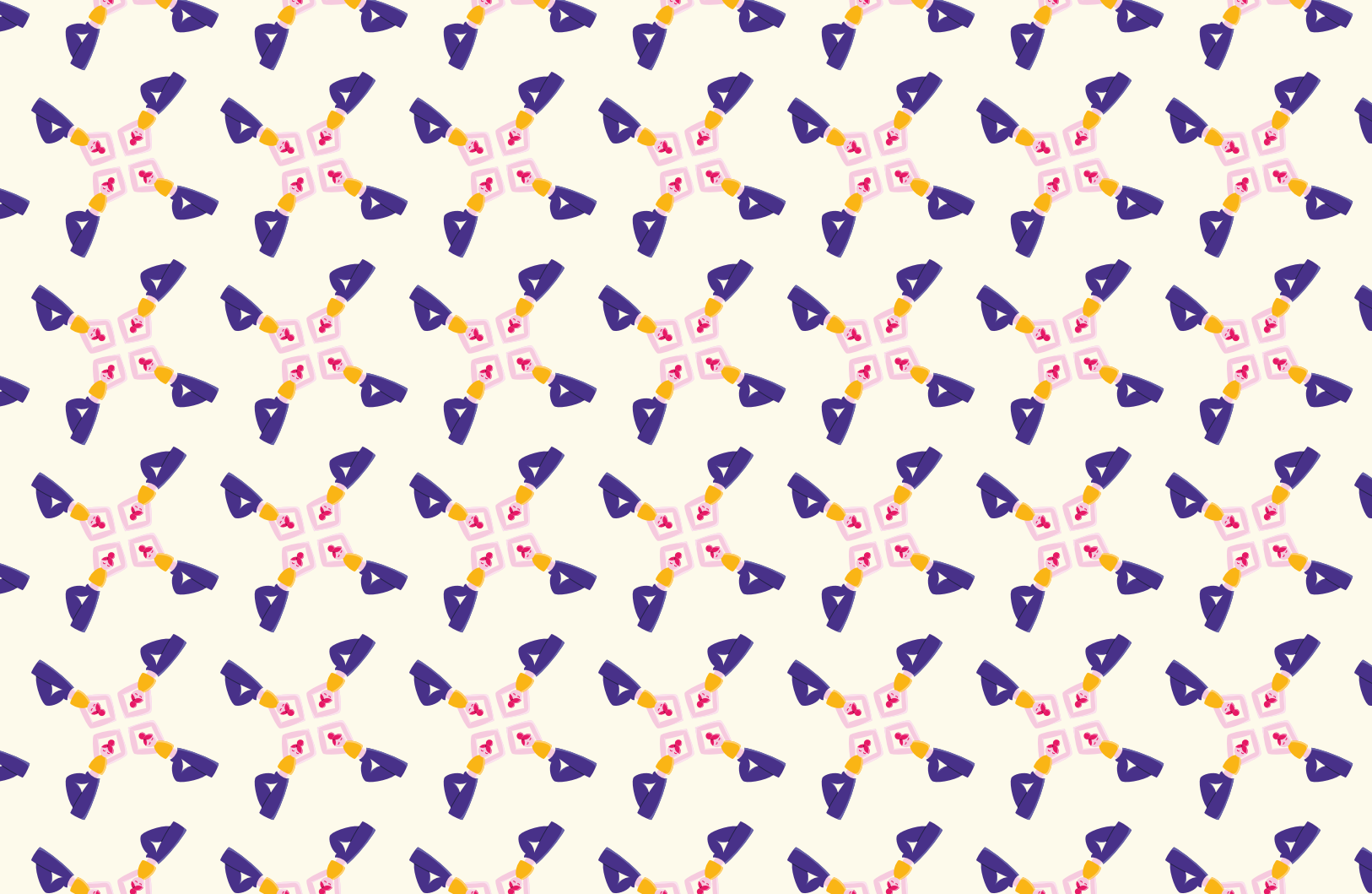
“El diseño transmite bienestar, calma y equilibrio”

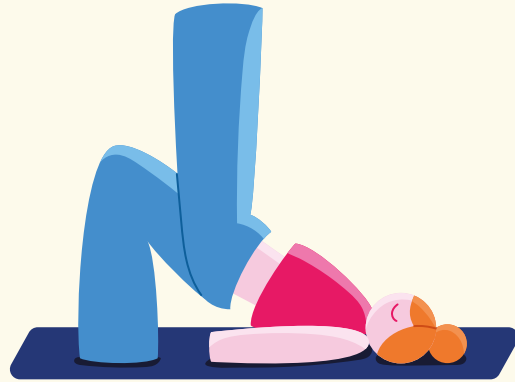
“Es llamativo, pero se vería mejor en un formato más grande”

Referencias

- **Tanta Teccsi, V., & Ramos Luján, A. S. (2019).** Efecto del método Pilates en disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.
- **Pérez, F. J. S., MERINO-MARBAN, R., FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, E., & MAYORGA-VEGA, D. (2015).** Efecto de una sesión semanal de pilates suelo sobre la condición física en adultos jóvenes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (409), 23-33.
- **BASE CIENTÍFICA EN LA PRÁCTICA DE PILATES.** Artículo de investigación. (2015, octubre 27). Aefep - Asociación Española de Fisioterapeutas Expertos en Pilates. <https://www.aefep.org/base-cientifica-en-la-practica-de-pilates-articulo-de-investigacion/>
- **Boix-Vilella S, León-Zarceño E, Serrano-Rosa MA.** Evidencias de la práctica Pilates sobre la salud mental de personas sanas. *Rev Univ. Salud.* 2017;19(2):301-308. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.92>
- **Daza-Corredor, A., Jimenez Villamizar, M. P., & Rodríguez-Pacheco, F. L. (2020).** Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación Educación y Pedagogía RIIEP*, 13(2). <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>
- **Pontificia Universidad Javeriana de Cali.** EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
- **Boix Vilella, S., León Zarceño, E., & Serrano Rosa, M. Á. (2014).** ¿Hay beneficios psicosociales por la práctica Pilates? Un análisis de la literatura científica. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 14(3), 117-128.
- **Universidad Libre.** (n.d.). Bienestar universitario: Área de recreación y deporte. Recuperado de <https://www.unilibre.edu.co/cali/index.php/home/portal-bienestar-universitario/area-de-recreacion-y-deporte>
- **Herrera-Gutiérrez, E., Olmos-Soria, M., & Brocal-Pérez, D. (2015).** Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. **Anales de Psicología**, 31(3), 916-920.
- **Sailema Moyolema, J. A. (2024).** *Método Pilates en el fortalecimiento del CORE en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato).
- **Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946)**
- **Sinnetic.** (n.d.). Metodologías de innovación: Benchmark. Recuperado de https://blog.sinnetic.com/es-co/cognitive_services/metodolog%C3%ADas-de-innovaci%C3%B3n-benchmark
- **i-mas.** (n.d.). Metodologías clave en diseño de producto. Recuperado de <https://i-mas.com/metodologias-clave-en-diseno-de-producto/>
- **Akrofit.** (n.d.). Inicio. Recuperado de <https://akrofit.fit/>
- **Coca-Cola.** (2023, octubre 12). Cuidamos el bienestar de nuestros empleados para que vuelvan a casa con lo que más quieren. Coca-Cola European Partners. Recuperado de <https://www.cocacolaep.com/es/al-dia/blog-rojo-y-en-botella/cuidamos-el-bienestar-de-nuestros-empleados-para-que-vuelvan-a-casa-con-lo-que-mas-quieren/>
- **La República.** (2019, marzo 28). Conozca los planes de salud de las grandes compañías para sus empleados. La República. Recuperado de <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/conozca-lo-planes-de-salud-de-las-grandes-companias-para-sus-empleados-2791738>
- **Universidad Icesi.** (n.d.). Inicio. Recuperado de <https://www.icesi.edu.co/>
- **Edición y musica en Capcut**







**No es solo ejercicio,
es un acto de reconexión**