



PROYECTO
AVANZADO
2024-2



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



FACULTAD DE
**CREACIÓN
Y HÁBITAT**
Departamento Arte,
Arquitectura y Diseño



Diseño de
Comunicación
Visual

POR AMOR A MI

Joan David Arturo Piedra Parra
Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño
PADCV
2024 - 2







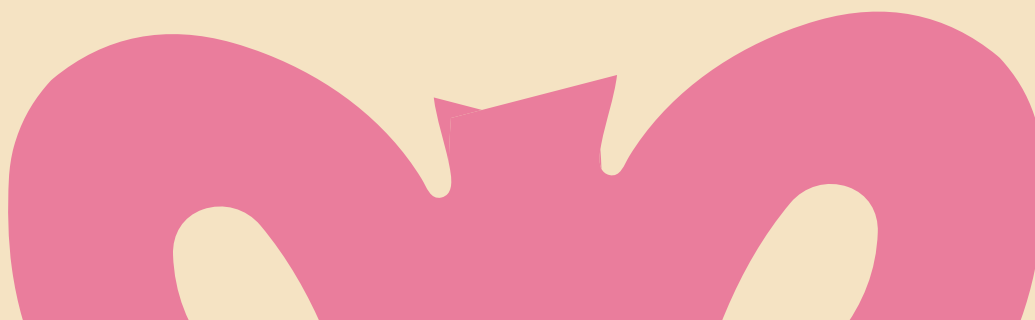
Por amor a mi

Proyecto Avanzado en Diseño de Comunicación Visual
Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad de Creación Y Hábitat
Dept. Arte, Arquitectura y Diseño
Diseño de Comunicación Visual
2024 - 2
Presentado por
Joan David Arturo Piedra Parra
Énfasis en Marca
Opción Complementaria con Comunicación Social
Dirigido por:
Jhoiner Cuellar



TABLA DE CONTENIDO

TEMA DEL PROYECTO.....	06
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	07
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	09
OBJETIVO GENERAL.....	09
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	09
JUSTIFICACIÓN	10
USUARIO.....	11
MARCO DE REFERENCIA TEÓRICO	12
BENCHMARKING.....	14
ANÁLISIS DE MATRIZ.....	17
EXPERTO TEMÁTICO.....	18
ANÁLISIS DE INVESTIGACIÓN.....	19
MARCO METODOLÓGICO	21
HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN.....	24
METODOLOGÍA PROYECTUAL.....	26
MÉTODOS Y HERRAMIENTAS	28
SISTEMATIZACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS RECOPIADOS.....	30
REQUERIMIENTOS DE DISEÑO.....	32
FASE DE CREACIÓN	33
DESARROLLO DE SISTEMA PRODUCTO	34
CREACIÓN DE MARCA	35
TIPOGRAFÍA	36
COLORES.....	37
APLICACIONES.....	38
ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN	40
PRUEBAS DE USUARIO.....	42
RECOMENDACIONES	43
CONCLUSIONES DE PROYECTO	44
REFERENCIAS	46
ANEXOS.....	47



TEMA DE PROYECTO

Mejorar la calidad de vida de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, enfocándose en su salud física y mental para el año 2024.

Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) en su artículo titulado “Salud mental: fortalecer nuestra respuesta”, la salud mental es “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. Esta definición me permite ver la importancia de hablar sobre la salud mental. Sin duda, después de la pandemia, son más los espacios, tanto en lo laboral como en lo personal, en donde nos preocupamos como sociedad e individuos por la salud mental.

En el caso puntual de las universidades, está claro que es un tema que cada vez llama más la atención. Pero, ¿es algo que preocupa por el bienestar de toda la comunidad educativa o solo se limita a ver la salud mental de los estudiantes? María Alejandra Beltrán López (2023). ¿Y quién se preocupa por los docentes universitarios?. Radiónica. Señala que no pretende cuestionar en ningún momento la importancia que se le debe dar a la salud mental de los jóvenes. Sin embargo, sí quiere mostrar que no son solo los estudiantes los que presentan problemas en su salud mental; los docentes también necesitan de atención.

Algunos estudios realizados al respecto, como los de Winefield (2003) y Kinman (2006), afirman que la docencia es una de las profesiones más estresantes, ya que gran parte de su trabajo implica el relacionamiento constante con otras personas, haciendo que el maestro no solo deba preocuparse por sus emociones, sino que también deba pensar en cómo conciliar con las de sus estudiantes, padres de familia, compañeros y jefes. Dentro de los principales trastornos que suelen sufrir los docentes universitarios se encuentran: el estrés, la angustia y el síndrome de burnout, también conocido como el síndrome del quemado. Aunque se podría interpretar que algunos de los temas de salud mental en los profesores responden exclusivamente a la relación estudiante-docente, la realidad muestra otros motivos, como el exceso de carga laboral, la presión por la salud mental de los estudiantes y problemas en las condiciones laborales (Beltrán López, 2023).

La pregunta central que guía esta investigación es: ¿Cómo mejorar la calidad de vida de los docentes y personal administrativo de la PUJ en pro de su salud física y mental para el 2024?

Para abordar esta problemática, es fundamental realizar un diagnóstico que incluya la recolección de datos a través de encuestas, entrevistas y grupos focales con docentes y personal administrativo. Esta información permitirá identificar las necesidades específicas de este grupo y desarrollar un conjunto de intervenciones que sean pertinentes y efectivas. Las estrategias propuestas deben ser inclusivas y considerar la participación activa de los docentes y personal administrativo en el proceso de diseño e implementación.

Según Bedoya & Ramirez (2024, P.37) quienes desde la Facultad de Salud en la Unidad Central del Valle del Cauca exponen o plantean que los principales factores desencadenantes de estrés en los docentes:

Situaciones de estrés en el hogar: Un 42.6% de los encuestados manifestó enfrentar situaciones de estrés en su hogar.

Problemas económicos: Este factor fue señalado por el 54.5% de los docentes como una situación que aumenta sus niveles de estrés.

Falta de tiempo libre: Un 47.5% de los docentes indicó que la falta de tiempo libre contribuye a su estrés.

Exceso de actividades académicas: El 39.6% de los docentes percibe un exceso de actividades académicas en su jornada laboral.

Siguiendo la línea de investigación de este proyecto se puede decir que es muy necesario que en la PUJ se promueva una cultura organizacional que priorice el bienestar de sus empleados. Esto incluye la revisión de políticas laborales, la implementación de programas de apoyo psicológico, la promoción de un equilibrio entre la vida laboral y personal, y el fomento de un ambiente de trabajo colaborativo y de reconocimiento.

La inseguridad laboral, las exigencias excesivas y la falta de reconocimiento son desafíos que requieren atención urgente. La investigación debe abordar además la identificación de las necesidades específicas de este grupo focal, así como en la evaluación de las políticas y prácticas actuales que pueden estar en detrimento de su bienestar físico y mental; al hacerlo, la PUJ Cali, tendrá la oportunidad de mejorar la calidad de vida de su personal y, en consecuencia, la calidad de la educación que ofrece.

De lo anterior se concluye que es necesario realizar un diagnóstico de las condiciones laborales actuales, identificar los factores psicosociales que más afectan a este grupo y proponer un conjunto de intervenciones que puedan ser implementadas de manera efectiva.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo mejorar la calidad de vida de los docentes de la facultad de creación y hábitat de la PUJ Cali en pro de su salud física y mental para el 2024?

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un producto de diseño, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la PUJ, promoviendo su salud física y mental para el año 2024.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

Conocer el desarrollo de estrategias realizadas por el centro deportivo de la PUJ Cali encargadas de realizar las campañas y/o programas para la salud física y mental de docentes del área de la facultad de creación y hábitat.

2

Identificar el conocimiento de los docentes sobre cómo mantener su calidad de vida física y mental.

3

Construir los componentes del producto de diseño para mejorar la calidad de vida de los docentes y personal administrativo.

Justificación

La justificación de esta investigación se fundamenta en la creciente preocupación por la salud y el bienestar de los docentes universitarios y el personal administrativo de la institución, quienes enfrentan múltiples factores psicosociales que pueden afectar su calidad de vida y desempeño laboral. Según Gómez, Perilla y Hermosa (2019, p. 4), la inseguridad laboral, las excesivas exigencias laborales y la alta carga de trabajo son los principales factores psicosociales que generan estrés en los profesores y el personal administrativo universitarios. Estos factores no solo impactan la salud física y mental de los académicos, sino que también pueden influir negativamente en la calidad de la educación que ofrecen a sus estudiantes.

En el estudio realizado por Gómez Ortiz et al. (2019, p. 6), se encontró que el 40.49% de los académicos trabajan un promedio de 40.49 horas semanales, con una carga de trabajo que incluye la supervisión de estudiantes y la realización de investigaciones. Esta carga puede ser considerada excesiva, lo que se traduce en un riesgo para su salud mental y física. Además, los resultados de la encuesta revelaron que los docentes más jóvenes, especialmente aquellos en categorías de asistentes, son quienes más reportan malestar psicológico, incluyendo síntomas de ansiedad y desajuste social (Gómez Ortiz et al. 2019, p. 7). La necesidad de abordar estos problemas es urgente, ya que la literatura existente sugiere que la exposición crónica a factores psicosociales de riesgo en el ámbito laboral está asociada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y trastornos psicológicos, como se ha documentado en estudios realizados por Schnall, Belkic, Landsbergis y Baker (2000) y por Van Der Doef

y Maes (1999). Por lo tanto, es esencial que las universidades, como la Pontificia Universidad Javeriana (PUJ), implementen estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de sus docentes.

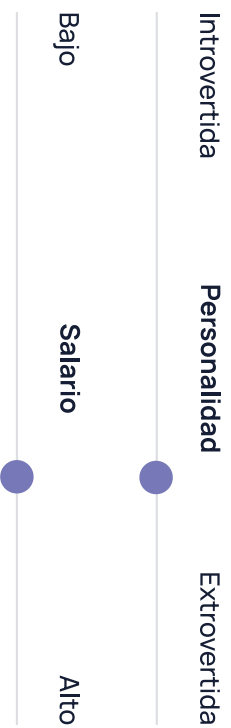
Aunque se han realizado investigaciones en otros países, como Australia y el Reino Unido, que han identificado factores de riesgo similares Kingman(2006); Winefield, (2003), es fundamental realizar un diagnóstico específico para el contexto colombiano. Esto permitirá desarrollar intervenciones adecuadas y contextualizadas que respondan a las necesidades de los docentes de la PUJ.

La intervención del diseño en el contexto de la salud mental de los docentes universitarios es fundamental, ya que contribuye a crear un entorno laboral más saludable y equilibrado, optimizando espacios físicos y promoviendo herramientas que faciliten la carga de trabajo y el bienestar emocional. Un diseño de piezas atractivas de comunicación visual adecuado facilita la comunicación y la interacción social, mitigando el aislamiento y la presión que sienten los profesores, al tiempo que promueve la salud mental a través de áreas de descanso y programas de apoyo psicológico. Además, permite la adaptación a nuevas realidades educativas, integrando tecnologías y creando entornos flexibles que respondan a las demandas cambiantes del trabajo académico. Al abordar las condiciones que generan estrés y malestar, el diseño también ayuda a prevenir el síndrome de burnout, resultando en un ciclo de bienestar que beneficia tanto a los docentes como a los estudiantes, mejorando así la calidad de la educación.

Usuario



Maria Fernanda Rodriguez



Datos demográficos	<ul style="list-style-type: none">• Cargo : Docente Universitaria - Facultad de Creación y hábitat• Edad : 32 años• Género : Femenino• Vive en Santiago de Cali, Colombia
Estilo de vida	<ul style="list-style-type: none">• Desbalanceado, con gran parte del tiempo dedicado al trabajo y a las responsabilidades familiares, dejando poco espacio para el autocuidado.
Personalidad	<ul style="list-style-type: none">• Estructurada, orientada a los detalles, con un fuerte sentido de responsabilidad.
Deseos	<ul style="list-style-type: none">• Encontrar un equilibrio entre su vida profesional y personal, y mejorar su salud física y mental.
Fristraciones	<ul style="list-style-type: none">• María Fernanda enfrenta una carga de trabajo elevada que le deja poco tiempo para cuidarse. La presión de equilibrar su carrera y su vida familiar la ha llevado a descuidar su salud, tanto física como mental, lo que ha resultado en un estilo de vida no saludable.

Marco de referencia teórico

DOCENTE: Según García, (2007) afirma que el docente es un profesional de la educación cuya labor principal es guiar el proceso de aprendizaje a través de la enseñanza de conocimientos, habilidades y valores en los estudiantes. Este rol no solo implica la transmisión de información, sino también la creación de entornos de aprendizaje efectivos que promuevan el pensamiento crítico y el desarrollo integral de los alumnos (p. 23). La Real Academia Española define a un docente como la persona que se dedica profesionalmente a la enseñanza en cualquier nivel educativo (s.f.).

PERSONAL ADMINISTRATIVO: Según Chiavenato & McGraw-Hill. (2009), el personal administrativo incluye a los trabajadores que realizan funciones relacionadas con la organización, gestión y administración de una institución. Su rol es esencial para asegurar que las operaciones diarias se lleven a cabo de manera eficiente, facilitando el trabajo de otros empleados (p. 45). La Real Academia Española define al personal administrativo como aquellos encargados de las tareas relacionadas con la administración en instituciones públicas o privadas (s.f.).

ACONDICIONAMIENTO: El término acondicionamiento se refiere al proceso mediante el cual un organismo o sistema se prepara y adapta a ciertas condiciones o estímulos para mejorar su funcionamiento en una actividad específica. En el ámbito físico, se refiere al desarrollo de capacidades corporales como fuerza, resistencia y flexibilidad mediante ejercicios y entrenamientos adecuados. Según Weineck, 2013, (p. 56). El acondicionamiento físico es el conjunto de actividades orientadas a mejorar la condición corporal general de un individuo, permitiendo un mejor rendimiento en el deporte y en la vida cotidiana.

Por otro lado, desde una perspectiva psicológica, acondicionamiento se refiere al proceso de aprendizaje a través del cual los comportamientos se refuerzan o modifican en respuesta a ciertos estímulos. Según Pavlov, 1927, (p. 84). Este término se usa para describir el proceso mediante el cual se asocia un estímulo condicionado con una respuesta condicionada, lo que lleva a un cambio en el comportamiento.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Según Weineck, 2013, (p. 78). Define el acondicionamiento físico como un conjunto de ejercicios y actividades físicas sistemáticas cuyo objetivo es mejorar las capacidades motoras y la condición física general, tales como la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. De manera similar, el American College of Sports Medicine (2017) señala que el acondicionamiento físico involucra la mejora continua de las capacidades corporales a través de entrenamientos organizados y la adopción de hábitos saludables (artículo 3).

SALUD MENTAL: Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es un estado de bienestar en el que un individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentarse al estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad (párrafo 2). La Asociación Americana de Psicología (2020) añade que la salud mental no solo implica la ausencia de enfermedades mentales, sino también la capacidad de manejar las emociones, tomar decisiones y mantener relaciones interpersonales saludables. (párrafo 2)

Benchmarking

En esta fase de benchmarking, se enfocará en analizar cuatro campañas que tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de los docentes y personal administrativo a través de estrategias visuales e interactivas que promuevan tanto la salud física como mental. El propósito de este análisis es identificar buenas prácticas, herramientas efectivas y enfoques innovadores que puedan servir como referencia para el diseño de una campaña visual e interactiva adaptada a nuestro contexto. Se evaluarán estas campañas con base a criterios específicos como su enfoque en la salud mental, la integración de actividades físicas, y la efectividad de sus componentes visuales e interactivos, con el fin de extraer aprendizajes valiosos.

Criterios

- **Impacto en la Salud Mental y Física.**

Evalúa cómo la campaña aborda y mejora la salud mental y física de los docentes y el personal administrativo. Se consideran los recursos proporcionados, como talleres, seminarios, programas de mindfulness y actividades físicas, así como la efectividad de estos en reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

- **Interactividad y Participación del Público.**

Este criterio mide el grado de interactividad y la participación activa del público en la campaña. Incluye la utilización de medios digitales, encuestas, juegos, aplicaciones móviles y plataformas interactivas que fomenten la participación y el compromiso de los usuarios.

- **Creatividad y Diseño Visual.**

Se analiza la creatividad y la calidad del diseño visual de la campaña. Incluye la evaluación de elementos gráficos, videos, infografías, y el uso de imágenes y colores que capten la atención y transmitan el mensaje de manera efectiva.

Teach For India es una organización que busca reducir la brecha educativa en India mediante la formación

de líderes que puedan influir positivamente en el sistema educativo. La campaña "Enseñar para Liderar" destaca las historias de dedicación y sacrificio de los maestros que trabajan en condiciones difíciles para garantizar una educación de calidad a sus estudiantes.

Elementos Clave: La campaña utiliza testimonios en video y redes sociales para compartir experiencias inspiradoras de docentes y estudiantes. Además, promueve la interacción del público a través de comentarios y compartición de historias, lo que crea una comunidad de apoyo y reconocimiento para los maestros.

Impacto: Esta campaña ha logrado aumentar la visibilidad y el apoyo a los maestros en India, generando un sentido de apreciación y reconocimiento por su labor crucial en la educación.

El Centro de Ciencias del Bienestar de Greater Good, con sede en la Universidad de California, Berkeley, ofrece programas destinados a mejorar la salud mental y el bienestar de los maestros. Estos programas incluyen talleres de mindfulness, seminarios sobre autocompasión y recursos en línea para el manejo del estrés.

Elementos Clave: La campaña incluye una variedad de recursos educativos y prácticas de bienestar que los maestros pueden implementar en su vida diaria. Se enfatiza la importancia de la autocompasión y el autocuidado como herramientas esenciales para mantener una salud mental positiva.

Impacto: Los programas han sido bien recibidos, proporcionando a los maestros herramientas prácticas para mejorar su bienestar emocional y reducir el estrés, lo que a su vez mejora su desempeño profesional y calidad de vida.

TEACHFORINDIA

Fuente: <https://www.teachforindia.org>

 Greater Good
Science Center

Fuente: <https://greatergood.berkeley.edu>



La Asociación Global para la Educación (GPE)

trabaja para proporcionar apoyo continuo y desarrollo profesional a los docentes a través de diversas iniciativas. Estas iniciativas incluyen el aprendizaje entre pares, coaching instruccional y el uso de tecnologías para facilitar el aprendizaje continuo.

Elementos Clave: La campaña se centra en proporcionar recursos educativos, oportunidades de formación y plataformas de colaboración para que los maestros compartan experiencias y mejores prácticas. También utiliza herramientas digitales para mejorar el acceso a la educación y la formación continua.

Impacto: Estas iniciativas han ayudado a mejorar la calidad de la enseñanza, ofreciendo a los maestros un apoyo constante y oportunidades para desarrollar sus habilidades profesionales, lo que contribuye a una mayor satisfacción laboral y un mejor desempeño en el aula.

The Wellbeing Project busca transformar la manera en que se aborda el bienestar en el trabajo y en la vida personal. Su misión es apoyar a individuos y organizaciones en la creación de ambientes que fomenten la salud mental y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Trabajan en diferentes sectores, incluyendo la educación, el sector social, y el empresarial, ofreciendo recursos y apoyo adaptados a cada contexto.

Programas y Recursos:

Recursos Educativos: Ofrecen una variedad de recursos educativos sobre el bienestar, incluyendo informes, estudios de caso, y guías prácticas.

Talleres y Capacitación: Organizán talleres y capacitaciones en línea y presenciales, dirigidos a individuos y organizaciones para mejorar el bienestar y la resiliencia.

Investigación: Realizan investigaciones sobre las mejores prácticas para promover el bienestar en el trabajo y publican informes y estudios sobre estos temas.

Enfoque Visual e Interactivo:

Plataforma Digital: La plataforma en línea de The Wellbeing Project incluye recursos interactivos como videos, infografías y webinars que facilitan el acceso a información y estrategias para el bienestar.



FUENTE: <https://www.globalpartnership.org>



FUENTE: <https://n9.cl/3h4n4>

	INTERACTIVIDAD	IMPACTO	DISEÑO	TOTAL
Teach for India	5	4	4	13
Greater Good Magazine	4	4	2	10
Global Partnership for Education	4	4	2	10
The Wellbeing Project	4	4	2	10
TOTAL	17	16	10	

Análisis de matriz

En el análisis de Teach for India, Greater Good Magazine, Global Partnership for Education (GPE), y The Wellbeing Project, vemos cómo cada campaña trabaja para mejorar la vida de los docentes de diferentes maneras. Teach for India se enfoca en capacitar a los educadores para que puedan ofrecer una enseñanza de calidad y mejorar su bienestar personal. Aunque el diseño de su campaña puede no ser el más llamativo, la efectividad proviene de los programas sólidos y el apoyo integral que ofrecen.

Greater Good Magazine proporciona herramientas prácticas y basadas en evidencia para apoyar a los docentes en el aula. Aunque su diseño visual podría no ser el más moderno,

la utilidad de sus recursos y la calidad del contenido hacen que su enfoque sea efectivo. Global Partnership for Education (GPE) trabaja para fortalecer a los docentes mediante el desarrollo profesional y el bienestar general. Aunque el diseño de su campaña puede ser simple, su impacto es evidente en cómo transmite el mensaje y apoya el desarrollo continuo de los educadores.

The Wellbeing Project se destaca por su enfoque global y su plataforma digital que ofrece recursos educativos y capacitaciones. Aunque el diseño puede no ser el más sofisticado, la efectividad de la campaña se encuentra en la variedad de recursos que proporciona y su enfoque integral para el bienestar.



Experto Temático

Luis Fernando Reyes, es el coordinador del Centro Deportivo el cual lleva más de 28 años trabajando en la Pontificia Universidad Javeriana Cali y hace parte del Comité del Centro Deportivo. El centro deportivo está dirigido por la directora llamada Ana María Soto, Fernando Reyes es uno de los coordinadores y su función es coordinar la línea de corporalidad y movimiento y todos los ofrecimientos de actividad física como lo son el gimnasio, entrenamiento funcional, rumba fitness, yoga, meditación.

Según Fernando Reyes, en una entrevista que se le realizó, en el centro deportivo, se ofrecen varios programas de actividad física y bienestar para profesores, que incluyen grupos de entrenamiento en gimnasio, ritmos latinos, entrenamiento funcional, running, spinning, yoga, pilates y meditación. Estas actividades están coordinadas por el personal del centro y se dividen en dos líneas principales: actividad física y conciencia corporal.

Además, los programas deportivos están abiertos a los colaboradores, brindando otra oportunidad para participar. Estos programas se enfocan en el bienestar integral, que abarca una adecuada alimentación, manejo del estilo de vida, estrés, descanso, y ejercicio físico. La promoción de estas actividades se realiza a través de redes sociales institucionales y mediante la recomendación de profesores que ya participan en los programas.

Actualmente, existe un desafío en llegar a todos los profesores, especialmente a los de hora cátedra, quienes muestran menor participación en los programas. Además, se gestionan programas específicos para poblaciones con factores de riesgo, como obesidad o sobrepeso, que incluyen seguimiento médico, nutricional y de fitness.



Análisis de investigación

La investigación presentada se centra en la necesidad de mejorar la calidad de vida de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali (PUJ), con un enfoque particular en su salud física y mental. En el contexto actual, marcado por las secuelas de la pandemia, se ha evidenciado un aumento significativo en los niveles de estrés y malestar emocional entre los educadores, lo que plantea la urgencia de abordar esta problemática de manera integral. La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (2022), es un estado de bienestar que permite a los individuos desarrollar su potencial, afrontar las tensiones de la vida y contribuir a su comunidad. Sin embargo, la realidad muestra que los docentes universitarios no solo enfrentan la presión de educar, sino que también deben lidiar con sus propias emociones y las de sus estudiantes, lo que puede resultar en un desgaste emocional significativo.

El planteamiento del problema revela que, aunque la salud mental de los estudiantes ha sido un tema de creciente atención, la salud de los docentes ha quedado en un segundo plano. Investigaciones previas, como las de Winefield (2003) y Kinman (2006), indican que la docencia es una de las profesiones más estresantes, debido a la constante interacción con otros y la carga emocional que esto conlleva. Además, factores como el exceso de carga laboral, la presión por el bienestar de los estudiantes y condiciones laborales inadecuadas contribuyen a un deterioro en la salud mental de los docentes.

En este sentido, la pregunta central que guía esta investigación es: ¿Cómo mejorar la calidad de vida de los docentes y personal administrativo de la PUJ en pro de su salud física y mental para el 2024?

Para abordar esta problemática, se propone realizar un diagnóstico que incluya la recolección de datos a través de encuestas, entrevistas y grupos focales con docentes y personal administrativo. Esta información permitirá identificar las necesidades específicas de este grupo y desarrollar un conjunto de intervenciones pertinentes y efectivas. La investigación también destaca la importancia de promover una cultura organizacional que priorice el bienestar de los empleados, revisando políticas laborales e implementando programas de apoyo psicológico, así como fomentando un equilibrio entre la vida laboral y personal.

Los objetivos de la investigación se dividen en un objetivo general y varios específicos. El objetivo general es mejorar la calidad de vida de los docentes de la facultad a través de una campaña visual e interactiva que promueva su salud física y mental para el 2024. Los objetivos específicos incluyen conocer las estrategias del centro deportivo de la PUJ relacionadas con la salud de los docentes, identificar el conocimiento de los docentes sobre cómo mantener su calidad de vida y construir los componentes de la campaña visual e interactiva.

La justificación de esta investigación se fundamenta en la creciente preocupación por la salud y el bienestar de los docentes universitarios y el personal administrativo, quienes enfrentan múltiples factores psicosociales que pueden afectar su calidad de vida y desempeño laboral. La literatura existente sugiere que la exposición crónica a factores de riesgo en el ámbito laboral está asociada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y trastornos psicológicos. Por lo tanto, es esencial que las universidades implementen estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de sus docentes.

El marco teórico de la investigación se centra en la definición de conceptos clave como docente, personal administrativo, acondicionamiento físico y salud mental. Se define al docente como un profesional de la educación cuya labor principal es guiar el proceso de aprendizaje, mientras que el personal administrativo es esencial para asegurar que las operaciones diarias se lleven a cabo de manera eficiente. El acondicionamiento físico se refiere al desarrollo de capacidades corporales mediante ejercicios, y la salud mental es un estado de bienestar que permite a los individuos manejar sus emociones y mantener relaciones interpersonales saludables.

El benchmarking realizado en la investigación se enfoca en analizar cuatro campañas que buscan mejorar la calidad de vida de los docentes y personal administrativo a través de estrategias visuales e interactivas. Estas campañas son: Teach for India, Greater Good Magazine, Partnership for Education (GPE) y The Wellbeing Project. Cada una de estas

campañas aborda la salud mental y física de los docentes de diferentes maneras, destacando la importancia de la capacitación, el apoyo emocional y la promoción de un equilibrio entre la vida laboral y personal.

La matriz de análisis revela que cada campaña tiene un impacto significativo en la vida de los docentes. Teach for India se enfoca en capacitar a los educadores para ofrecer una enseñanza de calidad, mientras que Greater Good Magazine proporciona herramientas prácticas para el aula. GPE fortalece a los docentes mediante el desarrollo profesional, y The Wellbeing Project ofrece un enfoque integral para el bienestar. Este análisis subraya la necesidad de implementar una campaña visual e interactiva adaptada al contexto de la PUJ para fomentar un ambiente laboral más saludable y mejorar la calidad de la educación.

El experto aliado en esta investigación es Luis Fernando Reyes, coordinador del Centro Deportivo de la PUJ, quien destaca la importancia de los programas de actividad física y bienestar para docentes. Estos programas incluyen yoga, meditación y entrenamiento funcional, y están diseñados para abordar el bienestar integral de los docentes. Sin embargo, se enfrenta al desafío de llegar a todos los docentes, especialmente a aquellos que trabajan por horas, quienes muestran menor participación en los programas.

MARCO METODOLÓGICO

El presente proyecto de grado tiene como finalidad desarrollar un producto de diseño que contribuya a mejorar la calidad de vida de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, promoviendo su salud física y mental. Para lograr este objetivo, es esencial contar con una metodología de investigación y desarrollo clara y estructurada, que guíe cada fase del proyecto, desde la identificación de las necesidades hasta la implementación de soluciones.v

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Investigación descriptiva:

La investigación descriptiva se refiere a un tipo de estudio que busca caracterizar un fenómeno o situación concreta, indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores. Según Sellitz, Jahoda, Deutsch y Cook (1976), "una gran cantidad de investigación social se ha ocupado de la descripción de las características de las comunidades" (p. 10).

Se enfoca en describir "qué es" o "cómo es" una situación, detallando sus características más peculiares o diferenciadoras. Se basa en observar y registrar datos para crear un panorama claro del problema estudiado.

Cómo aporta al proyecto:

Identificación de problemas clave: Permitiría realizar un diagnóstico detallado sobre el estado actual del bienestar físico y mental de los docentes. Podrías observar y registrar los síntomas más comunes de estrés, sobrecarga laboral o falta de motivación.

Describir la realidad de los docentes: Al enfocarte en aspectos específicos como la carga de trabajo, el ambiente laboral o las preocupaciones más frecuentes, podrías documentar cómo estas variables afectan la salud mental y física de los docentes.

Base para la propuesta: La investigación descriptiva establecería un marco claro y preciso de la situación actual. Con estos datos,

podrías justificar la necesidad de las soluciones que propones, como el planeador físico y las actividades de bienestar, mostrando cómo responden a problemas reales.

Investigación Explicativa:

La investigación explicativa se centra en responder a los porqués de los fenómenos, buscando comprender las causas y factores determinantes que influyen en una situación. (Ander-Egg, 1995, p. 10).

Va más allá de describir una situación para responder a preguntas del tipo "por qué" o "cómo" ocurren ciertos eventos, buscando relaciones causales entre las variables.

Cómo aporta al proyecto:

Identificar causas de los problemas: Te permitiría profundizar en las razones detrás de los síntomas de estrés, burnout o baja calidad de vida laboral en los docentes. Podrías analizar por qué ciertas actividades generan mayor malestar o qué elementos del entorno laboral son más determinantes.

Explicación de los factores psicosociales: Sería útil para entender a fondo qué factores específicos (por ejemplo, falta de reconocimiento, jornadas largas, etc.) generan más estrés o afectan negativamente la salud mental y física de los docentes.

DEFINICION DE ENFOQUES

Justificación de soluciones: Si sabes qué factores causan los problemas de bienestar, podrías diseñar estrategias más eficaces y focalizadas. Esto fortalecería el diseño de tu campaña visual interactiva, ya que estarías atacando directamente las causas identificadas.

Para el proyecto, la investigación descriptiva sería la base, ya que necesitas una imagen clara de la situación actual antes de poder proponer soluciones. Sin embargo, podría complementar algunos aspectos con la investigación explicativa para entender las causas más profundas de ciertos problemas específicos, lo que fortalecería tus justificaciones y las intervenciones que serán diseñadas

Investigación Cualitativa: Este enfoque se caracteriza por su interés en la comprensión profunda de los fenómenos sociales. Se centra en la descripción y la interpretación de los hechos observados, buscando captar el significado de las experiencias de los sujetos en su contexto. La investigación cualitativa utiliza métodos como entrevistas no estructuradas, observación participante y análisis de contenido, lo que permite una exploración rica y detallada de los fenómenos. Según Cook y Reichardt (1982, p. 10), "la primacía de su interés radica en la descripción de los hechos observados para interpretarlos y comprenderlos en el contexto global en el que se producen con el fin de explicar los fenómenos". Este enfoque es especialmente útil en áreas donde se busca entender procesos complejos y significados subjetivos. ¿Por qué es importante para el proyecto?

Para el proyecto, ambos enfoques, cualitativo y cuantitativo, son relevantes y podrían aplicarse de manera complementaria. Sin embargo, cada uno tiene un aporte particular que es importante evaluar de acuerdo con los objetivos que te has planteado.

La investigación cualitativa resulta crucial en el proyecto, ya que ayudara a comprender profundamente las experiencias, percepciones y necesidades de los docentes respecto a su bienestar físico y mental. Dado que se está tratando con fenómenos subjetivos, como el estrés laboral y la salud mental, este enfoque brindará una visión más rica y detallada de cómo los docentes viven y experimentan estos problemas en su entorno laboral y personal. A través de herramientas como entrevistas en profundidad o grupos focales, se podrá captar la dimensión emocional y psicológica de los problemas que afectan a los docentes, algo que es difícil de medir con datos puramente numéricos.

Viabilidad: El enfoque cualitativo es especialmente viable para explorar cómo los docentes perciben su calidad de vida y qué estrategias podrían mejorarla, ayudando a adaptar la propuesta de diseño a sus experiencias reales y contextuales. Este enfoque es ideal para la fase de diagnóstico inicial y para obtener información valiosa sobre las vivencias personales de los docentes.

Investigación Cuantitativa: Este enfoque se basa en la recolección y análisis de datos numéricos, buscando establecer relaciones causales y generalizaciones a partir de muestras representativas. Se utilizará métodos estadísticos para medir y analizar variables, y se enfocará en la objetividad y la replicabilidad de los resultados. Cook y Reichardt (1982, p. 10) señalan que "desde la perspectiva cuantitativa interesa primordialmente la explicación causal derivada de unas hipótesis dadas". Este enfoque es útil para evaluar la efectividad de intervenciones y para realizar comparaciones entre grupos, proporcionando datos que pueden ser utilizados para tomar decisiones informadas.

La investigación cuantitativa puede jugar un rol importante en la medición y evaluación de los resultados obtenidos con la propuesta de diseño. A través de una encuesta estructurada y análisis estadístico se podrías cuantificar el impacto de las estrategias implementadas para mejorar la salud física y mental de los docentes. Este enfoque es útil si se desea obtener datos concretos sobre cuántos docentes participan en las actividades propuestas, medir sus niveles de bienestar antes y después de la implementación del proyecto, o comparar resultados entre distintos grupos.

HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN

Entrevista: La entrevista es una técnica de recogida de información que se utiliza tanto en procesos de investigación como de manera puntual y aislada. Su principal objetivo es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias y opiniones de las personas. En este proceso, siempre participan al menos dos personas: una que actúa como entrevistadora y otra como entrevistada, generando una interacción en torno a una temática de estudio. Esta técnica no solo tiene valor en el contexto de la investigación, sino que también puede ser utilizada de manera independiente para obtener información relevante (Folgueiras Bertomeu, 2016).

¿Cómo se incorporó al proyecto?

Mediante la entrevista no estructurada o en profundidad, la cual se caracteriza por la ausencia de un guion previo. En esta modalidad, se establece un modelo de conversación entre iguales, donde el entrevistador tiene la libertad de formular preguntas basadas en las respuestas del entrevistado. Esto permite que la entrevista se adapte y evolucione de acuerdo con el flujo de la conversación, lo que puede resultar en una recolección de información más rica y matizada. En este tipo de entrevista, el entrevistador debe ser hábil para decidir qué preguntas hacer y cuándo, lo que implica una mayor flexibilidad y capacidad de improvisación (Folgueiras Bertomeu, 2016).

Encuesta: La encuesta es una técnica de recogida de datos que se realiza mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de este método, se pueden conocer las opiniones, actitudes y comportamientos de los ciudadanos en

relación a uno o varios temas específicos. La selección de la muestra se lleva a cabo siguiendo una serie de reglas científicas que aseguran que esta sea representativa de la población general de la que proviene (Pobea Reyes, 2015). Esto permite obtener información valiosa y cuantitativa sobre diversas características, tanto objetivas como subjetivas, de la población en estudio. Además, la encuesta se puede realizar en diferentes formatos, como entrevistas cara a cara, encuestas telefónicas, por correo o a través de Internet, lo que la convierte en una herramienta versátil para la investigación social (Pobea Reyes, 2015).

¿Cómo se incorporó al proyecto?

La encuesta ha sido fundamental en este proyecto para identificar y confirmar la problemática de salud física y mental que enfrentan los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la PUJ. Utilizando un cuestionario estructurado, se logró obtener información valiosa sobre las percepciones, actitudes y experiencias de los docentes en relación con su bienestar laboral.

La aplicación de la encuesta, la cual es Google forms, permitió recoger datos cuantitativos de manera sistemática, asegurando que la muestra seleccionada fuera representativa del colectivo docente. Esto fue crucial para evaluar la magnitud de los problemas que se plantean en el proyecto, tales como el estrés, la carga laboral y la falta de reconocimiento. Al recopilar y analizar estas opiniones y experiencias, se pudo identificar patrones comunes que respaldan la necesidad de intervenciones específicas.

Focus group: El focus group es una técnica de investigación cualitativa que consiste en reunir a un grupo de personas para indagar acerca de actitudes y reacciones frente a un tema específico, como puede ser un producto, un concepto o una situación problemática. Según Edmunds (1999), estas discusiones pueden tener niveles variables de estructuración y están orientadas a un tema que resulta relevante tanto para los participantes como para el investigador. Esta metodología permite explorar en profundidad las percepciones y significados que los individuos atribuyen a diferentes tópicos, facilitando así la obtención de información rica y contextualizada sobre el fenómeno de estudio.

¿Cómo se incorporó al proyecto?

Utilizar el focus group ofrecerá una retroalimentación rica y contextualizada. No solo permitirá conocer las primeras impresiones de los docentes sobre el producto, sino también identificar ajustes o mejoras que podrían ser necesarios antes de su implementación final. Al generar una discusión abierta y participativa, se obtendrán opiniones variadas sobre la efectividad y relevancia del producto en el contexto real de los docentes, lo que proporcionará una visión más clara sobre cómo el producto influye en su bienestar y si responde a sus necesidades.

El focus group será una herramienta clave en las fases finales del proyecto, cuando el producto de diseño esté listo para ser probado. Esta técnica cualitativa permitirá reunir a un grupo de docentes para explorar en profundidad sus percepciones y reacciones ante la solución propuesta. A través de la interacción grupal, se podrá evaluar si el producto diseñado realmente aborda la problemática identificada, que es la mejora de la calidad de vida física y mental de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la PUJ.

Utilizar el focus group ofrecerá una retroalimentación rica y contextualizada. No solo permitirá conocer las primeras impresiones de los docentes sobre el producto, sino también identificar ajustes o mejoras que podrían ser necesarios antes de su implementación final. Al generar una discusión abierta y participativa, se obtendrán opiniones variadas sobre la efectividad y relevancia del producto en el contexto real de los docentes, lo que proporcionará una visión más clara sobre cómo el producto influye en su bienestar y si responde a sus necesidades.

Metodología Proyectual

En este proyecto de grado, se ha seleccionado la metodología de diseño de Bruce Archer para guiar el proceso de investigación y desarrollo de una campaña visual e interactiva que busca mejorar la calidad de vida de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali en pro de su salud física y mental para el año 2024. La elección de esta metodología responde a la necesidad de abordar de manera integral y sistemática el problema planteado, alineándose de manera coherente con los objetivos generales y específicos de la investigación.

Metadología

La metodología de Bruce Archer se caracteriza por su enfoque estructurado y fases claramente definidas, lo cual permite una comprensión profunda del problema y facilita la generación de soluciones efectivas y bien fundamentadas. A continuación, se describen las razones por las cuales esta metodología es la más adecuada para alcanzar los objetivos planteados según las siguientes 8 fases:

Problema: En esta fase, se define y delimita el problema principal del estudio, el cual se centra en mejorar la salud física y mental de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la PUJ. Aquí se identifican las causas del problema y se establecen las preguntas clave que guiarán la investigación. Esta fase es crucial para entender las necesidades y desafíos específicos de los docentes y asegurar que los esfuerzos se dirijan de manera efectiva.

Información: Esta fase se enfoca en la recolección de información tanto de fuentes primarias como secundarias. Se llevarán a cabo encuestas a los docentes para comprender sus experiencias y necesidades, así como entrevistas con expertos para

obtener perspectivas valiosas sobre las mejores prácticas en salud laboral. La información recopilada proporcionará una base sólida para el análisis posterior.

Análisis: En la fase de análisis, se organiza y examina la información recolectada para identificar patrones, problemas clave y factores de riesgo. El análisis permite destacar las áreas de mayor preocupación y las oportunidades para intervención, lo cual es esencial para diseñar soluciones efectivas.

Conceptos: Durante esta fase, se integran los datos y hallazgos del análisis para desarrollar conceptos y estrategias iniciales que podrían abordar los problemas identificados. Se utilizarán herramientas como la lluvia de ideas y mapas mentales para generar y refinar las ideas de la campaña visual e interactiva.

Desarrollo: Esta fase implica la creación concreta de las soluciones propuestas. Se realizarán bocetos y prototipos de las piezas visuales que compondrán el producto. Esta etapa es fundamental para materializar las ideas en soluciones tangibles y evaluables.

Pre-test: Antes de la implementación total, se llevará a cabo una prueba piloto de las piezas desarrolladas. Esta fase permite evaluar la efectividad y receptividad de las soluciones en

una muestra pequeña de la población objetivo, recoger retroalimentación y realizar ajustes necesarios.

Comunicación: Una vez ajustadas las soluciones, se procede a la comunicación de la propuesta final. En esta fase, se presentarán los resultados y las piezas finales a las autoridades de la PUJ y otros stake holders relevantes. Es crucial asegurar una presentación clara y persuasiva para lograr la aprobación y apoyo necesario.

Solución: En la fase final, se implementa el producto final de diseño en la práctica. Se desarrollará un plan detallado de implementación. Se recomienda una evaluación de impacto post-implementación para medir la efectividad de las intervenciones y realizar mejoras continuas.

Justificación del uso de la metodología de Bruce Archer

La elección de la metodología de Bruce Archer está fundamentada en su capacidad para abordar de manera integral problemas complejos y multidimensionales como los relacionados con la salud física y mental. Su estructura ordenada y lógica permite una exploración profunda del problema, la generación de soluciones bien fundamentadas y la implementación efectiva de las mismas, alineándose con los objetivos específicos del proyecto.

Métodos y Herramientas

1. Problema

Métodos:

Revisión documental: Para explorar estudios previos y literatura relevante sobre la salud física y mental de los docentes en entornos universitarios.

Herramientas:

Bases de datos académicas (e.g., Scopus, Google Scholar): Para acceder a artículos, estudios, y publicaciones relacionadas.

Notas de campo: Para registrar observaciones y reflexiones derivadas de la revisión documental.

2. Información

Métodos:

Entrevistas cualitativas: Se realizarán entrevistas a expertos para obtener información profunda y detallada sobre el tema.

Encuestas: Se distribuirán encuestas entre los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat para recopilar datos cuantitativos sobre su bienestar físico y mental.

Herramientas:

Google Forms: Para la creación, distribución y recolección de encuestas.

Grabadora de voz: Para registrar las entrevistas.

Mendeley/Zotero: Para organizar y gestionar la bibliografía y citas relevantes.

3. Análisis

Métodos y Herramientas:

Mapa de Empatía: Para explorar y entender las experiencias y perspectivas de los docentes y el personal administrativo. Esta herramienta te

permitirá visualizar lo que los usuarios ven, escuchan, piensan y sienten, ayudándote a identificar sus principales preocupaciones y deseos en relación con su salud física y mental. Fichas de Personas: Estas fichas te permitirán crear perfiles detallados de los docentes y el personal administrativo, destacando sus características, necesidades, desafíos y objetivos. Este enfoque te ayudará a segmentar la población objetivo y a personalizar las soluciones en función de las distintas tipologías de usuarios

4. Síntesis

Métodos:

Lluvia de ideas: Generación de ideas para soluciones potenciales basadas en los datos analizados.

Mapas mentales: Para organizar y estructurar las ideas generadas en la lluvia de ideas.

Herramientas:

Miro/Jamboard: Para realizar sesiones de lluvia de ideas colaborativas y crear mapas mentales.

Sketching: Técnica para visualizar conceptos iniciales y explorar diferentes enfoques.

5. Desarrollo

Métodos:

Prototipado: Desarrollo de versiones preliminares de las piezas visuales e interactivas que compondrán la campaña.

Herramientas:

Bocetación: Para crear bocetos y prototipos de las piezas visuales.

Adobe Creative Suite: Para el diseño y desarrollo de los materiales visuales y gráficos.

Figma: Para el diseño de interfaces interactivas.

6. Pre test

Métodos:

Pruebas piloto: Implementación de la campaña en un entorno controlado para evaluar su efectividad antes del lanzamiento oficial.

Grupos focales: Para obtener retroalimentación cualitativa sobre las piezas visuales e interactivas.

Herramientas:

Encuestas post-test: Para recopilar datos sobre la percepción de los docentes respecto a la campaña.

Grabadora de voz: Para registrar las discusiones en los grupos focales.

7. Comunicación

Métodos:

Presentación formal: Exposición de los resultados y la propuesta final a las autoridades de la PUJ y otros stakeholders clave.

Herramientas:

Adobe illustrator: Para la creación de presentaciones visuales y dinámicas.

Microsoft Word: Para la elaboración del informe final y otros documentos de soporte.

8. Solución

Métodos:

Implementación del producto: Ejecución del producto en la propuesta.

Monitoreo y evaluación: Seguimiento del impacto de la campaña para evaluar su éxito y sugerir mejoras futuras.

Sistematización y análisis de datos

recopilados

- En total fueron 15 respuestas que se obtuvieron, los cuales el 80% de los encuestados, en este caso los docentes de la facultad de creación y hábitat, están en el rango de edad media, el cual es desde los 40 años, hasta los 59 años, frente a un 13% los cuales se encuentran en edad de adultez tardía, es decir, desde los 60 años hasta los 79 años.
- El 73% de los encuestados son de género femenino y el 26,7% son de género masculino.
- El 46,7% de los docentes encuestados son de hora catedra, frente a un 53,3% los cuales son docentes de planta.
- El 46,7% de los encuestados tiene un total de 1 a 3 años trabajando como docente de la facultad, el 40% más de 10 años y un 13,3% lleva un total de 7 a 10 años.
- El 46,7% de los docentes se sienten muy satisfechos en cuanto a su satisfacción con su trabajo como docente, el 46,7% se siente satisfecho y un 6,7% califica su satisfacción como insatisfechas.
- El 46,7% padece de síntomas de estrés debido a su trabajo, el 40% padecen ansiedad, el 46,7% sienten agotamiento, el 2% sufren de insomnio y por último, un 33,3% no padece ningún síntoma anteriormente mencionado.
- El 40% de los encuestados sienten que es muy difícil mantener el equilibrio saludable entre su vida profesional y personal, el 33,3% siente que en su mayoría si se podría mantener un equilibrio, y el 26,7% creen que definitivamente se puede mantener este equilibrio.
- El 93,3% de los encuestados considera que el ejercicio físico es muy importante para mantener una buena salud mental, frente a un 6,7% en cual considera que tal vez el ejercicio físico es muy importante para mantener una buena salud mental

• **Conclusión de encuesta**

La encuesta realizada a los docentes de la facultad de creación y hábitat revela varios aspectos significativos sobre su perfil y bienestar laboral. La mayoría de los encuestados se encuentra en la edad media, con una predominancia del género femenino. La distribución entre docentes de hora cátedra y docentes de planta es casi equitativa, lo que sugiere una diversidad en las modalidades de contratación.

En términos de experiencia laboral, una parte considerable de los docentes tiene entre 1 a 3 años en su puesto, mientras que un porcentaje significativo cuenta con más de 10 años de experiencia. Esto podría indicar una mezcla de nuevas incorporaciones y docentes con amplia trayectoria.

La satisfacción laboral es un tema relevante, ya que, aunque una gran parte se siente satisfecha o muy satisfecha con su trabajo, también hay un porcentaje que reporta insatisfacción. Además, es preocupante que un alto porcentaje de docentes padezca síntomas de estrés, ansiedad y agotamiento, lo que sugiere la necesidad de implementar

estrategias de apoyo y bienestar en el entorno laboral.

El equilibrio entre la vida profesional y personal es otro aspecto crítico, con una mayoría que considera difícil mantenerlo. Sin embargo, la gran mayoría de los encuestados reconoce la importancia del ejercicio físico para la salud mental, lo que podría ser un punto de partida para fomentar actividades que promuevan el bienestar integral de los docentes.

La encuesta pone de manifiesto la importancia de abordar el bienestar emocional y físico de los docentes, así como la necesidad de crear un ambiente laboral que favorezca la satisfacción y el equilibrio entre la vida personal y profesional.

Conclusión de entrevista

En el siguiente link de video, encontraran toda la video entrevista realizada el día 06/09/2024 a la directora del centro de bienestar, Eliana Maribel Carreño Hidalgo. La cual fue de gran ayuda en esta investigación para el correcto desarrollo de mi proyecto de grado.

Link del video:

https://drive.google.com/file/d/1BNybLkO-ucfMErRSqjtLXE3IBtqD267o/view?usp=drive_link

En la entrevista se discutió sobre los resultados de la "Encuesta de Salud y Bienestar", que reveló que, en la Facultad de Creación y Hábitat, las actividades espirituales y de ocio están más relacionadas con la mejora de la salud mental que el arte, ya que para los profesores el arte es trabajo, y no una actividad de disfrute. La coordinadora destacó que actividades de ocio voluntarias, sin otro propósito más allá del

disfrute, son claves para el bienestar mental. Además, sugirió que el planeador que Joan quiere diseñar debería ayudar a los profesores a organizar su tiempo y priorizar actividades que promuevan el descanso y el ocio, y evitar que estas actividades se concentren solo en los fines de semana, lo que puede generar acumulación de estrés.

En el contexto del bienestar físico y mental de los docentes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, los datos proporcionados por la coordinadora del Centro Deportivo revelan una realidad preocupante. Las cifras reflejan los desafíos significativos que enfrentan los profesores en términos de su salud mental. Entre los colaboradores, que incluyen tanto a profesores como a personal administrativo, se destacan los siguientes porcentajes:

- 13% de los colaboradores sufren de depresión en grados severos o extremadamente severos.
- 22% presentan síntomas de ansiedad, lo que afecta directamente su bienestar general y su capacidad para manejar el estrés diario.
- 20% reportan niveles altos de estrés, lo cual no solo afecta su rendimiento laboral, sino también su calidad de vida personal.
- 3% de los colaboradores han manifestado tener ideas suicidas, un indicador alarmante que requiere atención inmediata y apoyo psicosocial.
- 9% sufren de soledad, un problema que puede influir en su motivación y en su sentido de pertenencia dentro de la

comunidad universitaria. Estos indicadores son especialmente más altos entre las mujeres, quienes parecen estar más vulnerables a experimentar problemas de salud mental. Además, los directivos de la universidad también reportan un nivel elevado de soledad, lo

que sugiere que las posiciones de liderazgo conllevan una carga emocional significativa que podría estar subestimada. Esta realidad resalta la importancia de implementar estrategias efectivas para mejorar la salud física y mental de los profesores.

Requerimientos *de diseño*

Es necesario que el Producto sea atractivo y fácil de comprender visualmente.	Lenguaje gráfico intuitivo.	E-C	Obligacion	Uso de tipografía clara, ilustraciones sencillas, y un esquema de color agradable para facilitar la lectura.
Es necesario que el Producto sea fácil de transportar y usar en el día a día.	Diseño portátil y manejable.	F-O	Obligación	Tamaño compacto, uso de materiales ligeros y resistentes, y un formato que se pueda abrir y cerrar fácilmente.
Es necesario que los docentes puedan tener una herramienta que los ayude a organizar mejor sus actividades semanales.	Opciones de personalización	F-O	Deseo	los docentes pueden personalizar el planeador según sus actividades diarias, bocetar, desahogarse, etc.
Es necesario que el producto sea económico y respetuoso con el medio ambiente.	Bajo costo de desarrollo.	T-P	Obligación	Impresión a un solo color, y encuadernación económica pero durable.
Es necesario que el producto tenga un impacto positivo en la salud mental de los docentes.	Inclusión de ejercicios de bienestar.	E-C	Obligación	Incluir ejercicios de respiración, frases motivacionales, y espacios para reflexión diaria o semanal.

Fase de *creación*.



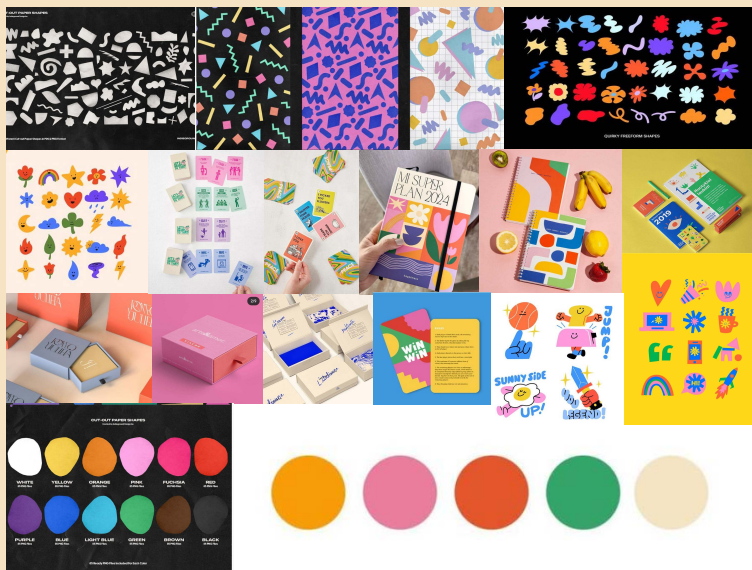
Desarrollo de sistema *Producto*

La marca PAAM surge como una respuesta creativa y funcional a los retos que enfrentan los docentes en su vida diaria, particularmente en el ámbito de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Está diseñada para promover la salud mental y física, utilizando un enfoque que celebra el autocuidado y el amor propio como elementos centrales para mejorar el bienestar integral.

La identidad visual de PAAM refuerza esta misión a través de un diseño vibrante, amigable y accesible. Los colores brillantes (amarillo, verde, naranja y azul) transmiten positividad, energía, calma y balance, reflejando la intención de la marca de ser un apoyo optimista en la vida de los docentes. Además, la tipografía curva y fluida de "PAAM" evoca un sentido de calidez y cercanía, destacando la importancia de priorizarse y cuidarse.

En resumen, PAAM no es solo un nombre, es una declaración: "Me cuido por amor a mí mismo", porque el bienestar personal es el punto de partida para lograr una vida más equilibrada y plena.

Moodboard



Se creó un moodboard como herramienta clave en el proceso de diseño. El moodboard sirvió para reunir y visualizar diferentes elementos gráficos inspiradores que reflejan la identidad y los valores de la marca

Creación de la *marca*



HISTORIA

La marca PAAM nace con una misión clara: promover el bienestar emocional y físico de los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Inspirada en la importancia del autocuidado y el amor propio, PAAM busca ser un recordatorio constante de que cuidar de uno mismo no es un lujo, sino una necesidad.

El proyecto surge como respuesta a los desafíos que enfrentan los docentes, como el estrés, la carga laboral y el desgaste emocional. A través de un enfoque que combina herramientas visuales, sensoriales y emocionales, PAAM se posiciona como un aliado para alcanzar una vida más equilibrada, plena y saludable.

Desde su creación, PAAM ha trabajado para brindar un espacio de reflexión, autocuidado y desconexión, integrando elementos como diarios, retos motivacionales, y productos sensoriales, todo pensado para ayudar a los docentes a reconectar con su bienestar personal.

NOMBRE

El nombre PAAM es el acrónimo de "Por Amor A Mí", una frase que encapsula la esencia del proyecto. Este nombre busca transmitir el

mensaje de que el amor propio es la base para una vida más saludable, tanto física como emocionalmente.

A través de este nombre, la marca invita a los docentes a priorizarse, dedicando momentos a cuidarse y escucharse, en medio de las exigencias de su día a día.

ARQUETIPOS

70%

CREADOR

Inspiramos a los docentes a desarrollar un estilo de vida más equilibrado y creativo, brindándoles herramientas que fomenten la introspección y el autocuidado. Queremos que cada experiencia con la marca sea un recordatorio del poder de crear bienestar personal.

30%

CUIDADOR

Nos preocupamos por el bienestar emocional de nuestra comunidad, promoviendo un entorno que priorice la conexión, la calma y el balance. Somos un apoyo confiable, dedicado a ayudar a los docentes a sentirse valorados y reconocidos.

Logo principal

Monograma



Tipografías

Mundial

A - Z

AaBbCcDdEeFf
0123456789 &_#\$*!?"@

Estilos Regular Demibold

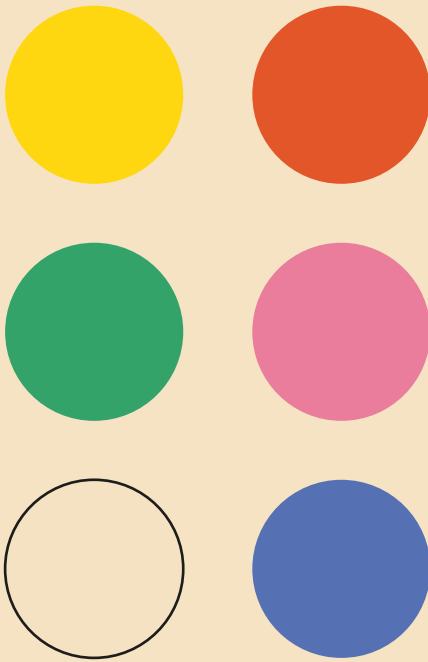
0 - 9

AaBbCcDdEeFf
0123456789 &_#\$*!?"@

La tipografía Mundial Regular fue seleccionada para el texto complementario "Por amor a mí" debido a su diseño limpio, accesible y moderno, que aporta un contraste equilibrado al carácter más fluido y orgánico del logotipo principal "PAAM". Su estructura simple y amigable asegura que el mensaje sea claro y legible, incluso en aplicaciones de menor tamaño.

La curvatura en la disposición del texto, especialmente en su conexión con la "M" de PAAM, refuerza la sensación de unidad y cohesión dentro de la composición del logotipo. Esto sugiere que el mensaje principal y el complementario están interconectados, transmitiendo una idea de continuidad y armonía, valores esenciales en la filosofía de la marca.

Además, Mundial Regular es una tipografía contemporánea que respira frescura y profesionalismo, alineándose con la misión de PAAM de promover el bienestar desde una perspectiva moderna y accesible para su público objetivo: los docentes. Su neutralidad evita distracciones visuales, manteniendo el foco en el mensaje emocional que desea transmitir la marca.



La paleta cromática es vibrante, cálida y cuidadosamente equilibrada. Los colores principales, como el rojo, amarillo, rosa, verde y azul, transmiten energía, optimismo y cercanía, mientras que el tono beige aporta calma y neutralidad, equilibrando la composición. Esta selección no solo refleja el propósito de bienestar y autocuidado del proyecto, sino que también crea una identidad visual alegre y amigable, ideal para conectar emocionalmente con los usuarios y reforzar la experiencia positiva que ofrece el kit.

Colores



Aplicaciones



Estrategia de *Comunicación*

La estrategia de comunicación para el proyecto se llevará a cabo a través de Instagram, donde se publicarán posts con tips interesantes sobre salud y bienestar. Además, se presentará la descripción del kit, destacando en qué consiste, para promocionarlo de manera efectiva. Mensualmente, se realizarán pautas en Instagram para ampliar el alcance y atraer a una mayor audiencia."





Como parte de las estrategias para promover el bienestar integral en la comunidad docente, se desarrolló una serie de seis publicaciones informativas validadas por la carrera de Nutrición de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Estas publicaciones fueron diseñadas para abordar temas clave relacionados con la salud física y mental, proporcionando consejos prácticos y basados en evidencia científica.

Los temas seleccionados responden a necesidades identificadas en el público objetivo y están orientados a fomentar una mejor comprensión de hábitos saludables. A continuación, se presentan los temas tratados:

Hidratación: La importancia de mantener un adecuado consumo de agua para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Buenos hábitos alimenticios: Recomendaciones para adoptar una dieta equilibrada y saludable.

El sueño: Estrategias para mejorar la calidad del descanso y su impacto

en la salud general.

Índice de Masa Corporal (IMC): Explicación y relevancia de este indicador en la evaluación de la salud física.

Estrés: Consejos prácticos para manejar el estrés y reducir sus efectos negativos.

El azúcar: Información sobre su consumo responsable y su impacto en la salud.

Estas publicaciones no solo estuvieron disponibles en Instagram, sino que también se integraron como un elemento interactivo en las cartas de tips informativos del kit de bienestar.

Cada carta incluía un código QR, el cual redirigía al usuario al post correspondiente en Instagram, permitiendo ampliar la información según el tema seleccionado. Esta integración de lo físico y lo digital buscó ofrecer una experiencia más dinámica y accesible para los docentes, promoviendo su participación activa en el cuidado de su salud.

Pruebas de Usuaría

En esta etapa del proyecto, se llevaron a cabo pruebas de usuario con profesores de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, con el objetivo de evaluar la funcionalidad y efectividad del kit de bienestar "PAAM". Estas pruebas tuvieron como propósito principal validar si el kit cumplía con los objetivos establecidos: promover el bienestar físico y mental, así como facilitar herramientas para gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida de los docentes.

Los resultados de las pruebas fueron positivos, ya que los usuarios confirmaron que los elementos del kit eran útiles, prácticos y relevantes para su día a día. Sin embargo, también surgieron retroalimentaciones constructivas que permitieron realizar ajustes clave para optimizar el diseño y la experiencia general del producto.



Los resultados de las pruebas de usuario indicaron que el diseño y los elementos del kit de bienestar "PAAM" fueron muy bien recibidos por los profesores de la Facultad de Creación y Hábitat. Los usuarios encontraron el kit funcional, relevante y alineado con sus necesidades, destacando su utilidad para promover el bienestar físico y mental. Esto demuestra que la propuesta cumplió con los objetivos establecidos y logró generar una experiencia positiva para los docentes.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos y el análisis de las pruebas de usuario, se presentan las siguientes recomendaciones para optimizar la estrategia de visibilización de la marca "PAAM".

Ajustar la gráfica

Incorporar elementos visuales más acordes con la madurez y profesionalismo del público objetivo.

Cuidar los contrastes

Mejorar la legibilidad y visibilidad de algunos elementos gráficos para garantizar una experiencia de usuario más accesible.

Refinar la marca

Hacer ajustes en el diseño de la identidad visual para que reflejara un enfoque menos infantil y más profesional, sin perder la calidez y cercanía de su propósito.

Conclusiones del proyecto

El presente proyecto de grado se enfocó en desarrollar un kit de bienestar dirigido a los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, con el objetivo de mejorar su calidad de vida física y mental. A través de este kit, se buscaba proporcionar herramientas prácticas y accesibles que ayudaran a gestionar el estrés, promover hábitos saludables y fomentar el autocuidado entre los docentes, quienes enfrentan constantemente situaciones de estrés laboral y falta de tiempo para cuidar de su bienestar personal. El proyecto se desarrolló mediante una investigación que incluyó pruebas de usuario, análisis de necesidades y ajustes continuos en el diseño del kit.

Relevancia del Proyecto para el Público Objetivo

El kit de bienestar "PAAM" demostró ser altamente relevante para los docentes de la Facultad de Creación y Hábitat, quienes expresaron la necesidad de contar con herramientas que los ayuden a equilibrar su vida laboral y personal. Los resultados de las pruebas de usuario confirmaron que el kit cumple con la finalidad de ofrecer soluciones accesibles y prácticas para el bienestar físico y mental de los docentes, lo que reafirma la pertinencia del proyecto en el contexto académico y laboral.

Impacto Positivo en el Bienestar de los Docentes

A través de la retroalimentación recibida durante las pruebas, los docentes señalaron que los componentes del kit, como las cartas con retos, los ejercicios prácticos y el journal para el seguimiento personal, son herramientas útiles que contribuyen a la gestión del estrés y promueven un autocuidado efectivo. Esto indica que el kit tiene el potencial de generar un impacto positivo en la vida cotidiana de los docentes, ayudándolos a establecer rutinas que favorezcan su bienestar y mejoren su rendimiento laboral.

Ajustes y Mejoras en el Diseño

Las pruebas de usuario proporcionaron valiosas recomendaciones para ajustar algunos aspectos del diseño del kit, como la gráfica de la marca y los contrastes visuales de los elementos. Estas sugerencias fueron clave para refinar la estética y la funcionalidad del producto. Se destacó la importancia de hacer la marca menos infantil y más profesional, adaptándola mejor a las expectativas del público objetivo. Además, se sugirió mejorar la legibilidad de los textos y ajustar los elementos gráficos para una mejor experiencia de usuario.

Importancia de la Participación Activa del Usuario en el Desarrollo del Producto

La inclusión de los docentes en las pruebas de usuario y el proceso de retroalimentación mostró que es fundamental involucrar al público objetivo en las fases de diseño y prueba de cualquier producto o campaña. Las sugerencias recibidas no solo mejoraron el producto final, sino que también permitieron validar las necesidades y deseos del usuario, asegurando que el kit fuera verdaderamente útil y bien recibido. Esta fase de pruebas reafirma la importancia de la co-creación en el diseño de soluciones que buscan impactar positivamente a las personas.

Importancia de la Salud Mental en el Ámbito Académico

A lo largo del proyecto, se evidenció la necesidad urgente de abordar la salud mental en el ámbito académico, especialmente entre los docentes, quienes muchas veces enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a las exigencias laborales. Este proyecto no solo contribuyó a aliviar estos problemas, sino que también visibilizó la importancia de crear espacios y recursos dedicados a la salud mental de los docentes, abriendo la puerta a futuras iniciativas en este campo dentro de la universidad.

Referencias

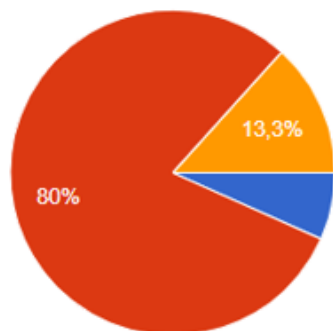
- Gómez V, Perilla-Toro, L. E., & Hermosa, A. (2019). Riesgos para la salud de profesores universitarios derivados de factores psicosociales laborales. **Universitas Psychologica, 18*(3)*, 1-15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.rspu>
- Schnall, P., Belkic, K., Landsbergis, P., & Baker, D. (2000). The workplace and cardiovascular disease. **Occupational Medicine**.
- Real Academia Española. (s.f.-a). Docente. En **Diccionario de la lengua española** (23ª ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/docente>
- Real Academia Española. (s.f.-b). Administrativo. En **Diccionario de la lengua española** (23ª ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/administrativo>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). **Salud Mental**. Recuperado de https://www.who.int/mental_health
- Van Der Doef, M., & Maes, S. (1999). The Job Demand-Control (support) model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research. **Work and Stress, 13*(2)*, 87-114. <https://doi.org/10.1080/026783799296084>
- Universidad Central del Valle del Cauca. (s.f.). **Repositorio institucional de la Universidad Central del Valle del Cauca**. Recuperado de <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/4461?show=full>
- Poorvu Center for Teaching and Learning. (s.f.). **Reflective Teaching**. Yale University. Recuperado de <https://poorvucenter.yale.edu/ReflectiveTeaching>
- Aucas. (s.f.). El rol del docente en la enseñanza: La importancia de un educador eficiente. Recuperado de <https://www.aucas.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/el-rol-del-docente-en-la-ensenanza-la-importancia-de-un-educador-eficiente/>
- Global Partnership for Education. (s.f.). 7 recommendations to improve teacher professional development in fragile contexts. Recuperado de <https://www.globalpartnership.org/blog/7-recommendations-improve-teacher-professional-development-fragile-contexts>
- Teach for India. (2024). **The education crisis**. Recuperado de <https://www.teachforindia.org/education-crisis>
- Greater Good Science Center. (s.f.). **Greater Good Magazine**. Recuperado de <https://greatergood.berkeley.edu/>

Anexos

Rango de edad

 Copiar

15 respuestas

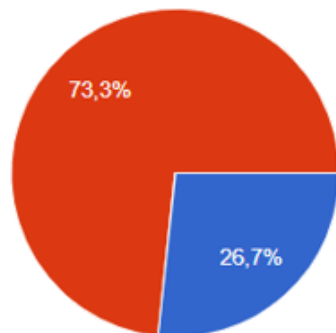


- Adultez joven: desde los 19 hasta los 39 años.
- Edad media: desde los 40 hasta los 59 años.
- Adultez tardía: desde los 60 hasta los 79 años.
- Vejez: a partir de los 80 años.

Género

 Copiar

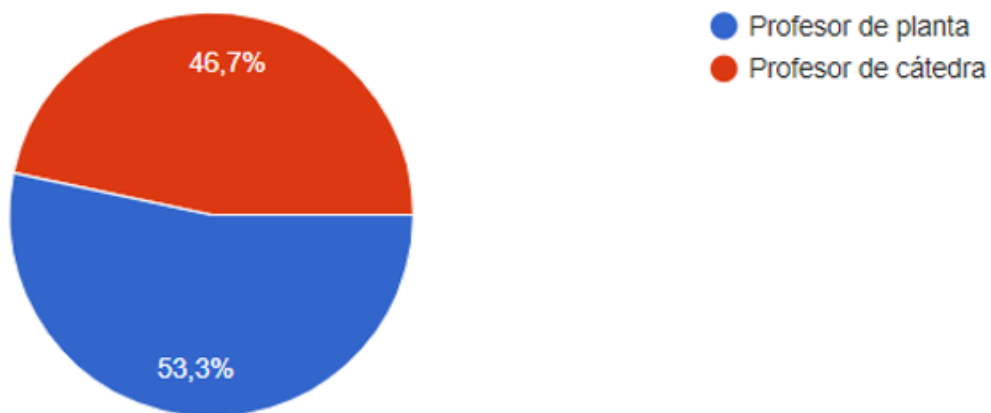
15 respuestas



- Masculino
- Femenino
- No binario
- Prefiero no decirlo

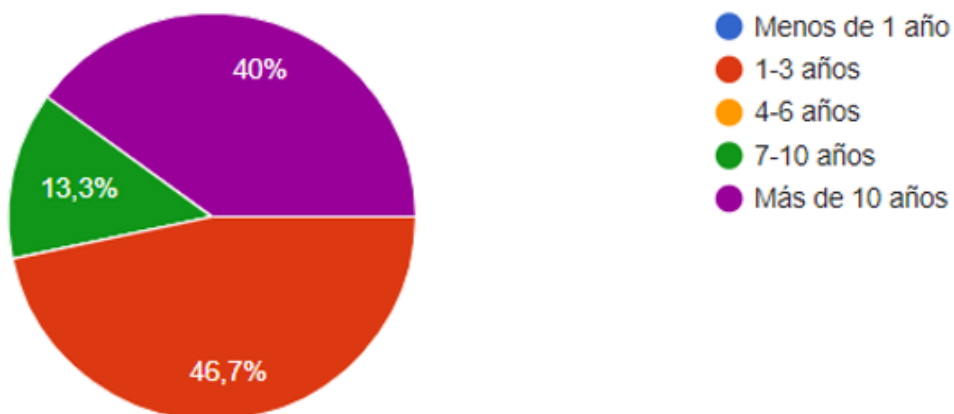
¿Cuál es su tipo de contratación en la Facultad de Creación y Hábitat?

15 respuestas



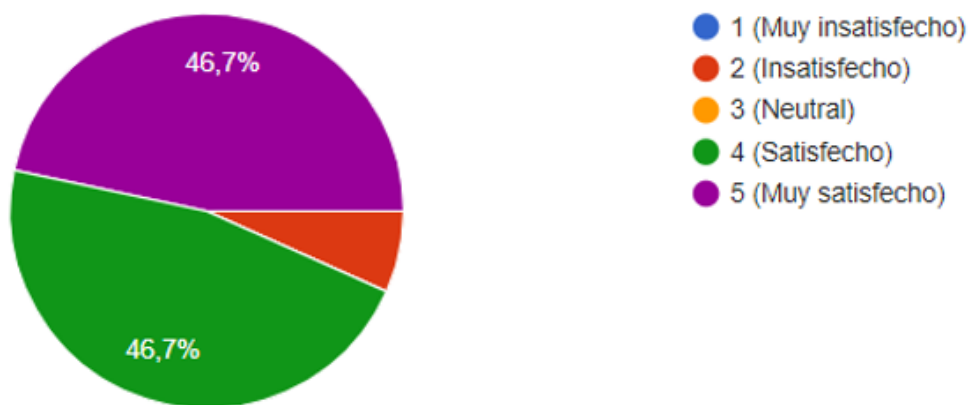
¿Cuántos años lleva trabajando como docente en la Facultad de Creación y Hábitat?

15 respuestas



En una escala del 1 al 5, donde 1 es "muy insatisfecho" y 5 es "muy satisfecho", ¿cómo calificaría su satisfacción general con su trabajo como docente en la facultad?

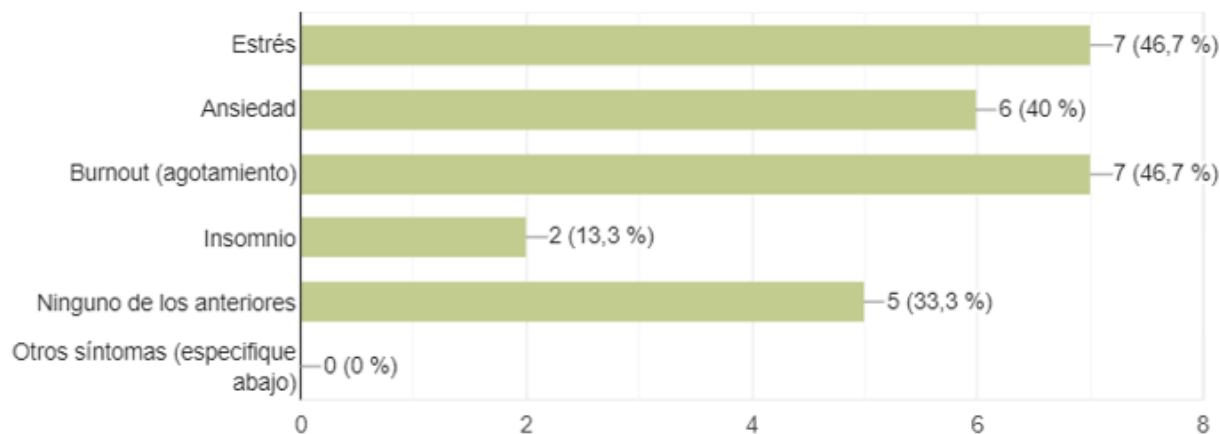
15 respuestas



¿Ha experimentado en el último año alguno de los siguientes síntomas relacionados con su salud mental debido a su trabajo? (Seleccione todos los que apliquen)

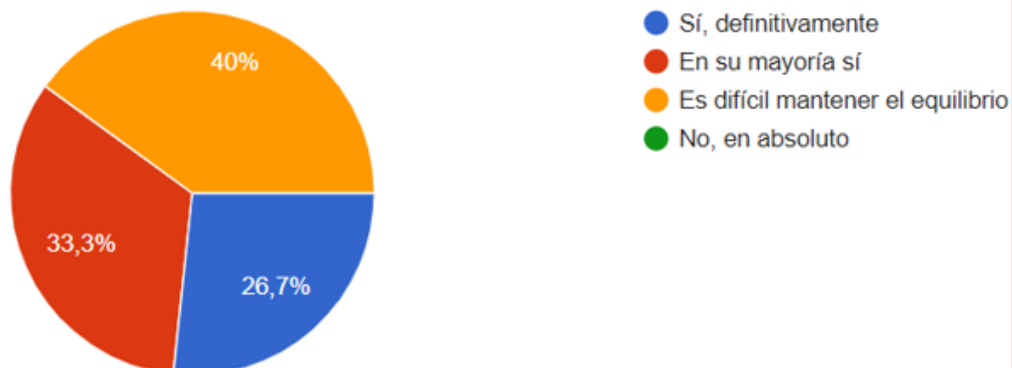
Copiar

15 respuestas



¿Siente que la carga laboral actual le permite mantener un equilibrio saludable entre su vida profesional y personal?

15 respuestas



¿Consideras que el ejercicio físico es importante para mantener una buena salud mental?

15 respuestas

