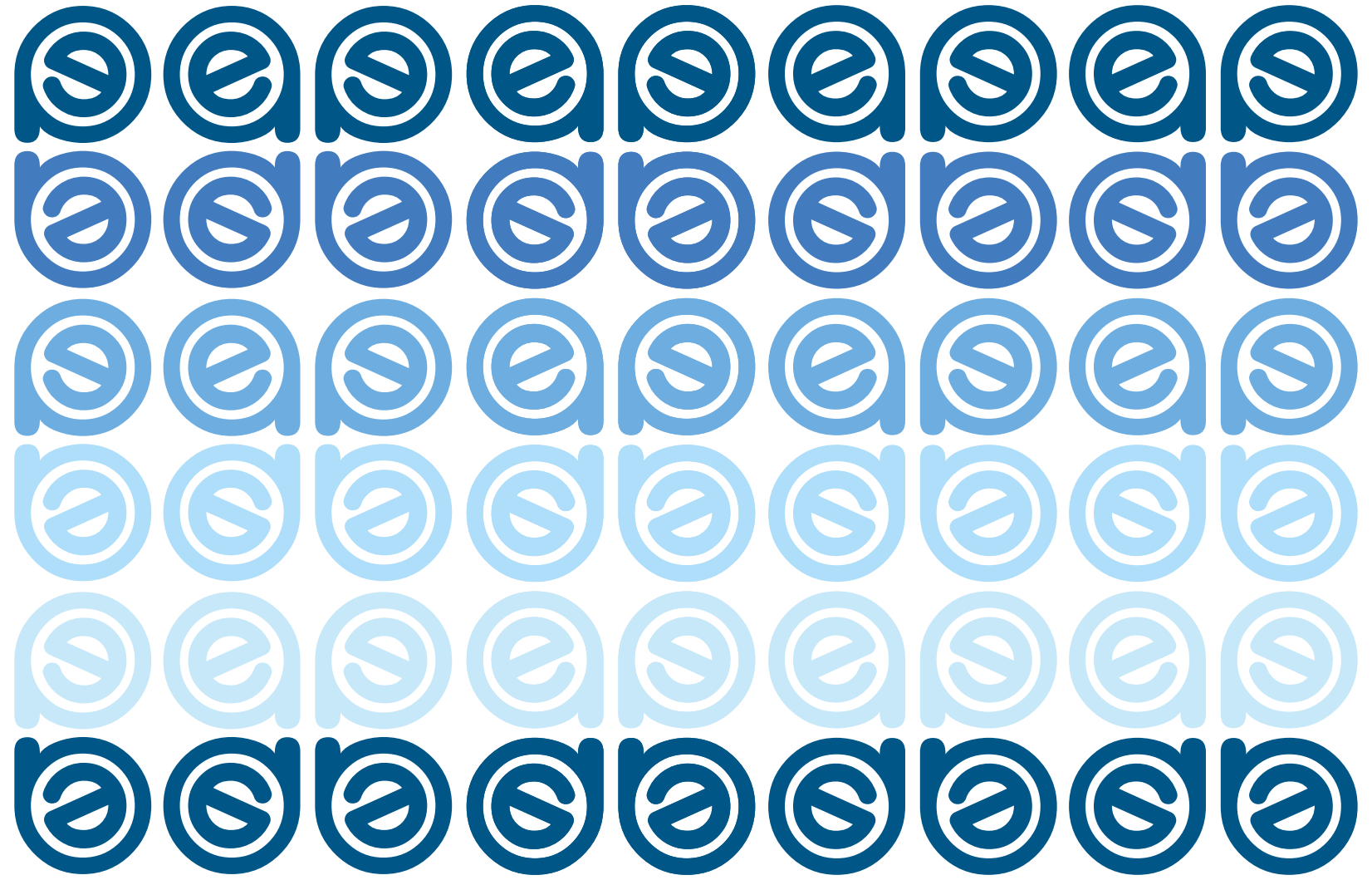




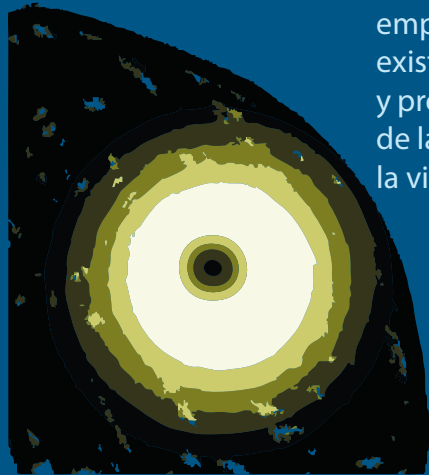
**aquí  
estoy**  
Todos siendo uno

Diseñado por:  
**Juan Camilo Mejía González**



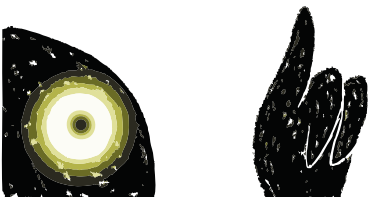
# Tema

El proyecto analiza las fobias sociales en estudiantes de la Javeriana Cali y cómo el diseño de comunicación visual puede comunicar esta problemática de forma empática y orientar hacia el Centro de Bienestar; identifica la poca conciencia existente y la ausencia de materiales visuales que informen sobre el apoyo disponible y propone crear recursos que reduzcan el estigma y faciliten la comprensión y gestión de la fobia social, promoviendo así una participación estudiantil más plena dentro de la vida universitaria.



# Situación abordada

El producto consiste en ubicar piezas interactivas en la universidad que ofrezcan guías de relajación y orienten a la comunidad en situaciones de crisis mediante señalética clara. Estas piezas brindarán técnicas de respiración y visualización, facilitarán el acceso a recursos de apoyo y explicarán cómo contactar al Centro de Bienestar. Además, integrarán información del programa de Universidad Inclusiva para apoyar a estudiantes, especialmente neojaverianos, que enfrenten fobias sociales o necesiten asistir a un compañero. También se complementarán con folletos que refuercen el acceso a acompañamiento emocional.



# Objetivo general:

Visibilizar a la comunidad de la Pontificia Universidad Javeriana Cali sobre las fobias de corte social y el acompañamiento que brinda el Centro de Bienestar a través de un sistema informativo para que toda la comunidad esté informada sobre las rutas de acción disponibles en la universidad.

## Objetivos específicos:

- 1 Identificar las características de la fobia social y sus tratamientos.
- 2 Analizar las necesidades de los individuos que padecen fobia social y hacen parte del programa Universidad Inclusiva para la permanencia académica de la PUJ.
- 3 Desarrollar un sistema de piezas de difusión interactivas e intuitivas que sirvan como guías de respiración y orientación, enfocándose en la gestión de desbordamiento emocional y apoyo emocional de la comunidad universitaria de la PUJ Cali.

# Aliado Experto

Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali es quien aportó toda la parte del análisis adecuado para poder llegar a escoger y mejorar desde la psicología el sistema producto, resaltando las necesidades que este tiene frente a la problemática y las mismas necesidades de los estudiantes de la PUJ Cali.

## Usuario

El usuario en función al sistema producto y el mayor beneficiado será en pocas palabras toda la comunidad de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.





## Descripción de la marca

Aquí estoy es una frase que las personas (madres, padres, abuelos, hermanos, amigos, parejas...) suelen decir a sus seres queridos y más cercanos cuando estos están pasando por situaciones difíciles, una frase que crea un espacio donde se brinda apoyo y seguridad.

# Referencias positivas

Presencia plena (emocional o consciente): Expresa que la persona está realmente presente, conectada con el momento y consigo misma.

Ejemplo: en meditación significa “estoy en mi cuerpo, en mi respiración, en este instante”.

Afirmación personal: Es una manera de decir:

“Existo, estoy aquí en mi identidad, en mi verdad, en mi decisión.”

Implica fuerza, autenticidad y reconocimiento propio.

Regreso o presencia renovada: A veces expresa que alguien vuelve después de una ausencia, pero ahora con más claridad o intención.

Algo como: “He vuelto a mí” o “estoy de regreso con más conciencia”.

Declaración de existencia frente al mundo: Puede usarse en un sentido más profundo: “Aquí estoy frente a la vida, a este reto, a este cambio”. Es una frase que simboliza valentía y apertura.

Frase  
icónica

Aquí estoy y punto

Bocetos

aquíestoy — aquíestoy — aquíestoy

ⓐ aquí  
estoy — @ aquí  
estoy — @ aquí  
estoy

Definitivo

@ aquí  
estoy

Todos siendo uno

@

aquí  
estoy

Todos siendo uno

# Componentes del sistema

## Señalética Informativa:

- Ubicación estratégica en puntos de alto y bajo flujo de personas.
- Guía de respiración y visualización
- Contacto del Centro de Bienestar
- Contenido Digital: QR con audios guiando los ejercicios de respiración y visualización

## Folletos Informativos

- El formato debe ser atractivo y accesible.
- Incluir información sobre el Centro de Bienestar, recursos disponibles e información sobre fobia social.

## Elementos gráficos:

- Tótem.
- Directorio
- Direccionales
- Dispensador de mapas
- Mapas
- Plegables



# Piezas señaléticas

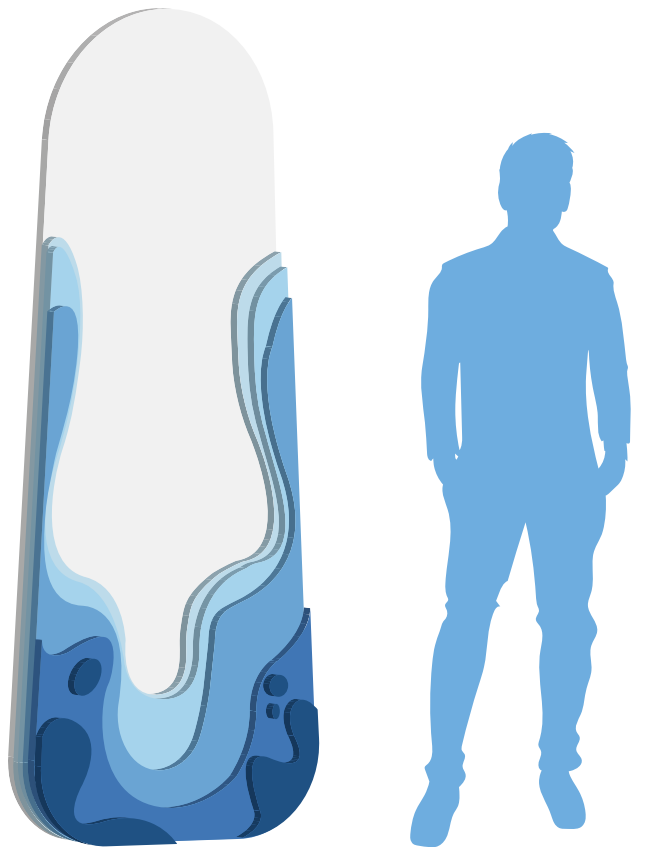
# Tótem Punto de Calma

Medidas:  
80cm x 200cm

Material:  
Policarbonato compact opaco en 6  
tonos distintos según paleta de  
color.

Sistema de sujeción:  
Anclado a tierra.

- Blanco
- Pantone 290C
- Pantone 2905C
- Pantone 292C
- Pantone 3005C
- Pantone 301C



Escala 1:12



## ¿Necesitas un momento de calma?

Deja que tu mente descance en lo bello que imagina.



Tomate 5 minutos. Permite que tu mente viaje a ese espacio donde siempre te sientes en paz.

- 1 Siéntate o recuéstate y respira lento.
- 2 Relaja el cuerpo, aflojando cuello, hombros y pecho.
- 3 Visualiza calma, como una luz suave o un lugar seguro.
- 4 Habita tu cuerpo, sintiendo manos, piernas y pies mientras repites "AQUÍ ESTOY".
- 5 Deja pasar pensamientos y, al finalizar, mueve los dedos, respira profundo y abre los ojos con calma.



Si necesitas un refuerzo auditivo para hacer este ejercicio escanea el QR.

Si el malestar continúa dirígete al Centro de Bienestar.

En caso de emergencias:

Tel: (602) 3216200  
extensión: 8711



## ¿Cómo te sientes hoy?

Toma aire y deja que todo se calme dentro de ti.



¿Tienes 5 minutos? **RESPIRA...** en este momento solo tienes que ser tú mismo.

- 1 Inhala por la nariz en 4 segundos. Deja que el aire baje al abdomen, no sólo al pecho.
- 2 Exhala por la boca en 6 segundos. Como si soplaras suavemente una vela sin apagarla.
- 3 Repite durante 1-3 minutos. Si puedes, 5 minutos es ideal.



Si necesitas un refuerzo auditivo para hacer este ejercicio escanea el QR.

Si el malestar continúa dirígete al Centro de Bienestar.

En caso de emergencias:

Tel: (602) 3216200  
extensión: 8711



FOTOMONTAJE



# Directorio Punto de Calma

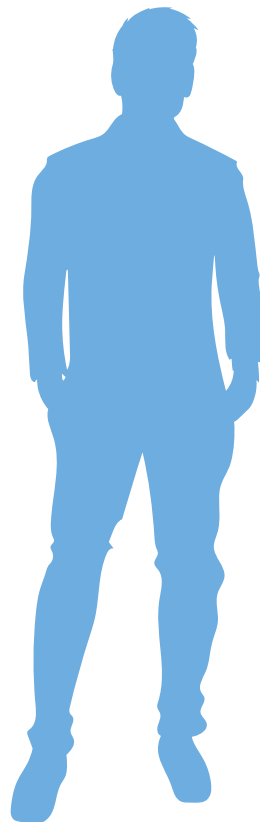
Medidas:  
125cm x 100cm

Material:  
Policarbonato compact cristal  
con vinilo ensanduchado.

Sistema de sujeción:  
Soporte en diagonal a pared



Escala 1:12





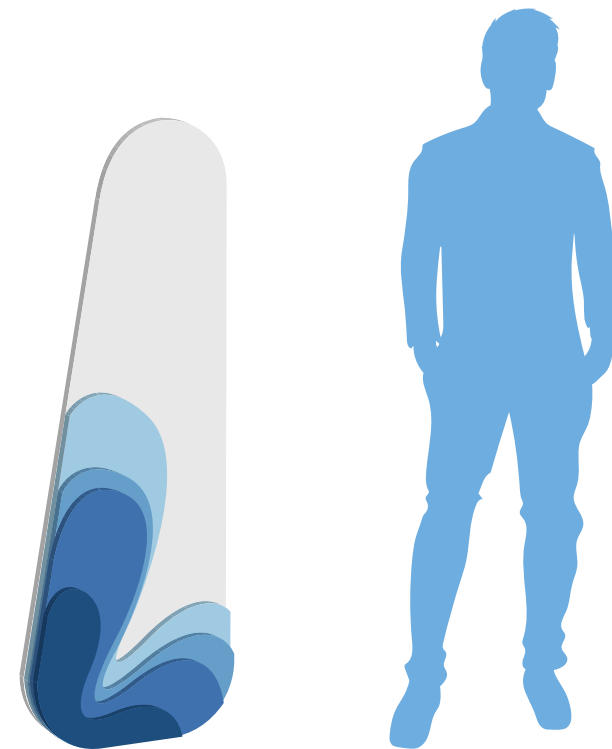
# Dispensador de mapas y folletos

Esta señal tiene como función dispensar los mapas de puntos de calma y los folletos sobre las acciones del Centro de Bienestar (universidad inclusiva) para el bienestar de la comunidad.

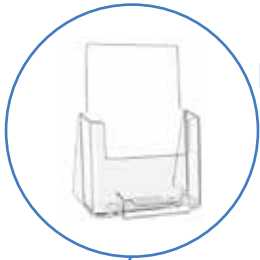
**Medidas:**  
50cm x 140cm

**Material:**  
Doble cara. Policarbonato compacto opaco en 5 tonos según paleta de color.

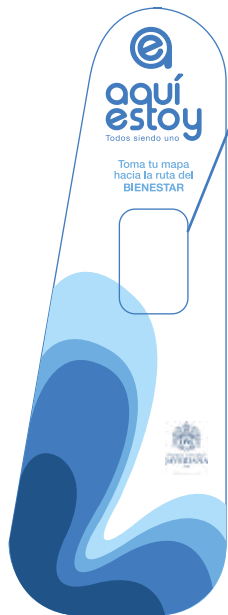
**Sistema de sujeción:**  
Soporte en diagonal a pared



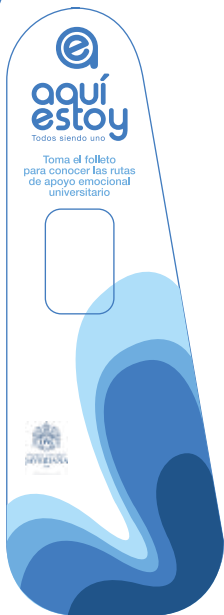
**Escala 1:12**



Dispensador de folletos en policarbonato



CARA A



CARA B



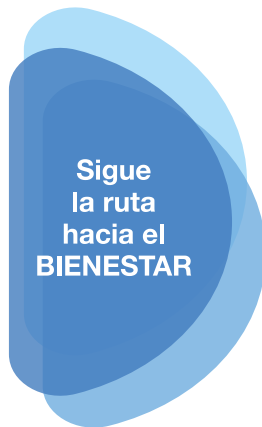
# Banderola direccional

*Esta señal muestra la ruta para llegar al Centro de Bienestar Universitario y a los Puntos de Calma.*

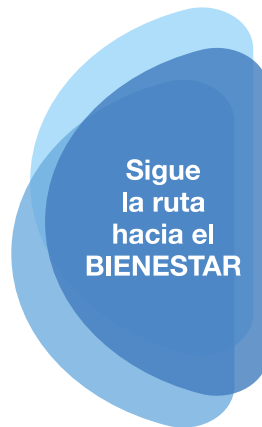
Medidas:  
27,5cm x 45cm

Material:  
Policarbonato compacto opaco en 3 tonos distintos según paleta de color.

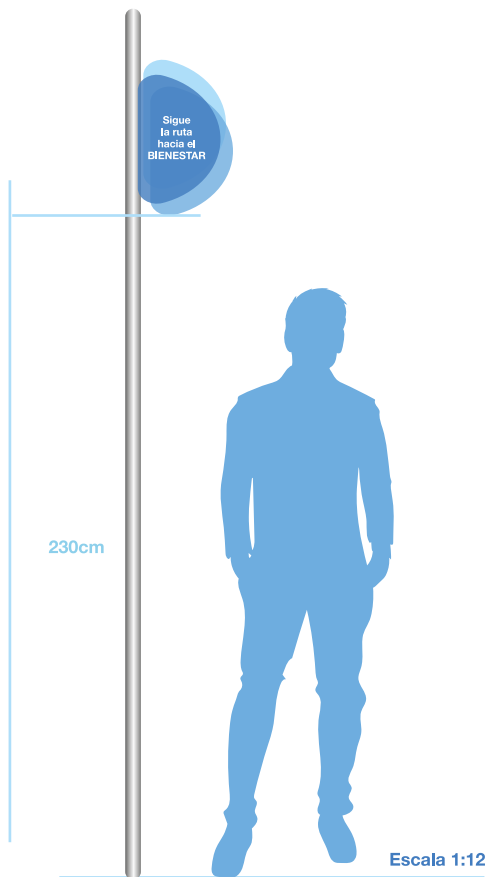
Sistema de sujeción:  
Soporte en anillos para pegar de los postes de luz a una altura de 230cm.



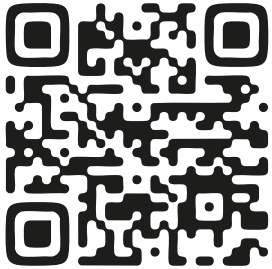
CARA A



CARA B



# Audios codigos QR



## Respiración

Este audio funciona como una guía breve de respiración consciente, diseñada para ayudar a regular el ritmo respiratorio y reducir la tensión. Ofrece instrucciones claras para calmar la mente y el cuerpo, facilitando momentos de pausa y bienestar. Ideal para usar en episodios de estrés o para centrar la atención durante el día.



## Visualización

Este audio ofrece una visualización guiada que orienta a la persona a imaginar escenarios calmados para inducir relajación profunda. Ayuda a enfocar la mente, reducir el estrés y generar sensación de bienestar. Es ideal para pausas meditativas o momentos de recuperación emocional.

# Agradecimientos

A las tres profesoras que me ayudaron durante todo este proceso quiero dar mis mas grandes, sinceros, humildes y verdaderos agradecimientos. A Juliana Pino quiero agradecer por ayudarme con la fase de investigación, a Ángela Sánchez porque sin su acompañamiento no habría aterrizado del todo la idea que se empezó a crear en la fase de investigación y a Andrea Gómez por darme la guía para dar forma a todo el sistema señalético que se estructuró con Ángela, lo mas importante es de verdad agradecer de todo corazón por el apoyo, los animos y la resiliencia de estas tres mujeres que sin importar la dificultades siguieron dandome su apoyo y guía.

Quiero agradecer a mi madre pues sin ella y su constante e insistente apoyo tal vez nunca habría podido conseguir este logro de completar y terminar el proyecto, ella junto a mis tres profes también fue un gran apoyo incondicional, ella vio mis peores versiones durante todo el proceso y siguió dándome ánimos a su manera, animándome a seguir por mas agotada que estuve, dandome su mano para levantarme cada vez que quise rendirme y no seguir.

Y por último un no menos importante quiero agradecer al Centro de Bienestar por darme su guía psicológica durante cada una de las fases (Investigación, Definición, Planeación y Creación) tambien quiero agradecerles por brindarme su confianza y creer en la intención de este proyecto que tocaba un tema tan sensible.



@ aquí  
estoy  
Todos siendo uno

