



Escuela de  
**Diseño e Innovación  
Tecnológica**



**DISEÑO  
MULTIMEDIA**

# INFORME DE PRÁCTICA LABORAL I

Guido Leiva Tapia, Agosto 2021

3	Introducción
4	Objetivos
5	Sobre la empresa
6	Trabajo realizado
6	6.1 Presentacion PPT “Taller de justicia organizacional”
7	6.2 Presentacion PPT “Taller de Burn-out”
8	6.3 Carrusel, horario de atención Centro de Atención Jurídica, UTA
9	6.4 Afiche para redes sociales, atención salud mental OIE
10	6.5 Afiche para redes sociales, “Higiene del sueño”
12	6.6 Afiche para redes sociales, “Efectos de las pantallas digitales y video juegos en la salud mental”
13	6.8 Afiche para redes sociales, Teletrabajo, salud, bienestar y cuidado personal
14	Experiencias adquiridas
15	conclusión y reflexión final.

Como estudiante de segundo año de la carrera de Diseño Multimedia de la Universidad de Tarapacá me correspondió realizar la Práctica Laboral 1, correspondiente a la malla del primer semestre del segundo año.

Esta práctica fue desarrollada en el Observatorio Institucional de Equidad (OIE) vinculado a la Vicerrectoría de Desarrollo Estratégico (VRD), de la Universidad de Tarapacá, en la que, en base a los conocimientos adquiridos en primer año y además del conocimiento ganado en el transcurso del primer semestre del segundo año, trabajé en la ejecución de material gráfico para el OIE, basado en las necesidades comunicacionales de este departamento

### 2.1 Objetivos generales

Crear piezas gráficas acordes a las necesidades, características y línea del equipo de **Observatorio Institucional de Equidad (OIE)** y el de la Universidad de Tarapacá, con el fin de dar a conocer los trabajos realizados por el OIE, de manera gráfica y que estas fueran llamativas, concisas y de fácil difusión.

### 2.2 Objetivos específicos

1. Realizar trabajos de coordinación y trabajo en equipo con los compañeros.
2. Utilizar teorías y maquetación y jerarquización de elementos en el desarrollo de las piezas gráficas.
3. Desarrollar habilidades blandas.
4. Hacer uso de software y herramientas afines a la creación del material gráfico

### 2.3 Actividades realizadas

PPT taller de burnout

1. PPT “Taller de burn-out”.
2. Afiche Atención de salud mental gratuita.
3. Afiche “Higiene del sueño”.
4. Afiche “Efectos de las pantallas digitales y videojuegos en la salud mental”.
5. Taller de bienestar dirigido a equipos de educación parvularia.
6. Carrusel para Instagram “Buenas prácticas para un teletrabajo exitoso”.
7. Afiche “Teletrabajo: Salud, bienestar y cuidado personal”.

## 3.1 Observatorio Institucional de Equidad (OIE)

El **Observatorio Institucional de Equidad (OIE)** es un departamento vinculado a la **Vicerrectoría de Desarrollo Estratégico (VRD)**, que son parte de la Universidad de Tarapacá, y estas tienen como objetivo contribuir a la inclusión educativa, social, laboral y profesional de colectivos vulnerables en todos los estamentos de la Institución, a través del diseño de estrategias que garanticen y promuevan la equidad en y de todos los actores, buscan-

do de manera continua la máxima calidad de procesos y resultados. La unidad, inicialmente, se encargará de relevar y nutrir de información relevante a las principales autoridades universitarias para la toma de decisiones

## 3.2 Sobre la práctica en OIE

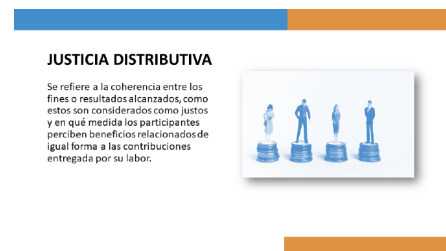
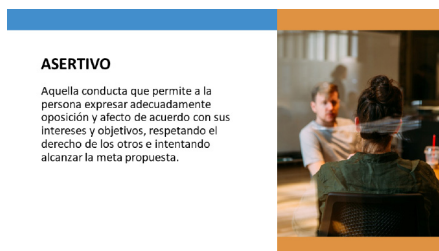
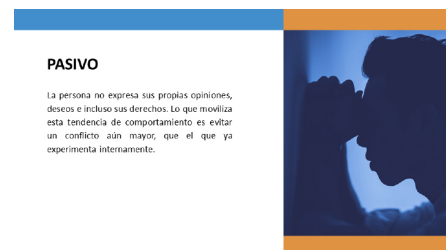
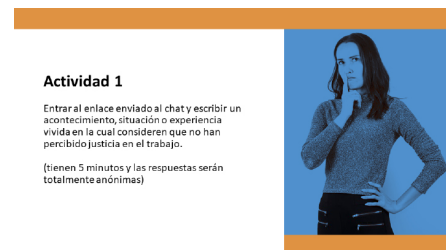
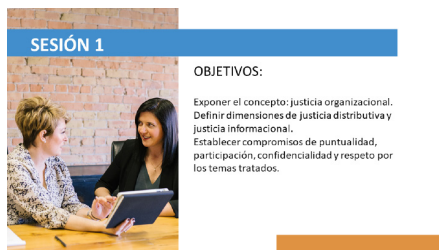
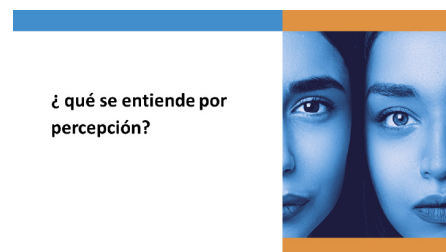
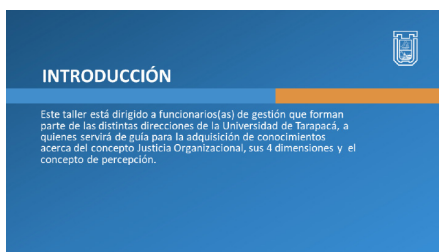
Esta práctica se realizó en conjunto con otros compañeros de primer año, con quienes nos organizamos y trabajamos como equipo en la personalización de las piezas gráficas, la preparación de estas se realizaban a través de videollamadas y por mensajería instantánea.

Los equipos de trabajo se conformaban en dos grupos, uno con los estudiantes de Diseño y el otro frente a compañeros de último año de Psicología, quienes eran liderados por **Paula V. Arcuch J.**, Coordinadora del Observatorio Institucional de Equidad, además se contó con la ayuda **Andrea Salinas**, comunicadora social, con quienes realizábamos reuniones por Zoom los días viernes y nos entregaban las actividades a realizar, en su mayoría piezas gráficas para ser publicadas en redes sociales de la Universidad de Tarapacá, Facebook, Instagram y canal de YouTube (webinar).

Como primera medida de nuestra práctica, designamos a un representante semanal, quien se comunicaba con el equipo de psicólogos o con quien fuera su representante esa semana. Las reuniones con el equipo del **Observatorio Institucional de Equidad (OIE)** se llevaban a cabo a través de Zoom los días viernes, durante el horario de la mañana, luego durante la jornada de la tarde generalmente se utilizaba ese tiempo para el trabajo autónomo, también se trabajó en horas complementarias a esta, para poder entregar los trabajos en las fechas estipuladas por el equipo de psicólogos del OIE.

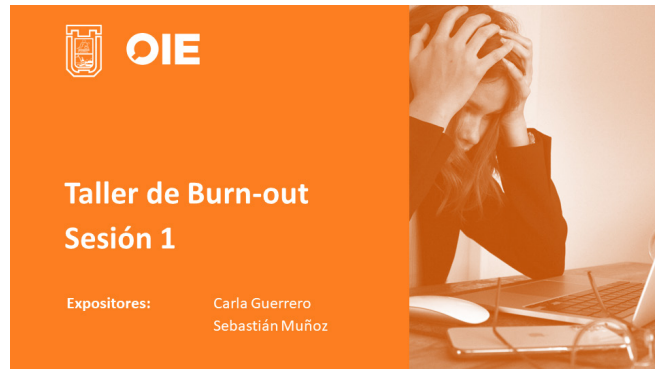
## 6.1 Presentacion PPT "Taller de justicia organizacional"

De la mesa de trabajo de psicólogos se solicita la creación de 3 presentaciones. Entre los compañeros nos repartimos las labores, yo me encargué de realizar esta presentación de Taller organizacional, que junto con Pablo acobardamos mantener la misma temática para burn-out, para la creación de este archivo se trabajó imágenes stock gratuitas, Photoshop y Power Point.



## 6.2 Presentacion PPT "Taller de Burn-out"

En la presentación de burn-out el formato es creado por mi compañero Pablo y las imágenes son buscadas por mí y editadas en Photoshop. Los softwares utilizados fueron Photoshop, Power Point. Los colores utilizados son en el naranja y el blanco, y fotos en colores, se da énfasis en el naranja en las imágenes que se perciben depresión o ansiedad.




### Agotamiento emocional

Es una de las tres áreas importantes dentro del burn-out, esta se define como el cansancio y fatiga emocional, puede manifestarse tanto psíquica como físicamente o en la peor de las situaciones presentarse ambas al mismo tiempo.



### Negación

El sujeto niega y evita el afrontamiento activo del suceso estresante y actúa "como si nada sucediera". A menudo se sugiere que la negación es útil para minimizar el estrés y facilitar el afrontamiento, sin embargo, se puede argumentar que la negación crea problemas adicionales, a menos que el estresor pueda ser realmente ignorado.  
*Ejemplo: la persona niega al agente estresor y decide enfocarse en otras actividades.*



### Desadaptativas



### Autoinculpación


Indica el verse como responsable de los problemas por medio de autorreproches o autocastigo.  
*Ejemplo: Me recrimino exageradamente cada vez que algo sale mal.*



### ACTIVIDAD PRÁCTICA


De acuerdo a los relatos recopilados de la actividad práctica de la sesión I, los(as) participantes podrán responder:

- ¿Cómo hubiera actuado usted en la situación antes mencionada?
- Podría identificar qué (cuáles) técnica(s) de afrontamiento utilizó.




### Uso de sustancias

Se refiere al consumo de alcohol u otras sustancias con el fin de mejorar o controlar el estrés. Esto puede llevar a la adicción.  
*Ejemplo: El consumo recurrente de estupefacientes o bebidas alcohólicas después de cada jornada laboral con el fin de desapegarse de las responsabilidades, esto solo generará conductas desadaptativas.*



### Desconexión conductual

Es el empleo de acciones para evitar afrontar activamente una situación estresante. Se reduce el esfuerzo propio o, incluso, el sujeto se rinde al intento de lograr metas en las cuales interfiere el estresor.  
*Ejemplo: Plantear excusas para no asistir a las reuniones, establecer prioridades de trabajo no vinculantes con la organización a la que se pertenece.*



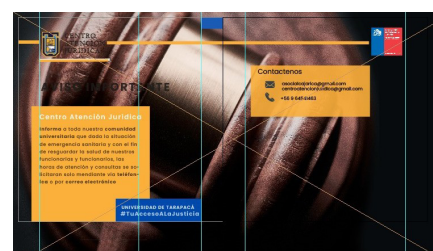
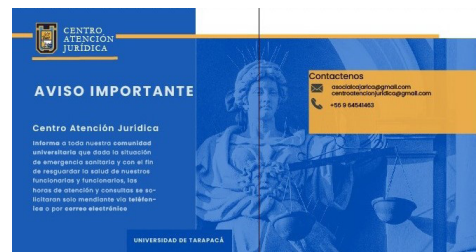
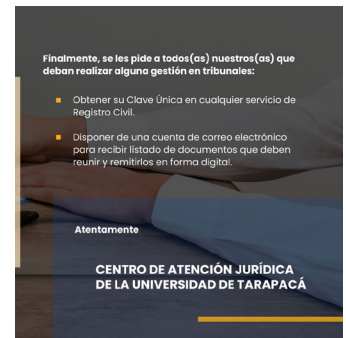
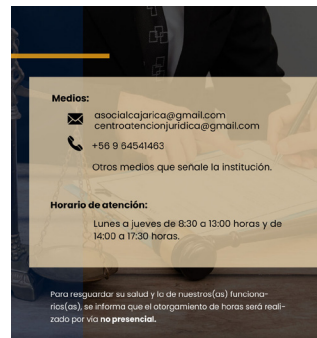
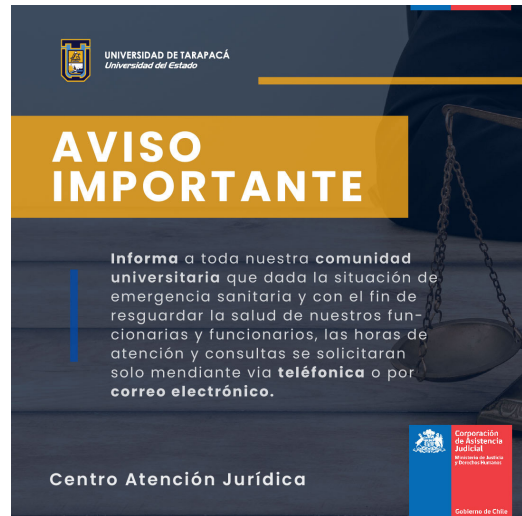
### ADAPTATIVAS



# IV. Trabajo realizado

## 6.3 Carrusel, horario de atención Centro de Atención Jurídica, UTA

Uno de los trabajos solicitados fue la creación de un carrusel para Instagram con información del centro jurídico, en la que se trabajaron varias propuestas, las cuales en reuniones con la solicitante fue pidiendo cambios hasta llegar al resultado final, que se ve al principio de las láminas. Para esta actividad se utilizó principalmente Adobe Illustrator e imágenes de stock.





# IV. Trabajo realizado

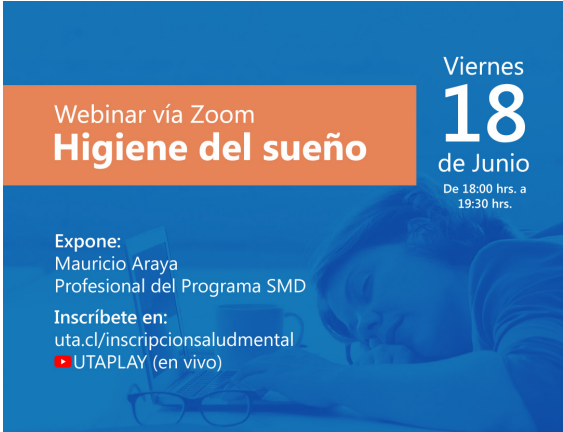
## 6.4 Afiche para redes sociales, atención salud mental OIE

Este fue el primer afiche que se creó para el OIE, se entregaron varias propuestas las cuales fueron modificadas a pedido del equipo de psicólogos, agregando más texto a la imágenes y cambios de colores más institucionales, además como uno de los requisitos principales, fue que los logos se mantuvieran siempre a color. Esta actividad se desarrolló junto nuestros compañeros, quienes todos fueron aportando ideas o comunicando al representante de psicólogos los cambios que se iban haciendo, para mantener una dinámica rápida de trabajo, que se mantuvo durante toda la práctica.



# IV. Trabajo realizado

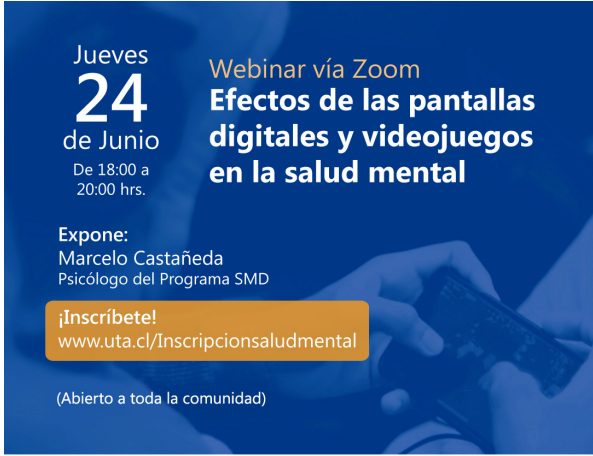
6.5 Afiche para redes sociales, "Higiene del sueño"



Luego se nos pidió trabajar en el afiche "Higiene del sueño". En primera instancia con los compañeros se pensó en hacer una pequeña ilustración para representar la idea que se nos estaba solicitando, pero luego se solicitó cambiar por una imagen de stock, una de las características de este trabajo fue que el formato de archivo fuera para Instagram en un tamaño de 1080x1080 y otro para el webinar en YouTube en formato horizontal. Se utilizaron Adobe Illustrator y Photoshop.



## 6.6 Afiche para redes sociales, “Efectos de las pantallas digitales y videojuegos en la salud mental”



Al igual que en la otra actividades se fueron presentando ideas generadas por el equipo de estudiantes de diseño, los que eran discutidos con el equipo de psicólogos en las reuniones.

Finalmente se van entregando las propuestas, en la parte evolutiva de los diseño empezamos a trabajar en la idea de la jerarquización de los textos, aprendido en el transcurso del semestre, y dar énfasis a los elementos importantes



6.7 Afiche para redes sociales, "Bienestar emocional en la infancia"

Se nos pide realizar afiche para Instagram y otro para el webinar de YouTube, en este trabajo de apoco se va mejorando también crear algo más versátil y distintivo, de apoco vamos como equipo sintiendo una mejora en lo compositivo, aunque se solicita siempre mantener los colores institucionales por parte del equipo de psicólogos.

**Webinar "Bienestar Emocional en la infancia"** dirigido a equipos de Educación Parvularia

Martes **29 de Junio**  
De **15:00** a **16:15** horas.

Síguenos en directo por:  
 **Subsecretaría Educación Parvularia**  
<https://youtu.be/z3zUmMRU4XE>

Expone:  
**Ps. José Miguel Villegas**  
Académico de la Universidad de Tarapacá



**Webinar "Bienestar Emocional en la infancia"** dirigido a equipos de Educación Parvularia

Martes **29 de Junio**  
De **15:00** a **16:15** horas.

Síguenos en directo por:  
 **Subsecretaría Educación Parvularia**  
<https://youtu.be/z3zUmMRU4XE>

Expone:  
**Ps. José Miguel Villegas**  
Académico de la Universidad de Tarapacá



6.8 Afiche para redes sociales, Teletrabajo, salud, bienestar y cuidado personal

Afiche final en el que participo, de forma directa, para este diseño se utilizó una vez más ilustrador, fue un trabajo en conjunto con los compañeros en el que cada uno va entregando una idea, o una forma de cómo ir ordeando los textos.



## 5.1 Habilidades técnicas e interpersonales.

Durante esta práctica, pude concretar algunas ideas que fui adquiriendo durante los estudios, además de poder ir trabajando en virtud de las exigencias del “mundo real”, ya que todas estas piezas gráficas fueron publicadas en las redes sociales de la universidad, además de ir **afinando mis habilidades en el uso de software de diseño como el Adobe Illustrator y Adobe Photoshop.**

En la parte de las habilidades interpersonales, siento que se trabajó de forma excelente tanto entre los compañeros de diseño, como el equipo del Observatorio Institucional de Equidad (OIE), yo por edad ya tengo más experiencia laboral que mis compañeros, un poco más de 10 años en el mundo laboral, pero me llamó la atención de cómo fuimos congeniando entre todos los miembros del equipo, y que de alguna u otra forma todos fuimos aportando con su porción

de trabajo para ir llevando a cabo los trabajos solicitados a nuestro equipo. También me tocó en momentos liderar este grupo y ser un enlace de comunicación entre el equipo del Observatorio Institucional de Equidad (OIE) y los de Diseño.

Otra experiencia importante es la que fuimos desarrollando para poder defender nuestras ideas frente al grupo de psicólogos, en la que nos fuimos defendiendo en base a la bibliografía de libros o de lo aprendido en clases, todo esto se fue dando de a poco y siendo conversado entre los compañeros en las reuniones que programamos en hora de trabajo autónomo.

## 6.1 Conclusión y reflexión final

La práctica laboral es un elemento de vital importancia, y creo que poder hacerla en los primeros años de la carrera nos entrega un plus, ya que conocer como serán nuestros futuros empleadores, como podemos ir promoviendo ideas de cómo crear elementos gráficos que cumplan con las necesidades exigidas, entregándolas en virtud de lo aprendido con el uso de teorías de colores, usos de retículas, reglas de composición y dar a conocer también que todas estas no están dadas por el azar, si no que con un fin visual y gráfico en virtud de promover de forma favorable un mensaje hacia los receptores.

También aun estamos en aprendizaje, nos faltan cosas que dominar, existe una necesidad de mi parte

que de forma autónoma, aparte de las clases, ir ilustrándome, para que en el momento de refutar ideas hacerlas desde el conocimiento adquirido.

Para finalizar **agradezco al equipo de trabajo con el que me tocó compartir esta práctica**, nos congeniamos muy bien y siempre se trabajó con mucho respeto entre nosotros. A pesar de tener diferentes ideas, pudimos ir complementando de forma asertiva los trabajos solicitados por el equipo del **Observatorio Institucional de Equidad OIE**, y agradecer también al equipo de Psicólogos que nos orientó y guió durante esta práctica laboral