



Diseño Gráfico y Digital, medio para concientizar y prevenir el síndrome *burnout* en cuidadores informales de adultos mayores, del municipio de Naucalpan de Juárez EDOMEX, 2026, caso:
la normalización del aislamiento social de personas de la cuarta edad.

OBSERVACIÓN / HALLAZGOS

El hallazgo principal se concentra en los **cuidadores primarios o informales**, ya que una de las principales causas del aislamiento social es que estos, **no tienen las competencias necesarias** para **cumplir adecuadamente el acompañamiento** de los adultos mayores y por ello **se frustran severamente**, además de que **lo hacen el solitario**. Por cierto, la mayoría de estas personas son **mujeres**.

OBSERVACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

La falta de empatía, debilitamiento de apoyo emocional, físico y psicológico en el cuidador informal del adulto mayor, genera para este, un acompañamiento inadecuado ocasionándole la pérdida progresiva de autonomía, sentido de pertenencia por la normalización del Aislamiento social

EMPATIZAR / HALLAZGOS

USER PERSONA / EMPATHY MAP / CUIDADORA(OR) INFORMAL

Nombre:

Josefina

Edad:

35-50

Ubicación:

4ta. Sección
Lomas Verdes

Ocupación:

ama de casa

NSE: C

Estado civil:

Casada(a)

Personalidad:

Persona empática, responsable y paciente, comprometida con el bienestar del adulto mayor, busca información para brindar un mejor cuidado.

CAUSAS DE INCONSCIENCIA

Intereses, Objetivos personales, Valores

- **que su familiar viva con dignidad**
- **Busca fortalecer sus habilidades como cuidador**
- **Procura mantener equilibrio entre su trabajo y el cuidado,**
- **Dedicar más tiempo de calidad a su familia**
- **Comprendiendo las emociones y necesidades del adulto mayor.**

CONSECUENCIAS DE INCONSCIENCIA

- **Alta carga física, emocional y económica**
- **Presenta estrés, cansancio y dificultad para equilibrar trabajo y vida familiar, además de frustración por la situación y resistencia a pedir ayuda pese a necesitar apoyo.**

¿Qué se les puede ofrecer?

- **Apoyo emocional y psicológico** para manejar el estrés y la carga de actividades
- **Programas de acompañamiento y descanso** del cuidador que promuevan la distribución de responsabilidades y eviten el agotamiento crónico
- **Orientación médica y fisioterapeuta** para aprender ejercicios y terapias que eviten malas posturas
- **Espacios de comunidad** donde los cuidadores compartan experiencias y se sientan respaldados
- **Material infográfico digital e interactivo, con contenidos inmersivos y recursos multimedia, que explique los cuidados y facilite equilibrar trabajo, familia y comprensión de su vulnerabilidad.**

STAKEHOLDER / STOKEHOLDER

INTERNOS

Primarios

- Cuidadores informales

Secundarios

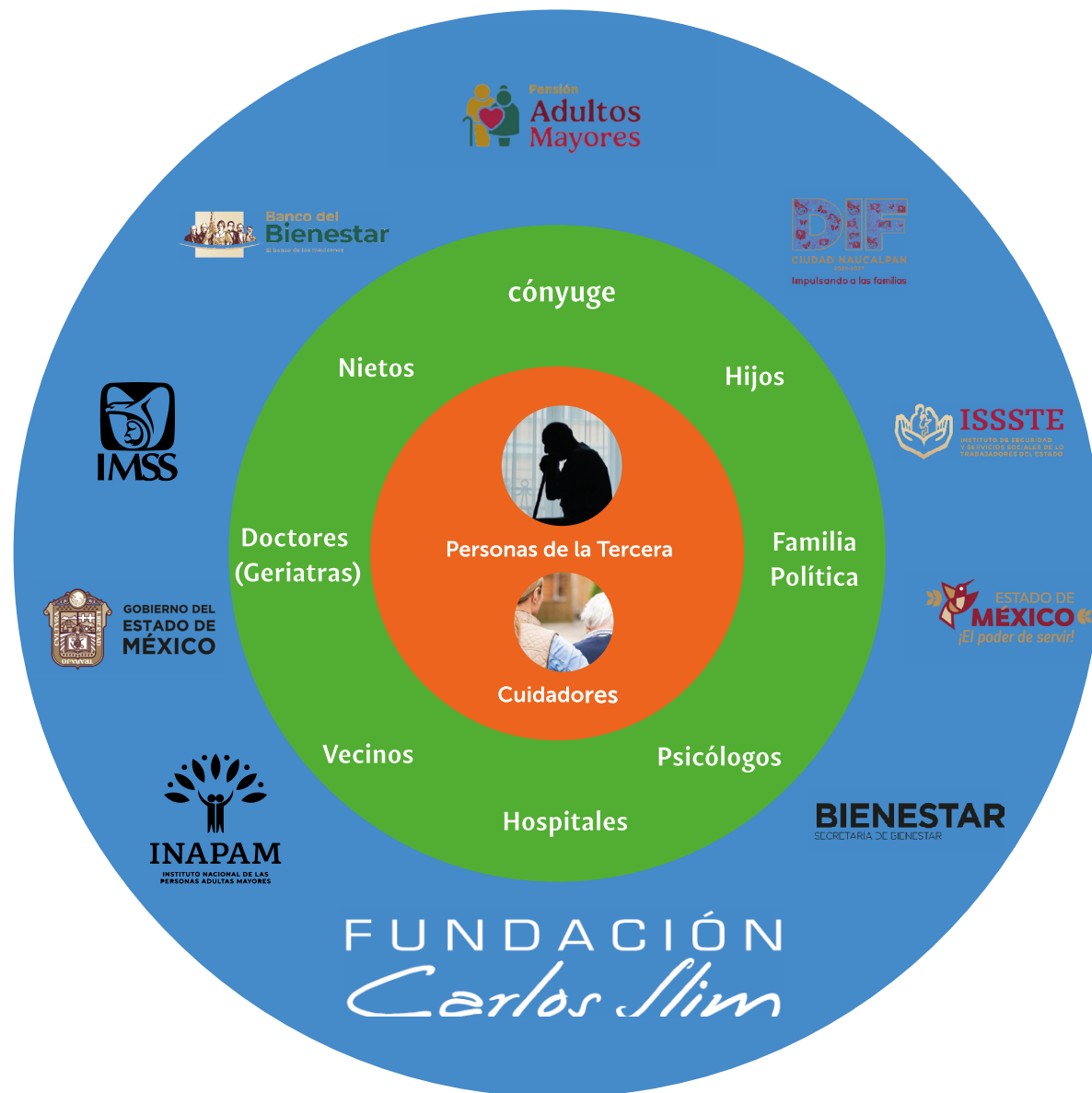
- Personas mayores

CONECTADOS

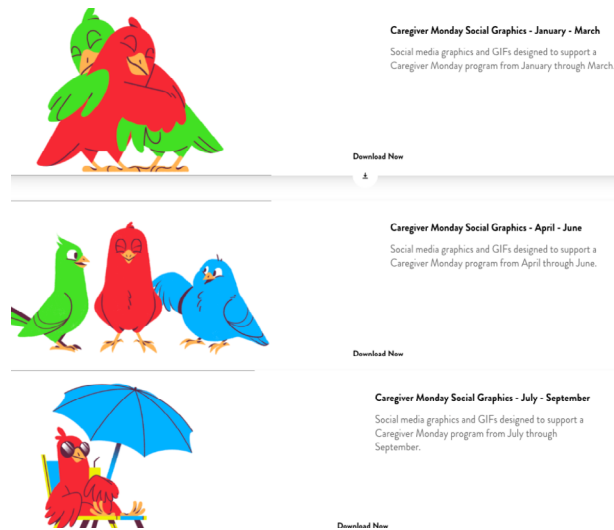
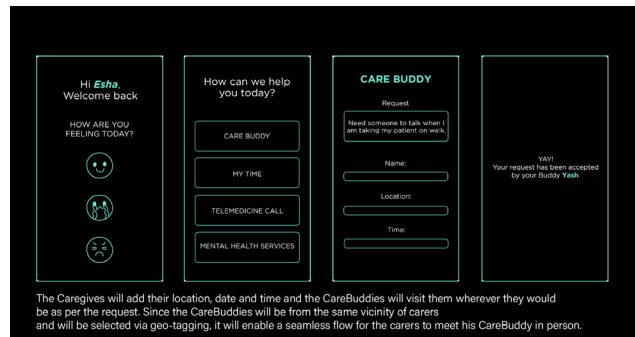
- Psicólogo
- Geriatra
- El resto de la familia que no apoya

EXTERNOS

- Instancias públicas, privadas y sociales que apoyan a los cuidadores y adultos mayores



DEFINIR / AUDITORIA GRÁFICA



PROPUESTA GRÁFICA DE VALOR

PROPUESTA GRÁFICA DE VALOR

Estilo de representación

De bajo nivel de abstracción / fotografía.

Estilo visual

Equilibrio, simetría, yuxtaposición, balance.

Paleta cromática

Contraste por temperatura y armonía a partir de una tetrada.

Tipografía

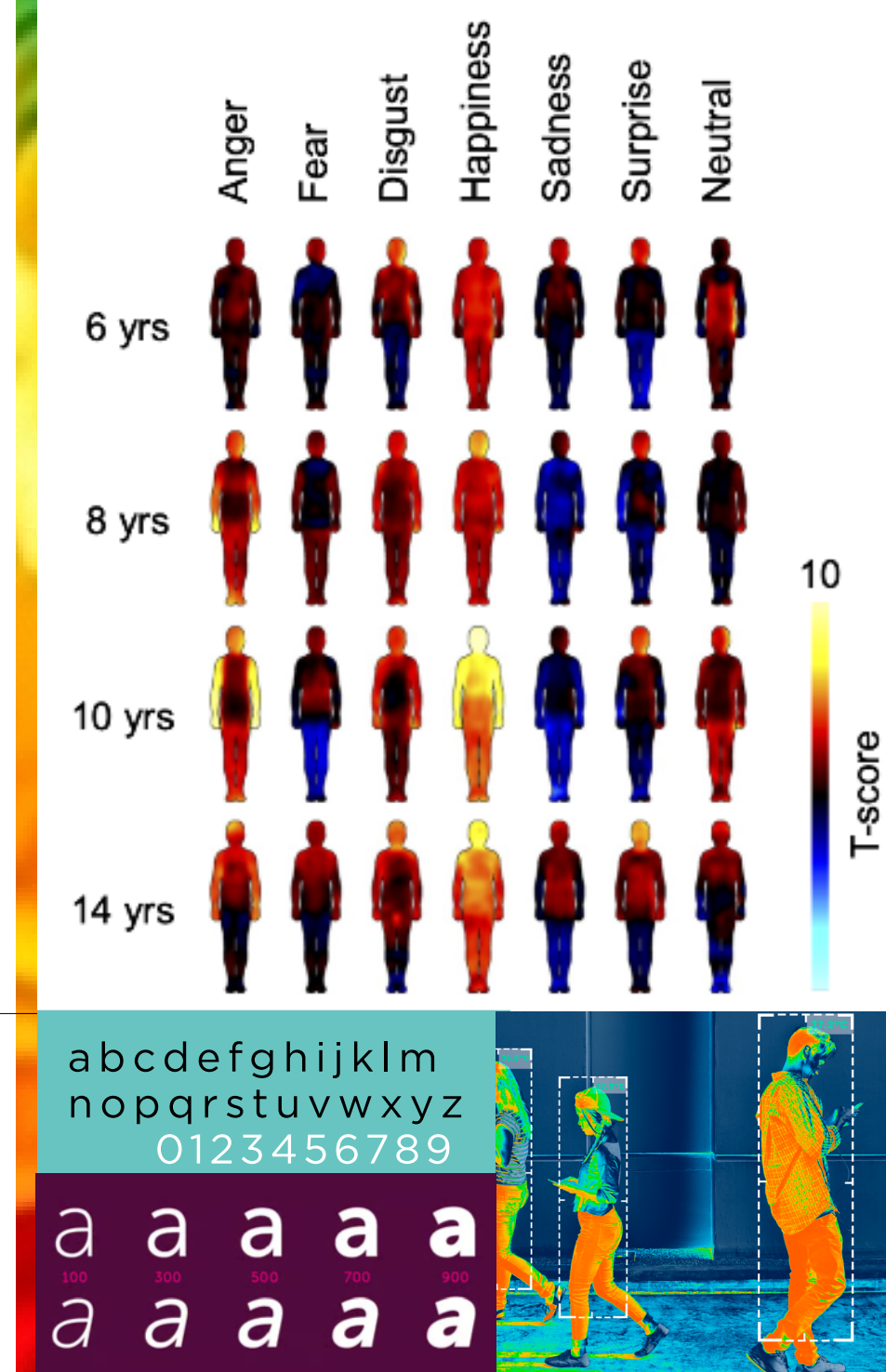
Sans y humanista / alto rendimiento para soportes digitales y análogo.

Estrategia de difusión y promoción

TTL para lograr alcance masivo

Key visual

Los resultados son **mapas térmicos** en donde los colores indican **activación o disminución corporal**, reflejando las emociones. Utilizando mapas corporales de las emociones, desarrollados por *Lauri Nummenmaa*.



PROBLEMA DESDE EL DISEÑO

La **ausencia** de **formación** e **información** profesional para generar un acompañamiento pertinente a un adulto mayor de la cuarta edad, por parte **del cuidador primario o informal**, **detona** debilitamiento emocional, físico y psicológico, propio del ***Síndrome de burnout***. Situación que colabora a la normalización del aislamiento social en el municipio de **Naucalpan** de Juárez., EDOMEX., **2026**.



DISEÑO **ESTRATÉGICO**

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN

Ofrecer herramientas de autocuidado psicoemocional y un acompañamiento institucional, para la identificación de los síntomas que causan el síndrome de burnout en el cuidador primario o informal de las personas de la tercera edad de NSE C en Naucalpan de Juárez, mediante la creación de un modelo formativo y psicoeducativo a través de una estrategia de diseño TTL, en alianza con la Fundación Carlos Slim y el Gobierno del Bienestar, para optimizar el estado físico, emocional y mental de dicho cuidador y así colaborar a disminuir la normalización del aislamiento de los adultos mayores, favoreciendo la calidad de su asistencia durante el 2027.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer la **prevención y protección del cuidador** primario informal frente al *Burnout* mediante información y sensibilización que le permitan reconocer señales de desgaste y actuar a tiempo.

4. Ampliar el alcance informativo y asegurar la **continuidad del acompañamiento mediante herramientas de autocuidado accesibles, portátiles y de uso inmediato** para el cuidador primario informal.

3. Conseguir que el cuidador informal fortalezca su **seguridad y competencia psicoemocional frente al burnout**, promoviendo bienestar integral y sostenido en el cuidado cotidiano.

2. Consolidar una **formación preventiva** que permita al cuidador primario informal adquirir y aplicar recursos psicoemocionales orientados a disminuir la sobrecarga y contener el avance del Burnout.

5. Sostener la prevención en el tiempo, **promover bienestar y plenitud en el ejercicio de cuidado** y evitar la progresión de Burnout

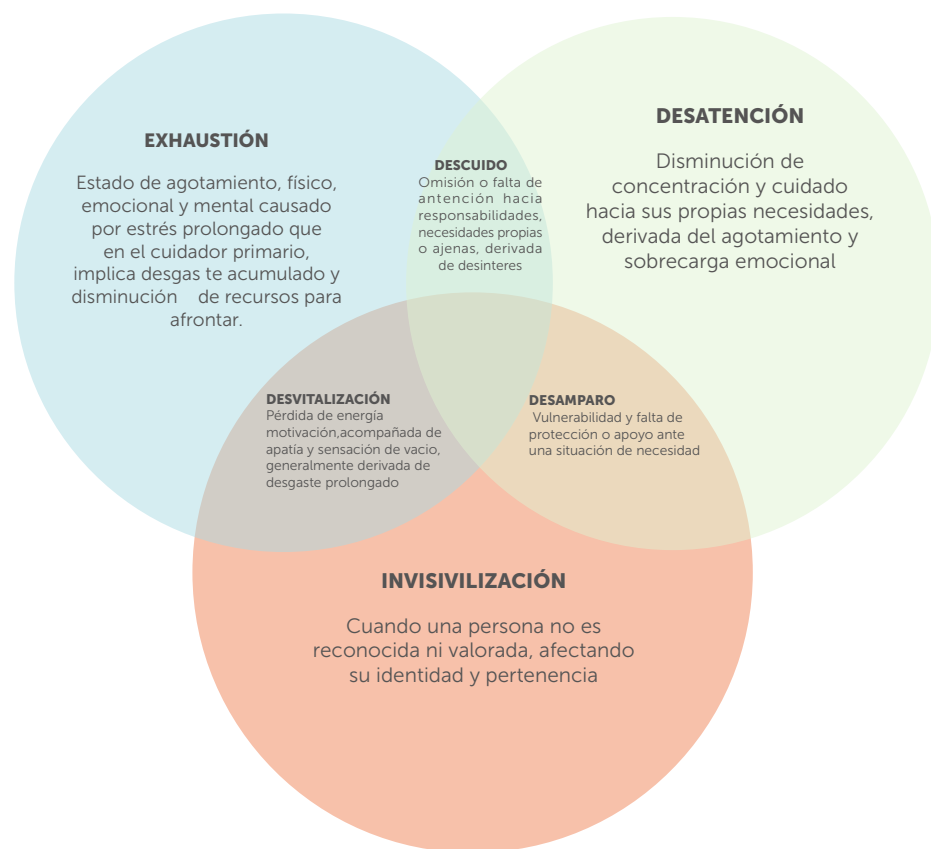


PLAN DE MEDIOS

CALENDARIZACIÓN DE ACTIVIDADES



CONCEPTUALIZACIÓN



CONCEPTO

El autocuidado y el acompañamiento permiten la revitalización

El burnout en el cuidador primario informal se configura cuando la invisibilización sostenida normaliza el descuido, lo que intensifica la desatención y culmina en exhaustividad y desvitalización.

NAMING

LUMINOS

SLOGAN

*Hacer visible el burnout ilumina su atención
Hacer visible el burnout le brinda un apoyo
Hacer visible el burnout genera un abrazo solidario
Verte permite detectar lo invisible*

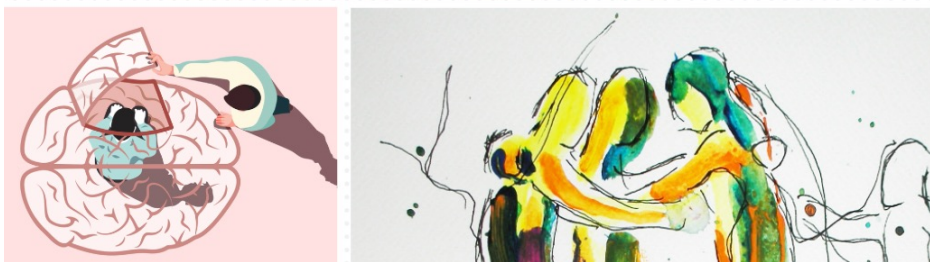
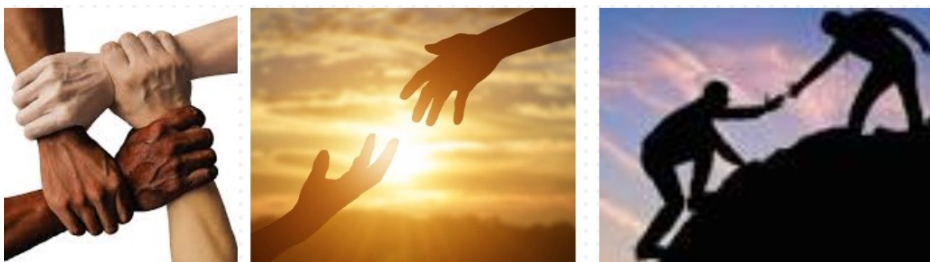
CALL TO ACTION

*Atención oportuna
Abrazo solidario
Vínculo cercano
Apoyo empático*

CONCEPTBOARD



REVITALIZACIÓN



ACOMPANAMIENTO

PROCESO CREATIVO / BOCETAJE

LOGOTIPO

- original

LUMINOS

- altura

LUMINOS

- quitar *s*
y poner *n*

LUMINOS

- ajustar
altura

LUMINOS

- ajustar
grosor

LUMINOS

- pasar a dos
líneas

LUMI
NOS

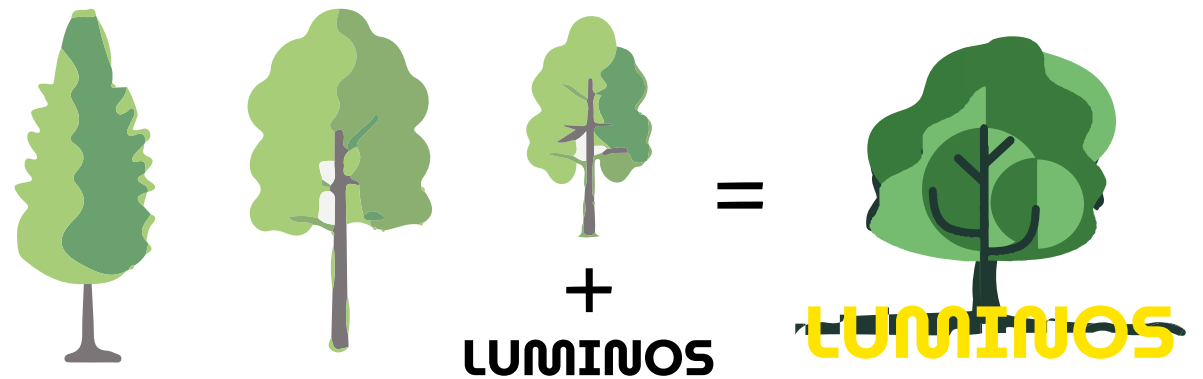
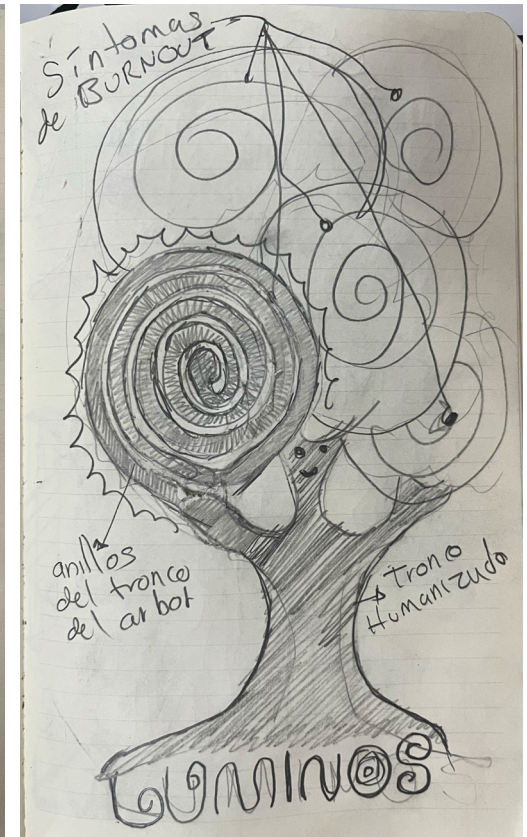
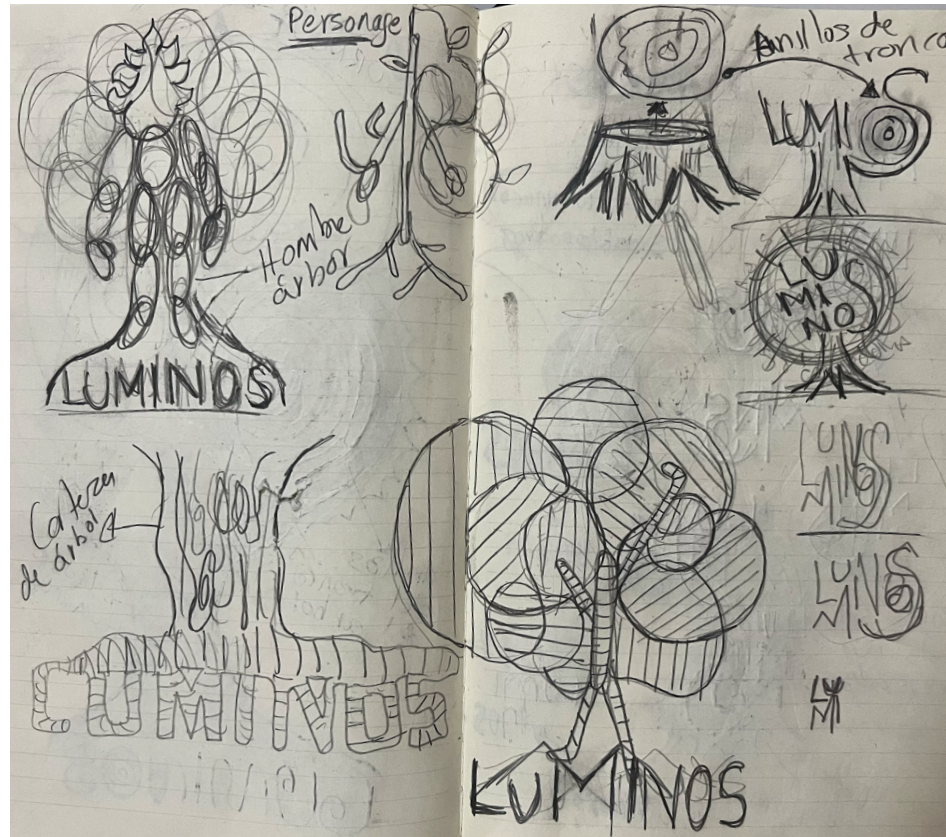
LUMINOS

LUMI
NOS

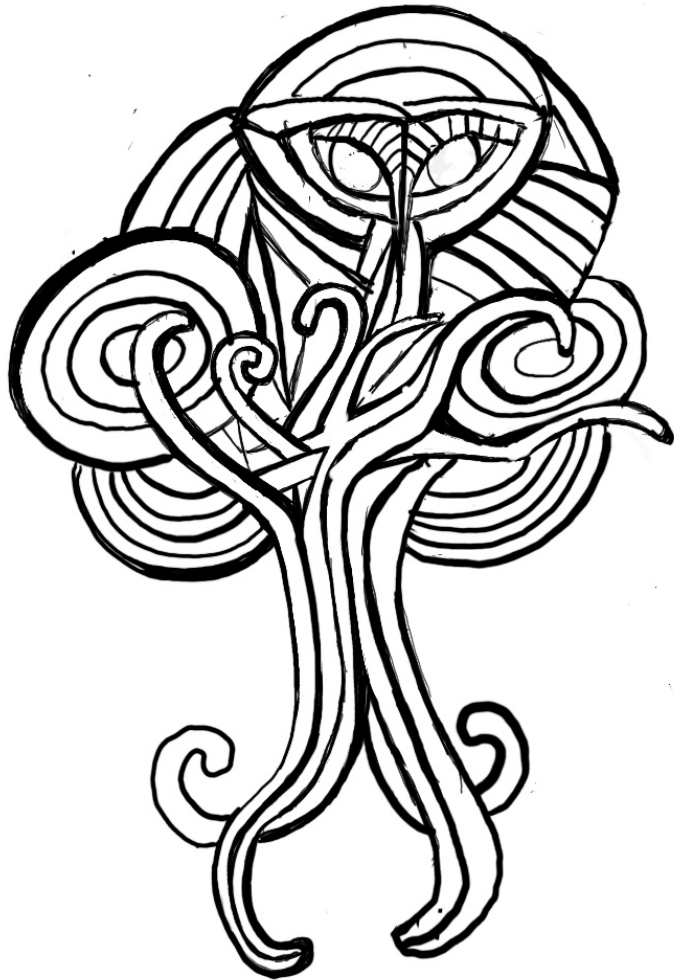
- ajustar
ángulos
y color

LUMI
NOS

SÍMBOLO



PRIMER PROPUESTA

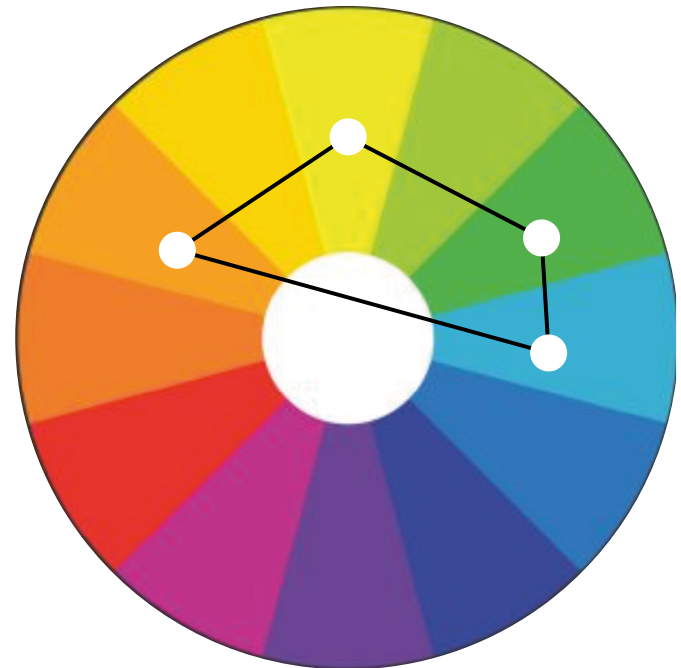
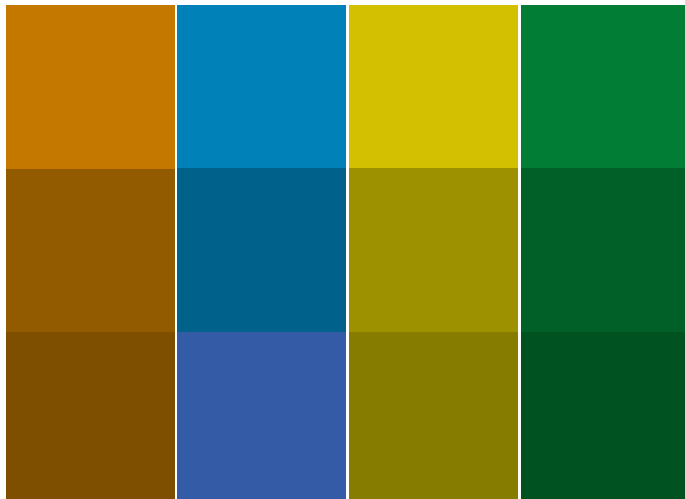
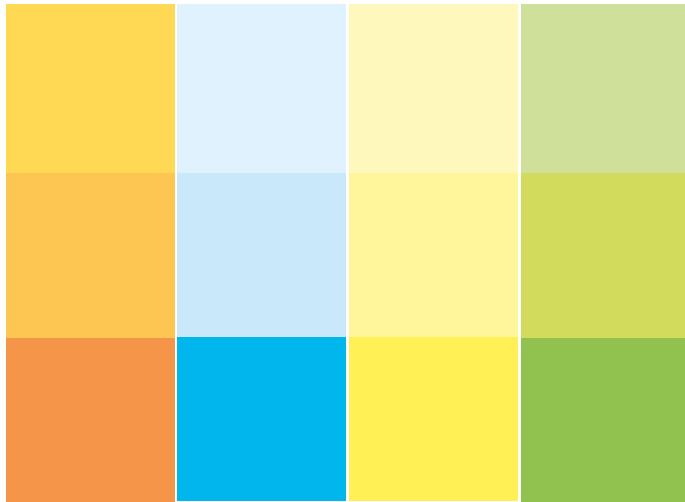


LUMINOS



LUMINOS

COLOR



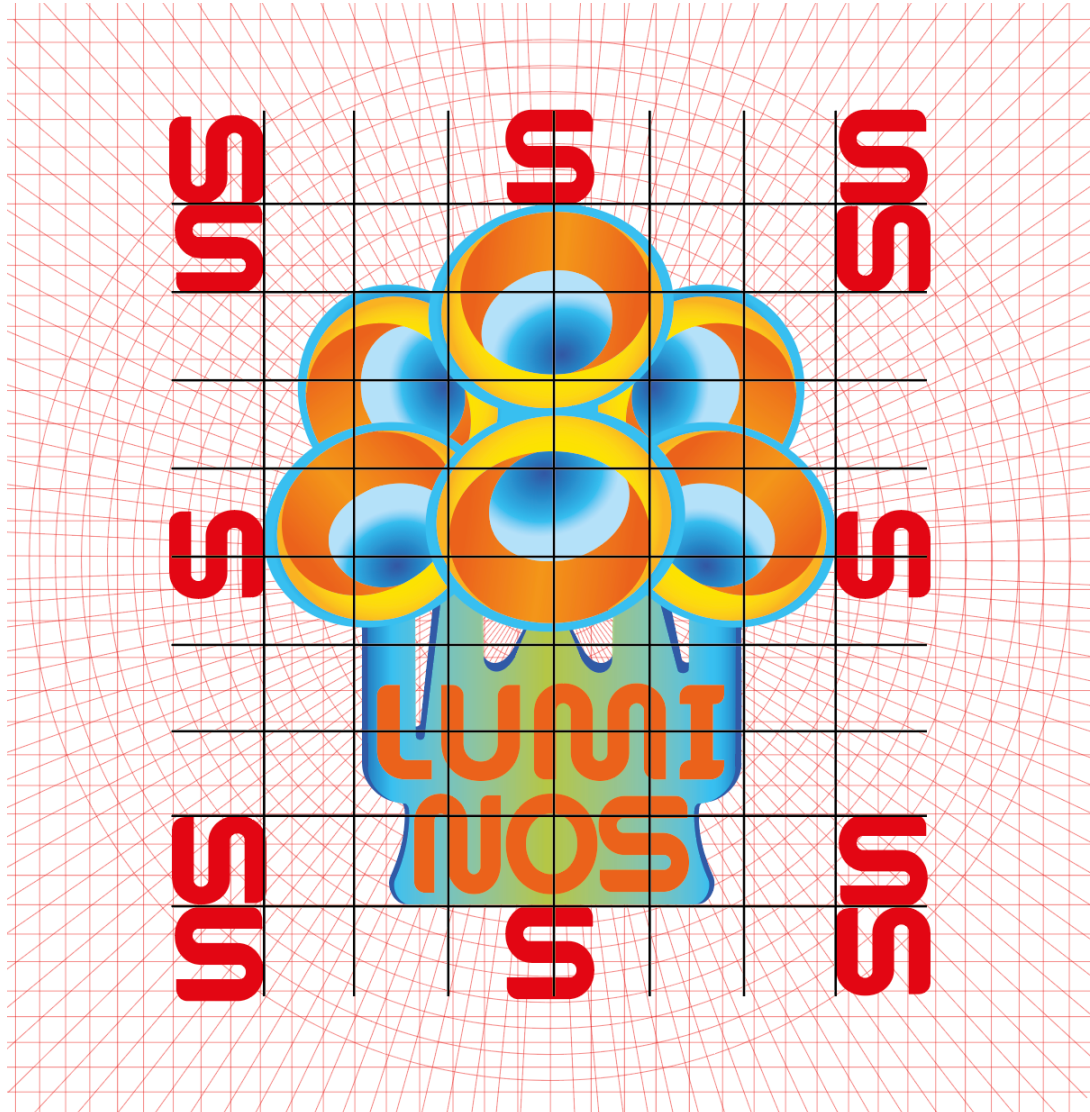
LOGOSÍMBOLO



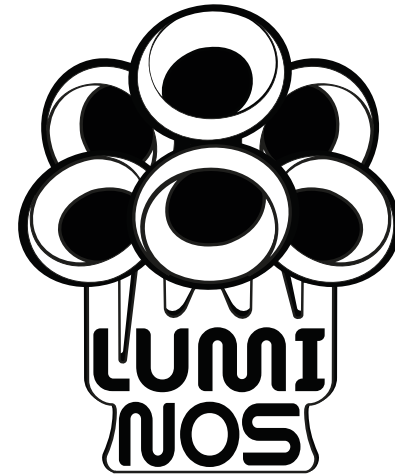
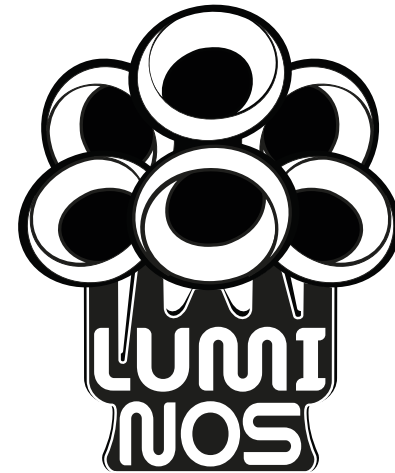
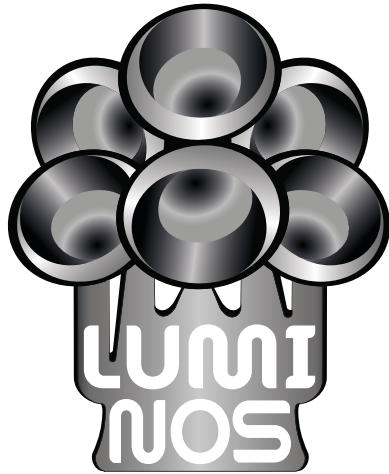
LOGOSÍMBOLO



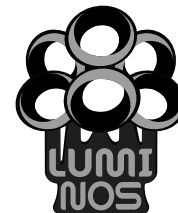
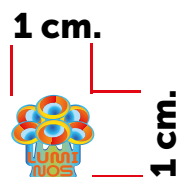
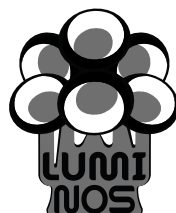
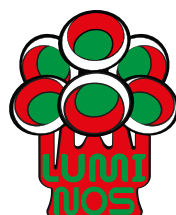
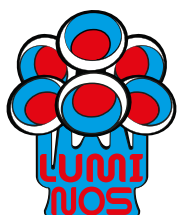
RETÍCULA Y VARIABLES DE APLICACIÓN



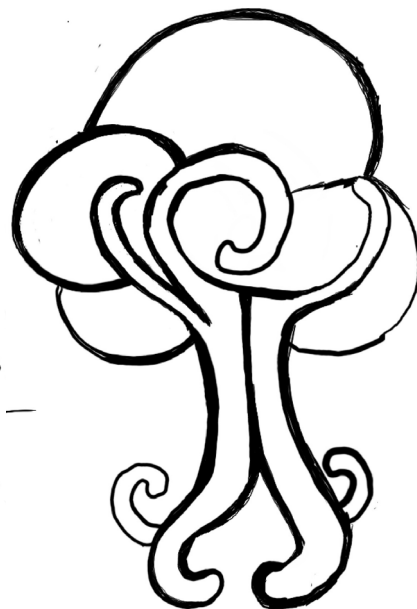
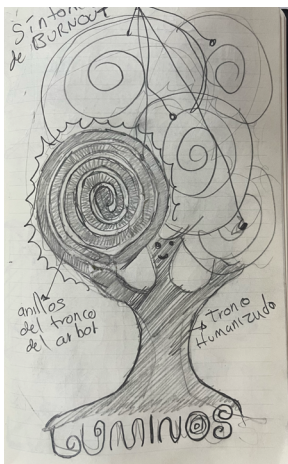
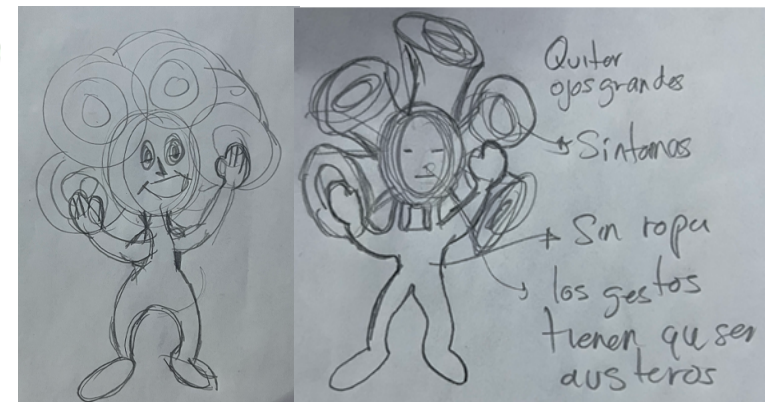
RETÍCULA Y VARIABLES DE APLICACIÓN



USOS NO PERMITIDOS



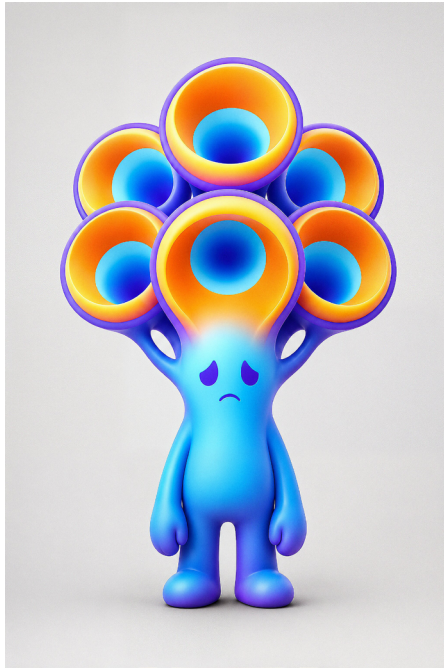
PERSONAJE



PERSONAJE / SÍNTOMAS DE BURNOUT / ACOMPAÑAMIENTO Y COMUNIDAD

LUMI





MASTER GRAPHIC

HACER VISIBLE
EL **BURNOUT** PARA
GENERAR UN

ABRAZO
SOLIDARIO

ACOMPANAMIENTO
PSICOEMOCIONAL

55-55-45-55-50

LA **COMPAÑÍA**
SOSTIENE,
EL **ABRAZO**
NOS REVITALIZA

FUNDACIÓN
Carlos Slim

GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

ESTADO DE
MÉXICO
El poder de servir

BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR

PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE UNO



The poster is mounted on a train wall. It features a central thermal image of a person's back and chest, showing areas of high heat (red/yellow) and low heat (blue). The text is in Spanish, promoting awareness of burnout and mental health support. The logo 'LUMI NOS' is in the top left. The main title 'ATENCIÓN OPORTUNA' is in large white letters. The text 'HACER VISIBLE EL BURNOUT PARA ILUMINAR SU' is in the top right. The text 'ACOMPANIAMIENTO PSICOEMOCIONAL' is in the bottom left, above a QR code and the phone number '55-55-45-55-50'. The text 'VERTE PERMITE DETECTAR LO INVISIBLE' is in the bottom right. The bottom of the poster features logos for 'FUNDACIÓN Carlos Slim', 'GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO', 'ESTADO DE MÉXICO', and 'BIENESTAR SECRETARÍA DE BIENESTAR'.

LUMI NOS

HACER VISIBLE
EL BURNOUT PARA
ILUMINAR SU

ATENCIÓN
OPORTUNA

ACOMPANIAMIENTO
PSICOEMOCIONAL

55-55-45-55-50

VERTE PERMITE
DETECTAR LO
INVISIBLE

FUNDACIÓN
Carlos Slim

GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

ESTADO DE
MÉXICO
¡el poder de servir!

BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



**LUMI
NOS**

HACER **VISIBLE**
EL **BURNOUT** PARA
GENERAR UN

**ABRAZO
SOLIDARIO**

ACOMPANIAMIENTO
PSICOEMOCIONAL

55-55-45-55-50

LA **COMPAÑÍA**
SOSTIENE,
EL **ABRAZO**
NOS REVITALIZA

FUNDACIÓN
Carlos Slim

GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

ESTADO DE
MÉXICO
¡el poder de servir!

BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR

HACER VISIBLE
EL BURNOUT PARA
ILUMINAR SU

**VÍNCULO
CERCANO**

36% DE LOS
CUIDADORES
PRESENTA
SÍNTOMAS
DE DEPRESIÓN

ACOMPANIAMIENTO
PSICOEMOCIONAL

55-55-45-55-50

FUNDACIÓN
Carlos Slim

GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

ESTADO DE
MÉXICO
¡el poder de servir!

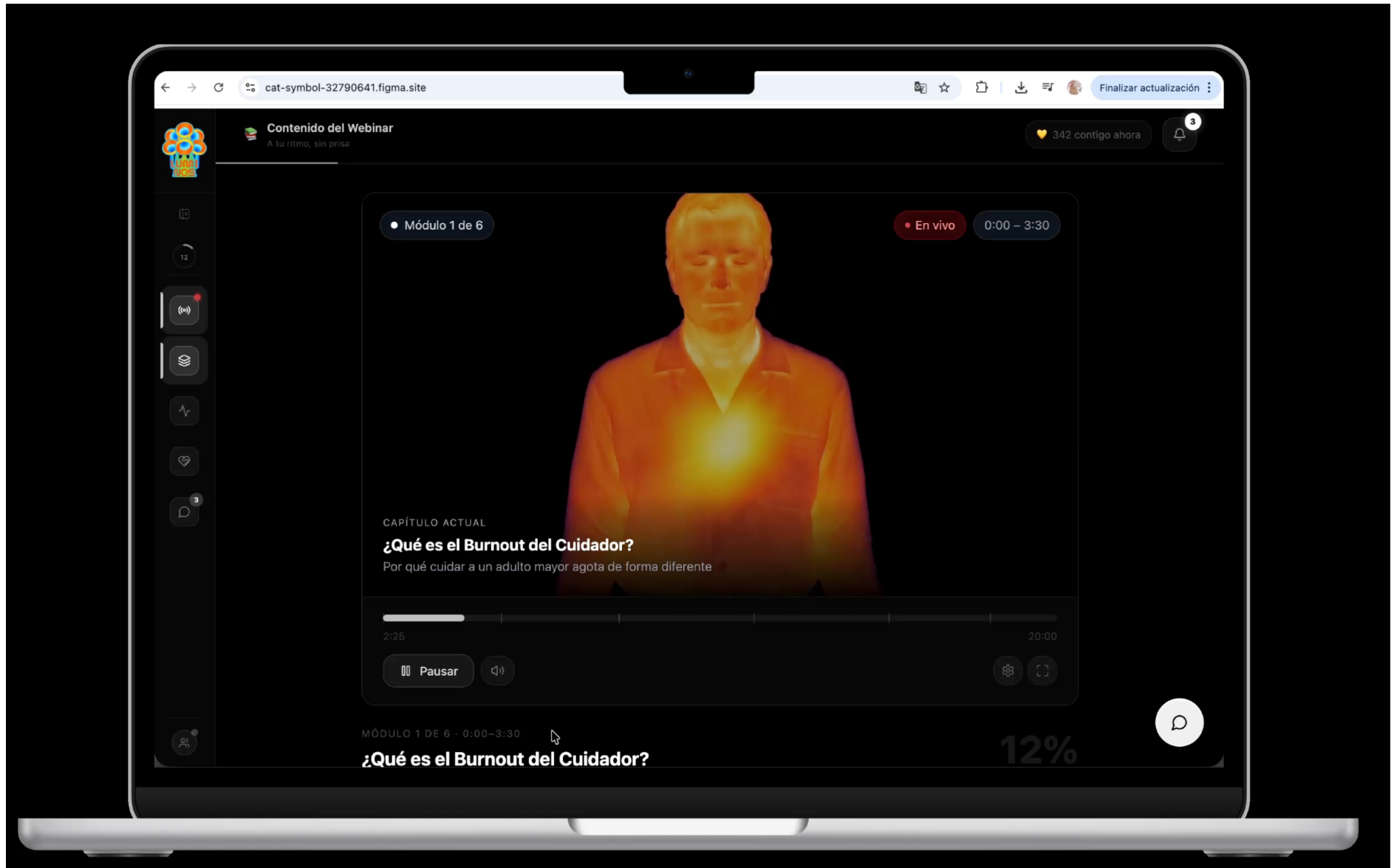
BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE UNO



PROTOTIPAR / FASE DOS





KIT LUMINOS







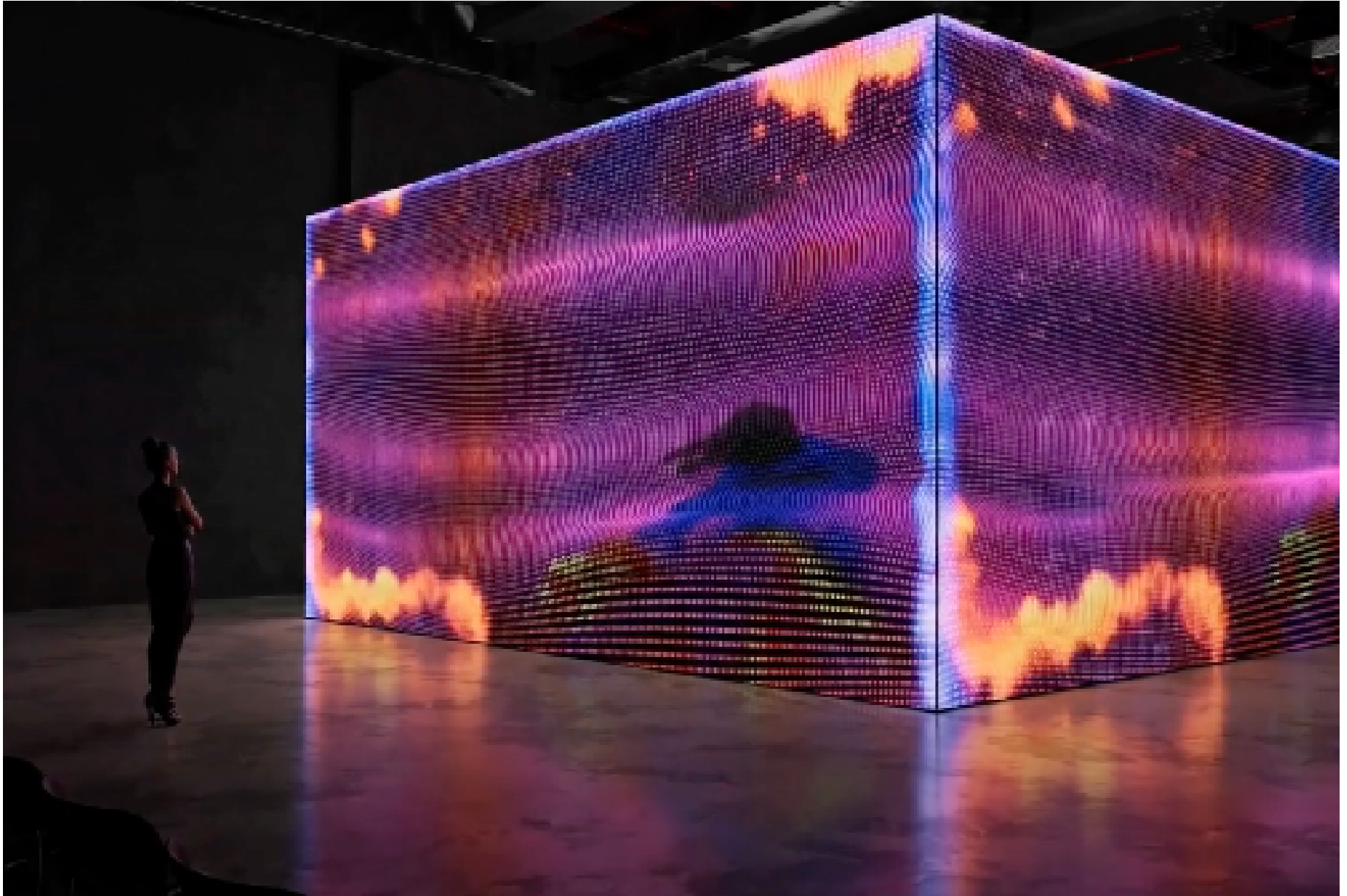




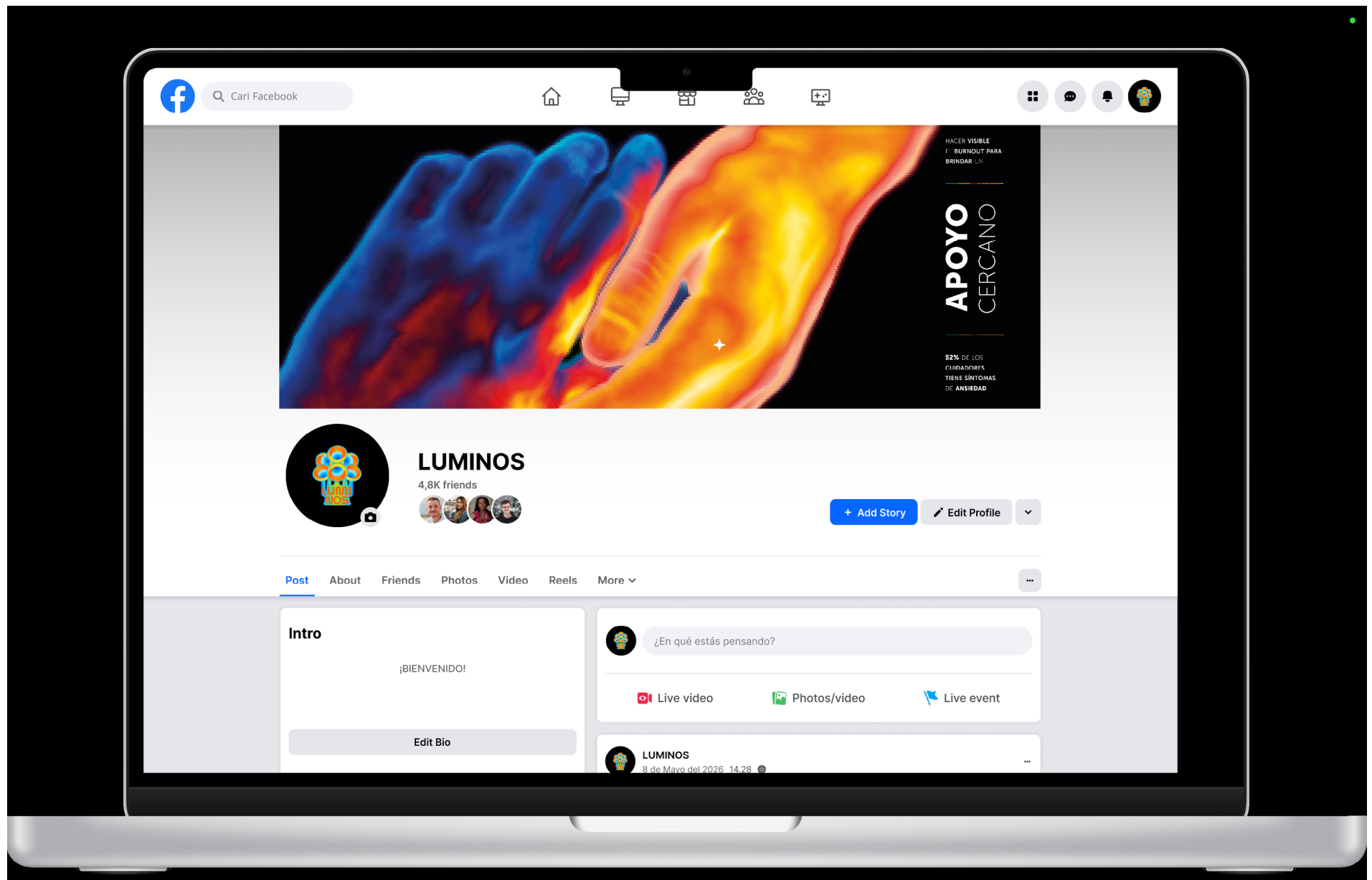




PROTOTIPAR / FASE TRES



PROTOTIPAR / FASE TRES



PRESUPUESTO

COSTO	TIPO DE GASTO
\$45,111.29	MENSUALES
\$8,880.00	ANUALES
\$53,991.29	TOTAL DEL GASTO INTEGRADO
\$337.45	160 HORAS DE TRABAJO AL MES
\$312.50	SALARIO \$50,000.00
\$220.98	ISR 34%
\$103.99	IVA 16%
\$129.99	AHORRO 20%
\$1104.91	COSTO POR HORA DE DISEÑO

LOGOSÍMBOLO

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	10	\$11,049.07
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	8	\$11,049.07
A	CORRECCIONES	4	\$2,209.81
N	PRODUCCIÓN	24	\$26,517.78
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$68,504.26

CARTELES

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	14	\$15,468.70
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	8	\$11,049.07
A	CORRECCIONES	4	\$2,209.81
N	PRODUCCIÓN	32	\$35,357.04
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$81,763.15

VIDEOMAPPING

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	18	\$19,888.33
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	6	\$8,286.81
A	CORRECCIONES	2	\$1,104.91
N	PRODUCCIÓN	14	\$15,468.70
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$62,427.27

PRESUPUESTO

MOTION GRAPHICS

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	10	\$11,049.07
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	8	\$8,286.81
A	CORRECCIONES	4	\$1,104.91
N	PRODUCCIÓN	32	\$30,937.41
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$69,056.72

WEBINAR

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	10	\$11,049.07
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	4	\$5,524.54
A	CORRECCIONES	2	\$1,104.91
N	PRODUCCIÓN	72	\$79,553.34
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$114,910.38

DISEÑO POP

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	10	\$11,049.07
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	6	\$8,286.81
A	CORRECCIONES	2	\$1,104.91
N	PRODUCCIÓN	12	\$13,258.89
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$51,378.20

INFOGRAFÍA

TIPO	RUBRO	HORAS	TOTAL
N	INVESTIGACIÓN	10	\$11,049.07
C	CONCEPTO	12	\$16,573.61
C	PROCESO CREATIVO	4	\$5,524.54
A	CORRECCIONES	2	\$1,104.91
N	PRODUCCIÓN	48	\$53,035.56
A	ASESORÍAS	2	\$1,104.91

\$88,392.60

GRAN TOTAL

\$546,929.20 MXN



Dr. Fabián Bautista Saucedo

*Cuenta con una **formación académica multidisciplinaria centrada en el diseño, las ciencias aplicadas y la imagen.** Es egresado de la carrera de Diseño de la Comunicación Gráfica por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Obtuvo el grado de Maestro en Ciencias y Artes para el Diseño también por la UAM. Es **Doctor en Imagen Pública** por el Colegio de Imagen Pública.*

*Actualmente es Director de la Escuela de Ingeniería. CETYS Universidad, Tijuana México. También es **coordinador de enlace de investigación de la Facultad de Ingeniería de CETYS Universidad.** Es par evaluador por parte de COMAPROD*

VALIDACIÓN CUIDADORA INFORMAL

Josefina López

cuidadora informal

*Casada, tienes dos hijos, es Ama de casa;
sobrina que cuida a su Tío de 84 años en
Naucalpan de Juárez, EDOMEX*





Mtra. Cecilia Bocanegra Mendiola

Mtra. en Psicología Jurídica y Criminología, especializada en Terapia Cognitivo Conductual, psicotrauma e intervención en crisis, Especialista en Tanatología,

*Cuenta con un **Mastér** en Atención a personas de la Tercera edad, tiene experiencia en prevención de violencia, atención **a personas en riesgo y acompañamiento psicoemocional.***

CONCLUSIONES

REFERENTES

INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Resultados definitivos. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx>

INEGI. (2021). Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas de Edad. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

CONEVAL. (2022). Medición de la pobreza en México y en las entidades federativas 2020-2022. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social.

DIF Naucalpan. (2022). Informe de actividades del Sistema Municipal DIF de Naucalpan de Juárez. Naucalpan, Estado de México.

Congreso del Estado de México. (2008, 6 de agosto). Ley de las Personas Adultas Mayores del Estado de México. Gaceta del Gobierno del Estado de México. Reformada el 17 de julio de 2024. Recuperado de <https://www.legislacion.edomex.gob.mx>

Congreso de la Unión. (2002, 25 de junio). Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. Diario Oficial de la Federación. Última reforma publicada el 14 de junio de 2024. Recuperado de <https://www.diputados.gob.mx>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (1917, 5 de febrero). Última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 8 de mayo de 2024. Recuperado de <https://www.diputados.gob.mx>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (**INEGI**). (2023). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (**ENADID**) 2023. México: INEGI. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (**INEGI**). (2024). Proyecciones de la población de México y de las entidades federativas, 2022-2070. México: **INEGI / CONAPO**. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>

Organización de los Estados Americanos (**OEA**). (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. San José de Costa Rica: Asamblea General de la OEA. Ratificación de México depositada el 30 de marzo de 2023. Recuperado de <https://www.oas.org>

Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Diario Oficial de la Federación, 24 de octubre de 2012.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (**INAPAM**). (2024). Informe anual de actividades 2023-2024. Ciudad de México: Gobierno de México.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (**DIF**). (2024). Reglas de Operación 2025 de Atención para el Bienestar de Grupos Prioritarios. Toluca: DIF Estado de México.

Sistema **DIF Naucalpan**. (2024). Alerta Plateada Naucalpan: Programa de localización y reintegración de adultos mayores. Naucalpan de Juárez: Gobierno Municipal.

Organización Mundial de la Salud (**OMS**). (2021). Informe mundial sobre la soledad en las personas mayores. Ginebra: OMS.

U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community. Washington, D.C.: HHS.

CONAPO. (2022). Proyecciones de la población de México y entidades federativas 2020-2050.

Lugo, L., & Gutierrez, L. (2019). Soledad, apoyo social y salud mental en adultos mayores. Salud Mental, 42 (3),

133-140. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2019.0.18>

Torres, A., Pérez, J., & González, S. (2020). Migración y familias de adultos mayores en México: Nuevos retos y realidades. *Papeles de Población* 26

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L.C (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13 (10), 447-457 <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>

Deci, E. L., & Ryan, R.M (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268 https://doi.org/10.1207/S15327965PIL1104_01

Inquiri, 11(4), 227-268 https://doi.org/10.1207/S15327965PIL1104_01

EDUTIH. (2023) Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares. *INEGI* <https://www.inegi.org.mx>

Charness, N., & Boot, W. R (2022). Technology, Gaming and Social Connection in Older Adults. *The Gerontologist*, 62(1), 15-24 <https://doi.org/geront/gnab134>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (**CNDH**). (2022) Diagnostico sobre los derechos humanos de las personas mayores en México <https://www.cndh.org.mx>

HelpAge International (2017). Ageing and the Challenge of Loneliness: A Overview <https://www.helpage.org>

Organización Mundial de la Salud (**OMS**). (2021) Década del envejecimiento saludable 2021-2030. <https://www.who.int>

CEPAL. (2023). Inclusión social y envejecimiento en América Latina. Comisión Económica para América Latina y el Caribe <https://www.cepal.org>

CONVAL. (2023). Informe de pobreza en la población mayor en México. <https://www.coneval.org.mx>

COPRED. (2022). Discriminación por edad y exclusión en servicios públicos. Gobierno de la Ciudad de México.

INMUJERES. (2022). Diagnóstico de género en la vejez. <https://www.gob.mx/inmujeres>

OMS. (2021). Informe mundial sobre el Envejecimiento. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int>

UNAM. (2023). Acceso a servicios geriátricos en la Ciudad de México. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México.

SEDESOC CDMX. (2022). Cobertura de programas sociales para personas mayores en la CDMX. Secretaría de Desarrollo Social.

CIDE. (2023). Análisis de políticas públicas en envejecimiento y derechos humanos. Centro de Investigación y Docencia Económicas.

IAAM. (2021). Informe de accesibilidad y participación social de personas mayores en la Ciudad de México. Instituto para la Atención de las Personas Adultas Mayores.

STERN, Y. (2023). Cognitive reserve and sustainable aging. *Neuropsychology Review*, 33 (2), 217-234

Calderón-Qarcidueñas, L., et al. (2023). Air pollution and brain health *Environmental Research*, 221, 115054.

INSPI. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en Personas Mayores. Instituto Nacional de Salud Pública..

G R A C I A S

POR SU ATENCIÓN