

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP).



**ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara**

Manual de producción de redes sociales: Tik Tok.
Procrastinación, ¿Qué es?, ¿Cómo se da? y ¿Cómo se evita?

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Lic. Gestión Cultural Daniel Yadaí De La Torre González.

Lic. Comunicación Audiovisual Diana Carolina Jimenez Vazquez.

Lic. Ciencias de la Comunicación María Georgina Gutiérrez Ibarra.

Profesor PAP: Jose de Jesus Guridi Colorado

Tlaquepaque, Jalisco

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP	2
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	2
Resumen	0
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional	0
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto	0
1.2 Caracterización de la organización	1
1.3 Identificación de la(s) problemática(s)	1
1.4. Planeación de alternativa(s)	1
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	2
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	2
1.7. Bibliografía y otros recursos	2
1.8. Anexos generales	2
2. Productos	3
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia	3
3.1 Sensibilización ante las realidades	3
3.2 Aprendizajes logrados	4

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria- enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.

El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).

El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.

El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.

El Reporte PAP consta de tres componentes:

El primer componente se refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.

El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.

El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

PAP PROGRAMA DE DISEÑO Y COMUNICACIÓN PÚBLICA PARA LA CIENCIA Y GESTIÓN DE LA CULTURA (Com100cia)

Manual de producción de redes sociales y Procrastinación ¿Qué es y cómo funciona?

En este proyecto se llevó a cabo la elaboración de un manual de producción de redes sociales para la plataforma TikTok así como se efectuaron ejemplos de ellos dando a conocer de qué trata el PAP y también el tema de la Procrastinación, dichos productos se trabajaron de manera híbrida con presencia en la institución, videollamadas de trabajo, investigación de archivo y encuestas.

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen sus conocimientos para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco entre los involucrados.

Los pasos a seguir para la investigación de ambos proyectos fueron los siguientes:

Fases Metodológicas	Semana	Participante (s)
Proyecto Redes Sociales		
1. Se nos asignó un tema.	Semana 1	
2. Calendarizamos las actividades que se llevaron a cabo.	Semana 1	
3. Revisar los productos anteriores (manuales).	Semana 1	Todos

4. Elaboración de la explicación general sobre la app.	Semana 2	Yadai
5. Pasar el formato final con el estilo y diseño de los otros manuales.	Semana 2	Gina
Proyecto Procrastinación		
1. Escoger el tema que pudiera ser argumentado de manera científica.	Semana 1	
2. Buscar las fuentes de información.	Semana 1	Todos
3. Realizar una investigación a fondo sobre el tema.	Semana 2	Caro y Gina
4. Solicitar retroalimentación.	Semana 2	
5. Complementar el tono y estilo de la investigación.	Semana 3	Todos
6. Acotar nuestro público.	Semana 3	Todos
7. Realizar un cuestionario con preguntas específicas hacia nuestro público meta.	Semana 3	Todos
8. Interpretación de los resultados obtenidos del cuestionario.	Semana 3	Todos
9. Storyboard para la grabación del video.	Semana 5	Yadai
10. Escribir el guión	Semana 5	Gina

del video.		
11. Revisión del guión y storyboard.	Semana 5	
12. Producción del video.	Semana 6	Todos
13. Edición del video.	Semana 6	Yadai

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

La situación que derivó la pandemia COVID-19, resaltó demasiados puntos de salud a tratar, entre ellos, la procrastinación. En este tema en particular, lo abordamos desde una mirada cualitativa, buscando desmentir los mitos que hay sobre ella y darle a la audiencia la capacidad de entender que es un problema de salud mental. La recabación de información se desglosó en 5 puntos:

- **Psicólogos:** (Falta de sensibilidad y de divulgación sobre la procrastinación como un problema de salud que viene desde algo más inconsciente del paciente)
- **Divulgadores:** (Falta de comunicación entre psicólogos, terapeutas y psiquiatras y el acercamiento a los problemas sociales)
- **Medios de comunicación:** (La falta de acercamiento informativo, programas, entrevistas y notas)
- **Redes sociales:** (espacios de charla o información sobre estos temas. Se hacen espacios para información especializada de COVID o eventos deportivos, pero no sobre temas de salud mental)
- **Adolescentes y adultos jóvenes:** A raíz de la creación de contenido en explosión en redes como Tik-Tok o Instagram.

En cada uno de estos puntos, analizamos cómo se transmite la información desde la parte médica, en este caso la psicológica vimos que tenía un retraso a la hora de concretar información con los divulgadores y por lo tanto con los diferentes medios de comunicación. El 49% de nuestros encuestados respondió que toda la información que obtenían sobre la procrastinación venía de redes sociales. Es por ello que elaboramos una encuesta en donde se le planteaba a los participantes las siguientes preguntas:

1. Su edad.
2. Su género.
3. Su nivel de estudios.
4. ¿Sabes lo que es la "Procrastinación"?
5. ¿Sabes la diferencia entre "Procrastinar" y "Postergar"?
6. ¿Cuál es tu opinión sobre la procrastinación?
7. ¿A quienes crees que afecte más la Procrastinación? y las opciones fueron: Adolescentes (14 a 18 años)Adultos jóvenes (18 a 35 años)Adultos de mediana edad (35 a 60 años)Adultos mayores (60 años en adelante).
8. Crees que la Procrastinación es un problema relacionado a:Salud (Psicológico),Disciplinario,Generacional (Ejemplo : Generación Baby Boomer , Generación Z, Millenials, etc.)
9. La información que sabes sobre la procrastinación la obtuviste de: Medios tradicionales (TV, Radio, Periódico),Redes sociales (Fb, whatsapp, instagram),Artículos académicos ó revistas digitales, Medios audiovisuales (Podcasts, videos y películas). *En esta pregunta también se dejó la opción de poder agregar si han escuchado del tema en otro espacio no mencionado.*
10. ¿Por qué medios te gustaría informarte sobre el tema de la Procrastinación? *Las mismas opciones que se usaron en la pregunta anterior.*

Después de recabar los datos nos dimos cuenta que nuestro target pertenecen a un rango de edad de 21 a 34 años, dichos participantes pertenecen a distintos niveles de estudios tales como: Preparatoria,Licenciatura y Maestría.

Estos mismos frecuentan el uso de diferentes medios informativos, entre los más utilizados son las redes sociales, los artículos académicos y el material audiovisual, así mismo manifiestan una necesidad e interés principal por informarse mediante las redes sociales, generalmente asociando el tema de "Procrastinación" a un problema de disciplina , aunque bien, conocen la diferencia entre esta y "Postergar". A su vez esta comunidad se percibe a sí misma como una que tiene el conocimiento básico y no muy a detalle del tema, parten de puntos establecidos para poder argumentar su perspectiva del exterior (en este caso el tema de la Procrastinación y los apartados ya establecidos en el cuestionario, tales como son las preguntas de opción múltiple, las respuestas base y la opción de que ellos mismos escriban alguna respuesta según su criterio y la información que tienen de él) generalmente esta comunidad asocia todos los males posibles a la procrastinación.

Recabada esta información decidimos pues, crear un contenido que divulgue los mitos que se hablaba de la procrastinación por consiguiente elegimos la plataforma de tiktok para la creación de contenido y a su vez pensamos en la forma de hablar hacia nuestro público. buscamos que nuestro discurso venga desde el uso del lenguaje con tonos: formativos, relajados y educativos. Justamente porque buscamos que la investigación sea de fácil acceso no solo en las plataformas y redes sociales si no también para la mente del consumidor.

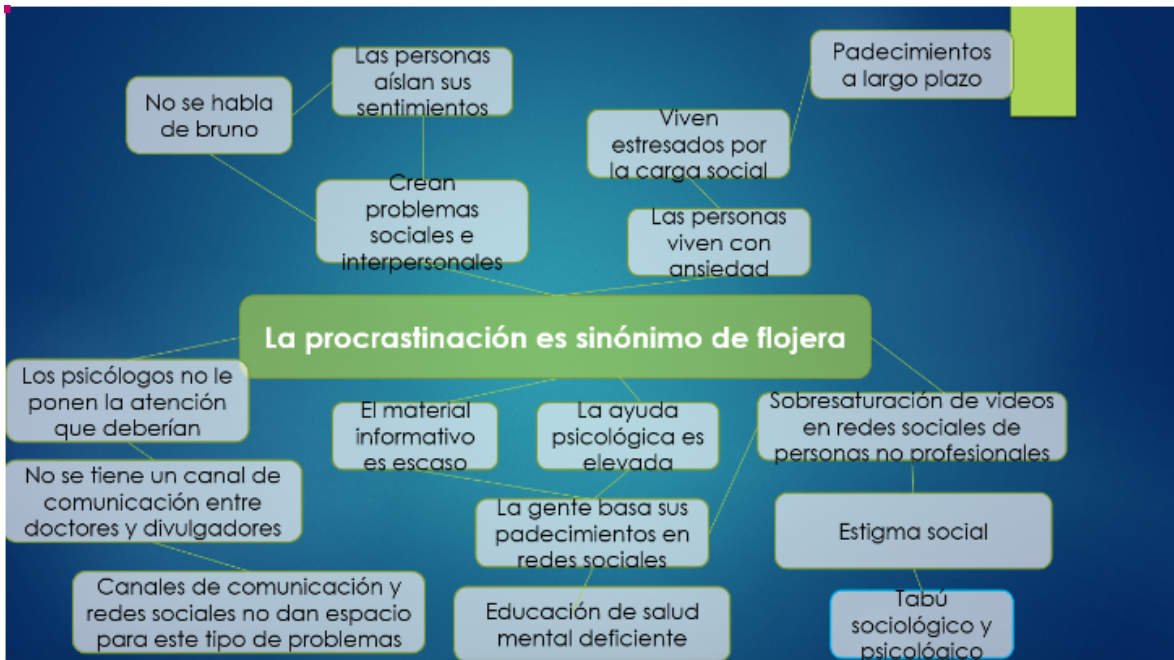
Después de tener planteado todos los puntos, nos disponemos a crear 1 video de tres minutos en donde especificamos de donde viene la procrastinación, cuales son sus mitos alrededor y proporcionar tips para poder trabajar en una actividad que cause procrastinación.

1.2 Caracterización de la organización

Los escenarios en los que nos desarrollamos a lo largo del PAP fueron institucionales, tanto presenciales como con plataformas de audiovisión.

- Las aulas de la universidad.
- El propósito y razón de ser era que ahí era el punto de reunión para trabajar.
- Se llevó a cabo toda la parte de investigación y creación de ambos proyectos.
- Los participantes fuimos nosotros, el profesor y compañeros del PAP.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s).



La imagen representa el problema central al que nos enfrentamos, el cual era, el mito de la procrastinación como sinónimo de flojera. A partir de dicho problema tuvimos que identificar cuáles eran las razones por las cuales se daba el mito y dichas razones fueron: los psicólogos no le ponen atención al tema como deberían hacerlo, el material informativo es escaso, la ayuda psicológica es elevada en cuanto costo y la sobresaturación de videos en redes sociales de personas no profesionales hablando sobre el tema. Ahora, cada una de esas razones se da gracias a que, los psicólogos o profesionales no cuentan con un canal de comunicación entre doctores y divulgadores, segundo, la gente basa sus padecimientos en lo que ve de las redes sociales, y tercero, aún hay un gran estigma social sobre la procrastinación. Por último, se identificó que los canales de comunicación y redes sociales no dan espacio para que este tipo de problemas tengan presencia, así como tampoco existe educación de salud mental suficiente y el tabú sociológico y psicológico que aún sobre la procrastinación no permite que sea un tema normalizado.

En la parte superior del problema central se muestran algunas de las consecuencias que se presentan en las personas procrastinadoras, por ejemplo, viven con ansiedad a causa de la carga social, lo cual a largo plazo les deja algún padecimiento de salud; segundo, se crean problemas sociales e interpersonales y terminan aislando sus sentimientos.

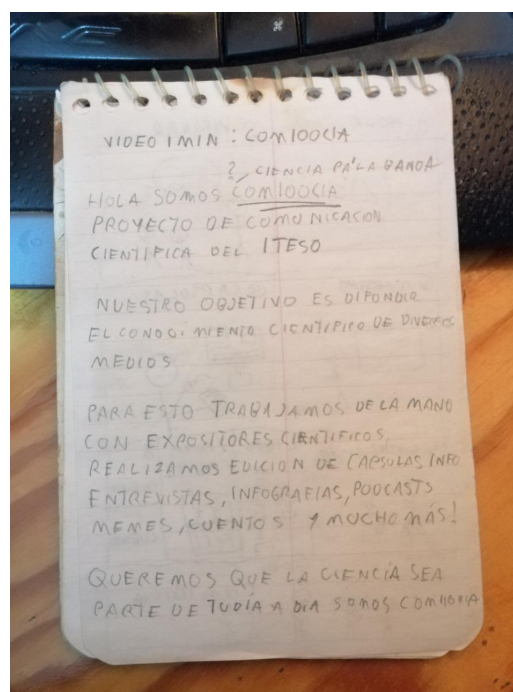
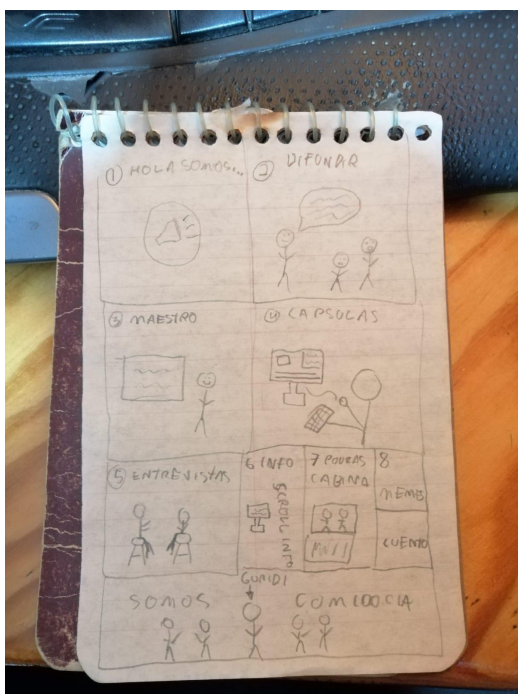
1.4. Planeación de alternativa(s).

Se propusieron alternativas no a la producción e investigación del tema de Procrastinación, más bien posibles temas de los cuales el producto podría hablar, tales como realizar

infografías y podcasts , algunos de ellos planteaban hablar sobre el espacio , alienígenas y viajes en el tiempo , se contempló la modalidad del podcast para todos, incluyendo Procrastinación.

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora.

Optamos por realizar un video en la plataforma de Tik Tok , dicho video planteaba sumar los esfuerzos durante el semestre en torno al proceso de trabajo, investigación y producción , en este mismo se planteó utilizar la metodología del manual de producción de redes sociales diseñado para la plataforma.



Introducción del vídeo sobre procrastinación.

Te puedo asegurar que mientras ves este video estás procrastinando algo más. Pero no te sientas mal, la procrastinación nos afecta a TOD@S, además TOD@S procrastinamos.

Quédate en este video entenderás mejor lo que te digo.

Primer min:

Aquí te voy a explicar:

- Lo que se dice sobre la procrastinación.
- Saber qué parte del cuerpo provoca que procrastinemos.
- La diferencia entre procrastinación y postergación.
- Y darte tips para manejarlo.

La procrastinación viene de la palabra del griego *akrasia*, hacer algo en contra de nuestro mejor juicio.

Antiguamente esta conducta era socialmente aceptada y justificada; hasta que comenzó a tener una connotación negativa en la modernidad (revolución industrial).

La procrastinación sigue representando una de las debilidades del individuo menos comprendidas.

Segundo min: (desmentir los mitos: un listado), (parte del cuerpo que provoca la procrastinación).

Generalmente se relaciona la procrastinación con:

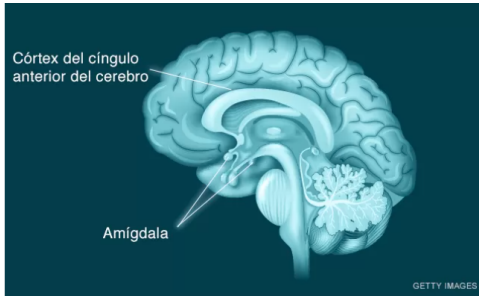
- Procrastinar es sinónimo de ser un holgazán.
- Falta de compromiso.
- Irresponsabilidad.
- Mal gestión del tiempo.
- Un problema sociocultural.
- Sólo afecta a ciertas generaciones.
- Poca productividad.

Ninguno de estos puntos son ciertos, la procrastinación es un problema relacionado a la regulación de tus emociones.

El estímulo del alivio temporal que sentimos cuando procrastinamos es lo que realmente hace muy vicioso este círculo.

Este estímulo es provocado por la amígdala la cuál, es un aparte del cerebro que procesa nuestras emociones y controla nuestra motivación.

Quienes procrastinan tienen más dificultades para filtrar las emociones y las distracciones que interfieren con una actividad.



Tercer min: (diferencia entre procrastinación y postergación) y (tips).

No es lo mismo procrastinar y postergar.

Te sorprendería saber la cantidad de gente que no sabe diferenciarlas.

La postergación implica aplazar la ejecución de una tarea con el fin de darle prioridad a otra más productiva.

Mientras que la procrastinación designa un problema relacionado con realizar una tarea y una gran falta de diligencia para empezar, seguir o terminarla.

Es importante aclarar que los problemas de un procrastinador se visualizan a largo plazo.

Si ya llegaste hasta éste punto del video sólo queda darte unos tips que son básicos para intervenir.

- Pon atención a lo que sientes a la hora de que quieres procrastinar, ve qué es lo que te causa emocionalmente esa actividad que tienes que realizar.
- Una vez identificada, permite que la emoción pase. Permítete sentirla, no la evadas.
- Inhala y exhala un par de veces, eso ayuda a calmar la mente y filtrar la emoción.
- Date un minuto para comenzar dicha actividad. Siempre recuerda darte perdidos de descanso entre actividad y actividad.

1.6. Valoración de productos, resultados e impactos.

- RESULTADOS EXPOSICIÓN TIK TOK. (dar click en el texto)

1.7. Bibliografía y otros recursos

1. Candy Atalaya Laureano. Lupe García Ampudia. (17 – Diciembre – 19). Procrastinación: Revisión Teórica. 01 de Marzo 2022, de Facultad de Psicología UNMSM.
2. Santiago Campillo. (11 de marzo de 2021). La ciencia detrás de la procrastinación. 01 de Marzo del 2022, de Hipertextual Sitio web: <https://hipertextual.com/2015/04/procrastinacion> y <https://hipertextual.com/2014/11/por-que-procrastinamos>
3. Casassus Montero, S. M. (2021). Diseño, implementación y evaluación de una intervención individual basada en la terapia de aceptación y compromiso para el tratamiento de la procrastinación. Sitio web: <https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/62176/Tesis%20Sol%20Casassus%20Montero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Renzo Carranza y Arlith Ramírez. (20 de junio de 2013). PROCRASTINACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. 01 de Marzo del 2022, de Universidad Peruana Unión, Perú.
5. Díaz-Morales, Juan Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 2, núm. 51, 2019, -Junio
6. Charlotte Lieberman. (2019). Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones. 2022, de The New York Times Sitio web: <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>
7. Díaz-Morales, Juan Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 2, núm. 51, 2019, -Junio.

2. Productos.

1. Manual de Tik Tok:

https://www.canva.com/design/DAE8g8-nYr8/Dv1MQP5DtHj8Q6wkcOs29w/edit?utm_content=DAE8g8-nYr8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

2. Video de Tik Tok: Procrastinación.

<https://drive.google.com/drive/folders/1MkMeb2PE8-mXoaNdDxCOcH9WBk1KpMlr>

3. Video de Com100cia.

<https://drive.google.com/drive/folders/1MkMeb2PE8-mXoaNdDxCOcH9WBk1KpMlr>

3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

3.1 Sensibilización ante las realidades

Gina.

En esta ocasión el tema que trabajamos en el PAP logró que entendiera un problema social (procrastinación) de una manera más amplia, es decir, anteriormente yo misma caía en muchos de los mitos de los cuales hablamos y no daba oportunidad a conocer lo que los demás tenían que decir acerca del tema, sobre todo ahorita después de una pandemia. Cuando tuvimos que identificar nuestro público meta no sólo era para poder extraer información de ellos, sino también para comprender los distintos enfoques, posturas y creencias que tenían acerca del tema. Dicho eso, puedo decir que nuestro proyecto libre

sobre procrastinación logró que por lo menos con la gente más cercana a mi círculo fuese un tema de conversación en el cual nos involucramos todos a forma de escucha y sobre todo en investigar e informarse sobre la raíz del problema.

Al final, caí en cuenta sobre mis propias creencias y opiniones que tenía sobre la procrastinación incluso antes de haber iniciado la investigación. Al inicio, mi postura ante la procrastinación estaba totalmente arraigada a mis creencias sociales y culturales, es decir, no había puesto ningún tipo de razonamiento ante mi criterio. Una vez investigando el tema me dí cuenta que mucha de la información ya la sabía pero al no tener bien fundamentado por qué se daba la procrastinación y debido a qué se daba, me era más sencillo relacionarlo con un problema sociocultural.

Yadai.

Este pap representó una vivencia positiva durante mis estudios en ITESO , considero que me ha brindado una idea y conocimiento sobre el manejo del tema de la ciencia en el entorno cultural, a su vez mi carrera es la gestión cultural , son temas que van muy de la mano , considero que las metas propuestas al inicio se vieron alcanzadas , inmerso entre calidad y compromiso hemos logrado crear un producto académico de buena escala y de aporte a la sociedad.

Caro.

Este PAP considero un reto al no poder experimentar aún más las formas de aplicación de las investigaciones científicas en formatos audiovisuales. El tema para mi era algo que me movía desde lo personal, un tema que sabía que existía y que había estado experimentando, pero con la pandemia ví de frente está problemática. Y a su vez, también comprendía que era un tema más que considerar todos los ámbitos de salud. Pero mientras fuimos escalando en la ideología y la problematización entendí que podría comenzarse por algo en primer

nivel para por lo menos lograr el objetivo principal: interesar a la audiencia sobre la procrastinación.

3.2 Aprendizajes logrados

Gina.

Muchas sino es que todas las herramientas que utilizamos para elaborar ambos proyectos, son herramientas que durante toda mi carrera utilice para poder recabar nueva información, interpretarla y elaborar nuevos proyectos de comunicación. Unos de los retos a los que me enfrente al pensar que a lo mejor no sería lo suficientemente claro, fue al elegir producir videos en Tik Tok. Es una red con la cuál tengo bastante cercanía, sin embargo en un punto cuando hicimos toda la investigación científica del tema sobre procrastinación y obtuvimos tanta información, no sabía de qué forma íbamos a lograr incorporar todo eso en un video tan corto y aparte de eso que fuera llamativo para el público.

Hay que considerar que el algoritmo de Tik Tok es completamente distinto al de otras redes sociales, por lo tanto tuvimos que buscar videos y usuarios en Tik Tok que se dedicaran a hablar sobre temas comunes relacionados con la ciencia para saber cómo, qué, y cuándo es que lograban tener un mejor engagement con su público y sobre todo tuvieron mayor alcance a nuevos usuarios.

Como anteriormente mencione el mayor aprendizaje que extraje de este PAP fue todo el conocimiento empírico sobre la procrastinación. Al día de hoy sigue siendo un tema muy constante en todas las personas, por lo que es importante dar a conocer la información correcta y no mal informar a otros.

Yadai.

Considero que los aprendizajes de toda mi carrera pudieron verse reflejados en este PAP, su vez lo sentí como una especie de cuestión cotidiana y que va abonando a mi saber

académico , es entonces que utilicé herramientas como la gestión de redes, el análisis de contenido y metodologías variadas para investigación que me permitieron dar un resultado académico satisfactorio, de la misma forma en la que pude aprender de mis compañeros y tener una visión diferente al ver las cosas.

Caro.

Considero que uno de los puntos fundamentales de mi carrera, sobre cómo poder crear un mensaje a una audiencia específica fue implementado a lo largo del trabajo del PAP, aun así me pareció que faltó mucho más uso de competencias sociales, disciplinarias y a su vez uso de múltiples canales de comunicación. Ya que para mi el producto final no fue algo que esperaba crear en este curso, con toda la información que recabamos quería sacarle el máximo provecho en otro medio audiovisual o incluso sonoro, transmitir no solo los mitos sobre la procrastinación si no las realidades que se viven al convivir con esta, lograr una conexión más allá de lo inmediato. Crear una participación de audiencias pero también de relatos de personas que sufren de ello y que no saben cómo expresarlo a su alrededor. Pero por otro lado, la manera de llevarme a un reto de convertir esta investigación en algo más didáctico me genero una nueva puerta a otras habilidades como la síntesis de información académica a lenguaje común.