Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Área de Síntesis y Evaluación Diseño Industrial - ASE

Estrés en tiempos de pandemia

Salazar Bustamante, Valeria

2020-12

https://hdl.handle.net/20.500.11777/4804

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA
PUEBLA

Valeria Salazar Bustamante
Sofia Alvarez Hurlé
Daniel Cordero Ruíz
Nicole Gendreau Millet

ESTRES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

NOVIEMBRE 2020

Diseño Industrial Integral
Silka Juarez Bretón
Miguel Casiano Fernandez

El virus Covid-19 provocó un aumento de estrés en la población causando repercusiones negativas en la salud tanto física como mental. Evidentemente, el surgimiento de este nuevo microorganismo patógeno no ofrece un panorama benéfico ante las reacciones de estrés. Esta investigación se llevara acabo con el fin de comprender el problema de la mano de teorías externas e internas a la disciplina del diseño industrial, Con el objetivo de generar un propuesta de diseño que combata con el problema desde el hogar, a través de la realización de actividades recreativas, ya que permea todos los grupos etarios sin distinción de edad ni género.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN
1.1 Planteamiento del problema 6
1.2 Justificación 8
1.3 Objetivo general 9
1.3.1 Objetivos específicos 9
1.4 Supuesto 10
1.5 Variables 10

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO
2.1 Antecedentes 12
2.2 Conceptualización 17
2.3 Teorización 20
2.3.1 Teorías externas 20
2.3.2 Teorías internas 24

CAPITULO III: DISEÑO
3.1 Perfil de diseño de producto 28
3.2 Alternativas de diseño y validaciones 28
3.2.1 Primer prototipo 28
3.2.2 Segundo prototipo 29
3.2.3 Tercer prototipo 29
3.3 Propuesta final 30
3.3.1 Concepto de diseño 30
3.3.1.1 Diagrama de uso 31
3.3.1.2 Ergonomía aplicada 32
3.3.1.3 Producto en contexto 35
3.3.2 Diseño de servicio 36
3.3.3 Diseño de experiencia 40
3.4 Aspectos estéticos 42
3.3.4.1 Nombre 42
3.3.4.2 Imagotipo 43
3.3.4.2 Armonia de color 44
3.3.4.3 Look & feel 45
3.5 Modelo de negocios 46
3.5.1 .Análisis de competencia 47
3.5.2 Propuesta de valor 49
Conclusiones 50
Referencias 52

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

En el siguiente apartado se abordará el problema a partir de sus antecedentes, se analizará la situación que lo provoca, el escenario y los actores que participan. Para eso, será necesario identificar las dimensiones temporales, contextuales como teóricas de la forma más objetiva además de clara.

La palabra estrés junto con su definición varían según la ciencia base desde la cual se estudie. La teoría menciona que aparece por primera vez en escritos del siglo XIV como sinónimo de dureza o tensión y que para las décadas de 1790 a 1810 el término es utilizado en el campo de la Física para referirse a la fuerza interna de un cuerpo debido a la ejecución de una fuerza externa en el mismo (Gustavo, s.f.).De esta última definición surge la analogía sobre su similitud con lo que se conoce hoy a esta reacción fisiológica, asociando dicha fuerza interna como la tensión psicológica y a la fuerza externa como el estímulo estresor externo.

En 1932, Cannon define el concepto de estrés como la perturbación de la homeostasis ante distintos estímulos que podrían tener una graduación al poder medirse, pero no fue hasta 1936 que Selye llama al estrés "una tríada patológica compuesta por un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales e involución del sistema timolinfático" (Gustavo, s.f.,www.anestesia.org).

Ya expuesta una breve historia sobre el origen del término, se puede afirmar que el estrés ha evolucionado de acuerdo a las circunstancias regidas por la cultura contemporánea, por ende en nuestra actualidad no es extraño que, bajo los bruscos cambios vividos hasta el momento, Vidal, médico experto en estrés, mencione que: "(...) entre el 70% y el 80% de las enfermedades tienen relación directa con el estrés y las que no la tienen son agravadas por el mismo" (Macedo, 2018, www.elperiodico.com).

Entonces, ¿Cuál es el panorama específico hasta el momento?. Además de vivir en un sistema económico capitalista que empuja al individuo a vivir contrarreloj, en competencia, siempre insatisfecho y en constante fatiga, el 31 de diciembre del 2019 la Comisión Municipal de Salud de Wuhan, China, detecta múltiples casos de neumonía en la región, señalando al nuevo virus Covid-19 como la causa inminente

El 1° de enero del presente año, la OMS declara un estado de emergencia para evitar su dispersión, pero quince días después se reporta el primer caso en el extranjero, llegando a México el 27 de febrero (Covid-19: cronología de la actuación de la OMS, 2020).

Casi un mes después, el 24 de marzo, comienza en el país la cuarentena obligatoria y la gran mayoría de mexicanos se refugian en sus hogares con miedo al contagio. El pánico comenzó a expandirse; por muchas semanas hubo desabasto de víveres, gel antibacterial, medicamentos e incluso papel higiénico; actividades escolares así como de entretenimiento fueron suspendidas. Miles de PyMEs se fueron a la ruina, incrementando exponencialmente el desempleo.

Como consecuencia, la estabilidad emocional de los ciudadanos comenzó a mermarse, acentuándose los casos de ansiedad, depresión, TOC (trastorno obsesivo compulsivo) entre otros padecimientos mentales que se viven continuamente. Esta nueva normalidad trajo consigo un aumento de trabajo físico al tener que limpiar con mayor consciencia el entorno y un incremento en el trabajo social al empatizar como comunidad con los enfermos como el personal médico en una revolución personal que expuso pensamientos, sensaciones, miedos, deseos e iniciativas, ante uno mismo como ante al resto.

La resistencia al cambio, así también la necesidad de mantener un ritmo de vida semejante al cual se estaba acostumbrado, son algunas de las raíces causales de esta alta incidencia en las reacciones de estrés, tal como señala la ONU en su artículo Covid-19: Un tercio de los pacientes recuperados pueden sufrir ansiedad o depresión, señalando que alrededor de 264 millones de personas sufren de estrés o depresión constante, y afirmando que: " (...) en México más de la mitad de los adultos sufren niveles de estrés asociados a la pandemia" (2020,news.un.org), cifra que al parecer va en aumento.

Además, recientemente Forbes en su artículo Pandemia incrementaría hasta 20% el suicidio en México, estiman analistas, resalta que el encierro, el estrés y la crisis económica generadas por la pandemia por coronavirus ha aumentado la tasa de suicidios de 3 a 5.2 personas por cada 100 000 habitantes, siendo las personas de entre 15 a 29 años de edad las más vulnerables (2020, www.forbes.com).

Es por lo anteriormente mencionado que el presente trabajo está basado en un problema de magnitud mundial atemporal, con ejemplos pasados y predicciones futuras, lo que le permite al equipo pretender resolver la siguiente cuestión: ¿Cómo generar un producto o servicio que mediante la recreación ayude a las personas durante la pandemia a la disminución de estrés

1.2 Justificación

El virus Covid-19 provocó un aumento de estrés en la población causando repercusiones negativas en la salud tanto física como mental, por lo tanto el enfoque de esta investigación es de suma importancia. En el siguiente apartado se mencionarán la relevancia, pertinencia y viabilidad que tiene este tema, como su implementación con la nueva normalidad.

El padecimiento, llamado estrés, es una reacción fisiológica que siempre ha existido; antiguamente se le minimizaba conociéndose vulgarmente como preocupación, pero ahora, muchos medios de comunicación alzan la voz para concientizar sobre su relevancia, como la revista Forbes, quien señala que: "Entre 75% y 90% de las consultas de medicina general son por enfermedades o síntomas relacionados" (Rodríguez, 2018,www.forbes.com.mx).

Evidentemente, el surgimiento de este nuevo microorganismo patógeno no ofrece un panorama benéfico ante las reacciones de estrés, tal como señala la RedInterclínica en uno de sus más recientes artículos, al arrojar que los diagnósticos de ansiedad como de pánico incrementaron un 50% tras esta situación (Diagnósticos de ansiedad y pánico aumentan casi 50% tras estallido social, 2019).

Esta investigación toma relevancia por el hecho de que el estrés ya es parte del día a día de millones de personas en el mundo, por lo que, el entender qué es lo que lo está provocando y cómo los individuos lidian con él, ayudará a generar un propuesta de diseño que combata con el problema en cuestión, ya que permea todos los grupos etarios sin distinción de edad ni género; así mismo el poder manejar el estrés de forma tanto racional como saludable brinda herramientas para fortalecer el sistema inmune propio como del entorno (Sobrellevar el estrés, 2020).

Esta respuesta de estrés permanente en la actualidad no ha sido atenuada de forma adecuada por las instituciones gubernamentales en cuestión, ya que optaron por tomar medidas de sanidad que buscan procurar la salud de las personas de manera física, a merced de la pandemia, pero han omitido propuestas dirigidas al tratamiento para la salud psicológica. La primera recomendación que se tomó fue el aislamiento, que no solo afectó la parte laboral sino también la educativa, detonando un gran incremento de afección en el equilibrio mental de la comunidad, en los que se destacan las personas de la tercera edad y los jóvenes.

En conclusión, el presente trabajo posee una viabilidad tanto en recursos informativos como de impacto. El primer punto se comprueba al haber múltiples fuentes de información tanto virtuales como escritas que resuelven la mayoría de posturas y opiniones tanto del estrés como de su impacto a la salud pública; el segundo aspecto se aterriza recordando el enfoque social como base firme del proyecto, el cual busca un bienestar social enfocado en la salud mental de la comunidad mexicana, con fines absolutamente empáticos.

1.3 Objetivo general

Generar una propuesta de diseño que consista en un producto o servicio, el cual ayude en la disminución del estrés a las personas durante y post pandemia desde el hogar, mediante la realización de actividades recreativas.

1.3.1 Objetivos específicos

- Analizar los factores que detonan el estrés en las personas durante la cuarentena.
- Identificar los hábitos que fatigan la salud tanto física.
- Generar un análisis de casos análogos en el mercado sobre productos que combatan el estrés.
- Detectar el uso terapéutico de estos productos y ponerlo en uso en la propuesta de un producto o servicio.

1.4 Supuesto

Mediante la realización de actividades recreativas durante la pandemia, las personas lograrán una disminución del estrés.

1.5 Variables

A continuación se presentarán las variables de la investigación, estos son los puntos centrales en los cuales se basa la realización de este documento.

- Disminución de estrés.
- Actividades recreativas.
- Personas durante la pandemia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

Si bien anteriormente se aclaró que el estrés no es algo nuevo, en estas últimas décadas se le comenzó a dar la merecida importancia al observar que este padecimiento desencadena una gran variedad de perjuicios contra la salud de las personas, pero, ¿hasta qué punto en la historia se tiene que volver para comprender su implicación?

Retrocediendo unos 14000 años, en Chile, se crea la primer goma de mascar a partir de algas con corteza de árbol de boldo para fines medicinales (Cabrera, 2019), producto que hoy en día es respaldado por muchos estudios que comprueban que su práctica reduce los niveles de estrés "disminuyendo los niveles de cortisol hasta un 16%" (Sanz,s.f.,www.muyinteresante.es) y desde el cual se suponen aquellos fines terapéuticos, pero se asegura el propósito final de la humanidad: la supervivencia (Cabrera, 2019; Sanz,s.f.,www.muyinteresante.es).

La vida en aquellos años se sabe hostil, dominada mayoritariamente por los impulsos del apetito, con organizaciones sociales encaminadas a la lucha contra la muerte, dada principalmente por el enemigo naturaleza, que requería habilidades de defensa, ataque y huída en automático para preservar la vida del hombre, sin miramientos hacia objetos de estudio que no les brindaran un beneficio tangible, un resultado esencial.

Más de 10.000 años después, con la esperanza de vida ligeramente incrementada en consecuencia de la evolución, las costumbres sociales comienzan a expandir sus temáticas logrando estructuras culturales más complejas, donde se sabe que del año 1300-609 a.C, soldados del antiguo Irak sufrían de estrés postraumático debido a las guerras constantes que se vivían: "El riesgo de muerte y el testimonio de los compañeros soldados parece haber sido una importante fuente de traumas psicológicos" (El trauma de estrés postraumático en la actualidad, 2015, www.ihistoriarte.com).

En el mismo periodo, ya entre los años 600-500 a.C, a más de 7.000 km de distancia, surge la práctica de la meditación en China e India, traducida del verbo latino meditari como "pensar, contemplar, idear y reflexionar" (Watts,2020,www.siddhiyoga.com), concebida como un entrenamiento mental para lograr la concentración plena en el presente junto con el afrontamiento asertivo de los conflictos, actividad que actualmente cuenta con respaldo científico para considerarla útil a niveles somáticos (Watts, 2020), pero que para la época asomaba la importancia de aprender a saber vivir, no sólo de sobrevivir.

En el mismo siglo, en el mismo país, beber té se convierte en la práctica acompañante de la cultura oriental según la leyenda que cuenta que, Bodhidharma, un monje budista, se quedó dormido en sus meditaciones y avergonzado por este comportamiento se cortó los párpados, floreciendo del suelo donde éstos cayeron una planta llamada ch'a, que es la palabra china para designar al té. Hoy en día esta bebida se encuentra en segundo lugar de mayor consumo mundial después del agua, ya que es sumamente accesible, versátil, posee muchísimos antioxidantes e inhibe ciertas enzimas pro-cancerígenas (Valenzuela, 2004).

Cien años después, alrededor del 300 a.c, Hipócrates, considerado el padre de la Medicina (Hipócrates, s.f.), describe la salud como un balance armónico de los elementos de la vida, introduciendo aquí la idea del equilibrio, que la cultura romana posteriormente confirmaría al hablar acerca de la enfermedad, como falta de armonía que mermaba al huésped, lo que por lo tanto significaba la pérdida ya no sólo de un guerrero, sino de un miembro valioso para la comunidad, que aportaba más que sólo comida, agua o fuego, alguien que ahora aportaba conocimiento y poseía esperanza de vivir mejor que sus antepasados.

Con la perspectiva de la calidad de vida reluciendo de entre las prácticas y actividades de estos años, se hará un corte en la historia de aproximadamente diez siglos, debido al inaparente progreso en materia médica/espiritual que resultó en un estancamiento histórico enorme (Edad Media), hasta finales del periodo, entre los siglos XIV-XVIII, donde estalló una de las peores epidemias que se extendió desde Europa hasta Asia, conocida como la peste negra, producida por una bacteria transmitida por la mordedura de una rata o pulga, la cual arrasó con la impactante cantidad de 50 millones de muertes en tan sólo seis años (Virgili, 2012).

A merced de los atrasos monumentales, en el Renacimiento comienzan las luces del progreso; se retoma lo escrito acerca de la relación salud-enfermedad e introducen el término homeostasis para sintetizar la estabilidad en las funciones de un organismo; además, comienzan las expediciones marítimas para descubrir los límites del mundo y ocurre el descubrimiento de América, que suscita en México, a partir de 1520, el contagio masivo de la viruela, enfermedad vírica adquirida aparentemente por un esclavo negro del capitán Pánfilo de Narváez, siendo el paciente cero que desató consigo millones de muertes (García et al.,1954).

Desde aquí comienzan a surgir los grandes cambios en cuestión económica, siendo a partir de los siguientes siglos que se comienzan a notar los estragos de la filosofía establecida en las sociedades de aquellas etapas, que aunque ya se encontraban prácticas centradas en el bienestar espiritual, como se mencionó en las actividades orientales, el nacimiento del capitalismo llegaría para inundar los deseos de poder y riqueza que superarían cualquier necesidad física o emocional.

Aunque para 1790 no se conocía el término estrés ni sus implicaciones o causas, hace poco la Revista ABC Ciencia publicó que el estrés laboral nace por la revolución industrial, debido a las pésimas condiciones de trabajo, lo que mantenía a las personas en un estado constante tanto de incertidumbre/preocupación: "[...] los habitantes de Inglaterra y Gales son más propensos a padecer emociones negativas, como ansiedad, depresión, impulsividad, y que tienen más dificultades para encontrar motivación u organizarse" (La Revolución Industrial dejó una huella de depresión y ansiedad en la gente, 2017, www.abc.es) .

Casi un siglo después, en la época victoriana, existía una pseudo enfermedad llamada histeria femenina, la cual se curaba llamando a un médico para que facilitara un masaje en la zona genital hasta llegar al orgasmo, liberando a la paciente del malestar (Montes de Oca, 2019) y aunque suena absurdo, se sabe desde hace aproximadamente 20 años que los momentos de placer sexual liberan oxitocina, conocida como la hormona de la felicidad, por lo que en consecuencia el uso de consoladores o juguetes sexuales ha demostrado efectos positivos al combatir el estrés, la ansiedad e incluso la depresión (De Santiago, 2013;Montes de Oca, 2019).

No es hasta finales del siglo XIX que la medicina se apropia del término estrés como antecedente de pérdida de salud, aún sin conocer a detalle su fisiología ni su cura, pero ya con la premisa del riesgo y en 1932 Cannon considera al término como una perturbación de la homeostasis ante distintos estímulos (Gustavo, s.f.).

Cuatro años después, en 1936, Selye describe al estrés como "una tríada patológica compuesta por un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales e involución del sistema timolinfático" (Gustavo, s.f., www.anestesia.org). Es a partir de esta definición que dicha reacción fisiológica es tipificada como el estrés que se conoce actualmente.

En consecuencia del reconocimiento oficial del estrés como un perjuicio a la salud, comienzan a comercializarse artículos prácticos de materiales diversos que ayudan a combatir los momentos estresantes en diversos escenarios, como la pelota de espuma o bola de estrés, uno de los objetos que surge en la década de los 80's y que hasta la actualidad se sigue comercializando de todas las formas imaginables, con una textura exprimible que permite apretar el juguete con mucha fuerza sin deformarlo permanentemente (Historia de las bolas de estrés, 2019).

Ya para 1992, se estipula que la respuesta de estrés es una reacción automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación (Martínez , 2012); el l mismo autor establece que "cuando el estrés y su respuesta contribuyen a la superación y mejor adaptación del organismo a su ambiente se llama evestrés [estrés bueno], para establecer la diferencia con aquel que es causante de trastornos emocionales y enfermedades, al que se le denomina distrés [estrés malo]" (Martínez, 2012, www.efdeportes.com).

Poco tiempo después, en el año 2000, Richard Zawitz crea Tangle, una pieza compuesta de tubos de plástico unidos por un eje giratorio que se unen de manera infinita a sí misma, doblándose para formar figuras múltiples; fue clasificada como un juguete muy popular en su época pero llegó a obtener el reconocimiento de la FDA por su utilidad en el proceso para dejar el tabaco, eliminar el estrés y restaurar el movimiento de las articulaciones (Cómo es el nuevo juego que competirá con el exitoso Fidget Spinner, 2017).

Iniciando el siglo XXI, los problemas sociales de las décadas anteriores continúan arrastrándose de forma más novedosa, más maquillada, ya que, a pesar del surgimiento de nuevos esquemas sociales, de nuevas oportunidades e incluso de nuevas herramientas logran amortiguar ciertos defectos del sistema, la realidad no oculta las enormes carencias sin resolver en todos los sectores comunitarios, empezando con la estética rural/urbana y terminando con el ausente sentimiento de pertenencia humana, con la razón de la existencia.

Y vuelve a ser en América, en 2009, donde se padece la influenza H1N1, enfermedad viral por la que se registran 122 muertes, cifra que podría parecer insignificante comparada con afecciones a la salud pública previas, pero que en cuestión de respuesta fisiológica por parte de los habitantes, el estrés vivido fue muy similar al pasado y al contemporáneo, consecuencia del disturbio social por la incredulidad de la población, la cual se dividía entre aquellos que creían en su existencia contra aquellos que no, creando torbellinos calumnias, teorías, conspiraciones... (Fajardo et al., s.f.).

En otro intento más por ofrecer en el mercado productos relajantes, uno de los inventos más vendidos ha sido el cubo antiestrés o Fidget Cube, un pequeño cubo de seis diferentes caras con botones, palancas, ruedas e interruptores a un bajo costo creado en el año 2016 por Matthew y Mark McLachlanha, como motivo de distracción u ocio para las personas que demuestran inquietud o estrés mediante el jugueteo de objetos en las manos, permitiendo llevarlo a cualquier lado para liberar la tensión a través del juego (Novedad: de qué se trata el cubo antiestrés, 2016).

Finalmente, a diez años de la última enfermedad altamente contagiosa en México, específicamente el 31 diciembre del año 2019, surge la actual pandemia por Covid-19, que si bien este organismo existía naturalmente en el sistema tanto de animales como de humanos, mostraba rasgos distintos de los llamados betacoronavirus, variaciones genéticas bautizadas bajo los nombres de SARS y MERS, que aunque también son contagiosos, no habían representado un peligro sanitario tan grande como el de esta nueva cepa (Coronavirus: origen, evolución y por qué no es igual que el SARS y el MERS, 2020).
Se cuenta con distintas teorías sobre su origen, teniendo el mayor número de aceptación aquella que señala la ingesta de sopa de murciélago en un mercado exótico localizado en Wuhan, China, misma zona donde se reportan múltiples casos de pulmonía y de donde se vuelve oriunda dicha patología.

La dimensión de los contagios sucedidos hasta el momento es alarmantemente grande por la facilidad con la que ocurren, ya que a pesar de transmitirse como cualquier otra infección viral respiratoria, el periodo de latencia que poseen puede alargarse hasta los 14 días, aparentando un estado de salud óptimo en el huésped y permitiendo su propagación en otros múltiples individuos (Freund, 2020), agregando que: "[...] (entre 40% - 45% de los infectados) no presentan ninguna molestia, es decir, son asintomáticos" (Freund, 2020; Los infectados asintomáticos podrían ser el 40%-45%, s.f., es.cochrane.org).

Así que, consumando el viaje cronológico, se puede describir cómo después del descubrimiento de los imanes hace alrededor de 2500 años se ha logrado recientemente manipular la naturaleza para emplear la propiedad magnética de ciertas piedras y producir juguetes antiestrés en forma de cubos, pelotas de colores o varas (Origen y tipos de imanes, 2016), pero eso no tendría ningún sentido práctico si no se aprehende profundamente la verdadera elección para cambiar el estilo de vida imparable por uno conscientemente pleno.

2.2 Conceptualización

Para poder obtener información clara y confiable en esta investigación, es necesario definir los conceptos que componen el objeto de estudio. En el siguiente apartado se expondrán los conceptos base para la realización de este documento a través de las variables anteriormente mencionadas.

Si bien no se encontró una definición específica sobre disminución de estrés, es importante aclarar a qué tipo de estrés se quiere atacar en esta investigación, para tener una mejor claridad en la creación de la propuesta de diseño. La APA (American Psychological Association) señala que existen tres tipos de estrés, el agudo, agudo episódico y crónico (Los distintos tipos de estrés, s.f.).

Comenzando con el primer nivel o estratificación del estrés, la teoría lo describe de la siguiente manera:

> El **estrés agudo** es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. [...] es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. [...] Dado que es a corto plazo no tiene tiempo suficiente para causar los daños del estrés a largo plazo. (Los distintos tipos de estrés,s.f.,https://www.apa.org)

Este nivel es muy común, es curable, fácil de manejar e inclusive sano, ya que en un mundo competitivo esto impulsa a las personas a superarse constantemente y aunque provoca cansancio después del momento en el que se necesitó, no compromete el equilibrio del cuerpo a largo plazo.

Sin embargo, el **estrés agudo episódico** sí compromete la homeostasis:

> Se sabe que las personas sufren de estrés agudo frecuentemente cuando asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. [...] Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. (Los distintos tipos de estrés,s.f.,www.apa.org)

Sin duda, éste es un punto de retorno donde el paciente bien puede detenerse para cambiar aquellas conductas que lo están enfermando o sencillamente negarse a reconocer que algo está mal para evolucionar al tercer estadío de la enfermedad. Requiere un esfuerzo personal en paralelo a un asesoramiento psicológico para cambiar rutinas aprendidas y costumbres enfermizas.

Como peldaño final se encuentra el último y más grave estadío:

> El **estrés crónico** surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. [...] destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. [...] Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. (Los distintos tipos de estrés,s.f.,www.apa.org)

Este tipo de reacción representa el límite de la presión en exceso, mostrando bastante de dificultad al tratarlo ya que se necesita una intervención profesional que oriente al paciente para reconocer el problema, debido a que está tan arraigado a la personalidad que el individuo no nota el origen de su malestar y por ende su salud se ve comprometida con el paso de los años, frustrando a la persona al generar un cúmulo de situaciones en su entorno que no pueden concluirse de forma deseada.

A partir de los conceptos definidos, los alcances de esta investigación se prestan para desarrollar una propuesta de diseño la cual mantenga la estabilidad entre los niveles de estrés agudo y episódico, por lo tanto disminución del estrés será contemplada desde la perspectiva aportada por el individuo, calificándose así cuando la persona refiera una mejoría en los síntomas previamente escritos, ya sea con menor frecuencia, menor intensidad o ambos, a través de la ejecución de ciertas actividades recreativas que dirijan su mente en una forma más útil a su vez relajante.

Continuando con la siguiente variable, el término recreación, se describe como:

> Aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. (Pérez, 2003, p.4)

Con esta definición se entiende que la recreación es aquello que aleja de la cotidianidad, con el objetivo final de brindarle al usuario la mayor cantidad de paz y relajación posible para que éste pueda hallar el equilibrio perdido durante su rutina; puede ir o no relacionada con los talentos individuales, lo único que importa es alejar cualquier tensión para disfrutar sin presiones la actividad elegida.

Además, se entiende que también existe una gran variedad de recreación, por lo tanto, dichas actividades, exclusivas para estos propósitos, hacen eco a la **recreación activa artística**, que se entiende como aquellas acciones en primera persona que realiza el sujeto con tintes estéticos, culturales y de arte en donde pueda desarrollar algún talento, habilidad o pasatiempo (Tipos de actividades para la recreación, 2014).

Como último término, para las **personas durante la pandemia**, no se halló una definición formal que encuadre para esta investigación, por lo que se contemplaron resultados de INEGI 2015 para calcular la edad media de la población mexicana en la actualidad, así como la proporción de sexos a lo largo del territorio. Al no haber datos más actuales, se mostrarán las cifras más cercanas y se hablará de probabilidad con un margen de sesgo, al tomar en cuenta la volatilidad con la que estos números han cambiado a lo largo de los años.

Según los datos, la media de edad poblacional en México en el 2015 era de 27 años y por cada 100 mujeres había 94.4 hombres a lo largo de todo el territorio (INEGI, 2015), a partir de lo cual podríamos estimar como personas contemporáneas a la situación padecida por el Covid-19 a aquellas que dentro del territorio mexicano han nacido y que han envejecido en el periodo de inicio de la pandemia, calculando que la media de edad ahora estará cercana a los 33 años, con el sexo masculino aún predominando.

En conclusión, se afirma que los conceptos definidos para la realización de esta investigación están fuertemente vinculados a las circunstancias actuales, con fundamento teórico claro, objetivo y lo más confiable posible, todo con la intención de dispersar posibles interpretaciones dispersas que confundan los resultados.

2.3 Teorización

Una vez definidos los conceptos en los que se va a basar esta investigación, se expondrán las teorías relacionadas a las variables que hacen hincapié en el objeto de estudio. Para la realización de este apartado, se dividirá la información en dos subtemas: teorías externas y teorías internas .

2.3.1 Teorías externas

En este apartado se conocerán las teorías ajenas al área del diseño que fueron relacionadas con las variables previamente mencionadas, con el motivo de sustentar la investigación de una manera sumamente formal; para ello se acudieron a la **Teoría del Estrés** por Richard Lazarus, la teoría de la **Terapia Ocupacional** y la **Teoría de la Adaptación** por Callista Roy.

La **Teoría del Estrés,** de Richard Lazarus, se da a partir de definir al estrés como las interacciones que realiza la persona con su escenario o contexto y que cuando el individuo se percata de que la situación está más allá de su control, se desequilibra su estado mental e intenta "desplegar mecanismos de afrontamiento" (De Vera, 2005, http://www.moldesmentales.com).

El autor plantea que la persona transita por tres evaluaciones donde se analiza la situación con los recursos disponibles, siendo éstas dos variables que necesita responder la persona para poder actuar de acuerdo a lo que el problema le esté demandando. Existen tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y terciaria (Ruiz, s.f.).

Cuando se habla de la **evaluación primaria**, se hace referencia al discernimiento que enfrenta la persona para calificarla con cierto adjetivo, ya sea estresante, compleja, manejable o irrelevante, con la finalidad de saber si necesita o no activar los procesos para hacerle frente; prácticamente es elegir conscientemente si lo que está sucediendo es lo suficientemente preocupante para activar la segunda fase (El modelo de Lazarus y colaboradores, 2020).

Al decidir comenzar la **evaluación secundaria**, la persona analiza si tiene los recursos o capacidad para enfrentar la situación. En este momento se modificarán los resultados de la evaluación primaria y todos los esfuerzos se dispondrán a estrategizar el afrontamiento del conflicto. Aquí se decide si la escena es controlable o incontrolable, pensando tanto en la respuesta emocional como en la respuesta tangible que modifique al punto estresor (El modelo de Lazarus y colaboradores, 2020).

En este segundo momento se exponen dos formas de estrategias, partiendo de si el estresor puede ser modificado o no, basándose una en el problema y la otra en la emoción. La **estrategia orientada al problema** se trata de actitudes destinadas a controlar la fuente generadora de estrés porque sí es posible cambiarla, intentando moldear la relación actor-ambiente, mientras que la **estrategia orientada a la emoción** se encarga de regular la respuesta emocional para evitar sobreactuar o malinterpretar, porque desafortunadamente la raíz del estrés no se puede cambiar (Ruiz, s.f.).

Por último se llega a la **evaluación terciaria**, también conocida como reevaluación, en donde se hace un análisis sobre lo realizado para afrontar el estrés, hay un recuento de las dos fases anteriores y se piensa en las posibles correcciones a practicar para mejorar en cada situación (Ruiz, s.f.).

Aterrizando al momento actual, las medidas de afrontamiento que se están empleando por parte de casi toda la población son meramente orientadas a la emoción, porque se ha practicado la adaptación y la regulación temperamental, mientras que el pequeño porcentaje de individuos capaces de desarrollar científicamente una solución a la patología realizan también estrategias orientadas al problema.

Continuando con los modelos, la **teoría de la Terapia Ocupacional** se ha desarrollado en distintos momentos de la historia con diferentes perspectivas, por lo cual no es raro que se componga de distintos exponentes; sustenta que la realización de diferentes actividades mejora las habilidades del paciente, porque resultan amigables gracias a su facilidad y practicidad, ayudando a reafirmar la independencia del usuario [Adolf Meyer (Padre de la filosofía de la Terapia Ocupacional), s.f.].

Como ya se mencionó anteriormente, esta teoría tiene más de un autor, por el incremento de conocimientos que fueron surgiendo según la temporalidad, destacando principalmente William Rush, quien es considerado el padre de la Terapia Ocupacional (Pastor et al., 2014, p.4), Eleanor Clarke Slagle, considerada la madre y Adolf Meyer establecido como el padre de su filosofía (Pastor et al., 2014, p.4; Rubio et al., 2009, p.5).

Para entender mejor esta teoría es necesario contextualizar cómo surgió, comenzando al señalar que William Rush era un psiquiatra poseedor de un gran gusto por la música, que al percatarse de que ésta generaba una muy buena reacción en sus pacientes, la señala como elemento crucial para la curación de padecimientos mentales (Pastor et al., 2014, p.4).

Rush compartió en un artículo de su autoría:

> Como muchos hobbies, mi música amateur me ofrecía una vía de escape frente a las afectaciones y preocupaciones. Es más, me proporcionó oportunidades de contacto social, me resultaron muy valiosas y me ayudaron a ser más sociable de lo que naturalmente era. Posiblemente la música ha evitado que me convierta en un esquizofrénico. (Pastor et al., 2014, p.4)

Ésto marcó un punto crucial en esta teoría, ya que más adelante, junto a la enfermera Susan Elizabeth Tracy, comenzó a dirigir sus prácticas sobre la importancia del ocio y la ocupación, programa de orientación que comenzó siendo exclusivo para la enfermería pero que terminaría rompiendo límites profesionales (Pastor et al., 2014, p.5).

Sin embargo, no fue hasta que Adolf Meyer establece las bases filosóficas de esta terapia, que se le da verdadero fundamento a los postulados de esta teoría, donde propone que las enfermedades mentales se dan por hábitos desorganizados aunados a la falta de adaptación, que logran resolverse adquiriendo ocupaciones con gran dominio para el paciente, acercándose al arte y al valor del trabajo (Rubio et al., 2009, p.5).

Sintetizando, al tomar en cuenta las bases que estableció Meyer, la variable actividades recreativas se sustenta del postulado: la ocupación tiene un uso terapéutico para la cura de la enfermedad. Este postulado reafirma que los términos recreación y ocupación referencian actividades placenteras que le brindan al hombre un tiempo equilibradamente organizado, para poder desarrollar alguna habilidad, artística, social, cultural, emocional...las cuales le ayudan a mejorar su integración a la sociedad.

Ya por último pero no menos importante, la **Teoría de la Adaptación**, postulada por Callista Roy, sustenta la variable **personas durante la pandemia**, ya que habla de la vivencia de un proceso de adaptación ante una situación que va más allá del control de la persona en cuestión, similar a las fases descritas en la primera teoría.

Callista Roy fue una enfermera especializada en pediatría; ella realizó esta teoría a partir de observar la capacidad de recuperación, asimismo de adaptación, en cambios tanto físicos como psicológicos en los niños. Considera como sistemas holísticos a los procesos de afrontamiento innato o adquirido en los seres humanos, donde especifica problemas, niveles y modos de adaptación a estímulos determinados (Buitrago, 2016, p.8).

Lanza su teoría a partir de dos pilares, la adaptación y el sistema humanos:

> **Adaptación** se refiere al proceso y al resultado por los que, las personas que tienen la capacidad de pensar y sentir como individuos o como miembros de un grupo, son conscientes y escogen la integración del ser humano con su ambiente; **sistema humanos** es definido como el conjunto de las partes conectado a la función como un todo y que sigue un determinado propósito, actuando en virtud de la interdependencia de las partes. (Buitrago, 2016, p.8)

De todo esto se postulan varios principios acerca de la enfermería y de cómo esta puede intervenir en la adaptación del paciente. Para esta investigación se valoraron dichos postulados pero hubo uno del cual se cree que podría enriquecer la investigación: "La transformación de las personas y del ambiente está creada en la conciencia humana, o sea, en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo" (Díaz de Flores et al., 2002, http://www.scielo.org.co).

Este último fundamento termina de sostener la última variable ya que esta investigación entiende que existen dos caras sobre el problema de estrés en la situación actual. Por un lado surgen personalidades que día a día sus niveles de ansiedad incrementan incidiendo inclusive en el consumo de drogas o alcohol, como lo menciona Próspero (2020) y por otro lado nacen personalidades que mejoran su salud tanto física como mental, convirtiendo esta situación en un momento de resiliencia.

Concluyendo, se considera que las teorías externas elegidas para esta investigación argumentan sólidamente el supuesto de esta investigación al aportar fundamentos que reiteran la forma en como se afrontan los momentos de estrés y los procesos internos experimentados por la persona o personas en cuestión.

2.3.2 Teorías internas

En este apartado se presentan las teorías vistas desde las diferentes disciplinas del diseño y cómo sería su implementación con esta investigación, ya que hemos de recordar que el objetivo es generar una propuesta de diseño que disminuya el estrés de las personas durante la pandemia.

Se iniciará con la teoría **Wabi Sabi,** la cual más que ser una teoría es una filosofía estética japonesa, basada en la belleza de la simpleza e imperfección de las cosas, en la comprensión del mundo como algo fugaz y efímero (Pérez, s.f.); en la traducción literal al japonés la frase es indefinible, por la sensación de profundidad que transmite al admirarse (Crossley, 2018; Pérez, s.f.).

Beth Kempton sustenta la teoría de que:

> La belleza que esconde el Wabi puede describir el sentimiento que se genera al reconocer la belleza que se encuentra en la sencillez [...] Wabi es una mentalidad que aprecia la humildad, sencillez y frugalidad como rutas a la tranquilidad y alegría. (Kempton, 2019, p.15)

La misma autora narra que hay una gran belleza, valor y confort encontrado en la simplicidad, siendo implementado en la idealización estética del producto a diseñar, así como siempre se contempla incluir una experiencia del usuario donde se pueda relacionar con esta filosofía artística.

La estética de esta propuesta se basa en una mezcla de minimalismo adicionada a la esencia orgánica de los elementos de la naturaleza, con sus características visuales sustentadas en la asimetría, la rugosidad, las asperezas y la sencillez, asimismo de la fragilidad (Crossley, 2018; Pérez, s.f.). Su relación con la investigación se encuentra en la similitud con la variable **disminución del estrés**, ya que en todo momento se resalta la importancia transmitir al usuario un estado de tranquilidad y felicidad.

En segundo momento, el **Diseño de Experiencias** o **Experiencia de Marca**, es un método que se basa en identificar aquellos sucesos que generan un vínculo emocional con las personas para construir un lazo marca-cliente. La idea principal es evocar en el cliente pensamientos positivos que siempre lo lleven a recordar de manera agradable y satisfactoria el producto en cuestión (Valero, s.f., p.1).

Kankainen define el vínculo con la persona como:

> La Experiencia del Usuario es resultado de una acción motivada en un contexto determinado, haciendo especial énfasis en la importancia condicionante de las expectativas del usuario y las experiencias previas, y por tanto en la capacidad de influencia de la actual experiencia en sus expectativas y futuras experiencias. (Valero, s.f., p.6)

Al final, esta propuesta de diseño se une con la variable **actividades recreativas** e incluso con el modelo externo de la **Terapia Ocupacional** porque ambas en conjunto buscan una experiencia relajante que no sólo genere una distracción momentánea, sino que se convierta en parte de la vida del usuario para recordarle a todo momento la complicidad entre el objeto, la actividad y el bienestar psicosomático.

Como último postulado se encuentra la Teoría de Diseño Centrado en el Usuario, escrita por Donald Norman e iniciada por el mérito de atender las necesidades del prospecto no sólo pensando en él, sino tomándole en cuenta activamente dentro de la planeación del diseño; señala que "no se debe confundir 'implicar al usuario en el diseño del sistema' con 'realizar el diseño del sistema pensando en el usuario'" (Diseño Centrado en el Usuario, s.f., https://mpiua.invid.udl.), a lo que en el primer concepto describe un proceso participativo completo y en el segundo hace alusión a que los usuarios solamente participan hasta su implementación o fase final.

Además, Norman concibe tres estados o fases que permiten un resultado verdaderamente satisfactorio para el cliente, que pueden resumirse en planificación, requisitos e implementación, donde la base del método es plantear objetivos, resolver preguntas orientadas hacia la satisfacción del usuario y concretar la usabilidad del producto mediante prototipos, hasta consolidar la creación [Diseño Centrado en el Usuario (DCU), s.f.).

Como anotaciones finales, se remarca su vinculación a la variable personas durante la pandemia, debido a la conciencia requerida por los creadores para enfocar todo el producto a gracia de los consumidores, contemplando tanto las circunstancias como los entornos por las que el usuario atraviesa en esta situación tan delicada con la pandemia por Covid-19.

En conclusión, las teorías internas, así como las externas, logran alcanzar una armonía y coherencia en cuanto a las variables establecidas para lograr el objetivo de esta investigación. A su vez, impulsan no sólo a pensar en diseñar un producto útil, sino a poder acompañar con una experiencia que ayude al usuario a superar esta situacion.

CAPÍTULO III

DISEÑO

Toda esta investigación ha llevado a comprender la situación actual, desde entender la percepción de los usuarios hasta el punto más formal del porqué las personas se han visto afectadas por la situación. En el siguiente apartado se verán aplicados los descubrimientos obtenidos de la investigación en el producto a diseñar.

3.1 Perfil de diseño de producto

El producto a diseñar deberá reducir los niveles de estrés a personas que hayan experimentado un incremento de dicho padecimiento durante la contingencia generada por el Covid-19 mediante la realización de actividades recreativas de la rama artística que se adecuen a espacios reducidos. Esta propuesta será diseñada para usuarios cuyo rango de edad está establecido entre 18 a 24 años. La propuesta deberá ser entendible y de hacedera realización para personas que consideren que no tienen una habilidad artística, sin discriminar a los que posean alguna; estas actividades deberán desarrollar las habilidades de las personas de una manera amigable.

3.2 Alternativas de diseño y validaciones

Una vez que se estableció el PDP (perfil de diseño de producto), se comenzaron a desarrollar prototipos que partieron de la idea de brindar un kit donde el usuario pudiera desarrollar una actividad, el cual vendría en compañía de un manual de instrucciones muy bien especificadas para que la persona a través del implemento de nueva habilidad logrará manejar el episodio de estrés en el momento y lugar requeridos.

3.2.1 Primer prototipo

Consistió en un kit para realizar un llavero con la técnica de macramé; en la prueba de este modelo la persona mostró relajación y gran concentración en lo que realizaba el objeto. Gracias a ello se comprobó la aplicación de la teoría de la terapia ocupacional con éxito, sin embargo, esta propuesta se consideró excesivamente simple, tanto en producto como en presentación de empaque, por lo que se llegó a la decisión de que sería un demo para el usuario, para que se tenga una primera impresión sobre la técnica del macramé y la persona pueda decidir si desea desarrollar su habilidad con esta técnica o probar con otra diferente.

Figura1:Caja con llavero

Elaboración propia

3.2.2 Segundo prototipo

El segundo prototipo se basó en realizar un par de aretes o un llavero con la experimentación de arcilla, poniéndose a prueba en un focus group; fue implementado con una imagen mejor definida sobre el concepto del producto para practicar la teoría del Wabi sabi a partir de la estética del empaque junto con la selección de color. Terminada la actividad, se realizaron unas entrevistas no estructuradas donde algunas integrantes revelaron sentirse estresadas en ese momento contra algunas otras que no tenían gran conocimiento con las manualidades, pero al final se notó interés por seguir y mejorar poco a poco.

Figura 2:Kit de ceramica

Elaboración propia

3.2.3 Tercer prototipo

Para este prototipo se consideró la implementación de la mejora de la experiencia en el servicio, recordando la teoría de la adaptación de Roy que cita "La transformación de las personas y del ambiente está creada en la conciencia humana, o sea, en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo" (Díaz de Flores et al., 2002, http://www.scielo.org.co). Y partiendo de la teoría, se tomó en cuenta que muchas veces las personas no disponen de un lugar para poder relajarse, lo que abrió la idea de por qué no crear tu propio espacio de relajación.

Se implementaron herramientas que comprobaron su efectividad en la relajación, como velas aromáticas (aromaterapia) y té, además de sugerencias de música que ayudarán a la persona a generar un espacio donde encuentren serenidad.

Al probar el prototipo, la persona mostró interés en saber qué contenía el empaque; al abrir la caja observó que venía el material para realizar un colgante de pared a través de la técnica de macramé con los objetos previamente mencionados, así que inmediatamente el usuario se dispuso a acomodarse en una mesa,

preparar té, encender la vela, ponerse los audífonos para escuchar la sugerencia de playlist y finalmente leer las instrucciones de la actividad.

Durante el tiempo que realizó la actividad, se observaba a una persona muy serena, con una expresión facial relajada comparada a la del inicio de la experiencia, lo que satisfactoriamente comprobó el éxito en el prototipo número tres, volviéndolo oficialmente el producto final.

Figura 3: Kit de macrame nivel2

Elaboración propia

3.3 Propuesta final

Una vez que ya fue comprobado tanto teórica como experimentalmente la aplicación de la investigación en los prototipos, se comienza a desarrollar la propuesta de diseño final. En esta parte se definirá el concepto, estética, ergonomía e interfaz, entre otros conceptos que ayudan a solidificar el producto obtenido.

3.3.1 Concepto de diseño

Al ser el estrés parte inherente de la rutina diaria actual de millones de habitantes, sin ignorar la situación extraordinaria que ha provocado un aumento en sus niveles, se comprende que el juego no puede cambiar pero sí el jugador y es por esto que la presente propuesta pretende evocar un momento de resiliencia en la persona, donde no sólo pueda lidiar con la situación, sino que pueda gozar la satisfacción de saber cómo la superó.

Dicho lo anterior, Tate quieto es un servicio con el cual personas que han experimentado un aumento de estrés durante la pandemia pueden realizar actividades recreativas de la rama artística elegida, que se irá aprendiendo nivel a nivel, desarrollando nuevas habilidades mediante paquetes que contengan el material necesario para realizarlas y a la par beneficiar la salud emocional del usuario.

Este servicio será solicitado a través de una plataforma virtual, en la cual la persona podrá conocer las diferentes actividades que se ofrecen, sin importar si el individuo es completamente principiante o si posee cierta habilidad artística, porque podrá desarrollar un perfil basado en sus gustos para generar un algoritmo que le sugerirá nuevas actividades que podría desarrollar.

Una vez que la persona selecciona su paquete, le llegará un kit demo donde se realiza un objeto pequeño, con la finalidad de que la persona pueda experimentar con la técnica y saber si le gusta o no. En el caso de gustarle, la persona podrá continuar desarrollando la actividad en el siguiente nivel. De lo contrario, se realizará una pequeña encuesta con el fin de conocer qué fue lo que le disgustó, para poder sugerirle probar otra actividad, la cual vaya más dirigida a sus estándares.

Cada paquete viene acompañado de herramientas que puedan ayudarle a la persona a armar su espacio de relajación, dando a entender que no se necesita de un espacio específico o con gran tamaño para realizar las actividades.

3.3.1.1 Diagrama de uso

En el siguiente apartado se mostrará un diagrama resumido de cómo sería utilizado el servicio desde su adquisición, resaltando información teórica que lo acompañe, así como la realización de la actividad.

Figura 4:Diagrama de uso

Elaboración propia

3.3.1.2 Ergonomía aplicada

La **ergonomía** según la Asociación Internacional de Ergonomía (IEA) es:

> La disciplina científica que se ocupa de la comprensión de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, y la profesión que aplica la teoría, los principios, los datos y los métodos para diseñar con el fin de optimizar el bienestar humano y general. [Human Factors/Ergonomics (HF/E), s.f.]

La aplicación de la ergonomía tiene como objetivo adaptar el entorno de trabajo a las capacidades y necesidades humanas para su óptimo funcionamiento, para asimismo reducir las probabilidades de riesgo en la comunidad usuaria.

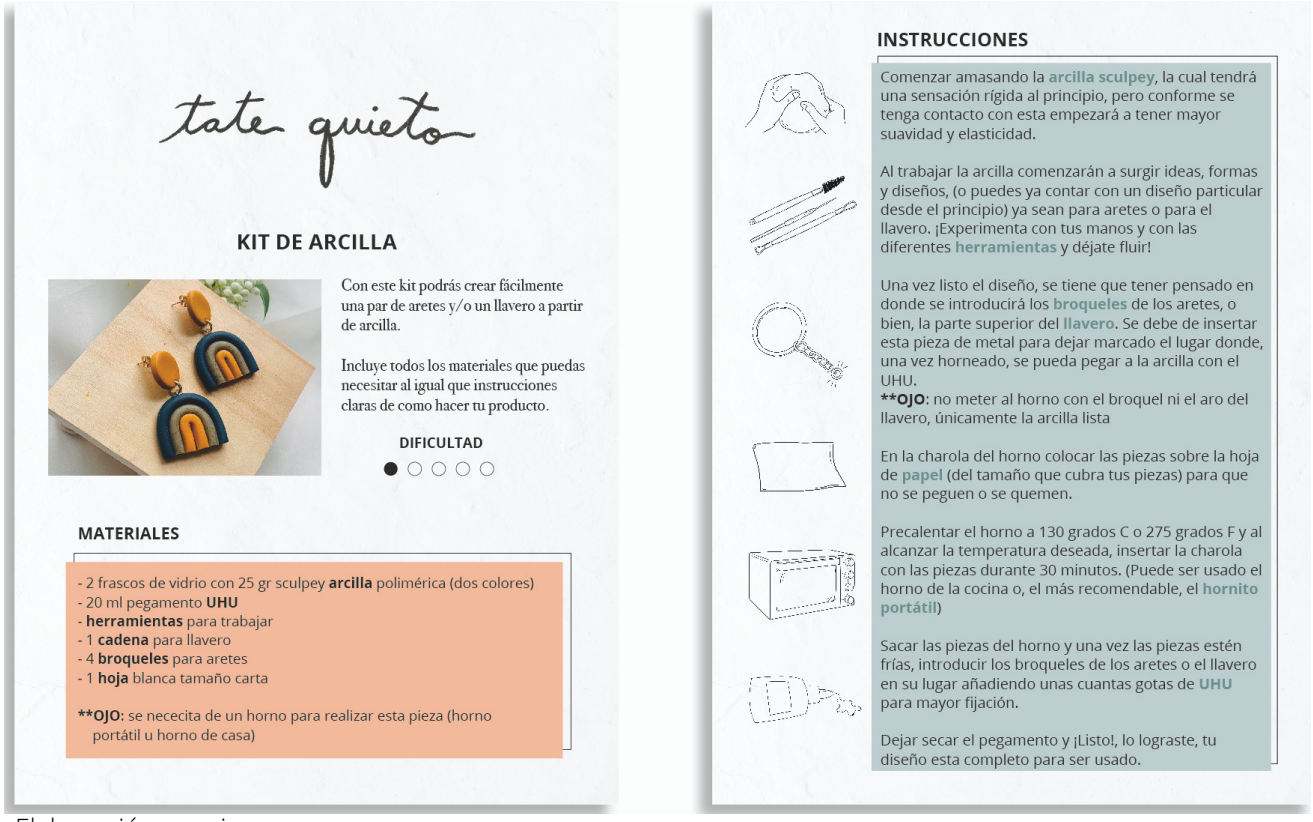
En esta ciencia se destaca que existen dos términos, con el mismo objetivo pero distintos enfoques. Por un lado tenemos la **ergonomía física** y por otro tenemos la **ergonomía cognitiva** o **psicológica**. La primera se basa en el entendimiento de la anatomía humana; comprende tanto la estructura ósea como la muscular, buscando cuidar tanto la comodidad como la higiene postural (Cañas, 2018).

Mientras tanto, la **ergonomía cognitiva** se enfoca en la interacción de la persona con el entorno de trabajo, es decir, el cómo una persona actúa en el ambiente laboral cómo percibe y realiza las acciones a desarrollar. Este término ergonómico tiene la misión de desarrollar las medidas necesarias teniendo en cuenta las reacciones fisiológicas de las personas en la actividad a emplear, para así evitar el error (Cañas, 2018).

La aplicación de la ergonomía cognitiva en el desarrollo de diseño se ve en el modo en que el usuario realizará las actividades del kit de una manera comprensible y amigable, para asegurar que la actividad se realice en función de la expectativa a lograr. El desarrollar un instructivo con las especificaciones tanto ilustradas como redactadas facilitará el uso del producto; asimismo, la interfaz de la plataforma virtual estará pensada en lograr una noble comunicación con el usuario, logrando un affordance para que la persona pueda interactuar en ella de una manera natural e intuitiva.

A continuación se mostrará el instructivo para realizar joyería con cerámica. Adjunto a ello también se mostrará la interfaz de la aplicación.

Figura 5:Manual de uso



tater quieto

KIT DE ARCILLA

Con este kit podrás crear fácilmente una par de aretes y/o un llavero a partir de arcilla.

Incluye todos los materiales que puedas necesitar al igual que instrucciones claras de como hacer tu producto.

DIFICULTAD

MATERIALES

- 2 frascos de vidrio con 25 gr sculpey **arcilla** polimérica (dos colores)
- 20 ml pegamento **UHU**
- **herramientas** para trabajar
- 1 **cadena** para llavero
- 4 **broqueles** para aretes
- 1 **hoja** blanca tamaño carta

****OJO**: se nececita de un horno para realizar esta pieza (horno portátil u horno de casa)

INSTRUCCIONES

Comenzar amasando la **arcilla sculpey**, la cual tendrá una sensación rígida al principio, pero conforme se tenga contacto con esta empezará a tener mayor suavidad y elasticidad.

Al trabajar la arcilla comenzarán a surgir ideas, formas y diseños, (o puedes ya contar con un diseño particular desde el principio) ya sean para aretes o para el llavero. ¡Experimenta con tus manos y con las diferentes **herramientas** y déjate fluir!

Una vez listo el diseño, se tiene que tener pensado en donde se introducirá los **broqueles** de los aretes, o bien, la parte superior del **llavero**. Se debe de insertar esta pieza de metal para dejar marcado el lugar donde, una vez horneado, se pueda pegar a la arcilla con el UHU.
****OJO**: no meter al horno con el broquel ni el aro del llavero, únicamente la arcilla lista

En la charola del horno colocar las piezas sobre la hoja de **papel** (del tamaño que cubra tus piezas) para que no se peguen o se quemen.

Precalentar el horno a 130 grados C o 275 grados F y al alcanzar la temperatura deseada, insertar la charola con las piezas durante 30 minutos. (Puede ser usado el horno de la cocina o, el más recomendable, el **hornito portátil**)

Sacar las piezas del horno y una vez las piezas estén frías, introducir los broqueles de los aretes o el llavero en su lugar añadiendo unas cuantas gotas de **UHU** para mayor fijación.

Dejar secar el pegamento y ¡Listo!, lo lograste, tu diseño esta completo para ser usado.

Elaboración propia

Figura 6: Interfaz de aplicación

Elaboración propia

Figura 7:Interfaz de aplicación

Elaboración propia

Figura 8: Interfaz de aplicación

Elaboración propia

Figura 9:Interfaz de aplicación

Elaboración propia

3.3.1.3 Producto en contexto

A continuación se presentan las fotografías de la propuesta final en uso, el kit que se muestra es de macramé nivel dos, para ello la participante había usado previamente el kit del llavero en el primer prototipo por lo que con ello también se dio una prueba del servicio.

Figura 10:Kit entregado

Elaboración propia

Figura 11:Abriendo kit

Elaboración propia

Figura 12: Kit de macrame 2

Elaboración propia

Figura 13:Kit abierto

Elaboración propia

Figura 14:Cuadro armado

Elaboración propia

3.3.2 Diseño de servicio

A continuación se mostrará el blueprint del servicio, el cual muestra cómo es el funcionamiento del servicio y quiénes son los actores que intervienen en el proceso.

Figura 15:Blueprint, seleccion de kit

ETAPAS	Selección de kit y compra				
ACCIONES CLIENTES	Seleccionar una actividad	Recibir y probar el demo	Decidir si fue de su agrado para proseguir con a act	Seleccionar el siguiente nivel de la act	Recibir paquete
ACCIONES VISIBLES	Sugerencias de act. q podrían gustarle a la persona	Entregar demo			Persona hace entrega de paquete
ACCIONES NO VISIBLES	Preparar diferentes kits de dif. actividades	Preparar una versión demo de cada act.		Preparar dif. niveles de cada act.	Poner todos elementos en bolsa adentro de paquete
EVIDENCIA FÍSICA	Persona encargada en dejar paquete				Estética Wabi Sabi
PROCESOS DE SOPORTE O APOYO	Creación de app facil de usar	Compra de elementos para demo			Compra de empaques

Elaboración propia

Figura 16: Blueprint , preparación

ETAPAS	Preparación y realizar kit				
ACCIONES CLIENTES	Sacar todos los elementos	Preparar el espacio	Leer instructivo	Ver pasos en app	Realizar actividad
ACCIONES VISIBLES				Responder cualquier duda quetenga	
ACCIONES NO VISIBLES	Incluir elementos como vela aromática, té		Realizar instructivo fácil de entender y seguir	Poner los pasos en la app para ir siguiendo	Crear playlist adecuada para relajación
EVIDENCIA FÍSICA		Imágen armoniosa		Visualmente fácil de ver	Aroma a vela, sabor a té, escuchar música
PROCESOS DE SOPORTE O APOYO	Compra de los dif elementos, además del material		Impresión de instructivos	Mantenimiento de app	

Elaboración propia

Figura17:Blueprint ,secuela

ETAPAS	Secuela			
ACCIONES CLIENTES	Dar uso al producto	Sentirse sarisfecho	Poner feedback en la app	Escoger siguiente act
ACCIONES VISIBLES				
ACCIONES NO VISIBLES			Poner una sección de feedback en la app	
EVIDENCIA FÍSICA				Visualmente fácil de ver los kits
PROCESOS DE SOPORTE O APOYO			Constante mejora de app	

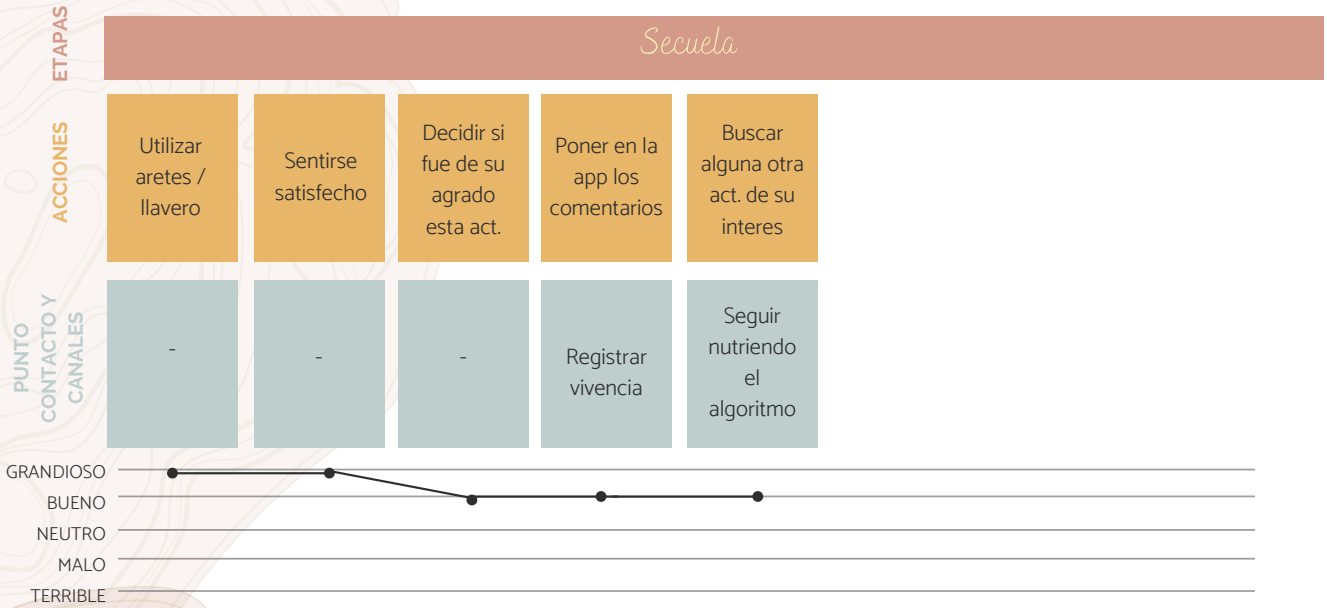
Elaboración propia

3.3.3 Diseño de experiencia

El producto brinda al usuario la experiencia de apropiarse absolutamente del presente, viviendo un momento único, aislado, con la primicia de poder armar su espacio de relajación para dedicarse sólo a hacer la actividad más adecuada para su personalidad; de forma predeterminada el kit incluye una vela aromática, bolsas de té y una sugerencia de playlist que le ayuden a su relajación.

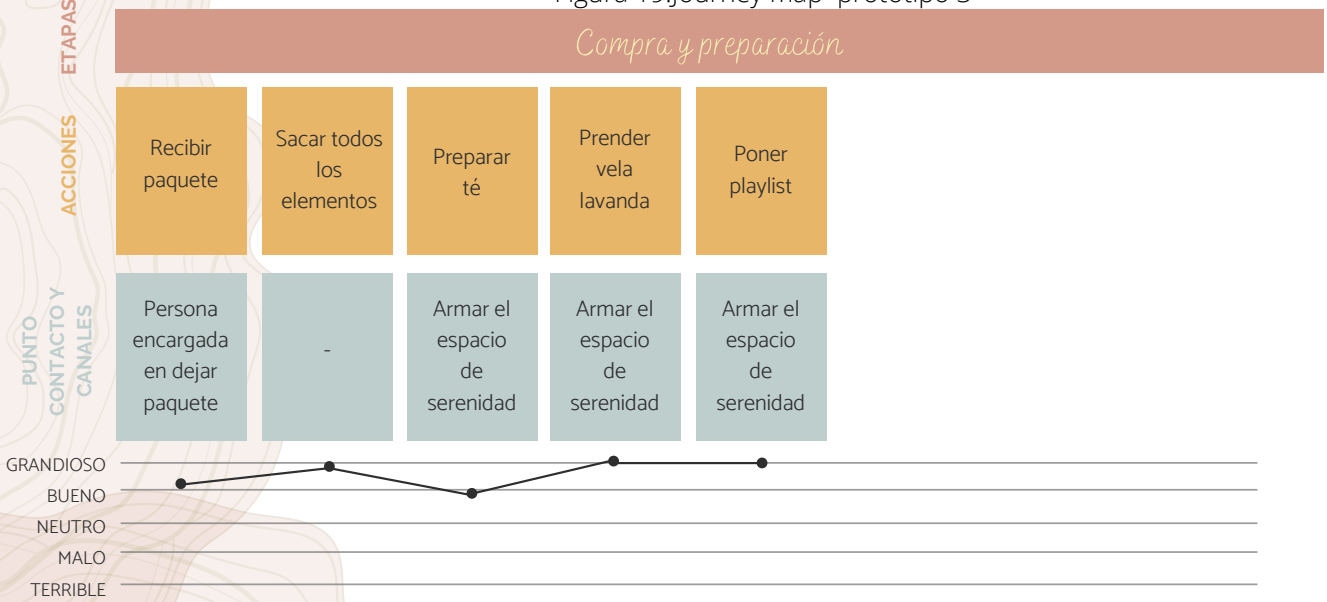
A continuación, se mostrarán los journey maps realizados para medir la experiencia de la personas que probaron los prototipos dos y tres.

Figura 18:Journey map prototipo 2

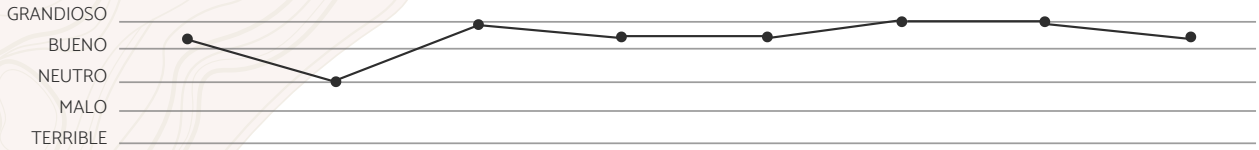


Elaboración propia

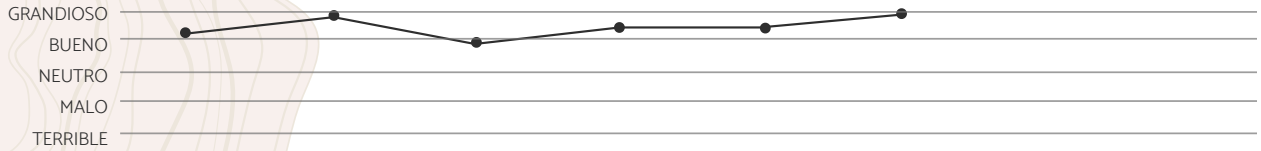
Figura 19:Journey map prototipo 3



ETAPAS	Hacer producto							
ACCIONES	Leer instructivo	Colocar colgante	Familiar-rirse con los materiales	Analizar los pasos a seguir	Concentrar se en el momento	Disfrutar la música, el té y la vela	Realizar colgante	Terminar el producto con calma
PUNTO CONTACTO Y CANALES	Instructivo	Material	Material	Instructiv o	-	-	-	-



ETAPAS	Secuela					
ACCIONES	Buscar lugar especial donde ponerlo	Sentirse satisfecho	Decidir si fue de su agrado esta act.	Poner en la app los comentarios	Buscar alguna otra act. de su interes	Si se desea, almacenar producto en bolsa
PUNTO CONTACTO Y CANALES	-	-	-	Registrar vivencia	Seguir nutriendo el algoritmo	Guardar en la bolsa



Elaboración propia

3.3.4 Aspectos estéticos

En el siguiente apartado se mostrarán los componentes estéticos del producto. Se mencionarán los significados y los simbolismos que lo conforman, partiendo desde el nombre comercial hasta la elección de tonalidades e imágenes, todas dirigidas a la transmisión de la imagen adecuada al consumidor.

3.3.4.1 Nombre

Tate quieto era una expresión que solían utilizar las madres en México para tranquilizar a sus hijos cuando sentían que estaban inquietos, ansiosos o bulliciosos y justamente esto es lo que busca esta marca, que las personas respiren, que se den un tiempo de tranquilidad para ellos mismos. Además, la facilidad de la frase sumado a su brevedad ayudan a la conexión empática con el cliente, al tener un toque cómico que se impregna en la mente del usuario para emanar buenas sensaciones.

Figura 20:Nombre

Elaboración propia

3.3.4.2 Imagotipo

El imagotipo hace referencia a una pieza de la cultura olmeca; es la representación de un bebé que da un significado de paz, armonía y pureza, rasgos que también se ven reflejados en la filosofía del Wabi sabi. El dibujo está ilustrado asimétricamente con el objetivo de mostrar la belleza de la imperfección.

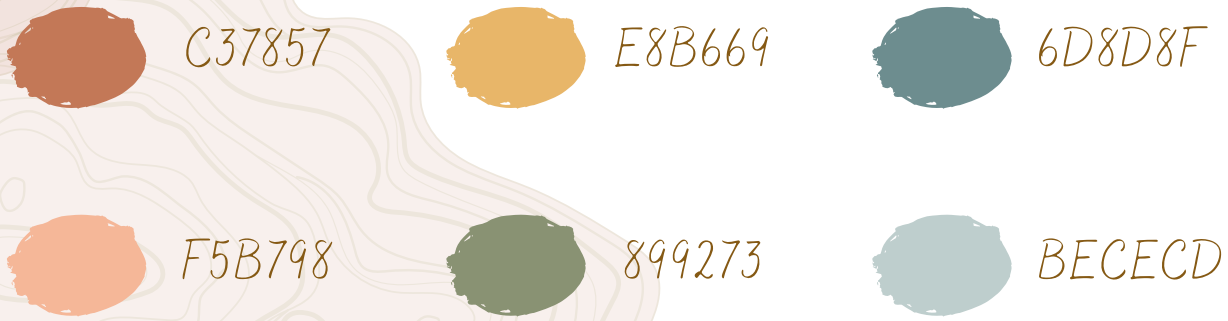
Figura 21:Imagotipo

Elaboración propia

3.3.4.3 Armonía de color

Los colores que se utilizarán son muy importantes ya que buscan transmitir calma mezclada con equilibrio, a la vez de expresar una simpleza natural. Las tonalidades principales para emitir estas emociones son los colores cálidos, en específico el verde, azul y blanco. La paleta parte en base a estos colores mencionados con aspectos naturales, cálidos y terrosos, los cuales también son asociados a la estética del Wabi sabi.

Figura 22:Paleta de color



Elaboración propia

3.3.4.4 Look & feel

A continuación se mostrará el look & feel de lo que inspiró y guió la estética de la marca, así como de los productos a desarrollar.

Figura 22:Collage

Elaboración propia

3.5 Modelo de negocios

En el siguiente apartado se mostrará la viabilidad económica de la propuesta a partir del siguiente esquema.

Figura 23:Costos

TABLA DE COSTOS TATE QUIETO			
mi costo de operación mensual es de	$	86,881.83	
Tengo que producir al mes		2000	piezas
Cada una me cuesta producirla	$	159.67	
Cada una la vendo en	$	257.45	IVA INCLUIDO
Mi ganancia unitaria es	$	47.90	
Precio de venta	$	257.45	
VENTAS AL 100%			
Ingresos totales	$	514,906.77	
Ganancias totales	$	95,802.55	
Costo total	$	419,104.22	
Inversión en materia prima (Variable)	$	232,460.00	

Elaboración propia

El modelo de negocios de Tate quieto consta en un costo de operación mensual total de $86,881.83 pesos, ya que se consideraron los costos fijos, como el costo total de las herramientas de trabajo y su costo de reposición (celulares, computadoras mobiliario etc.) al igual que el servicio de la aplicación, la renta de un área de trabajo, con luz, agua e internet. Al mismo tiempo, un pago de plan de mercadotecnia para ventas para un mayor alcance nacional.

De costos variables consideramos el salario base de nuestro equipo de 15,000 pesos mensuales por integrante, dos personas se especializarán en las ventas y administración de la aplicación y dos en la creación de kits para venta. Al igual pagamos dos salarios a colaboradores para duplicar la producción y que sea posible el desarrollo y venta de 2,000 kits al mes y superar el punto de equilibrio el cual sería de 175 kits. Cada uno de los kits tiene un costo de producción de 159.67 pesos y consideramos un precio de venta final de 257.45 pesos ya con Iva incluido, del cual, el porcentaje del 30% de ganancia es para los integrantes del equipo. Las ganancia total es de 95,802.55 pesos

3.5.1 Análisis de competencia

En el siguiente apartado se mostraran las empresas que se consideran competencia directa al producto obtenido. Para ello se analizaran a partir de la herramienta mercadológica 4P, (Producto, Precio, Plaza, Promoción), donde se describirá cada una a partir de las marcas Domestika, Crehana y Mi Alegría.

Figura 24:Logo Crehana

crehana.mx

Producto: Crehana es una plataforma la cual brinda múltiples cursos de aprendizaje, los cuales se desarrollan de manera independiente.

Precio: Los precios que maneja varían de acuerdo al curso ofrecido, sin embargo manejan un rango de $199.00-$699.00MX pesos.

Plaza: Los servicios de crehana son obtenidos mediante su plataforma virtual o su aplicación ofrecida par sistemas operativos de Adrioid y IOS.

Promoción: Crehana difunde sus servicios mediante redes sociales, donde esta dirigido a un publico joven, este es desarrollado para las ultimas generaciones, popularmente conocidas como milenial y z. Parte su éxito comercial va de sus colaboraciones con personas populares en los medios sociales, conocidos como influencers

Producto: Domestika es una plataforma online que ofrece cursos de distintas disciplinas por las cuales, se contrata el servicio OnDemand del curso a elegir. Su método se basa en mostrar videos y foros para resolver dudas, ha sido muy eficiente para la plataforma ya que mantiene a sus clientes en constante uso por el desempeño de su servicio profesional.

Figura 25:Logo de Domestika

domestika.mx

Precio: El método de pago varía dependiendo la cantidad de cursos que tenga, el precio varia de los $700 a $900 pesos mexicanos aproximadamente, regularmente cuentan con descuentos además de no cobran el foro como adicional de su servicio.

Plaza: Los servicios de Domestika son obtenidos mediante su plataforma virtual o su aplicación ofrecida par sistemas operativos de Adrioid y IOS, dentro de estas se puede realizar los pagos así como la contratación de los cursos.

Promoción: Para llegar a más clientes, Domestika se difunde por medio de comerciales principalmente en Youtube en donde explica de manera constante el uso de las herramientas mas modernas de creación de contenido y aprendizaje de herramientas online de manera rápida.

Producto: Mi Alegría ha sido por unos años una marca independiente que ofrece experiencias a sus clientes de manera abierta y segura, dando por cada caja una distinta optativa de aprendizaje, principalmente de la rama química para menores, las cuales con poco material pueden lograr crear reactivos entretenidos, como experimentos caseros.

Figura 26:Logo Mi Alegría

mialegria.com.mx

Precio: Los conjuntos más básicos van desde los $300 hasta los mas complejos que llegan a los $1300 en los cuales los materiales cuentan con mayor diversidad asimismo la complejidad de uso.

Plaza: Su mercado está posicionado en centros comerciales sobre almacén, principalmente en sección de juguetes, ya que la marca está enfocada a un publico infantil.

Promoción: Su medio de difusión predilecto es la televisión nacional mediante comerciales , estos tienen mayor reproducción en fechas cercana a las celebraciones tal y como navidad, día de reyes y día del niño.

3.5.2 Propuesta de valor

Una vez analizada la competencia de mercado, se analizara el producto desde las 4P, para poder compararlo con las otras marcas y poder exponer los aspectos que hacen única la propuesta asimismo lo que la hace sobresalir ante la competencia.

Producto: Tate quieto es un servicio que brinda kits, en los cuales se aprenden tecinas manuales de manera gradual, los cuales dan como resultado productos utilitarios y /u ornamentales. Cada kit brinda el material necesario para realizar la actividad, de tal manera que la persona solo se dedique a crear su producto. Maneja modalidad, semanal, mensual u Ondemand.
Cada kit, maneja actividades que desarrollarán la habilidad de maneral gradual y amigable. Comenzando con una versión demo para que la persona pueda tener una primera impresión del la técnica, para que decida si le gustaría desarrollarla o no.

Figura 27:Logo Tate-quieto

Elaboración propia

Precio: Cada kit tendrá un precio que va de un rango de $260.00 a $350.00Mx pesos.

Plaza: Su veta se dará en la plataforma virtual, donde la persona podrá elegir la modalidad en la que quiera adquirir su kit.

Promoción: Se pretende difundir publicidad en redes sociales, ya que este producto esta dirigido a un público jovial, el cual este acostumbrado a consumir en línea. Sin embargo esto no discrimina a que en algún futuro esto puedan ser distribuido en puntos de venta, para compra en físico.

CONCLUSIONES

Conclusión

El estrés, con el conocimiento que se tiene hasta ahora, es un reflejo humano atemporal que asegura la competencia enérgica, constante e inminente de la comunidad, regida bajo las reglas del sistema económico que en el momento se establezcan, sustentándose mediante los sueños y las pasiones de los usuarios que la mantienen.

Si bien no se le puede erradicar permanentemente de la conducta, ya que se reconoce como incitador de supervivencia, se puede controlar el impacto de su reacción a través de la conciencia del hospedero, con actividades inmediatas que evoquen sensaciones de relajación, placer y tranquilidad en el momento indicado.

En este presente, la situación causada por el Coronavirus resulta un problema de causas mayores, a las cuales el individuo se ha tenido que atener sin remedio, poniendo a prueba la adaptación junto con la resiliencia; pero tal y como Lazarus mencionó, si no hay una estrategia que se pueda lanzar a la situación, hay una estrategia que se puede lanzar a la emoción (De Vera, 2005, http://www.moldesmentales.com).

El realizar esta investigación de la mano de teorías externas e internas a la disciplina del diseño industrial dio como resultado un producto que se adapta a las necesidades del usuario actuales, con una participación activa del mismo, con esfuerzo teórico-práctico que mantiene fresco el equilibrio y con la esencia de la misión con la que se comenzó el proyecto.

Al final, el producto obtenido logró obtener la expectativa deseada, adquiriendo las validaciones de los clientes, disminuyendo el estrés acrecentando durante la pandemia para comprobar el postulado de Meyer, donde recuerda que la ocupación tiene un uso terapéutico y que no hay conocimiento ni práctica más valiosa que aquella que permite al ser conocerse, expresarse e implementar como base la calidad de vida por sobre cualquier circunstancia.

REFERENCIAS

Adolf Meyer (Padre de la filosofía de la Terapia Ocupacional). (s.f.). Incubando la Terapia Terapia Ocupacional en México. https://sites.google.com/site/incubandolatomexico/adolf-meyer-padre-de-la-filosofia-de-la-terapia-ocupacional

Kempton, B. (2019). Wabi Sabi. Harper Design.

Buitrago, L. (2016). Modelo de adaptación de Callista Roy: instrumentos de valoración reportados por la literatura en escenarios cardiovasculares. Universidad Libre Colombia. http://www.unilibre.edu.co/pereira/images/pdf/culturacuidado-revista2016.pdf

Cabrera, V. (2019, Septiembre 11). La historia del chicle. ABC. https://www.abc.com.py/gastronomia/2019/09/11/la-historia-del-chicle/

Cañas, J. (2018, Enero 15). Ergonomía cognitiva: definición y ejemplos. Psicología Online. https://www.psicologia-online.com/ergonomia-cognitiva-definicion-y-ejemplos-1597.html

Cómo es el nuevo juego que competirá con el exitoso "Fidget Spiner". (2017, Julio 06). Infobae. https://www.infobae.com/espacio-no-editorial/2017/07/06/como-es-el-nuevo-juego-que-competira-con-el-exitoso-fidget-spinner/

Coronavirus: origen, evolución y por qué no es igual que el SARS y el MERS. (2020, Marzo 16). Redacción médica..
https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-origen-evolucion-por-que-no-es-igual-sars-mers-1429

Covid-19: cronología de la actuación de la OMS. (2020, Abril 17). Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19

COVID-19: Un tercio de los pacientes recuperados pueden sufrir ansiedad o depresión. (2020, Agosto 18). Noticias ONU.
https://news.un.org/es/story/2020/08/1479122

Crossley, L. (2018, Noviembre 20). ¿Qué es wabi-sabi, la particular manera japonesa de ver el mundo y de entender, la imperfección como belleza?. BBC
https://www.bbc.com/mundo/vert-tra-46259069#:~:text=Wabi%2Dsabi%20es%20una%20parte,la%20belleza%20en%20ese%20pa%C3%ADs.&text=Wabi%2Dsabi%20es%20un%20t%C3%A9rmino,se%20transmiti%C3%B3%20al%20budismo%20zen

De Santiago, C. (2013, Agosto 19). Más que una sensación: los beneficios del orgasmo. Intima https://www.intimina.com/es/blog/beneficios-del-orgasmo/

De Vera, M. (2005). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. rUniversidad de la Laguna. http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm

Diagnósticos de ansiedad y pánico aumentan casi 50% tras el estallido social. (2019, Diciembre 11). RedInterclínica.https://www.interclinica.cl/diagnosticos-de-ansiedad-y-panico-aumentan-casi-50-tras-el-estallido-social/

Diseño Centrado en el Usuario (DCU). (s.f.). Wordpress.usabilidad y de la accesibilidad. https://mpiua.invid.udl.cat/dcu/

Díaz de Flores, L., Durán de Villalobos, M., Gallego de Pardo, P., Gómez, B., Gómez de Obando, E., González de Acuña, Y., Gutiérrez de Giraldo, M., Hernández Posada, A., Londoño, J., Moreno, M., Pérez, B., Rodríguez C., Rozo, C., Umaña, C., Valbuena, S., Vargas, R. & Venegas, B. (2002). Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Universidad de La Sabana. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004l

El modelo de Lazarus y colaboradores. (2020). Universitat de Barcelona. http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2

El trauma de estrés postraumático en la actualidad.(2015, Febrero 9). i HistoriArte.https://ihistoriarte.com/2015/02/el-trauma-de-estres-postraumatico-en-la-antiguedad/

Fajardo, G., Hernández, F., Santacruz, J., Rodrígues, J., Lamy, P., Arboleya, H., Gutierrez, R.& Manuell, G., Córdoba, J.(s.f.). Perfil epidemiológico de la mortalidad por influenza humana A(H1N1) en México. Secretaría de Salud.https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/6924/8818

Freund, A. (2020, Septiembre 08). Covid-19: ¿Cuánto dura el proceso de incubación?. DW. https://www.dw.com/es/covid-19-cu%C3%A1nto-dura-el-proceso-de-incubaci%C3%B3n/a-52578128

García, F., Celis, H. & Carboney, C. (1954). Viruela en la República Mexicana. Secretaría de Salubridad y Asistencia. https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5623/6106

Gustavo, E. (s.f.). Estrés: desarrollo histórico y definición. Universidad Nacional de Rosario. https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.php

Herrera-Covarrubias, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., Hernández, M. & I smail, N. (2017, Junio 22). Impacto del estrés psicosocial en la salud. Neurobiología.https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf

Hipócrates. (s.f.). Historia Universal. https://mihistoriauniversal.com/biografia/hipocrates

Historia de las bolas de estrés. (2019, Enero 16). Blog Single. https://pelotasantiestres.com.mx/2019/01/16/historia-de-las-bolas-de-estres/#:~:text=Los%20primeros%20objetos%20fidget%20se,regalos%20promocionales%20para%20las%20empresas.

Human Factors/Ergonomics (HF/E). (s.f.). International Ergonomics Association. https://iea.cc/what-is-ergonomics/

INEGI.(2015, Marzo 15). Datos de población. Tabulados. https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/default.html#Tabulados

La Revolución Industrial dejó una huella de depresión y ansiedad en la gente. (2017, Diciembre 13). ABC CIENCIA. https://www.abc.es/ciencia/abci-revolucion-industrial-dejo-huella-depresion-y-ansiedad-gente-201712132230_noticia.html

Los distintos tipos de estrés. (s.f.). American Psychological Association. https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento.

Los infectados asintomáticos podrían ser el 40%-45%. (s.f.). Cochrane Iberoamérica.https://es.cochrane.org/es/news/los-infectados-asintomáticos-podr%C3%ADan-ser-el-40-45

Macedo, G. (2018, Noviembre 13). El estrés es el mayor problema para la salud pública". El Periódico.https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20181113/estres-mayor-problema-salud-publica-7144166

Martínez, M., Álvarez, M., Robaina, N. & Cárdenas, C. (2012, Julio). La teoría del estrés: método de relajación para el descanso de la tensión generada. EFDeportes Revista Digital. https://www.efdeportes.com/efd170/estres-metodo-de-relajacion-para-la-tension.htm

Montes de Oca, A. (2019, Septiembre 14). Histeria: la supuesta enfermedad que se curaba con orgasmos. Reporte Indigo. https://www.reporteindigo.com/piensa/histeria-la-supuesta-enfermedad-que-se-curaba-con-orgasmos/#:~:text=En%20la%20%C3%A9poca%20victoriana%20muchas,represi%C3%B3n%20sexual%20de%20aquellos%20a%C3%B1os

Novedad: de qué se trata el cubo antiestrés. (2016, Septiembre 26). Infobae. https://www.infobae.com/mix5411/2016/09/26/novedad-de-que-se-trata-el-cubo-antiestres/#:~:text=Seguro%20que%20en%20m%C3%A1s%20de,u%C3%B1as%20o%20romper%20un%20bol%C3%ADgrafo

Origen y tipos de imanes. (2016, Febrero 19). Casa árabe. http://www.casaarabe-ieam.es/origen-y-tipos-de-imanes/

Pandemia incrementaría hasta 20% el suicidio en México, estiman analistas. (2020, Septiembre 09). Forbes México. https://www.forbes.com.mx/mundo-pandemia-incrementaria-20-suicidio-en-mexico-analistas/

Pastor, M., Martín, E. & Rubio, C. (2014, Mayo 18). William Rush Dunton, Jr. Aportaciones e influencia en la génesis de la terapia ocupacional como profesión. Revista TOG (a Coruña). http://revistatog.es/num19/pdfs/historia1.pdf

Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos y metodológicos. Instituto Superior de it Cultura Física "Manuel Fajardo". https://docs.google.com/document/d/1fCTE4PPSCpG6tB2G6hWO046hssETs10ELHS9Zh2jDyA/ed

Pérez, L. (s.f.). Nada dura, nada está completo y nada es perfecto. Formación emocional. https://www.formacionemocional.com/inteligencia_emocional/wabi_sabi.html

Próspero, O. (2020, Septiembre 9). Pandemia incrementaría hasta el 20% el suicidio en México, estiman analistas. Forbes.https://www.forbes.com.mx/mundo-pandemia-incrementaria-20-suicidio-en-mexico-analistas/

Rodríguez, C. E. (2018, Abril 24). Enfrentando el Síndrome Estrés del siglo XXI. Forbes. https://www.forbes.com.mx/enfrentando-el-sindrome-estres-del-siglo-xxi/

Rubio, C. & Sanz, P. (2009, Julio 16). De la ocupación y su significado. Un viaje a los orígenes de la terapia ocupacional. Revista TOG (a Coruña). http://revistatog.com/num10/pdfs/historia1.pdf

Ruíz, L. (s.f.). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. Psicología y Mente.https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus#:~:text=Elabor%C3%B3%20un%20modelo%20transaccional%20del,Teor%C3%ADa%20del%20estr%C3%A9s%20Richard%20S.&text=Seg%C3%BAn%20Lazarus%2C%20una%20situaci%C3%B3n%20resulta,del%20impacto%20del%20estresor%20ambiental

Sanz, E. (s.f.). Mascar chicle mejora la concentración y reduce el estrés. Muy interesante. https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/mascar-chicle-mejora-la-concentracion-y-reduce-el-estres

Sobrellevar el estrés. (2020, Julio 1). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#:~:text=Las%20pandemias%20pueden%20ser%20estresantes,-La%20pandemia%20de&text=Las%20medidas%20de%20salud%20p%C3%BAblica,la%20propagaci%C3%B3n%20del%20COVID%2D19.

Terapia ocupacional, una terapia aún por descubrir.(s.f).Mi terapia sin fronteras. https://www.miterapiasinfronteras.com/blog__trashed/terapia-ocupacional/

Tipos de actividades para la recreación. (2014). Educación Física TPI. https://educacion-fisica-tpi-poligdl.webnode.mx/a2-3-tipos-de-actividades-para-la-recreacion-/

Valenzuela, A. (2004, Agosto). El consumo de té y la salud: características y propiedades benéficas de esta bebida milenaria. Revista Chilena de Nutrición. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182004000200001

Valero, J. (s.f.). Diseño de experiencias. Uni Pamplona. http://ftp.unipamplona.edu.co/kmconocimiento/Congresos/archivos_de_apoyo/Dise%F1o_de_Experiencias.pdf

Virgili, A. (2012). La peste negra, la epidemia más mortífera. National Geographic. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/peste-negra-epidemia-mas-mortifera_6280

Watts, M. (2020, Marzo). Meditación: historia, beneficios, tipos, técnicas, citas, mitos, conceptos erróneos y cómo meditar. Siddhi Yoga. https://www.siddhiyoga.com/es/meditation