

Estrés en tiempos de pandemia

Salazar Bustamante, Valeria

2020-12

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

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



Š

-

7P -"/5&". *&/ 50 %&- 130#& " [REDACTED] D
7Q 645 '\$' \$0 [REDACTED] F
7A #&570 (& &3'- [REDACTED] G
7P #&5704 &41&5\$04 [REDACTED] G
7B 616&45 [REDACTED] ?
7C "3" #&4 [REDACTED] ?

-

Q / 5&80/& 5&4 [REDACTED] ?@
QO 0/ \$&15" -*,"\$0 [REDACTED] E
QA &03,"\$0 [REDACTED] @
QP &03&4&95&3 "4 [REDACTED] @
Q@ &03&47 5&3 "4 [REDACTED] @

,

AP &3*%&%4& 0 %&130%6\$50 [REDACTED] @
A@ -&3 "57" 4%&%4& 0 : 7'-%\$0/ &4 [REDACTED] @
AQ 3: &313050510 [REDACTED] @
AQ@ &(6/ %0 13050510 [REDACTED] @
AQ@ &3&313050510 [REDACTED] @
AA 3016&45' '7" - [REDACTED] >
AP 0/ \$&150 %&%4& 0 [REDACTED] >
APP *(3'. " %&640 [REDACTED] ?
A@ 3 0/ 0. È "1-\$' % [REDACTED] @
AQA 30%6\$50 &/ \$0/ 5&950 [REDACTED] C
A@ *4& 0 %&4&37\$0 [REDACTED] D
AQA *4& 0 %&891&3&/ \$* [REDACTED] >
AB 41&504 &45:5\$04 [REDACTED] @
ABP 0. #3& [REDACTED] @
AB@. "(0510 [REDACTED] BA
AB@ 3 0/ *' %&\$0-03 [REDACTED] B
ABA 00, H'&&- [REDACTED] C
AC 0%&0 %&/ &(0\$04 [REDACTED] D
APp / 2-*4%&\$0. 1&5&/ \$* [REDACTED] E
AQ@ 3016&45' %&7' -03 [REDACTED] G
0/ \$640/ &4 [REDACTED] >
&&3&/ \$* 4 [REDACTED] @





- 7 %& & &3D %&- 13&4& 5& "î0ý-" %&\$"3' 6/ &45'00 %& & &3& & \$" 1"3' &7'5'3'46
%41&3'0 ý1&3D 267 \$& %È4 %&416¿4 4& 3&103' &- 13. &3\$"40 & &- &953' / &3Dý-& (" / %0 "
¿9\$0 &- @%&'&3D 07%07G \$3D/ 0-0(È %&-" "\$55"\$0 %&-" ý@@ p

"4*6/ . &4 %&416¿4ý&- @%&. "3 0ý\$0. *& ;" & &- 1"È-" \$6"3& 5& / " 0#-("503" : -" (3' /
. " : 0È %&. &9\$" / 04 4& 3&6(* / & / 464) 0("3&4 \$0 / . *&0 "-\$0 / 5' (*0p -1² / *\$0 \$0. & ; 0
" &91" / %3& 103 . 6\$) "4 4& " / "4) 6#0 %&4"#"450 %& 7È&3&4ý (& " / 5#"5&3" -ý
. &0\$". & / 504 & 7 \$640 1"1&-) (*¿ / \$0 "\$57%0%&4 &4\$0-"3&4"4È\$0. 0 %& & 5&5& * : & / 50
'6&3D/ 4641& / %0%4p *&4%& : 44&'6&3D/ " -" 3&7"ý7 \$3& & 5' / %0 &910/ & \$"-. & / 5& &
%&4& 1&-0p

0. 0 \$0 / 4&\$6& \$"ý-" &45'#"*%0%& 0\$0 / "- %& -04 \$6%0% / 04 \$0. & ; 0 " . &3 "3&ý
"\$& / 5&² / %04&-04 \$"404 %& " / 4&8%0%ý%&13&40 ý 53'4503 0 0#4&470 \$0. 16-470 & / 5&
0504 1" %&\$". & / 504 . & / 5' -&4 26& 4& 7*7& \$0 / 5' 6". & / 5&p 45' / 6&7' / 03 "-%0%53'-0
\$0 / 4(0 6/ "6. & / 50 %&53'#" -0'È\$0 "-5& / &326&*. 1*3\$0 / . " : 03\$0 / 4\$& / \$" &- & / 503 0 :
6/ 7 \$3& & / 50 & &- 53'#" -0 40\$"- "-& 1"5;"3\$0. 0 \$0. 6 / %0%\$0 / -04 & / ' &3 04 \$0. 0 &
1&340 / "-. ¿%\$0 & / 6 / " 3&70-6\$0 1&340 / "-26& &91640 1& / 4'. & / 504ý4& / 4' \$0 / &4ý. *&04ý
%&4&04 & 7 \$"57'4ý / 5&6 / 0 . *4. 0 \$0. 0 " / 5& "-3&450p

" 3&445& / \$" "-\$. #0ý'4È'. #*¿ / "- / &\$&4%0%0&. " / 5& / &36 / 35 0 %&7%0 4& &# / 5& "-
\$6"-4& &45'#" "\$0455. #3'00ý40 / " (6 / "4%&-"43'È&4 \$"64"-&4 %& &45' "-5' 7 \$0& / \$" & / "-4
3&'"\$0 / &4 %& &45¿4ý5'- \$0. 0 4& " "- " & / 46 "3È6-0 07%07G / 5&3\$0 %&-04
1"\$& / 5&4 3&\$61&3'04 16&0& / 46'33" / 4&8%0%0 %&13&40 ý4& " "- / %0 26& "-3&0&03%& @B
. *-0 / &4 %&1&340 / "446'3& / %& &45¿40 %&13&40 \$0 / 45' / 5&ý. ""*3 " / %0 26& 11p & / ¿9\$0
. ²4 %& "- . *5%0 %&-04 "%6-504 46'3& / 7& &4 %& &45¿4 "40\$*"04 " "- 1" / %& *
@@ý &846 / 03 ý\$3' 26& "-1"3&\$&37' & "6. & / 50p

%& ²4ý3&\$& / 5& & / 5& 03#&4 & / 46 "3È6-0 " / %& * 7 \$3& & / 5'È) "45' @' &-46\$*"0
& / ¿9\$0ý&45. " / " / "-45'4ý3&4"-5' 26& &- & / \$&3Dý&- &45¿4: "- \$3&4 &\$0 / 0 \$" (& / &3' %&4
103-" 1" / %& * 103\$03D / "7*64) " "6. & / 5'00 "-5'4" %&46\$*"04 %&A" Q@1&340 / "4 103
\$" %& ?>> >>>) "#5' / 5&4ý4& / %0 "-4 1&340 / "4 %& & / 5& &C " @ "î04 %& &0%0% "-4 . ²4
76- / &3' #&4 @@ý888p03#&4\$0. p

- 7*34 07%?G 13070\$0 6/ "6. & 50 %& &45;4 & -" 10#-"\$0 '\$64"/% 3&1&3&640/ &4 / &("57"4& -" 4"-6%5/ 50 'E\$' \$0. 0 . & 5'-y103-0 5/ 50 & &'026&%&&45' 7 7&45("\$0 '\$0 &4%&46. " * . 1035/ '\$"p / & 4(6& 5&"1"35%0 4&. & \$0/"3/ -" 3&-7'/ '\$'y1&35/ & '\$' : 7*#*%/%26&5& &&45&5& "y\$0. 0 46 * . 1-& & 5'\$0 \$0/ -" / 6&7' / 03 "-%/%p

- 1"%&\$* & 50y -". "%0 &45;4y &4 6/" 3&"\$0 '\$0 -40-Q '\$' 26& 4& 13&)" &945%0 "/5(6". & 5&4&-&. 7 * : *"# " \$0/ 0\$7/ %04&76-("3 & 5&\$0. 0 13&0\$61"\$0 y1&30 ") 03'y . 6\$) 04. &9404%&\$0. 6/ '\$'\$0 "-;"/ -" 70; 1"3' \$0/ \$& 5;"340#3&46 3&-7'/ '\$'y\$0. 0 -" 3&745' 03#&4y26& 4&"-" 26& / 5&EC : G' %&-"4\$0/ 46-5'4%&. &945' " (& &3'-40/ 103&'&3 &9%&40 4&50. "43&"\$0/"%04 0%&6&y@ 7888p03#&4\$0. p 9p

7%& 5& & 5&y &- 463 * : & 50 %& &45& / 6&70 . *3003"/ 4. 0 1"\$0 & 0 / 0 0'3&& 6/ 1"/ 03'. " #& 7 '\$0 "/ 5&-"4 3&"\$0/ &4 %& &45;4y5'- \$0. 0 4&"-" -" &94 5&3&E '\$' & 6/ 0 %&464. 24 3&8& 5&4 "3&6-04y"- "30+326&-04 %&' (/ 045\$04 %&"/ 4&9%/%\$0. 0 %&12/ '\$0 7 \$3& & 5'30/ 6/ C>' 53'4&45' 455"\$0 *(/ 045\$04 %&"/ 4&9%/%: 12/ '\$0 "6. & 5/ '\$'4* C>' 53'4&45'-%0 40\$"-y@ 7Gp

45' 7 7&45("\$0 '\$0 50. " 3&-7'/ '\$' 103&-) &\$) 0 %&26&&- &45;4:" &41"3& %&- %E " %E %& . *-0/ &4%&1&340/"4& &- . 6/ %0y103-0 26&y&- & 5& %&326; &4-0 26&-0 &45 13070\$"/ %0 : \$0 0 -047 %7%604-%8/ \$0/ 7-y':6%3 " (& &3'36/ 13016&45' %&%4& 0 26&\$0. #'5' \$0/ &- 130#& " & \$6&450 y:" 26&1&3 &' 50%04 -04 (36104 &5'304 47 %45/ '\$0 %& &9%/%/ * (& 7&30 "4E 4. 0 &- 10%&3. "/ &- &45;4%&'03 " 5'/ 50 3'\$0/"-\$0. 0 4"-6%#&-#3/ %&)&3'. & 5'4 1"3' '035'-&&3 &- 445& " 7. 6/ & 1301'0 \$0. 0 %&- & 503 0 0#3&-7'3 & &45;4y@@ p

45' 3&416&45' %& &45&4 1&3 "/ & 5& & - " \$56"-*%%/ 0)" 4%0 " 5&/ 6"% %& '03 "
"%&\$6"% 103 -"4 † 455\$0/ &4 (6#&3 ". & 5'-&4 & \$6&450'ý:" 26& 015' 30/ 103 50. "3
. 80%0%4%&4' / %0%26@\$' / 130\$63' 3-" 4'-6%0%&-"4 1&340/"4 %&. "/ &3' 'È*\$' ý' . &3&80%
%& -" 1"/ %& *ý 1&30)" / 0. 5%0 13016&45' 4 %63(%04 "- 53'5'. *&/ 50 1"3' -" 4'-6%
14\$0-0' \$'p " 13: &3' 3&80. &/ %\$0' 26&4& 50. 0'6&&-"4". *&/ 50ý26&/ 0 40-0 "'&\$0-"
1" 5& -"#03'- 4† 0 5'. #*: / -" 806\$' 57' ý%850/" / %0 6/ (3/ † \$3& & 50 %& "'&\$0' 0' &
&26*#30 . & 5'-%&-" \$0. 6/ %0%ý& -04 26&4& %&45'\$' / -"4 1&340/"4 %&-" 5&3&3' 80%0%:
-04 -07& &4p

/ \$0/ \$64'0' ý&- 13&4&/ 5& 53'#" -0 104&&6/ " 7*#*%0%5' / 50 &/ 3&\$63404 †'03 " 5704 \$0. 0
%&* 1" \$50p - 13: &3 16/ 50 4& \$0. 13&# " -)"#&3. †-51-&4'6&/ 5&4 %& †'03 "\$0' 5' / 50
7*35"-&4 \$0. 0 &4\$35' 4 26& 3&46&-7& -" . ":03È %& 104563' 4: 01† †0/ &4 5' / 50 %&- &45&4
\$0. 0 %&46 * 1" \$50 " -" 4'-6%1†#-\$' &- 4&(6/ %0 "41&850 4&" 5&3," 3&\$03%/ %0 & &'026&
40\$*- \$0. 0 #''4&'3 & %&- 130:&\$50ý&- \$6"-#64\$' 6/ #*&/ &45' 340\$*- &'0\$' %0 & -" 4'-6%
. & 5'-%&-" \$0. 6/ %0%0. 89\$' / "ý\$0/ '† &4"#40-65'. &/ 5&& 1² 5\$04p

†A #+8570 (&/ &3' -

&/ &3' 36/ " 13016&45' %& %4& 0 26&\$0/ 445' &/ 6/ 130%6\$50 0 4&37'\$0ý&- \$6"-":6%& &/ -"
%4. † 6\$0' 0' &- &45&4 " -"4 1&340/"4 %63' / 5&: 10451"/ %& * %&4&&-) 0("3ý. 80† / 5&-"
3&'-,* "\$0' 0' &" \$57%0%&4 3&\$3' 57' 4p

†A† #+85704 &41&\$È\$04

- / " *, "3-04 "' \$03&4 26&%850/" / &- &45&4 &/ -"4 1&340/"4 %63' / 5&- \$6" 3&/ 5& "p
- %&/ 5' \$' 3-04) ² #504 26&" 5(" / -" 4'-6%5' / 50 'È*\$' p
- &/ &3' 36/ " / ² -44 %& \$' 404" / ² -0(04 &/ &- . &3\$' %0 40#3& 130%6\$50 4 26&\$0. #''5' / &
&45&4p
- &5&\$5' 3&- 640 5&3' 1&65\$0 %& &4504 130%6\$504: 10/ &30 &/ 640 &/ -" 13016&45' %& 6/
130%6\$50 0 4&37'\$0p

7B 616&450

80"/ 5&-" 3&-"*, "\$Ò %&" \$57%/%&4 3&\$3&" 57" 4%63' / 5&-" 1" / %& *'ý" 41&340/ "4 -0(3' 3' /
6/ " %4. * 6\$Ò %&- &45&4p

7C " 3" #-&4

\$0/ 5' 6" \$Ò 4&13&4/ 5' 3' / -" 4 7' 3" #-&4 %&-" * 7&45(" \$Ò ý&450440/ -0416/ 504 \$&/ 53' -&4
&/ -04 \$6" -&44&#" 4' -" 3&-"*, "\$Ò %& &45&%0\$6. &/ 50p

- *4. * 6\$Ò %&- &45&4p
- \$57%/%&4 3&\$3&" 57" 4p
- &340/ " 4%63' / 5&-" 1" / %& *'p











Diagrama de Uso Tate quieto



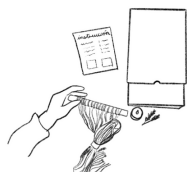
Buscando métodos de desestrés



Conociendo la aplicación



Escogiendo la actividad



Probando materiales y creando el espacio de trabajo



Realizando actividad



Calificando actividad

tate quieto

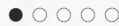
KIT DE ARCILLA



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 necesita 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!

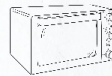


Una vez listo el diseño, se tiene que tener pensado en donde se introducirá los **broqueles** de los aretes, o bien, la parte superior del **llavero**. Se debe de insertar esta pieza de metal para dejar marcado el lugar donde, una vez horneado, se pueda pegar a la arcilla con el UHU.

****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.

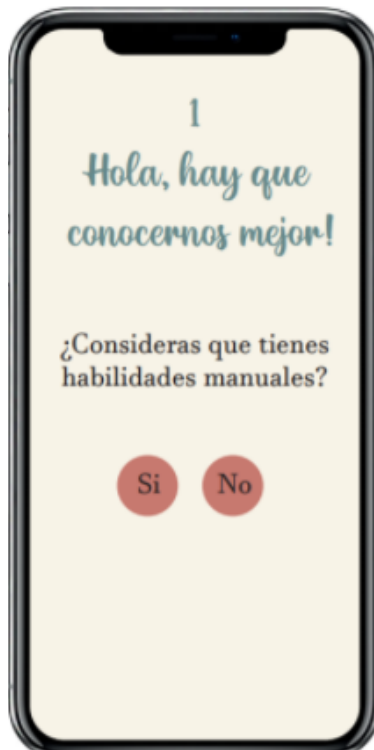


Precalentar el horno a 130 grados C o 275 grados F y al alcanzar la temperatura deseada, insertar la charola con las piezas durante 30 minutos. (Puede ser usado el horno de la cocina o, el más recomendable, el **hornito portátil**)



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.



3

¿Que preferieres?

Articulos para el hogar

Objetos de uso propio

Actividades y cuidado

(Otros)

4

¡En hora buena!

Ya estas a un paso más de descubrir como puedes TÚ con tus propias manos y habilidades hacer actividades que te ayuden a pasar el tiempo

¿Cuales son tus gustos o habilidades?

- ☐ Jardinería
- ☒ Joyería
- ☐ Macramé
- ☐ Manualidades

Bienvenido

Es hora de crear tu perfil y así, conectar con otros usuarios y compartir tus experiencias

Pon tu foto aquí



Nombre: _____

Edad: _____

Sexo (opcional): _____

Ocupación: _____

¡¡Empieza tu actividad!!

Creacion de Velas

Aromaticas

(Uno de los preferidos, el curso Creación de Velas Aromaticas incluye lecciones de como crear la tuya, utilizando métodos tradicionales y sencillos, diversas combinaciones de colores y formas. Te tomará unas horas cada uno pero el resultado es duradero y tranquilizante)



Joyeria

(El otro joyeria te enseñará formas sencillas de crear piezas únicas que podrás usar al terminar cada sesión, requiere tiempo y paciencia y este curso te ayudará a serlo)



¡¡Empieza tu actividad!!

Arcilla

(La arcilla en un solo paquete, el curso de arcilla incluye todos los materiales que necesitas para poder crear piezas a tu gusto y que llenen esos espacios de tu lugar de trabajo, aprenderás como moldear piezas desde la comodidad de tu casa y los resultados serán grandiosos al igual que puedes complementarlo con tus otros trabajos de Tate Quieto)



Tate Quieto

Danos tu opinion

¿Que te parecio tu curso?

Me gustó

No me gustó

¿Como te sentiste?

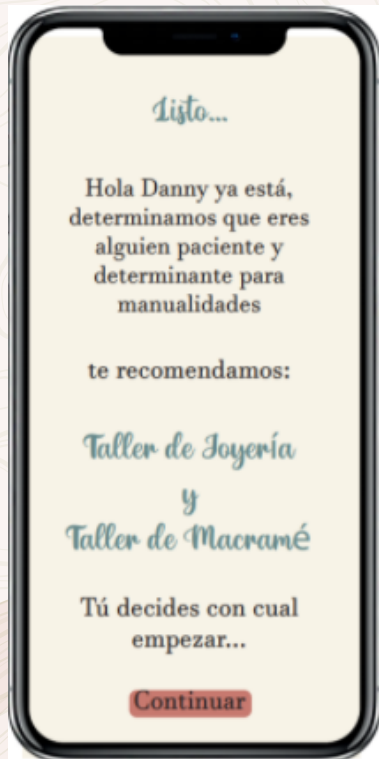


Tabla 6.4: Programa Arquitectónico General de Centro de Rehabilitación. Obtenido del SEDESOL

C. Centro de Salud Urbano

Estos inmuebles proporcionan a la población abierta servicios médicos de consulta externa, medicina preventiva y curativa, medicina general, control pre y post natal, primeros auxilios, urgencia, vigilancia y notificaciones de casos epidemiológicos, educación para la salud, organización de la comunidad, detección de enfermedades, problemas ambientales, rayos x y laboratorios. El proyecto no necesitaría tantas áreas que originalmente si se contemplan, sin embargo su programa arquitectónico sugerido es uno de lo más parecidos a lo que busca brindar el proyecto.

En la Tabla 6.5 nos indica como el radio de servicios urbano recomendable es un kilómetro (30 minutos máximo). La cual el predio se ubica en una zona cercana tanto a hospitales y clínicas de

