

Proyecto Integral Textil II

Ibarra Berea, Sandra Cecilia

2018-11

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3931>

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

Índice:

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introducción general. | 3 |
| 2. Marco teórico. | 3 |
| 2.1 Introducción. | 3 |
| 2.2 Trastorno de Ansiedad Generalizada; causas de la ansiedad: origen y mantenimiento. | 3 |
| 2.3 Sintomatología. | 4 |
| 2.4 Tipos de trastornos de ansiedad. | 5 |
| 2.5 Estadísticas sobre la ansiedad. | 6 |
| Tabla 1. Tipos de ansiedad. | 6 |
| Tabla 2. Trastornos de ansiedad en Puebla. | 7 |
| 2.6 ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)? | 7 |
| 2.7 Trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes universitarios. | 8 |
| 2.8 Hábitos negativos ocasionados por TAG en jóvenes universitarios. | 10 |
| 2.9 Técnica de campo. | 11 |
| 3. Planteamiento del problema. | 13 |
| 4. Objetivo General. | 13 |
| 4.1 Objetivo Específico. | 13 |
| 5. Solución propuesta. | 13 |
| 6. Desarrollo del producto. | 15 |
| 6.1 Inspiración. | 15 |
| 6.2 Materiales. | 18 |
| 6.3 Colección - prendas. | 19 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 6.4 Bocetaje. | 21 |
| 6.5 Fichas técnicas. | 26 |
| 6.6 Tabla de costos. | 28 |
| 7. Mercado meta. | 31 |
| 8. Punto de venta y/o distribución. | 31 |
| 9. Campaña. | 32 |
| 10. Conclusión. | 33 |
| 11. Bibliografía: | 34 |
| 12. Glosario: | 39 |
| 13. Anexos. | 40 |
| 13.1 Anexo 1. | 40 |

1. Introducción general.

El trabajo que a continuación se presenta, tiene el propósito de dar a conocer información sobre el trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes universitarios, así como desarrollar una colección inspirado en ellos y para ellos, con prendas que son sensoriales, utilizando el tacto como principal sentido para disminuir los síntomas de ansiedad.

2. Marco teórico.

2.1 Introducción.

-El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer más información sobre el trastorno de ansiedad generalizada, comenzando con una breve explicación del panorama general de lo que es la ansiedad, puntualizando en jóvenes universitarios, que día a día viven con este problema psicológico gracias en su mayoría a la presión escolar y social.

Además, de contar con una breve entrevista con la psicóloga María Antonieta Zenteno Taboada, psicóloga del Instituto Mexico de Puebla (IMEX), quien es especialista en terapia familiar con muchos años de experiencia trabajando con adolescentes y jóvenes, donde explica un poco más la sintomatología y algunos métodos para liberar la ansiedad, todo esto para fundamentar el uso de materiales sensoriales en prendas dirigidas a jóvenes que padecen este trastorno.

2.2 Trastorno de Ansiedad Generalizada; causas de la ansiedad: origen y mantenimiento.

Los seres humanos, están en constante interacción unos con otros. Siempre envueltos en una sociedad y una convivencia constante que satisface las necesidades y brinda oportunidades, para ello tiene que pasar también por momentos de riesgo y miedo. En esencia, la relación del individuo con el medio consiste en procurarse y conservar las primeras, y en combatir, evitar, minimizar o contrarrestar las segundas. (Baeza Villarroel, J. C. 2008).

La evolución ha ido dotando a la especie de complejos mecanismos destinados a preservarse y optimizar la adaptación a diferentes entornos y circunstancias. Entre ellos, han alcanzado especial relevancia y desarrollo los sistemas de alerta y de defensa. El sistema que llamamos ansiedad, cumple estas funciones.

La ansiedad es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, situaciones que nos afectan y en las que tenemos algo que ganar o que perder. La función de la ansiedad es advertir y activar al organismo, movilizarlo, frente a situaciones de riesgo cierto o probable, quimérico o real, de forma que pueda salir airoso de ellas. (Baeza Villarroel, J. C. 2008)

2.3 Sintomatología.

Según Mayo Clinic, (2017), los signos y síntomas frecuentes de la ansiedad comprenden los siguientes: Sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sentimiento de peligro próximo, pánico o fatalidad. aumento en la frecuencia cardíaca, respiración rápida (hiperventilación), sudoración, temblores, debilidad o cansancio, problemas para concentrarse o pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual, problemas para dormir, problemas gastrointestinales, así como otros síntomas que afectan la vida de la persona.

Es importante darse cuenta que todos estos síntomas son normales mientras se presenta un momento de crisis, sin embargo, en cuanto estos síntomas se presentan

de manera mucho más frecuentes, podemos hablar de otro problema más fuerte de igual forma relacionado a la ansiedad.

Según Baeza Villarroel, J. C. (2008), “cuando la ansiedad se manifiesta de forma limitada y de manera proporcional; no hay sintomatología alguna, los cambios físicos y químicos no llegan a sobrepasar el umbral del dolor, o bien es mucho muy mínimo”. Por lo tanto, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades laborales o intelectuales. (Lemus, R. 2012). Puede limitar la libertad de movimientos y opciones personales. En estos casos no estamos ante un simple problemas de nervios, sino ante una alteración. (Baeza Villarroel, J. C. 2008)

El miedo y la ansiedad es parte de la vida diaria. Una persona puede sentirse ansiosa antes de presentar un examen o al caminar por una calle solitaria. Este tipo de ansiedad es útil ya que permite tener un estado de alerta mayor o de tener más cuidado. Todo esto termina poco tiempo después de que salga de la situación que lo provocó. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2016).

La gravedad de los trastornos de ansiedad se mide fundamentalmente por dos parámetros: el sufrimiento y la incapacidad que generan, siendo más graves los que originan más problemas de salud, y más intensos, e implican mayores limitaciones para quien los padece. (Baeza Villarroel, J. C. 2008). De ahí se derivan los diferentes tipos de trastornos de la ansiedad, que se describirán brevemente, tomando como principal a tratar el trastorno de ansiedad generalizada o TAG, por su abreviatura.

2.4 Tipos de trastornos de ansiedad.

Dentro del estado de ansiedad, se pueden presentar diferentes tipos, los más comunes, por ejemplo, la agorafobia (ver glosario) que, más que el temor a la situación misma, el agorafóbico teme quedarse indefenso en determinadas situaciones. Por eso

el estar acompañado de alguien de confianza reduce su conducta de evitación. (Virgen. R., Lara. A., Morales. G., y Villaseñor S. 2005).

Así como el trastorno de ansiedad generalizada, que se presenta cuando existe una ansiedad y preocupación continua y en exceso ya sea por algunas actividades o situaciones, estas pueden ser incluso de rutina o comunes. (Mayo Clinic, 2017).

Otro más es el trastorno de estrés postraumático (TEPT) (ver glosario), considerada como una enfermedad real. Se puede sufrir de esto después de un evento traumático, provoca un sentimiento de estrés y miedo después del evento, afecta tanto la vida del que la padece como el de su alrededor. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2018).

Otro de los trastornos que se derivan de la ansiedad es el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), el cual hace sufrir a personas que no pueden quitarse de la cabeza pensamientos persistentes que no pueden evitar y que en ocasiones realizan actos o rituales para controlar la ansiedad que les produce estos pensamientos. Con frecuencia los rituales acaban controlando a la persona. (Pastrana. J., 2007).

También se puede hablar del trastorno de pánico, donde la manifestación de pánico se da ante cualquier situación, no necesariamente una en particular, por lo tanto es impredecible. Existe un miedo a morir, a perder el control o volverse loco. (Livingstone, C., 1994)

2.5 Estadísticas sobre la ansiedad.

La prevalencia anual hace referencia al porcentaje de personas que presentan un diagnóstico de ansiedad durante los últimos 12 meses. La prevalencia para toda la vida (o prevalencia global) hace referencia al porcentaje de personas que han sido diagnosticados de dicho trastorno, independientemente de si lo presentan o no en el momento actual.

Tabla 1. Tipos de ansiedad.

| | Prevalencia anual | Prevalencia global |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| Ansiedad Generalizada | 3% | 5% |
| Fobias Específicas | 9% | 10 – 11,3% |
| Fobia Social | – | 3 – 13% |
| Estrés Postraumático | – | 1 – 14% |
| Trast. Obsesivo-Compulsivo | 1,5% | 2,1% |
| Trastorno de Pánico | 1-2% | 1,5 – 3,5% |

(Clínica de la ansiedad, 2017)

Específicamente en Puebla: La tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento en jóvenes, durante el 2016 y 2017, expresada en porcentaje es la siguiente:

Tabla 2. Trastornos de ansiedad en Puebla.

| 2016 | | | 2017 | | |
|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Total | Hombres | Mujeres | Total | Hombres | Mujeres |
| 38.76% | 20.60 | 55.49 | 41.15% | 23.02 | 57.87 |

(INEGI Puebla, 2018)

Podemos ver que de un año a otro existió un aumento de 2.39%, dicho número es alarmante, ya que si bien, no es un porcentaje muy grande, si impacta considerablemente en los jóvenes poblanos. Con esto podemos especular que el crecimiento a lo largo de los años sea mayor.

2.6 ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)?

Como ya se explico anteriormente este trabajo se va a centrar en el trastorno de ansiedad generalizada, que se define como la ansiedad continua que no está

relacionada con un evento o situación particular. También puede ser ansiedad que no es “normal” en una situación. Por ejemplo, una persona que tiene TAG puede estar constantemente preocupada por algo que es poco probable que suceda. Permiten que estas preocupaciones interfieran con la capacidad de funcionar. (Family Doctor, 2018)

Según el Instituto de Neurología Cognitiva, por sus siglas INECO, (2014), además de la preocupación, quienes sufren este cuadro suelen presentar algunos de los siguientes síntomas:

- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Inquietud e impaciencia.
- Dificultades para dormir.
- Dolores y contracturas musculares (especialmente en los hombros, nuca y mandíbula).

Al menos 14.3 por ciento de los mexicanos padece trastorno de ansiedad generalizada, que es la enfermedad de salud mental más común en el país, seguida de los llamados males del afecto, como la depresión y las adicciones, ambas en una proporción de 9 por ciento, explicó Edilberto Peña de León, directivo del Instituto de Neurociencias, Investigación y Desarrollo Emocional. (INECO, 2014).

Algunos estudios sugieren que las mujeres son más propensas a presentar niveles de ansiedad significativamente más altos que los varones en este padecimiento (Inglés, et al. 2010) y presentan también diferencias considerables en sus patrones de respuesta ante la ansiedad. (García, et al. 2011). La mayoría de los padecimientos mentales se manifiestan a una edad temprana. De acuerdo con Peña de León, 50 por ciento de los casos de trastorno de ansiedad se presenta antes de los 25 años. (NOTIMEX, 2016)

2.7 Trastorno de ansiedad generalizada en jóvenes universitarios.

La ansiedad en los adolescentes ha cobrado relevancia entre los asuntos de salud pública debido a las afectaciones cada vez más evidentes en la calidad de vida de quienes la padecen (Amézquita, M. et al. 2003). Las repercusiones de la ansiedad en adolescentes deben observarse y analizarse como tema prioritario, ya que últimamente los casos de ansiedad en los jóvenes se han tomado como algo aislado, y no como un problema real.

La Encuesta de Salud Mental en Adolescentes de México (Organización Panamericana de la Salud, 2009) reportó que alrededor de la mitad de los 331 adolescentes encuestados (51,3 %) cumplieron criterios para algún trastorno mental alguna vez en la vida, siendo los trastornos de ansiedad, las enfermedades mentales más comunes. (Benjet, C., et al. 2009).

Los resultados de algunos trabajos dan cuenta de que a medida que el adolescente se va convirtiendo en adulto, la sintomatología asociada a algunos tipos específicos de ansiedad, como la ansiedad por separación, van siendo menos intensos; esto se explica ya que, algunas formas de ansiedad son consideradas miedos evolutivos. (Becker, 1996).

Margarita Villaseñor - Ponce (2010) sostiene “que a mayor bienestar psicológico, menores niveles de ansiedad”, además en su estudio menciona “que algunos factores como la satisfacción personal ayuda a mantener la ansiedad en niveles bajos y que en dichos niveles favorece los procesos de alerta y tensión mejorando así el rendimiento del adolescente”. Por ello es muy importante incluir en los jóvenes la cultura del deporte y el arte, tanto como medio de escape, como para ayudar a la recreación juvenil.

Como alternativas para la disminución de la ansiedad, algunos estudios mencionan a la actividad física como una de las principales (Keizer, 2012), haciendo énfasis en que cuanto mayor es el nivel de satisfacción con la práctica deportiva, menores niveles de ansiedad (Sherer, 2011).

Cabe mencionar que, la disminución en el rendimiento en la escuela tiene consecuencias negativas tanto en las calificaciones como en la autoestima de los estudiantes. Cogniciones específicas pueden desarrollar la percepción de situaciones como algo hostil y amenazador; pueden provocar que el estudiante corra el riesgo de desarrollar o mantener trastornos ansiosos (Bell-Dollan, 1995).

Por su misma naturaleza, la ansiedad depende del concepto que el alumno tiene de las demandas que se le formulan en relación con la capacidad de comprensión y de control que encuentra en sí mismo. El estudiante enfrenta constantemente situaciones académicas cuyas exigencias debe comparar con sus propios medios. Cuando su evaluación de las demandas de la escuela lo llevan a concluir que son más de lo que él puede rendir, afronta una situación de peligro, de humillación, a veces, suficientes para justificar el rechazo a la escuela (Jackson y Frick, 1998).

La designación de estudiante en riesgo refleja el reconocimiento de que algunos estudiantes están predispuestos a experimentar problemas tanto en el rendimiento en la escuela como en sus vivencias personales y sociales (Johnson, G. M. 1997).

2.8 Hábitos negativos ocasionados por TAG en jóvenes universitarios.

(Kerr-Correa et al.,1999) y (Chiapetti & Serbena, 2007) también encontraron una relación entre la ansiedad y el consumo de alcohol en jóvenes universitarios, identificando que el alcohol es consumido para minimizar los síntomas que provoca la ansiedad, esto refuerza la correlación encontrada en que a mayor ansiedad, mayor consumo de alcohol existe.

El uso del tabaco, esta ampliamente relacionado también en trastornos de ansiedad. De 20 al 45% de pacientes que presentan trastornos de ansiedad de igual forma presentan consumo elevado de alcohol. (Guillamón, 2006). De igual forma el trastorno de ansiedad generalizada, ataques de pánico, ansiedad social y fobias específicas son los trastornos más ligados a las drogas de diseño, sin menospreciar el número de casos que se han observado de delirios, alucinaciones y paranoias. (Sanchez, L., 2013).

Muchos estudiantes encuentran como una vía de escape el consumir alcohol, ir de fiesta, fumar, y hasta consumir drogas, todos estos síntomas son importantes de detectar para darle la ayuda necesaria y temprana a los jóvenes.

De acuerdo a un nuevo estudio en Archives of General Psychiatry, automedicarse con alcohol o drogas puede incrementar el riesgo de alcoholismo y otros problemas de abuso de sustancias, sin contar la ansiedad subyacente. (Harding, A., 2011).

Otro aspecto negativo que puede derivar del TAG, en jóvenes estudiantes, es el suicidio. La ansiedad generalizada, cuyos síntomas suelen confundirse con la depresión, puede llevar a los pacientes a atentar contra su vida. (NTR, 2012). Se segura que "los datos demuestran sin lugar a dudas que los trastornos de ansiedad, amplifican el riesgo de suicidio en personas con estos padecimientos". (Sareen, J., et al., 2005).

2.9 Técnica de campo.

Para concluir con la fundamentación este trabajo, se presenta la entrevista a la psicóloga María Antonieta Zenteno Taboada (Anexo 1), quien desarrolla su profesión en el Instituto México (IMEX) en la ciudad de Puebla, razón principal por la que se eligió como entrevistada para el presente trabajo, gracias a su amplia experiencia relacionándose y trabajando con adolescentes y jóvenes. Además de trabajar de

manera particular consultando a jóvenes universitarios, adultos, familias y parejas, gracias a la maestría que tiene en dicho ámbito.

Principalmente ella explica que hoy en día la exigencia académica por parte de las universidades, contrastado con la baja calidad académica de los colegios y añadiendo la poca oferta laboral en el mercado, causa que los alumnos de universidades presenten alta preocupación por su futuro, lo que deriva en cuadros de ansiedad muy grandes. Todo esto se relaciona con lo antes ya descrito en el tema de Trastornos de ansiedad generalizada en jóvenes universitarios.

Ella comenta que la mayoría de sus pacientes son jóvenes adultos, con tendencia a que sean mujeres, ya que dadas las características cerebrales y de género la mujer tiende a ser más aprensiva que los varones por lo que aumenta la estadística en dicha población. Esto se vuelve un punto muy grande a considerar para el desarrollo del proyecto, ya que ayuda a tener un objetivo de mercado aún más definido.

Otro punto clave es que además sostiene que mucha de la terapia en estos casos es farmacéutica, pero también se implementan métodos de relajación y en su mayoría también actividades manuales - sensoriales que ayudan a reducir la sintomatología que la ansiedad produce, además como evitar los malos hábitos como el hecho de fumar, consumir alcohol o drogas, y en casos más fuertes, el suicidio.

Por ello, a partir de la información obtenida en esta investigación, se propone hacer una relación entre lo sensorial, y la disminución del TAG en jóvenes universitarios, creando prendas textiles, inspiradas en las actividades que las personas realizan para bajar sus niveles de ansiedad, y con texturas que estimulan la sensorialidad y logran cumplir la misma función en las jóvenes universitarias mientras desarrollan sus actividades diarias, evitando así la mayoría de sintomatología que se puede presentar, cuando se tiene este padecimiento.

3. Planteamiento del problema.

Existe grupo de mujeres universitarias, de 18 a 25 años, que presentan ansiedad en altos porcentajes, por más allá de 6 meses, lo que vuelve la ansiedad en un trastorno. Ante la problemática, una forma de ayudar a reducir los niveles, es a través de texturas integradas en 5 prendas que forman una colección; las cuales cuentan con diferentes técnicas textiles para poder lograrlo.

Necesario crear conciencia sobre los problemas de ansiedad en los jóvenes universitarios, ya que cada vez se han presentado más casos de esto en los estudiantes, lo que deriva en problemas para su desempeño escolar. A través de esta colección, se busca ayudar con las texturas integradas, a bajar los niveles de ansiedad en las universitarias.

4. Objetivo General.

Crear una colección inspirada en el trastorno de ansiedad generalizada, que ayude a disminuir los niveles de ansiedad y además crear conciencia.

4.1 Objetivo Específico.

Las 5 prendas cuentan con características específicas, como lo son técnicas textiles de tejido, anudado de cuentas, entre otros; que ayudan a disminuir los niveles de ansiedad, además de estar inspiradas en las acciones que las personas con TAG pueden realizar para calmar su estrés.

5. Solución propuesta.

Generar una colección de cinco prendas llamada Aintxiety, las cuales están intervenidas, con estambres, cuentas de bisutería, además de tener estampados inspirados en actividades que se pueden realizar para ayudar a reducir la ansiedad.

La chamarra de denim cuenta con un tejido en las mangas, con flecos y un forro que nos recuerda a pinceladas actividad recomendada para el estrés, una blusa con aplicaciones de cuentas anudadas en las mangas, y la blusa tipo pep-plum que a través de la tela de lentejuela reversible, ayuda a poder “jugar” con ello y relajarse. La playera, cuenta con una franja al costado del delantero que es tejido, con diversas texturas, y el saco cuenta con una cinta plisada, cuya textura tiene la bondad de calmar a la persona con solo el tacto.

6. Desarrollo del producto.

6.1 Inspiración.

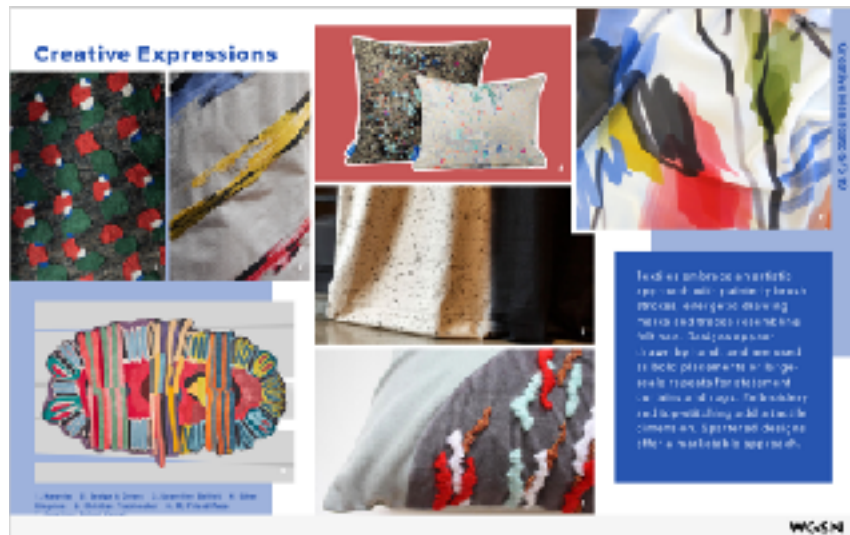
La colección AINTXIETY, toma de inspiración los métodos de relajación que puede realizar una persona para bajar sus niveles de ansiedad como son la pintura, los artículos con textura y sensoriales, además, se esta trabajando con la tendencia de WGSN: Manifiesto Creativo, que pertenece a la temporada Primavera/Verano 2019. Donde se retoman de igual forma, texturas, prints, siluetas y la paleta de color.

- Moodboard Aintxiety:

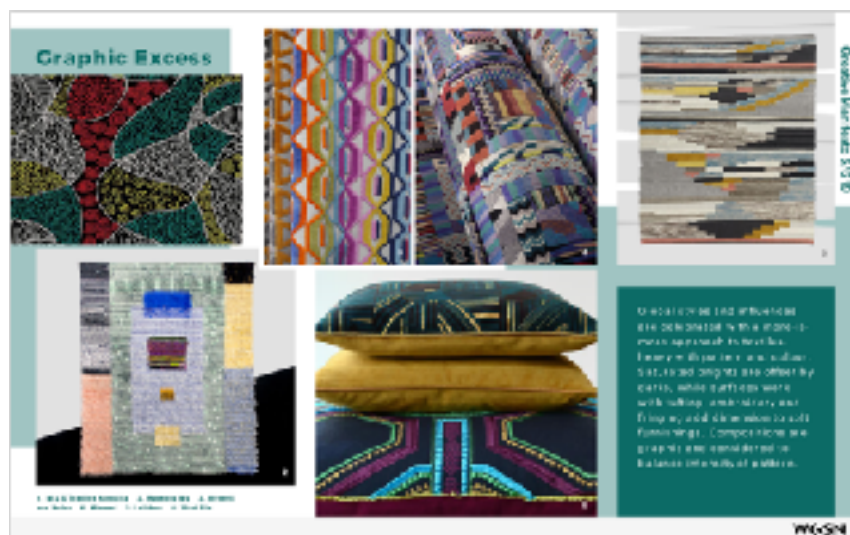


Tendencia Manifiesto creativo: Se retoman 4 apartados importantes de esa tendencia, las cuales son Expresiones Creativas, Exceso Gráfico, Expresión Artística, y Patrones Colocados.

Expresiones creativas: Los textiles se muestran con líneas a pincelazos, líneas, y dibujos energéticos de plumas. Los diseños aparentan ser dibujados a mano, y con repeticiones a muy grande escala. Bordados y texturas añaden un tacto de tercera dimensión.



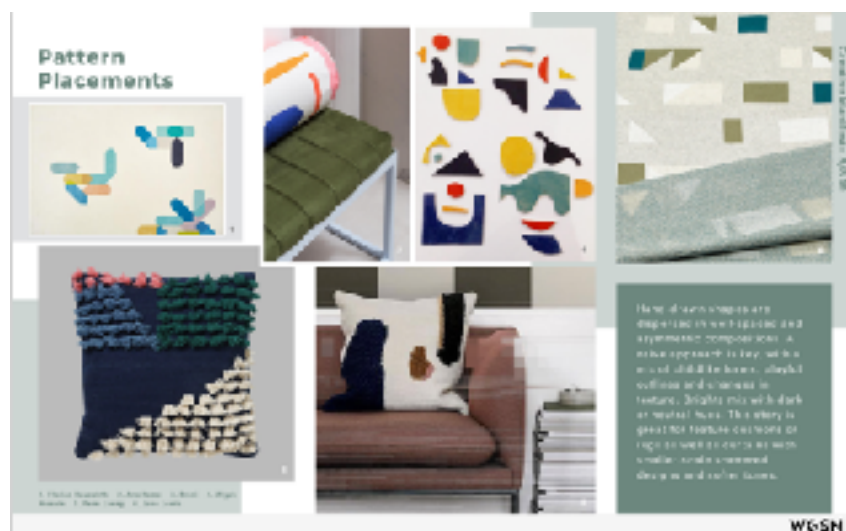
Exceso gráfico: Estilos e influencias del mundo, ayudan a un más-más en los textiles. Se sobrecargan con patrones pesados y saturados, así como en cuestión de color; creando mezclas de colores brillantes con contrastes oscuros, mientras las superficies trabajan con bordados añadiendo dimensión a las telas. Muchas de las composiciones son saturadas de figuras, que aun así crean un balance.



Expresión artística: Esta corriente da libertad con patrones que desenvuelven colores saturados. Contrastes de escalas, patrones, figuras y dibujos, con aplicaciones de tejidos que añaden volumen y generan un tacto especial en la tela.



Patrones colocados: Formas hechas a mano, se dispersan de manera espaciada generando composiciones asimétricas. Mezcla de formas inspiradas en niños, líneas que juegan y texturas cambiantes. Se manejan escalas pequeñas en diseños abstractos y suaves también.



6.2 Materiales.

Para poder realizar la confección y los acabados de las prendas, se utilizaron diferentes tipos de tejido, además de otros materiales para los bordados de la chamarra y blusas y los estampados que algunas piezas tienen.

Materiales:

Tela:

Tejido de punto:41

- Punto Roma
- Lycra
- Mesh

Tejido plano:

- Mezclilla
- Forro poliester
- Lino Venecia
- Lentejuelas reversible
- Pongee

Otro:

- Tul

Otros:

- Bisutería mixta.
- Hilos.
- Estambre.
- Vinil.

6.3 Colección - prendas.

Prenda 1: Saco con aplicación lateral de plisado.

Inspiración: Aplicación de plisado que ayuda a sentir y relajar a la persona con el tacto, ya que los pequeños pliegues crean una textura estimulante de relajación para la persona.

Prenda 2: Blusa con textura en mangas.

Inspiración: Las mangas cuentan con texturas que ayudan a ayudar a reducir la sintomatología de una persona con ansiedad, de nueva cuenta se toma la sensorialidad como método de relajación. Además las mangas tienen vivos estampados con frases que recuerdan y ayudan a la persona con TAG a relajarse.

Prenda 3: Chamarra sensorial.

Inspiración: Hecha mezclilla con mangas que cuentan con diversas aplicaciones y técnicas que crean texturas. Inspirado en la sensorialidad aplicado en las mangas, que ayudan a reducir el estrés conforme se va jugando con ella. Cuenta con un forro en los talles, que tiene como inspiración pinceladas, con colores vivos y alegres, que hacen referencia a la pintura y las manualidades que una persona con TAG puede realizar para disminuir el trastorno.

Prenda 4: Playera con tejido en lado izquierdo del talle delantero.

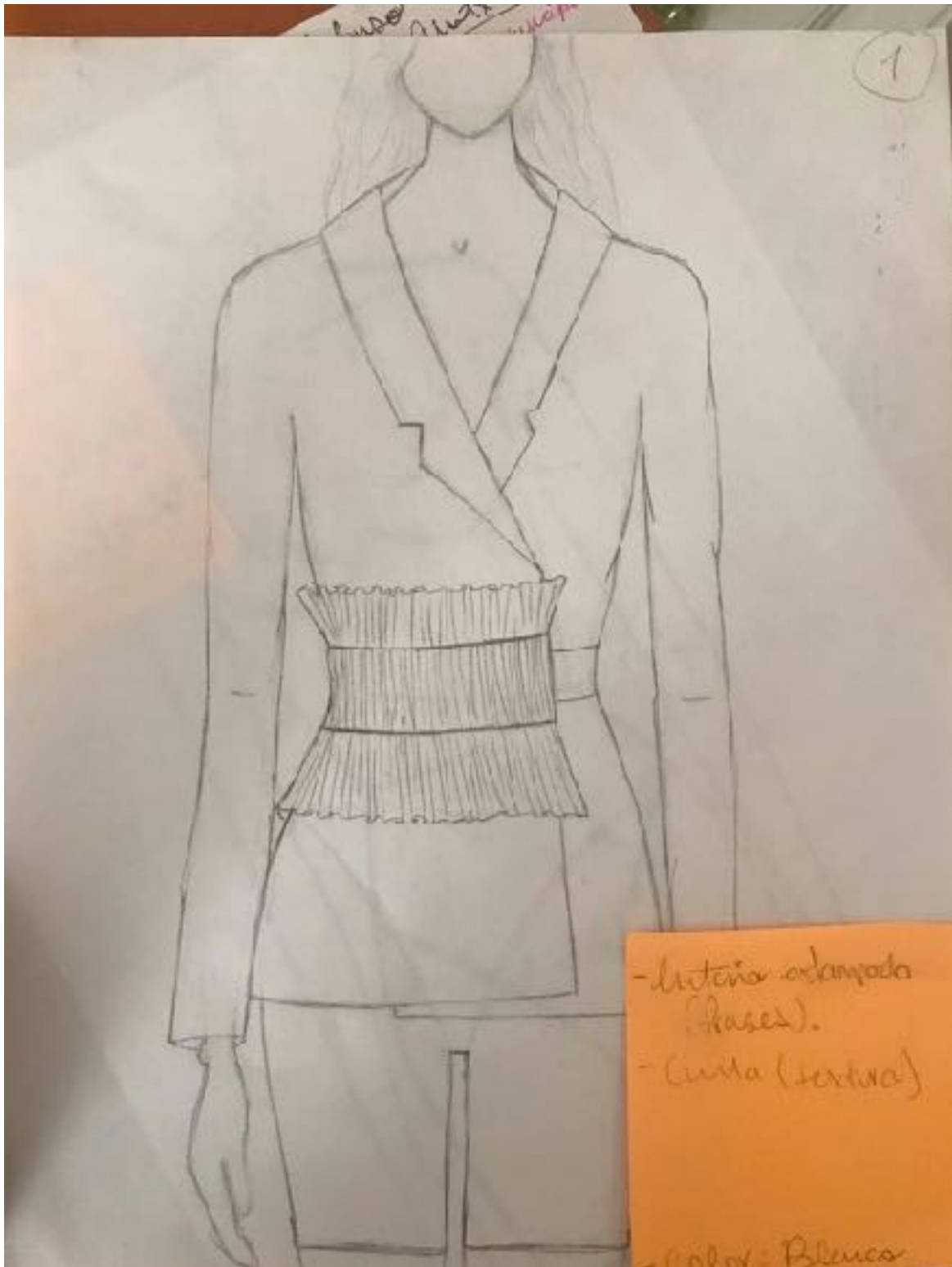
Inspiración: El tejido lateral está hecho para ayudar a reducir la sintomatología de una persona con ansiedad, ya que tiene diversas texturas y aplicaciones que permiten a la persona jugar con ello y así lograr relajarse. Tiene la frase "Breathe", como recordatorio y apoyo a la persona con TAG que debe respirar para controlar algún ataque, o reducir la posibilidad de tenerlo.

Prenda 5: Blusa tipo pep plum, con aplicación de tela con lentejuelas doble vista.

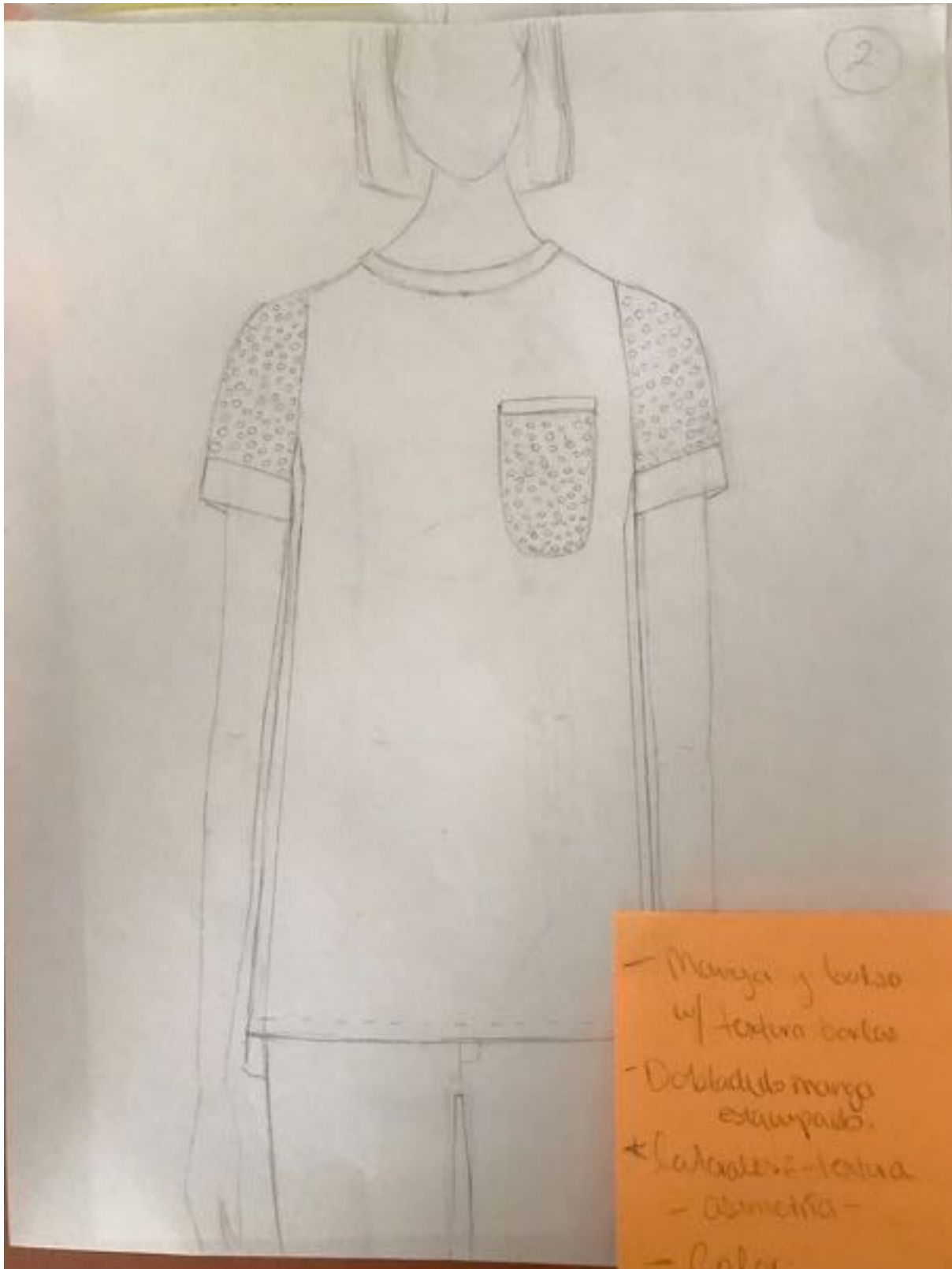
Inspiración: La blusa tiene aplicaciones de lentejuelas doble vista que ayudan a la persona a liberar su estrés al pasar la mano sobre la tela para cambiar la vista, (sensorialidad nuevamente), además que la forma de las aplicaciones simulan manchas de pintura, actividad que se recomienda para una persona con TAG.

6.4 Bocetaje.

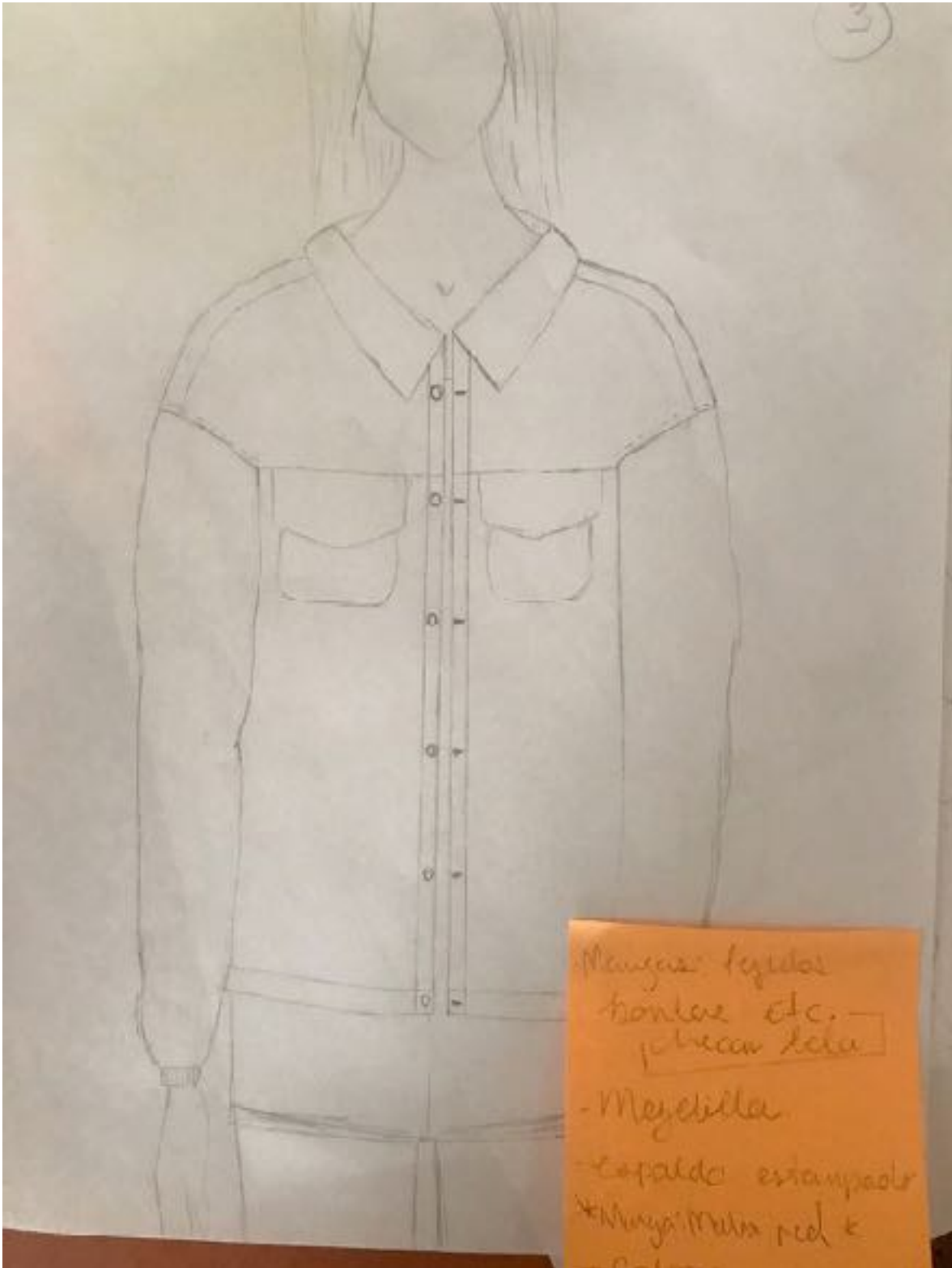
Prenda 1:



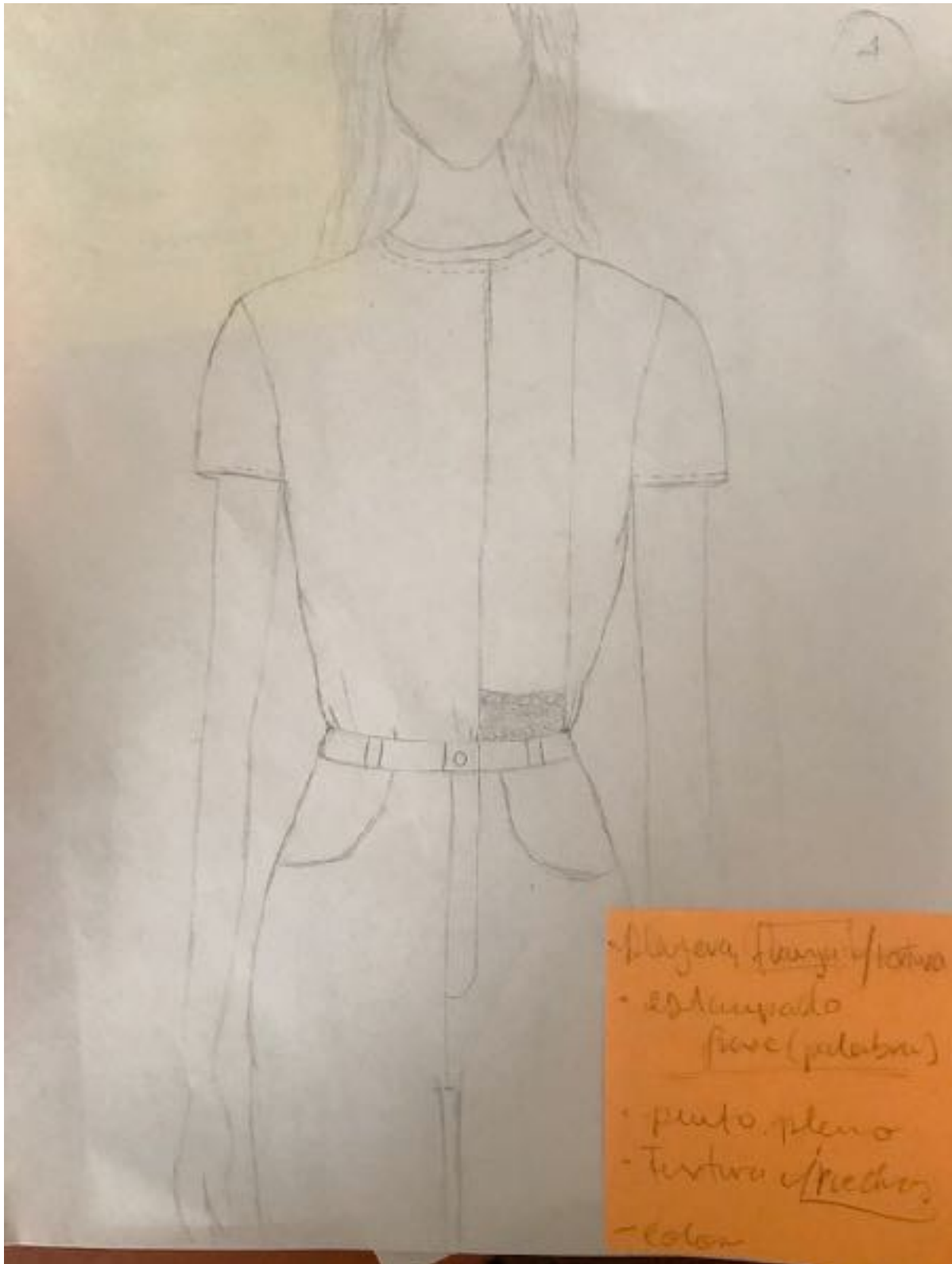
Prenda 2:



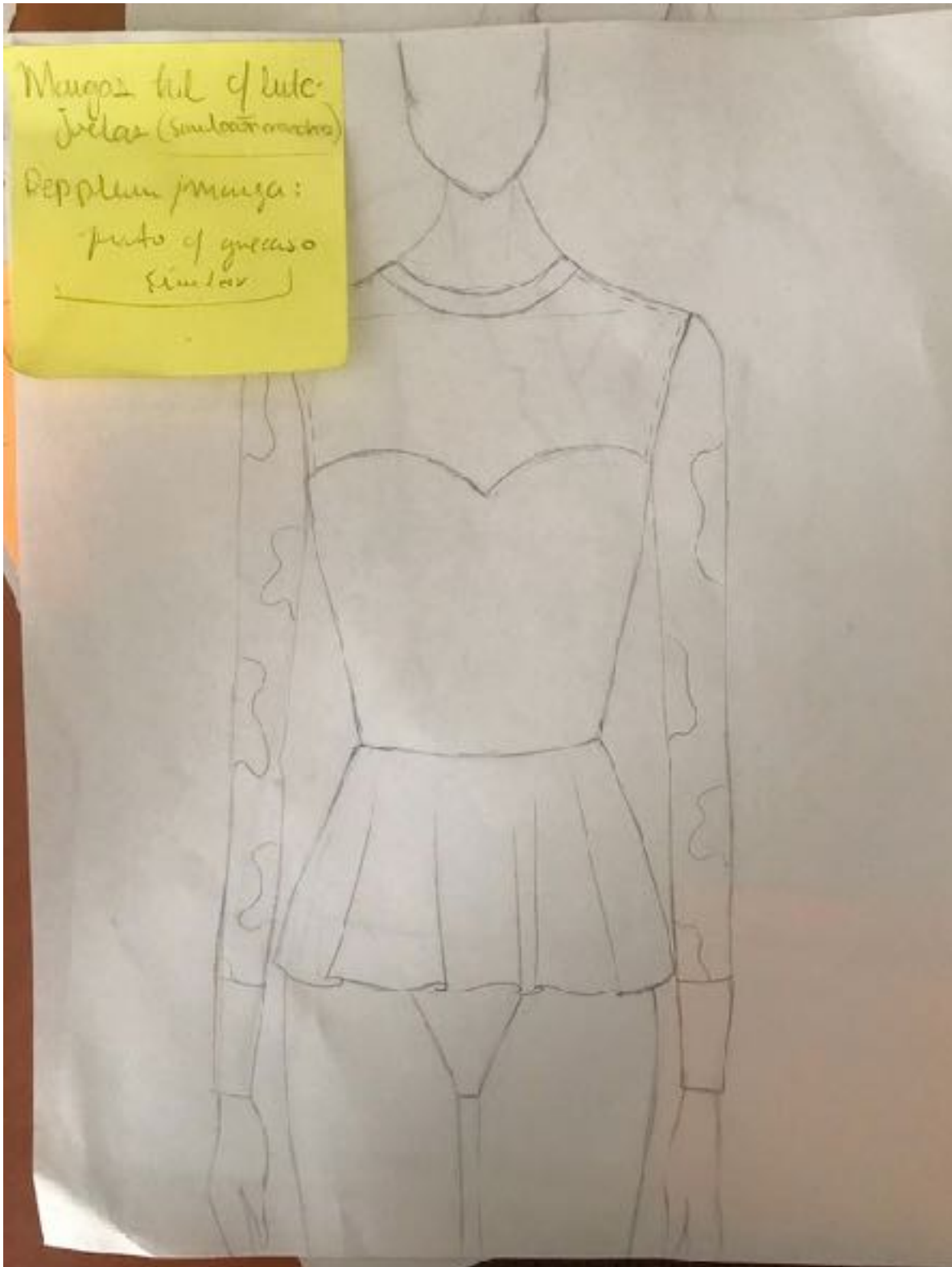
Prenda 3:



Prenda 4:



Prenda 5:



| Chamarra Denim | | Cantidad | Unidad | Costo | Total | | |
|----------------|--------------|----------|--------|----------|------------|--|-----------------|
| 1 | Patronaje | 1 | pieza | \$200.00 | \$200.00 | | |
| 2 | Confección | 1 | pieza | \$200.00 | \$200.00 | | |
| 3 | Mezclilla | 1 | m | \$60.00 | \$60.00 | | |
| 4 | Tul | 1.5 | m | \$27 | \$40.50 | | |
| 5 | Estambre | 12 | madeja | \$20 | \$238.80 | | |
| 6 | Forro | 1 | m | \$14 | \$14.00 | | |
| 7 | Sublimación | 1 | m | \$80 | \$80.00 | | |
| 8 | Botones | 7 | unidad | \$7 | \$49.00 | | |
| 9 | Mano de obra | 1 | - | \$500 | \$500.00 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | Precio de venta |
| TOTAL | | | | | \$1,382.30 | | \$1,727.88 |

| Blusa estambre | | Cantidad | Unidad | Costo | Total | | |
|----------------|--------------|----------|--------|----------|----------|--|-----------------|
| 1 | Patronaje | 1 | pieza | \$100.00 | \$100.00 | | |
| 2 | Confección | 1 | pieza | \$100.00 | \$100.00 | | |
| 3 | Licra | 1.5 | m | \$18.00 | \$27.00 | | |
| 4 | Estambre | 1 | madeja | \$20.00 | \$20.00 | | |
| 5 | Cuentas | 0.25 | gramos | \$50.00 | \$12.50 | | |
| 6 | Mano de obra | 1 | - | \$100.00 | \$100.00 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | Precio de venta |
| TOTAL | | | | | \$359.50 | | \$449.38 |

| Blusa lentejuelas | | Cantidad | Unidad | Costo | Total | | |
|-------------------|------------------|----------|---------|----------|-----------------|--|-----------------|
| 1 | Patronaje | 1 | pieza | \$200.00 | \$200.00 | | |
| 2 | Confección | 1 | pieza | \$200.00 | \$200.00 | | |
| 3 | Lino Venecia | 1.5 | m | \$44.00 | \$66.00 | | |
| 4 | Tela lent. doble | 0.25 | m | \$400.00 | \$100.00 | | |
| 5 | Mesh | 1 | m | \$100.00 | \$100.00 | | |
| 6 | Láser | 7 | minutos | \$7.00 | \$49.00 | | |
| 7 | Mano de obra | 1 | - | \$50.00 | \$50.00 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | Precio de venta |
| TOTAL | | | | | \$765.00 | | \$956.25 |

7. Mercado meta.

En este proyecto se manejan 2 mercados ya que se cuenta son 2 soluciones:

1. Estudiantes de universidad que sufren de trastorno de ansiedad generalizada.

Edad: 18 - 23 años

Target: B+

Sexo: Femenino

2. Estudiantes de universidad, en general, ya que el proyecto también es en conciencia de las personas que sufren de este trastorno.

Edad: 18 - 23 años

Target: B+,

Sexo: Femenino

Estilo de vestimenta: Casual.

Gustos: Moda, versatilidad.

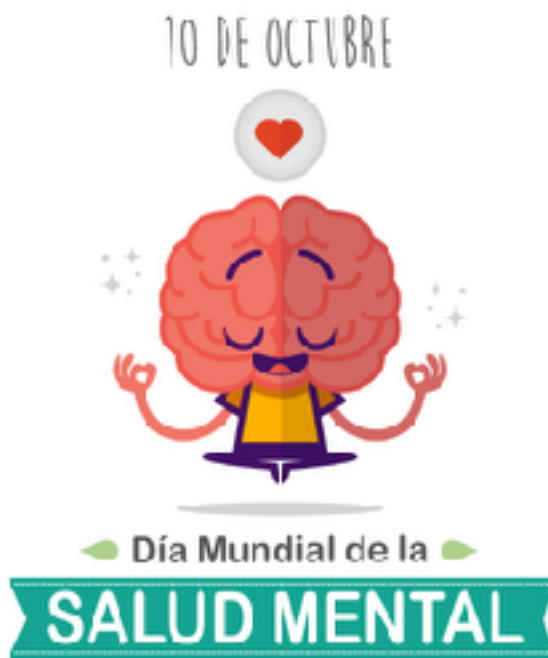
8. Punto de venta y/o distribución.

Se tiene planeado venderlo dentro de la Ibero, creando una alianza con LM Casa de Diseño, que se ubica en el IDIT, además de las redes sociales como Instagram principalmente.

9. Campaña.

La campaña se dirige a través de redes sociales: principalmente por Instagram, ya que actualmente es una de las redes sociales más fuertes, donde también se maneja la venta de productos, muchas veces de moda.

Además de implementar imágenes de las campañas como la del Día Mundial de la salud mental, que es el 10 de Octubre.



10. Conclusión.

Con este trabajo se logró el objetivo de desarrollar una colección en apoyo a las personas que sufren trastorno de ansiedad generalizada a través de cinco prendas que se guían en la sensorialidad y utilizan el tacto para poder tranquilizar los síntomas de ansiedad en jóvenes universitarias. Cada objetivo específico fue logrado conforme se realizaron las prendas.

De las dificultades más grandes del proyecto, fue el crear las piezas con aplicaciones manuales, ya que requieren mucho tiempo, además de que su trabajo aumenta en el costo de las prendas.

En lo personal, este trabajo tiene mucho potencial para seguir en ASE III, desarrollando más productos y aplicando nuevas técnicas textiles, que sigan ayudando y sigan estando inspiradas en las personas que sufren de trastorno de ansiedad generalizada.

11. Bibliografía:

Fuentes primarias:

Amézquita, M., González, P., Zuluaga, D., (2003). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas, año 2000. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, (4), p. 341 – 356.

Becker, B., (1996). La influencia de la Educación Física y el Deporte en los Niveles de Ansiedad y de Agresividad en los Alumnos Adolescentes. *Educación física Chile*. 239, p. 12-17.

Bell-Dollan, D.J. (1995). Social cue interpretation of anxious children. *Journal of Clinical Child Psychology* 24: p. 2-10.

Benjet, C., Borges, G., Medina – Mora, M., Blanco, j., Rojas, E., Fleiz, C., Méndez, E., Zambrano, J., Aguilar Gaxiola, S. (2009). La encuesta de salud mental en adolescentes de México. *Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe*, 632, p. 90 – 98.

Chiapetti, N., & Servena, C. A. (2007). Uso de álcool, tabaco e drogas por estudantes da área de saúde de uma Universidade de Curitiba. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 20(2), 303–313. doi:10.1590/S0102-79722007000200017

García- Fernández, J, M., Martínez- Monteagudo, M, C., Inglés, C, J., (2011). Diferencias según sexo y curso en ansiedad escolar: Un estudio con una muestra de estudiantes españoles de educación secundaria. *Ansiedad y estrés*,17 (2-3), 137 – 148.

- Inglés, C. J., Piqueras, J. A., García- Fernández, J. M., García – López, J. M., Delgado, B., Ruiz- Esteban, C., (2010). Diferencias de género y edad en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras de ansiedad social en la adolescencia. *Psicothema*, 22 (3), p. 376 – 381.
- Jackson, Y., & Frick, P. J. (1998). Negative life events and the adjustment of school-age children: testing protective models. *Journal of clinical child psychology*, 27(4), 370-380. doi: 10.1207/s15374424jccp2704_1
- Johnson, G.M. (1997). Resilient at Risk Students in the Inner City. *Mc Gill Journal of Education* 32: p. 35-49.
- Kerr-Corrêa, L., Andrade, A. G., Bassit, A. Z., & Boccuto, N. M. V. F. (1999). Uso de álcool e drogas por estudantes de medicina da Unesp. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21(2), 95–100. doi:10.1590/S1516-44461999000200005
- Livingstone, C., (1994). Pocket Guide to de ICD- 10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. *World Health Organization*. p. 109
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). Estrategia y plan de acción sobre salud mental. Organización Mundial de la Salud: Washington, DC.
- Sareen J, Cox BJ, Afifi TO, et al. (2005). Anxiety Disorders and Risk for Suicidal Ideation and Suicide AttemptsA Population-Based Longitudinal Study of Adults. *Arch Gen Psychiatry*. 62(11):1249–1257. doi:10.1001/archpsyc.62.11.1249
- Silva, É. C., & Tucci, A. M. (2018). Correlation between anxiety and alcohol consumption among college students. *Psicologia: Teoria E Prática*, 20(2), 107-119. doi:10.5935/1980-6906/psicologia.v20n2p107-11

Fuentes secundarias:

Baeza Villarroel, J. C. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Madrid y Barcelona. Recuperado de: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>

Clínica de la ansiedad. (2017). ¿Cuántas personas padecen trastornos de ansiedad? *Clínica de ansiedad*. Recuperado de: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/cuantas-personas-padecen-trastornos-de-ansiedad/>

Family Doctor Editorial staff. (2018). Trastorno de ansiedad generalizada. *Family Doctor*. Recuperado de: <https://es.familydoctor.org/condicion/trastorno-de-ansiedad-generalizada/?adfree=true>

Guillamón, N. (2006). Ansiedad y drogas. *Clínica de ansiedad*. Recuperado de: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/ansiedad-y-otros/ansiedad-y-drogas/>

INECO. (2014). Trastorno de ansiedad generalizada. *INECO*. Recuperado de: <http://www.ineco.org.ar/trastorno-de-ansiedad-generalizada/>

INEGI. (2018). La tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento en jóvenes. *INEGI*. Recuperado de: http://www.beta.inegi.org.mx/app/tabulados/pxweb/inicio.html?rxid=91a63b16-b544-4b50-8b37-90d5868e9620&db=Salud&px=Mental_5

Instituto Nacional de la Salud Mental. (2016). Trastorno por estrés postraumático. *National Institute of Mental Health*. Recuperado de: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico/sqf-16-6388_156346.pdf

Harding, A., (2011). Alcohol and Anxiety a Risky Mix for Some. *Health*. Recuperado de: <https://www.health.com/alcoholism/alcohol-anxiety>

Keizer, B. M. (2012). Child behavioral inhibition, parental overcontrol, and parental anxiety as predictors of adolescent anxiety. *ProQuest Dissertations and Theses*, 129. Recuperado de: <http://wdg.biblio.udg.mx:2048/docview/1266236997?accountid=28915>.

Mayo Clinic. (2017). Ansiedad. *Mayo Clinic*. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

NOTIMEX. (11 de octubre de 2016). Trastorno de ansiedad afecta a 14.3% de los mexicanos. *MILENIO*. Recuperado de: <http://www.milenio.com/cultura/trastorno-ansiedad-afecta-14-3-mexicanos>

NTR. (14 de junio de 2012) Crisis de ansiedad puede provocar suicidios: psiquiatra. *NTR Periodismo crítico*. Recuperado de: <http://ntrzacatecas.com/2012/06/14/crisis-de-ansiedad-puede-provocar-suicidios-psiquiatra/>

Pastrana, J, (2007). Trastornos de ansiedad y estrés. *Con salud mental*. Recuperado de: <https://consaludmental.org/publicaciones/Trastornosansiedadestres.pdf>

Lemus, R. (2012) La ansiedad y su Relación con el Colon Irritable. *Universidad de San Carlos de Guatemala* Recuperado de: http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2198.pdf

Sanchez, L. (2013). Los efectos de las drogas sobre la ansiedad. *Diario Femenino*. Recuperado de: <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/los-efectos-de-las-drogas-sobre-la-ansiedad/>

Virgen. R., Lara. A., Morales. G., y Villaseñor S. (2005, 10 de noviembre). Los trastornos de ansiedad. *Revista digital universitaria*. Recuperado de: http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf

WGSN. Predicción de tendencias de moda; primavera - verano 2019. *WGSN*. Recuperado de: <https://www.wgsn.com/es/products/fashion/>

12. Glosario:

- Agorafobia: es el miedo irracional a espacios abiertos, lugares con mucha gente, o a dejar un lugar seguro (temor a salir del hogar, entrar en tiendas y almacenes, temor a las multitudes, a los lugares públicos y a viajar solo). Aunque la gravedad de la ansiedad y la intensidad de las conductas de evitación son variables, éste es el más incapacitante de los trastornos fóbicos y algunos individuos llegan a quedar confinados en su casa. (Virgen. R., Lara. A., Morales. G., y Villaseñor S. 2005)
- Estrés Postraumático: el trastorno por estrés postraumático (también conocido como TEPT) es un trastorno que algunas personas presentan después de haber vivido o presenciado un acontecimiento impactante, terrorífico o peligroso. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2016).

13. Anexos.

13.1 Anexo 1.

ENTREVISTA
PSIC. MARIA ANTONIETA ZENTENO TABOADA
Maestría en Terapia familiar y de pareja
Ced-prof 2647533

1.-Que es el trastorno de ansiedad generalizada?

Es una enfermedad que se caracteriza por tener la sensación de preocupación constante de manera exagerada sobre todos los eventos que le rodean a la persona como por el ejemplo el trabajo, la pareja, la economía, los amigos, enfermedades, miedo a la muerte etc., sin que exista un motivo aparente o real que sustente la preocupación del paciente, pensando de manera obsesiva y continua que algo malo les puede suceder a ellos o las personas que ellos quieren.

2.- ¿En qué edad es más común padecerla?

En realidad, no hay una edad establecida puede empezar desde la infancia sobretodo cuando empieza la edad preescolar o la primaria cuando se desprenden de la familia pero en su mayoría los pacientes que acuden a psicoterapia son pacientes en edad joven adulta.

3.- ¿Cómo afecta el TAG a los jóvenes universitarios? ¿hay alguna diferencia entre hombres y mujeres?

Hoy en día el nivel de exigencia académica universitaria versus el bajo nivel o deficiente de la calidad académica de los colegios sumado a la poca oferta laboral que existe en el mercado detona en los alumnos universitarios una alta preocupación por su futuro y la manera en la que destacaran en su campo profesional por lo tanto un alto

porcentaje de alumnos universitarios aspiran a ingresar con una beca de excelencia y lograr mantenerla por los 5 años de carrera o desertar de sus estudios y reducir las posibilidades de mejores ingresos provoca en ellos altas preocupaciones y cuadros de ansiedad o depresiones mayores. No hay diferencia entre hombres y mujeres, sin embargo dadas las características cerebrales y de género la mujer tiende a ser más aprensiva que los varones por lo que aumenta la estadística en dicha población

4.- ¿Cuáles son los síntomas negativos que una persona con TAG puede padecer?

Inquietud o agitación constante. Irritabilidad, falta de sueño, dificultad para concentrarse, palpitaciones, sensación de angustia, falta de aire, despersonalización

5.- ¿Cómo se trata generalmente a un paciente con TAG?

Tratamiento farmacológico, tratamiento psicoterapéutico, practicar deporte, buena alimentación, meditación, actividades que estimulen a la relajación de las personas como actividades manuales.

6.- ¿Las actividades sensoriales ayudan a una persona con TAG?

Principalmente se da la meditación, respiraciones dos veces al día, escuchar música de relajación, respiración diafragmática, imaginación relajante (playa, bosque), pero también manualidades; como la pintura, además tener contacto con algunas superficies estimulantes como peluche, superficies con relieves, pelotas de hule, etcétera.