

**SELENE: RÁPIDA RELAJACIÓN**

**CATALINA DEL MAR IMUÉS CÁRDENAS**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE ARTES  
PROGRAMA DE DISEÑO GRÁFICO  
PASTO, COLOMBIA  
2013**

**SELENE: RÁPIDA RELAJACIÓN**

**CATALINA DEL MAR IMUÉS CÁRDENAS**

**Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al título de  
Diseñadora Gráfica y Multimedial**

**Asesora:  
PAULA ANDREA MURILLO  
Diseñadora Gráfica**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE ARTES  
PROGRAMA DE DISEÑO GRÁFICO  
PASTO, COLOMBIA  
2013**

Los pensamientos e ideas aquí planteados, son responsabilidad única y exclusiva de su autor.

Artículo 1 del Acuerdo Número 324 de Octubre 11 de 1966, emanado del honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

## NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PAULA ANDREA MURILLO**  
Asesora

**HUGO ALFONSO PLAZAS**  
Jurado

**ARTURO DE LA CRUZ**  
Jurado

**RAMIRO VIVEROS CALLE**  
Jurado

San Juan de Pasto, 15 de noviembre de 2013

## **RESUMEN**

El objetivo del presente trabajo es disminuir el nivel de estrés que sufren las mujeres, utilizando el diseño como una estrategia de relajación; ya que se ha hecho evidente su influencia en el campo laboral y sentimental, así como el estilo de vida, que puede desencadenar en problemas de salud. A través de la investigación se concluyó que el estrés ataca a las mujeres en un mayor número, ya que ellas se ven mucho más afectadas hormonalmente en momentos tales como el embarazo, la maternidad o la menopausia, así como por su posición en la sociedad como madre y profesional. Además, se conoció a través de entrevistas al grupo objetivo, que disponen de poco tiempo libre, dinero extra y su mayor foco de estrés es el trabajo. Se busca que el proyecto sea un método de apoyo en el tratamiento del estrés, a través de la estimulación de los sentidos, que pueda ser prestado como servicio itinerante para empleadas de distintas empresas del departamento.

## **ABSTRACT**

The project presented below seeks to reduce the level of stress experienced by women of Nariño (Colombia), through design and it has become apparent that their influence in the workplace and sentimental as well as lifestyle, which can lead to health problems. Through research it was concluded that stress attacks women more because they are much more affected hormonally in times such as pregnancy or menopause, as well as their position in society as a mother and professional. In addition, it was learned through interviews with target group, who have little free time and extra money stress greater focus is work. It is intended that the project is a method of support in the treatment of stress, through stimulation of the senses, which can be provided as a service for employees traveling to different companies within the department.

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	12
1. TEMA DE INVESTIGACIÓN: El estrés en las mujeres	13
2. CONTEXTUALIZACIÓN	13
2.1 MACROCONTEXTO	13
2.2 MICROCONTEXTO	14
3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
3.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
4. JUSTIFICACIÓN	18
5. OBJETIVOS	19
5.1 OBJETIVO GENERAL	19
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
6. DISEÑO METODOLÓGICO	20
6.1 ENFOQUE Y MÉTODO	20
6.2 POBLACIÓN	20
6.3 MUESTRA	20
6.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	20
6.4.1 Técnicas	20
6.4.1.1 Entrevista estandarizada	20
7. MARCO TEÓRICO	21
7.1 ESTRÉS	21
7.1.1 Origen	21
7.1.2 Causas	21
7.1.3 Consecuencias	24
7.1.4 Tratamientos	26
7.1.4.1 Tratamientos psicológicos	27
7.1.4.2 Tratamientos alternativos	27
7.2 DISEÑO DE EXPERIENCIA	29
7.2.1 ¿Qué es?	29
7.3 INSTALACIÓN INTERACTIVA	30
7.4 ARTE SONORO	31
8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	33
8.1 METODOLOGÍA DE DISEÑO	33
8.2 REFERENTES GRÁFICOS	34
8.3 INVIERNO	37
8.4 OTOÑO	39
8.4.1 Marca	39
8.4.2 Domo	39
8.4.3 Los servicios de Selene	40
8.4.3.1 Tratamientos / Visión station	40
8.4.3.2 Cartilla explicativa y Test previo	40

8.4.3	Tratamiento 1	40
8.4.4	Tratamiento 2	41
8.4.5	Página web	41
8.4.6	Kit para llevar a casa	41
8.5	PRIMAVERA	42
8.5.1	Salud preventiva	43
8.5.2	Decreto 614 de 1984 (marzo 14)	43
9.	CONCLUSIONES	44
10.	RECOMENDACIONES	45
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
	ANEXOS	49

## LISTA DE CUADROS

Cuadro 1.	Tipos de estresores	Pág. 24
Cuadro 2.	Respuestas del cuerpo humano al estrés	27

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1.	Interior del Pabellón España Explora	Pág. 35
Figura 2.	Interior del rain room	37
Figura 3.	Sensores en rain room	38

## GLOSARIO

**APOPLEJÍA:** Interrupción repentina y completa de la acción cerebral, habida usualmente a derrames sanguíneos en el encéfalo o las meninges.

**BENZODIACEPINA:** Calmantes, medicinas depresores del sistema nervioso central. Agentes sedantes-hipnóticos.

**BOCETACIÓN:** Esbozo, dibujo rápido.

**COGNITIVO:** Labor y efecto de conocer a través de las facultades intelectuales.

**DEMOGRAFÍA:** Estudio estadístico de un grupo de población humana que estudia su volumen, crecimiento y características en un momento o ciclo.

**DOMO:** Bóveda en forma de media esfera.

**ESTRÉS:** Respuesta no específica ante cualquier demanda.

**ESTRESOR:** Causa desencadenante de una situación estresante.

**FISIOLOGICO:** Relacionado con la fisiología o bien que se desarrolla fisiológicamente, es decir, de forma normal.

**INSTALACIÓN:** Estructura dispuesta de una manera particular para cumplir un objetivo específico.

**INTERACTIVO:** Acción recíproca entre dos sujetos, objetos, funciones

**MATRIZ:** Cuadro de números o de símbolos algebraicos ordenados en filas y columnas y acomodados en forma de rectángulo.

**PROTOTIPO:** Primer modelo de algo que se toma como guía para crear otros del mismo tipo

**RELAJACIÓN:** Reducción de la tensión física y mental

**SENSOR:** Dispositivos dispuestos para detectar acciones externas

**SOMÁTICO:** Síntoma médico únicamente corpóreo (físico)

## **INTRODUCCIÓN**

Miles de mujeres salen hoy a trabajar, resultado del avance de nuestra sociedad, que ha permitido la inclusión del género femenino en el área laboral. Sin embargo, muchas de ellas aún tienen la responsabilidad de llevar su hogar y desempeñar el rol de ama de casa, a la par tener éxito en una carrera profesional. Y está es una de las causas más frecuentes del estrés en las mujeres, afección que puede desencadenar en graves problemas médicos.

Selene, es un proyecto que busca disminuir los niveles de estrés en las mujeres, a través de la exploración de los sentidos y la sensación de un viaje, sin ir muy lejos. Tener una experiencia inolvidable en la búsqueda de la relajación.

## 1. TEMA DE INVESTIGACIÓN: El estrés en las mujeres

### 2. CONTEXTUALIZACIÓN

#### 2.1 MACROCONTEXTO

El término Estrés se deriva del griego Stringere, que significa provocar tensión, es un término físico que hace referencia a una fuerza o peso que produce diferentes grados de tensión o deformación en distintos materiales. El Dr. en medicina Hans Selye, pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como: "una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo, cuando la demanda externa excede los recursos disponibles"<sup>1</sup>.

Indagando sobre cifras reales para poder esclarecer la influencia del estrés a nivel mundial, se encontró que el Instituto Biomecánico de Valencia, España, realizó recientemente un estudio entre más de 6000 personas, arrojando como resultados que casi un 75% de los encuestados de entre 30 y 45 años sufre un estrés muy alto. Los mayores de 65 son la población menos estresada, también el resultado arrojó que el sexo femenino padece más estrés que el masculino<sup>2</sup>.

Según el diario El Espectador, en Colombia (un país de América ubicado en la zona noroccidental de América del Sur), el estrés afecta al 38% de los trabajadores. concluyó que los niveles de estrés siguen aumentando y se acercan a un punto crítico. Explicó que a corto plazo se traducirá en la pérdida de trabajadores valiosos y en la caída de la productividad, mientras que los empleados tendrán que enfrentar problemas como el insomnio<sup>3</sup>.

Algunas de las razones más comunes del estrés en las mujeres son la demanda laboral y familiar, que está actualmente sobre muchas de ellas; ejecutan ocho horas de labores en sus lugares de trabajo pero al llegar a casa, su responsabilidad no termina, además deben atender a su familia: hijos y esposo; la mujer es capaz de sentir el estrés de la maternidad, del trabajo, de la sexualidad, del amor, del matrimonio, etc.

---

<sup>1</sup> SLIPAK, Oscar Eduardo. Historia y concepto del estrés: Primera parte. Argentina, 1991. Disponible en Internet: [www.alcmeon.com.ar/1/3/a03\\_08.htm](http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm). Fecha de consulta: 05/02/13

<sup>2</sup> GONZALEZ, Victoria. El 70 por ciento de los españoles sufre estrés. España, 2012. Disponible en internet: [www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-70-por-ciento-de-los-espanoles-sufre-estres](http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-70-por-ciento-de-los-espanoles-sufre-estres). Fecha de consulta: 05/02/13

<sup>3</sup> REDACCIÓN NEGOCIOS. Estrés afecta al 38% de los trabajadores en Colombia. Colombia, 2012. Disponible en internet: [www.elespectador.com/impreso/salud/articulo-373408-estres-afecta-al-38-de-los-trabajadores-colombia](http://www.elespectador.com/impreso/salud/articulo-373408-estres-afecta-al-38-de-los-trabajadores-colombia). Fecha de consulta: 05/02/13

En una encuesta realizada en entre 1.300 personas mayores de 17 años, de los estratos 2 al 6, de Bogotá, Barranquilla, Cali, Medellín, Girardot, Pasto y Neiva; se encontró que las colombianas están orientadas a la familia de un modo creciente y que sus satisfacciones personales vienen en gran medida de ella. Así mismo, revela que el 90 por ciento de las mujeres cree que tener hijos es sinónimo de felicidad<sup>4</sup>; y precisamente por éstas razones, que la mayoría de los estudios realizados en el campo del estrés revelan que los picos de mayor estrés, se deben a los cambios de estado en su cuerpo (adolescencia, embarazo, menopausia) y a los roles que desempeñan laboralmente, que a menudo compite con su papel como madres y amas de casa.

## 2.2 MICROCONTEXTO

Nariño es un departamento de Colombia ubicado al suroeste del país, sobre la frontera con Ecuador y con orillas en el océano Pacífico. Su capital es San Juan de Pasto. Tradicionalmente religioso, conservador y artístico<sup>5</sup>.

Aproximadamente con un porcentaje de 57,5% son mujeres en el departamento de Nariño; conociendo los picos del estrés en las mujeres (embarazo, maternidad, trabajo, sexualidad amor, matrimonio). Investigando sobre las condiciones de las mujeres en Nariño y según datos de Profamilia, en la encuesta nacional de demografía y salud del 2010 para Nariño, se encontró que:

El 33 por ciento de los hogares tiene como cabeza a una mujer. El 54 por ciento de los niños menores de 15 años vive con ambos padres, el 31 por ciento vive solo con la madre pero tiene el padre vivo. El 38 por ciento de las mujeres son solteras, 22 por ciento casadas, 27 por ciento vive en unión libre, 11 por ciento son separadas y 1.5 por ciento viudas. El 22 por ciento de las adolescentes de Nariño (entre 15 y 19 años) ya es madre o está embarazada de su primer hijo. La primera unión conyugal de las mujeres en Nariño ocurre en promedio a los 23,1 años de edad. La edad mediana al nacimiento del primer hijo es 21,5 años. Sólo el 41,5 por ciento de los embarazos y nacimientos ocurridos en los últimos cinco años han sido deseados, un 31 por ciento lo quería pero más tarde y un 27,5 por

---

<sup>4</sup> REDACCIÓN VIDA DE HOY. Mujeres colombianas bajaron niveles de estrés y son más prácticas que antes, reveló estudio. Colombia, 2007. Disponible en internet: [www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-3568041](http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-3568041). Fecha de consulta: 05/02/13

<sup>5</sup> Estudiantes del Módulo "Lenguaje y Herramientas Informaticas" Grupo 10, UNIVERSIDAD DE NARIÑO. Departamento de Nariño. Colombia, 2012. Disponible en internet: [www.narinodemilcolores.site11.com/index.php?pasto=historia/Historia.htm](http://www.narinodemilcolores.site11.com/index.php?pasto=historia/Historia.htm). Fecha de consulta: 05/02/13

ciento lo reporta como francamente no deseado. El 68 por ciento de las mujeres sufre algún tipo de control por parte de su esposo o compañero<sup>6</sup>.

Todas estas condiciones generan altos grados de estrés en las mujeres nariñenses, que podrían desencadenar en enfermedades graves a largo plazo y una reducción en la eficiencia de las mujeres como trabajadoras.

---

<sup>6</sup> PROFAMILIA COLOMBIA. Encuesta nacional de demografía y salud. Colombia, 2010. Disponible en internet:  
[www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/documentos/boletines/departamentales/Narino.pdf](http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/documentos/boletines/departamentales/Narino.pdf). Fecha de consulta: 05/02/13

### 3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En los últimos años, el estrés, ha sido un tema de investigación muy estudiado, ya que se considera como antecesor a varias enfermedades graves, tanto físicas como psicológicas. Además de que es muy común entre la población mundial, sobre todo en mujeres; en donde se sabe que es un porcentaje mayor, frente al porcentaje de hombres que lo sufren. Las causas más comunes de estrés en las mujeres son los estados en que sus hormonas se ven alteradas o hay un gran cambio en su forma de vida.

Según el Dr. Daniel Sidelski, médico psiquiatra, la mujer presenta otro tipo de estresores que son prácticamente de su exclusividad: embarazo -con y sin pareja estable-; convertirse en único sostén de sus hijos, no quedar embarazada en casos en que sí lo desea; ser víctima de violencia o acoso sexual; recibir maltrato físico o psicológico en su hogar; no desarrollar adecuadamente su carrera profesional por elegir desempeñar más eficazmente su rol como ama de casa y madre, son los clásicos ejemplos <sup>7</sup>.

Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento. El estrés modifica los hábitos relacionados con salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc. <sup>8</sup>.

Es importante es indicar que se ha descubierto que el estrés puede agravar la mayoría de los síntomas de la tensión premenstrual (jaquecas, pechos duros y dolorosos, retención de agua, irritabilidad) <sup>9</sup>, así como también puede producir enfermedades más graves como: presión sanguínea alta, insomnio, asma, infarto,

---

<sup>7</sup> NAVA BADILLO, Fabiola. VELA SÁNCHEZ, Sharon Edith. Evaluación de la eficacia de estrategias psicoeducativas y relajación autógena en el manejo del estrés. México, 2005. Disponible en internet: [http://www.tlalpan.uvmnet.edu/ooid/download/Estres%20Amas%20Casa\\_04\\_CS0\\_PSIC\\_PICSJ\\_D.pdf](http://www.tlalpan.uvmnet.edu/ooid/download/Estres%20Amas%20Casa_04_CS0_PSIC_PICSJ_D.pdf). Fecha de consulta: 10/02/13

<sup>8</sup> CANO VINDEL, Antonio. Consecuencias del estrés laboral. España, 2012. Disponible en internet: [www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/consecue.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm). Fecha de consulta: 10/02/13

<sup>9</sup> AGENDA SALUD. Diferencias de género. Chile, 2004. Disponible en internet: [www.documentacion.edex.es/docs/1504ISlage.pdf](http://www.documentacion.edex.es/docs/1504ISlage.pdf). Fecha de consulta: 10/02/13

gastritis, colitis, úlceras, migraña, artritis, diabetes mellitus, cáncer, entre muchas otras. Y algunas otras a nivel psicológico: disminución de la autoestima, problemas en las relaciones personales o en el trabajo, depresión, anorexia, bulimia, etc.

### **3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Con base en lo anterior, se formuló el siguiente problema: ¿Cómo disminuir los niveles de estrés en las mujeres de Nariño a través del diseño?

#### 4. JUSTIFICACIÓN

Un grupo de expertos de la Universidad Estatal de Ohio (Estados Unidos), evidencio según su investigación, que se publico este año (2013) en la revista *Journal of Clinical Investigation*, que el estrés podría estar vinculado a la metástasis en las mujeres con cáncer de mama<sup>10</sup>; así como muchas más investigaciones recientes que indican que los niveles de estrés en las mujeres son muy altos y estos, además de las consecuencias graves en la salud de las mismas, afectan su rendimiento laboral, que puede desencadenar en bajo rendimiento de la producción de las empresas.

A través de la investigación se ha logrado concluir que los niveles de estrés en las mujeres se dan principalmente por sus responsabilidades laborales y familiares, donde generalmente, se ven obligadas a decidir en cual de ellas enfocan su tiempo.

Se busca con esta investigación, disminuir los niveles de estrés en las mujeres nariñenses, a través del diseño, con lo cual se pretende diseñar un espacio itinerante que responda a todas las necesidades que las mujeres de Nariño, muestran.

El espacio se ha pensado como itinerante, debido a la manifestación de la falta de tiempo y dinero extra de las mujeres nariñenses, con respecto a tomarse un tiempo e invertir en la disminución de su estrés; por lo tanto además este será un servicio que se prestará a las empresas en beneficio de sus propios empleados.

Como respuesta, a las necesidades que las mujeres encuestadas presentan, se utilizará medios sensoriales, que permitan tomar como principio fundamental el tratamiento psicológico llamado: Técnica de autocontrol emocional. La cual involucra el uso de todos los sentidos en base de la solución del estrés, involucrando a dos disciplinas como son la psicología y el diseño; que hace notar la importancia de las sensaciones y las experiencias, sobre los bienes materiales.

---

<sup>10</sup> EUROPAPRESS. El estrés podría estar vinculado a la metástasis del cáncer de mama. Madrid, 2013. Disponible en internet: [www.europapress.es/salud/noticia-estres-podria-estar-vinculado-metastasis-cancer-mama-20130823161941.html](http://www.europapress.es/salud/noticia-estres-podria-estar-vinculado-metastasis-cancer-mama-20130823161941.html). Fecha de consulta: 10/02/13

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1 OBJETIVOS GENERAL**

Crear un espacio que permita a las mujeres nariñenses disminuir sus niveles de estrés aplicando el diseño de experiencia

### **5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Investigar sobre el estrés: sus causas y consecuencias, y cuales son los estresores más frecuentes entre las mujeres nariñenses.
- Conocer tratamientos médicos y alternativos que aporten a la disminución del estrés con el fin de tomar uno de estos y aplicarlo al diseño de un espacio.
- Reconocer la influencia de los sentidos en relación con la disminución del estrés en las mujeres de Nariño, para así poder aplicarlo al diseño de experiencia en un espacio.
- A partir del tratamiento escogido, generar las piezas que se van a integrar al diseño del espacio final.

## **6. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **6.1 ENFOQUE Y MÉTODO**

El enfoque de ésta investigación es cuantitativo y de método Histórico – Hermenéutico, ya que se necesitan datos que arrojen información acerca de los comportamientos de las mujeres frente al estrés, cuales son sus estresores y los métodos que utilizan para disminuirlo, así como investigaciones previas de organismos de salud e investigaciones personales de médicos entendidos en el tema; en relación con los estresores internos y externos que puedan afectar a las mujeres.

### **6.2 POBLACIÓN**

Mujeres nariñenses de 20 a 35 años residentes en la ciudad de San Juan de Pasto. Universitarias y/o trabajadoras, con responsabilidades familiares.

### **6.3 MUESTRA**

Se tomó cinco mujeres residentes en San Juan de Pasto, con responsabilidades familiares y laborales, entre 25 y 35 años y a un Sicólogo residente en la ciudad de San Juan de Pasto

### **6.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **6.4.1 Técnicas**

**6.4.1.1 Entrevista estandarizada.** Será aplicada seis mujeres de la muestra con preguntas muy específicas, ya que se necesita responder correctamente a la investigación para recopilación de la información en cuanto sus estresores personales, internos y externos.

Será aplicada a un profesional de a Sicología, con preguntas concretas acerca de los tratamientos que usa para combatir el estrés, así como la influencia de los sentidos en el mismo.

Los instrumentos utilizados fueron un cuaderno de notas, un grabador de voz y una cámara fotográfica.

## 7. MARCO TEORICO

### 7.1 EL ESTRÉS

**7.1.1 Origen.** La palabra “estrés”, según la Real Academia de la Lengua Española, se define como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”<sup>11</sup>. Es un proceso de adaptación que hemos llamado estrés, se trata de un mecanismo de supervivencia que puede aparecer de forma aguda o de forma continua y llamarse estrés cotidiano<sup>12</sup>. El estrés existe desde la creación del ser humano pero ha ido evolucionando en cuanto a las causas que lo producen, a medida que su vida en la tierra, lo ha hecho también.

Antes de 1926, nunca nadie había desarrollado ninguna teoría acerca del estrés, pero Hans Selye, Dr. en Medicina de la Universidad McGill de Montreal descubrió que el estrés podría ser cualquier cosa, desde la privación prolongada de alimento hasta la inyección de una sustancia extraña al cuerpo, inclusive, un buen trabajo muscular. Por “estrés”, él no sólo se refirió al “estrés nervioso” sino a la “respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda”. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológico (mental) o fisiológico (físico/orgánico). La demanda se refiere a la causa del estrés (estresor).

**7.1.2 Causas.** La causa del estrés son los “estresores”, agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. Los estresores se pueden dividir en dos categorías: los psicosociales (mentales y sociales) por ejemplo, afectan al ser humano según el significado que estos le asignen a los eventos de sus vidas. Estos tipos de estresores con frecuencia surgen durante el transcurso de la vida son: desengaños, conflictos, cambios de trabajo, pérdidas personales, problemas económicos, presión de tiempo, jubilación, dificultades para tomar decisiones, cambios en la familia. Por otro lado existen los estresores bioecológicos (funciones orgánicas y medio ambiente) que se originan de toda actividad derivada de las funciones normales y anormales de los órganos y sistema del organismo humano, incluyendo de los que produce el ejercicio, y de aquellos estresores que surgen de nuestro ambiente físico o ecológico. Además, influye el tipo de personalidad que se originan de la dinámica del individuo, su percepción sobre sí mismo y el significado que le asigna a las situaciones estresantes. Se manifiesta en actitudes y comportamientos de riesgo que resultan en alteraciones psíquicas y somáticas.

---

<sup>11</sup> REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Definición de estrés. España, 2012. Disponible en internet: [buscon.rae.es/drae/srv/search?val=estr%E9s](http://buscon.rae.es/drae/srv/search?val=estr%E9s). Fecha de consulta: 10/02/13

<sup>12</sup> CASTELLANOS, Cesar. Sexo en tiempos de estrés. Republica Dominicana, 2008. Disponible en internet: [www.rexpuestas.com/secciones/extendido/sexo-en-tiempos-de-estres](http://www.rexpuestas.com/secciones/extendido/sexo-en-tiempos-de-estres). Fecha de consulta: 10/02/13

Algunas personalidades parecen ser más propensas al estrés que otras. Dos cardiólogos de San Francisco, Meyer Friedman y Ray H. Rosenman estudiaron los patrones de comportamiento del individuo y su relación con enfermedades cardíacas, y llegaron a la conclusión que existen dos tipos de personalidades, tipo A y tipo B. La personalidad tipo A tienden a ser personas obsesionadas con la puntualidad, impacientes, irritables fácilmente, competitivo en el trabajo y actividades recreativas, ávido de reconocimiento público, da señales de ira cuando relata sucesos pasados. Mientras que las personas con personalidad Tipo B son todo lo contrario a los sujetos con personalidad tipo A. Tienen pocos deseos de hacer muchas cosas en un poco tiempo, están a gusto con una idea o una actividad a la vez, pacientes, confiados y seguros.

Para poder estudiar mejor los estresores, se ha creado una clasificación según su tipo, como se muestra en el Cuadro 1.<sup>13</sup>

Varios estudios indican que el estrés en las mujeres es mucho más marcado que en los hombres, no sólo a nivel hormonal sino también por estresores externos; actualmente, las mujeres modernas han salido de sus casas para desempeñar cargos importantes dentro de la sociedad, sin embargo, no han abandonado sus roles como amas de casa y madres, y éste es uno de los factores que más afectan su estabilidad emocional y física. Se sabe que los estresores de las mujeres se ven más relacionados con problemas internos que externos, como son por ejemplo el ciclo menstrual y la menopausia.

Muchos años de experiencia en el tratamiento del estrés han llevado al Dr. Daniel Sidelski, médico psiquiatra del Hospital Italiano de Buenos Aires y especialista en estrés, a concluir que: Las mujeres y los varones no experimentan el estrés de la misma manera. Variaciones en la sensibilidad a lo largo del ciclo menstrual, el tipo de estresores que enfrentan, los distintos significados que atribuyen a un mismo problema, el modo en que afrontan las dificultades, así como una distinta visión de la vida en general, son los factores importantes que marcan esta diferencia. La mujer presenta otro tipo de estresores que son prácticamente de su exclusividad: embarazo -con y sin pareja estable-; convertirse en único sostén de sus hijos, no quedar embarazada en casos en que sí lo desea; ser víctima de violencia o acoso sexual; recibir maltrato físico o psicológico en su hogar; no desarrollar adecuadamente su carrera profesional por elegir desempeñar más eficazmente su rol como ama de casa y madre, son los clásicos ejemplos. Es necesario considerar de suma importancia este tipo de situaciones a la hora de planificar las intervenciones terapéuticas.

Otro hecho a destacar es el siguiente: en nuestra cultura suele esperarse de la mujer que actúe como una madre plena de recursos, siempre dispuesta a

---

<sup>13</sup> MC. GRAW HILL. Estrés y ansiedad. España, 2010. Disponible en internet: [www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf](http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf). Fecha de consulta: 18/02/13

satisfacer las necesidades de los demás sin requerir atención a las suyas propias<sup>14</sup>.

**Cuadro 1. Tipos de estresores**

Ámbito	Agentes estresantes
<p><b>Familiar.</b> Es el entorno más delicado como potencial causa de estrés, debido a la implicación emocional que suponen los conflictos familiares.</p> <p>Repercute más en aquellas mujeres que trabajan dentro del hogar y no tienen una ocupación fuera del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesivo ruido en el entorno familiar (gritos, juegos de los niños, radio o televisión, etc.), que ocasiona un ambiente alterado.</li> <li>• Alteraciones en la relación de pareja, maltrato, engaños, problemas sexuales, etc.</li> <li>• Problemas de salud de algún miembro de la familia.</li> <li>• Hijos problemáticos (no estudian, no trabajan, se drogan, etc.).</li> <li>• Cuidado de algún familiar, generalmente los mayores, que, dependiendo de la enfermedad que tengan (alzhéimer, invalidez de algún tipo, etc.), pueden llegar a ser una gran carga que provoca alteración en la dinámica familiar.</li> </ul>
<p><b>Laboral.</b> Su estudio no solo es importante por las repercusiones en la salud y bienestar de los trabajadores, sino por los efectos que tiene en la productividad y rentabilidad de la empresa. Afecta a casi todas las profesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las características del contenido del trabajo.</li> <li>• La experiencia propia del trabajador.</li> <li>• Las relaciones interpersonales (mal ambiente laboral).</li> <li>• Los factores relacionados con el desarrollo profesional.</li> </ul>
<p><b>Social.</b> Son aquellas situaciones que están muy relacionadas con el tipo de vida del individuo, sobre todo en el entorno de las grandes urbes, ya que en ellas se suelen encontrar las características propiciadoras de situaciones de estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir en zonas de mucho ruido y contaminación (autopistas, aeropuertos).</li> <li>• En lo concerniente a la sanidad, la tensión e inseguridad de las largas listas de espera, el elevado coste que supone tener que recurrir al sector privado por falta de atención en el público.</li> <li>• La forma de vida en la ciudad es un factor de tensión para el individuo: prisas, tráfico intenso, distancias, etc.</li> <li>• Vivir en una zona conflictiva, con muchos delitos, consumo o tráfico de drogas, pandillas agresivas, etc.</li> <li>• Formar parte de procesos judiciales.</li> </ul>
<p><b>Personal.</b> Aparte de las situaciones personales que pueden actuar como agentes estresantes, hemos de tener en cuenta la personalidad del individuo, ya que rasgos como el perfeccionismo, la introversión, la competitividad, la agresividad o la inseguridad le van a suponer una mayor propensión a padecer estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingresos económicos bajos.</li> <li>• Tener que modificar la forma de vida por una enfermedad, un divorcio, etc.</li> <li>• La dedicación permanente a otras personas (hijos, padres, etc.) que implique sacrificar el propio tiempo de ocio o el desarrollo profesional.</li> <li>• En la mujer, la menstruación y/o la menopausia pueden hacer que sea más vulnerable a padecer estrés.</li> </ul>

<sup>14</sup> SIDELSKI, Daniel. El estrés en las mujeres. Argentina, 2010. Disponible en internet: [www.sexovida.com/psicologia/estresmujer.htm](http://www.sexovida.com/psicologia/estresmujer.htm). Fecha de consulta: 20/02/13

**7.1.3 Consecuencias.** El Dr. Seyle propone tres fases del estrés y sus consecuencias psicológicas, y físicas:

La fase de alarma es en donde, ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental, factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

Después, la fase de resistencia, sino se ha superado la de alarma y supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos: disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles<sup>15</sup>.

El estrés modifica los hábitos relacionados con salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc.<sup>16</sup>

Los problemas que son atribuidos como primera causa, al estrés son problemas de tipo psicológico como son los trastornos del sueño, la ansiedad, la irritabilidad, el nerviosismo, baja autoestima y la depresión, entre otros. Y físicos como los reumatismos: dolores articulatorios, periartritis, artrosis, contracciones musculares, en particular en la curvatura del cuello y la espalda, y calambres; trastornos sexuales, pérdidas de memoria; así como problemas de bajo rendimiento laboral.

---

<sup>15</sup> VALERA, Sergi. POL, Enric. Vidal, Tomeu. Barcelona, 2010. Disponible en internet: [www.ub.edu/dppss/psicamb/uni4/4821.htm](http://www.ub.edu/dppss/psicamb/uni4/4821.htm). Fecha de consulta: 27/02/13

<sup>16</sup> CANO VINDEL, Antonio. Consecuencias del estrés laboral. España, 2002. Disponible en internet: [www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/consecue.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm). Fecha de consulta: 28/02/13

Es importante es indicar que se ha descubierto que el estrés puede agravar la mayoría de los síntomas de la tensión premenstrual (jaquecas, pechos duros y dolorosos, retención de agua, irritabilidad)<sup>17</sup>, así como también puede producir enfermedades más graves como: presión sanguínea alta, insomnio, asma, infarto, gastritis, colitis, úlceras, migraña, artritis, diabetes mellitus, cáncer, entre muchas otras.

Existen tres tipos de estrés en los seres humanos: agudo, agudo episódico y crónico; sin embargo la mayoría de las personas no padecen uno sólo en específico con todos sus síntomas, sino uno principal y uno o dos más que lo complementan.

El estrés agudo es el más común y se relaciona con las dolencias del pasado reciente, y los miedos del futuro cercano. No dura mucho tiempo, así que no causa problemas graves o enfermedades. Sus síntomas son enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión; problemas musculares: dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula; tensiones musculares: desgarró muscular, problemas en tendones y ligamentos; problemas estomacales e intestinales: acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable; sobreexcitación pasajera: elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho.

Las personas con estrés agudo episódico sufren muy repetidamente de estrés agudo; se exigen demasiado laboralmente, realizan muchas actividades durante el día y son muy desordenados en sus horarios. Es frecuente que tengan mal carácter, sean irritables y estén tensos. Poseen una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Asistir el estrés agudo episódico demanda la intervención en varios niveles y por lo usual se necesita ayuda profesional, en un proceso de varios meses.

El estrés crónico se deriva de situaciones extremadamente estresantes tales como guerras y conflictos armados, donde los individuos sienten presiones abrumadores, deprimentes y sin ninguna salida, que los lleva a dejar de buscar soluciones. Es común que sufrido alguna experiencia traumática durante la niñez que se interiorizaron, se conserve punzante y se presente continuamente. Quienes lo padecen usualmente mueren por suicidio, violencia, ataques al corazón, apoplejía e inclusive cáncer. Se consumen hasta alcanzar a una crisis nerviosa

---

<sup>17</sup> PEREYRA, Norma. Depresión y homeopatía. Chile, 2004. Disponible en internet: <http://www.verdaderahomeopatia.com.ar/DEPRESION%20Y%20HOMEOPATIA%201.htm>. Fecha de consulta: 29/02/13.

final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son arduos de tratar y pueden demandar tratamiento médico, y de conducta y manejo del estrés<sup>18</sup>.

Las diferentes respuestas que puede tener el individuo ante el estrés se pueden agrupar en dos campos: psicológico y biológico. Las respuestas psicológicas al estrés abarcan tres factores: emocional, cognitivo y de comportamiento, que no aparecen en el individuo de forma aislada, sino interrelacionados, ya que todos ellos forman parte del individuo y del ambiente que le rodea, y pueden alterar su salud.

Las respuestas más frecuentes se indican en el Cuadro 2<sup>19</sup>.

**Cuadro 2. Respuestas del cuerpo humano al estrés**

Emocionales	Cognitivas	Con un componente de comportamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de la energía física o psíquica.</li> <li>• Bajo estado de ánimo.</li> <li>• Apatía, pesimismo.</li> <li>• Temor a padecer enfermedades.</li> <li>• Pérdida de la autoestima.</li> <li>• Volubilidad emocional: pasa con facilidad de la alegría a la tristeza.</li> <li>• Inestabilidad, inquietud.</li> <li>• Tensión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad para tomar decisiones.</li> <li>• Bloqueo mental.</li> <li>• Vulnerabilidad ante las críticas.</li> <li>• Confusión.</li> <li>• Se distrae fácilmente.</li> <li>• Olvidos frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartamudear o hablar de forma atropellada.</li> <li>• Fumar y beber más de lo habitual.</li> <li>• Risa nerviosa.</li> <li>• Arrancarse el pelo nerviosamente/morderse las uñas.</li> <li>• Abusar de los fármacos (tranquilizantes).</li> <li>• Actividad física exagerada.</li> <li>• Desórdenes alimentarios.</li> </ul>

**7.1.4 Tratamientos.** Actualmente existen varios métodos para contrarrestar del estrés, pero lo más recomendable es abordar el problema desde varios puntos: biomédico y psicológico. El tratamiento biomédico incluye prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos, esencialmente las benzodiazepinas, que inciden directamente en las respuestas fisiológicas de estrés.

A partir de la psicología se planean diversas opciones; control de la ansiedad emocional, así como la explotación de los recursos del cuerpo. Entre las más importantes se describen a continuación.

<sup>18</sup> MILLER, Lyle. SMITH, Alma. Los distintos tipos de estrés. Washington, 2013. Disponible en internet: [www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx). Fecha de consulta: 07/02/13

<sup>19</sup> MC. GRAW HILL. Estrés y ansiedad. España, 2010. Disponible en internet: [www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf](http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf). Fecha de consulta: 18/02/13

**7.1.4.1 Tratamientos psicológicos.** Los más comunes son los siguientes:

- a) **Biofeedback.** Aprendizaje del control voluntario de las funciones fisiológicas y de las actividades automáticas como tensión muscular, presión sanguínea, etc.
- b) **Técnicas de respiración y relajación.** Respiración abdominal o ejercicios de tensión-distensión de los grupos musculares, respectivamente.
- c) **Técnicas cognitivo-conductuales.** La aserción encubierta, detener el pensamiento distorsionador que provoca emociones negativas, sustituirlo por otro más positivo y constructivo.
- d) **Desensibilización encubierta.** Aprender a relajarse mientras se imagina escenas que progresivamente van provocando menor ansiedad.
- e) **Inoculación al estrés.** Afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes, desarrollando nuevas formas de reacción más allá del miedo y la cólera
- f) **Técnicas de autocontrol emocional.** Regulación de conductas y de su propio entorno. El objetivo final de los programas de autocontrol es que el individuo aprenda a ser su propio terapeuta<sup>20</sup>.

**7.1.4.2 Tratamientos alternativos.** Alternativamente se propone los siguientes tratamientos:

- a) **Acupuntura:** “Técnica curativa de la medicina china tradicional. Se usan agujas muy delgadas para estimular puntos específicos en el cuerpo. Estos puntos quedan en sendas de energía llamadas meridianos. Se diseñan los tratamientos de acupuntura para mejorar el flujo y equilibrio de energía a lo largo de estos meridianos”<sup>21</sup>.
- b) **Audioanalgesia:**” Empleo de la música para aumentar la relajación y para distraer del dolor la mente del paciente, como se hace en odontología”<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> GRAN ENCICLOPEDIA UNIVERSAL ESPASA CALPE, El estrés, causas y consecuencias. Argentina, 2009. Disponible en internet: [www.portalplanetasedna.com.ar/estres.htm](http://www.portalplanetasedna.com.ar/estres.htm). Fecha de consulta: 15/03/13.

<sup>21</sup> GEOSALUD, Qué es la acupuntura. Colombia, 2011. Disponible en internet: [geosalud.com/medicinatural/acupuntura.htm](http://geosalud.com/medicinatural/acupuntura.htm). Fecha de consulta: 15/03/13

<sup>22</sup> MEDCICLOPEDIA, Diccionario médico. 2008. Disponible en internet: [diccionario.medciclopedia.com/a/2008/audioanalgesia](http://diccionario.medciclopedia.com/a/2008/audioanalgesia). Fecha de consulta: 15/03/13

- c) **Aromaterapia:** “Uso o empleo específico de aceites esenciales puros, a través de la aplicación local o por inhalación. La esencia produce mediante celdas especiales de la planta y contiene, entre otras cosas, fitohormonas o “mensajeros químicos” que al igual que las hormonas humanas, transmiten información celular a través del cuerpo como respuesta al estrés y a las condiciones ambientales”<sup>23</sup>.
- d) **Hidroterapia:** “Aplicaciones externas del agua en sus distintas formas, generales o parciales, con finalidad terapéutica”. “Varios son los factores fundamentales de la hidroterapia: el factor mecánico, factor térmico y factor químico, por la posibilidad de actuación biológica de sustancias disueltas en el agua y el de la acción inespecífica mediada por las respuestas sistémicas”<sup>24</sup>.
- e) **Crenoterapia:** Estudio del conjunto de métodos terapéuticos, fundados en el empleo del agua y sus distintas propiedades”. Comprende el uso de todo tipo de aguas, sean o no sean mineromedicinales. Unas para ser ingeridas por vía oral y las otras para provocar reacciones a distintas temperaturas según las formas de ser aplicadas”. “Creno” es igual a manantial y “terapia a cuidado”, prevención o curación de las enfermedades.
- f) **Talasoterapia:** “Método terapéutico que se basa en la utilización del medio marino (agua de mar, algas, barro y otras sustancias extraídas del mar) y del clima marino como agente terapéutico”<sup>25</sup>.

Después de la investigación, se determinó que la técnica más adecuada para tratar el estrés de las mujeres nariñenses es la Terapia cognitivo conductual y las Técnicas de control emocional, que a su vez tiene varios posibles procedimientos, de los cuales hemos escogido el más adecuado dentro de cada una para el tratamiento del estrés, además de ser los más indicados para aplicar a través del diseño:

- **Cognitivo conductual.** Reenfocaje de la situación (utilizando la imaginación). Ésta técnica se aplica cuando se empieza a sufrir de pensamientos de pensamientos negativos relacionados con una situación estresante. Consiste en detener esa acción por medio de la imaginación, formando en la mente una señal de Pare por ejemplo y después empezar a poner atención al ambiente, sus

---

<sup>23</sup> DAMIAN, Peter. DAMIAN, Kate. Aromaterapia: El olor y la psique: Utilización de los aceites esenciales para el bienestar físico y emocional. Inner Traditions / Bear & Co, 1997. Fecha de consulta: 15/03/13.

<sup>24</sup> UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA, Hidroterapia. España, 2005. Disponible en internet: [www.unizar.es/med\\_naturista/hidroterapia/Hidroterapia.pdf](http://www.unizar.es/med_naturista/hidroterapia/Hidroterapia.pdf). Fecha de consulta: 15/03/13

<sup>25</sup> ABALNEARIOS. Talasoterapia. España, 2008. Disponible en internet: [www.abalnearios.com/talasoterapia/](http://www.abalnearios.com/talasoterapia/). Fecha de consulta: 15/03/13

sonidos, sus olores y sus formas; el momento estresante por lo general dura poco tiempo<sup>26</sup>.

- **Control emocional.** (Visualización de colores) Siéntate o échate cómodamente, cierra los ojos y relájate. A continuación, visualiza mentalmente un punto del color que desees y visualiza como se acerca desde un metro de distancia hacia la frente y se aleja de nuevo. La concentración que requiere este ejercicio te permitirá reducir la ansiedad y relajarte<sup>27</sup>.

## 7.2 DISEÑO DE EXPERIENCIA

**7.2.1 ¿Qué es?** El diseño de experiencias es un concepto muy reciente que está revolucionando el mercadeo en todo el mundo. Hay varias definiciones acerca de este tema, pero una de las más completas y fáciles de entender es la de Arhippainen y Tähti, quienes definen la experiencia del usuario sencillamente como la experiencia que obtiene el consumidor cuando interactúa con un producto en condiciones particulares. En otro trabajo Arhippainen, la define como las emociones y expectativas del usuario y su relación con otras personas y el contexto de uso<sup>28</sup>.

Un buen ejemplo del uso del diseño de experiencia aplicado a una productos es la nueva lámpara de la marca Phillips no tiene un diseño innovador ni muy estético, sin embargo, ha superado a muchos de sus competidores; la experiencia que nos proporciona una alarma normal, es la de levantarse con un sonido ensordecedor y con muy poca luz; no es nada placentera, pero gracias a Phillips ahora podemos comprar esa experiencia. Se trata de una lámpara que empieza a encenderse media hora antes de la programada, subiendo su luz gradualmente hasta llegar a su punto máximo a la hora especificada, simulando el amanecer, además de proporcionar sonidos de aves.

Otro ejemplo que se adaptaría al tema es la película “Charlie y la fabrica de chocolates”, el pequeño Charlie se encuentra en una difícil encrucijada: tiene el ultimo boleto dorado de los cinco que existen en el mundo y hay gente que pagaría mucho dinero por uno de ellos, dinero que ayudaría a su familia durante el invierno. La promesa de sorpresas misteriosas y cosas que nunca más volvería a

---

<sup>26</sup> SICOLOGIA ONLINE. Técnicas de imaginación. Argentina, 2010. Disponible en internet: [www.psicologia-online.com/autoayuda/estres-ansiedad/tecnicas-de-imaginacion.html](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/estres-ansiedad/tecnicas-de-imaginacion.html). Fecha de consulta: 02/04/13

<sup>27</sup> MERCEDES. Técnicas de autocontrol emocional. Argentina, 2011. Disponible en internet en: <http://psicoblog.com/tecnicas-de-control-emocional/>. Fecha de consulta: 02/04/13.

<sup>28</sup> VALERO, Jaime. Diseño de experiencia. España, 2005. Disponible en: [http://ftp.unipamplona.edu.co/kmconocimiento/Congresos/archivos\\_de\\_apoyo/Dise%F1o\\_de\\_Expe riencias.pdf](http://ftp.unipamplona.edu.co/kmconocimiento/Congresos/archivos_de_apoyo/Dise%F1o_de_Expe riencias.pdf). Fecha de consulta: 02/04/13

ver su vida, hacen que Charlie finalmente se decida a tomar la entrada a la Fabrica de chocolates y es premiado con el día más maravilloso de su vida.

Charlie escogió la experiencia por encima de lo material, una experiencia que tendría un significado más fuerte para él en su vida. Estudios han demostrado que comprar experiencias (como la adquisición de la entrada a un evento en vivo como un concierto, una cena, un viaje) hace más feliz a la gente que las compras materiales.

Una serie de estudios demuestran que las personas más inclinadas a hacer compras materiales son más egocéntricos e inseguros que las personas que compran experiencias, siendo ellos más amistosos e inteligentes. Las sociedades están cambiando su interés por las posesiones materiales y prefiriendo la superación personal. Atrás quedó la superficialidad y consumismo de los 80s, y 90's; ésta es la Sociedad de la experiencia. Y éstas experiencias no se realizan en lugares exóticos, son tan simples como un día de sol, trabajar en el jardín, un asado con amigos o un viaje al mercado de las pulgas.

El cambio de una sociedad materialista a una post-materialista ha sido reconocido por las empresas e indicado por varios libros de economía y mercadeo. Un buen ejemplo de este cambio es la industria de la música. Mientras el número de conciertos va aumentando, las ventas de discos ha disminuido considerablemente. Se ha culpado a la piratería por este fenómeno, pero lo cierto es que la falta de interés de pagar por la música como un producto tangible se debe a la nueva orientación experiencial; dándole a la gente algo imposible de repetir o copiar: un sentimiento, una experiencia. Pero una de las razones por las que a la industria de la música le disgusta, es el hecho de que un CD puede ser copiado infinitamente, mientras un artista puede tocar un número limitado de veces al año, con un número limitado de asistentes. Sin embargo, las industria sigue creando productos tangibles en masa y algunos otros disfrazando la experiencia para vender productos, desconociendo que las experiencias se venderían mucho mejor. La experiencia de usuario o el diseño de experiencia no es sobre tecnología, diseño industrial o interfaces. Se trata crear una experiencia significativa a través de un dispositivo<sup>29</sup>

### **7.3 INSTALACIÓN INTERACTIVA**

La palabra instalación hace referencia a una estructura que puede variar en tamaño y que es dispuesta de manera particular para cumplir un objetivo específico. Siempre que se hable de instalación se está haciendo referencia a

---

<sup>29</sup> HASSENZAHL, Marc. La experiencia del usuarios y el diseño de experiencia. Estados Unidos, 2013. Disponible en internet: [www.interaction-design.org/encyclopedia/user\\_experience\\_and\\_experience\\_design.html](http://www.interaction-design.org/encyclopedia/user_experience_and_experience_design.html). Fecha de consulta: 17/04/13

elementos artificiales y no naturales, creados y dispuestos de tal manera por el hombre<sup>30</sup>.

Por el término interactivo se designará a todo aquello que proviene o procede por interacción. Por interacción se designa a aquella acción que se ejerce de manera recíproca entre dos o más sujetos, objetos, agentes, fuerzas o funciones<sup>31</sup>. Así que por instalación interactiva se entiende a una estructura en la cual dos individuos u objetos, en este caso individuo – experiencia, que generan una acción recíproca para cumplir un objetivo específico.

#### **7.4 ARTE SONORO**

El concepto de arte sonoro tiene varias definiciones, según la visión de los artistas que lo practican. Pero se encontraron varios puntos en los que estas definiciones coinciden; el arte sonoro puede ser el complemento de la escultura o de una instalación, o simplemente ser arte en sí mismo. Además, se conoce como todo lo que no es música, ya que la música son una serie de sonidos ordenados, y el arte sonoro son simplemente sonidos que dan a entender un concepto en específico. Este puede tener un fin comunicativo o simplemente estético.

De ésta forma algunos artistas consideran al Arte Sonoro como un medio de expresión análogo a lo visual pero utilizando el sonido como medio. Esta consideración está basada en que las ondas sonoras se comportan igual que las ondas de luz. La diferencia es que unas las percibimos con el sentido de la vista y las otras con el sentido de la escucha. Por lo tanto el Arte Sonoro se puede concebir como una forma de expresión que se relaciona con lo acústico, lo sonoro, lo táctil y lo verbal. Como en la actualidad las artes son multi-sensoriales, las expresiones sonoras se perciben con todos los sentidos y dependen funcionalmente del espacio y el tiempo<sup>32</sup>.

Una instalación interactiva interesante es Firewall (pared de fuego). Es una membrana de spandex que permite a las personas crear un incendio visual mientras pasa su mano a través de ella. Ésta membrana es sensible a la profundidad y a la velocidad. Si una persona está en contacto con ella, ésta

---

<sup>30</sup> DEFINICION ABC, Definición de instalación. 2007. Disponible en internet: <http://www.definicionabc.com/general/instalacion.php>. Fecha de consulta: 01/11/13

<sup>31</sup> DEFINICION ABC, Definición de interacción. 2009. Disponible en internet: <http://www.definicionabc.com/general/interactivo.php>. Fecha de consulta: 01/11/13

<sup>32</sup> REYES. Arte Sonoro: Una definición práctica. 2007. Disponible en internet: [www.maginvent.org/articulos/psontoot/Arte\\_Sonoro\\_definicion\\_prac.html](http://www.maginvent.org/articulos/psontoot/Arte_Sonoro_definicion_prac.html) . Fecha de consulta: 01/11/13

reproduce una tonada de piano que toca dependiendo de la velocidad con que el interactor, interactúa con ella <sup>33</sup>.

---

<sup>33</sup> YAVÁR, Javiera. Video: Firewall, no sólo es una instalación interactiva de medios . Chile, 2013. Disponible en internet: [www.plataformaarquitectura.cl/2013/02/28/video-firewall-no-solo-es-una-instalacion-interactiva-de-medios](http://www.plataformaarquitectura.cl/2013/02/28/video-firewall-no-solo-es-una-instalacion-interactiva-de-medios). Fecha de consulta: 01/11/13

## 8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En la entrevista realizada a la doctora Gloria Mora, Sicóloga de la Unidad de Salud de la Universidad de Nariño, se concluye que la principal razón de estrés en las mujeres que asisten a sus consultas son las relaciones de pareja, problemas académicos, problemas familiares y los relacionados con la autoestima. Sin embargo, transmite que la palabra estrés se usa indiscriminadamente por cualquier motivo y que siempre se debe hacer una investigación exhaustiva que puede determinar si el paciente realmente sufre de estrés. Por otro lado las mujeres entrevistadas indicaron que su estrés viene principalmente de la sobre carga laboral y no directamente de situaciones generadas por la convivencia familiar, sino la falta de ésta a causa del trabajo.

Según las entrevistas realizadas a cinco mujeres residentes en San Juan de Pasto, de entre 20 y 35 años, con responsabilidades familiares y laborales, se concluyó que las actividades que se realizan como hobby, son las mismas que ayudan en la disminución del estrés y por otra parte, el poder pasar más tiempo con sus familiar sin preocuparse por el trabajo. Las actividades comunes que se éstas mujeres realizan en la búsqueda de una disminución del estrés podrían dividirse en activas y pasivas. En las activas se incluyen visitar centros comerciales, ir al gimnasio, el deporte y los juegos familiares. En las pasivas están la lectura, escuchar música, dormir. También se concluyó, que aunque la falta de tiempo es común en ellas, tomarse un tiempo individual en donde puedan ser atendidas en sus necesidades personales, tanto superficiales como mentales, ayuda mucho en la disminución de su estrés, siempre y cuando sus responsabilidades familiares estén bien solucionadas y no constituya para ellas, un gasto de dinero extra.

### 8.1 METODOLOGÍA DE DISEÑO

- a) **Invierno.** Contacto con usuario y contexto por medio de aplicación de técnicas de investigación.
- b) **Otoño.** Lluvia de ideas y selección de las más adecuadas. Proceso de bocetación y elección del concepto a desarrollar.
- c) **Primavera.** Prototipar y testear.
- d) **Verano.** Modificaciones y desarrollo de pieza final.

## 8.2 REFERENTES GRÁFICOS

**Yeosu spanish pavilion 2012, Spain explores:** Arq. Juan Pablo Frade, Diseñador Chu Uroz y Diseñador Pablo Róbaló, Ingeniería de Imagic, innovación creativa de Oniomlab y realización de la pieza audiovisual central de Ventura Durall.



**Figura 1. Interior del Pabellón España Explora**

El Pabellón de España en la Exposición Internacional Yeosu 2012 (Korea del Sur) se denominó “España explora”. Con este proyecto se busca dar a conocer los descubrimientos náuticos de España en una exhibición didáctica con experiencias sensoriales, para así llegar al corazón del visitante.

El proyecto consta de cuatro etapas:

a) En el hall de entrada, se muestran las rutas marítimas que los navegantes españoles hicieron por primera y se explican al visitante

b) El espacio central se muestran tres momentos clave de la marinería española: respectivamente, de Colombo, de Malaspina y las expediciones de Malaspina 2010. Un círculo dividido en dos partes por un horizonte imaginario cuenta con una proyección didáctica en la parte superior y un espectáculo interactivo en el inferior. Se usó herramientas visuales y gráficos de vanguardia dinámicos que explican su funcionamiento.

c) El área clave en el proyecto es la del océano profundo. Los visitantes podrán entrar en un espacio que se ilumina como una muestra de agua captada a una profundidad de 5.000 metros. La forma de las muestras es una reminiscencia de los tubos utilizados por la Expedición Malaspina 2010. Los visitantes se encontrarán inmersos en un espacio lleno de sonidos, luces y videos que interactúan entre sí, en un escenario que les permite vivir la experiencia de estar en el fondo del mar. La clave de esta experiencia es la asignación proyectada, lo que da vitalidad a la parte de la instalación a través de mostrar el agua vibra. Por lo tanto, la investigación científica Hespérides, finalmente se convierte en un paisaje luminiscente líquido que recuerda el abismo.

d) En el último cuarto, un mapa presenta los descubrimientos de Hespérides. En un mapa del mundo se proyectan los datos recogidos por la expedición Malaspina en toda la Tierra. El mapeo contribuye a generar una atmósfera mágica, en movimientos que llenan el espacio. En esta sala, los visitantes serán una vez más, hipnotizados por las luces, sonidos y colores.

Otro de los objetivos principales de este proyecto es crear conciencia acerca de la afectación de los ecosistemas marinos a causa del calentamiento global y que España continuará manteniendo el equilibrio y la sostenibilidad de los mismos<sup>34</sup>.

Gracias a su exploración en el campo de los sentidos, se toma como referente para este proyecto. Además, de por su innovación tecnológica y sensorial en el

---

<sup>34</sup> EXTERNAL REFERENCE ARCHITECTS. Yeosu spanish pavillion. España, 2012. Disponible en internet: <http://www.behance.net/gallery/YEOSU-SPANISH-PAVILION/5296397>. Fecha de consulta: 10/05/13

campo del diseño; permitiendo a los asistentes visitar lugares, que sería prácticamente imposible, conocer.

**Rain room, Barbican Centre, London, Random Internacional.** Es un espacio de cien metros cuadrados sobre el que cae agua en forma de lluvia y a través del cual es posible caminar, seguro de que uno pueda cruzarlo sin que ello suponga quedar empapado al final de la experiencia.

A medida que avances a través de “The curve”, el sonido del agua y la sensación de humedad llenan el aire, incluso antes de que experimentes el aguacero que cuidadosamente coreografiado responde a tus movimientos y tu presencia. Agua, controlada por piezas cerámicas, electroválvulas, reguladores de presión, software a medida, cámaras de seguimiento 3D, marcos de madera, vigas de acero, sistema de gestión hidráulica y piso tramex, 100 m<sup>2</sup> <sup>35</sup>.



**Figura 2. Interior de rain room**

Tomando experiencias cotidianas de la vida de casi cualquier persona del mundo, se crea esta sala sensorial que permite experimentar el acto de estar bajo la lluvia sin mojarse y así poder disfrutar de ella sin ninguna molestia, debido a la innovación tecnológica que posee, no solo visual sino también táctil y auditiva.

---

<sup>35</sup> LALUETA, Ines. Rain room en Barbican. España, 2013. Disponible en internet: [www.metalocus.es/content/es/blog/rain-room-en-barbican](http://www.metalocus.es/content/es/blog/rain-room-en-barbican). Fecha de consulta: 10/05/13



**Figura 3. Sensores en rain room**

**Campaña de sensibilización "Agua de todos, un derecho y no una mercancía". Para Ingeniería Sin Fronteras, Barcelona, 2008.** Estructura hinchable cuya piel exterior sirve de reclamo, tratada como un gran cartel anunciador con fotos y texto de la campaña, ofreciendo el interior una instalación audiovisual formada por trece pequeñas pantallas (17x10 cm) con imágenes y mensajes alusivos a la campaña. Las 13 pantallas están dispuestas a distintos niveles para adecuarlas a la altura del público adulto e infantil. El audio es común para todos los audiovisuales y general en la sala con altavoces ocultos dentro de las paredes del hinchable.

### **8.3 INVERNO**

Investigación; contacto con el usuario y contexto por medio de aplicación de técnicas de investigación, así como el análisis de los resultados en busca de una solución idónea.

A través de la investigación se logró conocer las causas principales del estrés de las mujeres, también las consecuencias médicas y laborales; así como los tratamientos psicológicos y alternativos para este problema, para así seleccionar cuál es la mejor opción para poder llegar a una solución, aplicando el diseño.

Debido a toda la información que fue suministrada por varios medios digitales y físicos acerca del estrés y su tratamiento, se llegó a la conclusión de que debe ser contrarrestado a través de técnicas psicológicas y alternativas, que tienen como factor en común: la estimulación de los sentidos. Se escogieron dos tratamientos

sicológicos llamados ‘Detención del pensamiento’ y ‘Visualización de colores’, que serán aplicados por medio de un paisaje sonoro y de luces, dentro del domo, por medio de una pantalla que permita la inmersión del paciente en un espacio de relajación.

Según las entrevistas realizadas a cinco mujeres residentes en San Juan de Pasto, de entre 20 y 35 años, con responsabilidades familiares y laborales, se concluyó que las actividades que se realizan como hobby, son las mismas que ayudan en la disminución del estrés y por otra parte, el poder pasar más tiempo con sus familiar sin preocuparse por el trabajo. También se concluyó, que aunque la falta de tiempo es común en ellas, tomarse un tiempo individual en donde puedan ser atendidas en sus necesidades personales, tanto superficiales como mentales, ayuda mucho en la disminución de su estrés, siempre y cuando sus responsabilidades familiares estén bien solucionadas y no constituya para ellas, un gasto de dinero extra. Por otro lado las mujeres entrevistadas indicaron que su estrés viene principalmente de la sobre carga laborar y no directamente de situaciones generadas por la convivencia familiar, sino la falta de ésta a causa del trabajo. Es por esto que se ha pensado en razón a su falta de tiempo y dinero, que la solución vaya a ellas y no ellas a la solución; es entonces cuando sabemos que la solución debe ser un espacio itinerante que preste servicio gratuito a sus pacientes, pero que se mantenga a través de empresas y entidades públicas que contraten el servicio para sus empleados.

En la entrevista realizada a la Sicóloga Gloria Mora, de la Unidad de Salud de la Universidad de Nariño, se concluye que la principal razón de estrés en las mujeres que asisten a sus consultas son las relaciones de pareja, problemas académicos, problemas familiares y los relacionados con la autoestima, es por esto que se implementaran esos temas en una web, como secciones en donde la web no solo soportará información del proyecto sino también ayudará en la solución de los problemas antes mencionados, con artículos y foros donde las mujeres puedan tener información de cómo afrontarlos; además, transmite que la palabra <<estrés>> se usa indiscriminadamente por cualquier motivo y que siempre se debe hacer una investigación exhaustiva que puede determinar si el paciente realmente sufre de estrés. Así, que se vio la necesidad de realizar un test previo que permitirá determinar que tipo de estrés sufre el paciente que va a ser tratado dentro del espacio y cual de los tratamientos que el espacio brindará es el más adecuado para su tratamiento. Ella también resalta que todos los tratamientos se hacen a través de los sentidos y se ve la necesidad de poder estimularlos, no sólo dentro del espacio itinerante sino después, así que el proyecto también brinda un kit para llevar a casa, donde se encuentran tres productos y una aplicación móvil, que se encargarán de estimular cada uno de los sentidos.

## 8.4 OTOÑO

Lluvia de ideas, aplicación de matrices y selección de las más adecuadas. Proceso de bocetación y elección del concepto a desarrollar.

Con el fin de poder tomar una idea y desarrollarla, se hizo una lluvia de ideas escribiendo palabras y dibujos relacionados al tema, de éstas se escogen las mejores y se inicia el proceso de bocetación en donde, finalmente, se escoge una sola idea.

**8.4.1 Marca.** Para realizar la matriz que daría como resultado la marca, se utilizaron palabras relacionadas con los conceptos que la marca debería reflejar organizadas de manera vertical y en la parte horizontal, palabras fáciles que hasta un niño pueda entender. En los cuadros que dan como resultado la intersección de las columnas y las filas, se hacen dibujos rápidos. Finalmente se escogen las propuestas más interesantes para empezar a bocetar. De igual forma para poder escoger la paleta cromática.

Finalmente se escogió el proceso más adecuado en cuanto a la marca, ya que se manejan todos los conceptos que la marca debía reflejar: protección, espacio, mujer, concentración y descanso.

Protección y espacio: Representados por el capullo que forman los dos elementos que están a cada lado del rostro del personaje. El capullo, que a la vez también es el cabello del este, forma un espacio donde reside su rostro.

Mujer: Se representa la esencia de la mujer a través de sus formas curvas y su rostro delicado, además de que su paleta cromática es serena y femenina.

Concentración y descanso: Según el significado de los colores para los seres humanos, los colores celeste y violeta, se conocen como colores serenos, de meditación y concentración.

**8.4.2 Domo.** Con el fin de diseñar el 'espacio itinerante', se inició un proceso de bocetación, partiendo de un espacio convencional, en forma de cubo. Pero al conocer la forma y los conceptos de la marca se empezó a incorporar una esfera como parte del techo, convirtiendo el espacio en un modo, en el que finalmente se hicieron aplicación de color y formas, conservando el estilo de la marca.

- ✓ Tiene tres metros de diámetro por tres metros de radio
- ✓ Tela pvc de 0,55 mm espesor, lavable, no inflamable, impermeable y de alta resistencia.
- ✓ Puntos de anclaje
- ✓ Peso de 10 kg.
- ✓ Funciona con un solo motor

- ✓ Trasladable y montable por dos personas en 10 minutos
- ✓ Cabe perfectamente en un maletín escolar

**8.4.3 Los servicios de Selene.** Ya que Selene es un proyecto interdisciplinar que se acerca tanto al diseño como a la psicología y las terapias alternativas; se ha pensado un paquete completo que pueda ser desarrollado en varios ámbitos de la vida de la mujer. A continuación se explica detalladamente cada uno de ellos.

**8.4.3.1 Tratamientos / Vision station.** Los tratamientos que se realizarán en el domo son resultado de un test previo, muy breve de selección múltiple. El resultado de este test determinará si se aplica la Terapia cognitivo conductual (reenfoque de la situación) o las Técnicas de control emocional (visualización de colores). Frente a la pantalla del Vision Station, se encuentra una silla para masajes que brinda una adecuada postura.

Cognitivo conductual: Reenfoque de la situación (utilizando la imaginación) (Formar en la mente una señal de Pare y poner atención al ambiente: sonidos, olores y formas).

Control emocional: Visualización de colores (visualizar mentalmente un punto de color e imaginar que se acerca y se aleja.) Reduce la ansiedad. Durante cada uno de los tratamientos psicológicos se aplicarán también los tratamientos alternativos:

- a) Audioanalgesia: Sonidos de animales
- b) Aromaterapia: Olores de plantas, flores, etc.

**8.4.3.2 Cartilla explicativa y Test previo.** Para poder realizar un adecuado tratamiento sobre cada uno de los usuarios del Domo, se requiere una evaluación previa del estado en que la persona se encuentra, ya que no todos sufren por los mismos estresores, ni tampoco en los mismos niveles. Por eso se creó una cartilla y un test previo que serán entregados antes de entrar al Domo, en donde se explica lo que es Selene y además, incluye un test breve con preguntas de múltiple respuesta.

**8.4.3 Tratamiento 1.** Según el resultado del test, éste tratamiento se aplicará a las personas que estén a punto de sufrir una situación estresante o bien estén comenzando dentro de ella. Se aplicará dentro del domo pero también hay una versión disponible para computadores y tabletas, que estará en la web Selene.com.co. Cognitivo conductual (reenfoque de la situación) donde lo que se espera es alejar los pensamientos negativos, por medio de sonidos y luces que captan la atención de los usuarios a su entorno, y no a sus pensamientos. Se usará también la audioanalgesia y la aromaterapia para complementar la experiencia de un bosque virtual.

- ✓ Técnica: Animación en after effects

- ✓ Duración aproximada: 15 minutos

**8.4.4 Tratamiento 2.** Éste tratamiento se aplicará a personas que ya están dentro de un estado de estrés, a través del tratamiento de Control emocional (visualización de colores) que exige la detención del pensamiento, centrando la atención del usuario en un punto que se acerca y se aleja, y con sonidos de guitarra que ayudan en la concentración, aplicando una vez más la audioanalgesia.

- ✓ Técnica: Animación
- ✓ Duración aproximada: 10 minutos

**8.4.5 Página web.** La página web Selene.com.co quiere prestar un servicio de complementación de la terapia que tiene el Domo, ya que se presentarán varios artículos de interés a las mujeres, enfocado a la disminución del estrés en los temas que fueron presentados en las entrevistas y la investigación como estresores. Así como una sección llamada Selene donde se explicará en que consiste el proyecto y además se brinda las mismas piezas visuales que se implementaron en el domo como tratamiento. Complementado con la creación de páginas en redes sociales que proporcionen información.

Secciones:

- ✓ Selene
- ✓ Belleza
- ✓ Salud
- ✓ Maternidad
- ✓ Pareja
- ✓ Ocio y cultura
- ✓ Servicio médico
- ✓ Servicio psicológico

**8.4.6 Kit para llevar a casa.** Debido a que tal vez no sean posibles las sesiones necesarias en la solución del estrés, por costos y tiempo, se creó un Kit para llevar a casa. Cada uno de sus artículos estimula uno de los sentidos del ser humano. Éstos podrán ser adquiridos al término de las sesiones en el Domo, en un stand que se ubicará justo al costado del mismo. Éste dinero se usará para la manutención del Domo y el pago de los dos operarios que se necesitan para el funcionamiento del servicio de Selene.

- **Lámpara Sentido: Visión.** Es una pequeña lámpara que proyecta luces de colores en movimiento simulando una noche estrellada. Esto ayuda a la relajación por medio de la estimulación de la vista a través de la terapia cognitivo conductual, que exige detener los pensamientos negativos y poner atención al ambiente.

- **Tapaojos Sentido:** Olfato. Tapaojos de tela relleno de flores de lavanda, que al sumergirlos en agua caliente liberan olores relajantes, además de desinflamar los ojos. En este producto si incorpora el uso de la aromaterapia en beneficio de la estimulación del sentido olfato mediante olores relajantes, que a su vez permiten liberar la mente de los pensamientos negativos por medio del cambio de ambiente, a través del olfato.

- **Tapete Sentido:** Tacto. Un tapete suave y flexible con aspecto de pasto natural, que puede ser ubicado encima de la cama o directamente sobre el suelo; para dar la sensación de estar acostado en la hierba. Éste tapete permite la estimulación del sentido del tacto, además de usar algunos principios de la terapia de la terapia cognitivo conductual, que hace que la persona que lo usa pueda sentir que se encuentra en otro lugar diferente y olvide los pensamientos, y situaciones negativas.

- **Aplicación Sentido:** Gusto y oído. Ésta es una aplicación diseñada para los usuarios de Selene; con ella podrán combinar sus sonidos favoritos para dormir o descansar; o usar una receta fácil y rápida con alimentos sanos y que ayudan a la disminución del estrés. La aplicación en primera instancia pide al usuario escoger una opción de entre dos de los sentidos. En el sentido del gusto se encuentran una serie de recetas con alimentos que disminuyen el estrés. Existen tres categorías: desayuno, almuerzo y cena. Dentro de cada una de las opciones hay un slide con una fotografía de la receta, al pasar el slide la receta cambia. Y en parte baja hay tres botones: ingredientes, preparación, nutricional. Oprimiendo cada uno de ellos, se entra en una sección diferente que brinda información necesaria para su preparación.

En el sentido del oído se encuentran una serie de botones, que al oprimirlos reproducen un sonido, pueden combinarse u oírse uno a la vez, estos se ilumina mientras se reproduce.

Cada uno de los pictogramas fue diseñado conservando el estilo de la marca, los colores e incluyendo en el diseño, una marcada diagonal.

## **8.5 PRIMAVERA**

Finalmente se realizó el testeó a cinco mujeres con responsabilidades familiares y laborales, algunas de ellas estudiantes, madres o trabajadoras. Se les pregunto que sintieron al ver el prototipo del tratamiento 1 y ellas respondieron en sus propias palabras: transportadas, olvidabas lo que estabas haciendo por un momento y te concentrabas en el sonido, y las imágenes. Se midieron sus signos vitales, tales como la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardiaca y la temperatura y se demostró que estos eran normales.

**8.5.1 Salud preventiva.** La financiación está dirigida a las entidades públicas o privadas quienes serian los que solventarán los gastos de su uso, en beneficio de sus empleados, haciendo cumplir así, el Decreto 614 de 1984.

**8.5.2 Decreto 614 de 1984 (marzo 14).** Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país.

Artículo 3º.- Campo de aplicación de las normas sobre Salud Ocupacional. Las disposiciones sobre Salud Ocupacional se aplicarán en todo lugar y clase de trabajo, cualquiera que sea la forma jurídica de su organización y prestación; así mismo regularán las acciones destinadas a promover y proteger la salud de las personas.

Todos los empleadores, tanto públicos como privados, contratistas, subcontratistas y trabajadores, así como las entidades públicas y privadas estarán sujetas a las disposiciones que sobre la organización y la administración de la Salud Ocupacional se establecen en este Decreto y en las demás disposiciones complementarias que expidan los Ministerios de Trabajo y Seguridad Social y de Salud Pública; sea que presten los servicios directamente a través del respectivo organismo de seguridad o previsión social o contratando con empresas privadas.

## 9. CONCLUSIONES

- Un trabajo conjunto entre varias disciplinas diferentes, como son el diseño y la psicología, aportan nuevas alternativas de sus usos como complemento una de otra.
- Selene, es un proyecto que además de incluir a diferentes disciplinas, también une varias ramas del diseño como son el diseño industrial y el diseño gráfico que hacen un perfecto complemento para dar soluciones integrales a problemas de índole no solo del diseño sino también de la psicología.
- La investigación más allá de las barreras del diseño, permite una exploración de nuevos lugares, donde el diseño puede hacer grandes innovaciones en pro de mejorar los grandes problemas que la humanidad padece, demostrando así que es una disciplina tan importante como cualquier otra y debe ser tomada en cuenta como parte importante del desarrollo de proyectos médicos.

## **10. RECOMENDACIONES**

- En cuanto al futuro del proyecto se recomienda el total del testeo de todos los productos y servicios de Selene.
- Se hace necesario de una propuesta que incluya una investigación diferente para ser aplicado también a hombres e incluso animales
- El proyecto debe ser financiado por una entidad gubernamental, preferiblemente para que así pueda llegar al público más fácilmente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABALNEARIOS. Talasoterapia. España, 2008. Disponible en internet: [www.abalnearios.com/talasoterapia/](http://www.abalnearios.com/talasoterapia/). Fecha de consulta: 15/03/13

AGENDA SALUD. Diferencias de género. Chile, 2004. Disponible en internet: [www.documentacion.edex.es/docs/15041Slage.pdf](http://www.documentacion.edex.es/docs/15041Slage.pdf). Fecha de consulta: 10/02/13

CANO VINDEL, Antonio. Consecuencias del estrés laboral. España, 2012. Disponible en internet: [www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/consecue.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm). Fecha de consulta: 10/02/13

CASTELLANOS, Cesar. Sexo en tiempos de estrés. Republica Dominicana, 2008. Disponible en internet: [www.rexpuestas.com/secciones/extendido/sexo-en-tiempos-de-estres](http://www.rexpuestas.com/secciones/extendido/sexo-en-tiempos-de-estres). Fecha de consulta: 10/02/13

DAMIAN, Peter. DAMIAN, Kate. Aromaterapia: El olor y la psique: Utilización de los aceites esenciales para el bienestar físico y emocional. Inner Traditions / Bear & Co, 1997. Fecha de consulta: 15/03/13.

DEFINICION ABC, Definición de instalación. 2007. Disponible en internet: <http://www.definicionabc.com/general/instalacion.php>. Fecha de consulta: 01/11/13

DEFINICION ABC, Definición de interacción. 2009. Disponible en internet: <http://www.definicionabc.com/general/interactivo.php>. Fecha de consulta: 01/11/13

EUROPAPRESS. El estrés podría estar vinculado a la metástasis del cáncer de mama. Madrid, 2013. Disponible en internet: [www.europapress.es/salud/noticia-estres-podria-estar-vinculado-metastasis-cancer-mama-20130823161941.html](http://www.europapress.es/salud/noticia-estres-podria-estar-vinculado-metastasis-cancer-mama-20130823161941.html). Fecha de consulta: 10/02/13

EXTERNAL REFERENCE ARCHITECTS. Yeosu spanish pavillion. España, 2012. Disponible en internet: <http://www.behance.net/gallery/YEOSU-SPANISH-PAVILION/5296397>. Fecha de consulta: 10/05/13

GEOSALUD, Qué es la acupuntura. Colombia, 2011. Disponible en internet: [geosalud.com/medicinanatural/acupuntura.htm](http://geosalud.com/medicinanatural/acupuntura.htm). Fecha de consulta: 15/03/13

GONZALEZ, Victoria. El 70 por ciento de los españoles sufre estrés. España, 2012. Disponible en internet: [www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-70-por-ciento-de-los-espanoles-sufre-estres](http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-70-por-ciento-de-los-espanoles-sufre-estres). Fecha de consulta: 05/02/13

GRAN ENCICLOPEDIA UNIVERSAL ESPASA CALPE, El estrés, causas y consecuencias. Argentina, 2009. Disponible en internet: [www.portalplanetasedna.com.ar/estres.htm](http://www.portalplanetasedna.com.ar/estres.htm). Fecha de consulta: 15/03/13.

HASSENZAHN, Marc. La experiencia del usuario y el diseño de experiencia. Estados Unidos, 2013. Disponible en internet: [www.interaction-design.org/encyclopedia/user\\_experience\\_and\\_experience\\_design.html](http://www.interaction-design.org/encyclopedia/user_experience_and_experience_design.html). Fecha de consulta: 17/04/13

LALUETA, Ines. Rain room en Barbican. España, 2013. Disponible en internet: [www.metalocus.es/content/es/blog/rain-room-en-barbican](http://www.metalocus.es/content/es/blog/rain-room-en-barbican). Fecha de consulta: 10/05/13

MC. GRAW HILL. Estrés y ansiedad. España, 2010. Disponible en internet: [www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf](http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf). Fecha de consulta: 18/02/13

MEDICICLOPEDIA, Diccionario médico. 2008. Disponible en internet: [diccionario.medciclopedia.com/a/2008/audioanalgesia](http://diccionario.medciclopedia.com/a/2008/audioanalgesia). Fecha de consulta: 15/03/13

MERCEDES. Técnicas de autocontrol emocional. Argentina, 2011. Disponible en internet en: <http://psicoblog.com/tecnicas-de-control-emocional/>. Fecha de consulta: 02/04/13.

MILLER, Lyle. SMITH, Alma. Los distintos tipos de estrés. Washington, 2013. Disponible en internet: [www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx). Fecha de consulta: 07/02/13

NAVA BADILLO, Fabiola. VELA SÁNCHEZ, Sharon Edith. Evaluación de la eficacia de estrategias psicoeducativas y relajación autógena en el manejo del estrés. México, 2005. Disponible en internet: [http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Estres%20Amas%20Casa\\_04\\_CSO\\_PSIC\\_PICSJ\\_D.pdf](http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Estres%20Amas%20Casa_04_CSO_PSIC_PICSJ_D.pdf). Fecha de consulta: 10/02/13

PEREYRA, Norma. Depresión y homeopatía. Chile, 2004. Disponible en internet: <http://www.verdaderahomeopatia.com.ar/DEPRESION%20Y%20HOMEOPATIA%201.htm>. Fecha de consulta: 29/02/13.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Definición de estrés. España, 2012. Disponible en internet: [buscon.rae.es/drae/srv/search?val=estr%E9s](http://buscon.rae.es/drae/srv/search?val=estr%E9s). Fecha de consulta: 10/02/13

REDACCIÓN NEGOCIOS. Estrés afecta al 38% de los trabajadores en Colombia. Colombia, 2012. Disponible en internet:

[www.elespectador.com/impreso/salud/articulo-373408-estres-afecta-al-38-de-los-trabajadores-colombia](http://www.elespectador.com/impreso/salud/articulo-373408-estres-afecta-al-38-de-los-trabajadores-colombia). Fecha de consulta: 05/02/13

REYES. Arte Sonoro: Una definición práctica. 2007. Disponible en internet: [www.maginvent.org/articulos/psontoot/Arte\\_Sonoro\\_definicion\\_prac.html](http://www.maginvent.org/articulos/psontoot/Arte_Sonoro_definicion_prac.html). Fecha de consulta: 01/11/13

SICOLOGIA ONLINE. Técnicas de imaginación. Argentina, 2010. Disponible en internet: [www.psicologia-online.com/autoayuda/estres-ansiedad/tecnicas-de-imaginacion.html](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/estres-ansiedad/tecnicas-de-imaginacion.html). Fecha de consulta: 02/04/13

SIDELSKI, Daniel. El estrés en las mujeres. Argentina, 2010. Disponible en internet: [www.sexovida.com/psicologia/estresmujer.htm](http://www.sexovida.com/psicologia/estresmujer.htm). Fecha de consulta: 20/02/13

SLIPAK, Oscar Eduardo. Historia y concepto del estrés: Primera parte. Argentina, 1991. Disponible en Internet: [www.alcmeon.com.ar/1/3/a03\\_08.htm](http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm). Fecha de consulta: 05/02/13

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA, Hidroterapia. España, 2005. Disponible en internet: [www.unizar.es/med\\_naturista/hidroterapia/Hidroterapia.pdf](http://www.unizar.es/med_naturista/hidroterapia/Hidroterapia.pdf). Fecha de consulta: 15/03/13

VALERA, Sergi. POL, Enric. Vidal, Tomeu. Barcelona, 2010. Disponible en internet: [www.ub.edu/dppss/psicamb/uni4/4821.htm](http://www.ub.edu/dppss/psicamb/uni4/4821.htm). Fecha de consulta: 27/02/13

VALERO, Jaime. Diseño de experiencia. España, 2005. Disponible en: [http://ftp.unipamplona.edu.co/kmconocimiento/Congresos/archivos\\_de\\_apoyo/Dise%F1o\\_de\\_Experiencias.pdf](http://ftp.unipamplona.edu.co/kmconocimiento/Congresos/archivos_de_apoyo/Dise%F1o_de_Experiencias.pdf). Fecha de consulta: 02/04/13

YAVÁR, Javiera. Video: Firewall, no sólo es una instalación interactiva de medios. Chile, 2013. Disponible en internet: [www.plataformaarquitectura.cl/2013/02/28/video-firewall-no-solo-es-una-instalacion-interactiva-de-medios](http://www.plataformaarquitectura.cl/2013/02/28/video-firewall-no-solo-es-una-instalacion-interactiva-de-medios). Fecha de consulta: 01/11/13

## ANEXOS

### A. Entrevista: Gloria Mora / Sicóloga Unidad de salud Universidad de Nariño

1. ¿Ha tratado pacientes que sufran de estrés?

Aquí en la unidad de salud si, pero el estrés como tal no, sino el que está asociado a alguna patología o algún trastorno. Si viene alguien con un trastorno depresivo y yo le pido que me digan sus síntomas me dicen: tristeza, estrés; porque ahora se utiliza el término de una manera indiscriminada y cualquier tipo de sentimiento se asocia a ello. Entonces yo les digo que me cuenten cual es el concepto que tienen de estrés, porque yo necesito saber si es eso efectivamente lo que ellos están sintiendo. Pero que tratemos el estrés como aislado, casi no. Generalmente viene asociado a algún trastorno, por ejemplo si el paciente tiene un trastorno de ansiedad, uno de los síntomas puede ser el estrés.

2. De cada 10 pacientes que usted trata a causa de este padecimiento, ¿cuantos de ellos son mujeres?

Te podría decir que la mitad, vienen muchos hombres. No he notado una diferencia significativa.

3. ¿Cuáles son los estresores más comunes entre sus pacientes mujeres?

Lo principal razón aquí son las relaciones de pareja en la mayoría de los casos, problemas académicos, problemas familiares y los relacionados con la autoestima.

4. ¿Qué tratamientos usa regularmente en contra del estrés?

Como te contaba, el estrés aislado no lo hemos tratado pero sí dentro de algún tipo de trastorno. Dependiendo del trastorno, si es por ansiedad se trabaja con enfoque cognitivo conductual y se hace lo que se llama desensibilización sistemática, pero no son tratamiento puntuales para el estrés. Si fuera para el estrés solamente, serian recomendables las técnicas de relajación, como la relajación autógena. Consiste en ir aproximando poco a poco al paciente, a lo que le genera el estrés pero para eso, primero la persona debe estar preparada, no puede ser de manera abrupta, para que el estresor se convierta más bien en un aliado y que sea un motor para salir adelante, y no que lo bloquee. Para hacer esto tengo que prepararlo e ir mezclando pensamientos positivos y negativos a través de la relajación para que el subconsciente los vaya asimilando, y poco a poco el negativo se combine con el positivo hasta que el positivo va ganando más terreno y cuando el paciente se enfrenta a su problema, el negativo ya no tiene un gran impacto porque se ha estado asociando, durante varias sesiones a pensamiento de autosuperación.

5. ¿Cómo influyen los sentidos a los seres humanos?

A partir de la apertura de los sentidos, la persona puede captar sensaciones y las sensaciones convertirlas en percepciones, las percepciones ya se pueden hacer conscientes, al hacerse conscientes la persona puede modificar su conducta. Se podría decir que son nuestros canales de apertura. En la relajación los sentidos son lo principal porque en esta técnica se trabaja con el oído, el olfato y mucho con el tacto. Son los canales de recepción de la información que se trabaja en toda la terapia.

## **B. Entrevista a Ángela Chamorro, estudiante de diseño y madre**

Las siguientes preguntas serán usadas en una investigación de tesis de Diseño que busca disminuir los niveles de estrés en de las mujeres en Nariño. Responda cada una de las preguntas en el número de palabras que usted considere necesarias para cada una de ellas.

1. ¿Sufre de estrés? Si

2. ¿Cuáles son las principales causas de su estrés? Falta de tiempo y trabajo excesivo

3. ¿Ha tenido que escoger alguna vez entre cumplir tareas laborales o tareas familiares? ¿Qué escogió? y ¿Por qué? En mi caso no es cuestión de elección sino de cumplir con ciertas obligaciones que a veces impiden compartir el tiempo esperado con mi familia.

4. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? Visitas a centros comerciales y salidas de la ciudad.

5. Con respecto a la anterior pregunta ¿Cuáles de ellas le permiten disminuir sus niveles de estrés? Ambas, si se trata de compartir tiempo con mi familia.

6. ¿Toma algunas medidas para reducir sus niveles de estrés? Si, realizo pausas activas y vario entre mis diferentes trabajos para no situarme en uno solo.

7. ¿Podría tomarse un tiempo extra para asistir a un lugar de relajación? No.

## **C. Entrevista a Alejandra Castellanos, estudiante de diseño gráfico y trabajadora**

1. ¿Sufre de estrés? Si, constantemente

2. ¿Cuáles son las principales causas de su estrés? Las principales causa de mi estrés son las múltiples actividades que realizo al día y el cargo de responsabilidad en cada una de ellas.

3. ¿Ha tenido que escoger alguna vez entre cumplir tareas laborales o tareas familiares? ¿Qué escogió? y ¿Por qué? Si, es algo que ocurre muy a menudo, porque hay cosas que se presentan y que no dependen directamente de mí. En este tipo de casos la mayoría de veces escojo mis responsabilidades familiares porque no puedo delegar a nadie que me ayude a cumplir con ellas y hay personas que dependen de mí.

4. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? Es poco el tiempo libre con el que cuento, pero me gusta mucho leer artículos diferentes, hacer manualidades, jugar con mi pequeño y ver películas

5. Con respecto a la anterior pregunta ¿Cuáles de ellas le permiten disminuir sus niveles de estrés? Cada una de ellas me aporta bienestar. Jugar con mi pequeño es realmente alentador porque ocupo mi cabeza en algo muy diferente a mis responsabilidades al igual que las películas y las manualidades.

6. ¿Toma algunas medidas para reducir sus niveles de estrés? Aunque es algo que me ha costado mucho trabajo, cuando mi nivel de estrés es muy elevando trato de regalarme un par horas para no pensar en nada más que en mí y hago cosas muy personales como arreglarme las uñas, el pelo, dormir un rato, leer, ver películas o escuchar música.

7. ¿Podría tomarse un tiempo extra para asistir a un lugar de relajación? Si en el lugar me ofrecen una muy buena alternativa para despejar mi mente y concentrarme en algo diferente a mi rutina diaria por supuesto que asistiría, porque es necesario tener tiempo y espacio para encontrarse con una misma y así poder ofrecer lo mejor de si a los demás.

#### **D. Entrevista a Kelly Tobón, Dj en Radio Uno y con un mes de embarazo**

1. ¿Sufre de estrés? Si

2. ¿Cuáles son las principales causas de su estrés? El trabajo

3. ¿Ha tenido que escoger alguna vez entre cumplir tareas laborales o tareas familiares? ¿Qué escogió? y ¿Por qué? Generalmente las tareas laborales ocupan la mayor parte de mi tiempo y han estado por encima de todo; situación que deberá cambiar ahora que me convierto en madre.

4. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? Pasear, escuchar música, ver televisión, dormir, bailar, leer.

5. Con respecto a la anterior pregunta ¿Cuáles de ellas le permiten disminuir sus niveles de estrés? Todas.

6. ¿Toma algunas medidas para reducir sus niveles de estrés? Realizo pausas activas en mi jornada laboral. Procuero descansar el mayor tiempo posible.

7. ¿Podría tomarse un tiempo extra para asistir a un lugar de relajación? Sólo si no tengo trabajo pendiente

### **E. Entrevista a Adriana Enríquez, contadora y madre de dos**

1. ¿Sufre de estrés? Si

2. ¿Cuáles son las principales causas de su estrés? Monotonía, falta de distracción, exceso de trabajo, responsabilidades, deudas

3. ¿Ha tenido que escoger alguna vez entre cumplir tareas laborales o tareas familiares? ¿Qué escogió? y ¿Por qué?

4. Si, las familiares porque me ha resultado difícil dejar a mis hijos en algunas circunstancias

5. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? No tengo tiempo libre, pero de vez en cuando miro tv y voy al gimnasio

6. Con respecto a la anterior pregunta ¿Cuáles de ellas le permiten disminuir sus niveles de estrés? Gimnasio 100%

7. ¿Toma algunas medidas para reducir sus niveles de estrés? Si, pongo de mi parte, pienso positivo

8. ¿Podría tomarse un tiempo extra para asistir a un lugar de relajación? Si tengo quien cuide mi bebé, si lo haría