

Problemática.

Miedo. desde la perspectiva fisiológica

Equipo 2

Palma Enzana Edgar Ivan

Ríos Vallejo Andrea

Rivera Garcia Esther

Velázquez Elizondo Vania Darinka

Objetivo del proyecto

Conocer y analizar las diferentes problemáticas que pueden vivir los alumnos de licenciatura en diseño para generar posibles mejoras en sus entornos, relaciones y actividades.

Marco conceptual

Miedo:

Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Fisiología:

1. Parte de la biología que estudia los órganos de los seres vivos y su funcionamiento.

Estudio:

Acción de estudiar, ejercicio o esfuerzo del entendimiento o la inteligencia para comprender o aprender algo, en especial una ciencia o un arte.

Género fluido:

La fluidez en el género se refiere al cambio a lo largo del tiempo que una persona adopta en su expresión de género o en su identidad de género.

Dolor:

1. Percepción sensorial localizada y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se siente en una parte del cuerpo; es el resultado de una excitación o estimulación de terminaciones nerviosas sensitivas especializadas.
2. Sentimiento intenso de pena, tristeza o lástima que se experimenta por motivos emocionales o anímicos.

Inestabilidad:

Alteración constante o frecuente del carácter, el humor o la tranquilidad de una persona.

Sedentarismo:

Falta de actividad física que puede ocasionar enfermedades crónicas.

Marco teórico

Enfoque del diseño:

En el proyecto que se presenta a continuación se emplea una visión del diseño empático, el cual está centrado en un usuario visto no como un cliente sino como una persona más que podríamos ser incluso nosotros, esto para generar un mejor entendimiento de la situación e incluso una mejor aceptación a las propuestas por parte del usuario.

Teorías aplicadas:

Se llevó a cabo la teoría (o método) de Bruce Archer llamada "El método sistemático para diseñadores", en la cual propone 3 pasos principales los cuales son fase analítica, fase creativa y fase ejecutiva.

En la primer fase se realiza la obtención de datos y la evaluación de los mismos, después de esto se puede pasar a la siguiente fase, la cual es la formulación de la idea a tratar para el proyecto, que en nuestro caso fue el miedo.

Por último, va la fase ejecutiva en la cual se crea una crítica respecto al tema, un desarrollo y al final viene la formación de este.

Decidimos partir del sistema propuesto por Archer, ya que este nos brinda las 3 fases fundamentales para llevar a cabo un desarrollo del diseño óptimo con la oportunidad de regresar a pasos anteriores y tener un mejor análisis y pruebas de este.

Indagación

Los alumnos de la licenciatura en diseño comenzaron con charlas sobre su situación personal durante las clases en línea y encontraron similitudes en algunos sucesos. Lo llamativo en sus situaciones fueron las molestias físicas y el agotamiento mental.

Esto los llevó a preguntarse qué situaciones les generan estos problemas, destacando lo que viven en casa y en la escuela.

De acuerdo con la información que recabada llegaron al origen del problema: La escuela generaba este impacto negativo en su persona, todos presentaban estrés al ver una nueva actividad así como el deseo de realizar perfectamente para obtener altas calificaciones.

Proceso de diseño

En el procesos de diseño mostrado anteriormente presentamos gráficamente el orden de pasos seguidos en el proyecto, se puede ver que fue aplicada cada una de las fases propuestas por Bruce Archer para llevar cierta lógica en base a un método ya asentado. Se partió de una fase analítica para definir el problema central y como segundo paso se delimitó el campo de investigación e indagación.

Lo anterior se precisó con ayuda de sesiones de diálogo y discusión para aportar ideas, definir desde el punto de vista de cada participante el tema y unir sus definiciones en una misma, este mismo proceso se realizó para clasificar el problema, elección de elementos, preguntas, entre otros pasos del proyecto. Cabe mencionar que en este proceso de diálogo se trabajó al mismo tiempo la fase creativa para empezar a dar forma a la solución de diseño que requería el problema.

La fase ejecutiva se puede ver en el resultado del análisis y la crítica hecha del tema y en los posibles cambios que quisiésemos hacer a nuestra forma de abordarlo además de nuestro ideal de diseño, qué recursos utilizamos, cómo los utilizamos y los otros recursos que pudimos utilizar para definir mejor el proyecto.

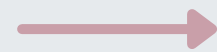
Delimitación UOAE

Quién



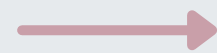
Romina, 20 1/2 años, género fluido, estudiante de diseño de 6° trimestre de la UAM, géminis con luna en leo, ansiosa.

Cómo
resolverlo



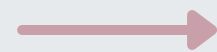
Encontrar y aplicar alternativas que puedan ayudar a controlar su reacción al miedo y su disminución de problemas físicos, de manera que no le cree o aumente problemas.

Cuándo



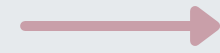
Aplicar en el tiempo de estudio de lunes a sábado entre 12-14 horas, con descansos de comida intermedios de aproximadamente 1 hora, debido a que el miedo se origina al recibir una sobrecarga de actividades escolares.

Dónde



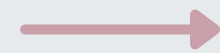
En la recámara, este espacio puede ser frío, con poca luz, espacio reducido, húmedo, compartido, concentrador de olores.

Por qué
(causa)



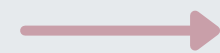
La alumna pasa mucho tiempo sentada en la computadora estudiando y trabajando por qué se preocupa mucho por su futuro, siempre en busca de MB, no tiene tiempo para convivir con amigos/compañeros/familiares y tampoco tiempo para ella misma (cuidado personal).

Para qué
lo resuelvo



Para evitar complicaciones físicas con relación al estudio, optimizando su experiencia de aprendizaje en cualquier lugar donde se pueda presentar.

Qué
(razón)



Sobrecarga de actividades escolares, desorganización de tareas y de tiempo, perfeccionismo.

Selección de instrumentos (justificación)

-Inventario personal (Personal Inventory): Permite ver los aspectos de las dimensiones físicas, sociales y cognitivas de los usuarios, desde datos cualitativos y cuantitativos por medio de la indagación personal presencial o virtual de los integrantes del equipo. Además, no requiere de un lugar específico y los recursos son de fácil acceso.

-Juego de roles (role playing): Permite visualizar todas las dimensiones humanas de manera individual o grupal, ya sea virtual o presencial. Evalúa datos cualitativos amenizando la investigación. Permitiendo el uso de espacios libres y recursos de fácil acceso.

-Prototipado rápido (paper prototyping): Evalúa datos cualitativos y cuantitativos en todas las dimensiones humanas de manera presencial o virtual, permitiendo la visualización organizada de las interacciones y las iteraciones del individuo o el grupo en el entorno donde desarrollan la actividad.

Inventario personal (Personal Inventory)

-**Inventario personal (Personal Inventory)**: Proporciona el entendimiento del estilo de vida a partir de ver los aspectos de las dimensiones físicas, sociales y cognitivas de los usuarios, desde datos cualitativos y cuantitativos por medio de la indagación personal presencial o virtual de los integrantes del equipo. Además, no requiere de un lugar específico y los recursos son de fácil acceso. Permite conocer los valores sentimentales así como su contexto cultural para así dar una solución centrada en sus necesidades.

Proceso.

1. Identificar la problemática.
2. Identificar al grupo de estudio.
3. Delimitar la información.
4. Aplicar los cuestionarios.
5. Reunir la información

Aplicación

1. Identificar la problemática: problemas fisiológicos causados por el miedo a las clases en línea.

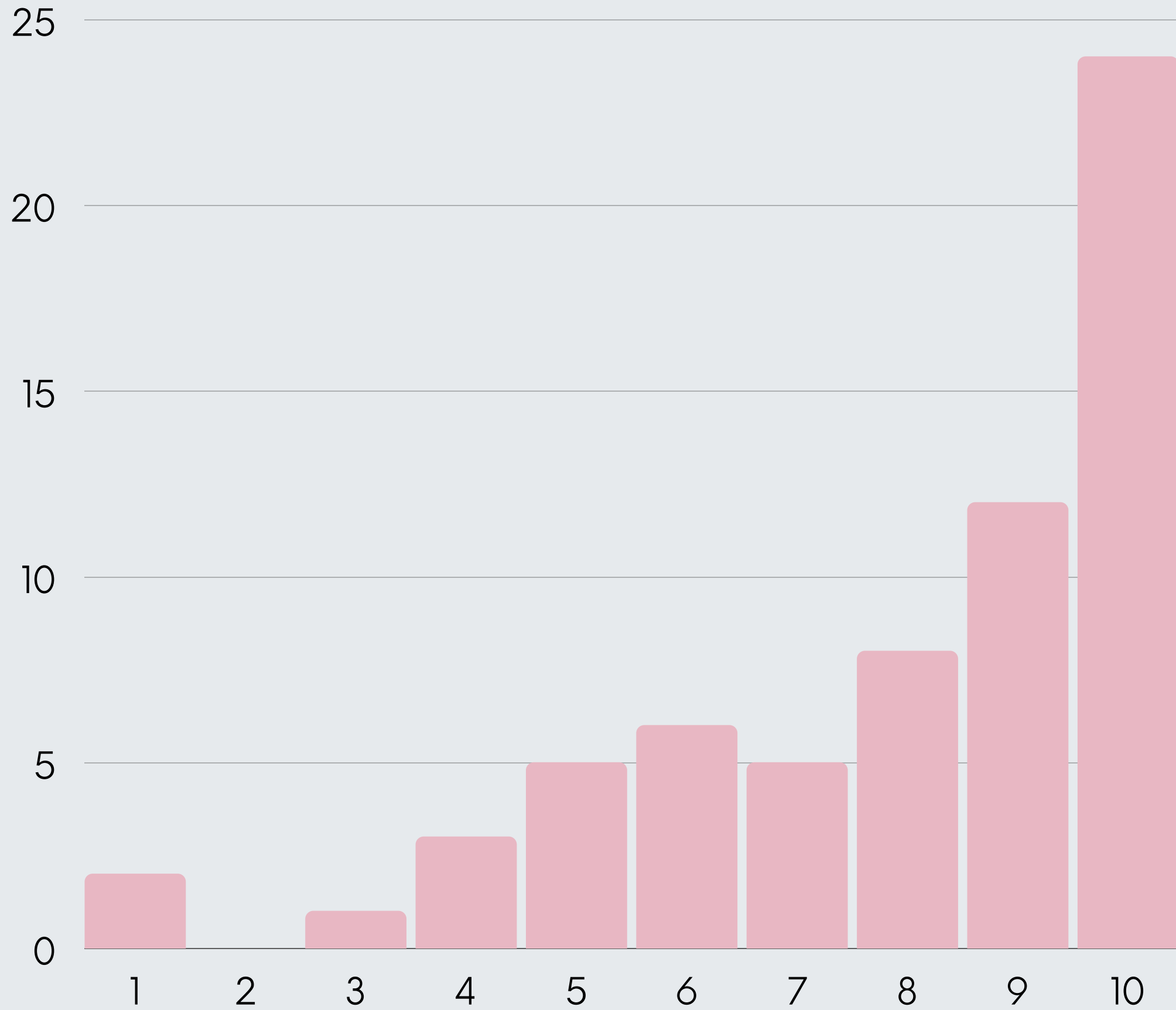
2. Identificar al grupo de estudio: jóvenes entre 20-23 años, que actualmente cursan una carrera universitaria en línea.

3. Delimitar la información: Identificar los problemas fisiológicos (dolores musculares, descuido personal y fallo en los aparatos y sistemas) detonados por el miedo e inestabilidad por causa del estudio en línea.

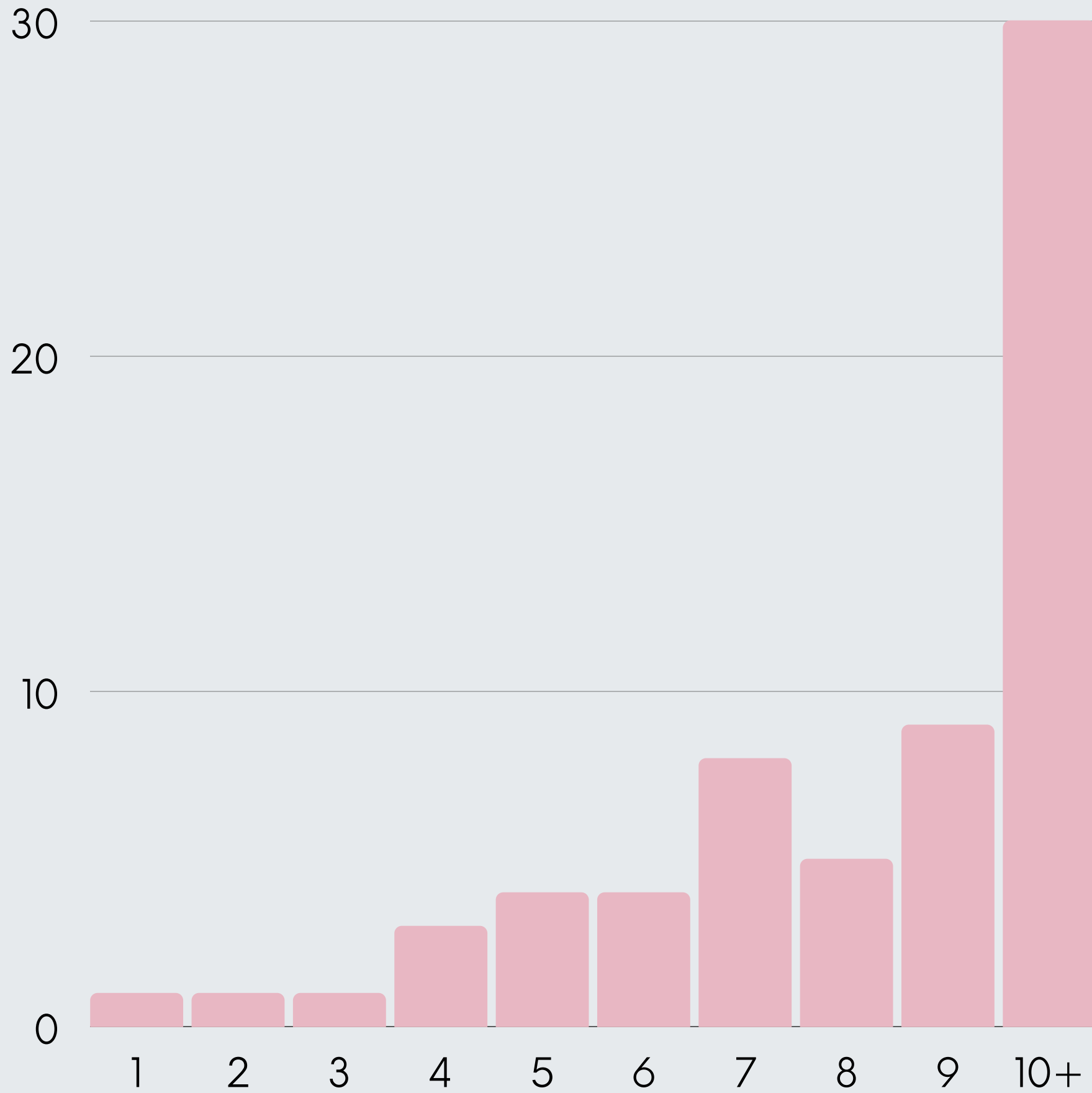
4. Aplicar los cuestionarios: ___

5. Reunir información: ___

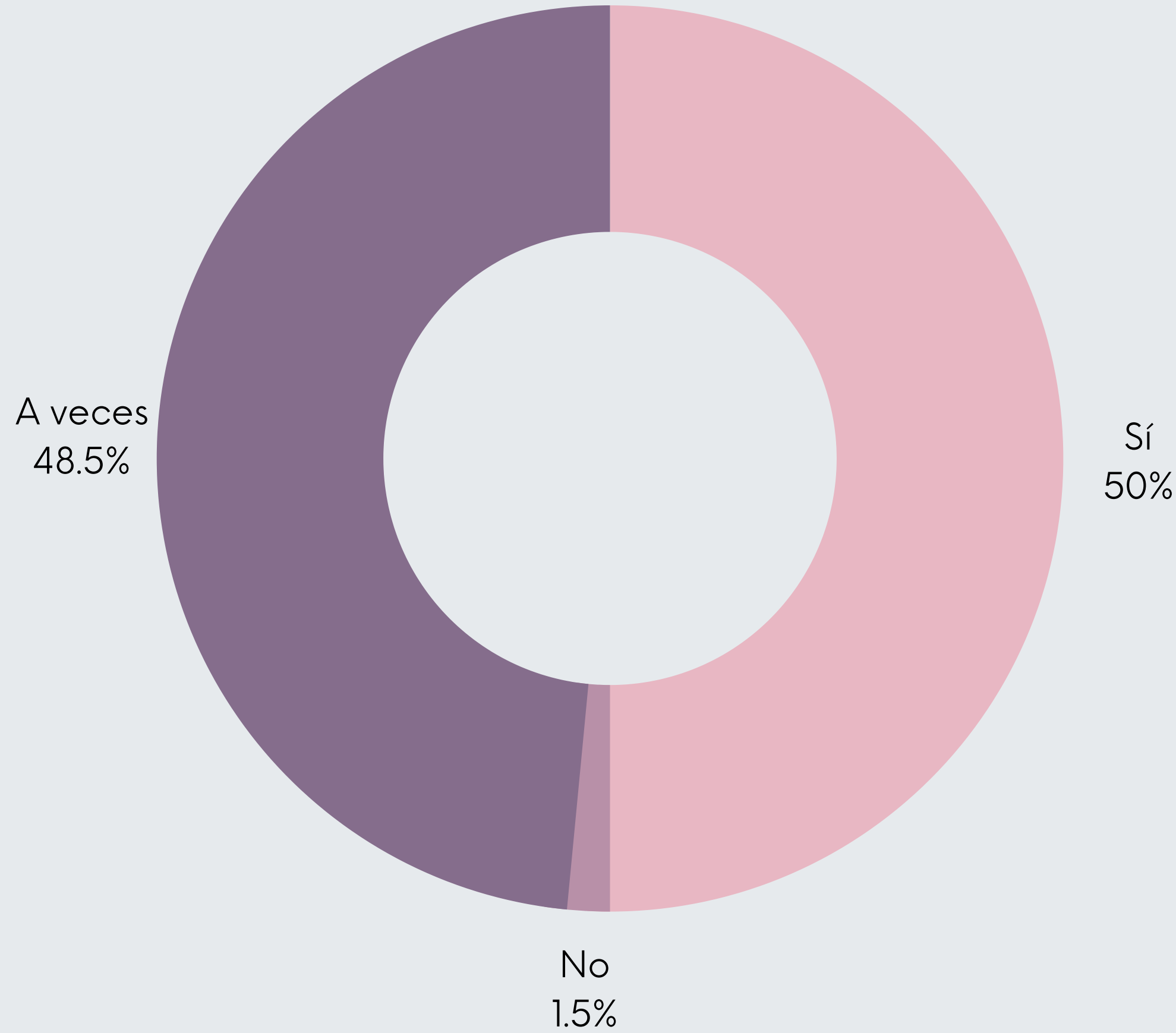
¿Cuánto tiempo pasas frente a una computadora? (en un día)
Tomando en cuenta horas de trabajo y entretenimiento.

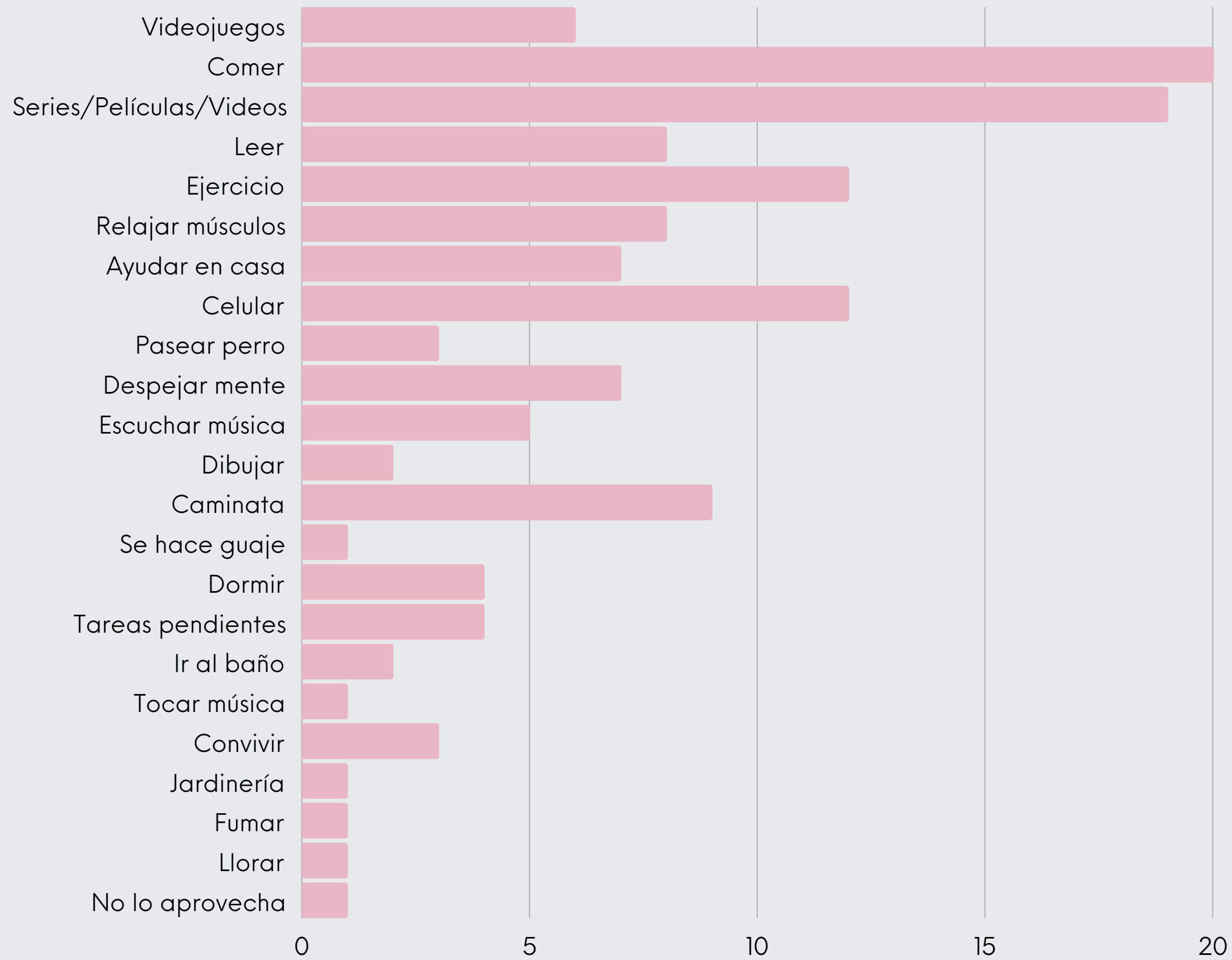


¿Cuánto tiempo pasas sentado?
(en un día)
Tomando en cuenta horas de
trabajo y entretenimiento.



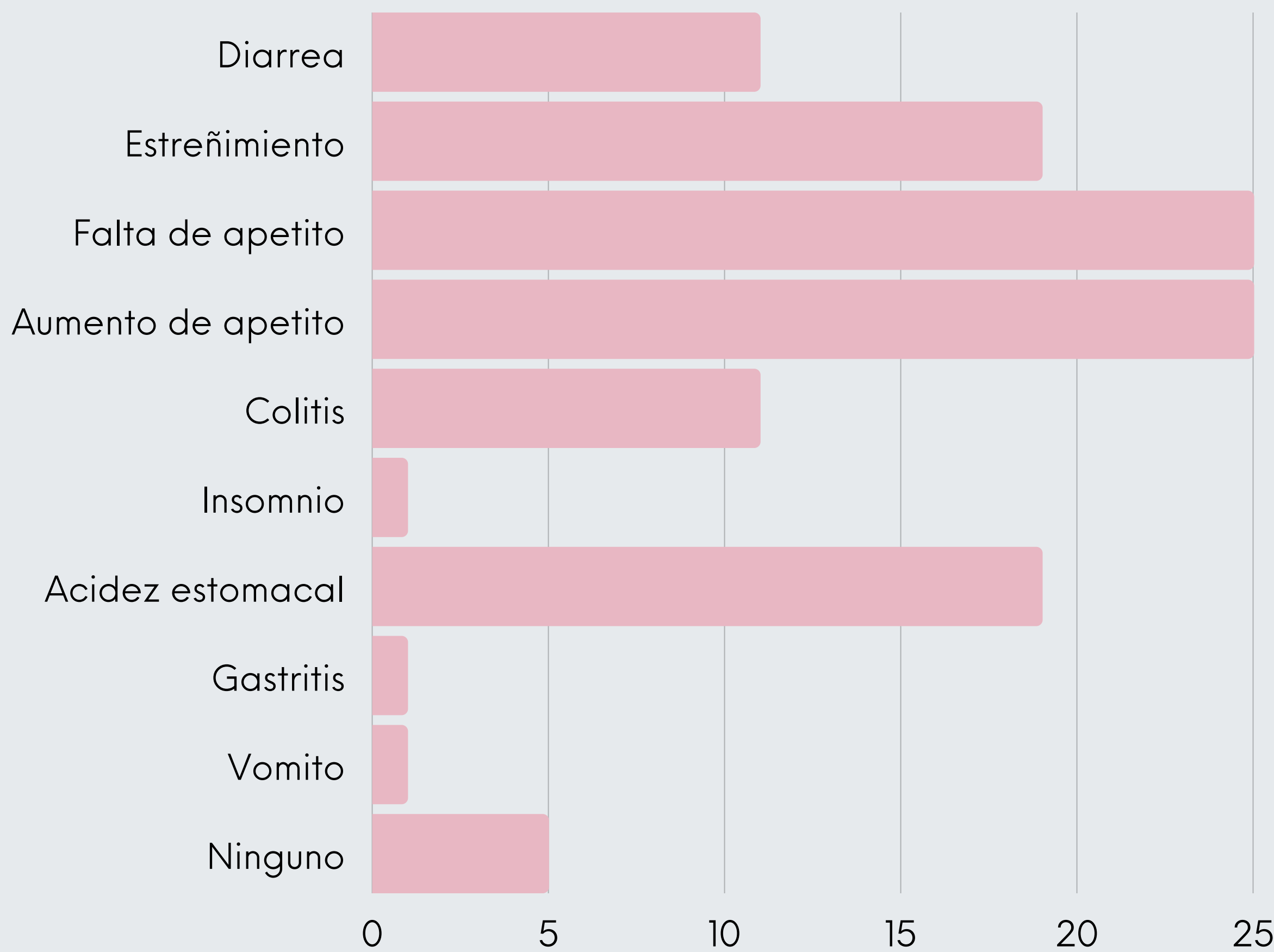
¿Tomas descansos en tu tiempo de estudio?





¿De qué manera
aprovecha los descansos
entre tus actividades
escolares?

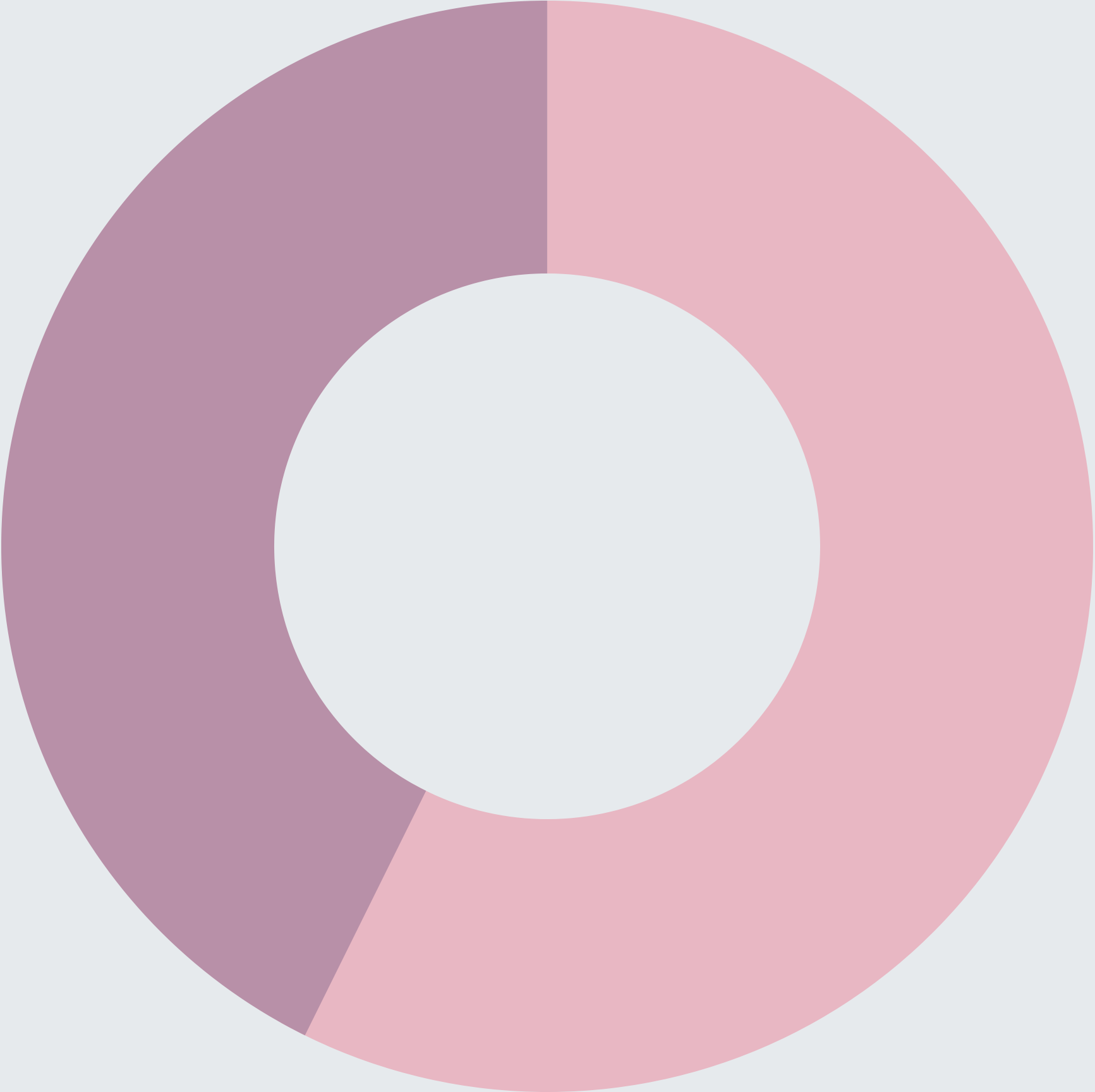
¿Has presentado alguno de los siguientes problemas digestivos ultimamente?



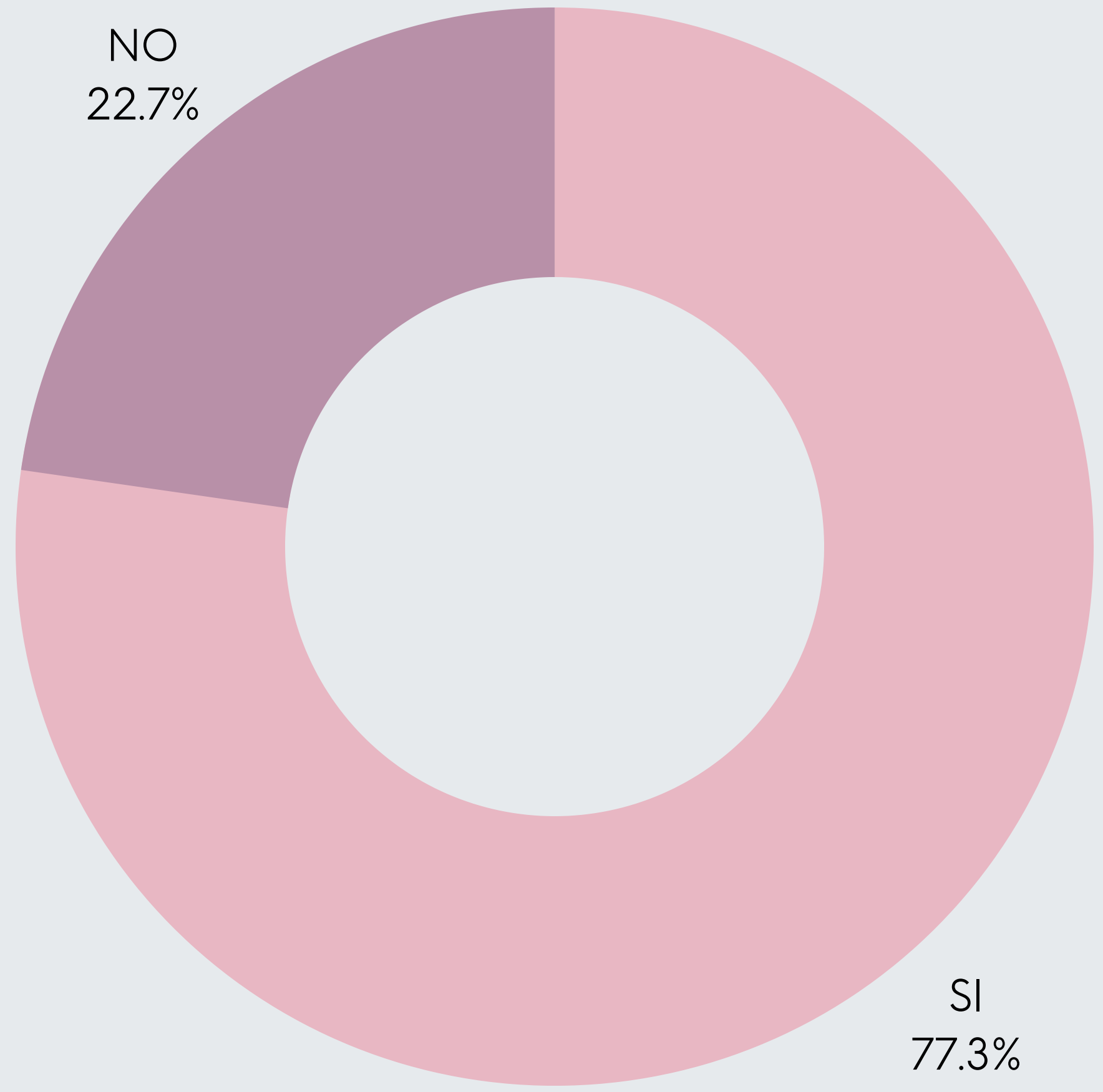
¿Has notado un decremento en tu visión?

NO
42.7%

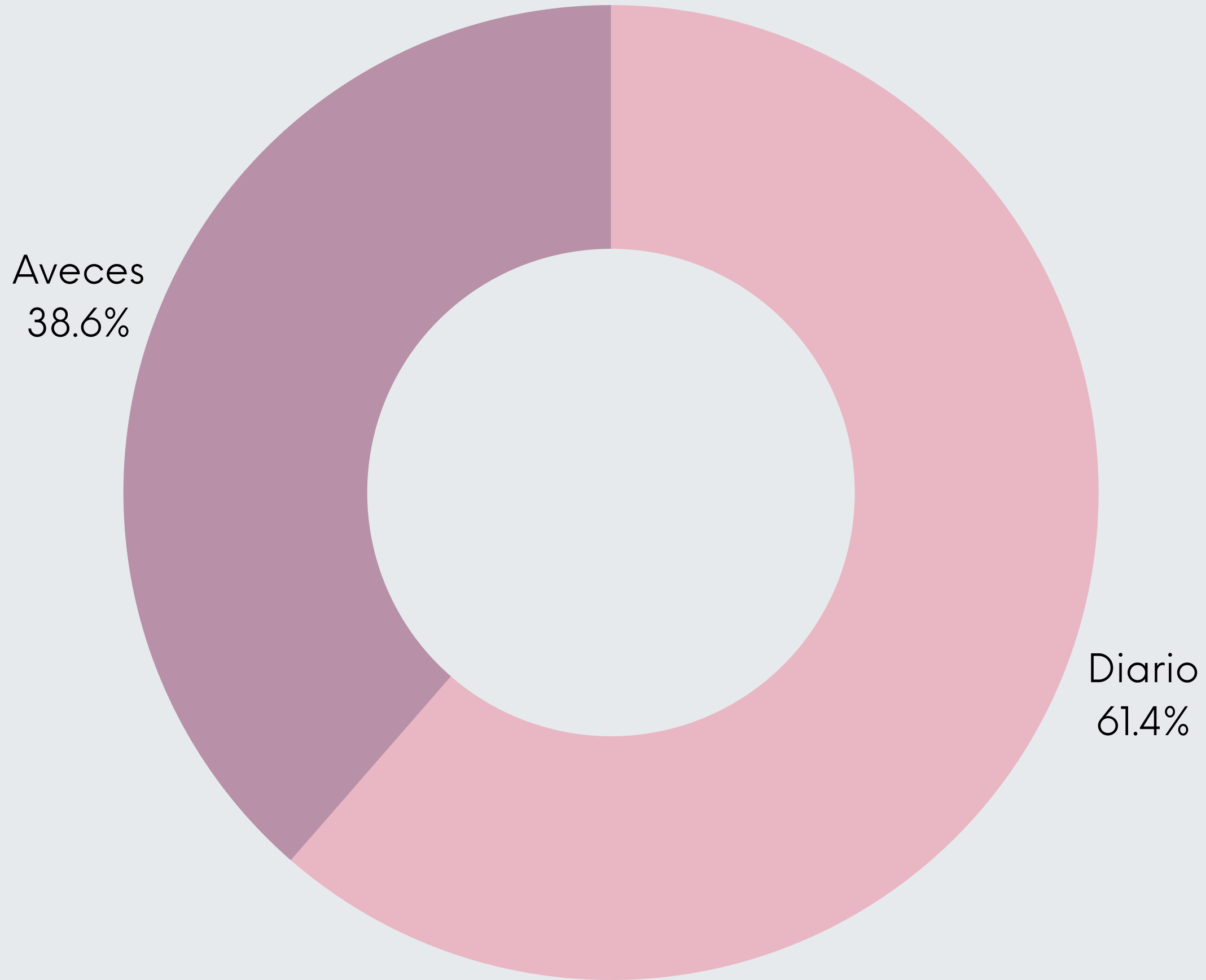
SI
57.3%

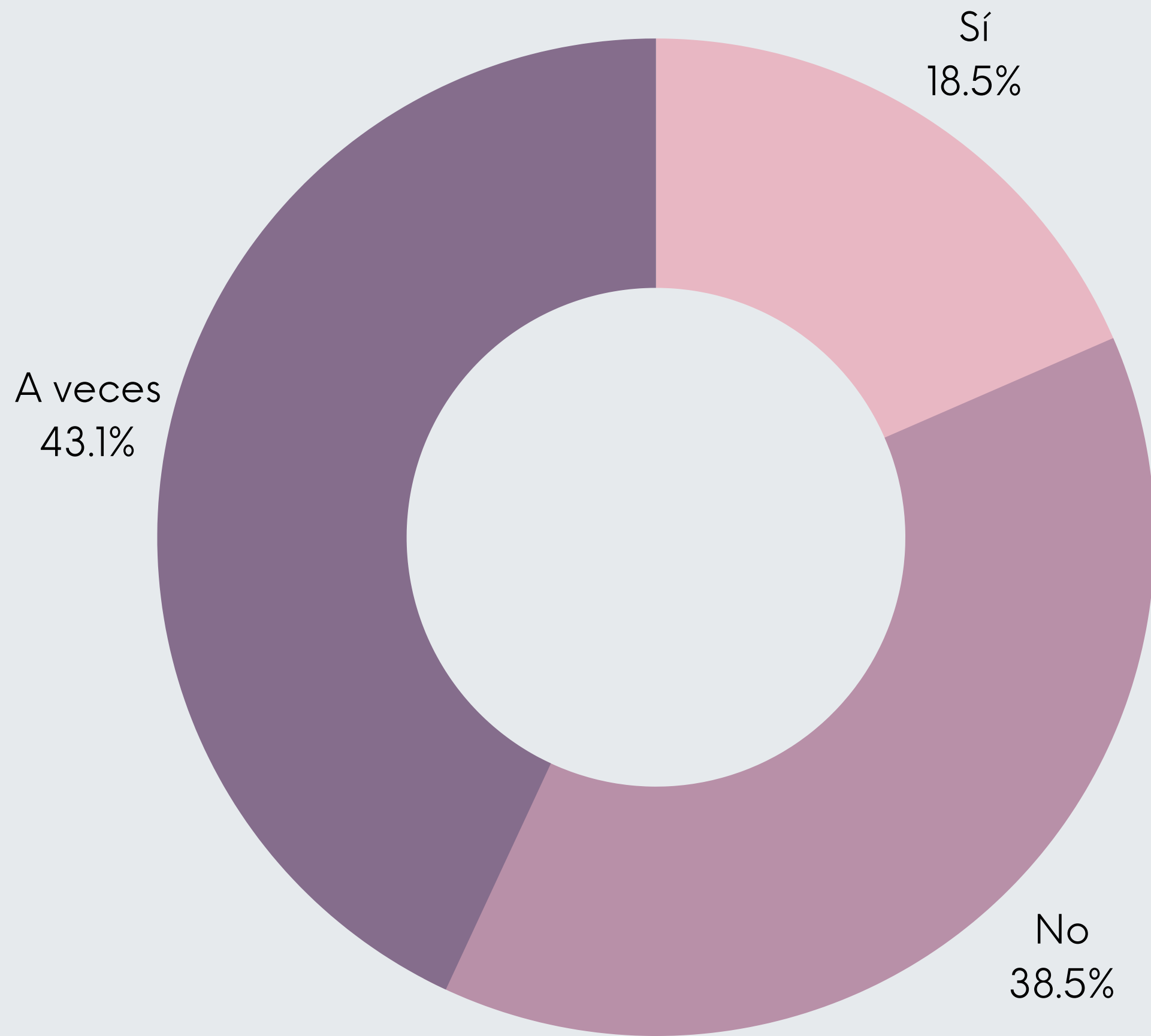


¿Usas lentes?

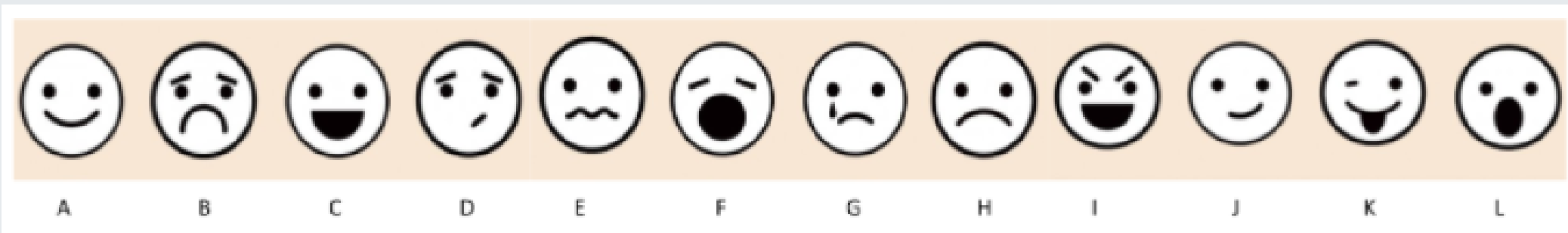


¿Los usas para actividades específicas o para tu día a día?

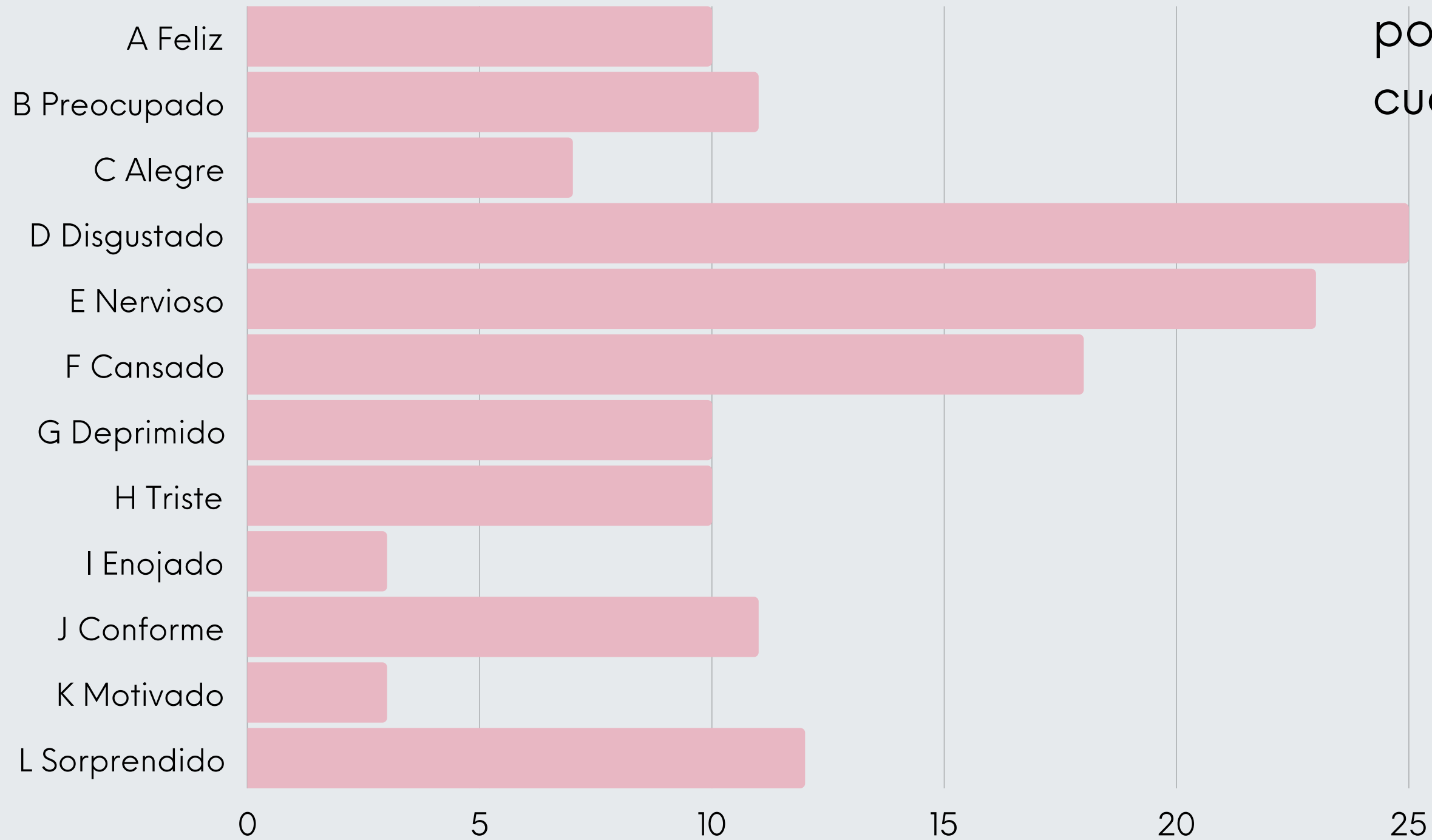


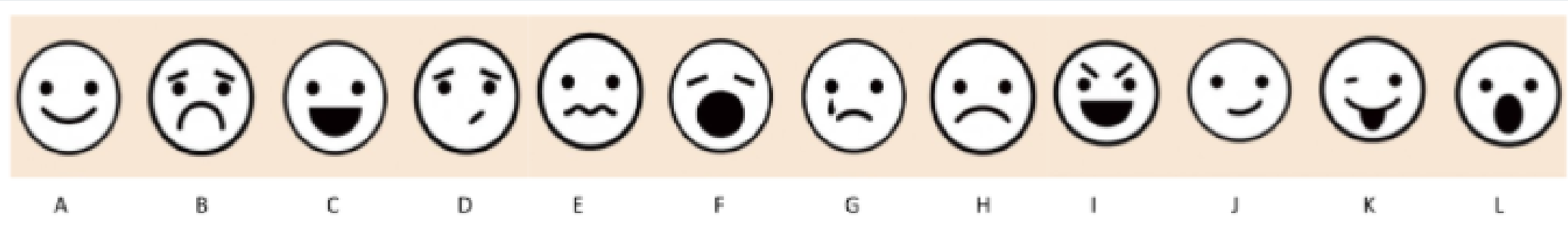


¿Presentas dolor de cabeza,
vómito, mareo, ojos rojos,
lagrimeo, nitidez?

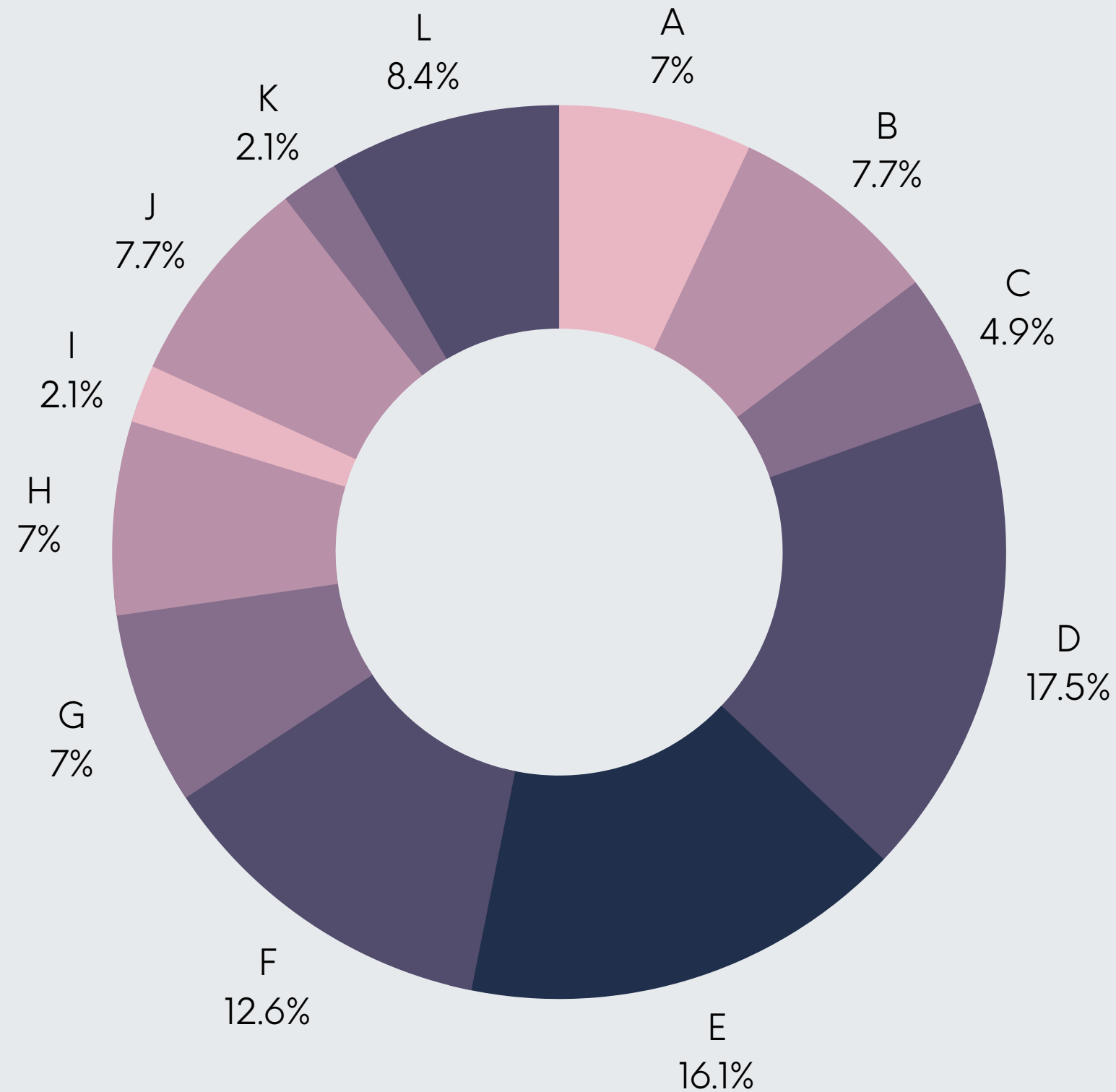


Selecciona cuáles son las reacciones emocionales al ver una nueva actividad impuesta por tus maestros en Classroom o cualquier otra plataforma :



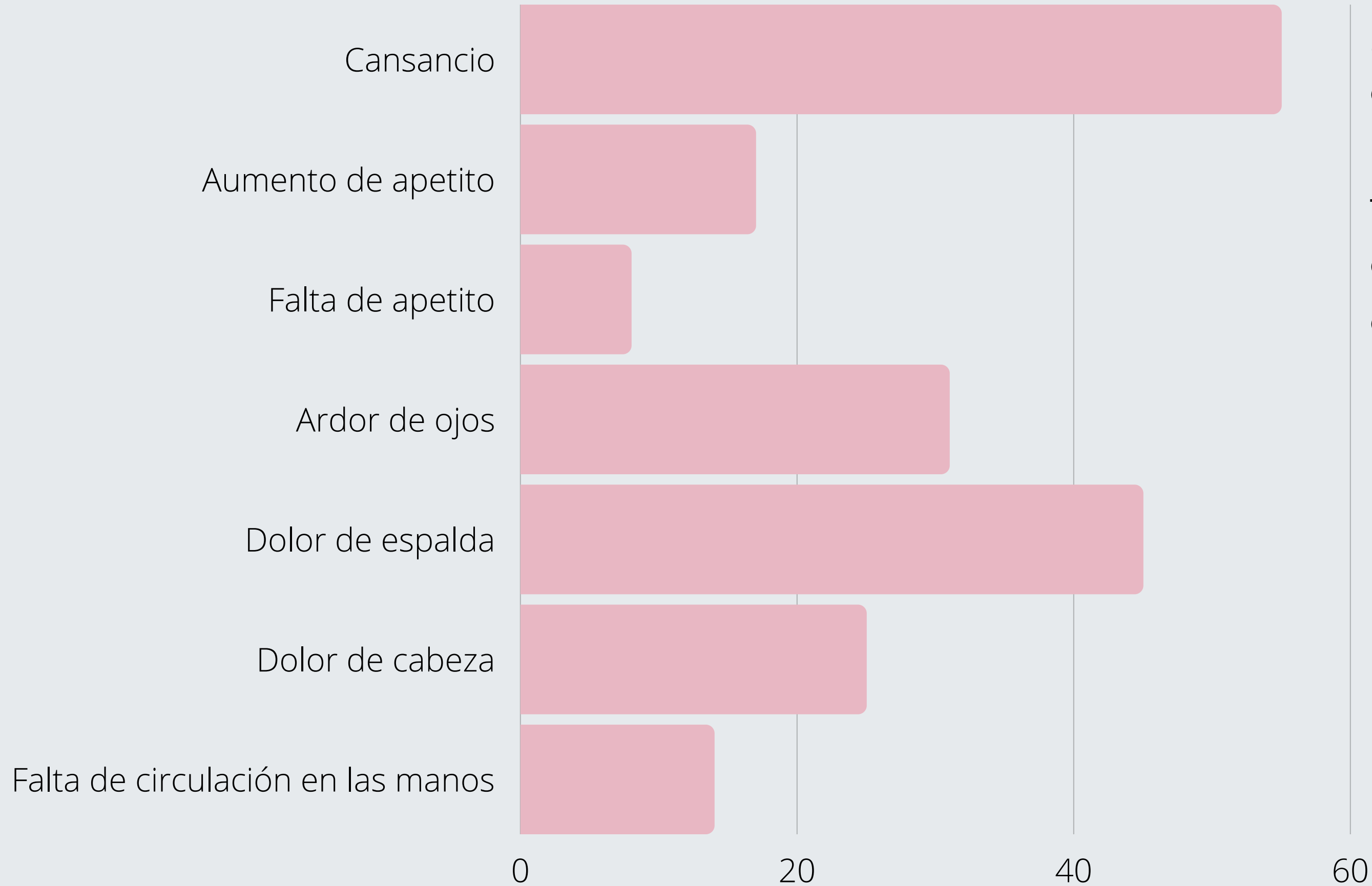


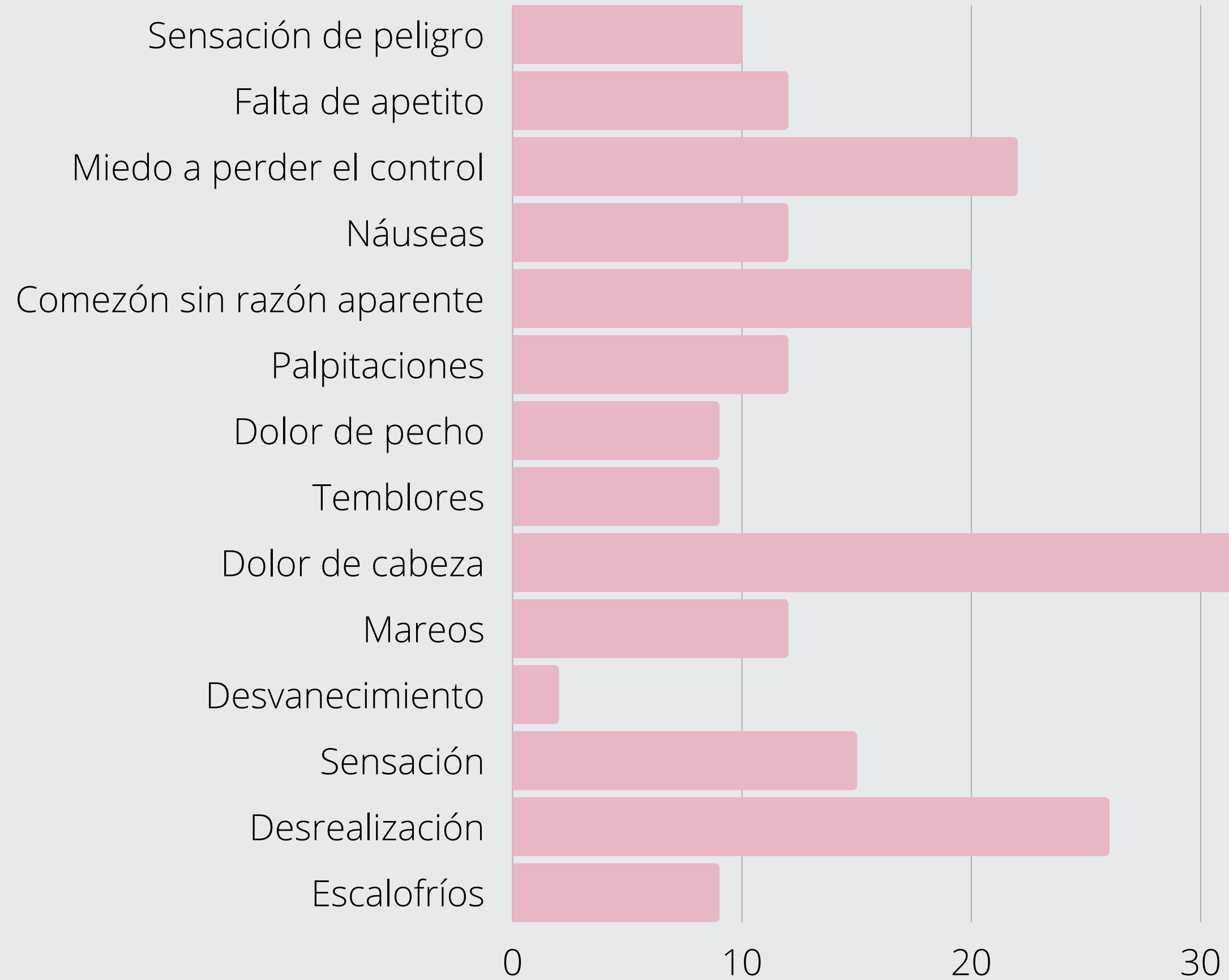
Selecciona cuáles son las reacciones emocionales al ver una nueva actividad impuesta por tus maestros en Classroom o cualquier otra plataforma :



- | | |
|---------------|----------------|
| A. Feliz | G. Deprimido |
| B. Preocupado | H. Triste |
| C. Alegre | I. Enojado |
| D. disgustado | J. Conforme |
| E. Nervioso | K. Motivado |
| F. Cansado | L. Sorprendido |

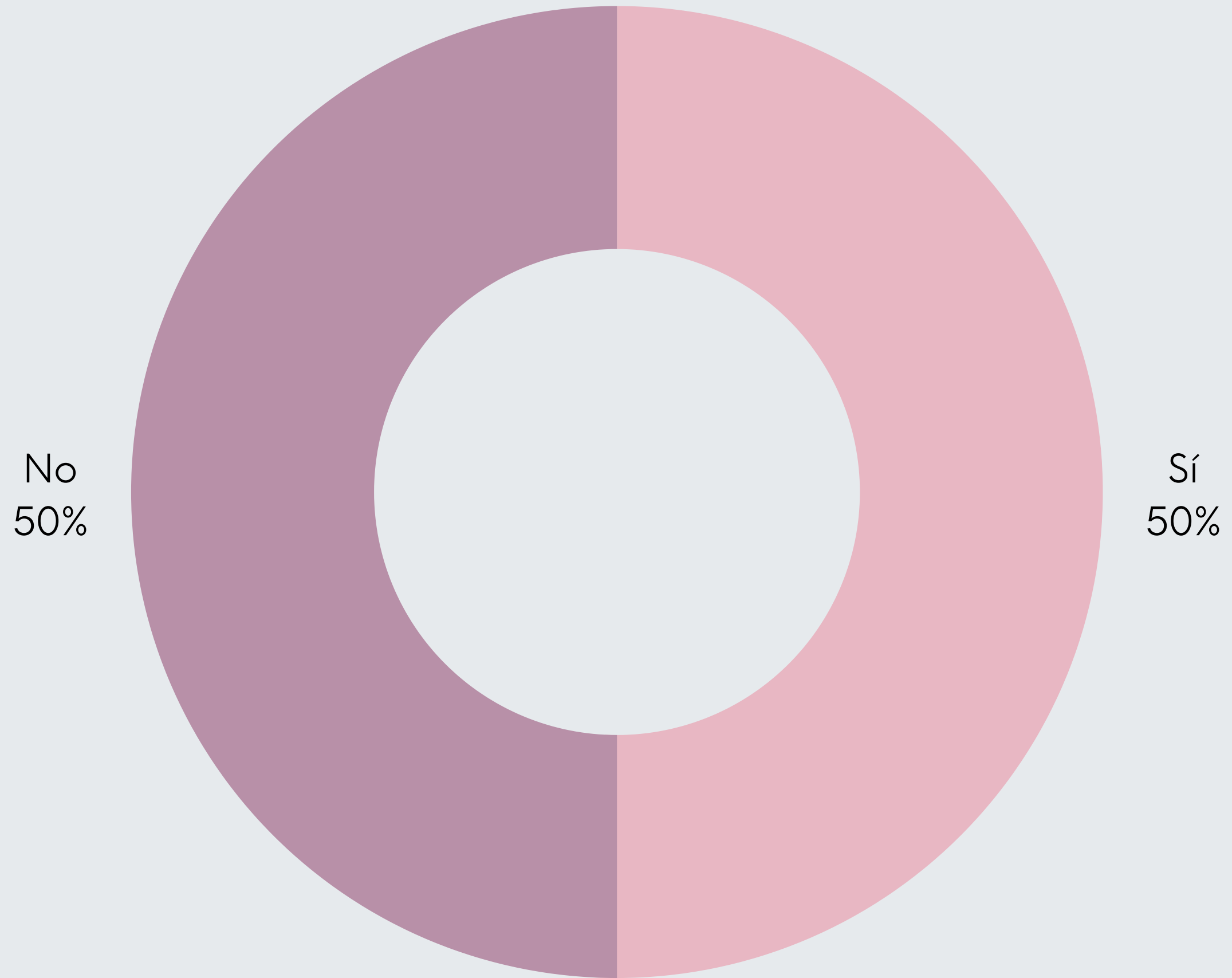
¿Cuáles son los cambios más notables que tiene tu cuerpo posterior a tu tiempo de estudio?

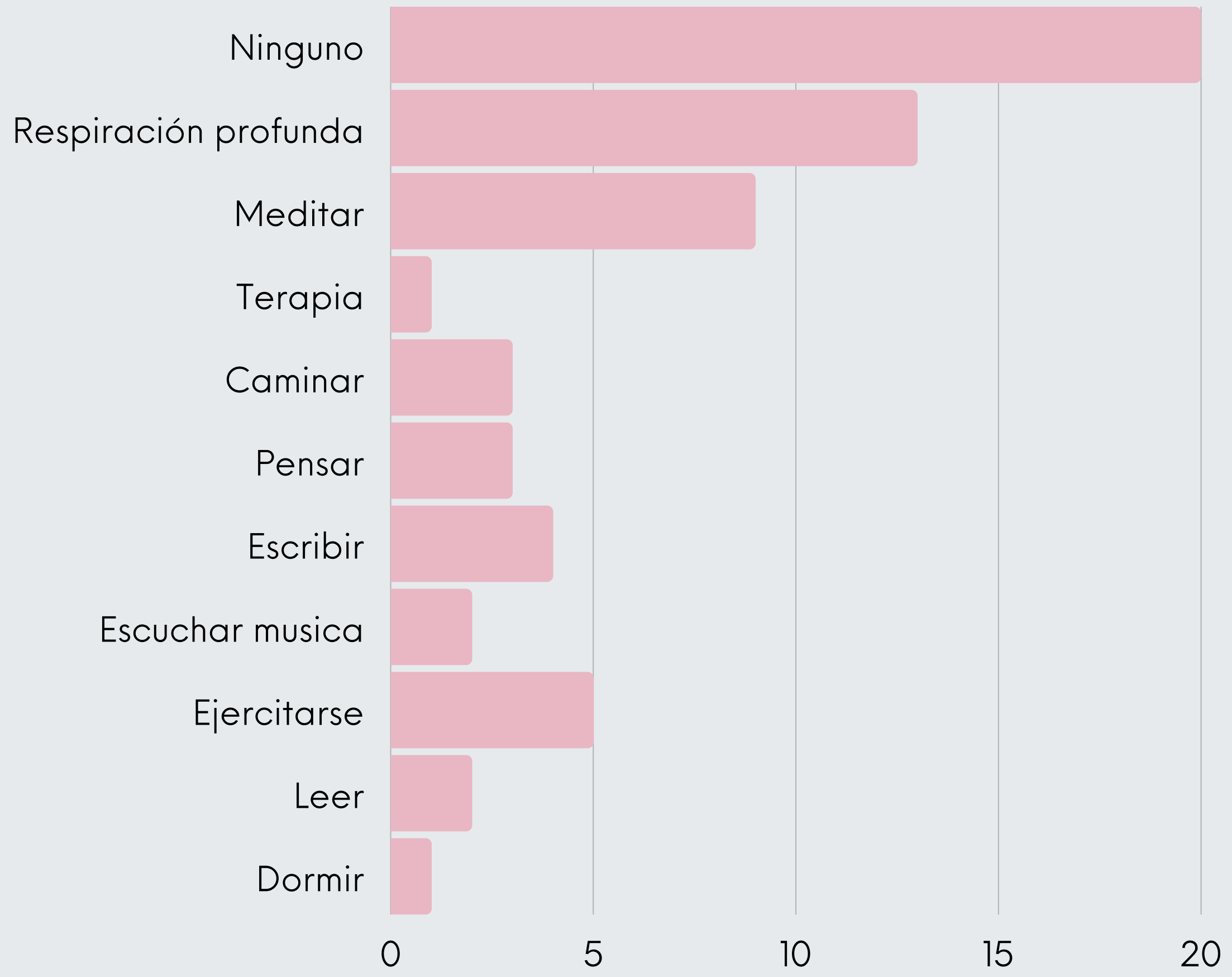




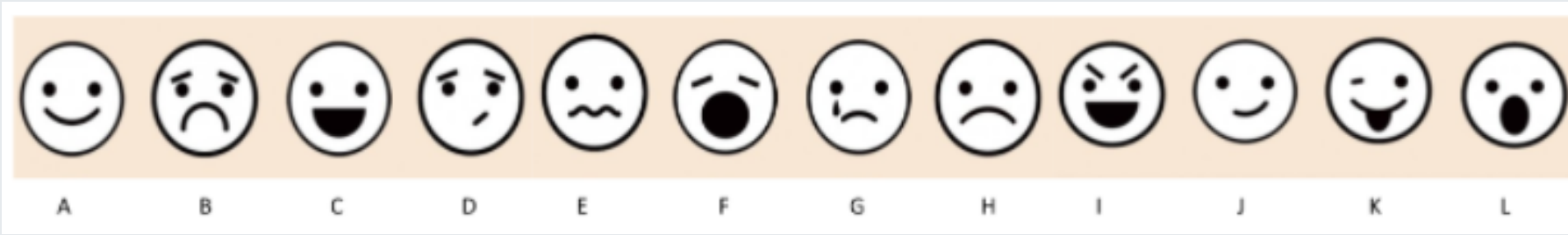
¿Has presentado alguno de los siguientes síntomas? Antes, durante y después de tu tiempo de estudio o al recibir tareas

¿Conoces algunas alternativas que te ayuden a canalizar las emociones a raíz del miedo?

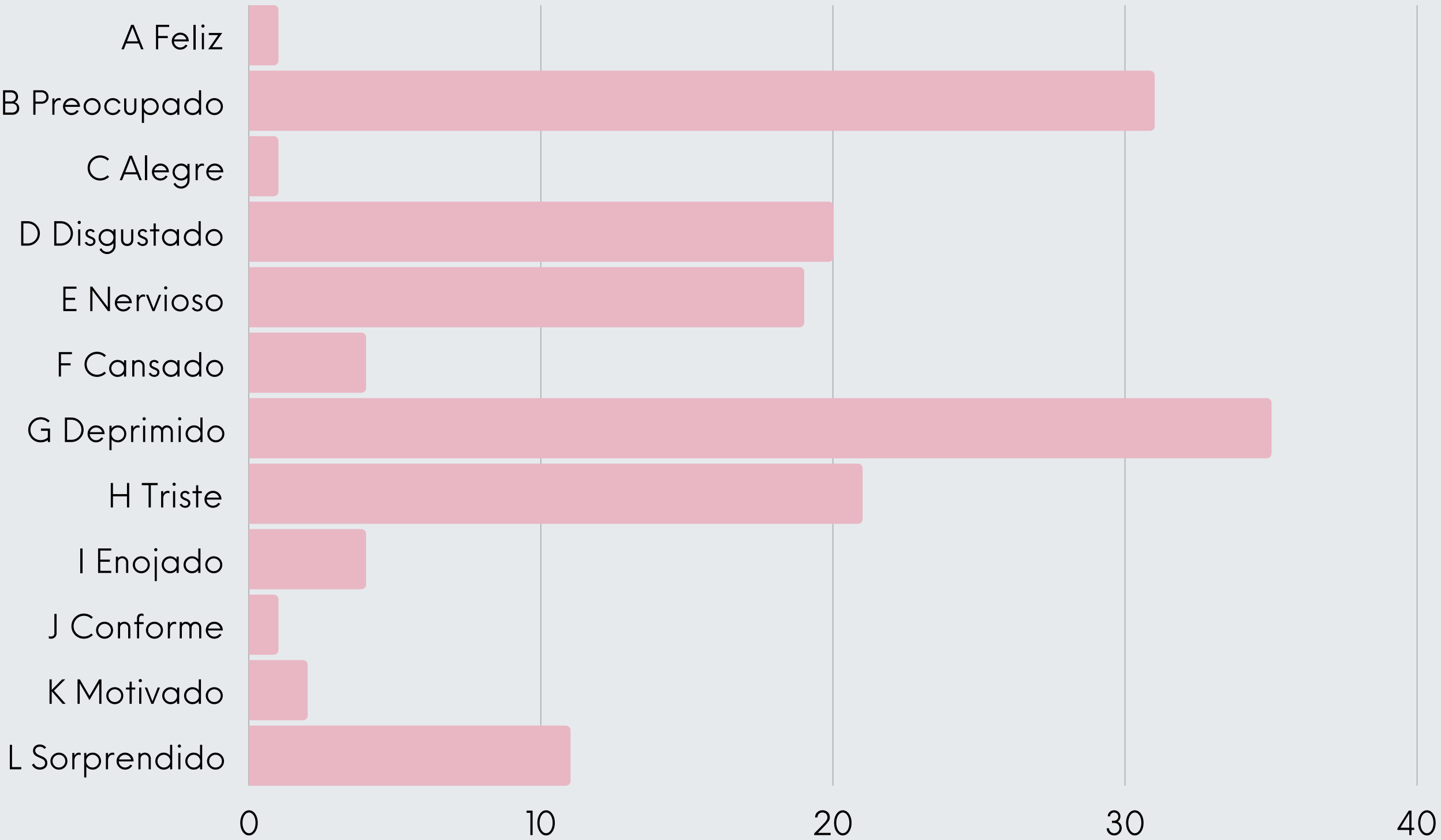


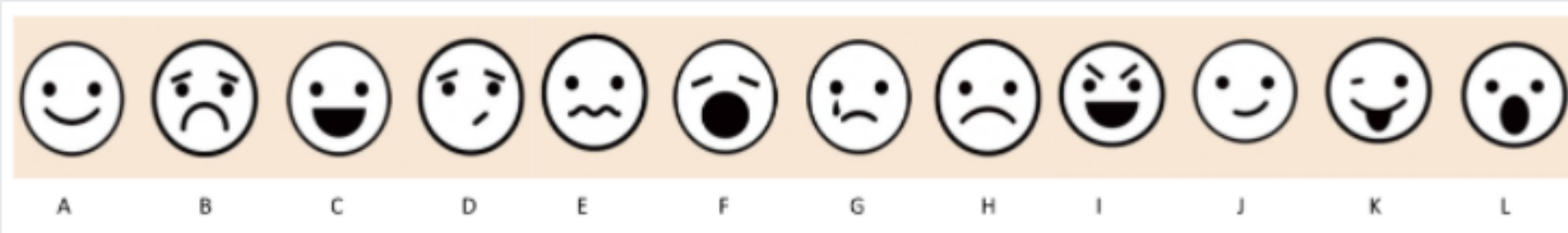


¿Cuales?

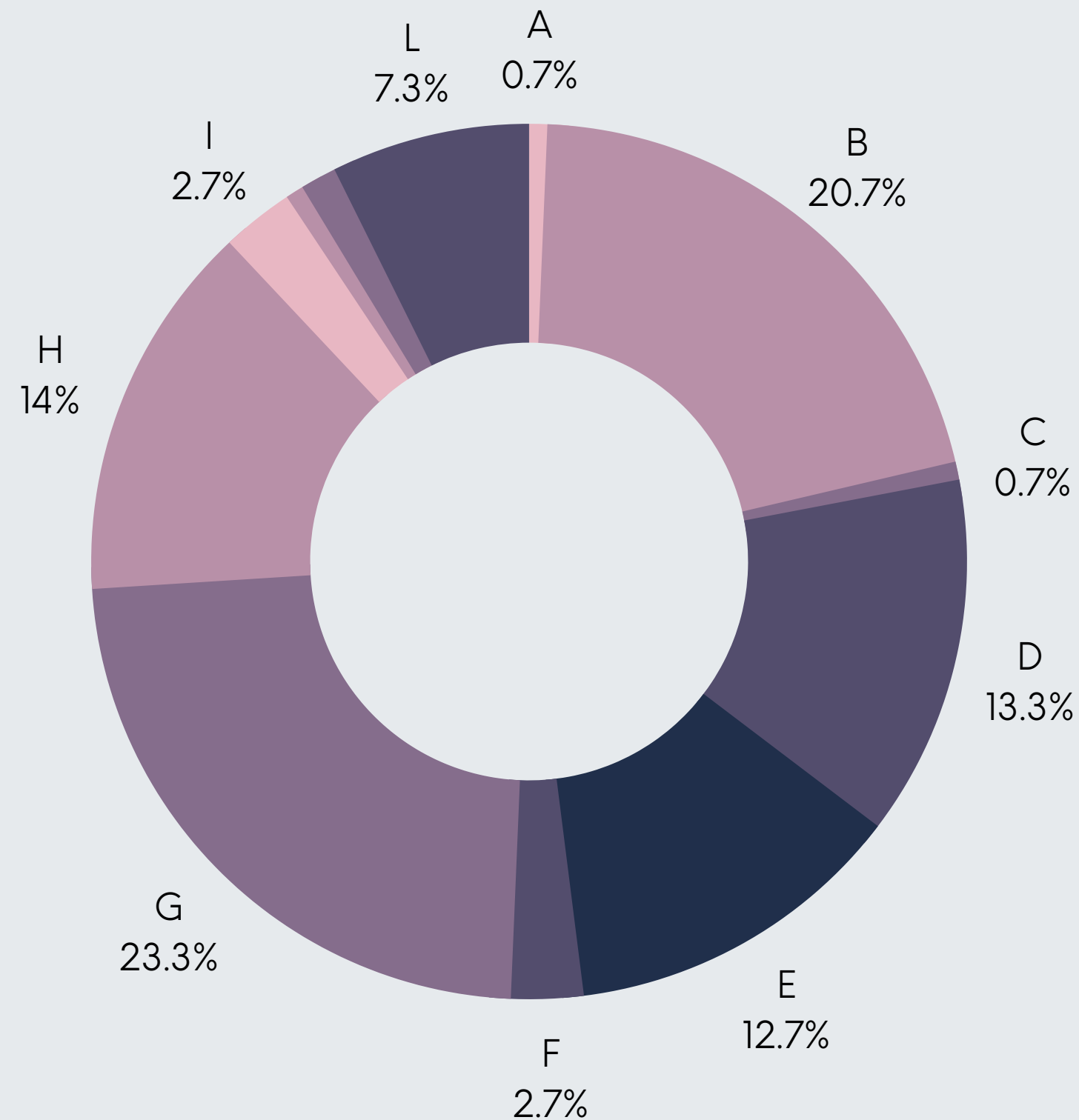


Imagina que obtienes una baja calificación, ¿cómo reaccionarías?





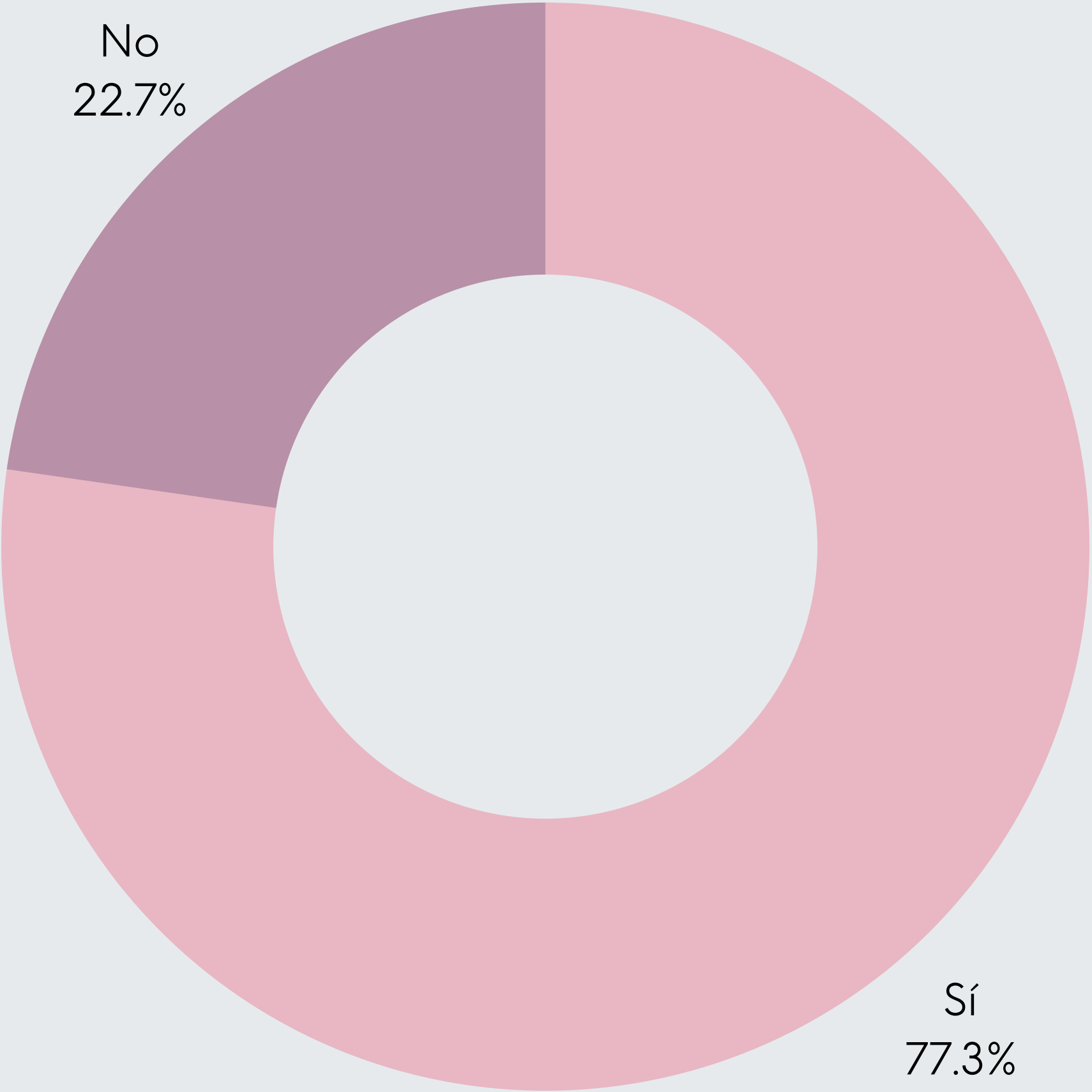
Imagina que obtienes una baja calificación, ¿cómo reaccionarías?



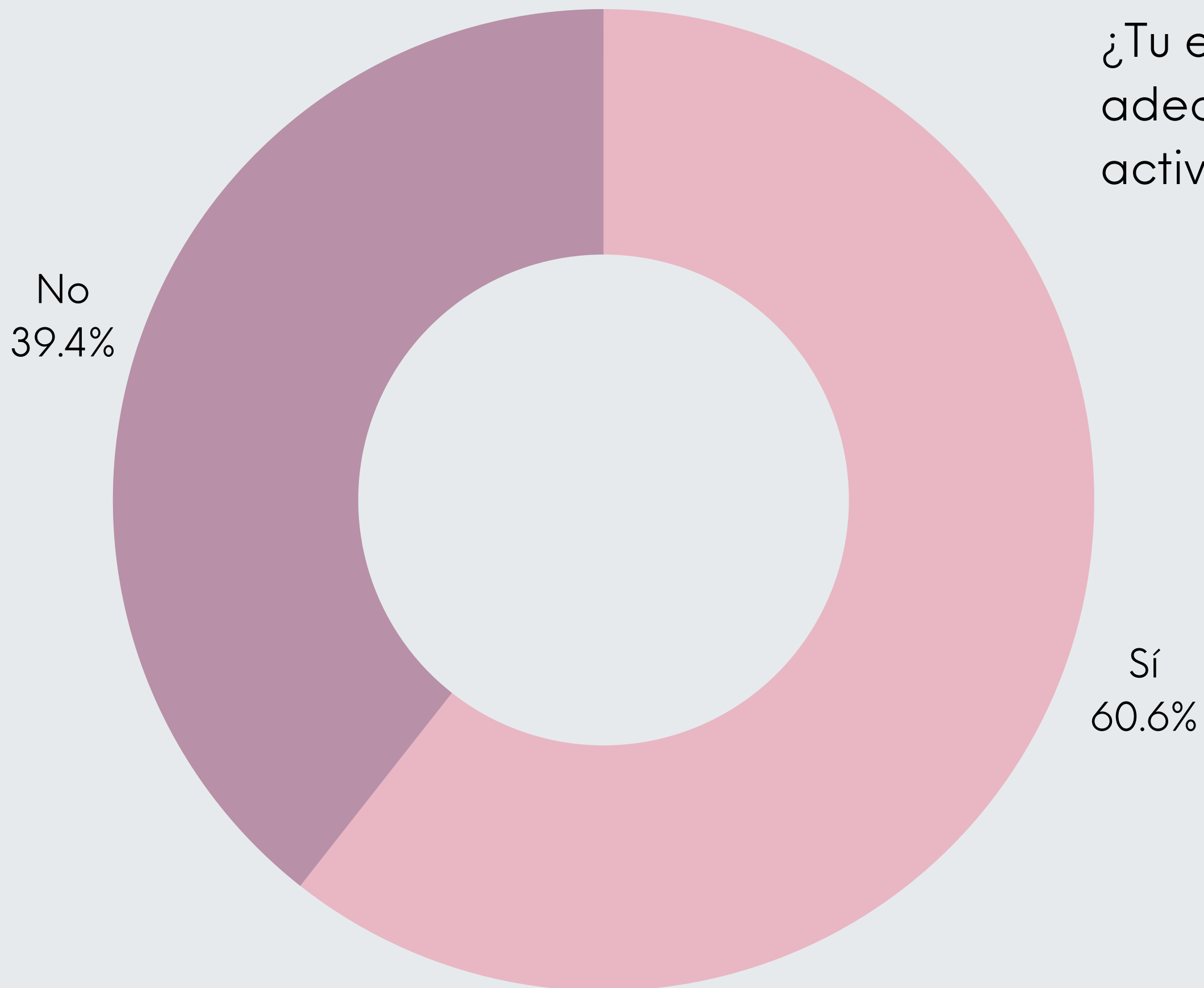
A. Feliz
 B. Preocupado
 C. Alegre
 D. disgustado
 E. Nervioso
 F. Cansado

G. Deprimido
 H. Triste
 I. Enojado
 J. Conforme
 K. Motivado
 L. Sorprendido

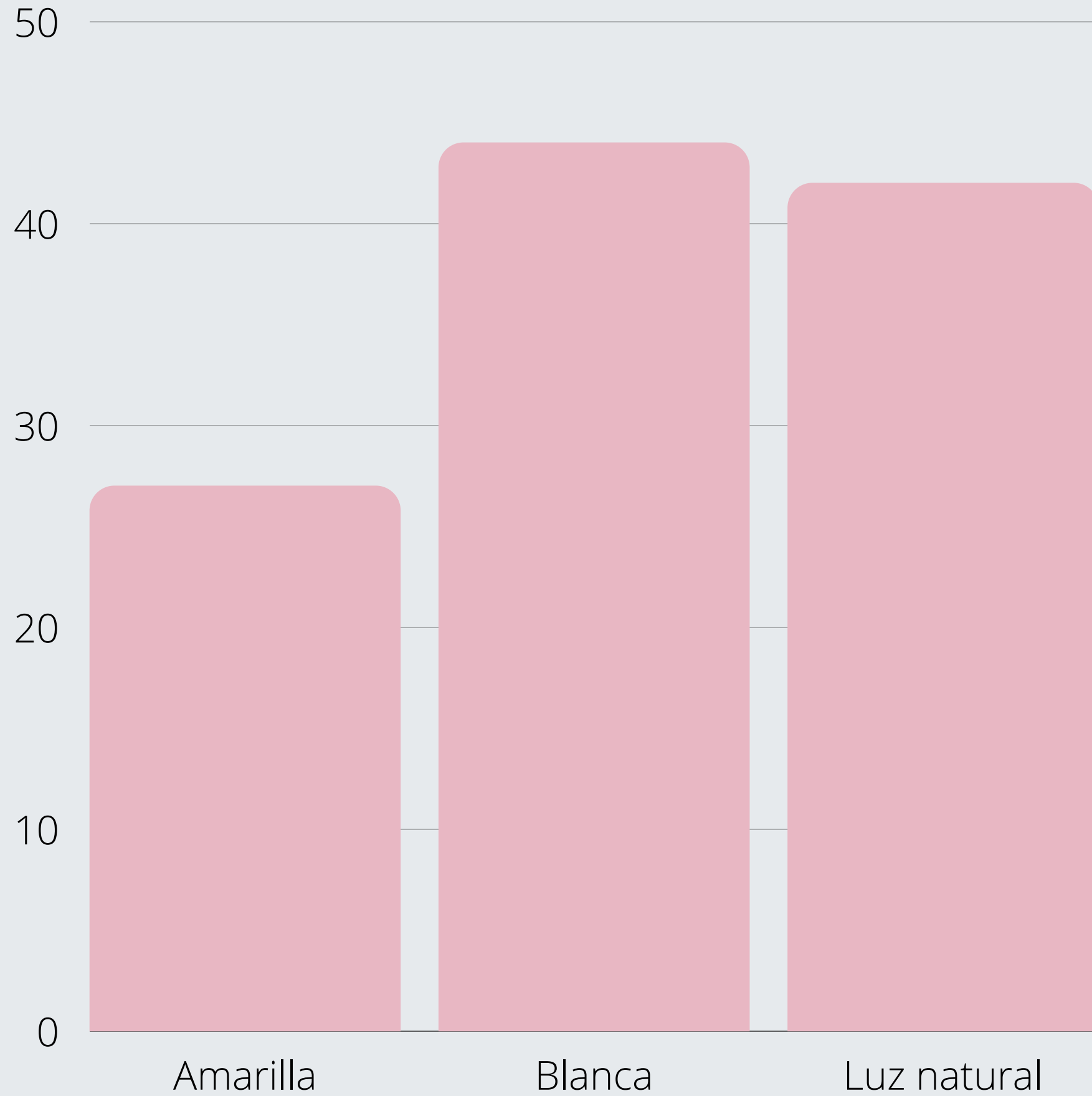
¿Estudias en un solo espacio?



¿Tu espacio de estudio lo consideras adecuado para la mayoría de tus actividades?



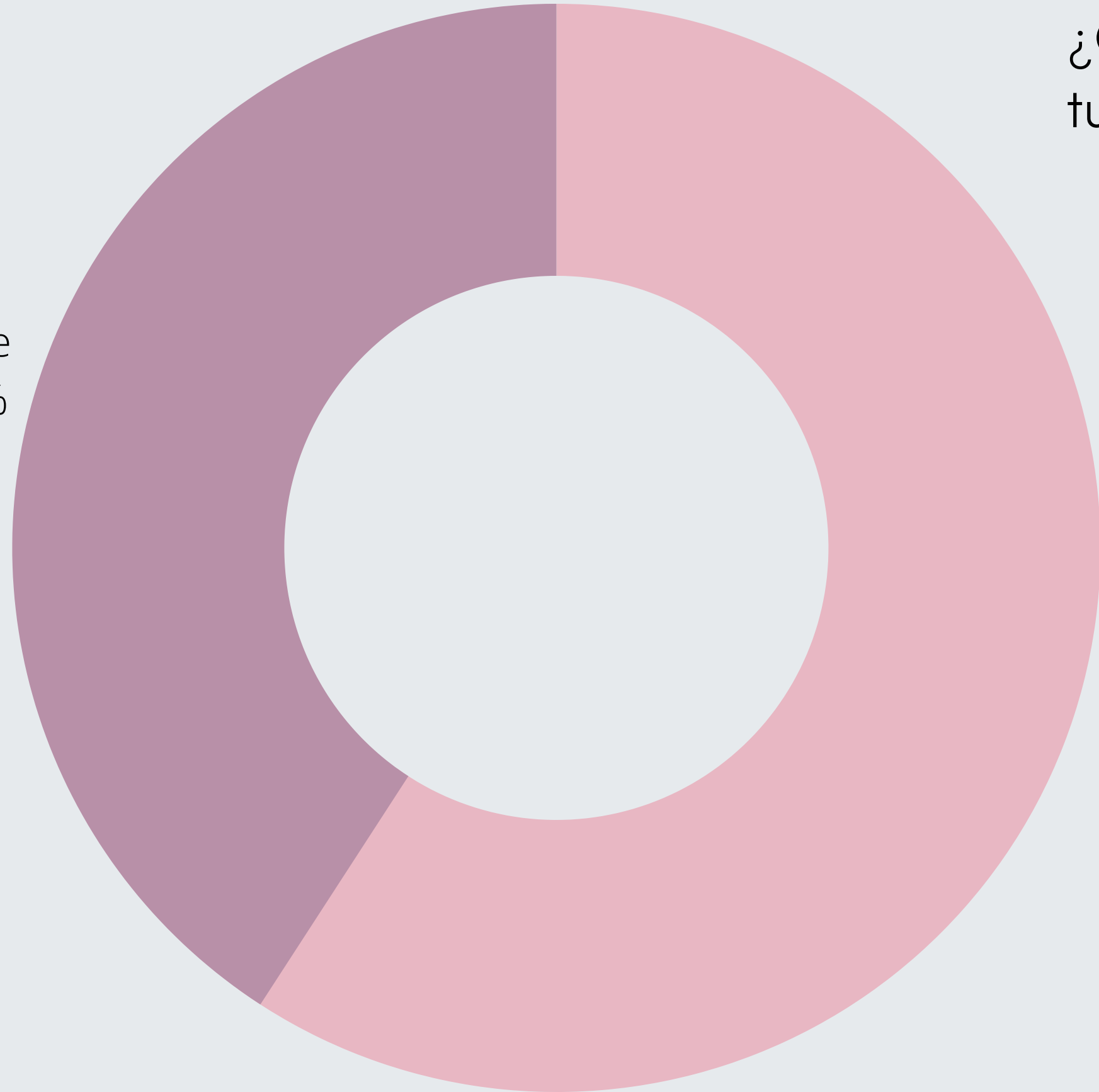
¿Qué tipo de iluminación tienes en tu área de trabajo?



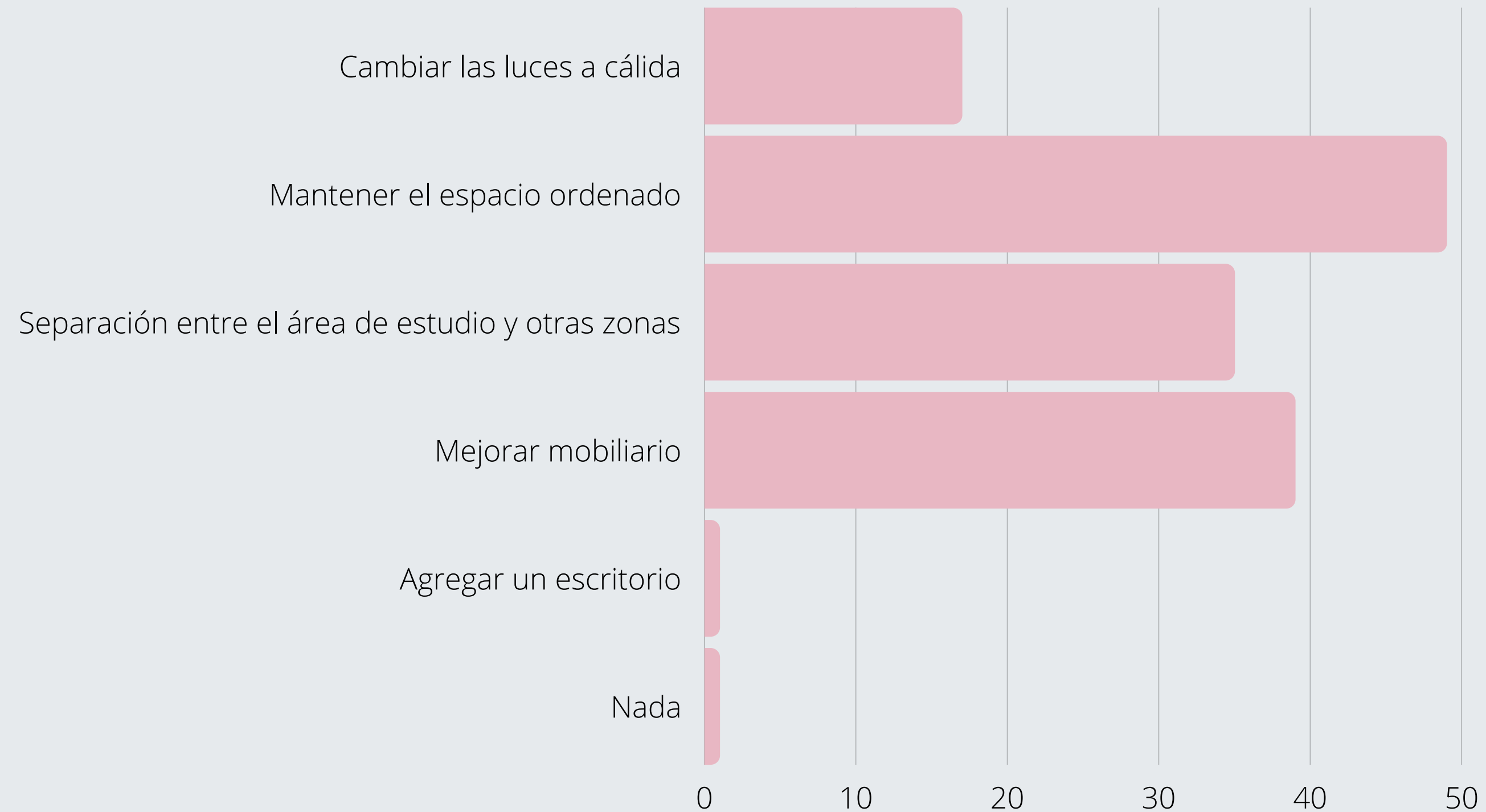
¿Qué calidad de iluminación tienes en tu área de trabajo?

Fuerte
40.8%

Tenue
59.2%



¿Cuáles son las alternativas que utilizarías para mejorar tu estancia de estudio?



Hallazgos

Con la información recopilada en la encuesta se encontró que al presentar preguntas acerca de las problemáticas recientes y comunes entre lxs alumnxs, estxs mismxs se identificaron con dichas cuestiones y al responderlas notamos un cierto desahogo al expresar sus sentimientos y estados físicos.

También se halló, de acuerdo a las respuestas un gran problema de sedentarismo en general tanto para tiempo de tareas como para tiempos de descanso. Además de nuestros 66 encuestados el 98.5% toma descansos pero el 48.5% de estos no lo hace siempre o con constancia. Se ha notado que el mismo sedentarismo ha provocado problemas digestivos en los cuales son su mayoría son falta o aumento de apetito, estreñimiento, acidez y diarrea.

Los encuestados que pasan mucho tiempo en la computadora tienen un decremento de su visión además de que el 61.4% usa lentes a diario. Asimismo estos encuestados tienden a presentar (61.6%) vómitos, mareos, dolor de cabeza, lagrimeo, ojos rojos y falta de nitidez.

Esto también podría ser provocado por la calidad de la luz, ya que, una mayoría tiene luz tenue en su zona de trabajo.

En cuanto al espacio de trabajo, el 77.3% estudia en un solo espacio y el 39.4% de todos los encuestados considera que su espacio de estudio no es adecuado. Las posibles causas podrían ser por la ubicación de su área de estudio junto a áreas comunes, la falta de orden y la calidad del mobiliario que tienen.

Gracias a esto encuestados destacan estos cambios en sus cuerpos, cansancio, dolor de espalda, ardor de ojos, dolor de cabeza.

Con relación a los estudios notamos las siguientes reacciones: el 33.6% presentan disgusto, preocupación y nervios y el 11.9% se siente alegre de recibir actividades nuevas. Un dato alarmante es el 7% de los encuestados se sienten con melancolía y este dato aumenta junto con reacciones nerviosas, de preocupación y disgusto en cuando se les ha notificado de una mala calificación con un 63.9%

Con relación a esto también es visible que el 50% no conoce alternativas para canalizar emociones y el otro 50% utiliza ejercicios de respiración.

Como consecuente los alumnos desarrollan dos tipos de problemáticas en cuanto a su desempeño. Por un lado se nota apatía, indiferencia y un bajo rendimiento escolar; y por otro lado tenemos un extremo diferente que denota nerviosismo y más ansiedad provocando un aumento de síntomas negativos generando un círculo vicioso.

La luz tiene gran impacto en las emociones, ya que se comenta que las luces cálidas pueden crear sensaciones de calidez, relajación, armonía y cercanía. Mientras que la luz fría provoca actividad, estímulo, incrementa la productividad y la luz del día da una sensación de limpieza y libertad.

Estas emociones se pueden englobar como positivas pero al sumarlas con el miedo puede cambiar totalmente la percepción y generar más problemas. Tomando esta mezcla en cuenta se decidió que la mejor luz para las tareas sería la cálida pues da un sentimiento de paz que puede amortiguar el impacto de las noticias sobre los nuevos trabajos y no alterar a los alumnos.

La luz blanca daría un impacto negativo pues aunque la productividad es buena en el ámbito estudiantil, esta mantiene a las personas más aceleradas y al recibir una noticia fuerte se puede alterar más y darle paso a problemáticas cardiovasculares, físicas y mentales como la ansiedad.

Categorización

Para categorizar se seleccionaron 15 encuestados por integrante de equipo que pasan más de seis horas sentados o en la computadores para filtrar la información.

Posteriormente se eligieron los usuarios que presentaban más emociones negativas al recibir tareas y malas calificaciones. Se asignó las siguientes categorías:

- Usuarios físicamente activos, durante sus descansos y fuera de ellos pero con malestares fisiológicos como la diarrea y el estreñimiento detonados por las emociones, principalmente el miedo.
- Usuarios sedentarios, con pocos o sin descansos. Con problemas fisiológicos variados detonados por las emociones con relación a la escuela, principalmente el miedo.

- Usuarios con problemas severos (inclusive extremos) físicos y mentales, detonantes de trastornos alimenticios y mentales, así como malestares físicos.
- Usuarios en "negación", usuarios que presentan una indiferencia ante los sucesos escolares, pero, su tiene indicadores de lo contrario. Mostrando tanto problemas fisiológicos como mentales.
- Usuarios desinformados, con problemas ya desarrollados, pero sin conocimientos de cómo poder disminuir los malestares físicos ni cómo identificarlos.
- Usuarios que mantienen un equilibrio en su vida emocional, social y laboral presentando pocos cambios fisiológicos a causa de estos aspectos.

Análisis de información

Hay una falta de información sobre cuáles métodos existen para canalizar emociones así como desinformación sobre métodos de estudio y sobre la buena alimentación. Los problemas emocionales y físicos podrían funcionar como un ciclo vicioso donde la afección física puede afectar al cambio emocional y viceversa.

Además, algunos de los problemas fisiológicos y emocionales pueden ser causados por su ambiente de estudio y los objetos que utilizan.

Esta información deberá ser corroborada por especialistas en el tema psicológico, físico y ergonómico.

Recomendaciones de diseño

Para la recomendación de diseño se tiene como posible objetivo que los usuarios consigan un equilibrio emocional, laboral y estudiantil; tomando como ejemplo a algunos de los usuarios categorizados que conocen las herramientas para canalizar emociones y mantienen armonía entre su vida estudiantil y su vida diaria desde aspectos sociales hasta de salud, adaptándose a su entorno y a sus posibilidades.

Recomendaciones de diseño

Después de un cuestionario similar al aplicado guiar a los usuarios a una página web donde puedan encontrar:

- Modificaciones posibles a su estación de trabajo:
- Dar contacto de organizaciones nutricionales, médicas o psicológicas (correos, número de instituciones oficiales):
- Videos de ejercicios de respiración para canalizar y controlar emociones
- Videos de ejercicio físico impartido por profesionales del área adaptado a los posibles entornos del usuario
- Dar tips para la mejora de organización de tareas
- Proporcionar horarios organizacionales (editables al gusto del usuario)
- Chat de ayuda
- **Añadir contactos de la universidad, paginas de fisioterapia, páginas ya establecidas sobre soluciones ergonómicas para estaciones de trabajo**

Contactos de Ayuda



Servicio de apoyo psicológico

Mtra. en Psic. Guadalupe Jazmín Flores Boyso

Horario de Atención:

De 8:00 a 17:00 horas

Correo: apoyoalumnos@correo.cua.uam.mx

Teléfono: 55 5814 6500 Ext: 3467

<https://www.lineauam.uam.mx/index.htm>

Para citas, enviar correo al servicio de tu interés, anotando tu nombre completo y disponibilidad de horarios.

SERVICIO GRATUITO

Información sobre coronavirus COVID-19

Dudas, preguntas, comentarios, a través de todas las redes sociales de la Unidad.

Asesoría en materia de nutrición

Lic. Priscila Gándara Fernández

Correo: nutricion@correo.cua.uam.mx

Asesoría en materia de educación sexual

Lic. Adriana Zapata Sánchez

Correo: sexologa@correo.cua.uam.mx

Instagram: [@sexuamcuaji](https://www.instagram.com/sexuamcuaji)

Línea telefónica de asesoría psicológica en materia de violencia de género

Lic. Paulina Molinar

Lunes a viernes de 10:00 a 15:00 horas

Teléfono: 55 3425 7552

Concentrado de instrumentos

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Zwv-c5TByO1c_GWMdK6MDiPAidEQIKPv/edit#gid=46354887

Aplicación

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc60TzA11GN15wfcoNYT-CwAJojUDqvfu7XWFSz3yIA837U6g/viewform?usp=sf_link

Referencias

Oxford Languages and Google - Spanish | Oxford Languages. (2021, 10 marzo). Oxford Languages. <https://languages.oup.com/google-dictionary-es/>