

Desconecta

Estar bien es estar al 100

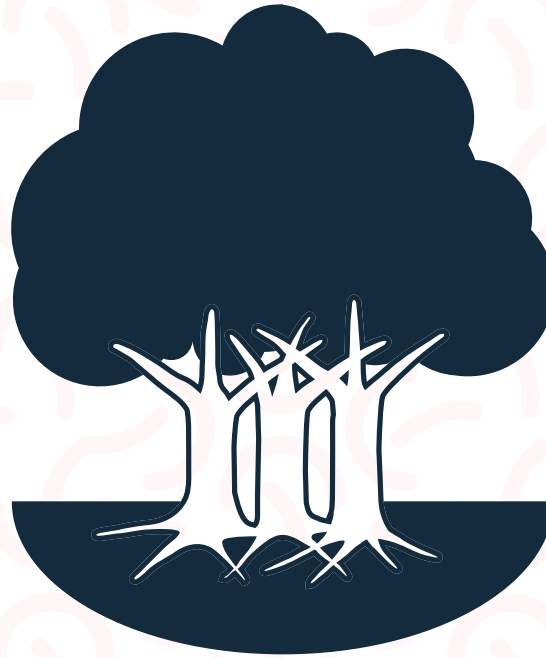


Maria Fernanda
Hernández



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

Tres60
Diseño



“

La Universidad El Bosque, no se hace responsable de los conceptos emitidos por los investigadores en su trabajo, solo velara por el rigor científico, metodológico y ético del mismo en aras de la búsqueda de la verdad y la justicia

”

Si no es amor ¿Qué lo es?

Alguna vez se han preguntado ¿Cuál es la razón que los motiva a levantarse todos los días?. Si usted contesta para ir a trabajar, para ir a estudiar, porque debe hacerlo o algo por el estilo, déjeme decirle que no está del todo en lo cierto. La razón por la cual usted decide hasta arriesgar su vida para vivir un día mas, es el amor. ¿El amor? el amor por su vida, por su ser, por su familia, por sus amigos, por su pareja, a su formación, a la academia, a su trabajo, a su vocación, a su profesión, a sus sueños, a sus metas, a sus creencias, a su patria, a la naturaleza, a los demás, a la sociedad, a su mundo.

Piense en cada cosa que gira entorno a su existencia y cuestionese, ¿cómo lo ha logrado? ¿Cómo a logrado levantarse mil veces despues de caerse?, ¿Cómo ha logrado sacarle una sonrisa a alguien cuando mas lo necesitaba?, ¿Cómo ha logrado sacar adelante ese proyecto que tantas lágrimas le ha causado? ¿Cómo ha sacado las fuerzas aun así cuando no las tenía? ¿Cómo ha llegado a donde está en este momento? Si no es amor ¿Qué lo es?

En el momento que usted entienda que cuando hace las cosas con amor y poniendo el alma en ello, lo demás incluso la felicidad llegarán por añadidura.

Ahora preguntese, ¿vale la pena que usted se levante mañana? si la respuesta es no, cuestionese ¿Qué debe hacer para que lo valga?

- Reflexión de una tarde de negocios

Grta. Cuchara y el Sr. Stark

Agradecimientos

Esta tesis está dedicada a:

*La fuerza del lobo
es la manada...*

Sandra Patricia Berbeo Brínez

Una madre guerrera, con un amor infinito, con el corazón mas puro y la sonrisa mas real.

Nestor Javier Hernández Gómez

Un padre con la sabiduría del universo, el amor mas sincero y la mirada mas correcta.

María José Hernández Berbeo

Una hermana medianita, con una voluntad inquebrantable, una resiliencia admirable y un corazón muy grande.

María Camila Hernández Berbeo

Una hermanita pequeñita, que desborda amor por los poros, que es el ejemplo viviente de la disciplina y la dedicación

Una familia que siempre está ahí brindando la mano cuando uno lo necesita y cuando no.

Quiero agradecer a:

- Dios que nos acompaña siempre y nos guía por el camino de la vida
- Mí núcleo familiar por su apoyo incondicional, su amor y su fé en mí.
- Unos amigos pinguinos y un sasto que me enseñaron lo que es una amistad incondicional.
- A mis amigos de la UEB por los años vividos
- Unos fuegos, que no son 100 pero hacen como si fueran 100
- Mi tutor de grado, a mis jefes, a mis profesores, a mis colegas que se involucraron en mi aprendizaje y pusieron su granito de arena para hacer esto posible.
- La universidad El Bosque por la formación y el título que me otorga





Desconecta

Estar bien es estar al 100

Desconecta es la respuesta positiva a la sobrecarga de estímulos en las personas causada por los ritmos acelerados de vida que demanda la sociedad hoy en día. Los productos Desconecta permiten que el usuario se desconecte por medio de una experiencia multisensorial de descanso con el fin de conectarse consigo mismo y reanudar sus labores diarias de la mejor manera.

Línea de Investigación

Diseño Universal

Estudiante

María Fernanda Hernández Berbeo

Director de Grado

D.I. Ricardo Becerra Saénz



Contenido

Capítulo 1: Formulación

Introducción	01
Resumen/Abstract	03
Objetivos	05
Justificación	07

Capítulo 2: Marco Teórico

Universidad El Bosque	17
Calidad de vida - Concepto Multidimensional	18
Calidad de vida - Maslow	19
Calidad de vida - Concepto UEB	20
Enfoque BioPsicoSocial y Cultural	21
Plan de Desarrollo 2016 - 2021	22
Sistema Nervioso	23
Sistema Motor	24
Fisiología	25
Fisiología Sensorial	26



Sensación y Percepción	27
Receptores Sensoriales	28
Sentidos - Vista	29
Sentidos - Audición	30
Sistema Vestibular	31
Sentidos - Olfato	32
Sentidos - Tacto	33
El estrés	34

Capítulo 3:

Desconecta

Desconecta	35
Om, On y Off	37
OMI	40





1

Formulación

Introducción

Por un Bosque consciente

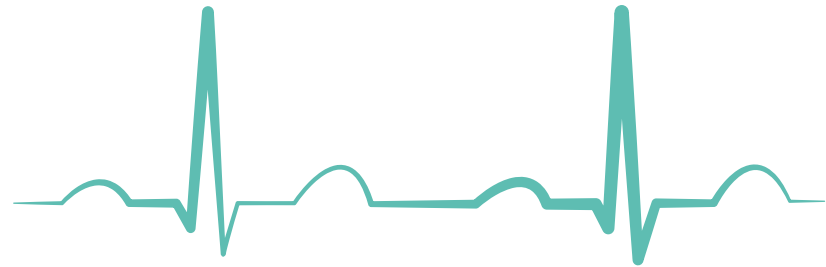
El presente proyecto de grado Desconecta propone generar una consciencia de autocuidado en la comunidad educativa de la universidad El Bosque, resaltando la importancia que tiene la Relajación física y mental en el bienestar de las personas, también busca mejorar la calidad de vida de la comunidad desde el campo de acción de un diseñador industrial y se desarrolla bajo la línea de investigación del diseño universal, el diseño para todos.



El proyecto se apega firmemente al enfoque que caracteriza a la universidad El Bosque desde sus inicios, El enfoque BioPsicoSocial y Cultural, así mismo comparte las concepciones de Calidad de Vida y Bienestar que conforman el enfoque anteriormente mencionado. Por último contribuye al plan de desarrollo institucional 2016- 2021 en el área de Bienestar Universitario. (Universidad El Bosque, 2016)

Acentos, Pausas y Repeticiones

Si se representara la manera en la que se vive en términos del ritmo, la vida sería una composición de actividades realizadas por uno o mas individuos en conjunto para lograr un fin o varios. El ritmo es la proporción entre acentos pausas y repeticiones en una composición. (RAE, 2018) ¿Qué pasaría si la composición que simboliza la vida careciera de un ritmo adecuado para vivir dignamente?



Ritmo de vida acelerado

La sociedad actual demanda un ritmo de vida acelerado en el cual la existencia de un balance ideal entre todo lo que se hace diariamente es cada vez mas utópica. Si bien el término ritmo de vida es algo que depende de las experiencias, hábitos y expectativas de cada individuo es posible demostrar que un estilo de vida acelerado inconsciente causa consecuencias físicas como el malestar corporal, emociones no satisfactorias, evasión y autoexigencia negativa. (González-Camacho, M., 2018, pp. 41)



Es cuestión de ser concientes

Decirle NO a un ritmo de vida acelerado es saber que no es cuestión de dejar de hacer las cosas, al contrario es saber hacerlas con responsabilidad, flexibilidad y consciencia. Tener una vida proporcionada y dinámica trae consecuencias positivas como bienestar corporal y mental, sentimientos satisfactorios y expectativas cumplidas. (González-Camacho, M., 2018, pp. 41)

1... 2... 3... ¡RESPIRA!

Lo primordial en este asunto es entender que salir tarde del trabajo no es sinonimo de ser buen trabajador, que darse un tiempo para descansar no es sinonimo de ser inproductivo, que estudiar sin descanso no es sinonimo de ser una mente brillante. Ser responsable es saber que hay un tiempo para trabajar, para estudiar, para socializar o para descansar y que todos son de gran importancia para el bienestar propio.

Pausas pasivas

La comunidad educativa de la universidad El Bosque no esta exenta de llevar un ritmo de vida acelerado que tenga repercusiones



negativas en su calidad de vida; en esta se encuentran estudiantes, profesores, administrativos, y personas que brindan otro tipo de servicios que también tienen una vida con necesidades, obligaciones y expectativas. Si bien la decisión de que una persona controle el ritmo de vida y no deje que este la controle es personal, este proyecto tiene la intención de brindar un producto con el cual la comunidad educativa de la universidad El Bosque pueda hacer una pausa donde quiera y cuando lo requiera y ejercer el autocuidado por medio de la relajación, supliendo así una necesidad básica que es la del descanso, influyendo positivamente en su bienestar.

El diseño como solución

El proyecto Desconecta, es un proyecto de Diseño Industrial orientado por el Diseño Universal. El diseño universal propone diseñar para el mayor número de personas posibles sin requerir de una mejora especial para que usuarios específicos puedan utilizar lo que se esté proponiendo. Al ser un proyecto de índole universal se apeg a firmemente a la política de inclusión de la Universidad El bosque y la hace cumplir por medio de su propuesta de diseño, OMI.



Resumen

Desconecta es un proyecto que en paralelo con Bienestar Universitario, plantea mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa de la Universidad El Bosque por medio de productos de relajación que fomenten el autocuidado de la persona. Así mismo busca promover la cultura del autocuidado y amor propio en la comunidad.

El proyecto se da a lugar en la Universidad El Bosque y se realizó la investigación para determinar que factores influyen al momento de relajarse

para reforzar esta actividad y evitar estados de estrés altos que perjudican la salud y el bienestar del usuario.

Como resultado se comprueba la importancia de las “Pausas Pasivas” y impacto positivo que generan en el buen desarrollo de las actividades académicas, laborales, sociales, culturales, interpersonales e intrapersonales de la comunidad.



Abstract

Desconecta is a project that in connection with welfare university propose to enhance the life quality of the educative community of the University El Bosque through products of relaxing that encourage self-care of a person. Likewise seeks to promote the culture of self-care and self love in the community.

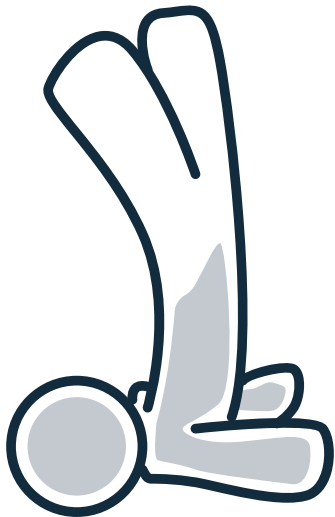
This project takes place in University El Bosque and the investigation was

performed for determinating what kind of factors influence “Relaxing Moments” for reinforce this activity and avoid high levels of stress that harm the health and wellness of the user.

As a result, it's checked the importance of the active breaks and the positive impact that it have in the good development in the academic, laboral, scial, cultural, interpersonal and intrapersonal activities of the community.

Objetivos

“Mejorar la calidad de vida en función del bienestar de la comunidad educativa de la universidad El Bosque por medio de productos de relajación que fomenten el autocuidado integral de la persona.”



- Disminuir los niveles de estrés

- Disminuir los niveles de ansiedad

- Estimular el potencial sensorial

- Reducir la fatiga y el cansancio óseo-muscular



*Es una necesidad
¡Respira!*

Actividad

Relajación

“ Def. Conseguir un estado de reposo físico y moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación. (RAE, 2018)”



Es cuestión de equilibrio, ¡Gestiona tu estrés!

El estrés y la calma son dos caras de la moneda que son inherentes a la vida del ser humano. No se puede eliminar el estrés al 100% pero sí se puede gestionar para que sea algo que no impacte negativamente en el bienestar de las personas.

La relajación es ese estado de tranquilidad que obtiene al momento de reposar física y mentalmente. Por medio de la relajación se le aporta al cuerpo el descanso necesario para equilibrar el metabolismo y se mantenga sano.

Relajarse es la mejor forma de plantarle cara al estresante ritmo de vida que demanda actualmente, existen varias técnicas tanto físicas como psicológicas que ayudan al organismo a autoregularse y evitan que los síntomas del estrés aparezcan o se incrementen y que con esto lleven a la persona a un estado crítico donde su bienestar se vea afectado gravemente.

Vivir sin estrés es una decisión que cada quien puede tomar es cuestión de tener la iniciativa de hacer algo por ti mismo y tu bienestar.



*Sobrecarga de
estimulos e
información*



*Efectividad
rendimiento y
productividad*



Contexto Político Jurídico

Política de bienestar Universitario

Normatividad Nacional: Ley 30 de 1992, Art. 1117, 118, 119 tienen como objetivo “profundizar en la formación integral de los colombianos dentro de las modalidades y calidades de educación superior, capacitándolos para el cumplimiento de las funciones profesionales, investigativas y de servicio social que requiere el país” mediante la creación por parte de las Instituciones de Educación Superior de programas de bienestar que promuevan el **desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de estudiantes, docentes y personal administrativo**; contando además con los espacios necesarios y requeridos para tal fin (Política de bienestar universitario UEB, pp. 19, 2013)

Normatividad Institucional: El consejo directivo de la Universidad por medio del acuerdo 8381 de 2005, establece las Políticas Institucionales de Bienestar Universitario, las cuales están respondiendo a las políticas nacionales de Bienestar Universitario de la ASCUN. (Política de bienestar universitario UEB, pp. 19, 2013)

NTC 5655

“ ART 2 2.3 Ergonomía, estudio de factores humanos ”



Objetivos de desarrollo sostenible.



Salud y Bienestar

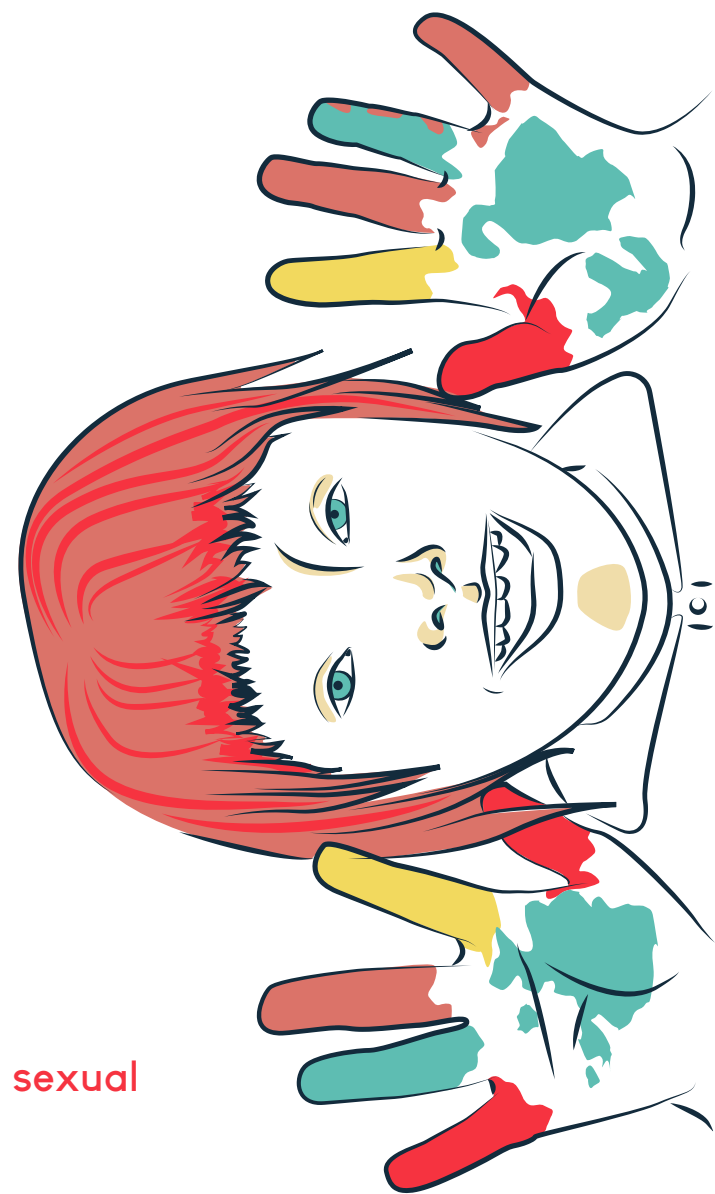


Reducción de las desigualdades

Política de equidad e inclusión estudiantil

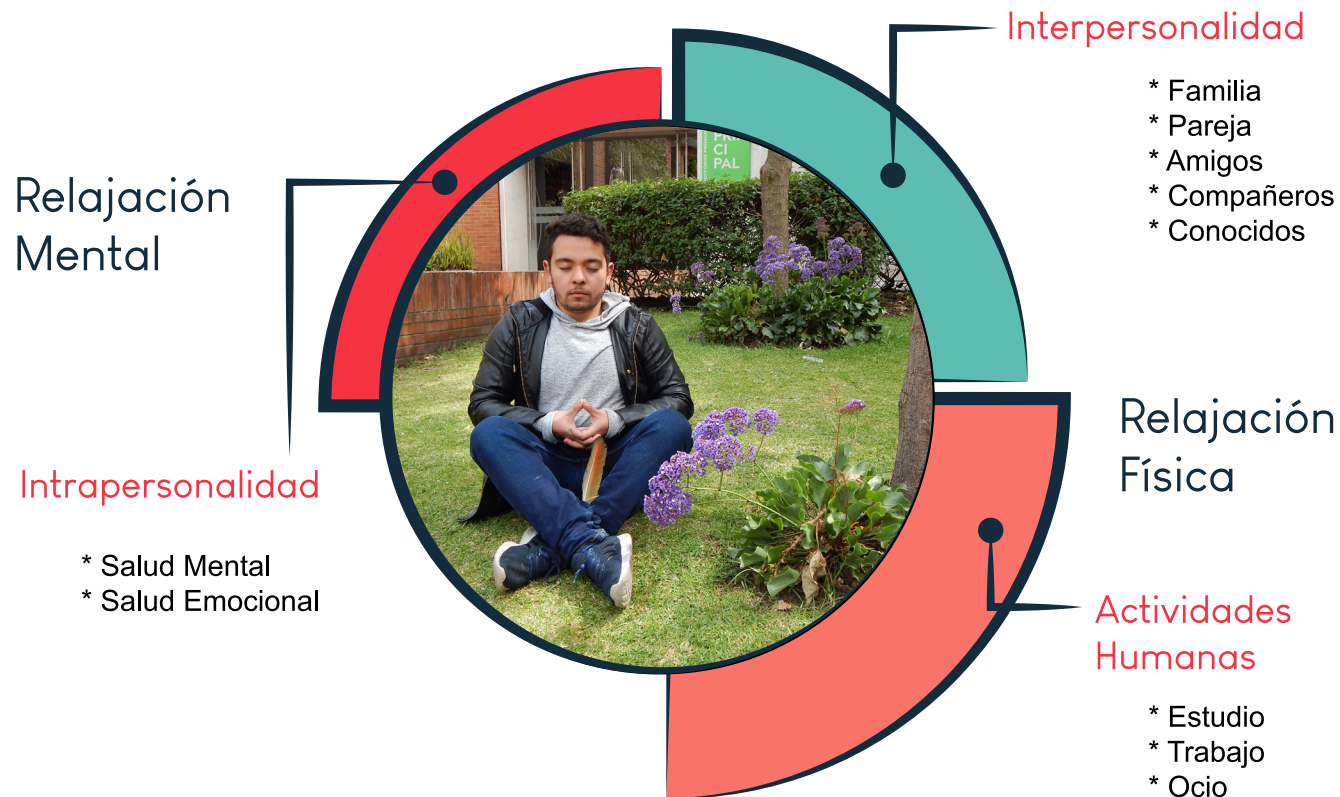
Normatividad Institucional: La Universidad El Bosque es consciente de su rol en la formación de ciudadanos que contribuyen a una sociedad integra e incluyente, por medio de la formalización de políticas a querido aportar a la construcción de una sociedad mas equitativa y menos desigual. (Política de equidad de inclusión estudiantil UEB, pp. 10, 2019)

- * Personas con discapacidad y talentosexcepcionales
- * Grupos Étnicos
- * Población víctima del conflicto
- * Población desmovilizada y en reintegro
- * Población habitante de frontera
- * Población diversa en perspectiva de género y diversidad sexual
- * Población con prácticas y creencias religiosas diversas
- * Población con opinión política y filosofía diversa



Contexto Social Cultural

* Circulo de Impacto



12.213

Estudiantes

1.710

Docentes

Ad

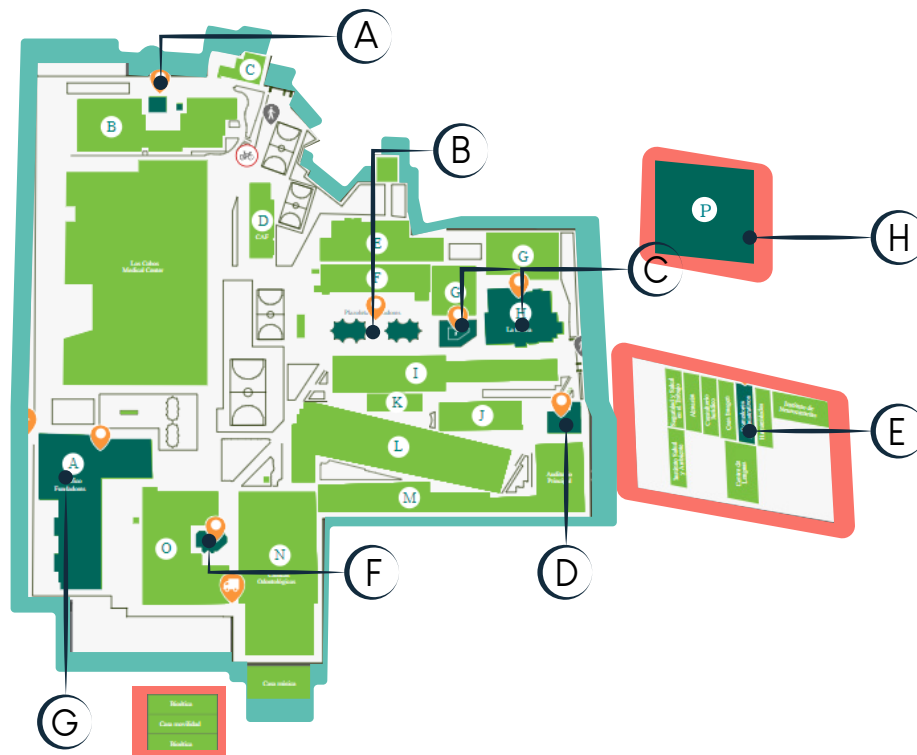


7.573 ♀
4.640 ♂

9 | 826 ♀
s | 893 ♂

450 | 170 ♀
administrativos | 280 ♂

Contexto Ecológico Geográfico



4 Espacios accesibles

- A) Plazoleta Campito
- B) Plazoleta Fundadores
- E) Centro de Diseño
- F) Plazoleta Festino

3 Espacios inaccesibles

- G) Terraza Fundadores
- C) La cueva
- D) Sala de profesores
- H) HUB iex

Contexto Económico Financiero

2%

De los ingresos destinados
a Bienestar Universitario

* No existencia tienda UEB



Contexto Técnico Científico

– Relajación Física

Alteración del estado de consciencia

- * Dormir
- * Meditación
- * Emociones
- * Sustancias Psicoactivas

– Relajación Psicológica

Estática, dinámica y sensorial

- * Estimulación sensorial
- * Movimientos dinámicos
- * Posturas

(Dept. Psicología; 2009, capítulo 4)

Exteroce



Texturas Táctiles

Espacio: Paredes lisas, madera lisa

Productos: Tela suave y gruesa con texturas sobresalientes regulares e irregulares artificiales



ptivo

iz

Natural: Dosificada
Artificial: Blanca y suave

Color

Espacio: Blanco
Productos: Brillantes Unicolor

Texturas Visuales

Espacio: Acabados mate, madera con acabado natural
Productos: Telas lisas con texturas regulares e irregulares suaves

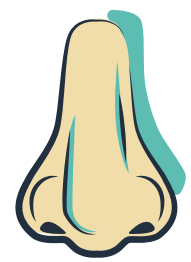
Formas

Espacio: Nichos y rampas geométricas y sencillas
Productos: Formas organicas con volumen (que den ganas de abrazar)



sonidos

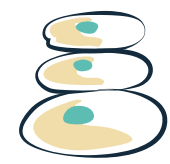
Espacio: Aislado de sonidos externos
Productos: Cada producto tiene su sonido característico (juegan con varios ritmos e intensidades)



Texturas Táctiles

Espacio: Opción de difusor
Productos: Opción de producto con aroma
* Aromas florales y herbales

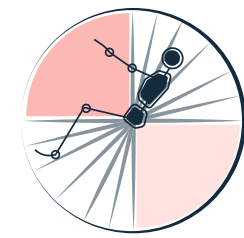
Interoceptivo



Sistema Vestibular

Espacio: Espacios Universales que permitan el uso, transito y desplazamiento de todos
Productos: Productos que permiten situar nuestro cuerpo en el espacio

Propioceptivo



Sistema Propioceptivo

Espacio: Complementar productos con espacios
Productos: Que le permitan a nuestro cuerpo adoptar diferentes posturas y posiciones





Marco Teórico

Foto: (Instagram UEB, 2019)

Universidad El Bosque

Universidad El Bosque

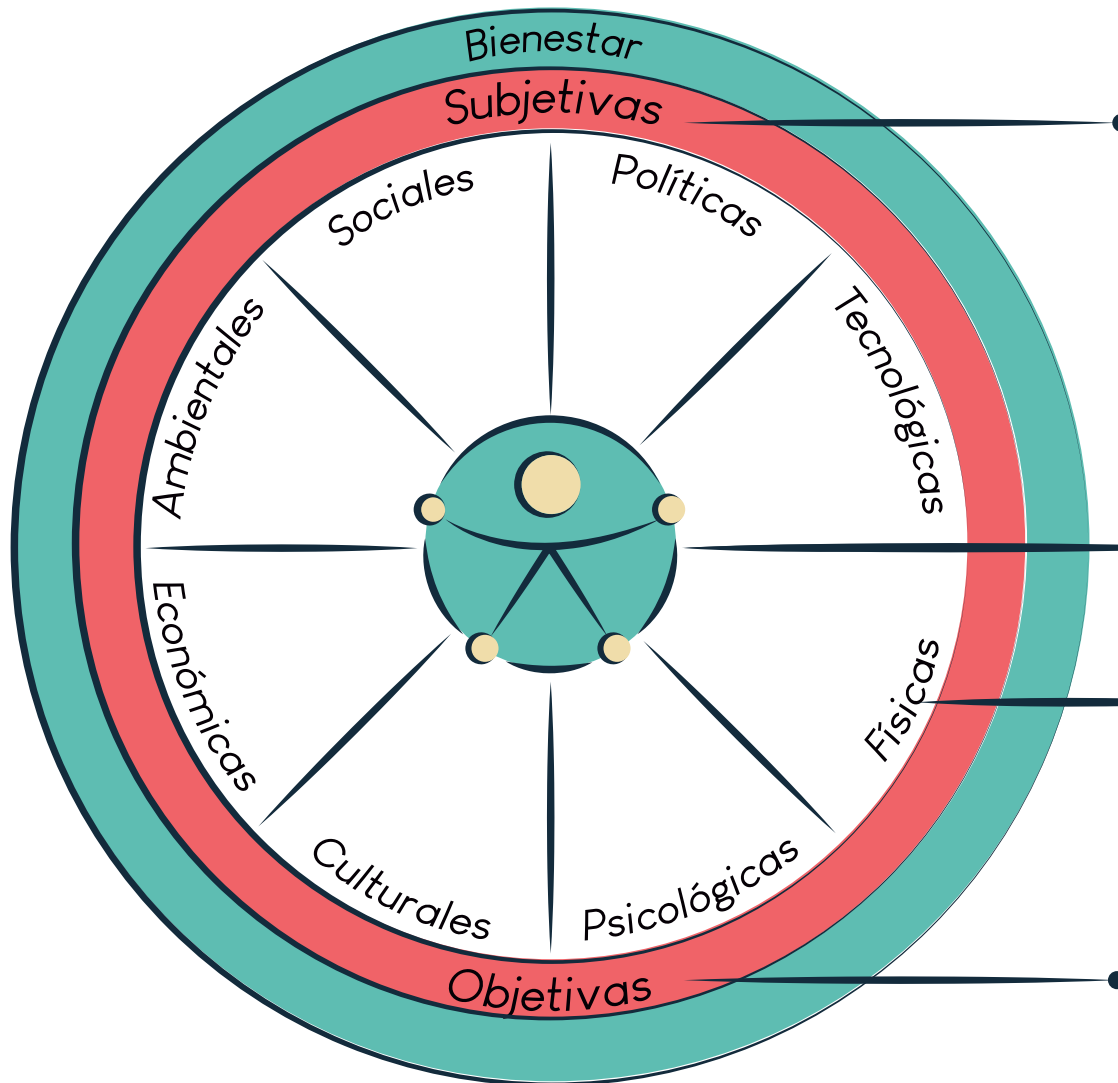
La Universidad El Bosque es una institución educativa que lleva 42 años formando profesionales de distintas áreas capaces de aportar a la calidad de vida de la comunidad. Su orientación estratégica institucional representada en su lema “Por una cultura de la vida su calidad y su sentido. la dignidad” y en su enfoque “Bio-psico social y cultural” promueve la promoción de la dignidad de la persona humana en su integralidad. (UEB, 2016)

Por una cultura de la vida, su calidad y su sentido

La cultura de la vida invita a las personas a valorar, querer y cuidar sus vidas y las de los demás, promueve su importancia y belleza. Cuando se habla de calidad de vida en simples palabras es el derecho que tienen las personas de vivir y desarrollarse dignamente. Por último el sentido de vida es cuando se es consciente de la existencia propia, es saber lo que se hace en esta, cómo, por qué y para qué.

Calidad de vida

Concepto Multidimensional



Subjetivas

Las subjetivas son aquellas relacionadas con la evaluación del sujeto o con la apreciación de las diferentes condiciones de vida.

Ser humano

Ser humano como centro de la concepción multidimensional. Símbolo de la accesibilidad universal que plantea la igualdad entre todos los individuos.

Dimensiones

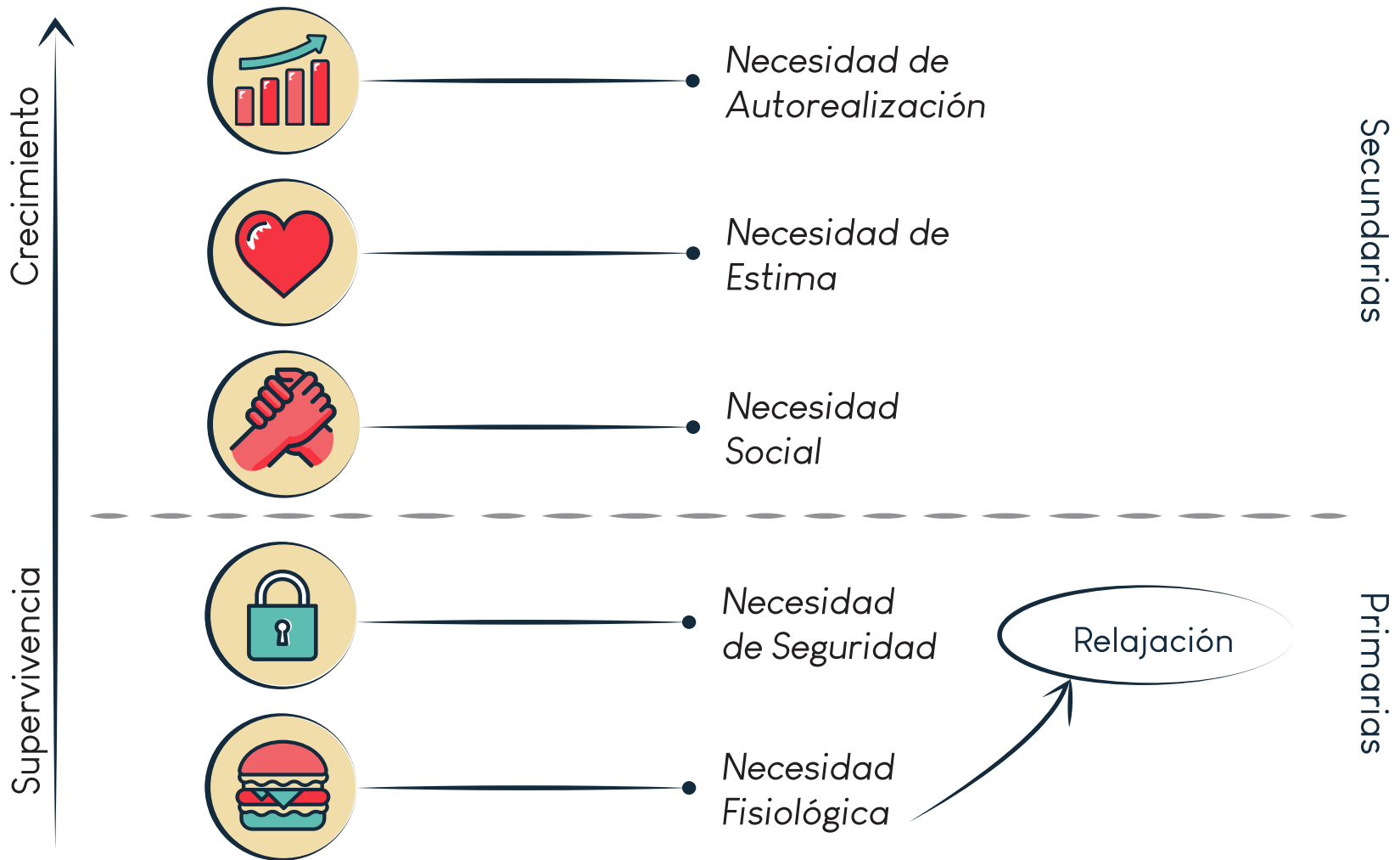
El ser humano rodeado de todas las dimensiones presentes en su vida.

Objetivas

Las objetivas son las mismas condiciones de vida pero evaluadas independientemente del sujeto.

Calidad de vida

Concepto de necesidades humanas
- Piramide de Maslow



Calidad de vida

Concepto basado en el enfoque BioPsicoSocial
UEB y Cultural y la Piramide de Maslow

Cuerpo

** Necesidades biológicas y biopsicológicas*

Biológicas:

- Renovación de energía:

Nutrición, alimento, aire, agua, luz y sueño.

-Balance energético: Excreción, movimiento, y sexualidad.

BioPsicológicas:

Vestido, refugio, cuidado, protección del cuerpo y de la mente.

Mente

** Necesidades psicológicas*

Psicológicas:

Conocimiento, diálogo consigo mismo y recreación.

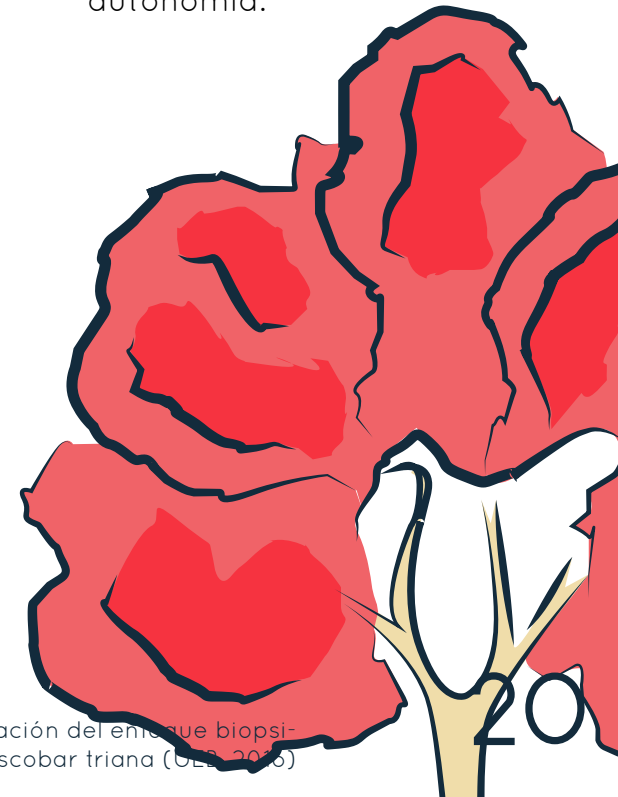
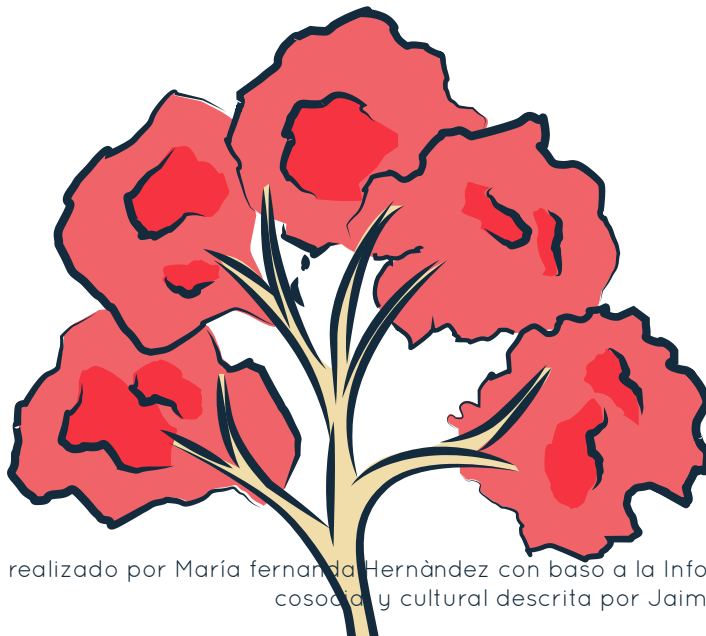
Sociedad

Amor

** Necesidades Socioculturales*

SocioCulturales:

Espirituales, emocionales, físicas, intelectuales, comunicación, participación y autonomía.



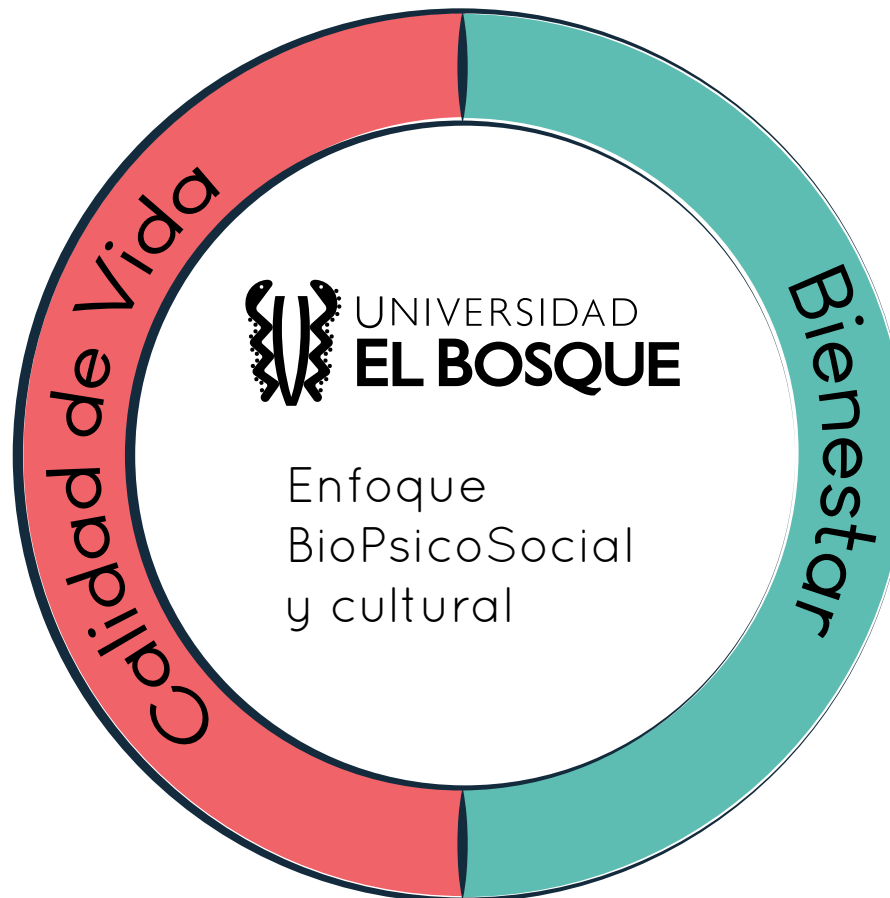
Enfoque BipPsicoSocial y Cultural

* El individuo y su **situación de vida**

* Calidad de vida relacionada con la **actividad humana**

* Enfoque **del desarrollo humano** basado en la calidad de vida y equiparado con el bienestar

* **Acciones humanas** desde las naturales hasta las morales



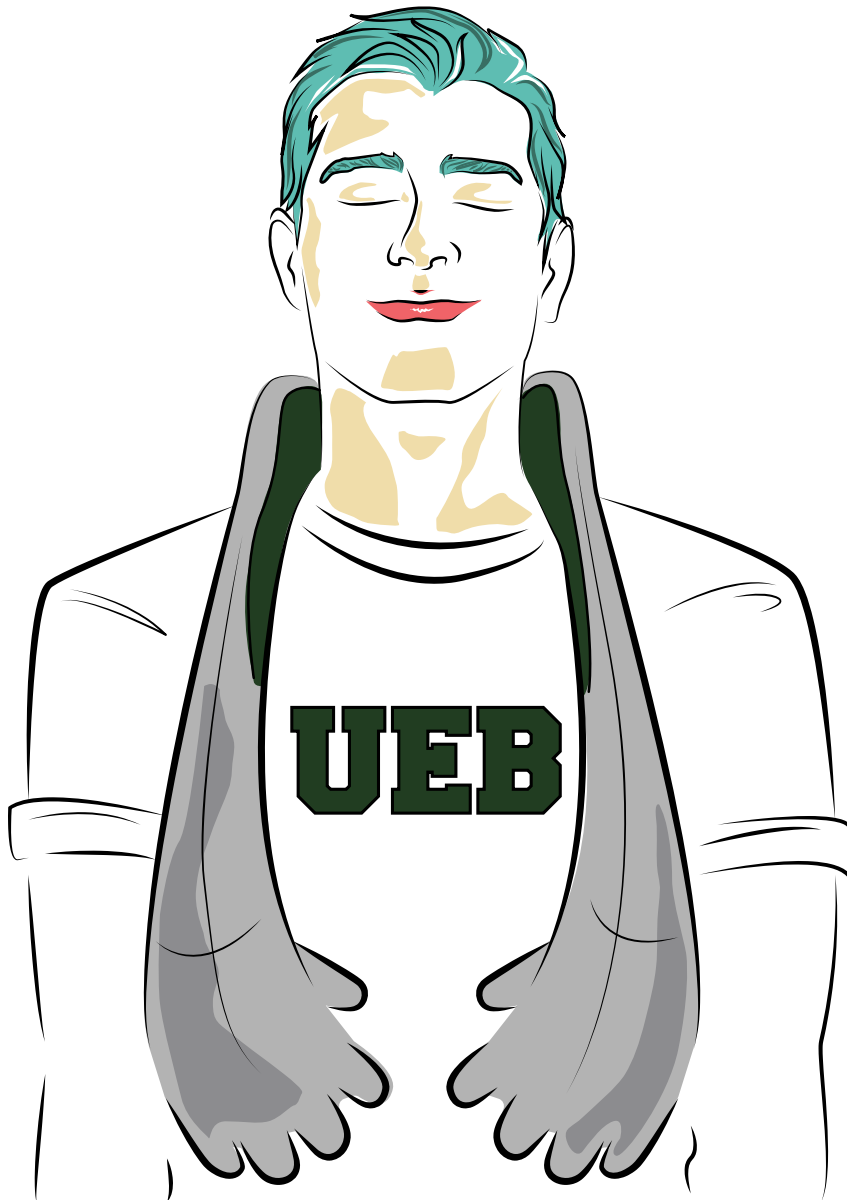
* Conceptos como Enhancement (**Mejoramiento**) y well Being (**Bienestar**)

* El estar bien en distintos **aspectos y entornos** del individuo.

* **Aspectos:** Físicos, psicológicos. y mentales

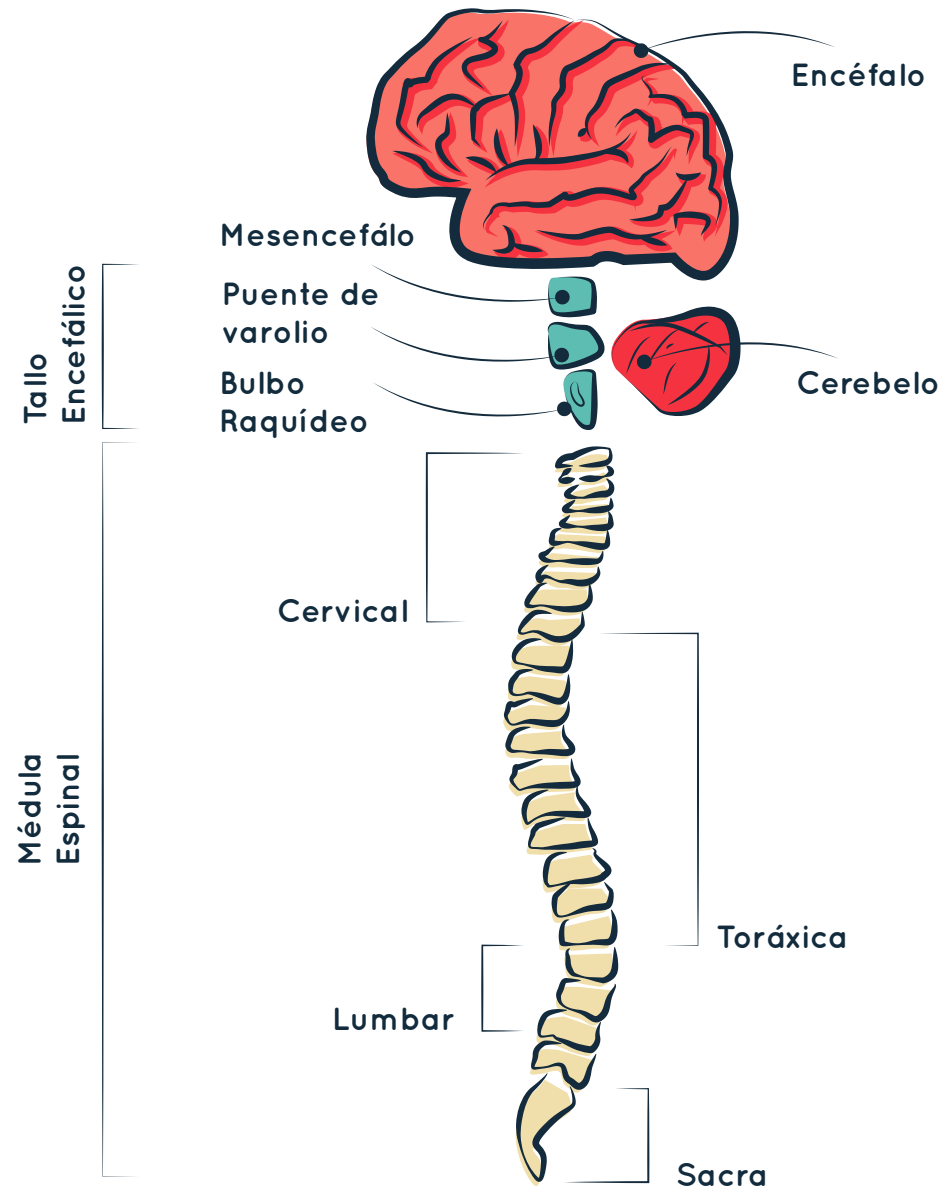
* **Entornos:** Político, social, económico, Tecnológico, ambiental y cultural.

Plan de desarrollo 2016 -
2021

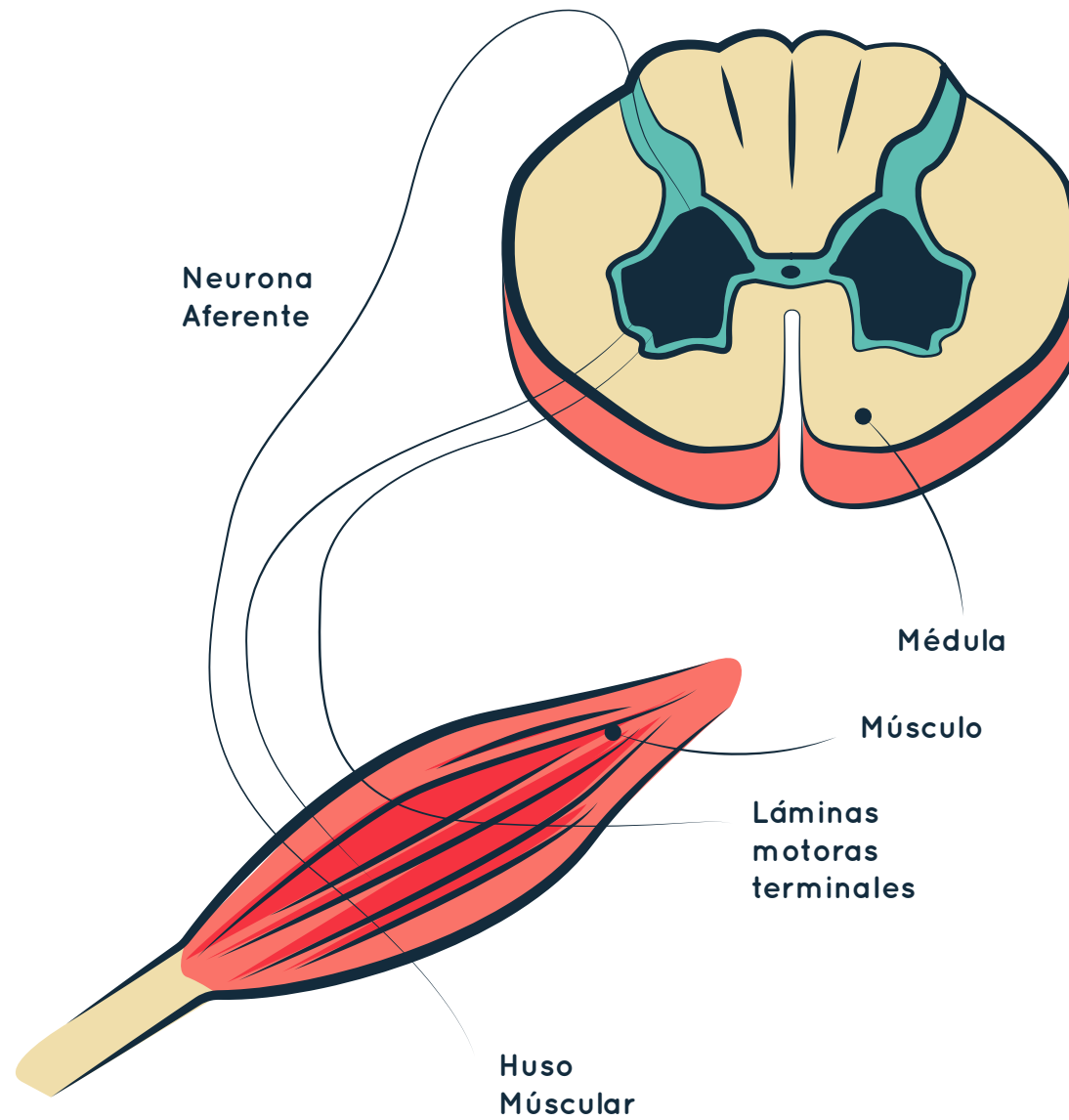


Promover
el bienestar
y la calidad
de vida

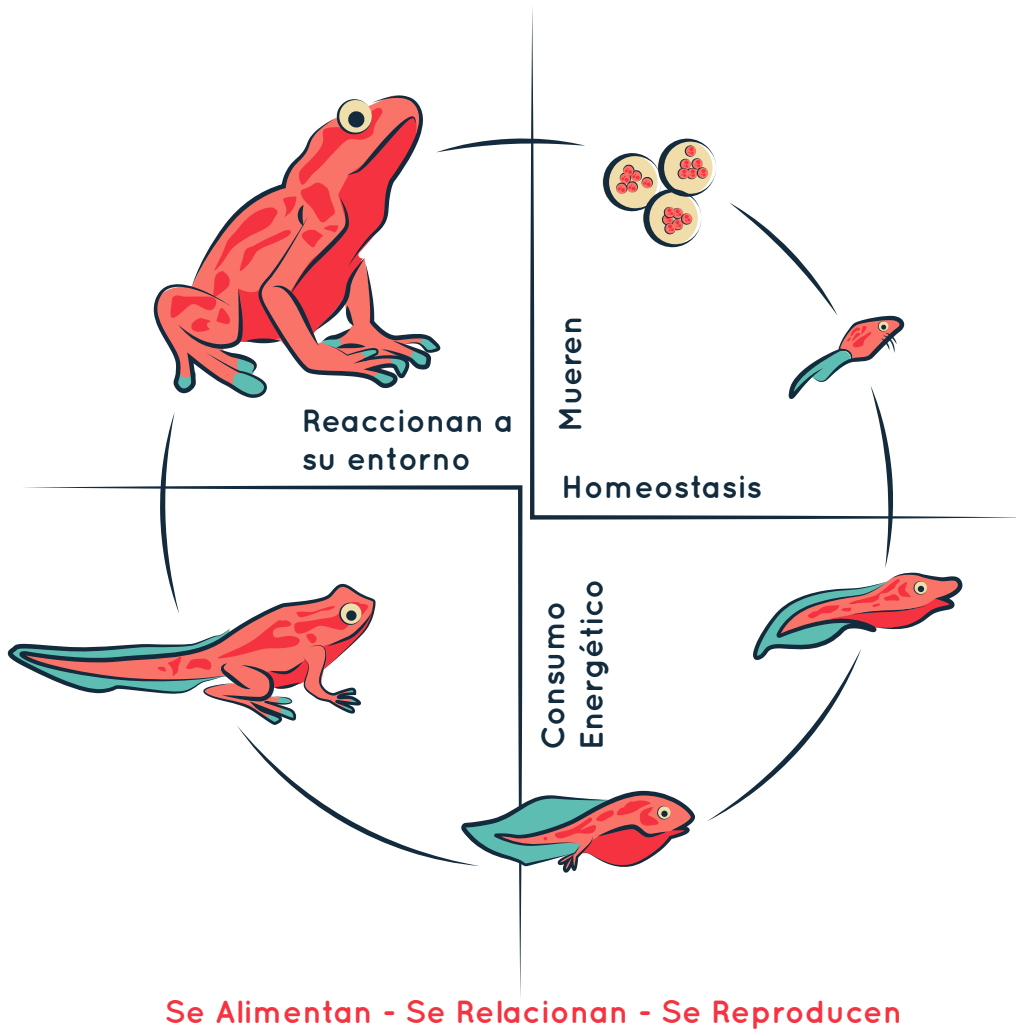
Sistema Nervioso



Sistema Motor



Sistema Sensorial



Fisiología

Los seres vivos son formas de vida simples y complejas, compuestas de materia inanimada la cual configura sistemas que mantienen su estructura química y biológica equilibrada que los mantiene con vida. Se caracterizan por tener un ciclo de vida en el cual nacen, crecen, maduran, se reproducen y mueren. Poseen 3 funciones vitales **alimentarse, reproducirse y relacionarse**. (Raffino, 2018)

Teniendo en cuenta el término "Ser vivo" se puede definir la palabra fisiología. Los fisiólogos fueron primeramente definidos por Aristoteles como personas que pensaban en lo existente. Etimológicamente significa *Fisio* (Naturaleza, lo que surge o brota) y *Logos* (Razón). El término fisiología se definió por primera vez en 1571 como el estudio de la naturaleza viva, fue introducido por J. Fernel. (Delgado García, 2005, pp. 3)

El término actual de la fisiología es "la ciencia que estudia los procesos fisicoquímicos que ocurren en los seres vivos y entre éstos y su entorno" (Delgado García, 2005, pp. 3)

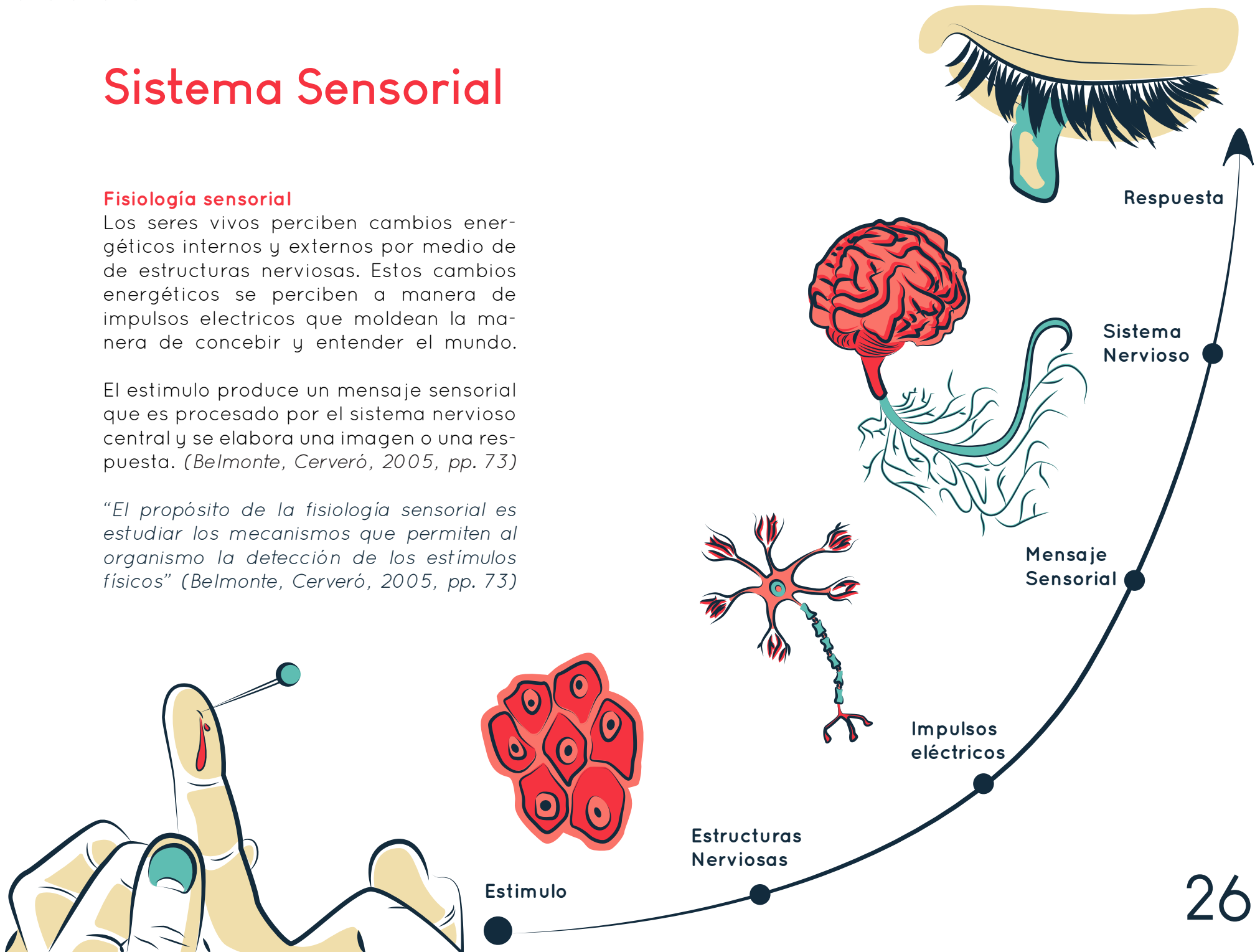
Sistema Sensorial

Fisiología sensorial

Los seres vivos perciben cambios energéticos internos y externos por medio de de estructuras nerviosas. Estos cambios energéticos se perciben a manera de impulsos electricos que moldean la manera de concebir y entender el mundo.

El estimulo produce un mensaje sensorial que es procesado por el sistema nervioso central y se elabora una imagen o una respuesta. (Belmonte, Cerveró, 2005, pp. 73)

“El propósito de la fisiología sensorial es estudiar los mecanismos que permiten al organismo la detección de los estímulos físicos” (Belmonte, Cerveró, 2005, pp. 73)



Sistema Sensorial

Sensación y percepción

Los receptores sensoriales son las estructuras nerviosas especializadas en percibir los cambios energéticos. Las impresiones sensoriales se producen a partir de la estimulación de estas estructuras y son de carácter subjetivo.



Los grupos de impresiones sensoriales son llamados **sensaciones**. Existen sensaciones primarias que se producen cuando solo interviene un tipo de receptor, como el calor y sensaciones mixtas procedentes de receptores distintos como una textura rugosa (puede tener estímulos visuales y táctiles) La **percepción** es una sensación con una interpretación proveniente de experiencias previas (*Belmonte, Cerveró, 2005, pp. 73*)

Características de las sensaciones

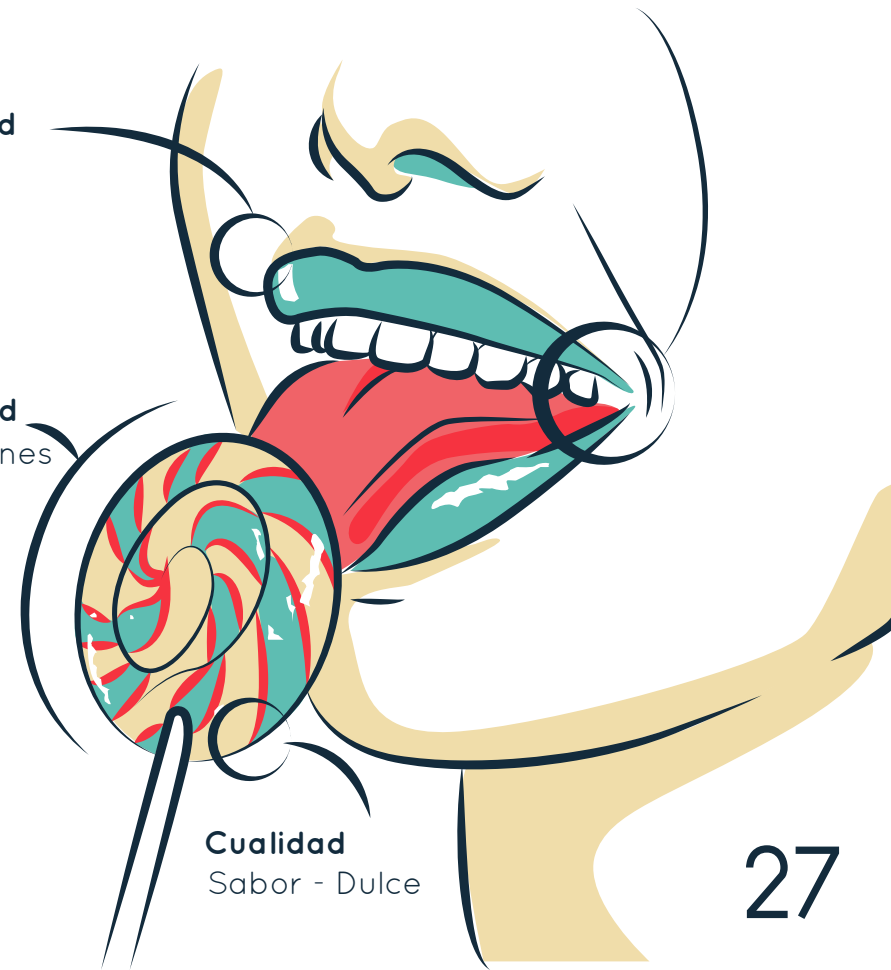
Dimensión Afectiva

Placentero
Displacentero

Modalidad Sentido

Intensidad Dimensiones Forma Espacio

Cualidad Sabor - Dulce



Sistema Sensorial

Clasificación de los receptores sensoriales

Energía	Tipo	Localización	Sensación
Fuerza Mecánica	Mecanorreceptor	Piel y tejidos subcutáneos, articulaciones, músculos Cóclea Visceras Vasos Músculos, tendones	Tacto, presión, cosquilleo, sentido, posición, movimiento. Audición Distensión Presión Sanguínea Enlongaciones
Luz	Fotorreceptor	Retina	Visión
Calor	Termorreceptor	Piel	Calor, frío
Sustancias en solución	Químico-receptor	Mucosa olfatoria, papilas gustativas, arterias	Olfato, gusto, pH
Energías Mencionadas	Nociceptor	Piel, vísceras, músculos, articulaciones y vasos	Dolor

Sistema Sensorial

"Si los ojos, como dicen los poetas, son la ventana del alma, también son la ventana al mundo" (S. Feldman, 2010, pp. 95)

Sistema Visual

El sentido de la vista es considerado como uno de los mas importantes ya que el mundo está diseñado en su mayor parte para verse. Permite identificar e interpretar el entorno a primera vista.

La visión se da gracias a la luz, que es la energía física que estimula los fotorreceptores en el ojo. La luz es una onda electromagnética que se mide por su longitud. Cada longitud corresponde a una energía lumínica diferente. Se le conoce como espectro visible a la ondas que perciben los ojos humanos. El espectro visible está entre 10^{-8} y 10^{-6} nanómetros, lo que significa que el ser humano es capaz de percibir mas de 7 millones de colores. (S. Feldman, 2010, pp. 100)

Condiciones de percepción

Visión Cromática: Percibe todo el espectro visible

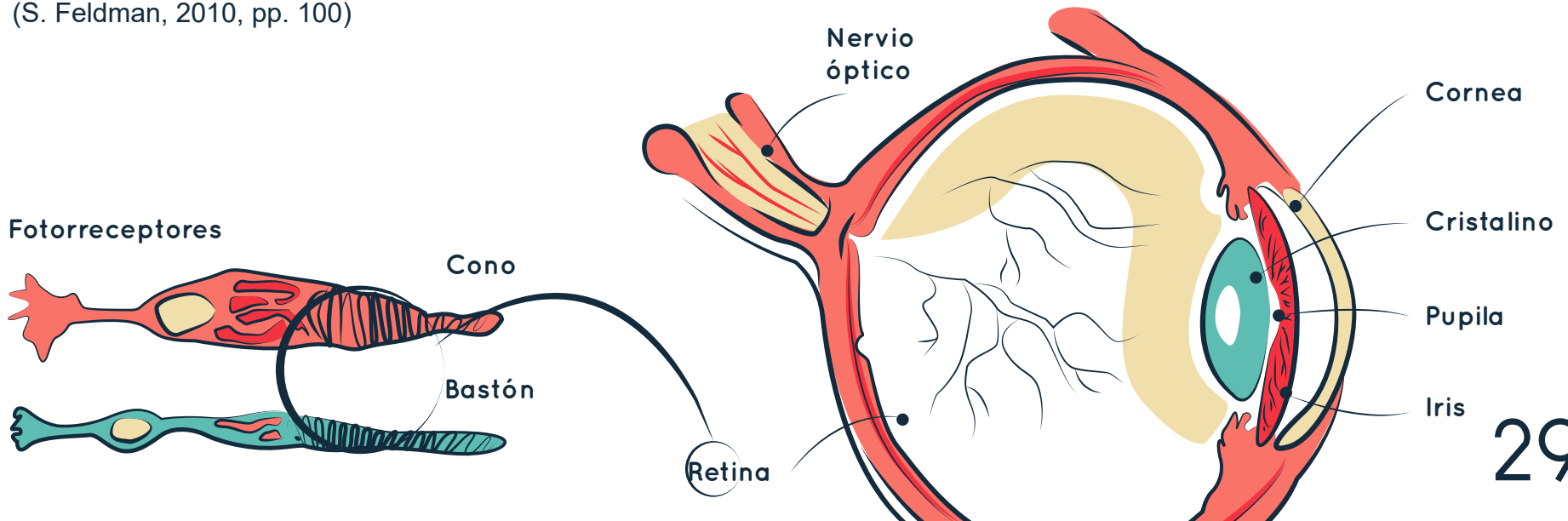
Discromatopsia: No percibe todo el espectro visible. (daltonismo)

Por funcionamiento: Visión de tunel (perdida parcial o total de visión periférica)

Por ausencia de adaptación luminosa: Ceguera nocturna (Dificultad parcial o total de ver con poca luz) Fotofobia (Dificultad o incomodidad parcial o total de ver con mucha luz)

Por limitación visual: Cuando la persona ve entre el 5% y 30% de la capacidad total del ojo. Las gafas ya no mejoran agudeza visual.

Ceguera: Cuando la persona ve entre el 0% y el 5% de la capacidad total del ojo. (O. Zeiss, 2017)



Sistema Sensorial

Sistema Auditivo

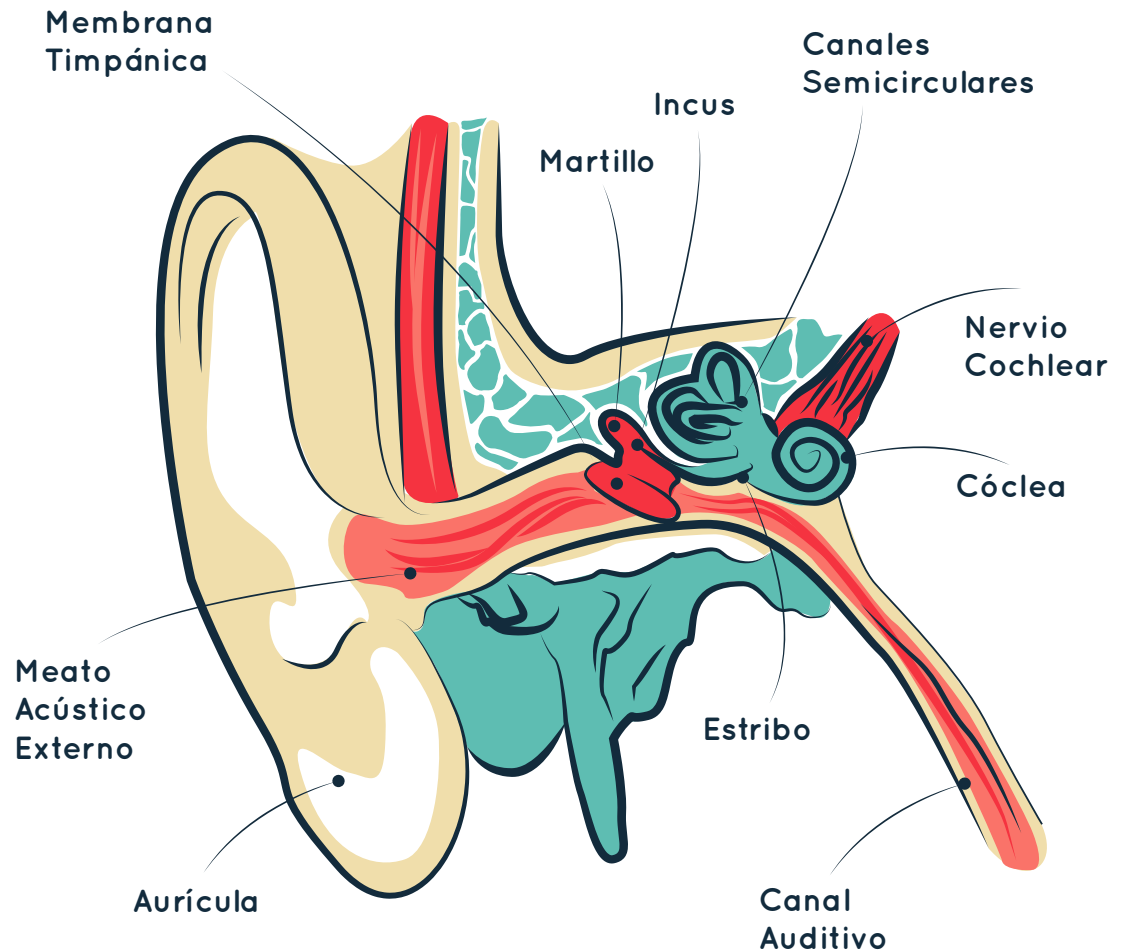
El sistema auditivo transforma las vibraciones generadas por los cambios de presión generados por ondas sonoras. (D. Maggiolo, 2018)

Sistema Auditivo Periférico:

Es lo que comúnmente se llama el oído. Se clasifica en oído externo, oído medio y oído interno. Cumple con percibir el sonido por medio de vibraciones pero también desempeña un papel importante en el sentido del equilibrio. (D. Maggiolo, 2018)

Sistema Auditivo Central:

Este se encuentra en el cerebro, está formado por nervios auditivos que se encargan de recibir la información acústica y transcribirla. (D. Maggiolo, 2018)



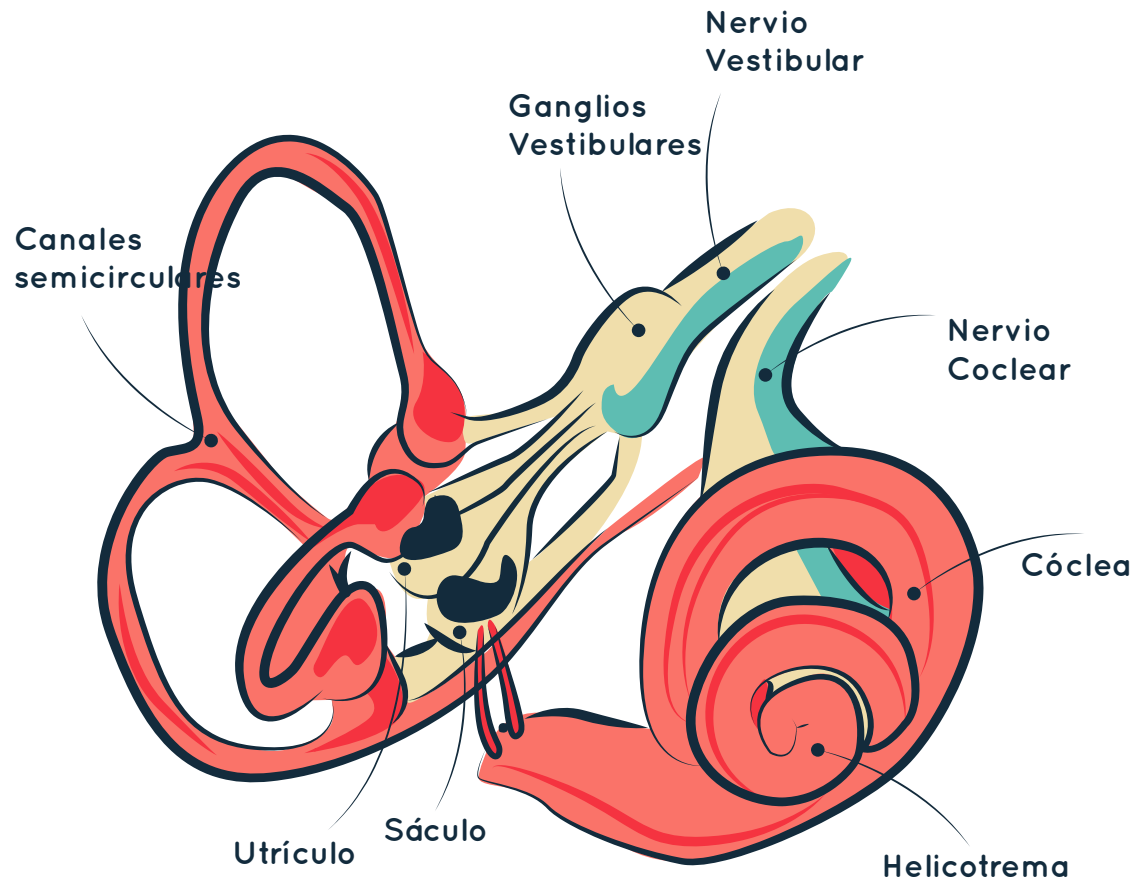
Sistema Sensorial

Sistema Vestibular

Es el sistema que le permite al cuerpo contrarrestar la acción de la gravedad cuando adopta una postura estable.

Hay tres sistemas que influyen en este, el sistema auditivo, el sistema visual y los propioceptores que se encuentran en todo el cuerpo e informan la postura o posiciones de los músculos, articulaciones, etc.

Es sistema vestibular se encuentra en el oído interno. (Leigh, 1994)

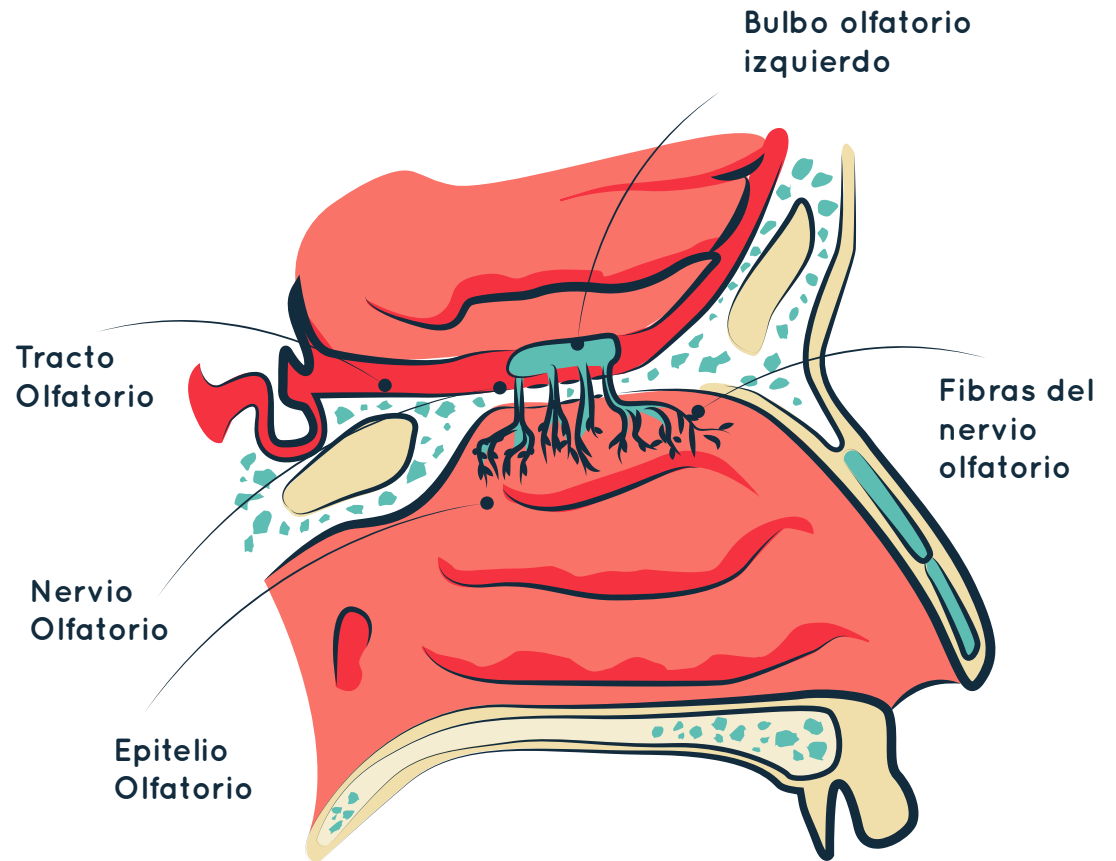


Sistema Sensorial

Sistema olfativo

Es el sistema químico- sensorial encargado de captar partículas de olor. Este sentido es 10.000 veces mas sensible que otros ,y la transcripción se realiza de manera inmediata.se divide en dos vías principales:

Vía medial (arcaico) es el encargado de los reflejos olfativos básicos y vía lateral (Antiguo, moderno) que proporciona un control de aprendizaje. (leigh, 1994)

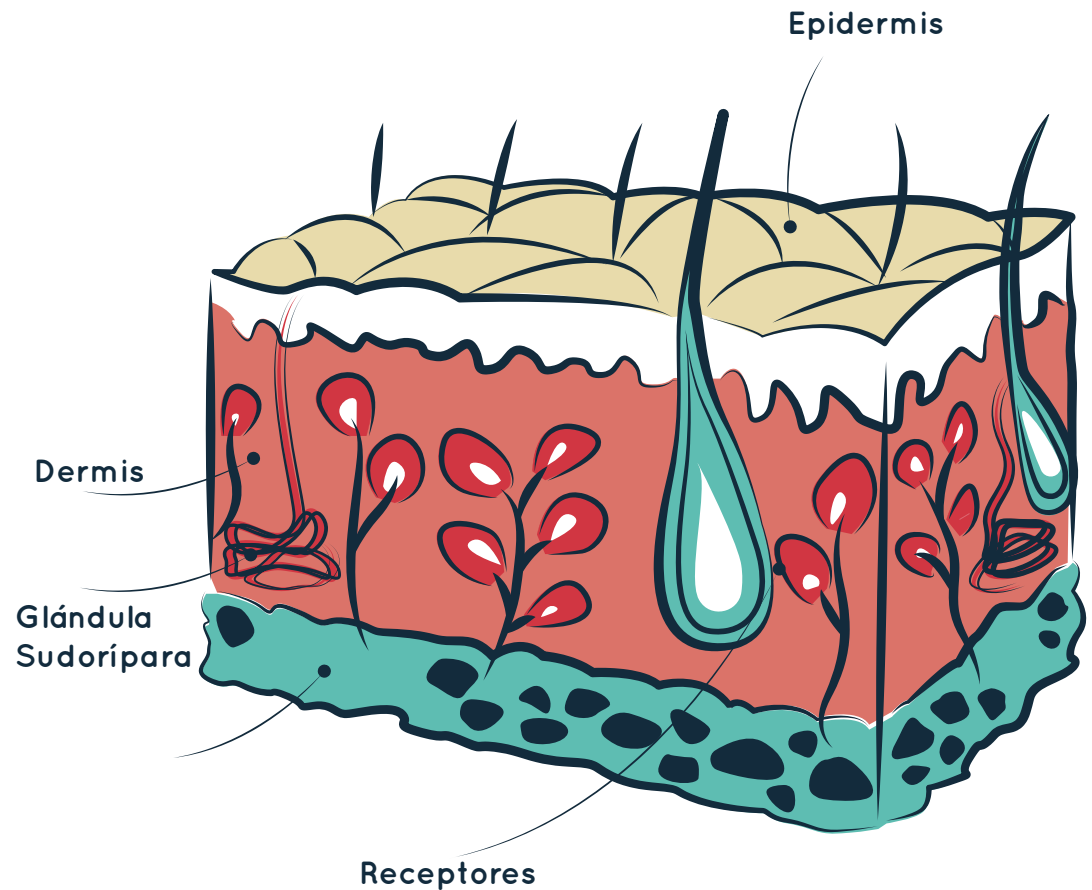


Sistema Sensorial

Sistema del Tacto

Es uno de los sentidos mas importantes, la piel es su organo principal, a través de ella se pueden identificar 4 sensaciones calor, dolor, contacto y frío.

Proporciona información sobre el estado del cuerpo, sobre el ambiente, sobre el espacio y los objetos y las demás personas.
(M. Ricciardi , 2010)



Estrés Psicológico

Falta de concentración

Dificultad para tomar
decisiones

Depresiones constantes

Ataques de ira

Lagunas mentales

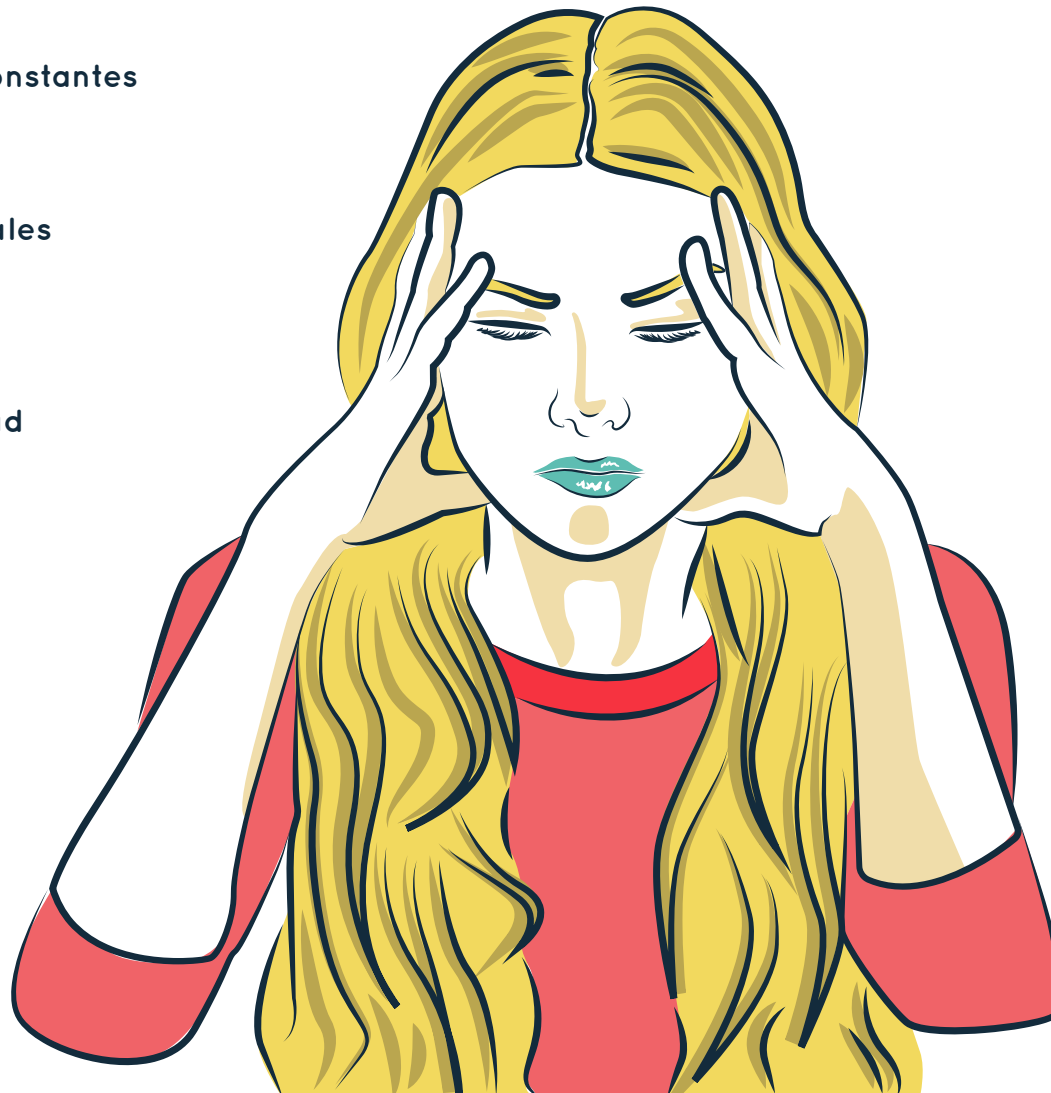
Confusión

Ataques de
pánico/ansiedad

Desorientación

Impaciencia

Llanto



Estrés Físico

Problemas de sueño

Dolor de cabeza

Sudoración

Aumento del ritmo
cardíaco

Fatiga

Temblores

Mareos/desmayos

Problemas digestivos

Dolor muscular

Aumento ritmo cardíaco





3
Desconecta

35



Desconéctate para conectarte

Om, On, Off



Estar en OFF; (Estoy pa' recoger con cucharita)

Estado del cuerpo y de la mente en cual el sujeto necesita urgente ponerse en modo OM





Estar en ON;

(Pa' las que sea con lo que se venga)

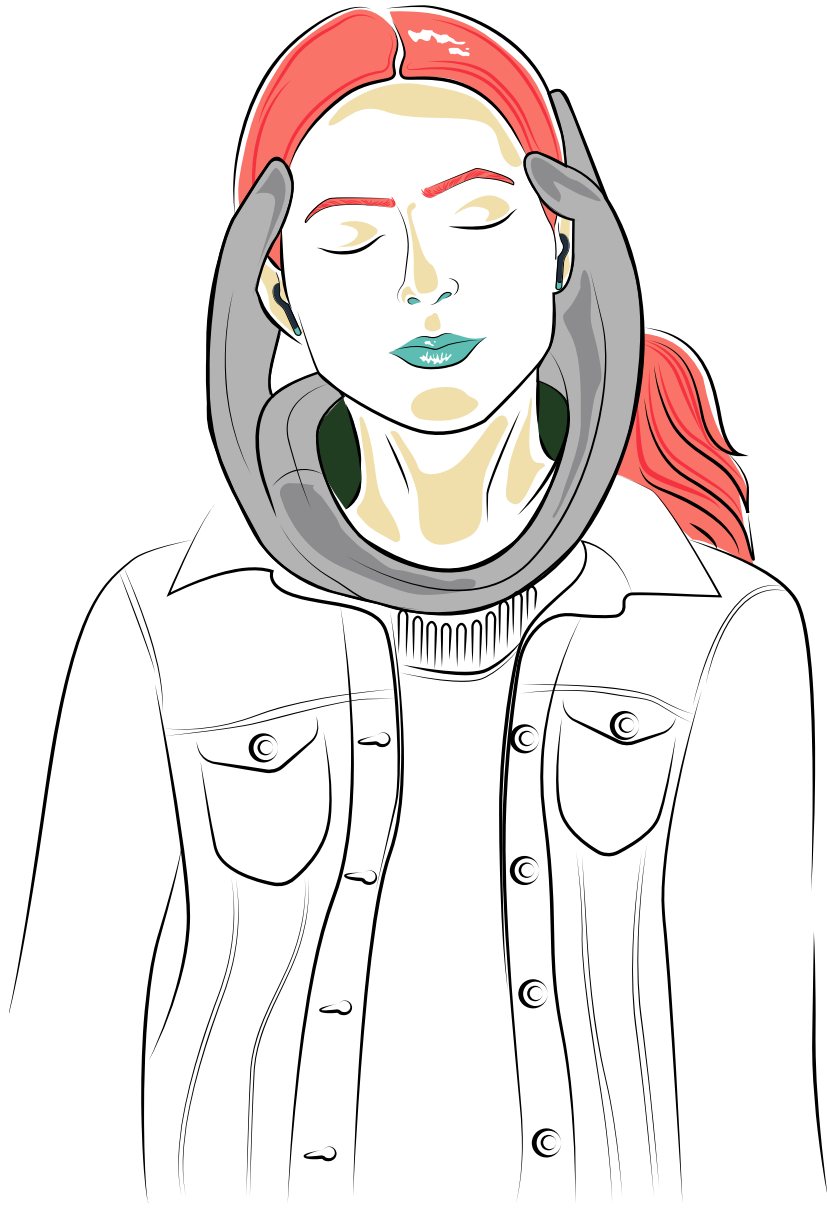
Estado del cuerpo y de la mente en cual el sujeto se encuentra al 100%



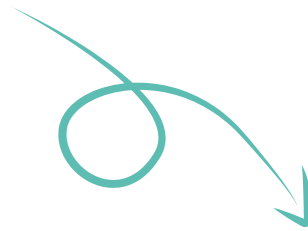
Modo OM;

(Espere me echo un motosito)

Estado de recarga del cuerpo y de la mente en cual el sujeto se desconecta de todo lo externo con el fin de reconectarse con el mismo

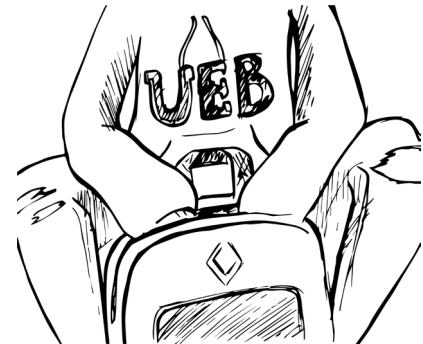
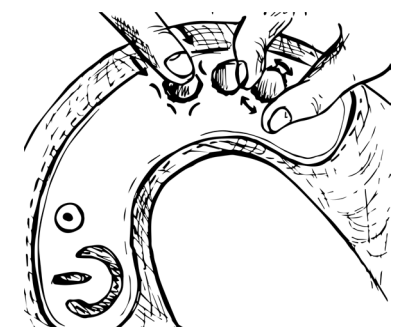
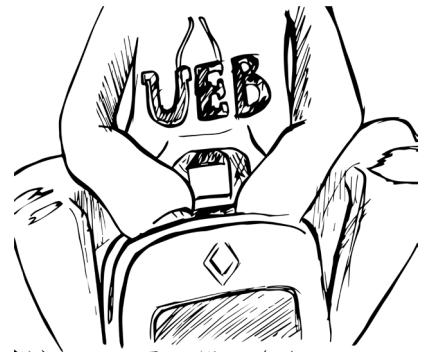
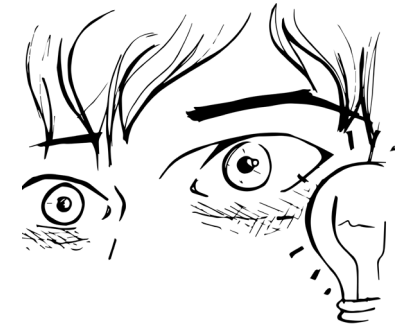
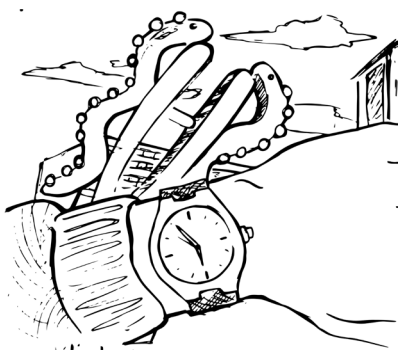


om Instantaneo



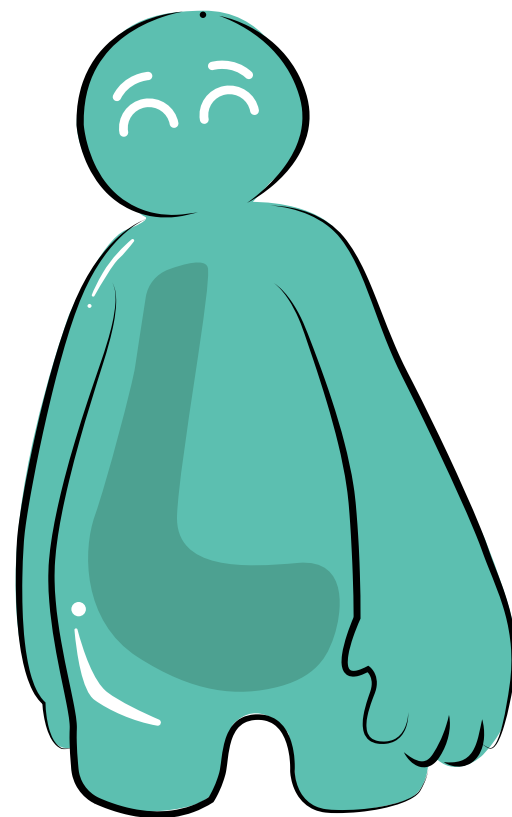
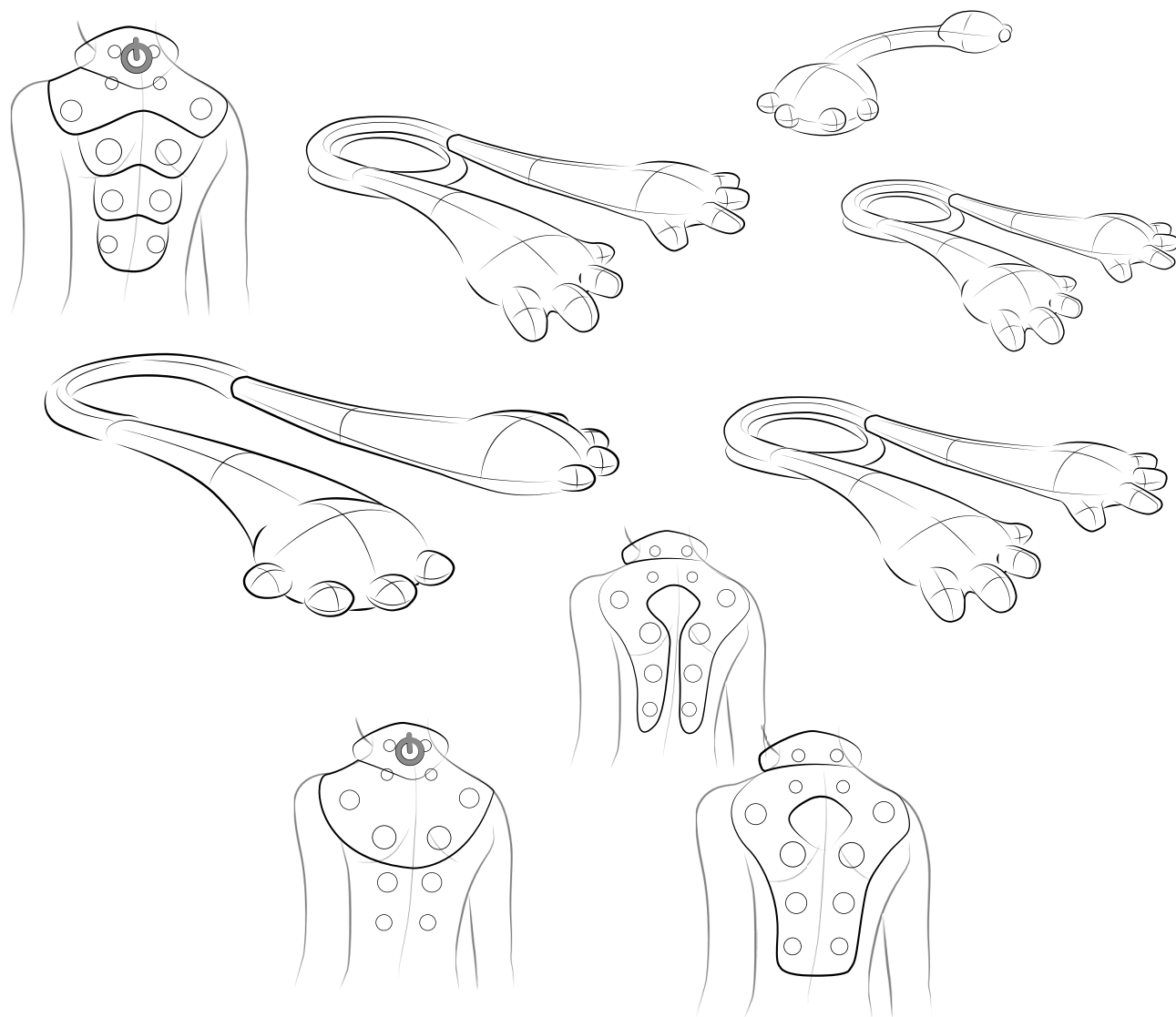
En Modo OM;

En donde sea y cuando quieras



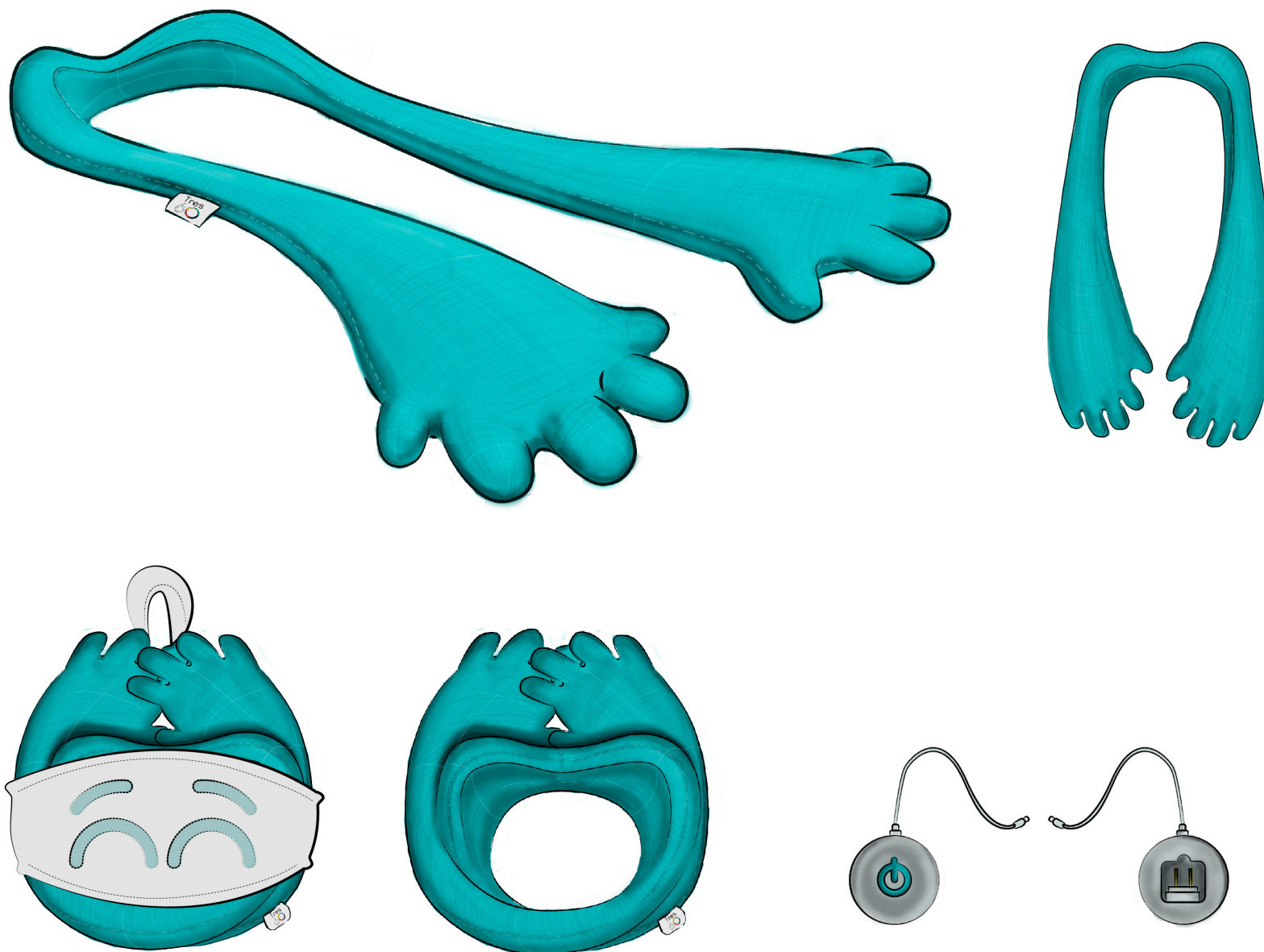


Bocetación

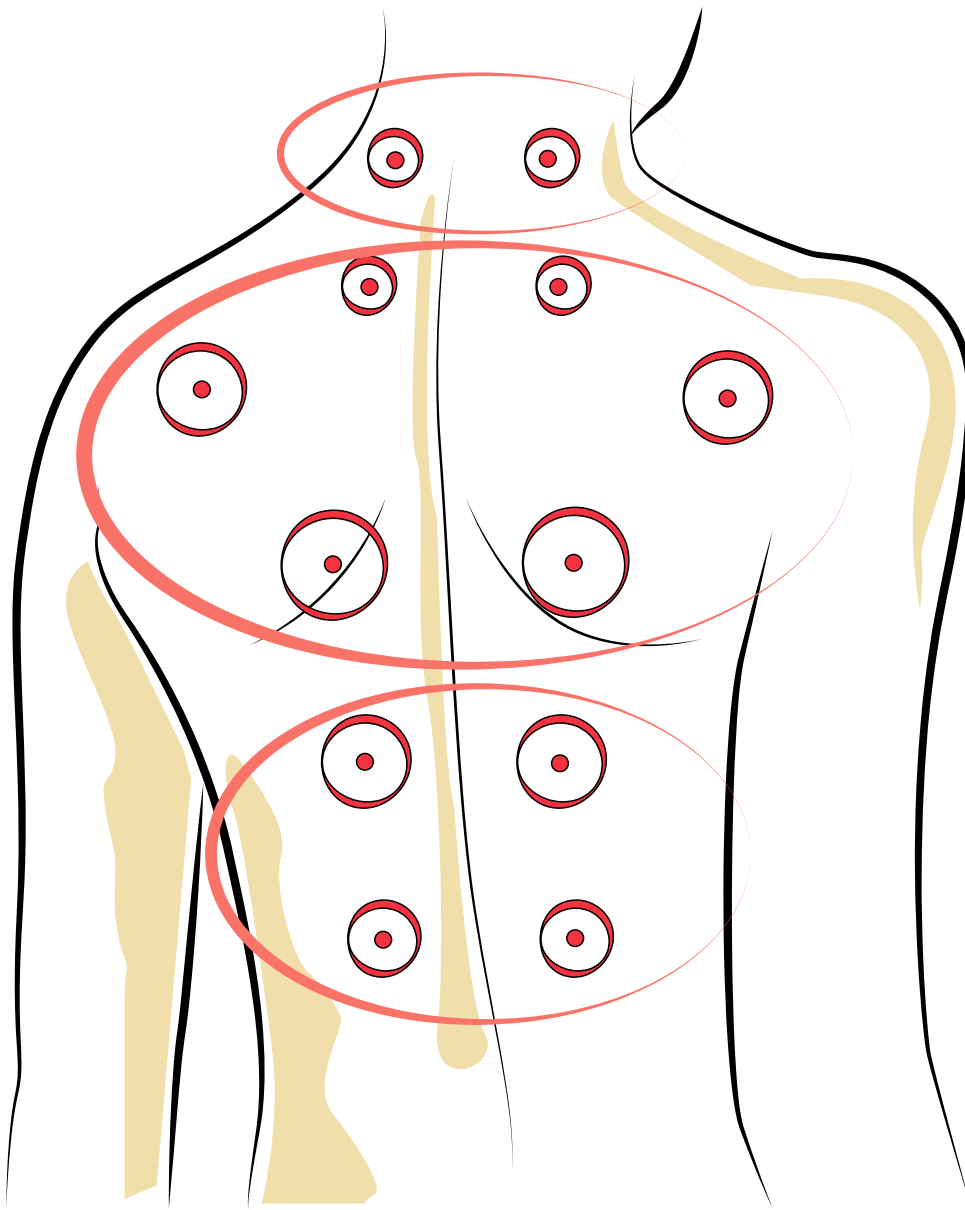




Producto



Factor Humano

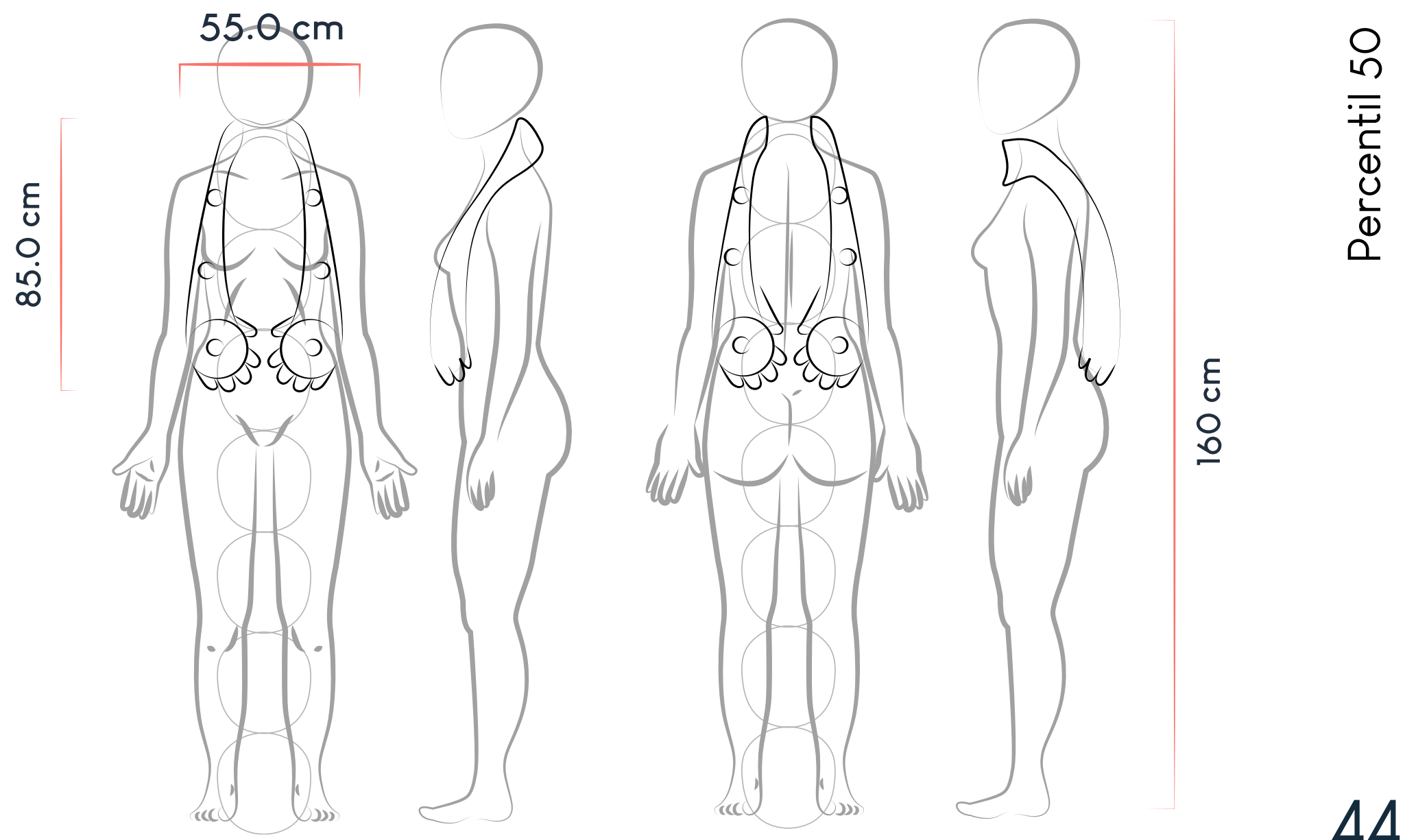


Acupuntura.

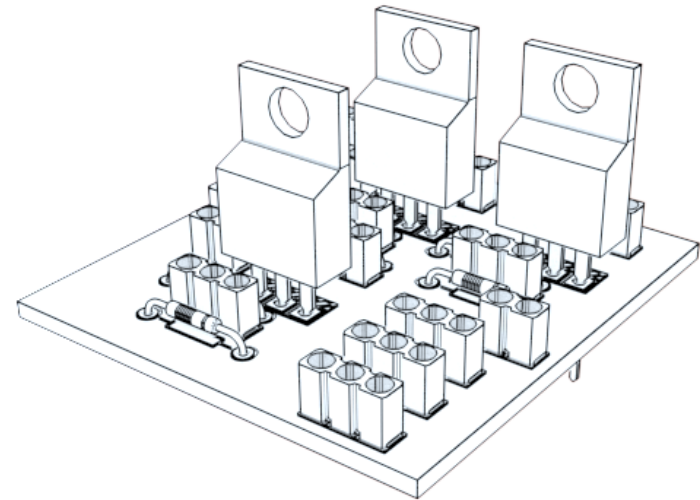
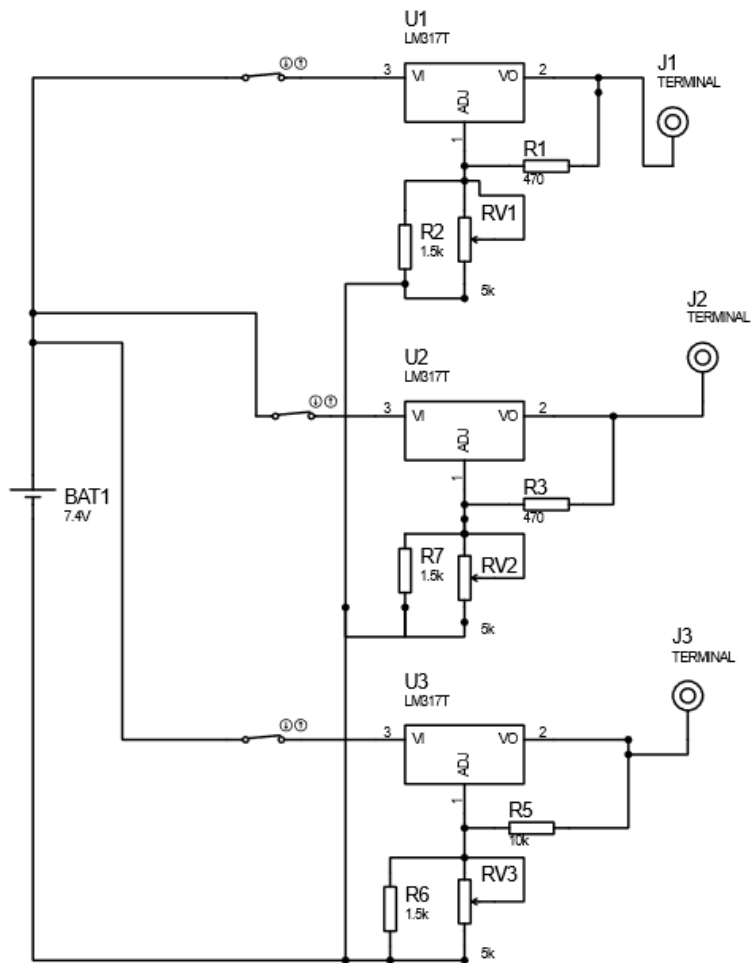
- Área Cervical
- Área Torácica
- Área Lumbar



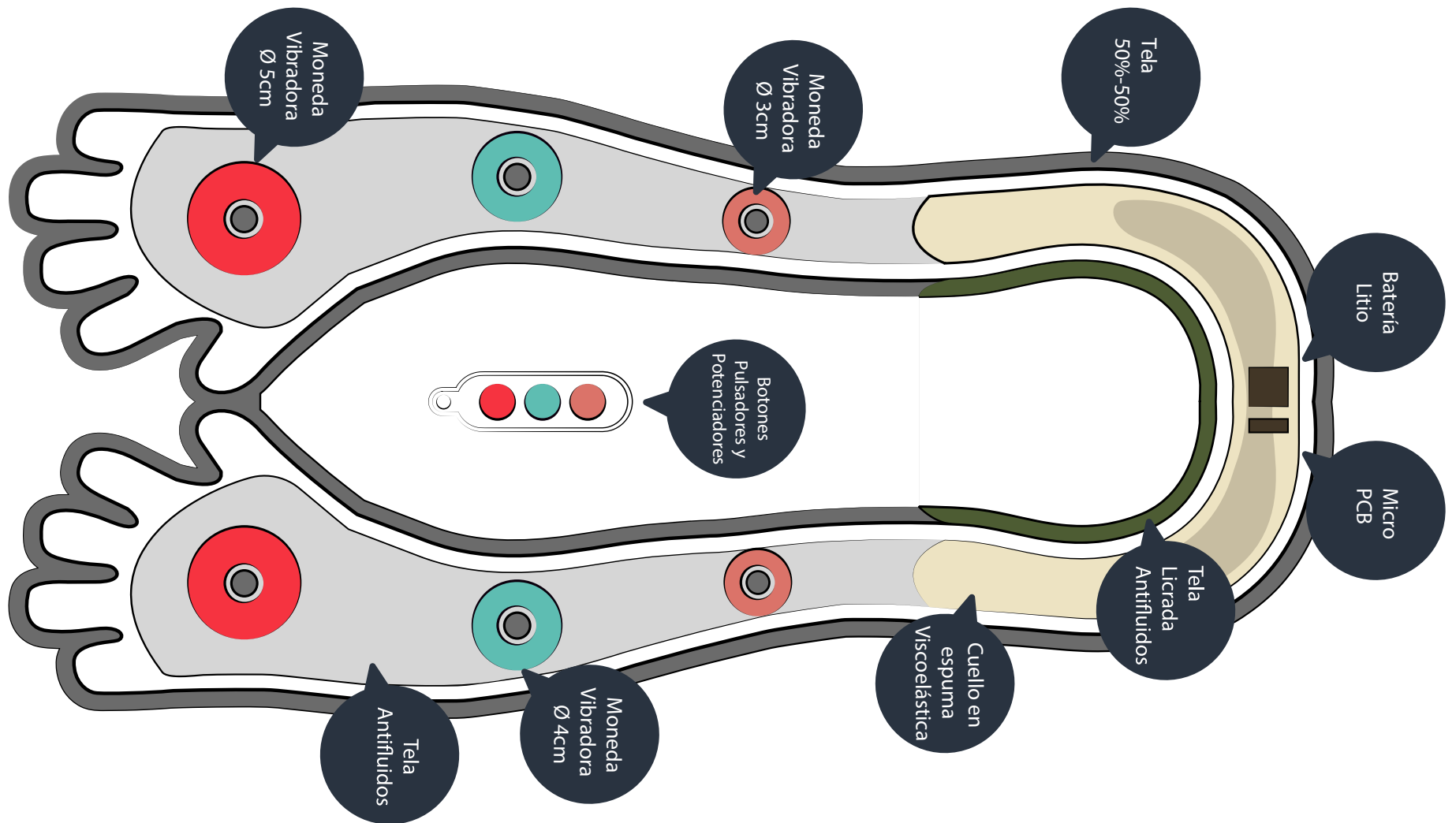
Factor Humano



Componente eléctrico



Producto





Resultados





Referencias

INTRODUCCION

<https://dle.rae.es/?id=WWXSc4r> RAE RITMO

Universidad El Bosque (2016). Centro académico en calidad de vida. (No. edición- 1). Bogotá.

González-Camacho, M. (2018). Ritmo de vida acelerado: significados y transformaciones. Trabajo de fin de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

SISTEMA SENSORIAL

<https://concepto.de/seres-vivos/>

Última edición: 28 de noviembre de 2018. Cómo citar: "Seres Vivos". Autor: María Estela Raffino. Para: Concepto.de. Disponible en: <https://concepto.de/seres-vivos/>.

José M. Delgado García 2005 pp 3

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/43959742/Tresguerres_-_Fisiologia_humana.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3Dtresguerres_fisiologia_Espanol.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20190716%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20190716T221412Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=a382bb3cb-163752f3133e26b6554250de5331aca2ee8c4301db776faf1c923d7#page=101

Referencias

(S. Feldman, 2010, pp. 95) *Psicología en países latinoamericanos* Robert Feldman McGrawgill

Opticas Zeiss 2017 <https://www.zeiss.co/vision-care/mejor-vision/como-comprender-la-vision/que-es-una-deficiencia-visual.html>

ICENTRO ACADEMICO EN CALIDAD DE VIDA

UEb 2016 -> Plan insitucional 2016-2021

CONCEPCION CALIDAD DE VIDA DIMENSIONAL

<http://www.personalismo.org/casanova-gloria-el-utilitarismo-y-la-deconstruccion-de-la-etica/>
(G. Casanova, 2012)

Introduccion a la economia, cuaderno de economia Tema 1 juan carlos parra 2012 https://servicios.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/etapasEducativas/secundaria/16/secciones/269/contenidos/4851/las_necesidades_y_los_bienes.pdf

CONTEXTOS:

SENTIDOS: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/4/Tema%204.%20Estados%20de%20conciencia..pdf>

UNIVERSITAT DA'ALACANT PSICOLOGIA BASICA 2009 departamento de psicologia y salud