



UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTE
ESCUELA DE OBJETOS

JUEGOS PARA LIBERAR ANSIEDAD EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS CON PROBLEMAS DE DEPRESIÓN

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE DISEÑADOR DE OBJETOS

AUTOR: ROSALÍA ESPERANZA VÉLEZ LOAIZA
TUTOR: MGST. ALFREDO CABRERA CHIRIBOGA

CUENCA - ECUADOR
2017

DEDICATORIA

El presente documento se lo dedico a Dios, quien para mi se a transformado en pilar fundamental dentro de mi existencia. A la oportunidad y voluntad que las personas han tenido conmigo a lo largo de esa carrera universitaria, en especial a mi padre y amigo por su apoyo generoso y oportuna conducción en mi paso por la existencia, a mi madre, por ese recado de optimismo y de aliento diario que ha hecho posible mi dedicación y responsabilidad a lo largo de mi carrera universitaria. Finalmente a un gran amigo, Padre Paul Jara Campos quien, durante este tiempo ha infundido en mi, con su sabiduría y consejos, los deseos de crecimiento personal y espiritual que hoy tengo.

AGRADECIMIENTO

Dejo en constancia mi mas profundo agradecimiento a quienes han hecho posible este proyecto de graduación. Al personal docente y administrativo de la Facultad de Diseño, Arte y Arquitectura del la Ilustre Universidad del Azuay y, de manera especial a su distinguido profesor, Mgt. Alfredo Cabrera Chiriboga por su adecuada conducción en el proyecto que estoy presentando.

agradecimiento

CONTENIDOS

índice

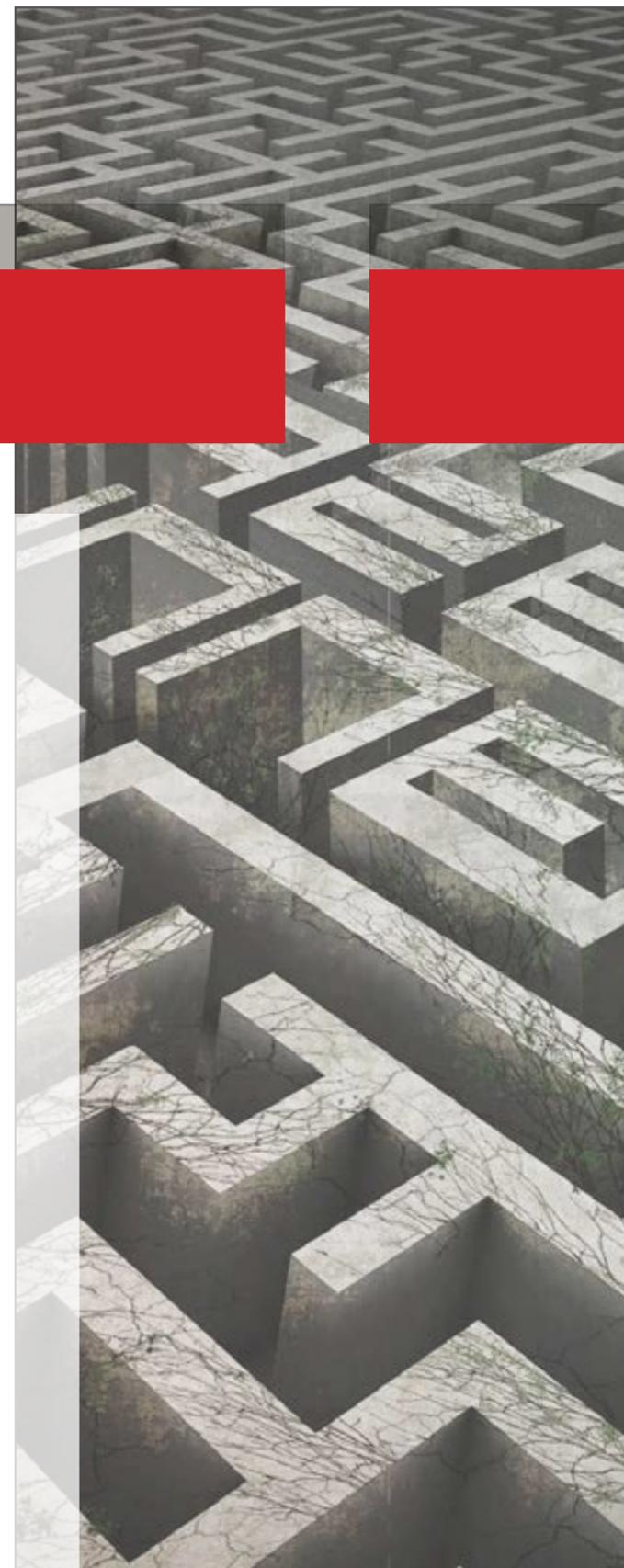
| | |
|--|-----|
| DEDICATORIA | 5 |
| AGRADECIMIENTO | 7 |
| RESUMEN | 10 |
| ABSTRACT | 11 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 12 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 13 |
| INTRODUCCIÓN | 15 |
| 1.1 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD | 19 |
| 1.2. TRANSTORNO DE ANSIEDAD | 22 |
| 1.2.1. FACTORES GENÉTICOS | 22 |
| 1.3. SINTOMAS DEL ATAQUE DE ANSIEDAD | 24 |
| 1.4. ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS | 26 |
| 1.5. TRATAMIENTOS PARA LIBERAR | 27 |
| ANSIEDAD | |
| 1.5.2. FASES DE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA..... | 29 |
| 2.1. DEFINICIÓN USUARIO/BENEFICIO | 33 |
| PARTIDA DE DISEÑO | |
| 2.2 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN LOS USUARIOS | 34 |
| 2.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN | 35 |
| LA SALUD | |
| 2.4. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE JÓVENES | 37 |
| UNIVERSITARIOS QUE SUFREN DEPRESIONES CON LA | 37 |
| ACTIVIDAD FÍSICA. | |
| 2.5. EL JUEGO | 39 |
| 2.5.1. HISTORIA DE EL JUEGO | 39 |
| 2.5.2. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO | 40 |
| 2.5.3 BENEFICIOS DEL JUEGO. | 42 |
| 2.6. EL JUEGO COMO MEDIO DE CONTROL EMOCIONAL | 43 |
| 2.7. ACTIVIDAD MENTAL FRENTE | 43 |
| A LA ANSIEDAD | |
| 2.8. ACTIVIDADES LÚDICAS | 44 |
| 2.9. DISEÑO LÚDICO | 44 |
| 2.10. DISEÑO EMOCIONAL | 45 |
| 2.10.1. CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO | 47 |
| EMOCIONAL | |
| 2.10.2 EMOCIONES FRENTE A UN PRODUCTO | 47 |
| 3.1. FUNDAMENTOS DE IDEACIÓN | 50 |
| 3.2.1. BOCETACIÓN DE IDEAS | 54 |
| 3.3.1. LABERINTO: LA BÚSQUEDA DE | 56 |
| NUESTRO PROPIO CENTRO. | 56 |
| 3.3.2. BENEFICIOS DE LOS LABERINTOS | 56 |
| CONJUNTO GENERAL | 68 |
| LABERINTO CURVO | 70 |
| LABERINTO RECTO-CURVO | 74 |
| LABERINTO RECTO | 78 |
| JUGUETE COMPLETO | 82 |
| CARAS CURVAS | 84 |
| CARAS RECTAS | 85 |
| CARAS CURVAS-RECTAS | 86 |
| PROTOTIPO | 91 |
| CONCLUSIONES | 99 |
| BIBLIOGRAFÍA | 101 |
| BIBLIOGRAFÍA DE IMÁGENES | 105 |

CONTENIDOS

RESUMEN

Juegos para liberar la ansiedad en los jóvenes universitarios con problemas de depresión

Analizamos una problemática muy frecuente que se ha incrementado de forma recurrente en los últimos tiempos: la ansiedad en estudiantes universitarios víctimas de depresiones. Se propuso un juego con el cual los usuarios, al momento en el que se les presenta una crisis ansiosa, puedan superar la crisis nerviosa, a través de la realización simultánea de actividades física y mental mediante este objeto. El resultado de esta vinculación de estas acciones, dio lugar al diseño de un juguete interactivo, en forma de cubo, con laberintos externos en cada cara, e internos. Con él, los usuarios interactúan para superar su problema.



ABSTRACT

Abstract

"Toys to relieve anxiety in college students with depression"

The present study analyzed anxiety in university students suffering from depression, a frequent problem that has increased in a recurrent way in recent times. This study proposes an artifact to help control anxiety. Through the simultaneous execution of physical and mental activities, the user will be able to overcome a nervous crisis the moment it arises. The link of both mental and physical actions resulted in the design of an interactive cube toy with internal and external mazes on each side. Users can interact with it to overcome their problem.

KEYWORDS: activity, physical, mental, design, ludic, user, game, toy, play.

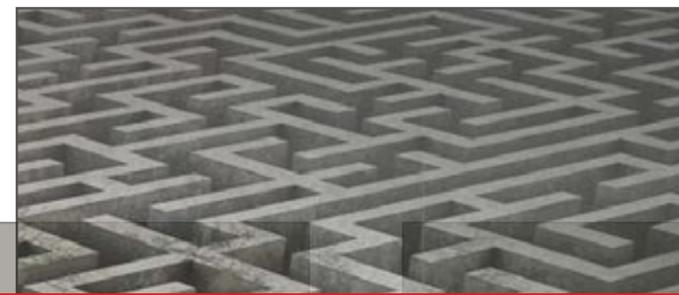
Rosalía Vélez Loaiza
Student
Code: 67632

Tutor

Translated by,
Ana Isabel Andrade

OBJETIVO GENERAL

Generar soluciones, para que jóvenes universitarios, víctimas de depresiones, desfoguen su ansiedad.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estudiar y determinar las situaciones y factores que producen la ansiedad en jóvenes universitarios.

Determinar comportamientos con los que los jóvenes desfogan su ansiedad.

Entender y estudiar la interrelación de jóvenes universitarios con juegos.

Diseñar juegos para jóvenes universitarios.

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto pretende realizar un estudio de comportamientos conductuales de jóvenes con problemas de ansiedad y depresiones, y, a partir de este estudio, analizar y estudiar los factores positivos que puedan influir en su liberación, con el logro de propuestas de diseño orientadas al objetivo.

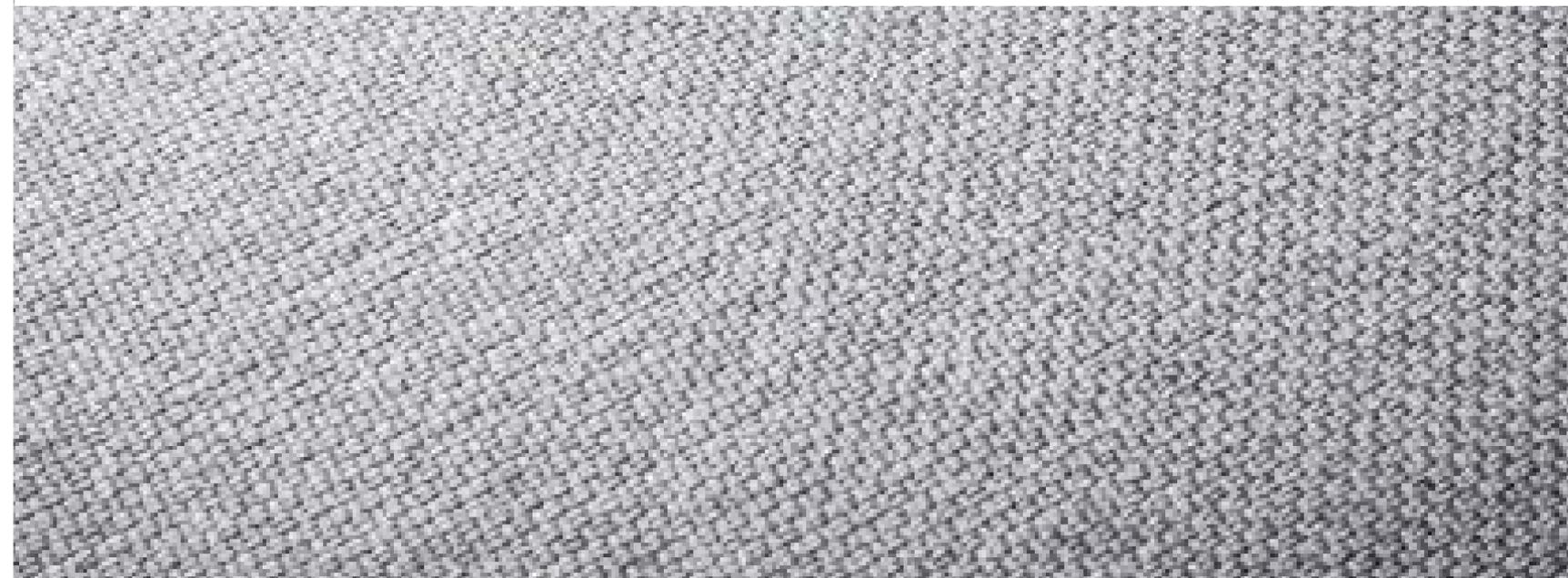
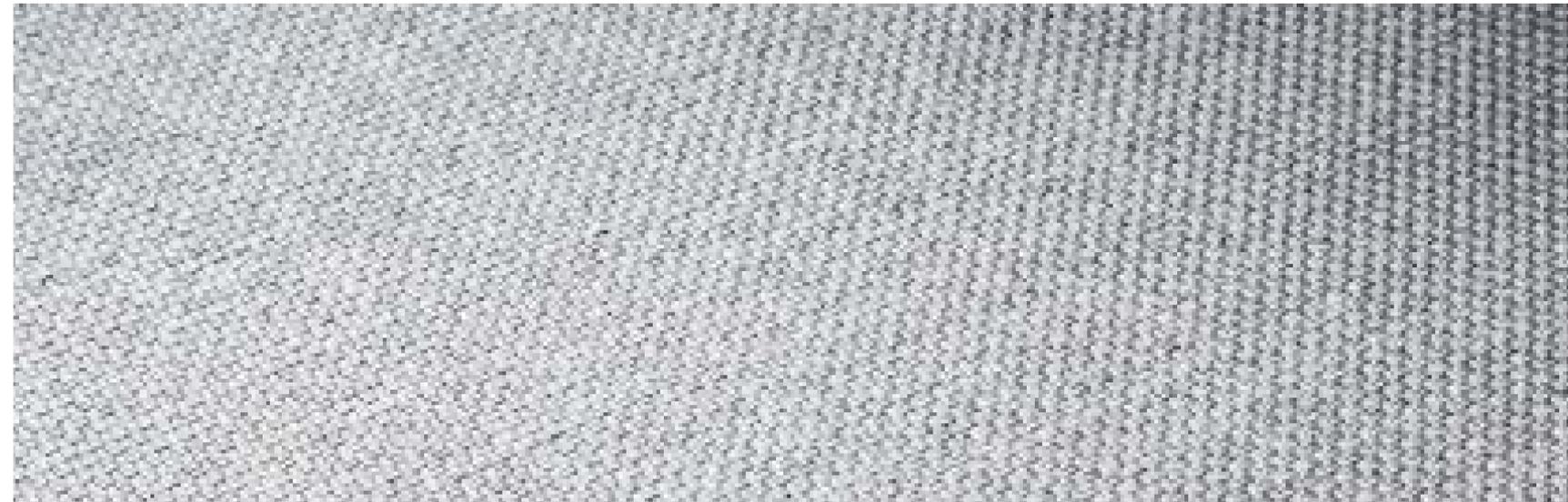
Está claro que la depresión afecta a la salud mental de los jóvenes así como de toda persona que sufra de esta enfermedad. Como consecuencia de esto, las víctimas de este trastorno disminuyen su rendimiento laboral y académico.

Y aunque se puede emplear diferentes recursos para tratar la ansiedad, por ejemplo, los fármacos y la hipnosis clínica, resultan inmensamente valiosas las técnicas convencionales de relajación o reestructuración cognitiva.

Se intentará definir que las técnicas de entretenimiento, en este caso de juegos, ayudan a desfogar la ansiedad en los usuarios que sufren de este trastorno, posibilitando así el logro de un equilibrio emocional, imprescindible para el desarrollo de actividades con un normal rendimiento.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO



1.1 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

La depresión y la ansiedad son muy distintas, sin embargo en la práctica clínica de la mayor parte de pacientes, estos dos trastornos aparecen simultáneamente, por esto es difícil distinguir entre una y otra.

Debido a esta situación fueron creadas las escalas DASS (depresión, ansiedad y estrés), escalas que al ser creadas, solamente estaban compuestas por la ansiedad y el estrés; sin embargo existen síntomas diferenciadores que obligó a generar esta nueva escala: el estrés. (Antúnez, 2012).

Dentro de este estudio, me enfocaré principalmente en las dos primeras: la depresión y la ansiedad, allí donde la depresión presenta síntomas asociados con el estado de ánimo disfórico, nombre con el que, en la psiquiatría, es conocido el estado de ánimo desagradable signado por la tristeza, la irritabilidad, la desesperanza, responsables de la pérdida de la autoestima, de una baja probabilidad de cumplir metas y de un sin número de reacciones.

En cambio, la ansiedad está desarrollada en las personas, en un ámbito más físico que psíquico, con síntomas no mentales, evidentes en el que posee este trastorno: ataques de pánico, exaltación o miedo; un miedo que suele venir acompañado con desmayos o temblores. (Antúnez, 2012).



1.1 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Para empezar a abordar el tema se debe explicar claro, aunque de manera breve, la química básica del cerebro humano; así como referir los conceptos necesarios para entender la depresión.

Entre estos conceptos están las "emociones"... ¿Qué son las emociones y por qué las tenemos?.. Esta pregunta nos direcciona al punto en el cual podremos abordar el tema de la depresión de manera directa.

La Real Academia de la Lengua Española define al término "emoción" como "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática." Es decir, toda emoción no es sino un desequilibrio anímico dentro de las personas. Aunque esta definición está remitida solo a niveles de sentimientos o a estados de ánimo, existen definiciones, con bases biológicas, psicológicas y sociales. (Albrecht, 2007)

Se dice que todo cambio emocional lleva consigo una actividad cerebral, sabiendo que no existe un límite para la mente y el cerebro (Albrecht, 2007). (García, 2005). Por ejemplo, podemos tomar la reacción de una persona al efecto de un golpe: el dolor físico que dicho golpe causa viene seguido de sentimientos diferentes como ira, pesar, aflicción. Por tanto, las emociones no son simplemente respuestas reflejas a las alteraciones que se dan dentro de un entorno, sino que, comprometiendo al cuerpo, lo llevan a actuar o a reaccionar de tal o cual manera. (Bericat, 2009)

La ansiedad, a su vez, es una "emoción"; una emoción descrita como una "época" dentro del psiquismo individual; lapso en la cual sus creencias se desmoronan, dando lugar a un quiebre anímico. A este quiebre anímico se lo considera depresión (García, 2005). Desde esto, podemos definir a la depresión como un trastorno emocional que, visto desde un punto de vista médico, se evidencia como enfermedad; una patología signada por exagerados sentimientos de tristeza (decaimiento, irritabilidad e impotencia frente a las exigencias de la vida) que afectan al cuerpo y a la mente de las personas, tomando en cuenta que los síntomas de la depresión tienen una muy fuerte intensidad, insuperables con solo la voluntad propia. (Molina & Arranz, 2010)



2



3



4

1.1 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

La OMS -Organización Mundial de la Salud- considera que aproximadamente existen en el mundo 851 millones de personas con trastornos mentales; que 350 millones han presentado algún episodio depresivo dentro de su vida, y de estos, un 8% son gente joven. La depresión es la segunda causa responsable de enfermedades epidemiológicas como la diabetes y la artritis; siendo considerada, también, como la cuarta enfermedad responsable de pérdida de la calidad de vida por la discapacidad humana que provoca. Estudios de esta misma organización calculan que el 70% de personas depresivas no toman un tratamiento, y, que el 15% de las mismas, tienden a suicidarse. (Barradas, 2014).



1.2. TRANSTORNO DE ANSIEDAD



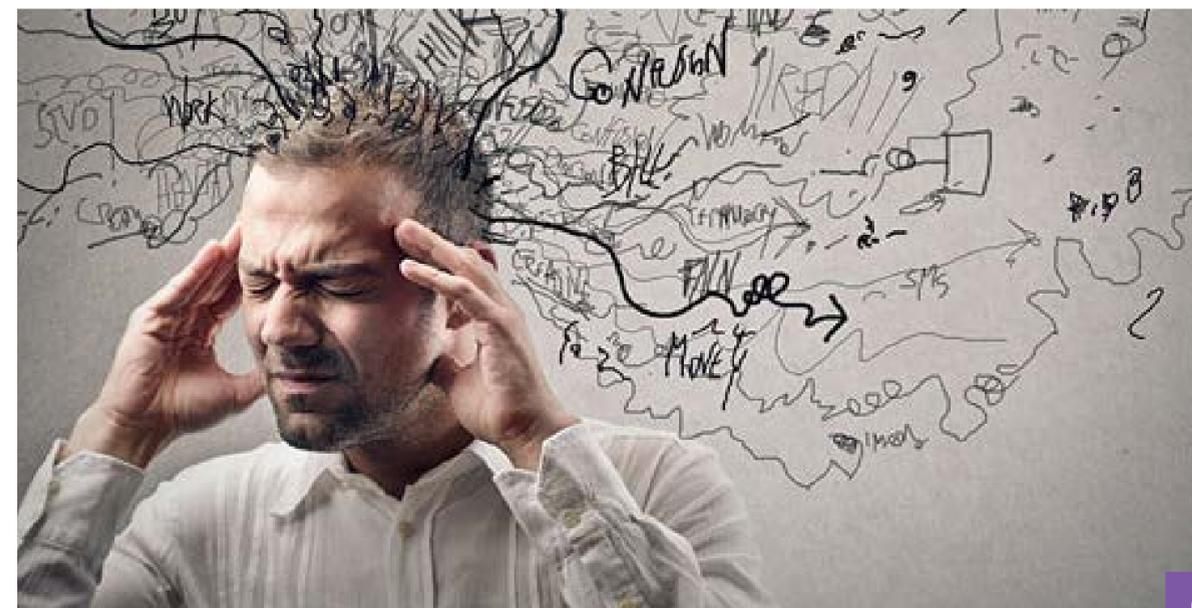
5

La ansiedad es una sensación que muchas personas, a nivel mundial, han llegado a sentir en el transcurso de sus vidas; es una sensación de miedo o angustia intensa que aparece cuando los seres humanos se ven enfrentados a situaciones amenazantes. La ansiedad puede llegar a desencadenar situaciones extremadamente conflictivas, ante la imposibilidad de un desenvolvimiento normal dentro de la vida cotidiana de los que se ven afectados por ella. (SIGUENCIA, 2006).

Los integrantes de la especie humana, a lo largo del tiempo, han presentado y experimentado algunos cambios emocionales y momentos de angustia, causados por variaciones internas en el proceso de construcción de sus personalidades. Estos cambios son comunes y afectan a un porcentaje considerable dentro de la población mundial.

1.2.1. FACTORES GENÉTICOS

Estudios genéticos realizados en 46 personas (Sigüencia, 2006) permitieron afirmar que ciertas personas son más vulnerables a sufrir trastornos ansiosos a lo largo de sus vidas, que otras; evidenciando que en aquellas, había un pariente o parientes, de primer nivel, con el mismo problema. A pesar de esto, es importante saber que los familiares no necesariamente presentaban los mismo síntomas que se evidenciaron en las personas a las cuales se les realizó el estudio.



6

1.2. TRANSTORNOS DE ANSIEDAD

1.2.2. SIGNOS DE LOS TRASTORNOS DE

Las personas que sufren del trastorno de ansiedad presentan signos físicos y emocionales con diferentes niveles de intensidad; signos que son el resultado de una sobre estimulación del sistema nervioso.

Dentro de los signos físicos se presenta una reacción conocida como "respuesta de lucha o de huida" (Sigüencia, 2006); reacción en la cual los afectados presentan un estado de alerta, evidenciado con pensamientos del individuo, cada vez más rápidos, con los ritmos cardiacos acelerados y con incremento de la tensión muscular. Sin embargo, la ansiedad no es producto de estímulos reales físicos sino de pensamientos o preocupaciones negativas. Frente a determinados signos físicos, simultáneamente, se presentan signos mentales y emocionales que se manifiestan a través de agitación, inquietud, distracción que evitan que la persona pueda ser capaz de desenvolverse de una manera normal. (Sigüencia, 2006)

1.3. SINTOMAS DEL ATAQUE DE ANSIEDAD

FISIOLÓGICOS

- Aumento de la frecuencia cardiaca (taquicardia), que se percibe como palpitaciones. Pulso alto. Tensión arterial alta.
- Sudoración fría o caliente. Escalofríos y sofocaciones.
- Temblores, sacudidas. Tensión muscular.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Molestias precordiales.
- Sensación subjetiva de ahogo.
- Hiperventilación e hiperoxigenación, provocadas por la propia persona al aumentar su frecuencia respiratoria.
- Nauseas, molestias abdominales.
- Mareo, sensación de inestabilidad.
- Parestecias, sensación de hormigueo distal (manos y pies) o entumecimiento.
- Agarrotamiento muscular, principalmente en extremidades.

MOTORES Y COGNITIVOS

- Hiperactividad.
- Movimientos desorganizados y torpes.
Dificultades de expresión verbal (incluso tartamudeo).
- Paralización motora.
- Inseguridad, preocupación, dificultad para la toma de desiciones.
- Miedo al descontrol. Sensación de perdida sobre el control del ambiente.
- Miedo ante la sintomatología, incluso a morir. Se puede pensar que está sufriendo un ataque cardiaco, o que la asfixia es inminente.



1.4. ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS



8

En un ámbito universitario, la salud mental de los estudiantes se ve afectada por muchos factores; la depresión y la ansiedad, están entre ellos. Ellas constituyen los principales motivos de atención para departamentos de bienestar universitario, ya que las dos afectan, de manera directa, el desempeño académico y social de los estudiantes. Y uno de los principales factores que se asocia con estos trastornos es el estrés académico. (Gutiérrez, 2010)

Un estudio realizado en la Universidad de Colombia, CES, permitió ver un comportamiento afectado por el estrés y depresión en los estudiantes matriculados en ella. Dicho estudio determinó que el 47,2% de estudiantes, en su mayoría mujeres, sufre trastornos ansioso-depresivos, relacionados en gran parte a los "Estrésores académicos" existentes dentro de la misma institución. (Gutiérrez, 2010).

1.4.1. ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

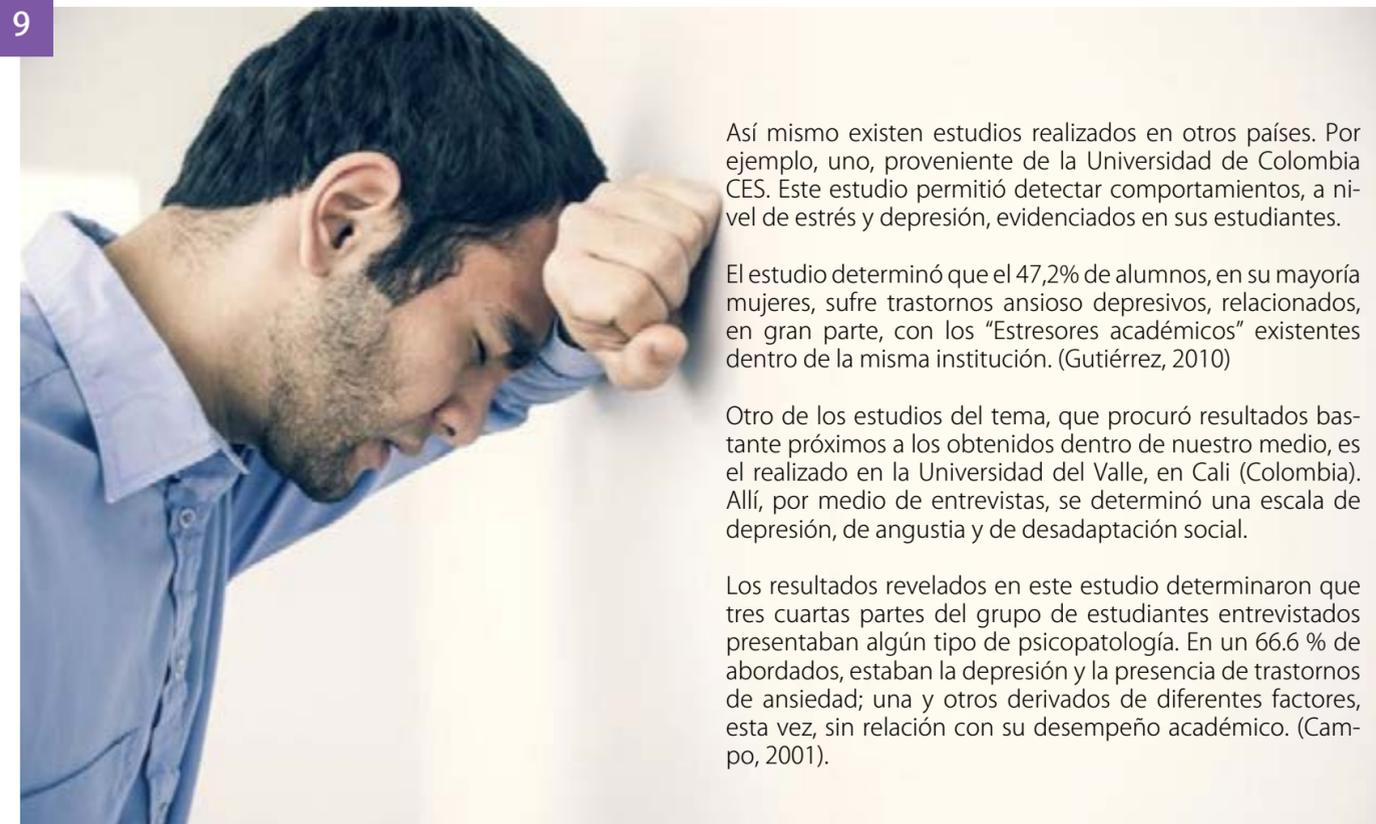
Dentro de nuestro medio, específicamente dentro de la Universidad del Azuay, en el período septiembre 2014-febrero 2015, se realizó un estudio con 362 jóvenes con el objetivo de establecer la prevalencia de depresión e identificar los factores asociados con ella. La muestra estuvo configurada con un 50,9% de mujeres y un 49,1% de hombres, con edad media de 21,03 (17 a 29) años. Los resultados del estudio evidenciaron una prevalencia de depresión leve en el 26,72%, y mayor en el 16,1% del universo abordado.

En este estudio se reflejó las diversas causas por las cuales estos jóvenes estudiantes sufren depresiones: maltrato físico o mental recibido de convivientes -víctimas también de este trastorno-, la inconformidad que algunos de los estudiantes tienen con la carrera en la que estudian, la inmigración de sus padres, antecedentes hereditarios, o, el hecho de ser inmigrantes, llegados desde otras ciudades a la nuestra solo para estudiar, viviendo lejos de los suyos (Burca & Carrasco, 2015).

1.4. ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS

1.4.2. ESTUDIOS DE ANSIEDAD EN OTRAS UNIVERSIDADES

9



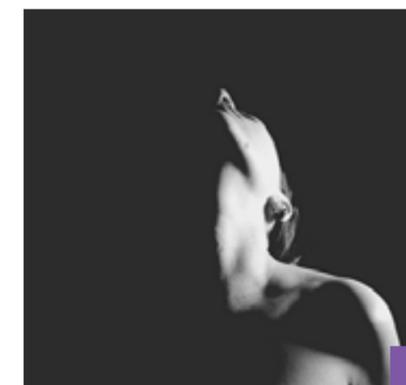
Así mismo existen estudios realizados en otros países. Por ejemplo, uno, proveniente de la Universidad de Colombia CES. Este estudio permitió detectar comportamientos, a nivel de estrés y depresión, evidenciados en sus estudiantes.

El estudio determinó que el 47,2% de alumnos, en su mayoría mujeres, sufre trastornos ansioso depresivos, relacionados, en gran parte, con los "Estrésores académicos" existentes dentro de la misma institución. (Gutiérrez, 2010)

Otro de los estudios del tema, que procuró resultados bastante próximos a los obtenidos dentro de nuestro medio, es el realizado en la Universidad del Valle, en Cali (Colombia). Allí, por medio de entrevistas, se determinó una escala de depresión, de angustia y de desadaptación social.

Los resultados revelados en este estudio determinaron que tres cuartas partes del grupo de estudiantes entrevistados presentaban algún tipo de psicopatología. En un 66.6 % de abordados, estaban la depresión y la presencia de trastornos de ansiedad; una y otros derivados de diferentes factores, esta vez, sin relación con su desempeño académico. (Campo, 2001).

1.5. TRATAMIENTOS PARA LIBERAR ANSIEDAD



10

La ansiedad exhibe una doble tipología: la normal y la patológica.

La normal o natural se evidencia en todo ser humano ante amenazas momentáneas y moderadas. Esta es una ansiedad que, según estudios, y como parte de su instinto de conservación, mantiene alerta a la persona ante las contingencias que se suceden en su entorno vivencial, mejorando su capacidad de supervivencia. La ansiedad patológica, en cambio aparece, muchas veces sin causas específicas, perjudicando de manera notable su calidad de vida y su rendimiento así como su capacidad de adaptación a ese entorno (Gironella, 2008).

Entre los tipos de tratamiento más utilizados para que una persona que sufre depresiones desfogue su ansiedad, como el más frecuente, está el farmacológico. Sin embargo, son empleadas también, y con resultados eficientes, terapias de relajación, técnicas fisioterapéuticas específicas, acupuntura, entre muchas otras. (Gironella, 2008)

15. TRATAMIENTO PARA LIBERAR ANSIEDAD

15.1. LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE EDMUND JACOBSON

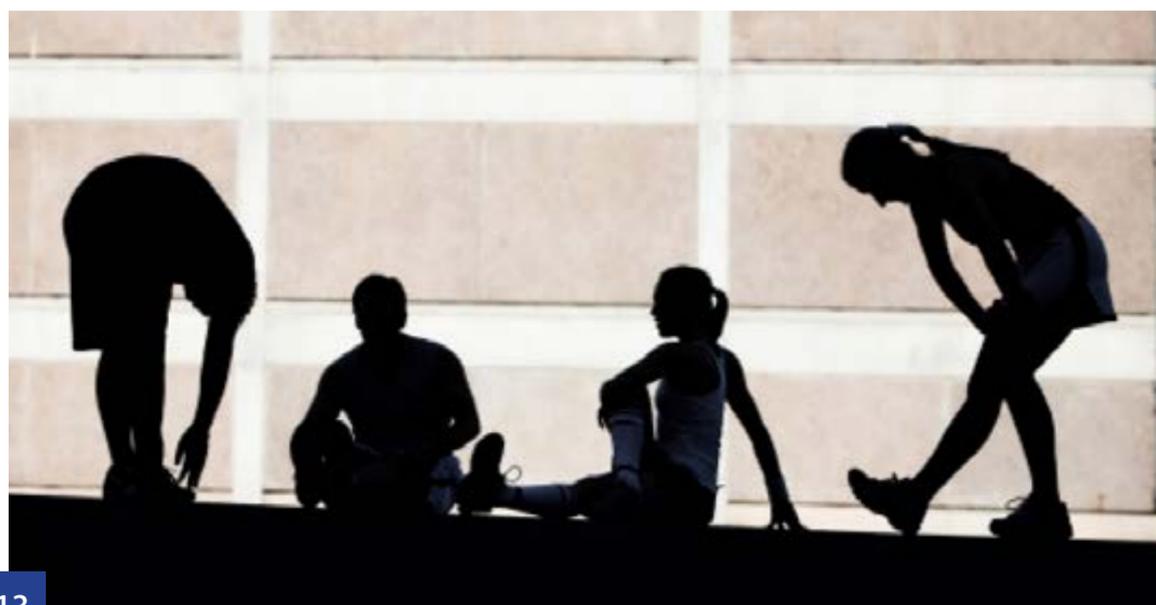


12

En la Universidad de Almería en La Cañada, España, dentro del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, se propuso un programa auto aplicado para el control de la ansiedad utilizando una técnica: "Relajación progresiva de Jacobson". (Gironella, 2008)

La técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobson (fisioterapeuta), creada en 1920, tiene como su fin el superar los estados de ansiedad, provocar una sensación de tranquilidad, y, generar en la persona que la practica un nivel de autocontrol y de notable relajamiento. (Campo, 2001)

Entre las reacciones que las personas agobiadas por la ansiedad exhiben, está la tensión muscular. Ante esta situación, lo que la técnica básicamente propone es la relajación de ciertos grupos musculares especialmente afectados por esa tensión (Gironella, 2008).



13

Jacobson recomienda que dichos músculos inicialmente tensados, poco a poco se relajen de una manera voluntaria para, de este modo llegar a un abandono de esa tensión innecesaria, adoptando una posición natural del cuerpo, que no implique posturas inconvenientes. (Gironella, 2008)

La secuencia de esta técnica, según lo referido, implicaría básicamente: tensar músculos, notar las sensaciones que esto produce, relajar los músculos y disfrutar de las consecuencias de su relajación. (Gironella, 2008)



15. TRATAMIENTO PARA LIBERAR ANSIEDAD

15.2. FASES DE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA



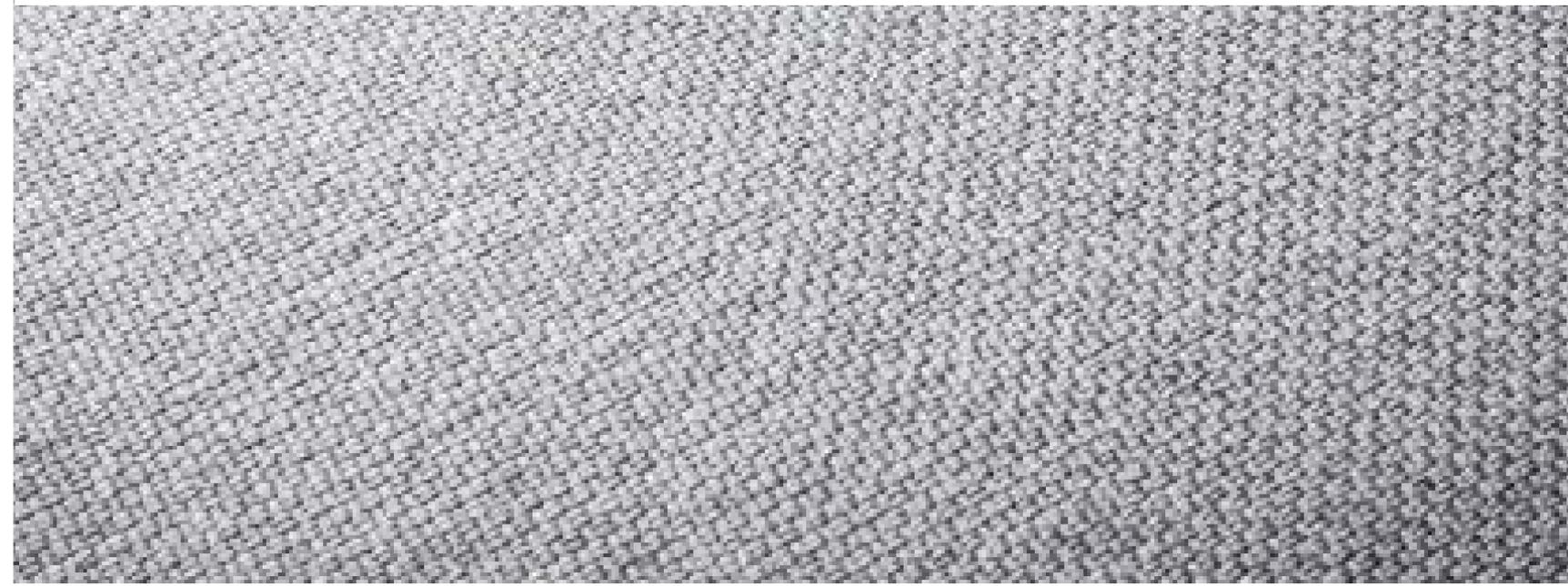
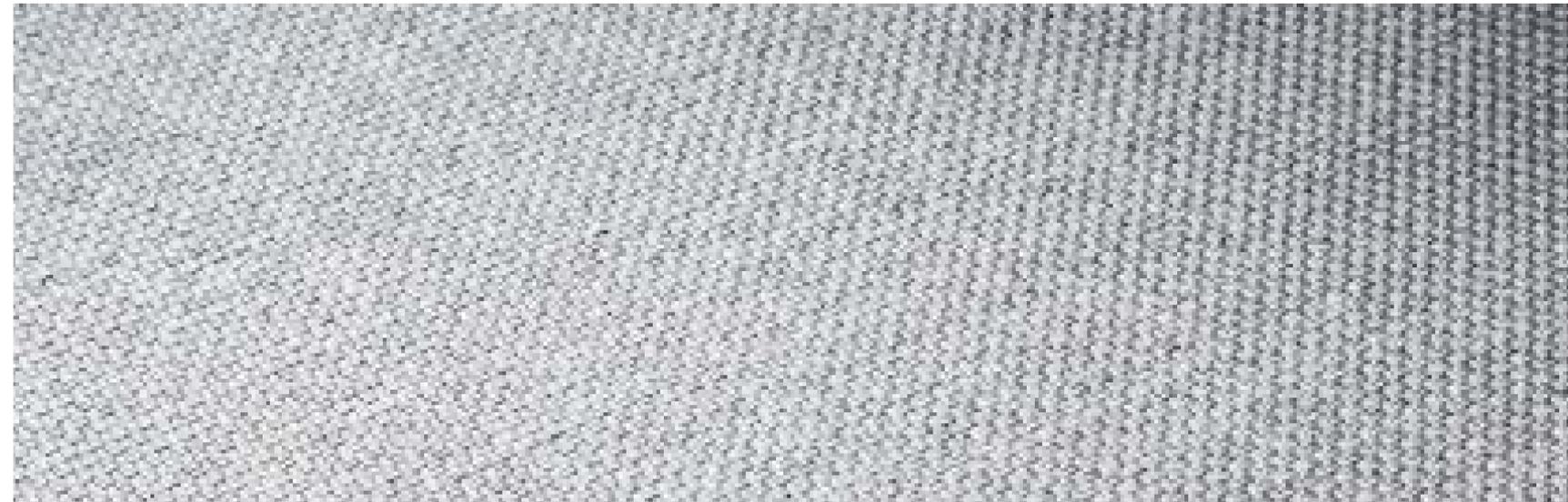
La primera, de relajación de grupos musculares: cara, cuello, hombros, brazos y manos, piernas, de tórax, abdomen y región lumbar.

La segunda, fase de reposo en la que todos los músculos tensionados anteriormente se relajan.

La tercera, fase de relajación mental: la mente se libera por medio de un pensamiento de calma. (Programa autoaplicado para el control de ansiedad ante los exámenes).

CAPÍTULO 2

PARTIDA DE DISEÑO

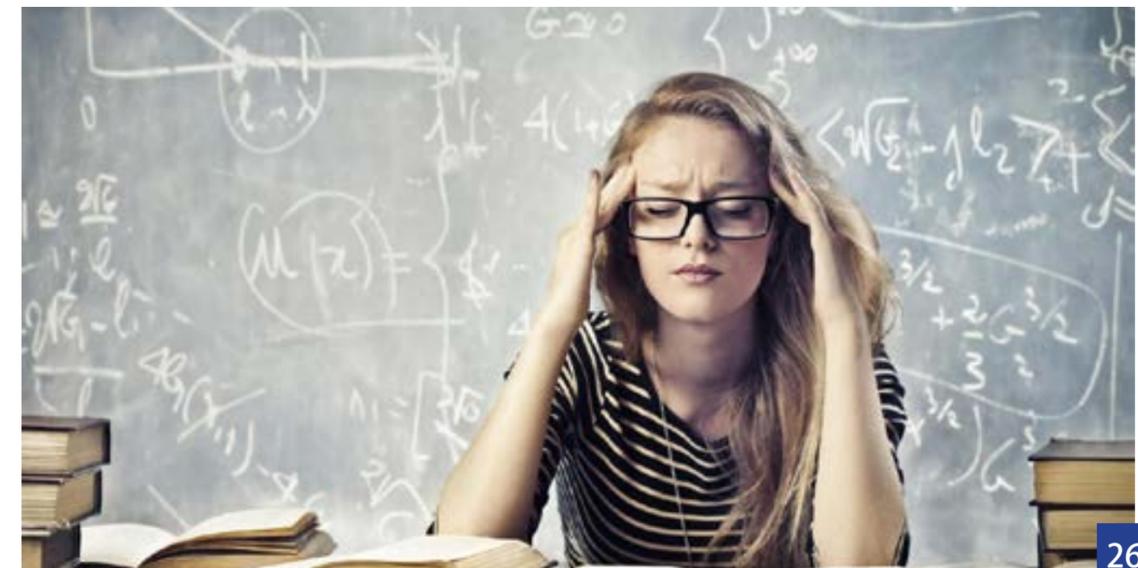


PARTIDA DE DISEÑO

2.1. DEFINICIÓN USUARIO/BENEFICIO

Los estudiantes universitarios terminan por tener una doble visión: una carrera como meta y una posibilidad: alcanzar, en su marco, una eficiencia o calidad profesional. En este ambiente, algunos de ellos, cuando llegan a asumir las obligaciones que su institución universitaria les impone, se ven envueltos en situaciones difíciles cuando enfrentan problemas de personalidad: inmadurez, inseguridad, desconcentración, enfrentados como se ven a circunstancias, para ellos, totalmente nuevas.

Lo señalado, en mucho, explica el hecho de que, lo que para muchos es un avance emocionante hacia su meta profesional, para otros, termina por constituir una fuente de trastornos, de depresiones y de ansiedad. Para estos está destinado este proyecto e investigación. Muchos de estos jóvenes llevan una vida de tensión y de inconformidad, provocada por el entorno en el cual se desarrollan. Esta tensión puede llegar a tener un nivel tan alto, que es cuestión de tiempo el que se desencadene en ellos un variado tipo de trastornos mentales.



2.2 DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN LOS USUARIOS

La depresión junto a la ansiedad son trastornos mentales registrados en un alto porcentaje dentro de la población, y con una presencia significativa dentro de los jóvenes a nivel universitario. (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008).

Causas comunes como la separación del hogar, el aumento significativo de responsabilidades al que estudiantes universitarios están necesariamente abocados, las nuevas exigencias académicas son las que producen generalmente, en muchos jóvenes universitarios, ansiedad y depresiones con la consecuencia grave de la disminución de su rendimiento (Pérez, 2014).

La presencia de la ansiedad y de la depresión, muchas veces, comienza a evidenciarse en los jóvenes, de manera especialmente notoria, antes de la obtención de su título universitario, y, sobre todo, en los últimos ciclos ya que, para ellos, empiezan a tener vigencia las tensiones y los conflictos propios de ese ámbito laboral futuro en el que deberán actuar, dentro de la profesión escogida. Mas, y en vista de que los jóvenes comúnmente son considerados como el segmento poblacional sano, no se presta la atención debida a la salud mental de estos estudiantes (Injuve, 2013).

Datos de la Organización Mundial de la Salud estima que el rango de edad, con posibilidad de discapacidad debida a la depresión, es de los 15 a los 44 años (Palomino, 2009); y, ante el hecho de que, dentro en este proyecto, se determinó como usuarios a jóvenes universitarios dentro de un rango de edad de 18 a 24 años, el mismo se orienta a tratar con jóvenes valorados como: ligeramente y moderadamente deprimidos.



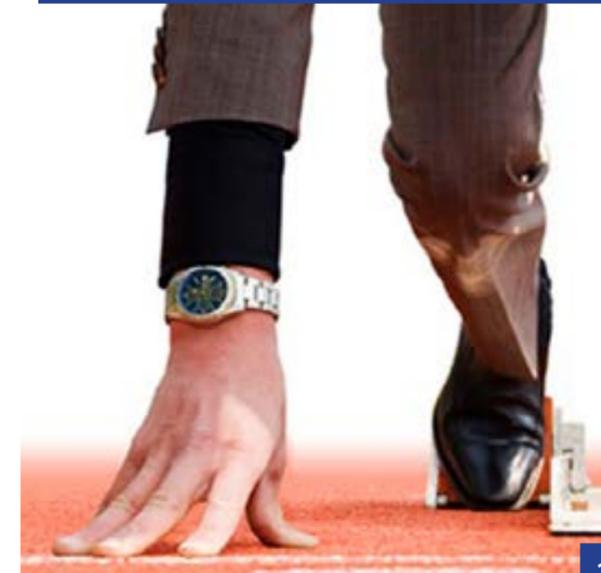
27



28



2.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD



29



30

Según la OMS, como actividad física es considerado cualquier movimiento corporal que exija un consumo de energía. Esta actividad física puede volverse saludable a la salud, contribuyendo al logro de una buena calidad de vida.

La falta de esta actividad física saludable implica el cuarto riesgo de mortalidad a nivel mundial. Mas su práctica deviene en beneficios evidentes en la vida de las personas, reduciendo su propensión a las enfermedades crónicas físicas (Ramírez-Hoffman, 2002). Así mismo, aporta de manera efectiva a la superación de enfermedades psicológicas (mentales), reduciendo la ansiedad, la tensión, la depresión y generando una sensación de bienestar y estabilidad, tanto así, que existen psicólogos del deporte que han creado y puesto en práctica muchos programas deportivos para provecho psicológico de quienes los practican. (International Society of Sport Psychology, 1992).

Biológicamente, existen razones que explican la relación inversa que se da entre la actividad física y la ansiedad. Mientras las personas realizan actividad física, se da un incremento sanguíneo y de oxigenación del sistema nervioso central. Debido a esto, se opera un aumento de la norepinefrina, también asociado con los niveles de depresión (Márquez, 1998).

La muy conocida frase: "Mente sana en cuerpo sano", originada en la antigüedad, trataba de conceptualizar un equilibrio entre espíritu y cuerpo. Hoy en día la misma frase es tomada con un sentido diferente al inicial. Existen investigaciones que revelan que personas que tienen alguna deficiencia o alteración en su cuerpo, que afecten su capacidad de realizar actividad física, tienen mayor riesgo de desarrollar problemas psicológicos que las personas sin discapacidades físicas (Weyerer y Kupfer, 1994).

Con esto se ha llegado a la conclusión de que, en todas las personas, existe una estrecha relación entre salud orgánica y salud mental.

Algunos de los efectos encomiables que genera la práctica de la actividad física entre los jóvenes que sufren trastornos ansioso-depresivos son los cambios positivos en su personalidad, en su autoestima, en el aumento de su autoconfianza, en el mejoramiento de su capacidad intelectual y de su memoria; mayor autosuficiencia, autocontrol, independencia y estabilidad emocional (F. Guillen García).



31



32

2.4. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE JÓVENES UNIVERSITARIOS QUE SUFREN DEPRESIONES CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.



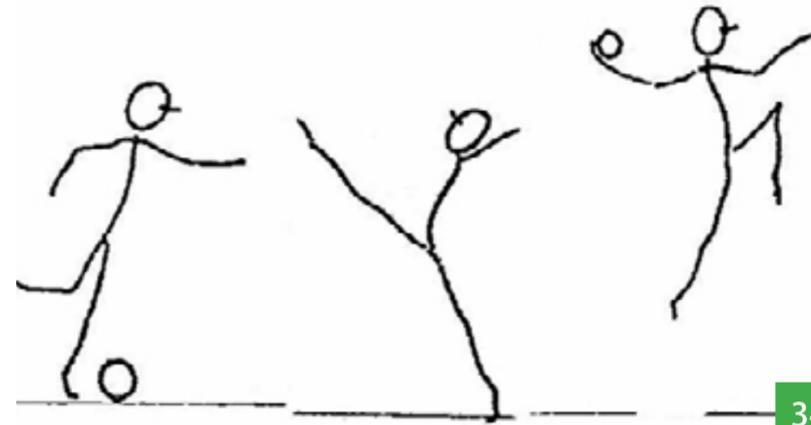
33

La actividad física para la juventud universitaria a más de la sensación de bienestar que, de por sí brinda a todos, deviene en muchos beneficios, para sus practicantes, sobre todo, en lo psicológico. Según Folkins y Sime (2001) después de la culminación de 64 estudios psicológicos en los ámbitos cognitivo y perceptivo, se llegó a la conclusión de que la actividad física trae consigo en los estudiantes el incremento de su rendimiento académico, su confianza, su estabilidad emocional, su independencia, su funcionamiento emocional, su memoria; modifica positivamente sus estados de ánimo y su eficiencia en el trabajo. Así mismo, disminuye en ellos, de manera notable, el abandono académico, el uso, acaso abusivo, del alcohol; la ansiedad, la confusión, la depresión, los dolores corporales, las fobias, los comportamientos psicóticos, el estrés, la tensión, el tabaquismo (Perez, 2014) entre otros muchos comportamientos negativos a los que, los jóvenes que cursan sus carreras universitarias, comúnmente están expuestos.

Para corroborar la disminución de la ansiedad en estudiantes universitarios que sufren depresiones, conviene referir el estudio realizado por Mevhibe Akandere y Ali Tekin (2004), en 311 estudiantes de la facultad de educación de la Universidad de Konya, en Turquía. Según valoraciones psicológicas se determinaron que 60 de ellos, exhibían valores altos de ansiedad. La mitad de los mismos participaron en un programa de actividad física y la otra mitad no.

Se tomaron mediciones del nivel de ansiedad en los estudiantes sometidos a dicha actividad y a los que no, de igual manera, en tres fases: inicial, intermedia y final, al concluir el estudio.

Los resultados de estas mediciones afirmaron que, en los estudiantes que realizaban actividad física, disminuyó en 13.36 puntos el nivel de su ansiedad; a diferencia de los estudiantes que no realizaron nada que incrementaron sus niveles, de 54,46 a 56,50 puntos (Akandere; Tekin, 2004).



34



35

2.5. EL JUEGO

2.5.1. HISTORIA DE EL JUEGO

En el transcurso de la historia se ha venido evidenciando la propensión que, hacia el juego, exhibe el ser humano.

El juego aparece fundamental en los primeros años de la vida de las personas; se lo considera como una actividad imprescindible para los niños y proactivamente biológica en el marco de su desarrollo personal y hasta social. Todos, desde que nacemos, tenemos una tendencia a jugar con lo que está en nuestro alcance. Y cuando la edad madura, de la actividad lúdica se podría afirmar su capacidad para llevar al cuerpo y mente humanos hacia una armonía tanto intelectual como afectiva (ONU,2001).

La práctica del juego y la relación que las personas mantienen en su marco, constituyen una realidad universal. Pero, hay que destacar, el juego aparece siempre relacionado y bastante adaptado a la cultura y hasta idiosincrasia de los pueblos. La práctica lúdica constituye, en muchos ambientes y en muchas comunidades, una actividad cotidiana, y no solo para niños; es algo representativo de cada sector ya que mediante ella, se exteriorizan muchos rasgos de su identidad cultural. Los juegos y los juguetes son fabricados, frecuentemente, con materiales extraídos de su propio hábitat y por sus propios artesanos. Esto hace que esos juegos se vuelvan más valiosos, emocional y afectivamente, dentro de cada cultura. Por todo ello, el juego, con su notable diversidad, identifica en las sociedades muchos de sus importantes rasgos característicos; en los juguetes y en la manera de jugar e interactuar con ellos, se evidencia, con gran intensidad, mucha información sobre su cultura, su etnia y su patrimonio lúdico, poco a poco fomentado por las generaciones.



36



37



38

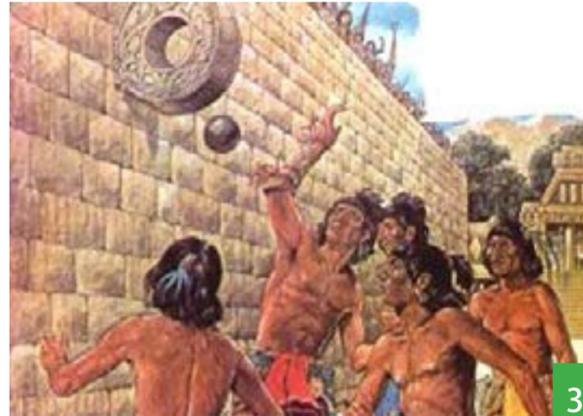
El juego, además de evidenciar todos estos rasgos característicos, se constituye en una de las actividades educativas más importantes a nivel personal y grupal, considerando su valor potencial, tanto en el marco docente-discente, como en el de la interacción humana por él generada, de beneficio inmenso para el fomento y desarrollo de un sinnúmero de aptitudes físicas, mentales e incluso sociales. Ello explica el hecho de que hoy en día, existan importantes metodologías en la enseñanza académica con fundamento lúdico.

Si embargo, y no está demás señalar, el juego indebidamente practicado se ha convertido en una actividad amenazadora, por los muchos factores negativos que se han ido creando en su marco, a través de los años.

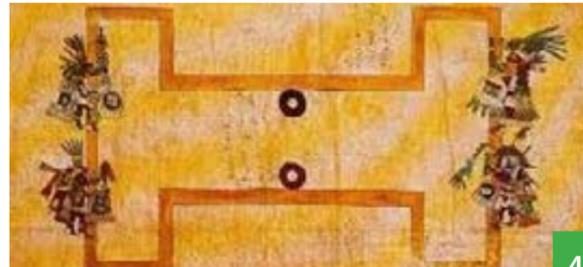
2.5.2. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Los juegos y juguetes, en general, son objetos producidos totalmente por la industria y la manufactura humanas. Estos objetos son difícilmente identificables como tales, ya que se da el caso de que muchos productos de la vida cotidiana pueden llegar a formar parte de actividades de distracción y ocio que son el objetivo por cumplirse con toda actividad lúdica. Ello significa que no es posible saber con, certeza absoluta, si un objeto es o no un juego.

Existen casos en los que, para ciertas personas un producto, que llega a ser parte de su vida, deslindado por completo, para ellas, de lo que es implícito a toda distracción, para otras personas puede convertirse en un valioso material de juego. Por ejemplo: para un carpintero una pieza de madera puede llegar a ser una simple materia prima para la fabricación de alguno de sus proyectos; para él es simplemente una pieza exclusivamente laboral. Para su hijo o para cualquier niño, sin embargo, esa misma pieza de madera, usada con intuición e imaginación lúdicas, puede convertirse en un juguete con el que mantendrá una relación recreativa. Desde lo afirmado resulta difícil diferenciar exactamente, y de manera totalmente objetiva, lo que es un juguete de lo que no lo es.



39



40



41



Los juegos pueden ser clasificados en categorías diferentes, en razón del desarrollo y la agilización, por ellos propiciados, en los ámbitos mental y físico de los que en ellos intervienen.

Juegos asociados hay en los cuales los jugadores entran en competición, personal o grupal, por el logro de un objetivo o meta, previamente determinado y totalmente conocido por los competidores, siempre dispuestos todos a superarse sobre los rivales para hacer realidad ese logro. Otro grupo de juegos asociados son aquellos en los cuales los usuarios que intervienen, aparentan en ficción personajes distintos a lo que realmente son. Este tipo de juegos, además de ser juegos que involucran la conexión y relación con los otros individuos, desarrollan una gran capacidad de imaginación en los protagonistas. Y existe una infinidad manifestaciones lúdicas como los juegos con reglas preestablecidas y los juego libres, con sus propias reglas, establecidas por los participantes de acuerdo a su perspectiva e imaginación. En este ámbito, los jugadores suelen utilizar componentes físicos tipo juguete para lograr el objetivo y finalidad: la distracción y diversión de los participantes.

La ONU, en una de sus revistas trimestrales de educación al adulto, titulada "El niño y el juego, planteamiento y aplicaciones pedagógicas"; clasifica a los juegos en los siguiente grupos " (ONU,2001)



42

Prácticas lúdicas en las que intervienen juguetes: caza, pesca, automóviles, juguetes del mundo técnico, muñecas, figuras, estatuillas, ornamentación, disfraces, instrumentos musicales.

Juegos de habilidad: Juegos de lanzamiento, juegos de construcción, juegos de desplazamiento.

Juegos de movimiento: Carrera, persecución, escondite, saltos, lucha, columpio

Juegos de ingenio: juegos de atención, juegos de control, juegos verbales Adivinanzas, juegos de cálculo

Juegos dramáticos: Pantomima, juegos rituales, juegos cantados, cantos acompañados de movimientos (manos-piernas).

Juegos de azar: Dados, acertar, seleccionar al azar, oráculos.

Cuentos y danzas". (ONU, 2001)

2.5.3 BENEFICIOS DEL JUEGO.



43

El juego y la acción de jugar, específicamente, ayudan a desarrollar habilidades tanto físicas, mentales como sociales. Entre las aptitudes físicas, susceptibles de desarrollo en el ámbito lúdico, estarían la velocidad, el equilibrio, la puntería y un sinnúmero de destrezas. Aptitudes mentales beneficiadas serían, por ejemplo, la concentración. En lo social, la capacidad de cooperación y, así mismo, muchas más.

El juego, además de generar estas habilidades, desde el punto de vista psicológico, cumple un papel positivo en quienes lo practican desde luego si dicha práctica es conveniente- por la afectación positiva que ocasiona en psiqué individual.

La práctica lúdica, y sobre todo en los tiempos actuales, resulta imprescindible para la salud mental de los seres humanos, independientemente de su edad. En los tiempos presentes, especialmente conflictivos, todo ser humano encuentra en ella una forma de inversión del excedente energético acumulado como estrés y presión tanto laboral, como académica; las personas inactivas mantendrán esa carga al no tener momentos de distracción sana. (Moreno, 2001)

El juego es un indicador de tranquilidad mental, de esparcimiento y de diversión en los individuos.

“Es en el juego y sólo en el juego que el niño y el adulto son capaces de ser creativos y usar el total de su personalidad, y sólo al ser creativo el individuo se descubre a sí mismo”.

Donald W. Winnicott

2.6. EL JUEGO COMO MEDIO DE CONTROL EMOCIONAL



44

El juego, además de proporcionar diversión y entretenimiento en personas que lo practican, desempeña un papel importante dentro de la mente de los jugadores que lo practican, cuando de controlar y hasta encausar sus emociones y sentimientos, se trata. (Bisquerra, 2007).

El juego debe ser un instrumento de expresión controlada de emociones, capaz de proporcionar diversión y despeje de la mente, liberando tensiones, además de brindar placer.



45

2.7. ACTIVIDAD MENTAL FRENTE A LA ANSIEDAD



46

Las sensaciones de inestabilidad y de vacío que las personas sufren, el trastorno y ansiedad que en ellas se evidencian a través de sus pensamientos y preocupaciones negativos, son netamente mentales. Ante esta negatividad, la distracción resulta imperiosa como una forma de ayuda.

La distracción mental es un proceso por el cual las personas desvían su atención de una actividad preocupante, responsable en mucho de sus crisis depresivas, a otra relajante; un desvío que da fundamento a este proyecto, en tanto, posible solución para esas crisis neuróticas.

En la reconducción de la actividad mental, se busca reducir la ansiedad mediante una distracción dada a partir de sensaciones originadas fuera del cuerpo para, de esta forma, apartar al cerebro de la ansiedad orientándolo hacia una actividad positiva o, cuando menos, neutral.

2.8. ACTIVIDADES LÚDICAS



47

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define el término lúdico como "perteneciente o relativo al juego". Desde esto resulta comprensible que todas las actividades lúdicas deben ser conceptuadas como dinamismos relacionados con la diversión, el ocio y el entretenimiento de seres humanos, con el objetivo de liberarlos de tensiones y preocupaciones, dadas en ellos en el marco de sus diferentes rutinas; actividades tendentes a generar placer y entretenimiento.

Las actividades lúdicas son indispensables para el crecimiento personal y social de los involucrados en ellas, ya que todas ellas exploran niveles sensoriales y motores en los jugadores, además de desarrollar en ellos el pensamiento y la creatividad.

La actividad lúdica consigue niveles de satisfacción en los individuos, tanto a nivel de distracción como al generar anti estrés; un estrés al que, por la presión de la vida cotidiana, todos están expuestos y con él, expuesta su salud mental.

2.9. DISEÑO LÚDICO

Este proyecto está concebido como un diseño lúdico tendente a lograr, mediante su perspectiva, una respuesta positiva, a través de elementos del diseño, ante la necesidad de superación de situaciones depresivas en los jóvenes universitarios que se encuentran inmersos en crisis de ansiedad.

Este diseño lúdico busca involucrarse en el comportamiento humano de aquellas personas que, en disfrute y de su libertad, están expuestas a experimentar, interactuando con el objeto del diseño. Esta interacción busca generar en los usuarios niveles de bienestar, tranquilidad y hasta gozo; incluyendo así una reacción positiva frente a las dificultades o fenómenos de la vida, una actitud encomiable con ellos mismos y con el entorno en el cual se desenvuelven.



48

2.10. DISEÑO EMOCIONAL

49



El diseño emocional es el diseño basado y enfocado, principalmente, en la relación usuario-objeto, en la búsqueda de generar situaciones que aporten sensaciones positivas en el usuario; esto es, a causar experiencias emotivas, placenteras en lo emocional. Difiere el diseño emocional del marketing por el hecho de que, el diseño no busca hacer realidad un producto signado con una estética agradable al usuario, y así, aumentar su demanda; el diseño centra su empeño en cosas prácticas dotadas de un buen funcionamiento, capaz de generar un placer emocional al ser usadas por sus beneficiarios (Donald, 2005).

Y es que el diseño emocional se involucra, de gran manera, con los usuarios a los cuales él está siendo dirigido; se preocupa por lo que el cliente percibe del objeto y de cómo reacciona ante él; incluso de los sentimientos que provoca el producto. Estas respuestas se convierten en recomendaciones diseñadoras para el logro de nuevos objetivos tendentes a hacer más placenteras las vidas humanas. Esto se produce porque las personas siempre buscan vincularse, de la mejor y mayor manera posibles con productos que les son cercanos, con productos, que hagan florecer emociones en ellas.

Por medio de este método-diseño se logra una reacción sensible predeterminada en el usuario, añadiendo valor a los objetos, un valor sensorial que el objeto provoca además de su funcionalidad, usabilidad y precio.

Generalmente las industrias giran su diseño en torno a la palabra "usabilidad"; es decir, en el diseño y generación de productos dotados de una facilidad de uso; un uso que poco a poco, va tecnificándose con los notables avances tecnológicos contemporáneos, generando con ello, un campo amplio en el cual trabajar en cuanto a las emociones, campo en el cual no ha estado convenientemente enfocado.

“EL DISEÑO
NO ES SOLO APARIENCIA,
TAMBIÉN EMOCIÓN.”



2.10.1. CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO EMOCIONAL

1. Redefine el concepto de usabilidad de los productos.
2. Analiza al usuario en sus aspectos cognitivos y emocionales.
3. Posee, durante el proceso de diseño, un análisis del usuario riguroso, en donde se analizan aspectos, tales como: la experiencia de uso, la conducta emocional del usuario, la primera percepción que se tiene de un objeto, pasando por su utilización y todo lo que involucra a la relación que se genera entre usuario y objeto, después de su uso.
4. Posee metodologías y técnicas aplicadas, las cuales nos permiten obtener datos cuantitativos que nos proporcionan información de lo que el usuario realmente necesita.



2.10.2 EMOCIONES FRENTE A UN PRODUCTO

1. Emociones instrumentales:

Resultantes de la percepción del usuario cuando de satisfacer metas con el producto, se trata;

2. Emociones estéticas:

Determinadas por el agrado artístico que el producto incentiva en el usuario;

3. Emociones sociales:

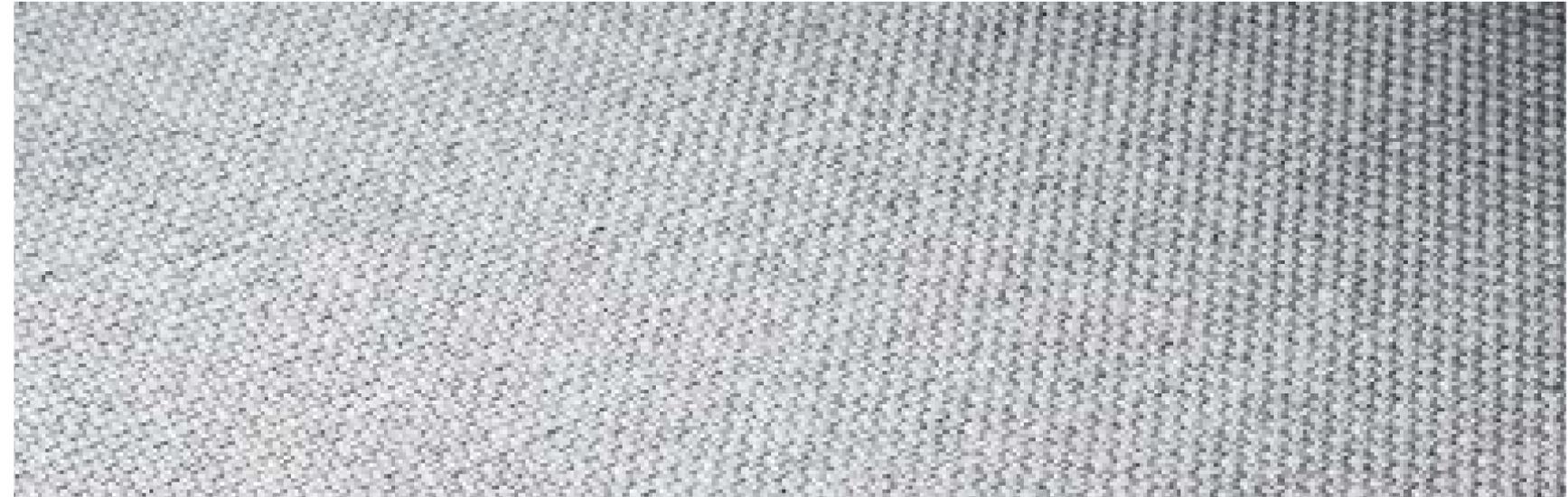
Derivadas de la evaluación que el beneficiario hace del producto, en relación con lo que los demás observan y piensan, tras su uso;

4. Emociones que evocan sorpresa:

Como la percepción de lo que es Nuevo; y,

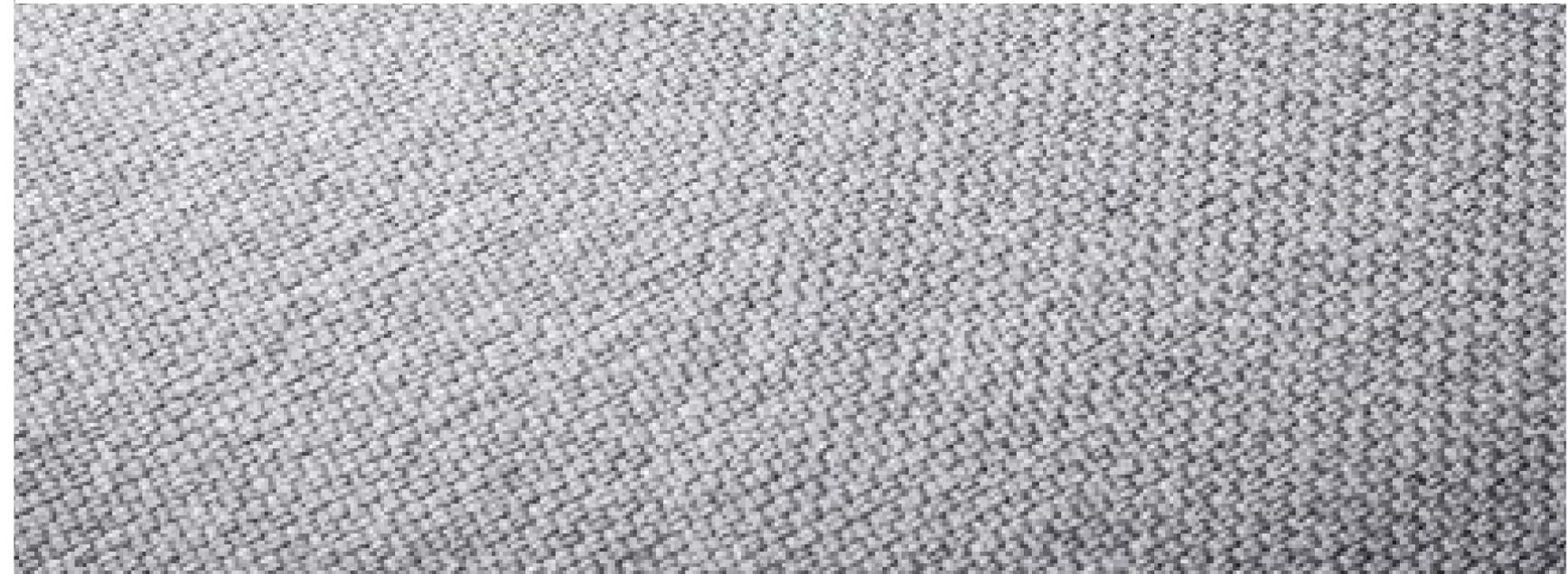
5. Interés:

Generado por el desafío, combinado con la promesa.



CAPÍTULO 3

IDEACIÓN



3.1. FUNDAMENTOS DE IDEACIÓN

Los juegos son instrumentos de control emocional ya que son capaces de brindar a los usuarios una sensación de diversión y alegría. La gran mayoría de los juegos bien diseñados posibilitan en el usuario una descarga de tensiones, descarga muy necesaria para el logro de un mayor autocontrol de sus emociones.

El juego es una de las actividades que se utilizan para generar diversión en los participantes a través de experiencias mentales y físicas interactuantes. Este proyecto se plantea, principalmente, como una propuesta de juegos fundamentados, precisamente en esa interacción.

Como se menciona en los capítulos anteriores, la actividad física genera varias sustancias, dentro del cerebro humano; una de las más importantes, la serotonina. Esta serotonina es, de todas, la que mayormente favorece la mantención del equilibrio emocional en las personas.

Otra actividad tomada en cuenta en este proyecto, es la actividad mental, imprescindible para la superación personal de tantos pensamientos negativos responsables, y en mucho, de las depresiones humanas. Mantener la mente ocupada en distintas actividades: académicas, laborales o de ocio, evade de la mente humana esas connotaciones negativas que, a nivel de estrés, la vida cotidiana nos expone.

La interacción de estas dos actividades, física y mental, conjuntamente mezcladas en el juego, integrando convenientemente al jugador con el juguete, posibilitará el depeje de esa fatídica ansiedad, alejándolo así de su preocupación, mientras lo libera de esas tensiones, responsables de esa ansiedad.



52

HOMÓLOGOS



53



54

Manteniendo las características principales de este proyecto se plantearon diez propuestas que mezclan las actividades físicas y mentales que el usuario debe ejercitar en el momento de del juego.

1. Cabina de juegos, que exhibe numerosas actividades lúdicas con las cuales el usuario puede interactuar al ingresar en ella. Esta cabina es de una escala considerable como para que el usuario pueda desarrollar una serie de movimientos hacia el logro de los objetivos planteados. En esta propuesta se generan las actividades importantes, tanto físicas como mentales, para que se cumpla el objetivo planteado inicialmente.

2. Dispositivo retráctil; en el que el usuario puede interactuar solamente con las manos ya que el dispositivo exhibe pequeña escala y puede encogerse dentro de la mano quedando oculto al exterior. En esta propuesta principalmente se plantea la realización de una actividad física, en este caso, de solo interacción de las manos, entre sí, obviamente, con desarrollo de actividad mental

3. Juegos de mesa en los que el usuario puede compartir –y hasta competir– con otro u otros seres humanos, en una interacción interpersonal. Este juego se da organizado en torno a una mesa, convertida en algo así como el eje central de la diversión, con movimientos continuados, libres de todo obstáculo. La jugabilidad que se mantendrá sobre la mesa de juego será capaz de incentivar la actividad mental ocupada en las distintas situaciones que se presentarán a lo largo del evento.

4. Interacción de juegos mentales puzzle con la multimedia. En esta propuesta se mantiene un juego tradicional el cual involucra netamente actividad mental, fusionada con la multimedia. De esta forma los usuarios, al tener una imagen mental dentro de ellos, mientras están interactuando físicamente con el juguete, generan una visualización real de la secuencia del juego, desviando su mente hacia enfoques del juego con el cual están interactuando.

5. Juego de piezas unidas por conectores que permiten al usuario realizar, con fichas unidas entre sí, diferentes figuras. Este juego hace posible un movimiento de los brazos al momento de generar desplazamientos para realizar los cambios de lugar de cada pieza. Con este ejercicio el usuario, comprometiendo su parte física con la mental, empeñado en el logro de nuevas formas, desarrolla, además, su creatividad.

6. Juegos de concentración a gran escala con los cuales los usuarios pondrán realizar movimientos corporales, importantes y necesarios para su liberación del estrés. Además de contribuir al cultivo de la mente, sobre todo, si se dan en combinación con juegos mentales, los juegos de concentración pueden ser distintos y pueden darse fusionados.

7. Juegos de puntería en los cuales el usuario, mediante un esfuerzo corporal, y evidenciando destreza, busca alcanzar un blanco, como su objetivo. Este tipo de juegos exige habilidad, concentración y destreza; cultivos de por sí distractivos y desestresantes.

8. Rompecabezas en tres dimensiones a gran escala, con los cuales los usuarios, mediante esfuerzo corporal, tomarán las piezas de gran tamaño para lograr el objetivo de armar el rompecabezas. Por ser este un rompecabezas presenta a los usuarios un desafío mental que será resuelto a través de su retentiva mental. Este juego además de generar una satisfacción personal, una vez concluido, produce, y esto merece destacarse, una autoconfianza ante el objetivo logrado.

HOMÓLOGOS



55



56



57

HOMÓLOGOS



58



59



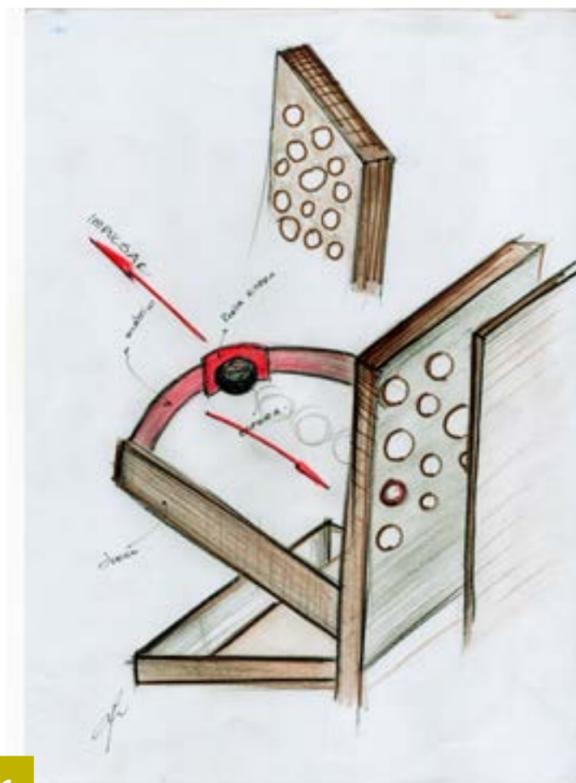
60

9. Laberintos a gran escala en tercera dimensión con un nivel de complejidad alto, en los cuales los usuarios tendrán la capacidad el estirar cuerpo logrando así una interacción entre la actividad física y la actividad mental, requeridas por el juego. Los laberintos tienen muchos beneficios para las personas que actúan con ellos porque desarrollan, de gran manera su capacidad motora, su poder de concentración y su ingenio. La finalidad de esta juego es generar un nivel de compromiso por parte de los usuarios, abocados a una forma de entrada y otra de salida, lo que compromete a cada persona a una actuación consciente desde el inicio del juego, teniendo en cuenta que su feliz conclusion depende de su personal eficacia

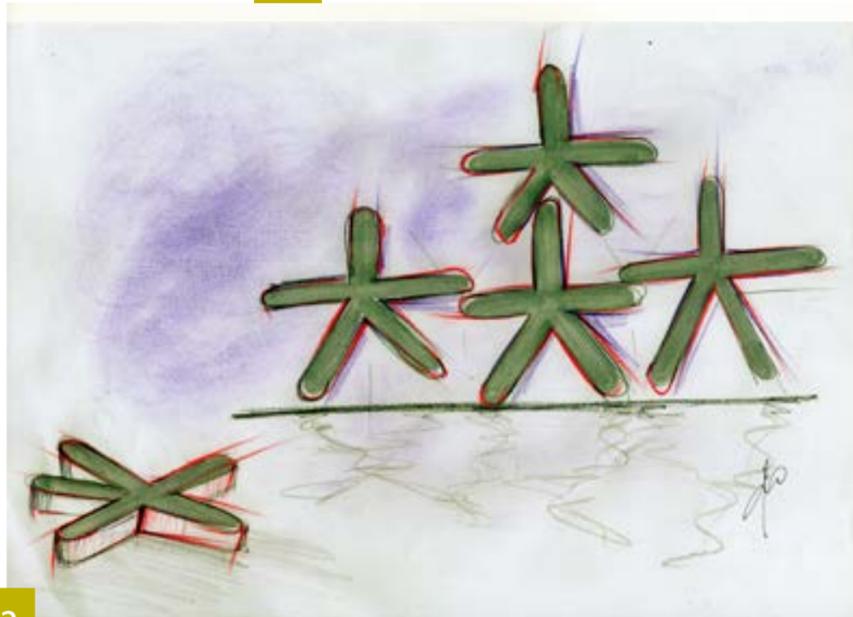
10. Juegos de estabilidad con fichas que los usuarios deberán apilar de tal manera que se logre una estabilidad con fichas exactamente iguales, y, así obtener una composición equilibrada de varias fichas. Este juego genera un espacio de concentración, dando lugar a una actividad mental alta, ya que los participantes requieren mantener calma para apilar, de diferentes maneras, esas fichas: Para esto necesitan mover las piezas con la manos, generando un esfuerzo relativo en razón de la escala de las mismas.

3.2.1. BOCETACIÓN DE IDEAS

JUEGOS DE ESTABILIDAD Y PUNTERÍA
Y ESFUERZO FÍSICO.

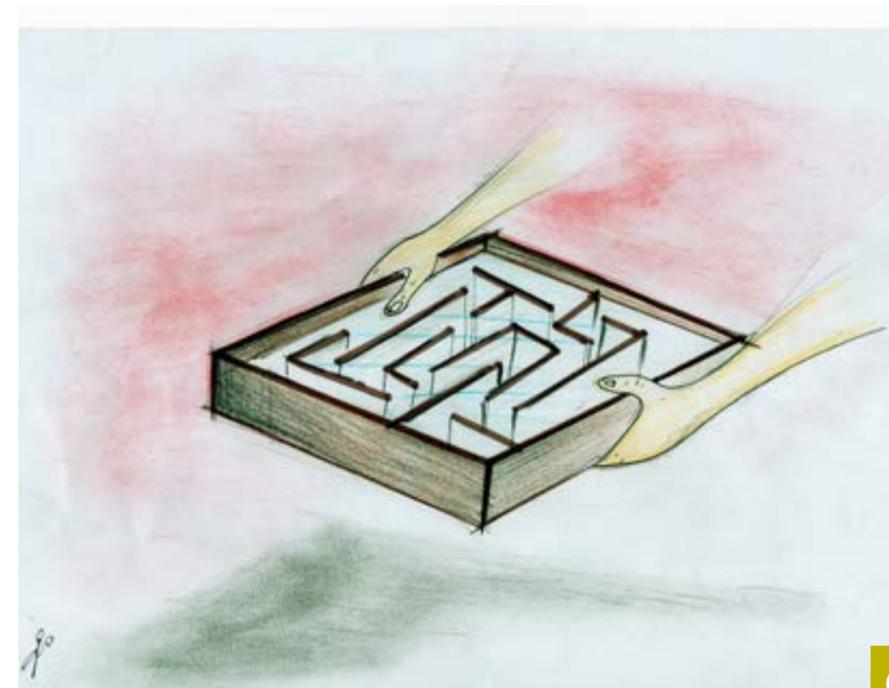


61

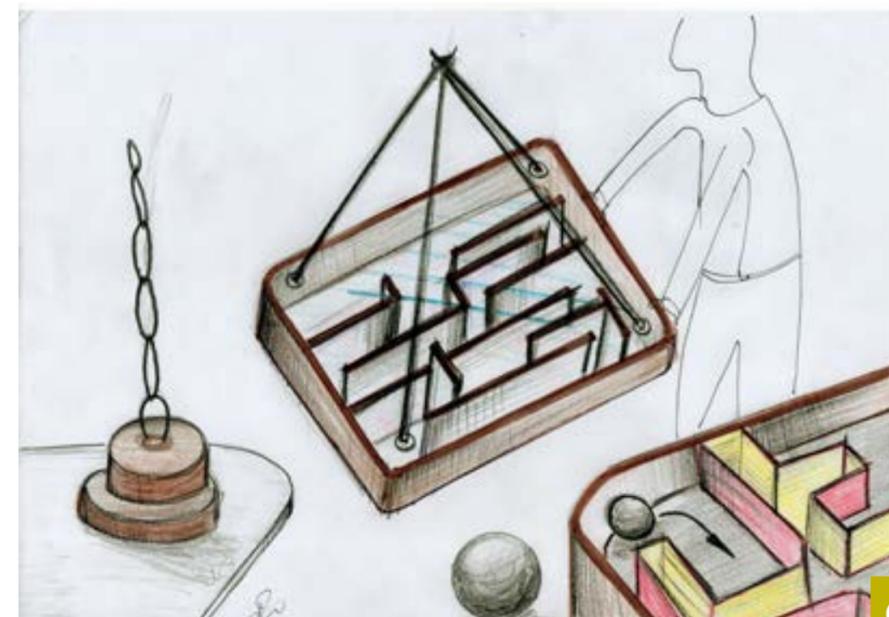


62

JUEGOS DE LABERINTO, ESTABILIDAD
Y ACTIVIDAD FÍSICA



63



64

3.3.1. LABERINTO: LA BÚSQUEDA DE NUESTRO PROPIO CENTRO.

El laberinto en la psicología simboliza un viaje al interior de nuestra propia alma o psique.

Simbólicamente es un camino único que conduce al centro y regresa de nuevo al punto de partida. (María Sánchez-Villacañas de Toro).

Es un complejo enredo del espacio alrededor de un centro, una elaborada complicación del camino que puede tener por finalidad proteger el centro o evitar que algo o alguien salga de él.

3.3.2. BENEFICIOS DE LOS LABERINTOS

Los estudios realizados por la Harvard Medical School's Mind/Body Medical Institute a cargo del Dr. Herbert Benson y del Massachusetts General Hospital han establecido que la meditación enfocada al caminar un lab es altamente eficiente en:

Reducir la ansiedad.

Provocar la "Respuesta de Relajación".

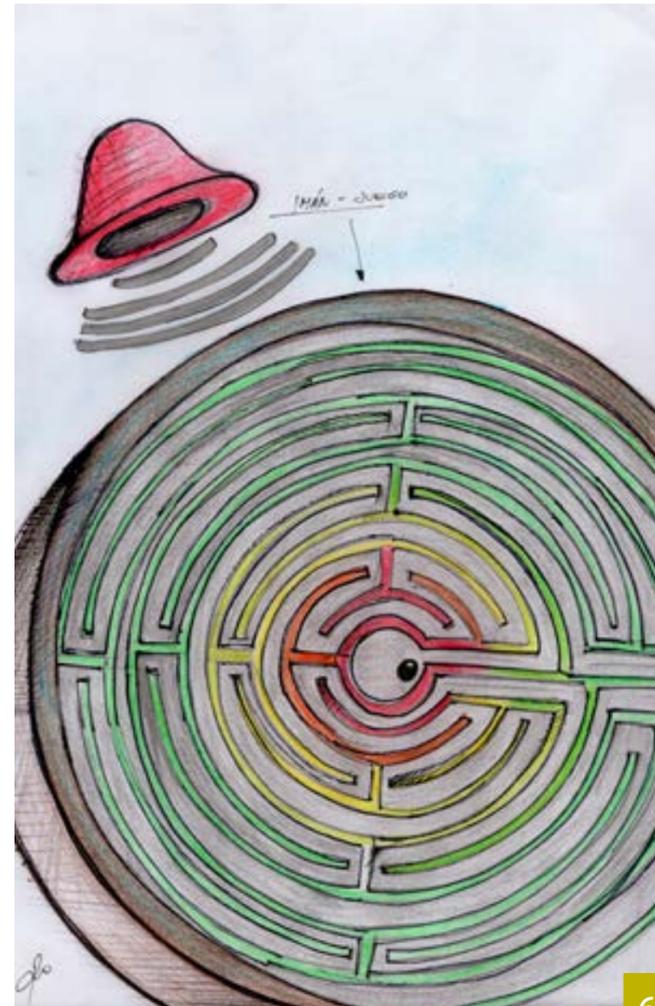
Reducir la presión sanguínea y ritmos respiratorios.

Reducir las incidencias de dolor crónico.

Reducción de insomnio.
Mayores poderes de concentración.

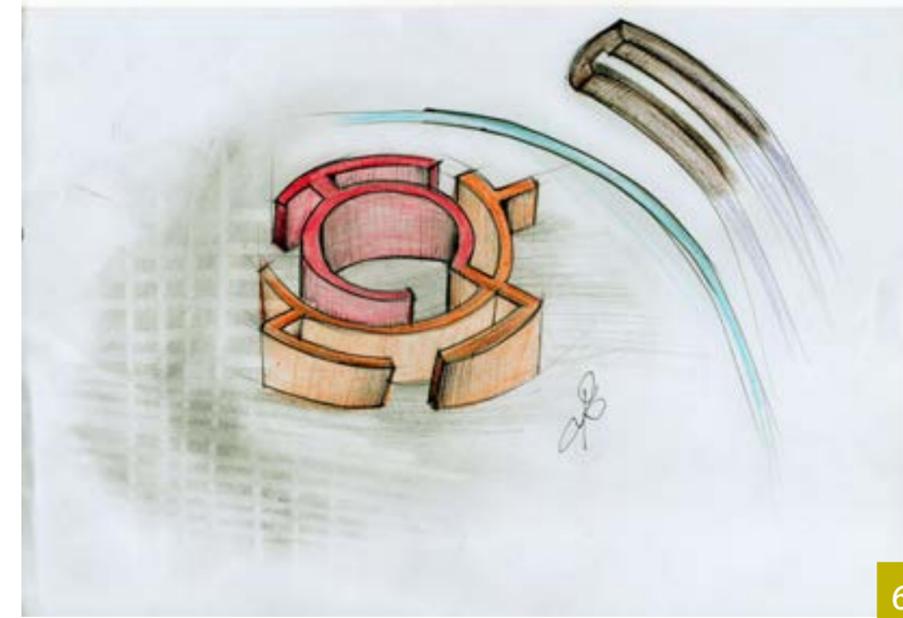
Sensación de control y eficiencia.

Sensación de logro personal.

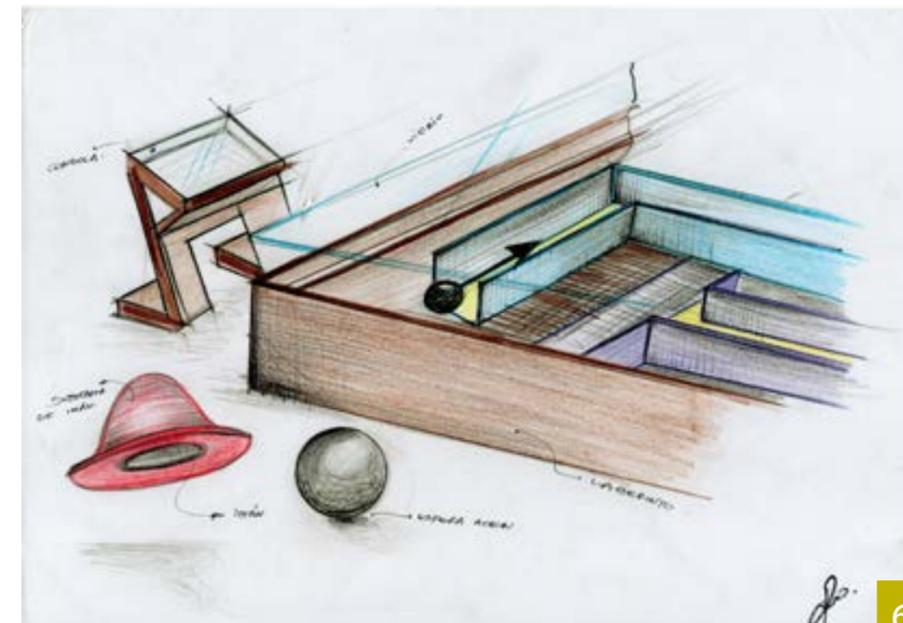


65

“TODO LABERINTO TIENE UNA SALIDA”



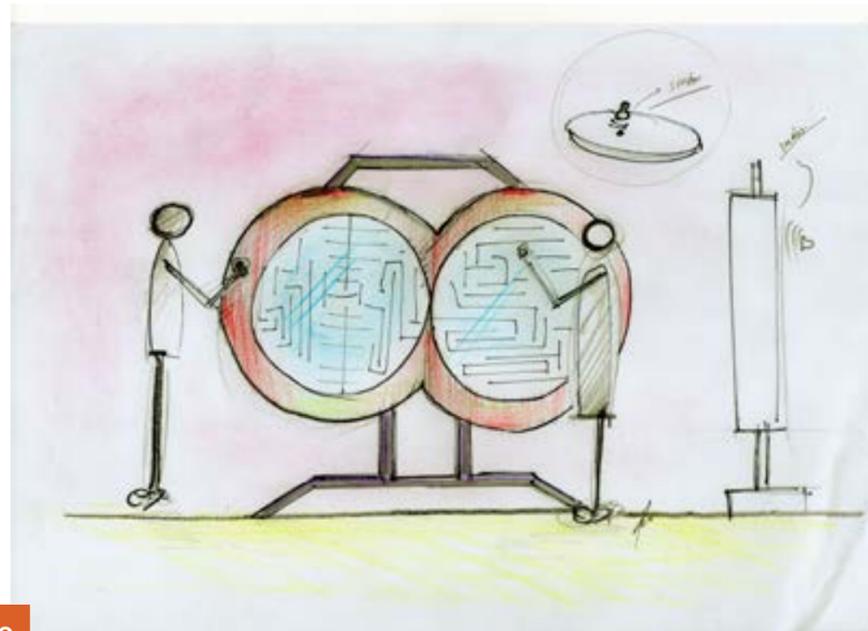
66



67

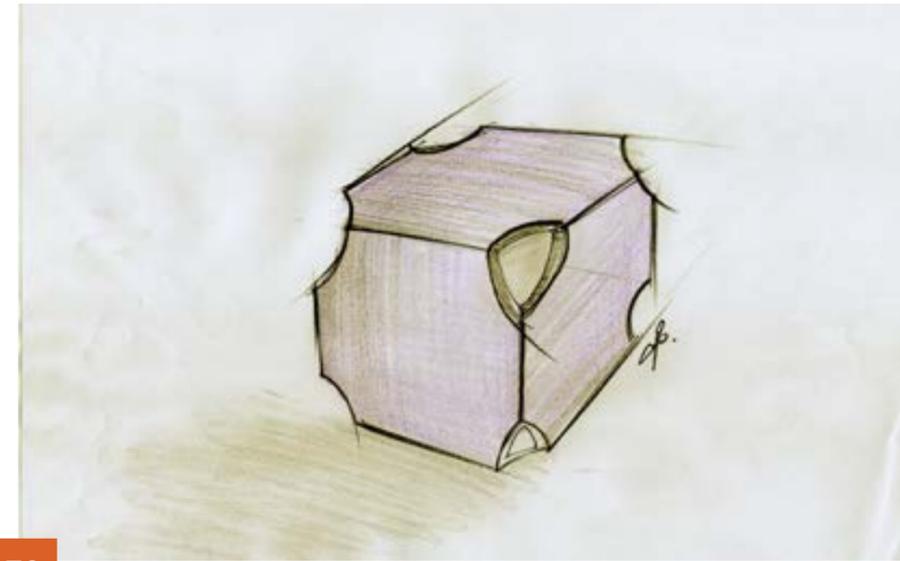


68



69

3.4. PROPUESTA FINAL

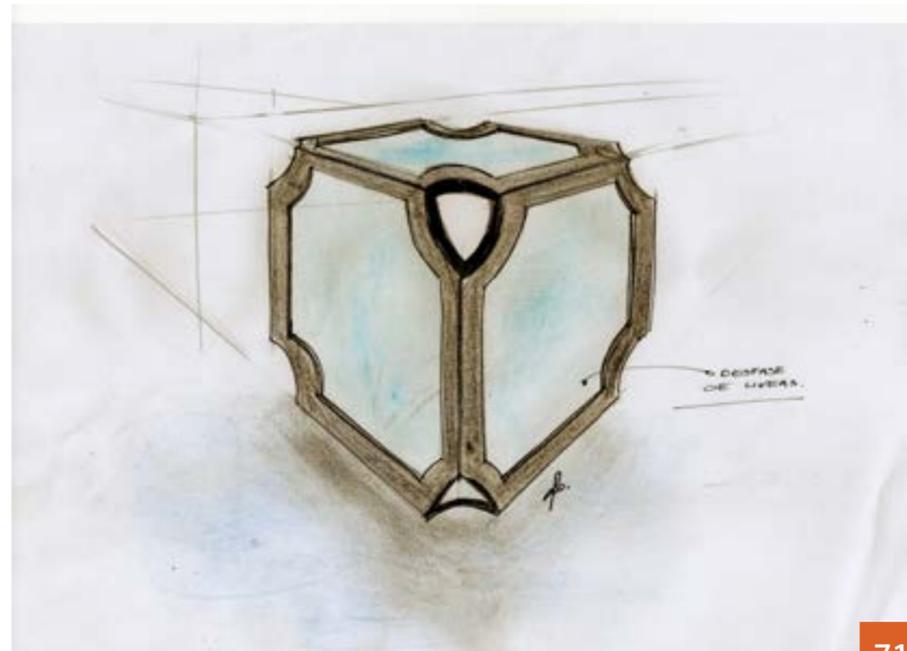


70

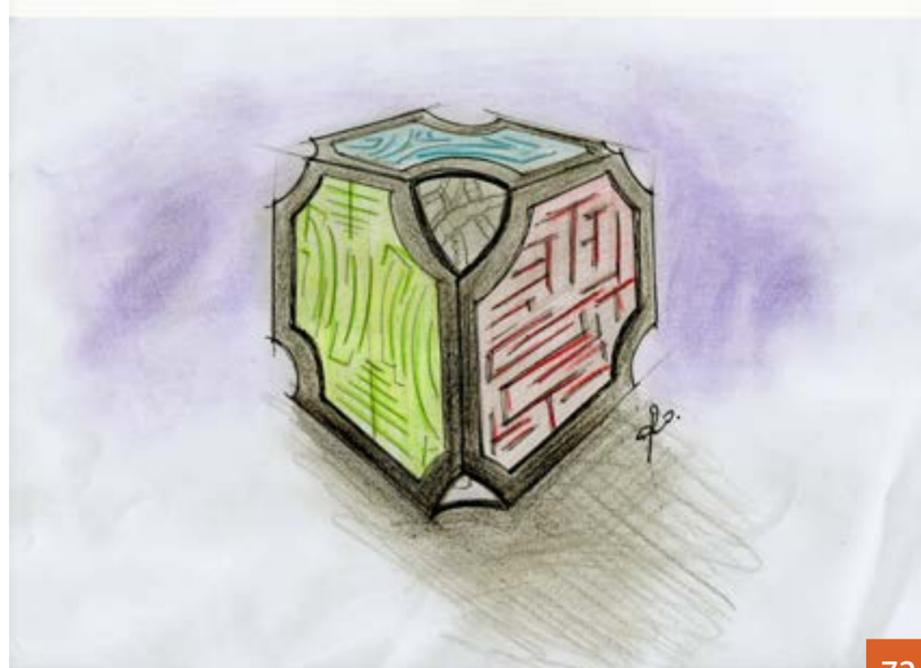
De las propuestas funcionales analizadas anteriormente, observando que en ellas se cumplen las características planteadas debido al estudio realizado; se tomaron en cuenta tres de ellas para analizarlas de manera más profunda individualmente y a partir de esto generar entre ellas un solo juego, con las rasgos más importantes de cada uno, para lograr una mejor relación entre las actividades de ocio y mentales con las que cuentan estas propuestas.

Los juegos en los que se enfoca el proyecto son: Juegos de estabilidad, puntería y los laberintos a gran escala.

Se intenta involucrar estas tres actividades en una sola para que mediante la concentración que se genera a través de cada una de estas, el usuario genere una capacidad de pensamiento lógico mucho mayor que realizando una sola actividad. La finalidad de este juego es que el usuario a través de un esfuerzo corporal logre el objetivo de desarrollar de mejor manera su nivel de concentración, de puntería y de satisfacción al momento de jugar con el producto final.



71



72

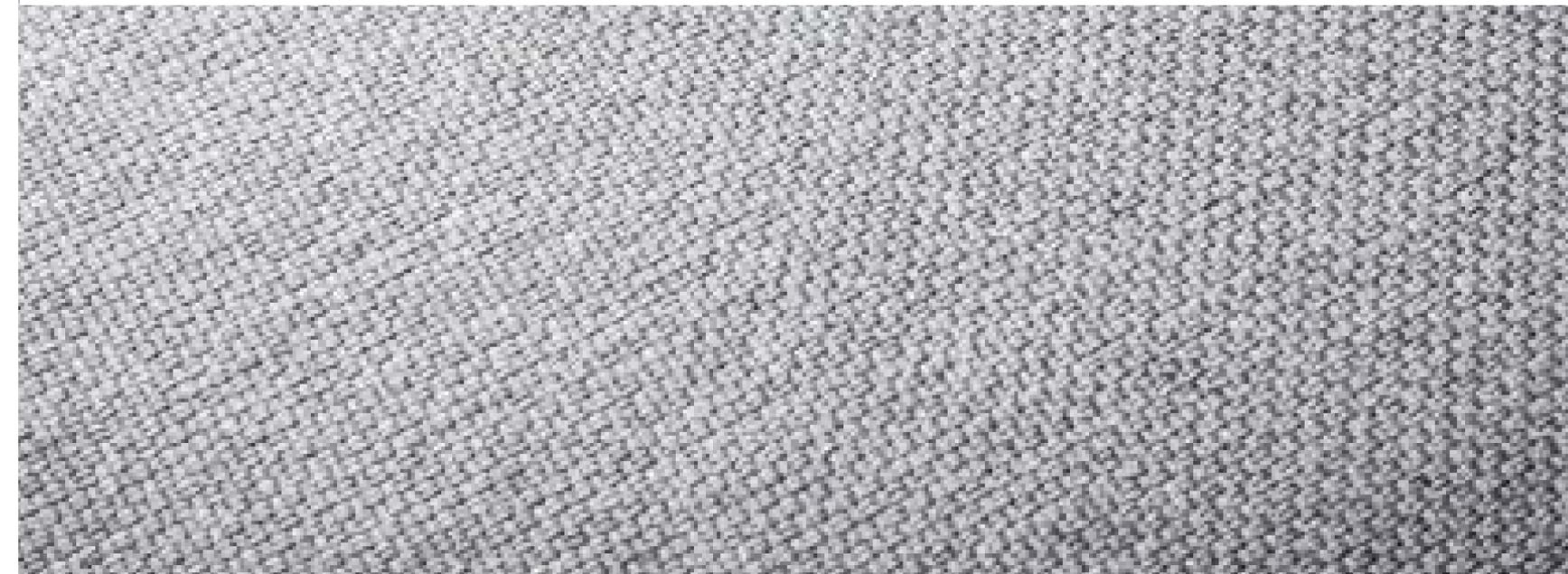
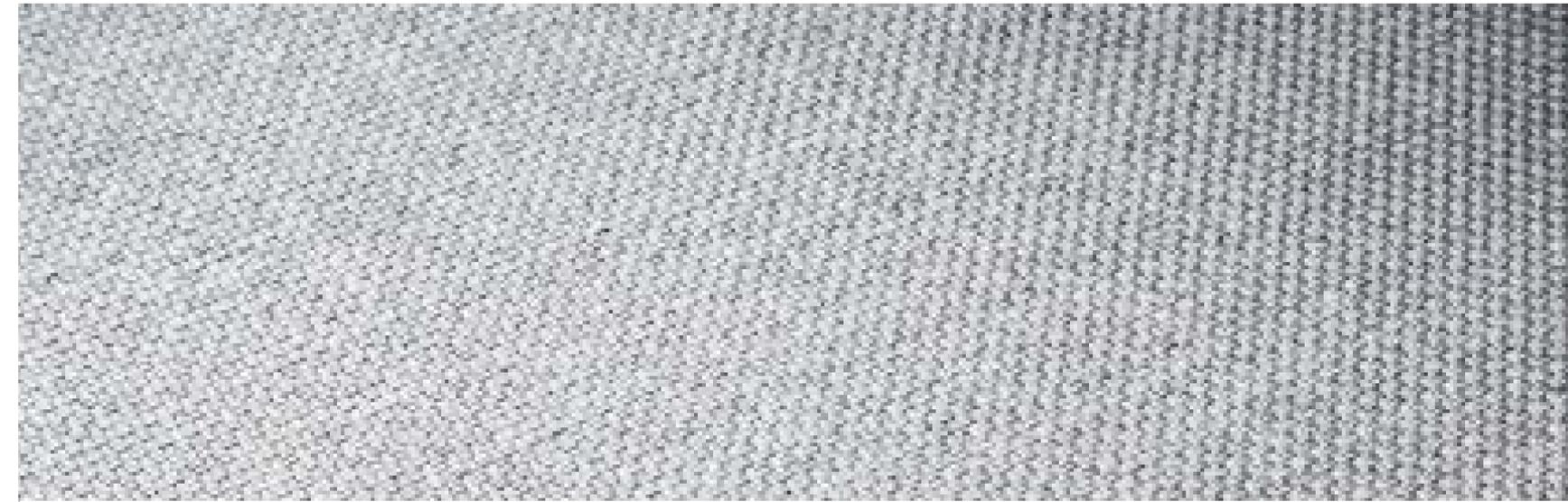


73

La propuesta final intenta fusionar las actividades, física y mental con un cubo, pensado y diseñado para que el usuario a través de movimientos pueda dirigir una ficha dentro de los laberintos interiores; hacia espacios huecos circulares ubicados en la bases de los mismos. Estos laberintos conducen a la ficha de una cara a otra dentro del cubo para lograr el objetivo de sacar la ficha que se encuentra inicialmente dentro del juego .

CAPÍTULO 4

CONCRECIÓN



4.1. JUEGO LIBERADOR DE ANSIEDAD

El objeto resultante tiene con base conceptual el diseño de un juego lúdico y la fusión de la relación de el producto con el usuario. Dentro de esta relación existen dos temas en los que se enfoca el proyecto; uno de ellos la fusión de los juegos de estabilidad, puntería y los laberintos, la cual permitirá a las personas quienes interactúan con el producto a mantener en su totalidad su capacidad de concentración. Y la otra, mediante movimientos corporales, específicamente de la parte superior del cuerpo; la cual involucra el tronco, brazos y manos se logre generar en el individuo un esfuerzo de actividad física que produzca satisfacción al mismo.

La morfología del producto esta realizada mediante están ensamblados diversos laberintos; y espacios virtuales que por donde la ficha ingresa llegando a canales internos que conectan y conducen a la misma de una cara a otra, logrando que el usuario mantenga mayor atención al juego y a su vez mantenga la mente concentrada hacia donde fue la ficha.

La intervención de la actividad física en este juego llega a formar parte del mismo cuando el usuario intenta dirigir la ficha de una cara a otra con el movimiento de todo el juego mediante el apoyo de sus dos brazos; interviniendo además de ellos la parte superior del cuerpo.

El juego tiene una escala considerable que permite que los brazos del usuario se estiren y contraigan al mismo tiempo en el que juego se desarrolla.



74



75



76



77

4.2. CROMÁTICA DEL JUEGO

Desde el siglo XVIII se comenzaron a evaluar los efectos del color sobre la psique humana.

Diversos estudios comprobaron las reacciones psicológicas y fisiológicas que los colores producen.

Estos estudios han avanzado al punto que en la actualidad existe un método curativo denominado cromoterapia, a través del cual se ayuda a curar ciertas enfermedades a través de la utilización de colores.

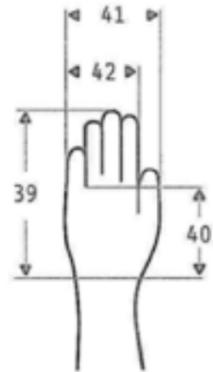
El color produce en los seres humanos sensaciones capaces de alterar las emociones e incluso los sentimientos. Existen determinaciones subjetivas que afirman que los colores cálidos están considerados como colores alentadores y alegres, a diferencia de los colores fríos que generan una sensación de tranquilidad y calma. Estas sensaciones pueden ser percibidas por reacciones inconscientes.

Los colores que se utilizaran dentro de este proyecto en la parte formal y constructiva serán los clasificados como colores primarios, los cuales no pueden obtenerse mediante ninguna mezcla y secundarios que se derivan de la mezcla de dos colores primarios.

Los primarios: rojo, amarillo, azul y los secundarios: verde, naranja y violeta darán mediante su distribución dentro del juguete una sensación de vida ya que son los colores que más llaman la atención y son claramente diferenciables dentro del círculo cromático.

Psicológicamente se refiere a el color amarillo con luz radiante, es un color que por lo general ilumina; el rojo, transmite calor; el color azul transmite dentro de los individuos tranquilidad o paz; el verde genera frescura dentro a la persona que lo percibe; el naranja luminiscencia y el violeta se lo relaciona con la delicadeza. Estos colores a demás de que llaman de una forma inmediata la atención de las personas que los contemplan, estas tengan una sensación de despertar al percibirlos.

4.3. ANTROPOMETRÍA



78

Debido al hecho de que el juego será manipulado se deben tener presentes las consideraciones antropométricas de las manos.

Si la carga es redonda, lisa, resbaladiza o no tiene agarres adecuados, aumentará el riesgo al no poder sujetarse correctamente. Por lo que inicialmente se sugirió ranuras en las esquinas de cada cara, tomando en cuenta las medias antropométricas de el ancho de la mano en personas adultas de 18 a 35 años, sabiendo que los usuarios de este producto se encuentran dentro de este rango de edad permitiendo una postura de trabajo correcta.

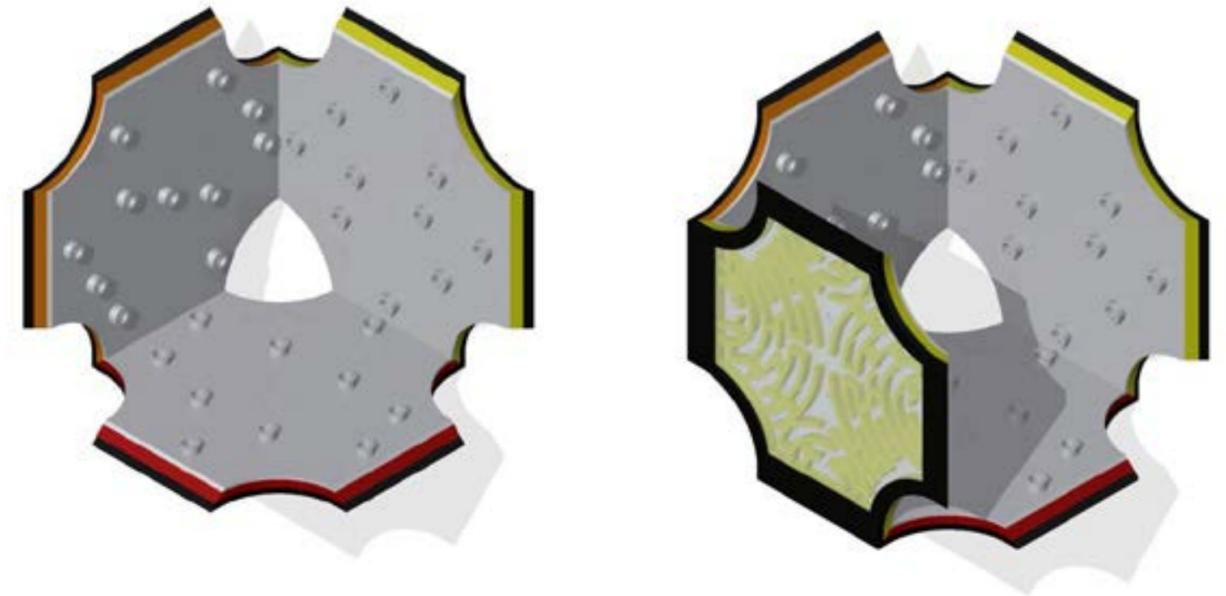
| | | | | | | |
|----|--------------------|----|------|----|----|----|
| 42 | Anchura palma mano | 76 | 3.58 | 71 | 76 | 82 |
|----|--------------------|----|------|----|----|----|



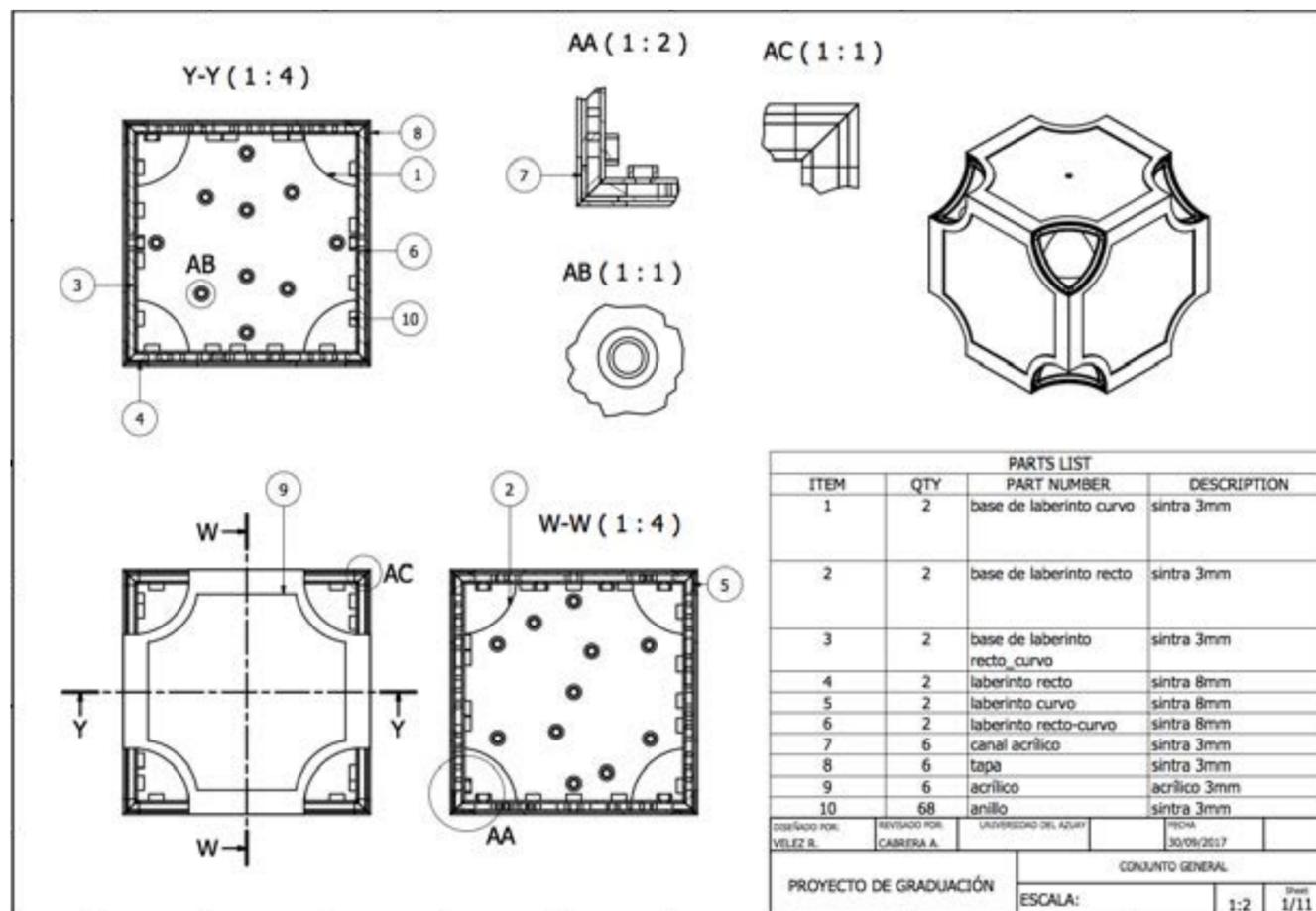
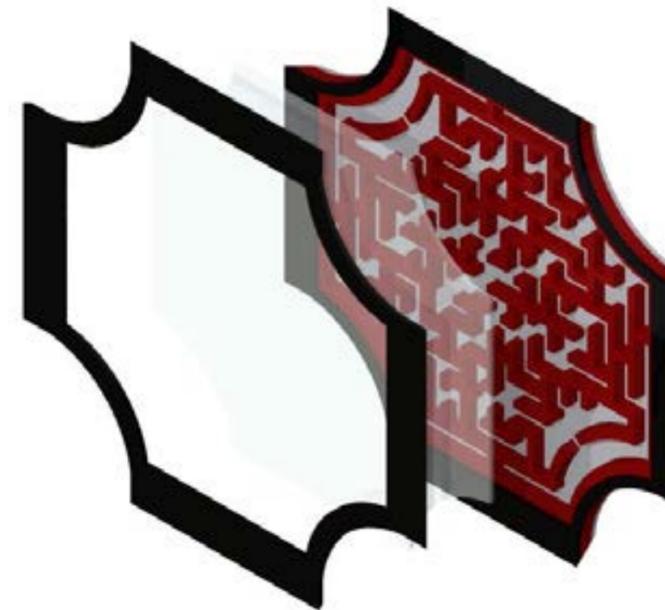
79

4.4. CONCRECIÓN

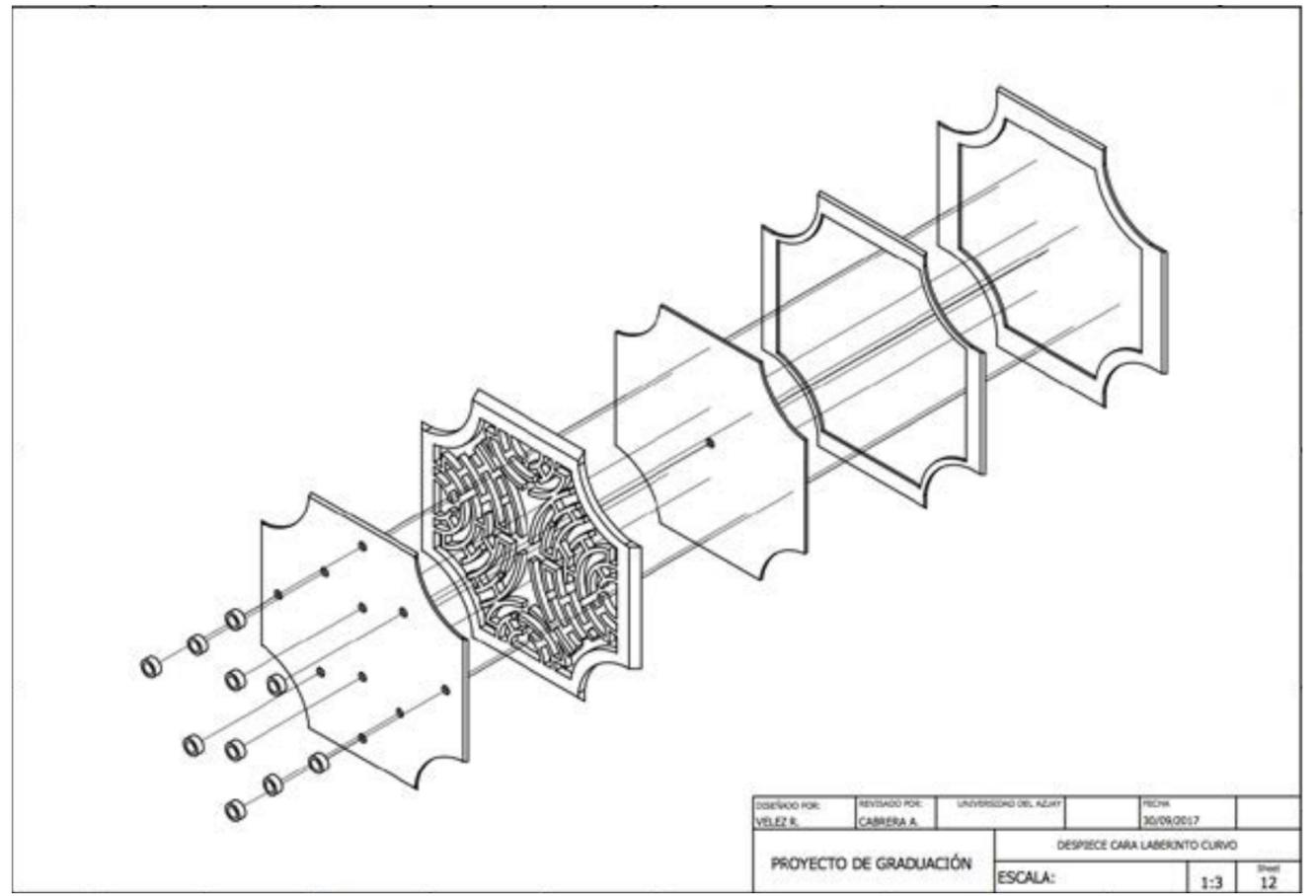
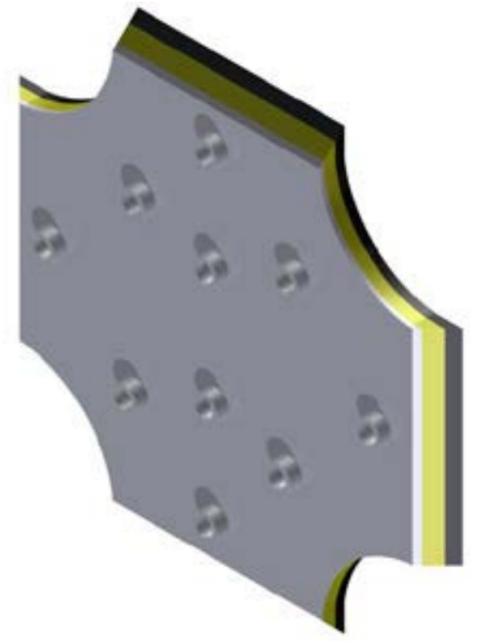
El juego está armado por 6 diferentes caras unidas unas a otras hasta obtener un cubo.



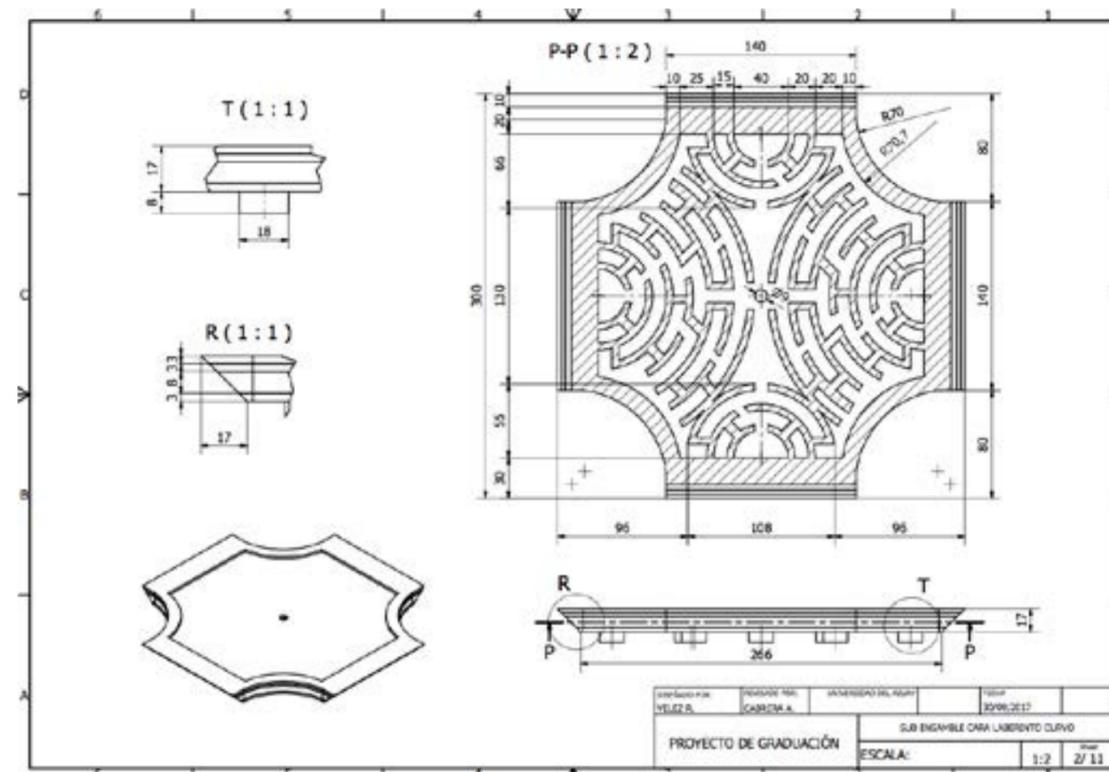
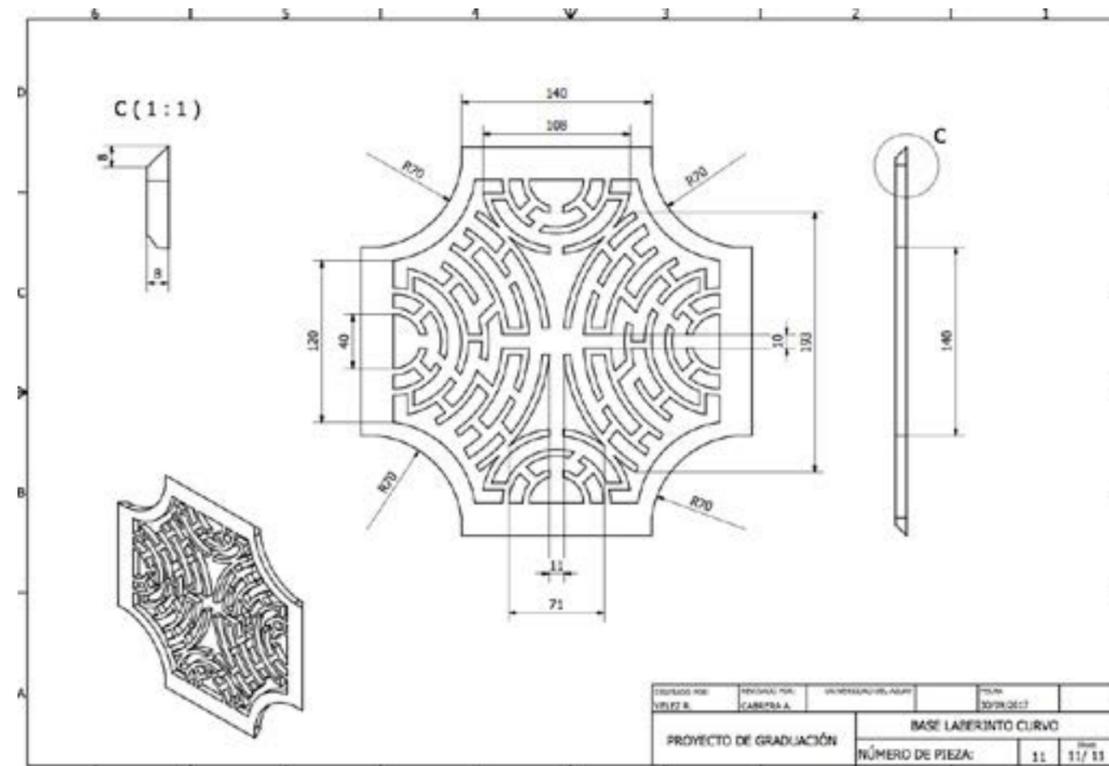
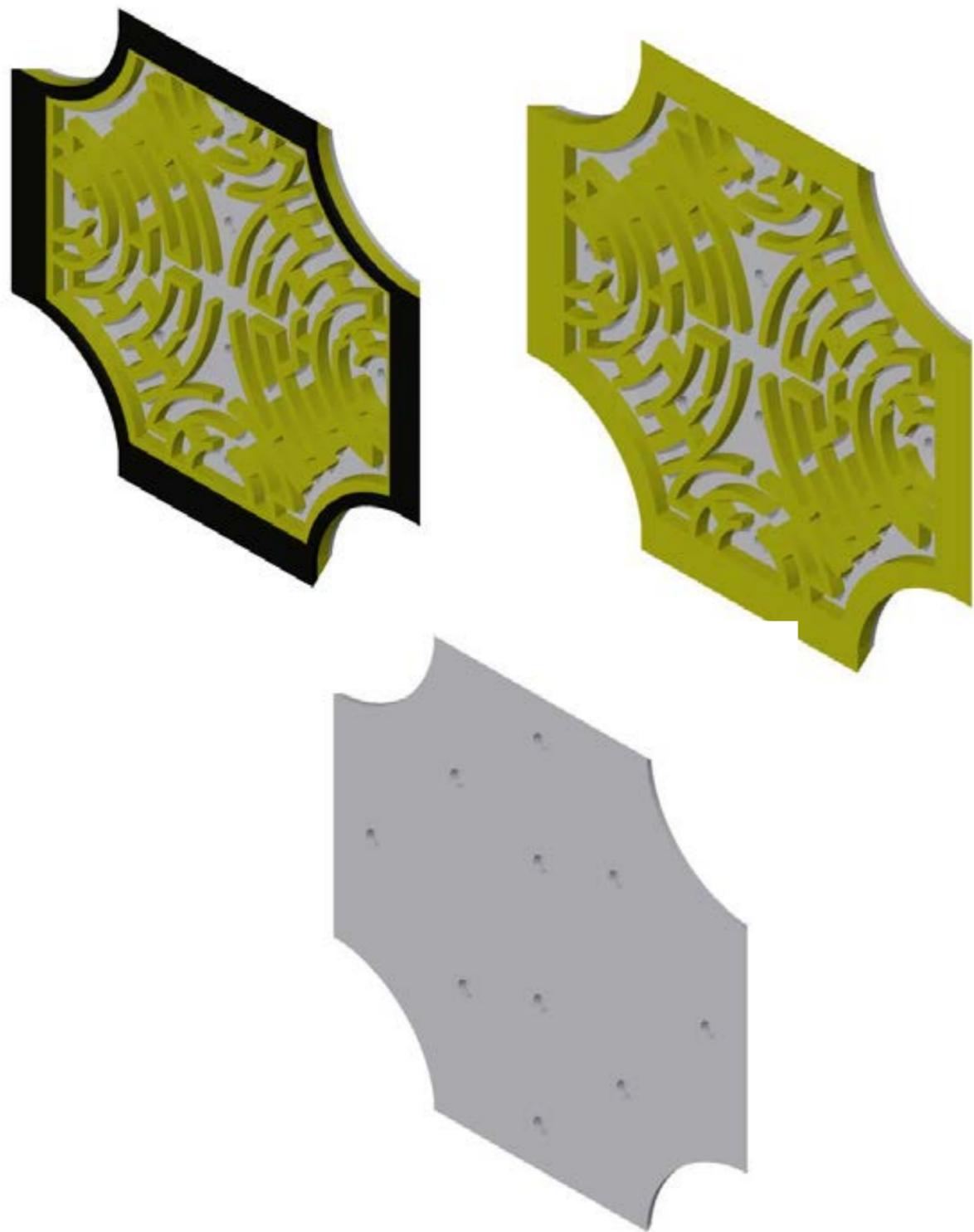
CONJUNTO GENERAL



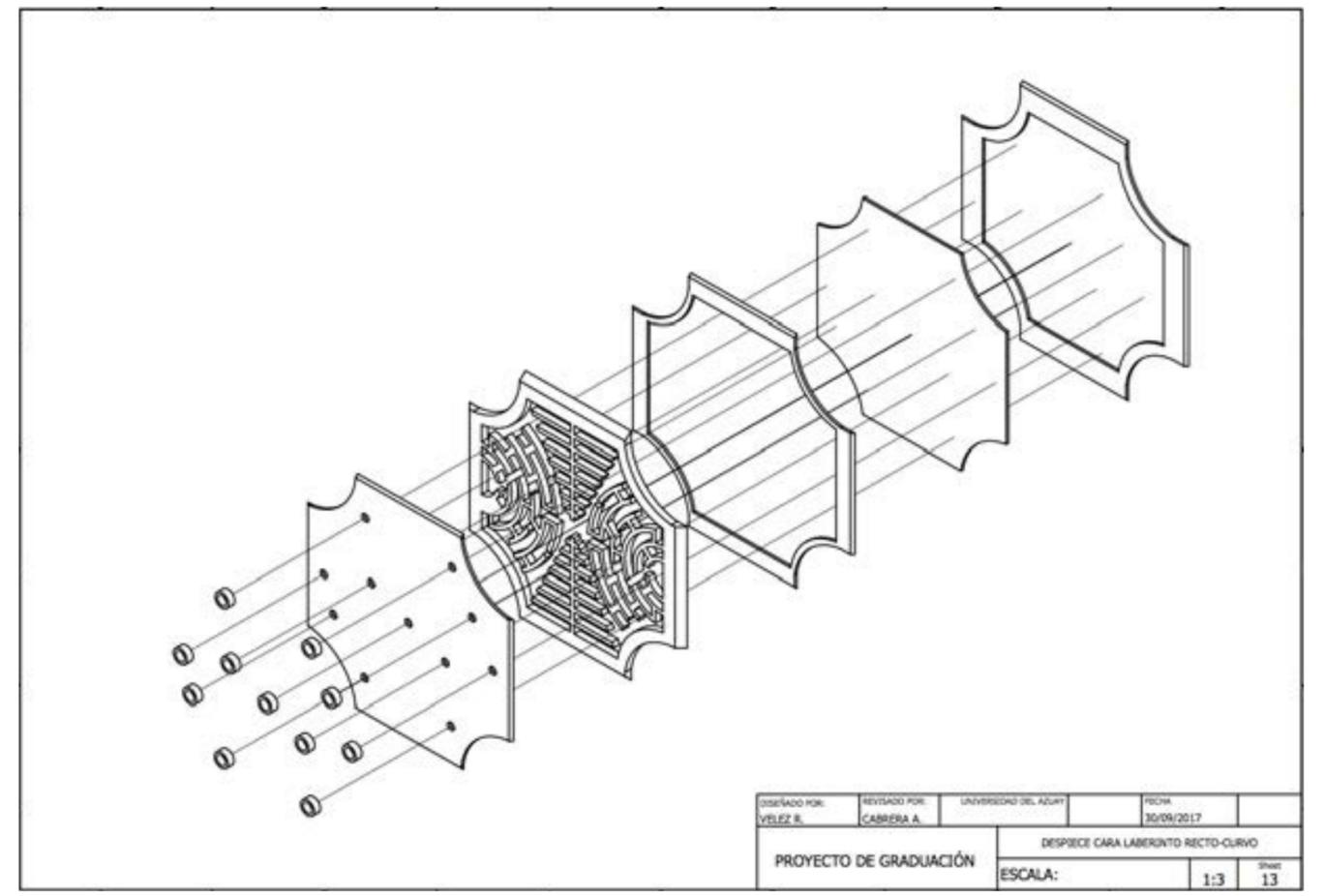
LABERINTO CURVO

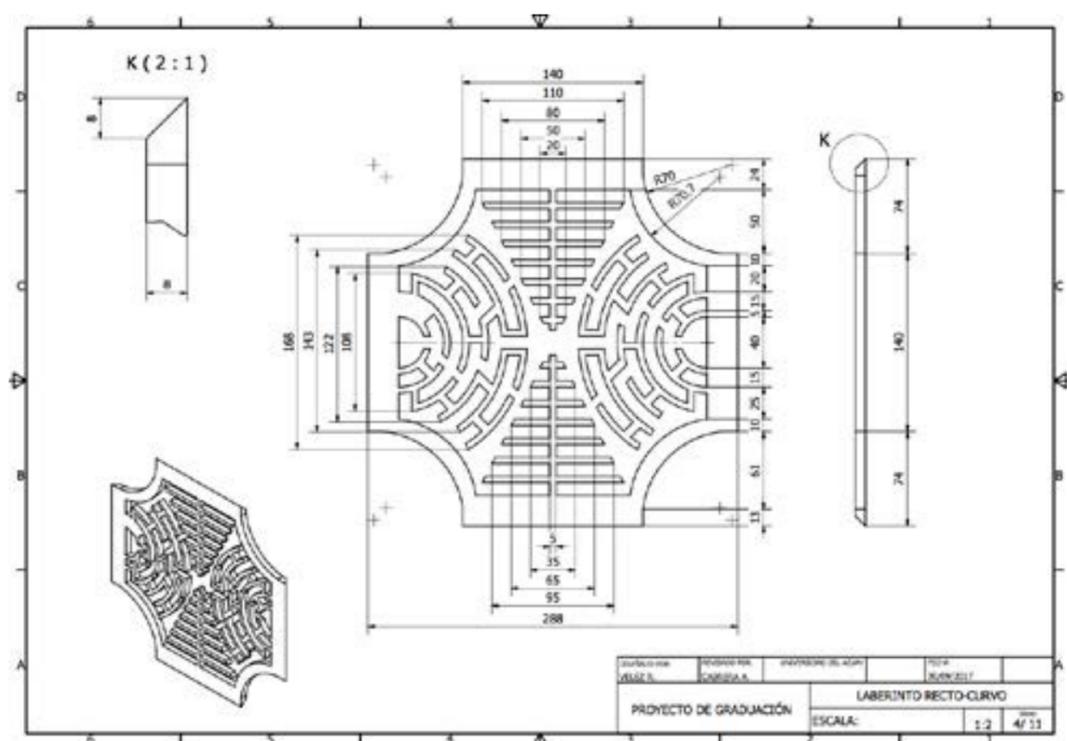
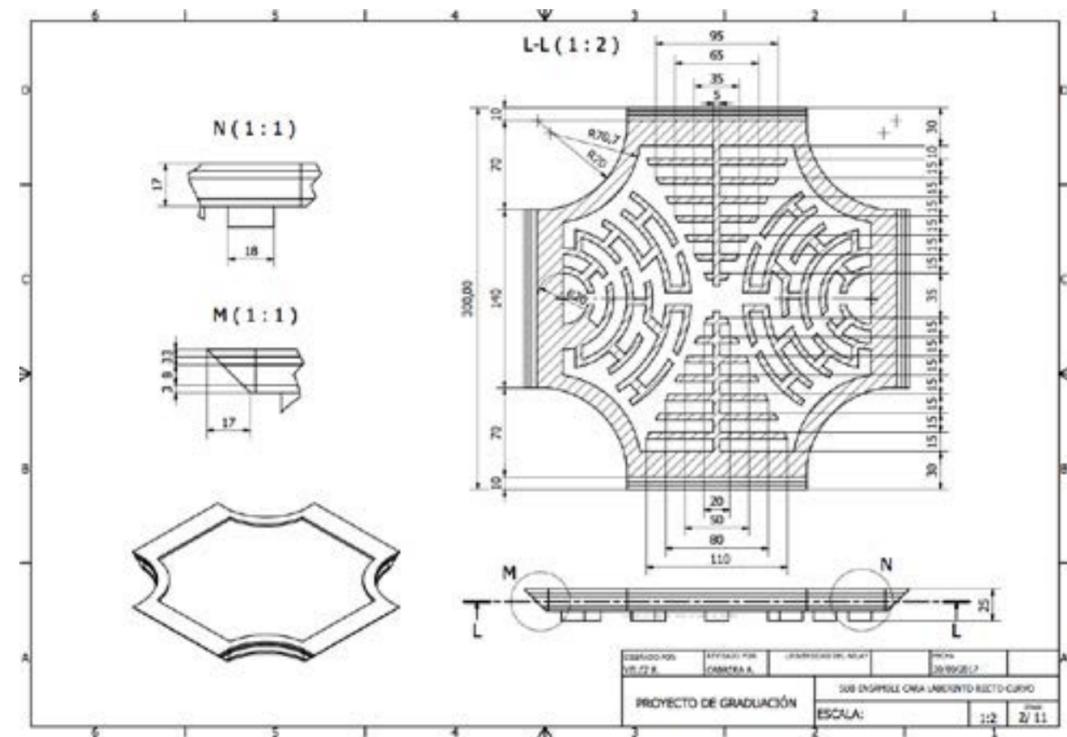
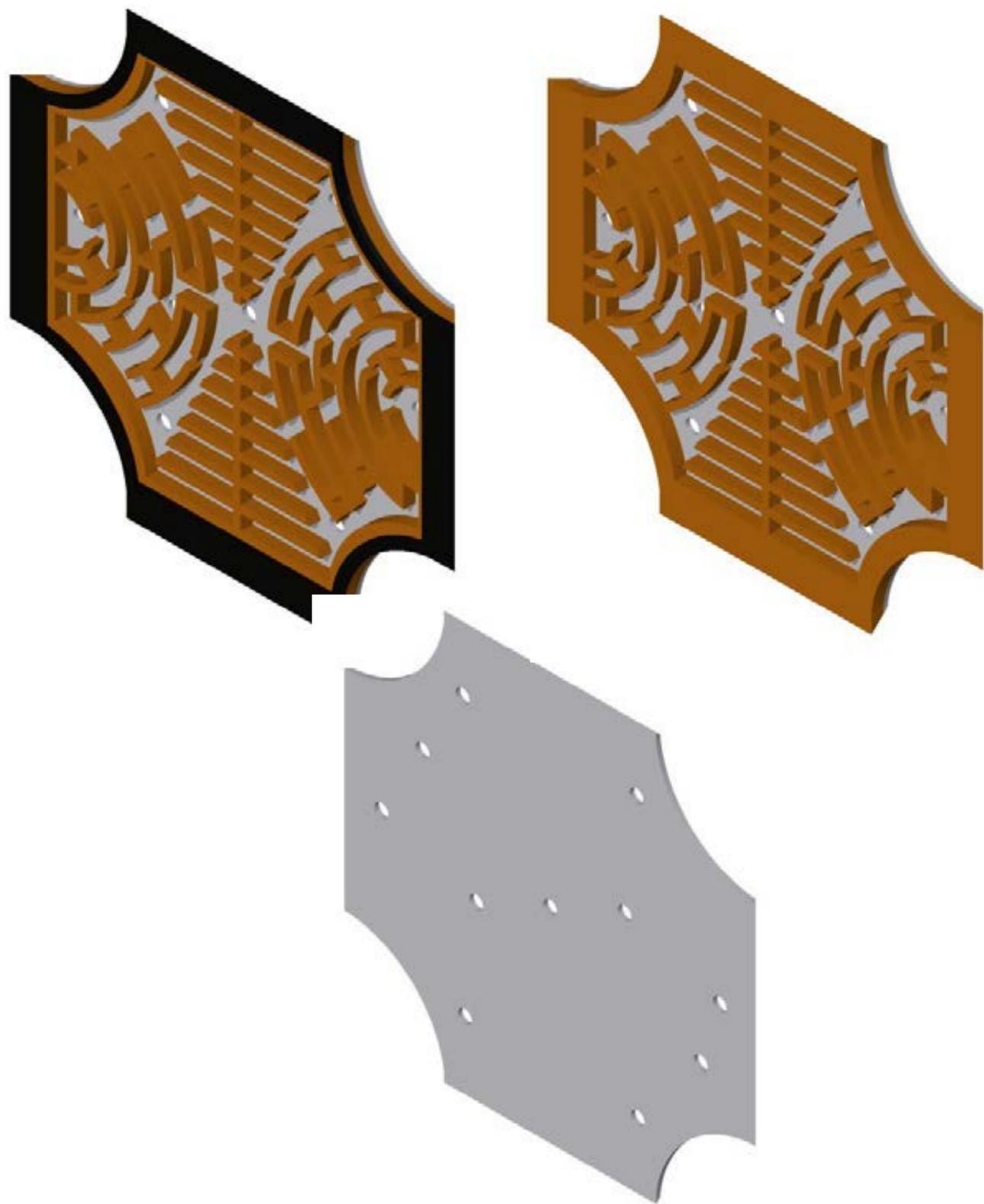


| | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|
| DESIGNADO POR: VELEZ R. | REVISADO POR: CARRERA A. | UNIVERSIDAD DEL AZUAY | FECHA: 20/09/2017 |
| PROYECTO DE GRADUACIÓN | | DESPIECE PARA LABERINTO CURVO | |
| ESCALA: | | 1:3 | Sheet 12 |

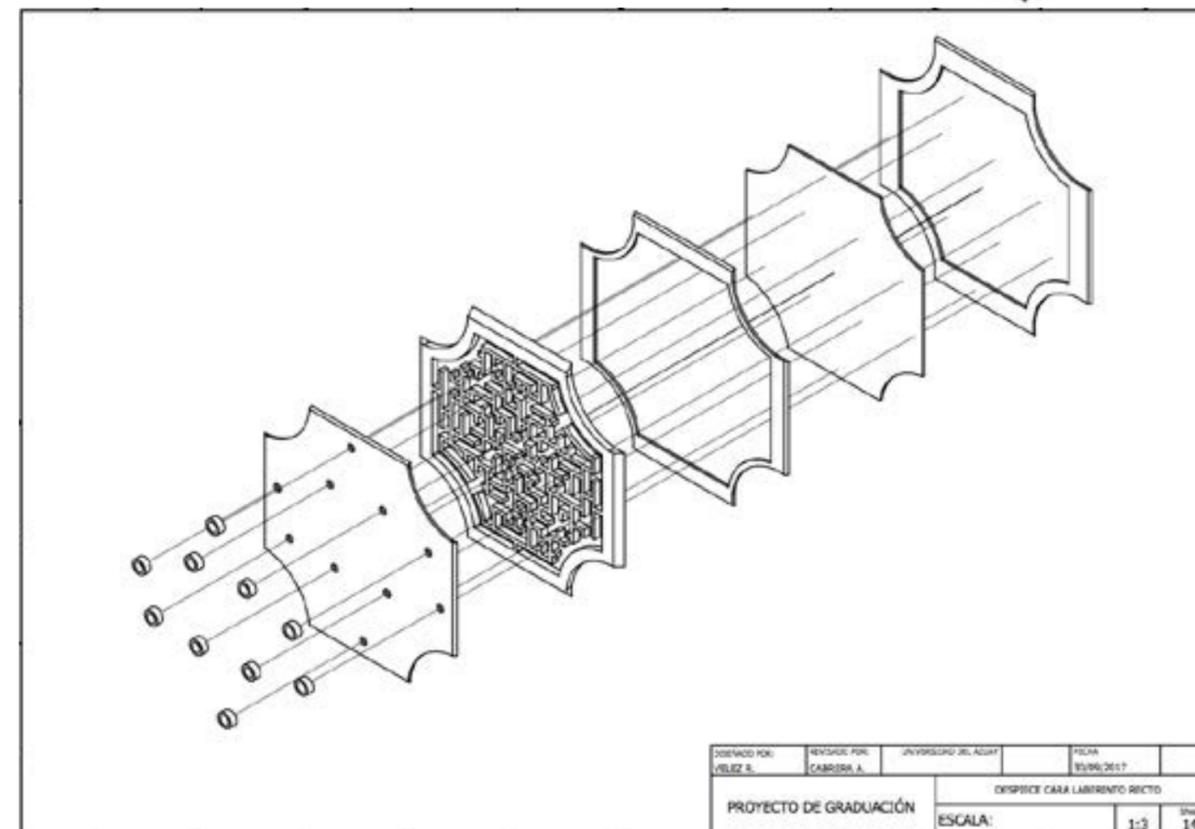
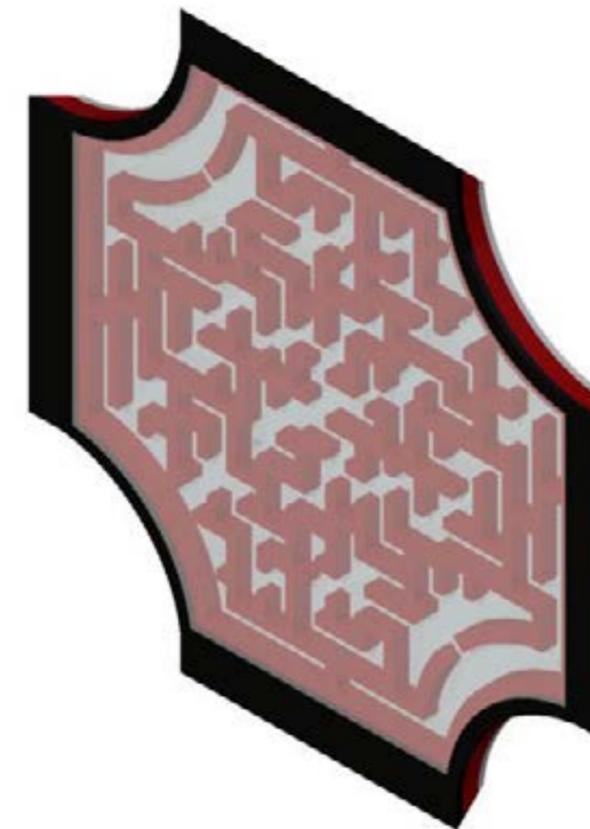
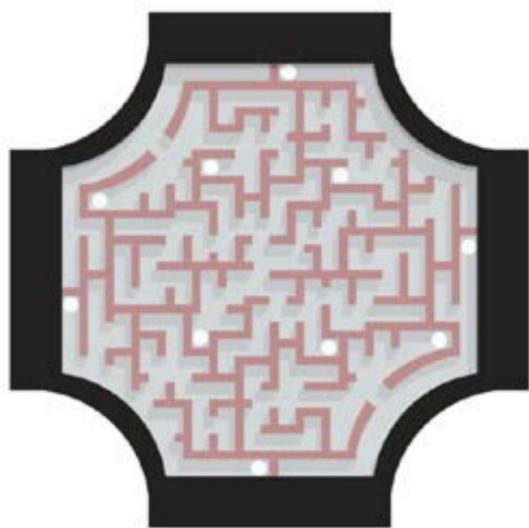


LABERINTO RECTO-CURVO

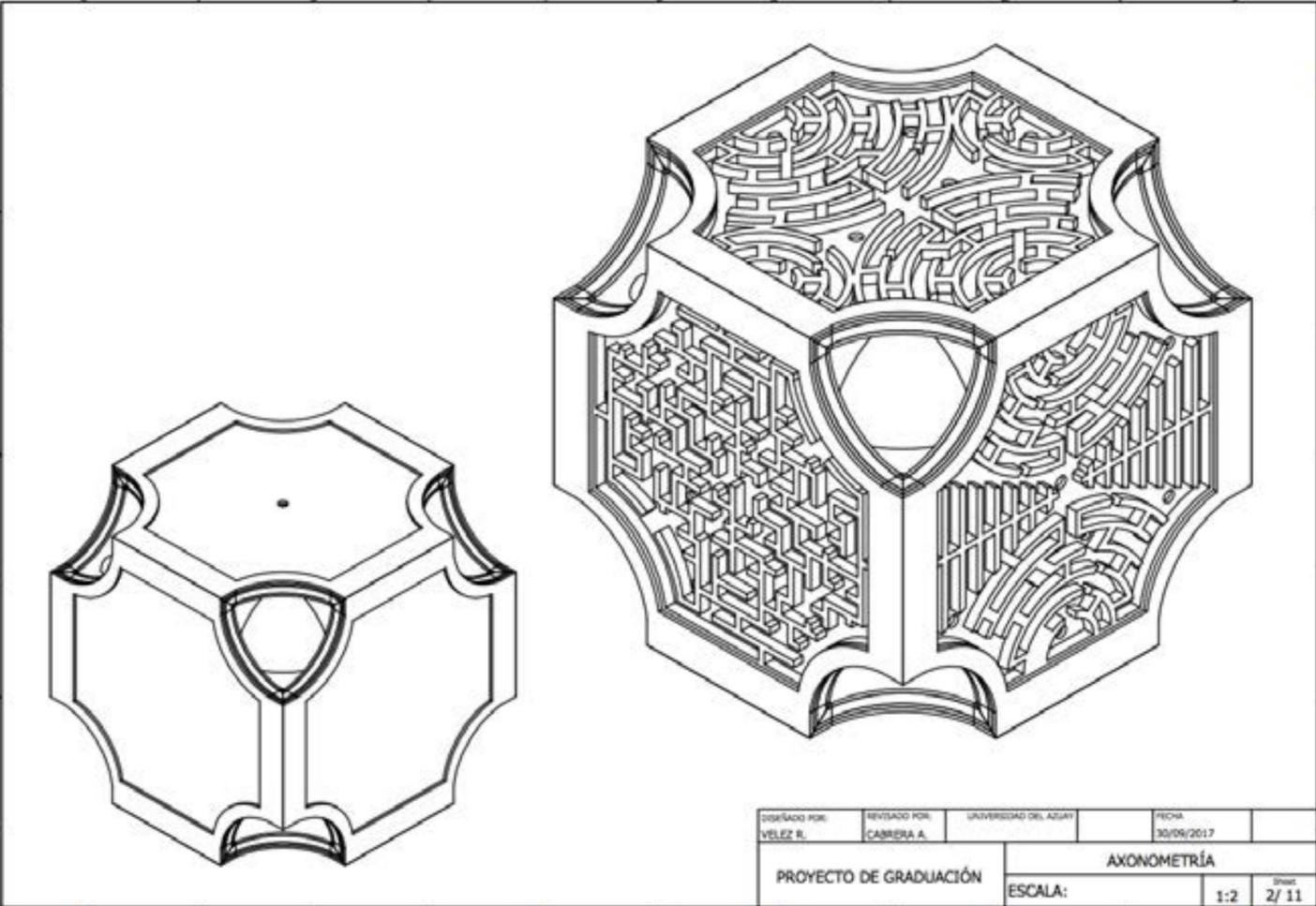
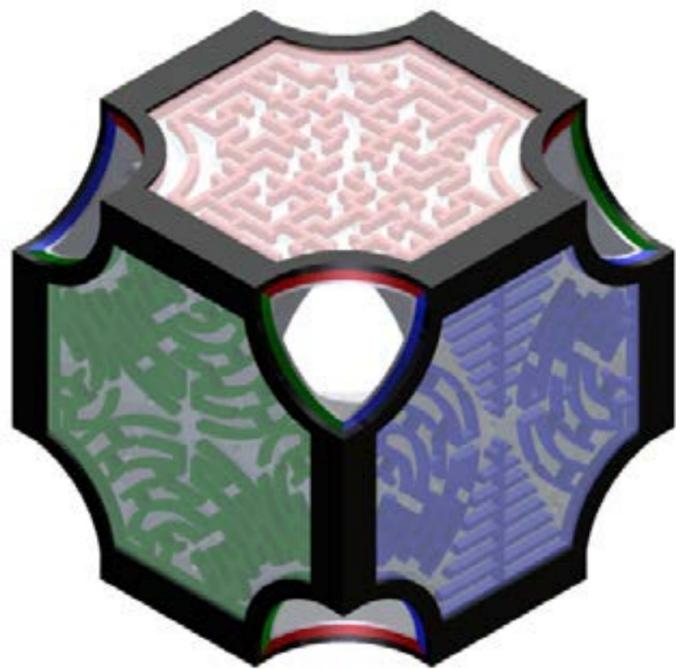




LABERINTO RECTO



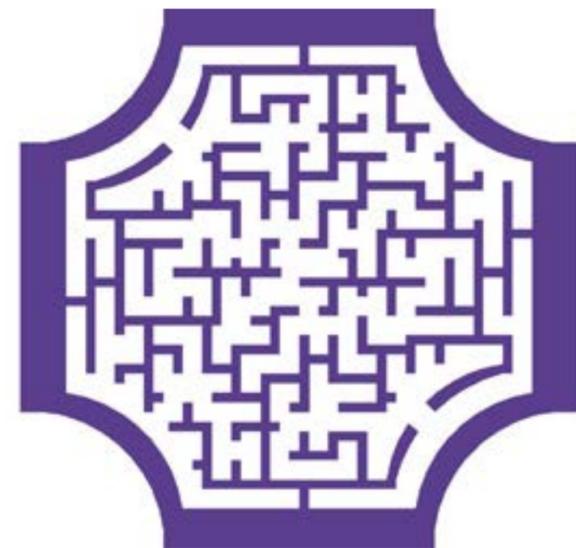
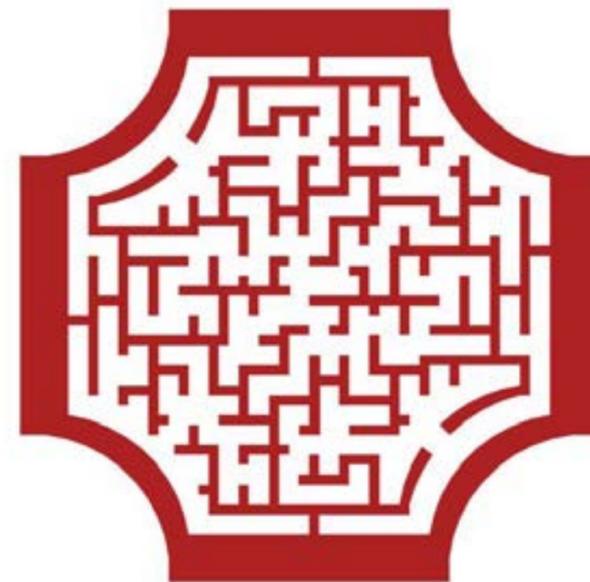
JUGUETE COMPLETO



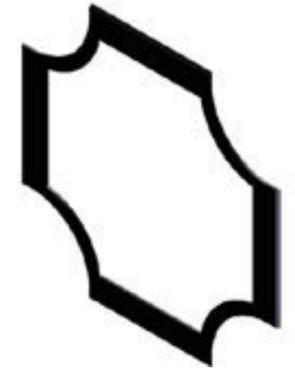
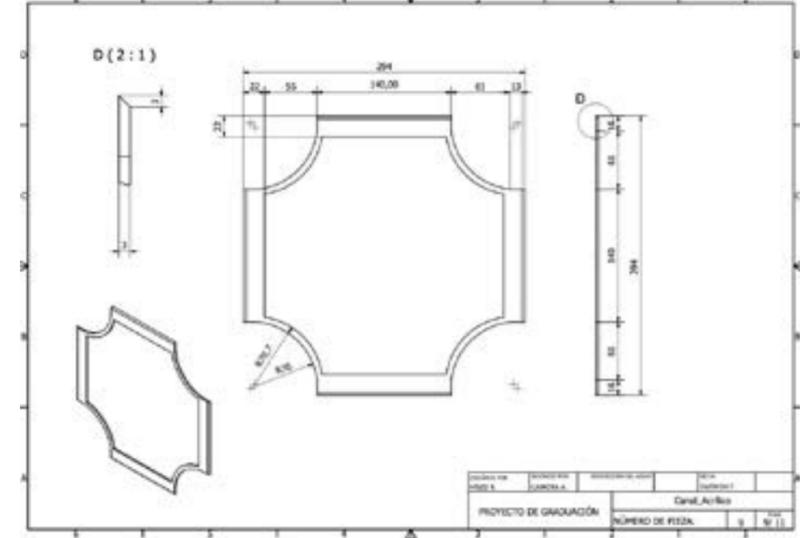
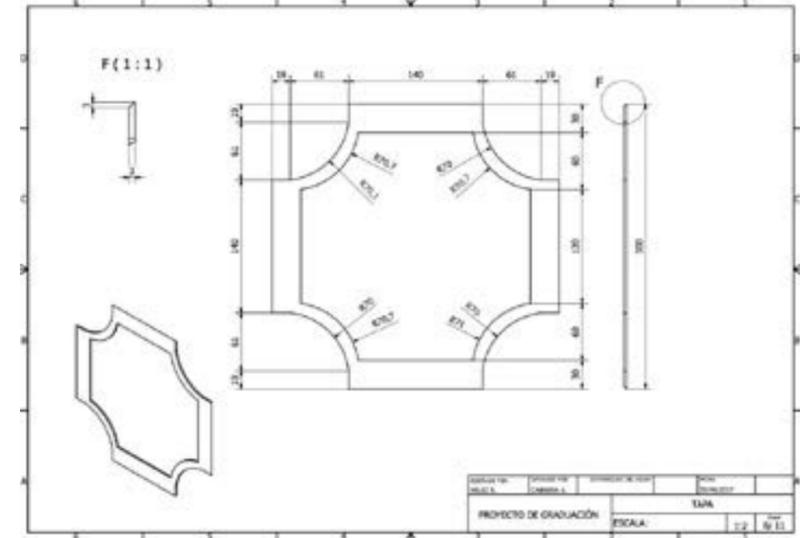
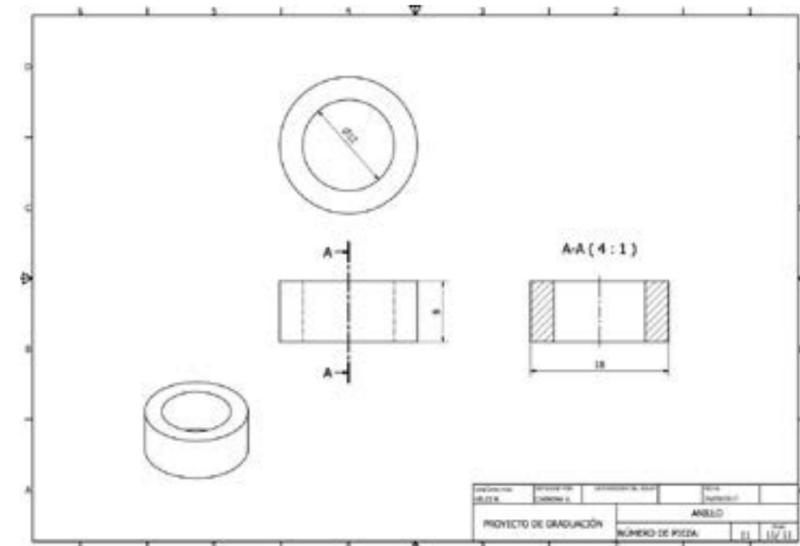
CARAS CURVAS

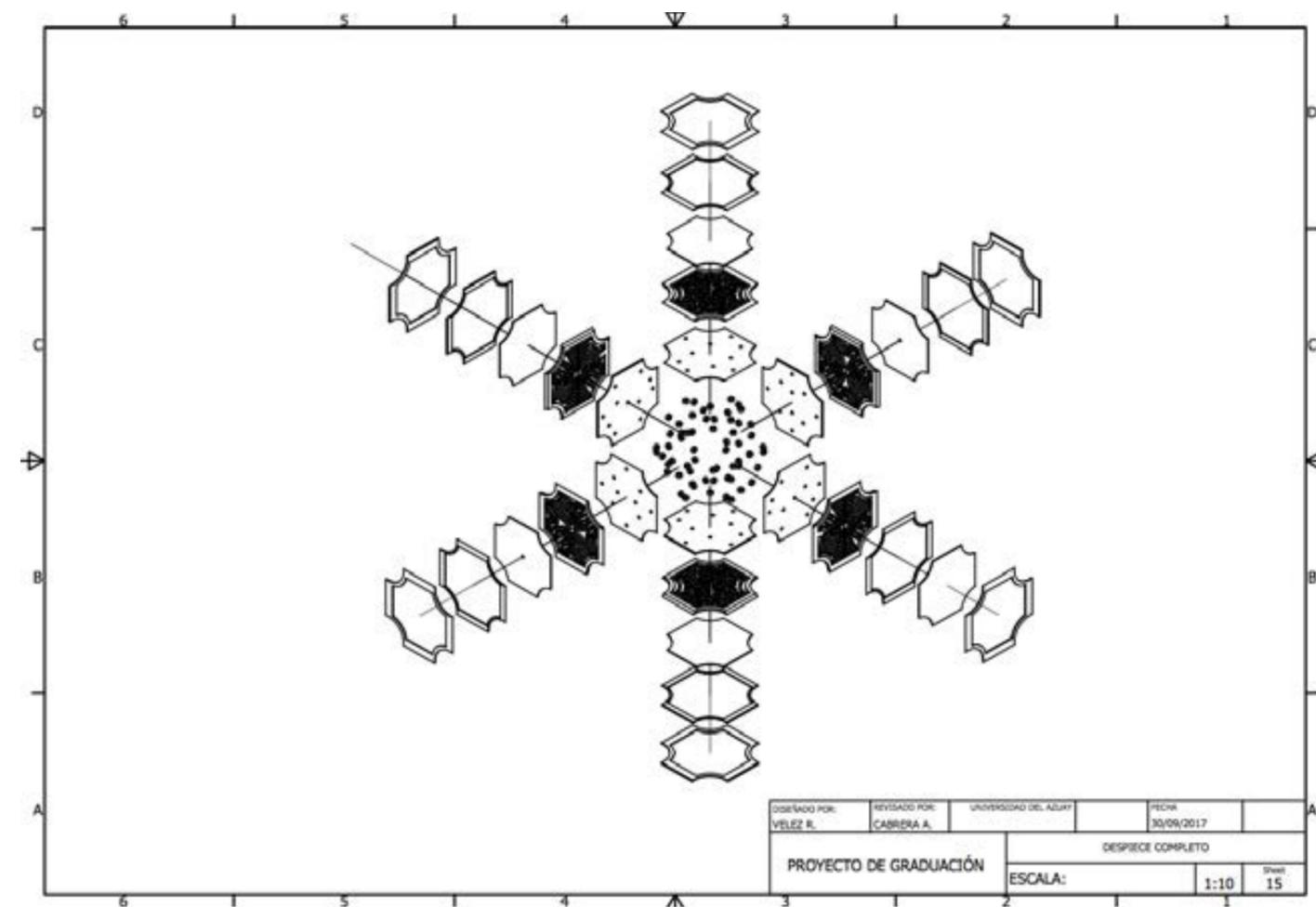
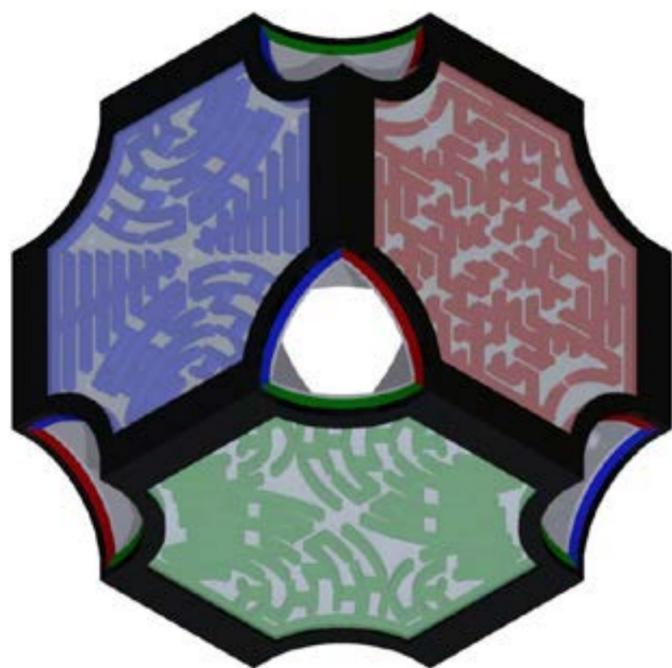


CARAS RECTAS



CARAS CURVAS-RECTAS





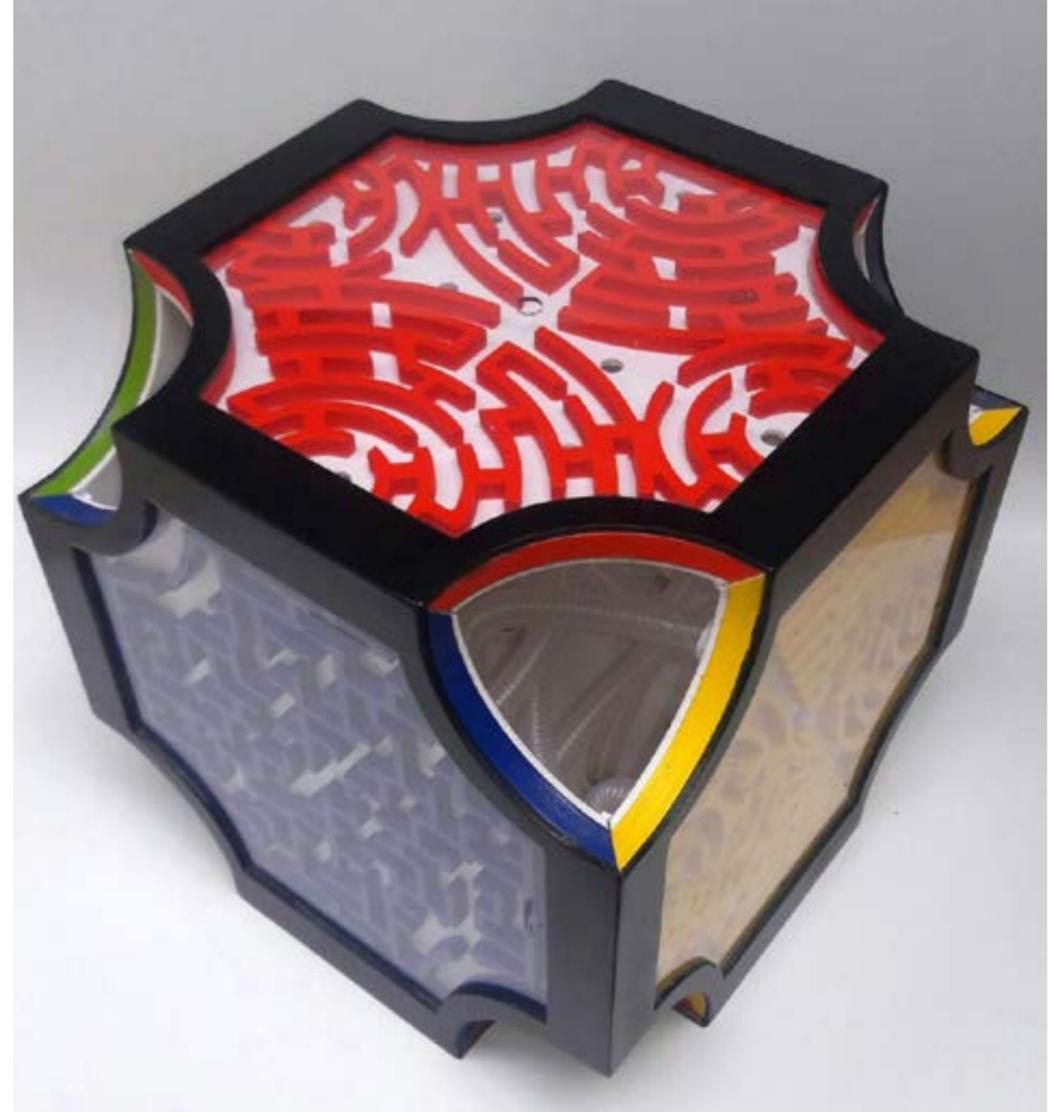
PROTOTIPO

prototipo









CONCLUSIONES

Habiendo dado fin al presente proyecto de graduación, previamente denunciado en el marco de nuestros estudios universitarios, conviene que consignemos lo siguiente:

1. Enfocado uno de los mayores problemas personales de la actual juventud universitaria, incluso a nivel mundial, como es la ansiedad depresiva, concebimos un "juguete" que sin aspirar a que sea una solución definitiva al problema, anhelamos se constituya en una fuente de distracción valiosa para la superación del mismo dentro, por que no, de tratamientos médicos especializados.
2. En este empeño y desde informaciones elementales, cuasi conocimientos del ego, logrados en torno a la problemática referida; y, conscientes de que entre las terapias modernas que la ciencia psiquiátrica utiliza como posibles soluciones están las actividades física y mental de los pacientes, con nuestro trabajo intentamos crear posibilidades de acción lúdica, precisamente físico-mentales, para contribuir, en algo, al alivio de esos pacientes.
3. Es así, que nuestra faena cumple los objetivos propuestos. Si en algo, finalmente, contribuimos para el alivio de quienes, por esas cosas que tiene la vida, vienen siendo víctimas de situaciones depresivas lamentables, consideraremos que nuestra misión se ha cumplido.

BIBLIOGRAFÍA

ALBRECHT, A. (2007). 100 PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE DEPRESIÓN. MADRID, ESPAÑA: IBERICA GRAFIC S.L.

GARCÍA, J. L. (2005). LA DEPRESIÓN, DOS ENFOQUES COMPLEMENTARIOS. (E. FUNDAMENTOS, ED.) MADRID.

BERICAT, E. (2009). EMOCIONES. (U. D. SEVILLA, ED.) ESPAÑA.

MOLINA, L. S., & ARRANZ, B. (2010). COMPRENDER LA DEPRESIÓN. BARCELONA: AMAT, S.L.

BARRADAS, M. E. (2014). DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. ESTADOS UNIDOS.

BURCA, N., & CARRASCO, P. (2015). PREVALENCIA DE DEPRESIÓN Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA-ECUADOR. CUENCA, ECUADOR: UNIVERSIDAD DEL AZUAY.

GIRONELLA, F. L. (2008). ASISTENCIA PSICOLÓGICAS A VÍCTIMAS . ESPAÑA: ARAN S. L.
PROGRAMA AUTOAPLICADA PARA EL CONTROL DE ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES. (N.D.). RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBS .

ÁLVAREZ-MELCÓN, A. C., VALERO-ALCAIDE, R., & ARRATIBEL, M. A. (2016). EFECTOS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SOBRE LOS PARÁMETROS DOLOROSOS DE LA CEFALEA TENSIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ENSAYO CLÍNICO CONTROLADO Y ALEATORIZADO. ESPAÑA.

CAMPO-CABAL, GERARDO. (2001) PSICHOLOGY IN UNIVERSITY STUDENTS. REV. COLOMB. PSIQUIATRIA [ONLINE]. VOL.30, N.4, PP.351-358. ISSN 0034-7450

HARMAN JS, SCHULBERG HC, MULSANT BH ET REYNOLDS CF. THE EFFECT OF PATIENT AND VISIT CHARACTERISTICS ON DIAGNOSIS OF DEPRESSION IN PRIMARY CARE. J FAM PRACTICE 2001

PALOMINO-GARIBAY, L.; OSORNIO-CASTILLO, L.; (2009). DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. ARCHIVOS EN MEDICINA FAMILIAR, ENERO-MARZO,

RAMIREZ- HOFFMAN, H. (2002). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. REVISTA COLOMBIA MÉDICA, 33,1, 3-5.

INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORT PSYCHOLOGY, (1992). PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL BENEFITS: A POSITION STATEMENT. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY, 23, 86-91.

MCDONALD, D.G. Y HODGDON, J.A. (1991). PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF AEROBIC FITNESS TRAINING. NEW YORK: SPRINGER-VERLAG.

F. GUILLEN GARCÍA, J. J. CALIDAD DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO FÍSICO: UNA APROXIMACIÓN AL TEMA DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL. ESPAÑA:2003

JIMÉNEZ CARLOS ALBERTO (1998) PEDAGOGÍA DE LA CREATIVIDAD Y DE LA LÚDICA. COLECCIÓN MESA REDONDA. COOPERATIVA EDITORIAL MAGISTERIO.

NUNES DE ALMEIDA (1994) EDUCACIÓN LÚDICA. EDITORIAL SAN PABLO.

JIMÉNEZ CARLOS ALBERTO (2000) CEREBRO CREATIVO Y LÚDICO. HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA NUEVA DIDÁCTICA EN EL SIGLO XXI. COOPERATIVA EDITORIAL MAGISTERIO

AGUDELO, D. M., CASADIEGOS, C. P. Y SÁNCHEZ, D. L. (2008). CARACTERÍSTICAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH, 1(1), 34-39

PEREZ, V. M.-O. (2014). ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO DE UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN. MADRID.

INJUVE (2013). INFORME JUVENTUD EN ESPAÑA 2012. MADRID: INSTITUTO DE LA JUVENTUD. RECUPERADO DE [HTTP://WWW.INJUVE.ES/SITES/DEFAULT/FILES/2013/26/PUBLICACIONES/IJE2012_0.PDF](http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf)

MARQUEZ, S. (1998). BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. ESPAÑA: UNIVERSIDAD DE LEÓN F.C.A.F.D.

BISQUERRA, R. Y PÉREZ, N. (2007) LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES. EDUCACIÓN XXI: REVISTA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN

MEVHIBE AKANDERE Y ALI TEKIN (2004). EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA ANSIEDAD. PUBLICE STANDARD.

ORGANIZACIÓN, DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACION, (2001) LA CIENCIA Y LA CULTURA 7,PLACE DE FONTENOY,75700PARÍS(FRANCIA),6 UNESCO 1980

MORENO FERNÁNDEZ, X. (2001). EL JUEGO: GUÍA DEL ESTUDIANTE / UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL - MÉXICO: "LICENCIATURA EN EDUCACIÓN"

PEREZ, V. M.-O. (2014). ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO DE UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN. MADRID.

MARQUEZ, S. (1998). BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. ESPAÑA: UNIVERSIDAD DE LEÓN F.C.A.F.D.

F. GUILLEN GARCÍA, J. J. CALIDAD DE VIDA, SALUD Y EJERCICIO FÍSICO: UNA APROXIMACIÓN AL TEMA DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL. ESPAÑA: 2003.

GUTIERREZ RODAS, JAVIER ANTONIO (2010) ET AL. DEPRESSION IN UNIVERSITY STU-

BIBLIOGRAFÍA DE IMÁGENES

1. <https://www.behance.net/gallery/20340811/Dialogos-de-la-adiccion-por-SAKO-ASKO>
2. <http://perezdeharopsicologo.es/ansiedad-depresion-estres/>
3. <http://saberpsicologia.com/metatags/trastorno-de-estres-postraumatico>
4. <https://www.bezzia.com/trastorno-por-estres-postraumatico/>
5. <http://infotesisonce.blogspot.com/2016/05/o-p-i-n-i-o-n-el-individualismo-del.html>
6. <http://malesbanget.com/2016/12/mungkin-ini-7-alasan-kenapa-cowok-gampang-banget-ketiduran-kalo-la-gi-sama-ceweknya/>
7. <http://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/427665-ansiedad-enfermedad-silenciosa-nicaragua/>
8. <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/a1/bc/11/a1bc11f74ce368e494d7f699e2585474.jpg>
9. <http://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/427665-ansiedad-enfermedad-silenciosa-nicaragua/>
10. <http://www.ansiedad.net/2016/08/hipotiroidismo-y-ansiedad/>
11. http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151104_inventor_relajacion_gtg
12. http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151104_inventor_relajacion_gtg
13. <http://www.runners.es/entrenamiento/estiramientos/articulo/aprende-estirar-tus-gemelos>
14. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
15. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
16. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
17. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
18. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
19. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
20. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
21. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
22. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
23. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
24. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
25. <http://www.lavidalucida.com/34-imagenes-que-muestran-estiramientos-musculares.html>
26. <http://micasaemis.com/estresacademico/>
27. <http://micasaemis.com/estresacademico/>
28. <https://www.emaze.com/@AIIFIRWL/Trabajo-Parcial:-Neurociencias>
29. <http://radio9digital.net/blog/realizaran-la-1-jornada-capacitacion-actividad-fisica-deporte-salud/>
30. <http://radio9digital.net/blog/realizaran-la-1-jornada-capacitacion-actividad-fisica-deporte-salud/>

31. <http://noticias.universia.net.co/en-portada/noticia/2012/11/26/984327/lanzan-nueva-maestria-actividad-fisica-salud-universidad-rosario.html>
32. [file:///Users/Usuario/Desktop/Captura%20de%20pantalla%202017-06-20%20a%20la\(s\)%200.14.52.png](file:///Users/Usuario/Desktop/Captura%20de%20pantalla%202017-06-20%20a%20la(s)%200.14.52.png)
33. <http://www.uss.cl/wp-content/uploads/sites/77/2014/12/ed.fisica-150x150.jpg>
34. <http://labordehormiga.blogspot.com/2013/10/el-dibujo-en-movimiento.html>
35. <http://labordehormiga.blogspot.com/2013/10/el-dibujo-en-movimiento.html>
36. <http://lahistoriadeljuego.blogspot.com/2011/05/el-origen-del-juego-infantil.html>
37. <http://ataus87.blogspot.com/2010/06/la-edad-media-el-juego-de-la-palma-jeu.html>
38. <http://www.futbolbaseenestadopuro.com/la-evolucion-del-balon-del-futbol/>
39. <http://blogs.ua.es/losaztecas/>
40. <http://blogs.ua.es/losaztecas/>
41. <https://regalosdevenezuela.com/products/combo-de-juegos-tradicionales-de-venezuela>
42. <https://es.aliexpress.com/w/wholesale-traditional-wooden-toys.html>
43. <https://trigonos.cat/es/2015/11/casitas-para-ninos-familia/>
44. <https://www.lifeder.com/teorias-psicologia/>
45. <https://www.recreoviral.com/animales/ilustraciones-muestran-amor-tenemos-mascotas/>
46. <http://www.vitadelia.com/la-importancia-del-ocio-para-una-buena-salud-fisica-y-mental/>
47. <http://www.tribunasalamanca.com/noticias/horario-de-las-actividades-ludicas-en-santa-marta-de-tormes-2016-2017>
48. <http://www.quieromasdiseño.com/2013/01/diseño-inteligente-y-ludico-para-ninos.html>
49. <http://www.core77.com/posts/12232/the-4-fields-of-industrial-design-no-not-furniture-trans-consumer-electronics-toys-by-bruce-m-tharp-and-stephanie-m-tharp-12232>
50. <http://www.lanaranjadevalencia.es/2014/03/12/exprimidores-de-naranja/>
51. <http://www.luismaram.com/2014/08/11/5-objetos-aburridos-que-cambiaron-brutalmente-con-el-factor-wow/>
52. <http://alfanhuy.tumblr.com/post/151672012407>
53. <http://olx.co.id/kantor-industri-stationery/jombang--kab/#from404>
54. <https://spanish.alibaba.com/product-detail/2017-hot-sale-new-design-desk-toys-anti-stress-fidget-cube-relieves-stress-and-anxiety-toy-60622915564.html>
55. <http://www.conray.ch/de/team-building/team-challenge-indoor>
56. <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/f6/20/8b/f6208ba7d68c68349d4055e014778feb.jpg>
57. <http://www.instructables.com/id/CNC-Paddle-Maze/>
58. https://www.etsy.com/es/c?ref=empty_redirect&use_mmx=0
59. <http://www.uncommongoods.com/product/pucket>
60. <http://www.materialpromocional.es/catalog/category/view/s/antiestres/id/137/?mode=list&p=6>
61. Imagen del autor
62. Imagen del autor
63. Imagen del autor
64. Imagen del autor
65. Imagen del autor
66. Imagen del autor
67. Imagen del autor
68. Imagen del autor
69. Imagen del autor
70. Imagen del autor
71. Imagen del autor
72. Imagen del autor
73. Imagen del autor
74. Imagen del autor
75. Imagen del autor
76. Imagen del autor
77. <http://www.fashionbubbles.com/destaque/saiba-como-combinar-cores-e-a-importancia-delas-na-sua-imagem-pessoal-e-profissional/>
78. Dimensiones antropométricas. Población Latinoamericana, Universidad de Guadalajara.
79. Imagen del autor

Tabla 3. Distribución de 80 pacientes de medicina general de acuerdo al diagnóstico psiquiátrico clínico y los rangos de severidad de la Escala de Beck

| Diagnóstico Psiquiátrico | Puntaje Escala Beck | | | | | | | | Total n |
|--------------------------|---------------------|------|------|------|----------|------|--------|------|------------|
| | Ausencia | | Leve | | Moderado | | Severo | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Depresión Mayor | 4 | 18,2 | 10 | 45,5 | 3 | 13,6 | 5 | 22,7 | 22 |
| Trastorno Adaptativo | 4 | 26,7 | 6 | 40,0 | 5 | 33,3 | 0 | 0,0 | 15 |
| Trastorno por Ansiedad | 5 | 83,3 | 1 | 16,7 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 6 |
| Otros | 1 | 33,3 | 2 | 66,7 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 |
| Sin patología | 25 | 73,5 | 7 | 20,6 | 1 | 2,9 | 1 | 2,9 | 34 |

Tabla 1

Caracterización demográfica y otras variables

| | N | Satisfacción carrera | Empleo | Maltrato infantil | Abuso sexual | Mejor bachiller | Evento vital | Relación parental | | |
|------------|-----|-------------------------|--------|----------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------------|------|------|
| | | | | | | | | A* | B* | C* |
| Hombre | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Mujeres | 17 | 11 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 9 | 5 | 3 |
| Total | 21 | 13 | 11 | 8 | 5 | 3 | 8 | 11 | 7 | 3 |
| Porcentaje | 100 | 61.9 | 52.4 | 38.1 | 23.8 | 14.3 | 38.1 | 52.4 | 33.3 | 14.3 |

A* ARMÓNICA B* SEPARADOS C* DISFUNCIONAL

Tabla No. 1
Depresión según DSM V en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. 2014

| Sexo del estudiante | Edad en años | Depresión mayor según DSM V | | No depresión | | Total | |
|------------------------|-----------------|--------------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------|
| | | No. | % | No. | % | No. | % |
| Hombre | De 17 a 18 | 2 | 1.16 | 14 | 8.09 | 16 | 9.25 |
| | De 19 a 20 | 6 | 3.47 | 58 | 33.53 | 64 | 36.99 |
| | De 21 a 22 | 2 | 1.16 | 35 | 20.23 | 37 | 21.39 |
| | De 23 a 24 | 3 | 1.73 | 36 | 20.81 | 39 | 22.54 |
| | De 25 a 26 | 1 | 0.58 | 13 | 7.51 | 14 | 8.09 |
| | De 27 y más | 0 | 0.00 | 3 | 1.73 | 3 | 1.73 |
| | Total | | 14 | 8.09 | 159 | 91.91 | 173 |
| Mujer | De 17 a 18 | 8 | 4.44 | 15 | 8.33 | 23 | 12.78 |
| | De 19 a 20 | 12 | 6.67 | 60 | 33.33 | 72 | 40.00 |
| | De 21 a 22 | 13 | 7.22 | 44 | 24.44 | 57 | 31.67 |
| | De 23 a 24 | 5 | 2.78 | 11 | 6.11 | 16 | 8.89 |
| | De 25 a 26 | 4 | 2.22 | 6 | 3.33 | 10 | 5.56 |
| | De 27 y más | 1 | 0.56 | 1 | 0.56 | 2 | 1.11 |
| | Total | | 43 | 23.89 | 137 | 76.11 | 180 |
| Total | De 17 a 18 | 10 | 2.83 | 29 | 8.22 | 39 | 11.05 |
| | De 19 a 20 | 18 | 5.10 | 118 | 33.43 | 136 | 38.53 |
| | De 21 a 22 | 15 | 4.25 | 79 | 22.38 | 94 | 26.63 |
| | De 23 a 24 | 8 | 2.27 | 47 | 13.31 | 55 | 15.58 |
| | De 25 a 26 | 5 | 1.42 | 19 | 5.38 | 24 | 6.80 |
| | De 27 y más | 1 | 0.28 | 4 | 1.13 | 5 | 1.42 |
| Total | | 57 | 16.15 | 296 | 83.85 | 353 | 100.00 |

Tabla No.2

Facultad que cursa el estudiante y depresión según DSM V en universitarios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. 2014

| Facultad | Depresión mayor según DSM V | | No depresión | | Total | |
|----------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| | No. | % | No. | % | No. | % |
| Administración | 19 | 5.39 | 73 | 20.68 | 92 | 26.07 |
| Filosofía | 15 | 4.24 | 50 | 14.16 | 65 | 18.4 |
| Ciencia y Tecnología | 10 | 2.83 | 75 | 21.24 | 85 | 24.07 |
| Diseño | 8 | 2.29 | 47 | 13.31 | 55 | 15.6 |
| Ciencias Jurídicas | 4 | 1.13 | 24 | 6.80 | 28 | 7.93 |
| Medicina | 1 | 0.28 | 27 | 7.65 | 28 | 7.93 |
| Total | 57 | 16.16 | 296 | 83.84 | 353 | 100.00 |

(Burca & Carrasco, 2015)

Entrevista a Psicóloga Clínica Gabriela Guerrero Fernandez

¿Qué es la depresión?

La depresión es una de las principales causas de discapacidad, distinguiéndola de la tristeza. No todas las personas que están tristes pueden sufrir de este trastorno mental.

¿Cuáles son los síntomas que evidencian que una persona sufre depresión?

No solamente tiene el síntoma de tristeza, si no existen otros como la baja de peso insomnio, disminución de rendimiento del individuo en sus actividades.

¿Cuál es la diferencia entre tristeza y depresión?

Cuando uno esta triste la tristeza es pasajera, de corta duración en cambio la depresión es permanente. La depresión tiene características que se deben abordar de forma especializada.

La tristeza debe estar presente mas de dos semanas acompañada de las Síntomas como insomnio dificultad de concentrarse disminución de rendimiento perdida o aumento de apetito perdida de esperanza.

¿Cuáles son Los síntomas emocionales del trastorno de ansiedad?

Entre los más comunes: la preocupación, inseguridad miedo, pensamientos negativos, perdida de control, dificultad para pensar concentrarse.

