

SALÚ



ANGIE XIMENA ORTIZ GARCÍA
CELESTE VÉLEZ NOGUERA

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO
DISEÑO INDUSTRIAL
Bogotá D.C.
2018

SALÚ



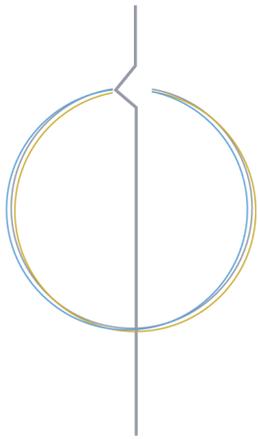
ANGIE XIMENA ORTIZ GARCÍA
CELESTE VÉLEZ NOGUERA

Presentado para optar al título de
Diseñadores Industriales

DIRECTORES

Carlos Roberto Torres Parra
Edgar Hernandez Mihajlovic
Jair Giovanni Ruiz Barragan
Paola Margarita Sanchez Mendoza

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO
DISEÑO INDUSTRIAL
BOGOTÁ D.C.
2018



OSALÚ

Tú recoges lo que cosechas

**TÚ RECOGES LO QUE
COSECHAS**

INTRODUCCIÓN

El presente documento expone de manera clara y concisa el proyecto de Trabajo de Grado de Diseño Industrial que nace a partir de la creación de la empresa Salú. El documento escrito está compuesto por tres capítulos principales donde se plantean las bases y los conceptos del proyecto que se está ejecutando, exponiendo única y exclusivamente el planteamiento del proyecto y el trabajo investigativo.

Teniendo en cuenta lo anterior, se expone el Trabajo de Grado a partir de la perspectiva de los capítulos propuestos.

TABLA DE CONTENIDOS

PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

- * Problemática
- * Problema
- * Oportunidad de intervención
- * Objetivos
- * Justificación
- * Límites y alcances
 - * Límites
 - * Alcances

MARCO TEÓRICO

- * La salud de la mente
 - * La ansiedad como punto de partida
- * La salud física basada en la nutrición
 - * ¿En qué consiste la comida saludable?
 - * ¿Cómo el cuerpo obtiene los nutrientes de los alimentos?
 - * Alimentos especializados: Alimentos funcionales
- * El cuerpo y la mente: el equilibrio perfecto

MARCO REFERENCIAL

- * Las organizaciones dicen...
 - * Síntomas de la ansiedad
 - * Causas de los trastornos de ansiedad
 - * El estrés como detonante de los trastornos de ansiedad
 - * Lo que le pasa al cuerpo cuando se estresa
- * Los especialistas dicen...
 - * La distribución del espacio: la arquitectura oriental
 - * La iluminación ideal
 - * Significado de los colores que usa Salú
 - * Los aromas y las emociones
 - * Qué son los aceites esenciales
 - * Cómo se usan los aceites esenciales
 - * Aceites esenciales
- * La alimentación como parte del tratamiento
 - * Nutrientes de los alimentos funcionales

MARCO REFERENCIAL

- * Ruptura de la vida cotidiana
- * Tranquilidad, despejar la mente
- * Nutrir el cuerpo y la mente, la salud para Salú
- * Autoayuda
- * Voluntad
- * Recordación significativa, la experiencia personal
- * Edades vulnerables
- * Relajación mental
- * Actividad sensorial

ANEXOS

REFERENCIAS

PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

PROBLEMÁTICA

Con los años, el ritmo de la vida de las personas poco a poco se ha ido acelerando como consecuencia de la acumulación de los quehaceres individuales y colectivos. La sobrecarga de trabajo y asuntos pendientes hace que las personas estén pensando constantemente en esos temas incompletos, ya sea en lo que sucede en el momento, o en lo que pueda llegar a pasar.

El sentimiento de agobio suele hacerse presente como algo pasajero o como algo que acompaña a la persona la mayor parte del tiempo. Ahora, ese estrés puede salirse de control y llevar a la persona a sufrir algún tipo de trastorno mental, en el peor de los casos. Los trastornos mentales se caracterizan especialmente por alterar el estado cognitivo, emocional y comportamental del individuo; siendo la depresión y la ansiedad los trastornos más comunes en las personas.

La ansiedad, pese a que es una reacción normal ante una situación de amenaza que surge en las personas en algún momento de la vida, suele catalogarse como trastorno cuando los síntomas sobrepasan los seis meses, y donde son más los días con ansiedad que sin ella. De igual forma, este trastorno se ha convertido en un problema global en incremento; las cifras de personas con trastorno de ansiedad ha crecido en las últimas décadas.

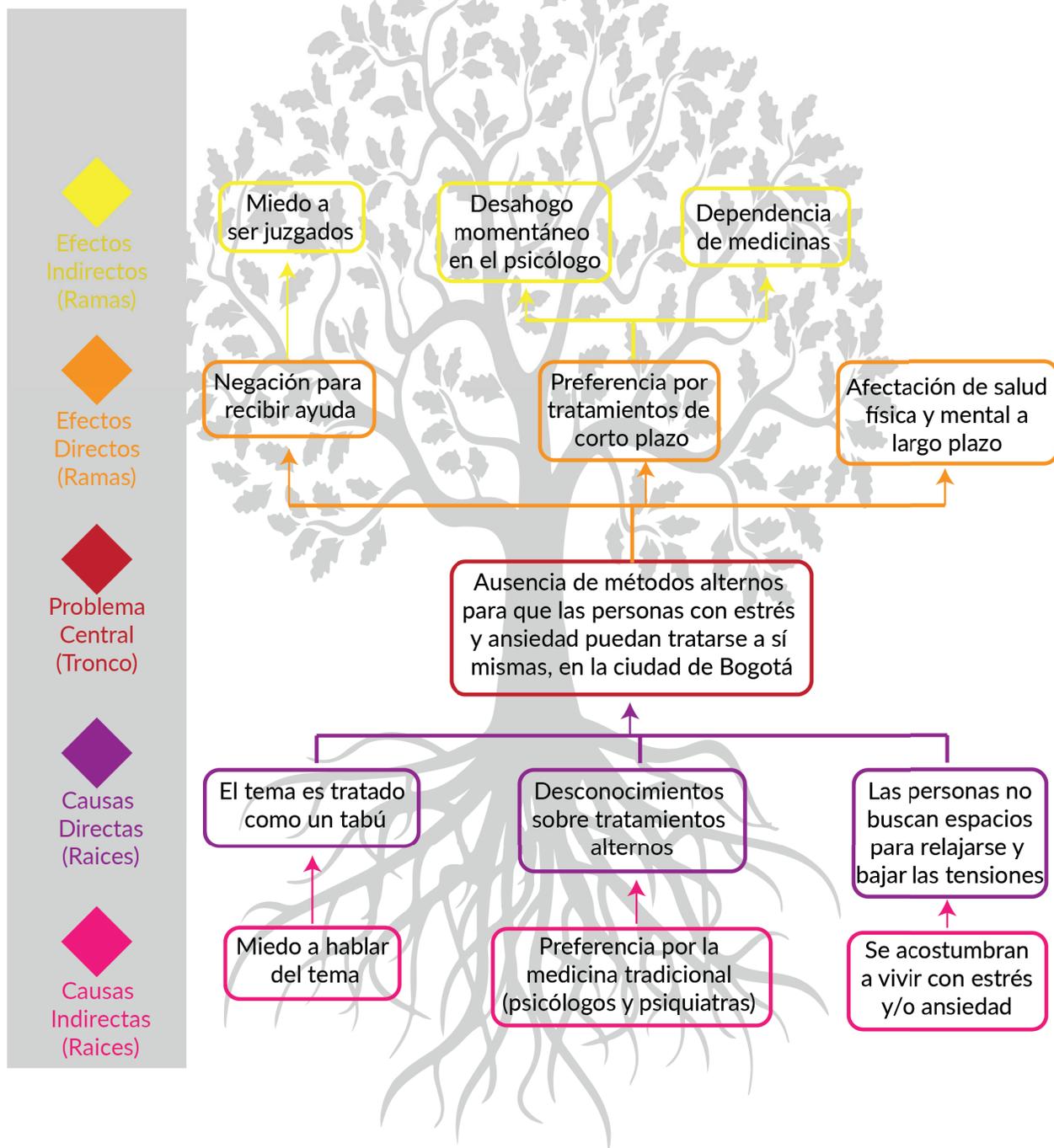
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2013 había alrededor de 615 millones de personas con trastorno de ansiedad (El Comercio, 2016), traduciendo a que una de cada diez personas es el mundo sufre de este trastorno. Sin embargo, ¿por qué debería preocuparnos esta cifra? Sucede que los problemas de salud mental le cuestan a la economía mundial alrededor de \$900.000 millones de dólares anuales por incapacidades y pérdidas de producción. Es por eso que los trastornos de ansiedad también deben ser tomados en cuenta como un problema de salud pública que necesita de intervención.

De igual forma, en Colombia, el Ministerio de Salud y Protección realizó un estudio que revelaba que aproximadamente el 80% de los colombianos sufría entre dos y tres síntomas de depresión y ansiedad, y cuyas edades más propensas a sentir dichos síntomas eran entre los 18 y 40 años. Por otro lado, la Asociación Americana de Psiquiatría afirma que solo el 8% de las personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad se someten a tratamiento (El País, 2010), lo que pone en cuestionamiento: ¿qué pasa con esas personas que no tratan su enfermedad?

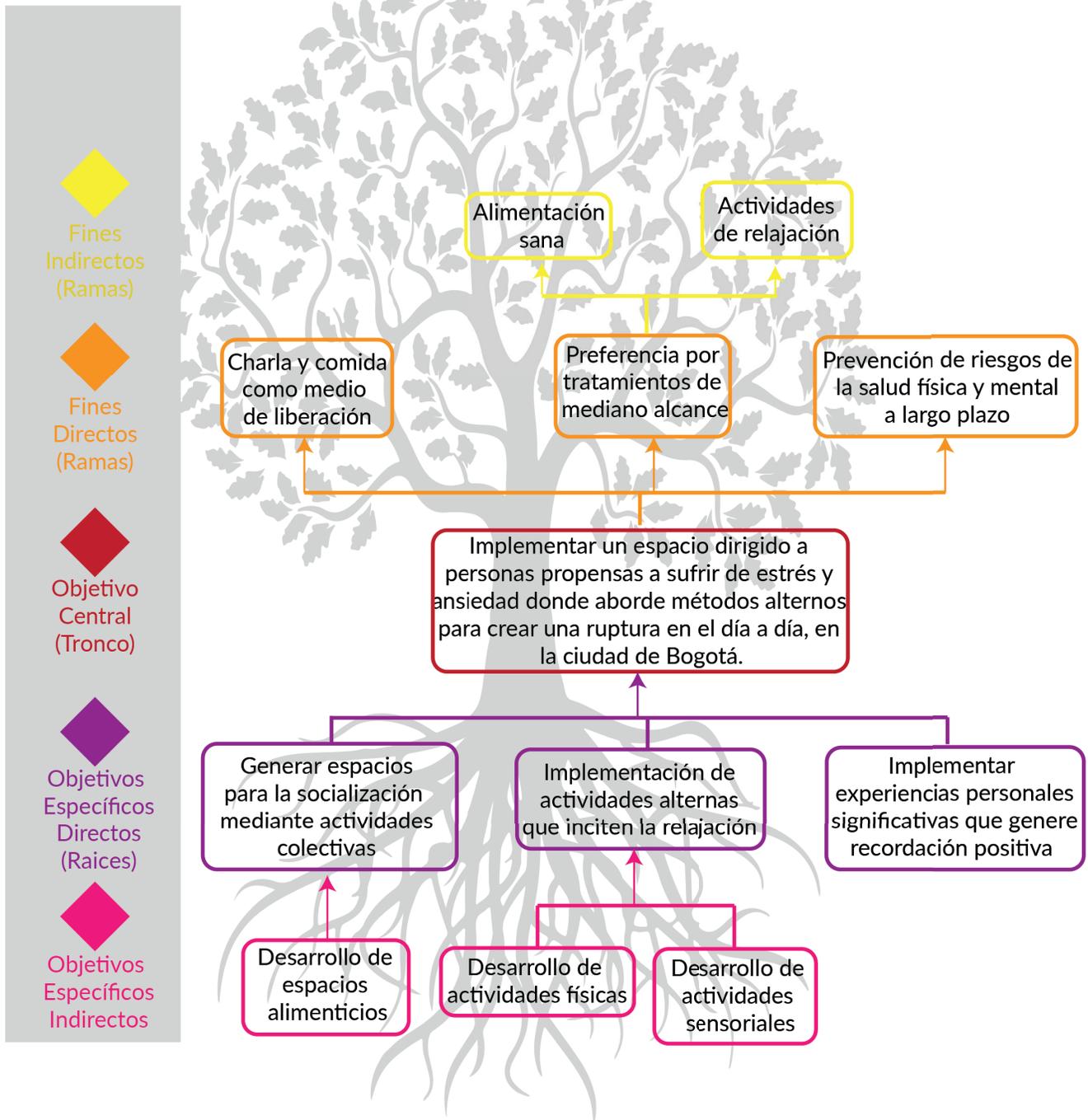
La OMS recomienda que en las ciudades deben existir al menos 10 especialistas en salud mental por cada 100.000 habitantes, pero la realidad es que en Bogotá solo hay 3.8 especialistas por cada 100.000 habitantes (Semana, 2017). Estos especialistas pueden ser psicólogos, que bien tratan a las personas una o dos veces al mes, haciendo que la persona de desahogue momentáneamente; o los psiquiatras, que suelen recomendar a los pacientes medicamentos que puedan generar una dependencia o una abstinencia en caso de querer dejarlos.

Ahora, ¿qué pasa con las personas que no se someten a tratamiento profesional por falta de recursos o miedo a ser juzgados? ¿Existe alguna alternativa donde estas personas puedan tratar el estrés y la ansiedad por sí mismas?

PROBLEMA



OPORTUNIDAD DE INTERVENCIÓN



OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar un espacio dirigido a personas entre 25 y 35 años que aborde métodos alternos como la alimentación sana, actividades mentales y sensoriales con el fin de crear una experiencia de consumo que genere una ruptura en un momento de su día.

Objetivos específicos

- * Generar espacios dedicados al servicio de alimentos para disfrutar de un momento de despeje y comida saludable.
- * Desarrollar actividades alternas que inciten a la relajación corporal mediante tareas físicas y sensoriales.
- * Ofrecer experiencias personales significativas por medio de la estimulación de los sentidos del usuario con el fin de generar recordación y preferencia por Salú.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se enfoca en estudiar, plantear y diseñar un modelo de negocio que ofrezca al público actividades de relajación física, relajación sensorial y servicios de alimentación, en la ciudad de Bogotá. Lo anterior tiene como fin último generar una experiencia personal en el usuario con ánimo de mejorar su estado emocional en un momento de su día.

Así, el presente proyecto permitirá mostrar a través del Diseño Industrial una nueva alternativa de esparcimiento para personas propensas a sufrir de estrés, contribuyendo con su bienestar físico y afectivo en un momento específico de su jornada.

A partir de la investigación exploratoria sobre trastornos mentales y el estrés, contacto con nutricionistas, médicos especialistas en medicina alternativa, y expertos en yoga; estudios de caso sobre tratamiento de estrés con métodos alternos y/o estados del arte sobre diseño de experiencias en establecimientos comerciales se desarrollará el proyecto teniendo como propósito brindar a los usuarios un momento de relajación por medio de los sentidos.

La finalidad de este proyecto es intervenir en el estado emocional de los usuarios de manera positiva a través del Diseño Industrial para demostrar que esta disciplina puede mejorar momentáneamente el bienestar de un grupo de personas propensas a sufrir de estrés. La elección de este tema se debe a que el estrés es un problema en crecimiento a nivel global y que no es tratado debidamente por las personas, pues se acostumbran a vivir con la angustia constante sin saber que el estrés crónico puede generar enfermedades físicas y mentales, como dolor crónico en el cuerpo y la ansiedad. A través de alimentos específicos, y actividades físicas y sensoriales es posible fomentar un cambio emocional debido a la estimulación de algunas “hormonas de la felicidad” que contrarrestan el sentimiento de agobio y estimulan el sentimiento de satisfacción en las personas.

LÍMITES Y ALCANCES

Límites

Tiempo: Desarrollo del espacio a escala, planteamiento de las actividades físicas y sensoriales, y diseño de la experiencia en 8 semanas.

Dinero: Presupuesto limitado a \$5.000.000 dispuesto a gastos de comida, moldes, aromas, impresiones, y materiales para maquetas y modelos.

Conocimiento: Limitación de conocimiento en temas de hormonas, nutrición, estimulación sensorial y actividades físicas. Se requiere de especialistas en los diferentes temas para una orientación en el desarrollo del proyecto.

Alcances

Corto Plazo:

- * Diseño del espacio de Salú visualizado desde una maqueta a escala.
 - * Muestra del recorrido y distribución en el establecimiento de Salú
- * Desarrollo de la experiencia física, sensorial y alimenticia.
 - * Paso a paso de las actividades.
- * Comprobaciones de productos comestibles
- * Prueba piloto de actividades sensoriales y físicas

Mediano Plazo:

- * Asistir a ferias para dar a conocer la empresa Salú

Largo Plazo

- * Establecer un local fijo de Salú que funcione en porcentajes altos en horas prime.

En el transcurso de los siglos, la salud, como tema, ha evolucionado sus conceptos y sus prácticas. En principio, podía considerarse que una persona gozaba de buena salud cuando físicamente hablando se encontraba en perfectas condiciones. Sin embargo, hoy día se sabe que estar saludable implica ir más allá de encontrarse “bien” a nivel corporal.

Teniendo en cuenta las definiciones de salud dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), estar saludable es el punto medio entre “el bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946). En ese sentido, un individuo se constituye por la salud mental y la salud corporal, las cuales resultan siendo pilares principales para el desarrollo del siguiente proyecto y donde se profundizará a continuación.

LA SALUD DE LA MENTE

La mente es la unión de actividades y procesos psíquicos voluntarios e involuntarios de carácter cognitivo (RAE, s.f.), que afecta la manera como el individuo actúa, siente y piensa en distintas circunstancias y contextos. Así mismo, esta determina la forma como una persona experimenta y afronta situaciones de estrés, toma de decisiones o, simplemente, la forma como va a convivir en sociedad.

La salud mental es un estado de bienestar donde “el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013). No obstante, la salud mental y el bienestar personal puede verse perturbado por diferentes condiciones que rompen con el equilibrio de un individuo. Un ejemplo de lo anterior son los trastornos mentales.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), los trastornos mentales se clasifican de acuerdo a algunos criterios establecidos por dicha organización. De igual forma, estos criterios se coordinan con la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud. En ambas instituciones, los trastornos identificados deben cumplir con la definición de trastorno mental, teniendo en cuenta que no existe definición que abarque todos los aspectos de un trastorno mental. De acuerdo con lo anterior, el DSM 5ta edición (2014) define los trastornos de la siguiente manera:

“Un trastorno mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente, los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o a discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes”. (p.20)

Entre los trastornos mentales más destacados se encuentra la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, el autismo, la demencia, el trastorno afectivo - bipolar, entre otros. No obstante, es importante tener presente que la depresión y la ansiedad, además de ser catalogados como trastornos, pueden también ser considerados como síntomas “en múltiples categorías diagnósticas y podrían reflejar una vulnerabilidad común que subyacería en un mayor grupo de trastornos” (DSM, 2014).

Basados en lo previo, la presente investigación se centra especialmente en el trastorno de ansiedad, teniendo en cuenta su definición y su sintomatología como enfoque del proyecto.

La ansiedad como punto de partida

La ansiedad es una reacción normal frente a situaciones de miedo o amenaza. Pese a que es una sensación necesaria presente en humanos y animales, una ansiedad excesiva y fuera de control puede generar miedo innecesario frente a situaciones cotidianas. Un punto clave entre el miedo y la ansiedad, es que el primero es una respuesta emocional inevitable frente a situaciones de amenaza inminente, real o imaginario, mientras que la segunda es una respuesta anticipada a eventos futuros e inciertos (DSM, 2014).

Dentro de los trastornos de ansiedad, se pueden realizar distintas clasificaciones según las sensaciones o sintomatologías que presenta una persona, los disparadores de miedo y los pensamientos que afronta el individuo en determinada situación. La ansiedad es una sensación que experimentan todos los humanos, sin embargo, comienza a diagnosticarse como trastorno cuando los síntomas de la ansiedad se vuelven persistentes por un periodo de más de seis meses.

Por lo general, los trastornos mentales tienen afecciones físicas en las personas. Ejemplo de lo anterior, es cuando una persona tiene insomnio como consecuencia de la ansiedad; a nivel corporal va a sentirse agotado, desconcentrado y emocionalmente irritado. La mente tiene un fuerte impacto sobre el cuerpo, por ello es necesario encontrar maneras de mantenerlo sano, ya sea ejercitándose o ayudándose con una buena alimentación.

LA SALUD FÍSICA BASADA EN LA NUTRICIÓN

La salud nutricional tiene por objetivo fomentar una alimentación balanceada y beneficiosa que se acople al estilo de vida de las personas. Un deportista de alto rendimiento va a necesitar alimentos un poco diferentes a los de una persona que no practica deporte, pues sus requerimientos metabólicos son distintos. El estado nutricional de una persona se equilibra entre el gasto energético de las actividades realizadas y la ingesta de nutrientes para llevarlas a cabo.

La nutrición, según la OMS, es el consumo de alimentos en proporción con las necesidades de un organismo, lo que lleva a que los hábitos nutricionales se equilibren con una dieta balanceada combinado con un ejercicio físico constante (OMS, s. f.). En el caso contrario, una mala alimentación conlleva a una persona a enfermarse con cierta frecuencia, alterar el desarrollo físico y mental, y ser menos productivo.

Es erróneo pensar que una persona de contextura delgada es más saludable que una persona de contextura media o gruesa. Dicho paradigma es descartado por los médicos y nutricionistas teniendo en cuenta que el estado nutricional adecuado se aplica mediante indicadores específicos como la talla (estatura), peso e índice de masa corporal (IMC). Solo teniendo en cuenta estos tres factores, es posible determinar el estado de salud nutricional de una persona. Si esta no cumple los estándares nutricionales indicados por el IMC, el individuo deberá realizar algunos cambios en sus hábitos alimenticios.

Por otro lado, es claro que la pirámide alimenticia es una guía gráfica que ayuda a las personas a determinar cuáles son los alimentos que son indispensables y los menos indispensables. No obstante, existen otros alimentos completamente naturales que ayudan a mantener una alimentación sana y una vida un poco más estable.

¿En qué consiste la comida saludable?

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que le brinden al cuerpo los nutrientes necesarios incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas buenas, agua, vitaminas y minerales. Una buena nutrición debe estar acompañada por actividad física para poder ayudar al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable, y mejorar el metabolismo.

¿Cómo el cuerpo obtiene los nutrientes de los alimentos?

El cuerpo necesita de varios grupos alimentarios para obtener todos los nutrientes necesarios:

PROTEINAS

Aportan al cuerpo los aminoácidos donde las unidades estructurales ayudan a las células del cuerpo a realizar todas las actividades diarias. Las proteínas ayudan a producir nuevas células y a reparar las viejas. También se encargan de crear hormonas y enzimas, y así mantener el sistema inmune balanceado.

GRASAS

Le proporcionan al cuerpo los ácidos grasos necesarios para producir células y hormonas. Proporcionan vitaminas como A, D, E y K, y ayudan a proteger los órganos contra traumatismos.

CARBOHIDRATOS

Se encargan principalmente de dar energía al cuerpo haciendo el aporte mayoritario, ya que entran en la sangre en forma de glucosa. Esta glucosa es el combustible que el cuerpo utiliza antes de convertir los sobrantes en grasa. (Frutas, verduras, pan, pasta, granos, cereales se consideran como una buena fuente de carbohidratos.)

VITAMINAS Y MINERALES

Mantienen los huesos fuertes, la visión nítida, la piel, uñas y el pelo sano. Los minerales son elementos químicos que ayudan a regular los procesos del cuerpo como el potasio, calcio y el hierro.

Alimentos especializados: Alimentos funcionales

Por lo general las personas asocian la comida al placer, y ello resulta ser un problema para quienes deciden escoger entre la satisfacción personal o comer aquello que se considera sano. No obstante, existen una serie de alimentos que, si bien pueden gratificar a las personas, brindan a la salud beneficios que van más allá de su función nutricional denominados alimentos funcionales (Illanes, 2015).

Los alimentos funcionales son tradicionales en los países orientales y son conocidos por favorecer la salud. Sin embargo, fue en la década de los 80's y 90's que Japón acuñó el término y definió "un conjunto de normas para la denominación de una categoría especial de alimentos promotores de la salud" (Illanes, 2015). Los alimentos funcionales hace referencia a las comidas cuyos ingredientes aportan a la salud a nivel fisiológico: mejorar alguna condición física o disminuyendo el riesgo de enfermedades. Aun así, es importante aclarar que los alimentos funcionales son eso, alimento y no un fármaco; por tanto, es importante que las personas inserten esta categoría de alimentos a su dieta para ver los beneficios a mediano plazo y no los consuman de manera ocasional. Los alimentos funcionales son tradicionales en los países orientales y son conocidos por favorecer la salud. Sin embargo, fue en la década de los 80's y 90's que Japón acuñó el término y definió "un conjunto de normas para la denominación de una categoría especial de alimentos promotores de la salud" (Illanes, 2015). Los alimentos funcionales hace referencia a las comidas cuyos ingredientes aportan a la salud a nivel fisiológico: mejorar alguna condición

física o disminuyendo el riesgo de enfermedades. Aun así, es importante aclarar que los alimentos funcionales son eso, alimento y no un fármaco; por tanto, es importante que las personas inserten esta categoría de alimentos a su dieta para ver los beneficios a mediano plazo y no los consuman de manera ocasional.

Por otro lado, las nuevas tendencias alimentarias inclinadas hacia la alimentación saludable como consecuencia de los nocivos efectos que ha causado las comidas rápidas, los alimentos funcionales surgen en respuesta al acelerado ritmo cotidiano. Alimentos como el yogurt proporcionan a los individuos proteína y calcio requeridos por el propio cuerpo humano; no obstante, también es una fuente de probióticos y prebióticos los cuales son una especie de bacterias que producen enzimas que favorecen la digestión (Villanueva, 2016).

Así como el yogurt, existe una gran lista de alimentos y bebidas cuyos beneficios nutricionales potencian los estados regenerativos e inmunológicos del cuerpo. Entre los más destacados se encuentran aquellos que se enlistan a continuación:

Gogji Berry

- Originario de China
- Adaptogénico: actúa en la adrenalina, normaliza las hormonas y reduce el cortisol
- Anti envejecimiento
- Aumenta la energía sexual
- Aumenta la fuerza
- Fuente de proteína

Maca

- Originario de los Andes
- Fuerza
- Fertilidad
- Combate irregularidades menstruales
- Combate la hormona del estrés

Polen

- Mejora la salud sexual
- Bueno para la próstata
- Tiene casi todas los nutrientes que el humano requiere
- Ayuda al crecimiento de los músculos
- Combate las alergias

Cacao

- Originario de América central y Sur América
- Es el superfood que con más antioxidantes
- Fuente de magnesio que ayuda a la salud del corazón y huesos
- Relaja los músculos
- Aumenta la serotonina

Miel

- Aumenta la energía
- Aporta con probióticos Y minerales
- Antioxidantes
- Enzimas
- Ayuda a curar heridas

Coco

- Es un antiviral natural
- Antihongos y antimicrobial
- Ayuda con la glándula de tiroides
- Ayuda a bajar de peso
- Previene la obesidad y el cáncer
- Circulación y la memoria
- Ayuda a absorber el Omega 3

Los superfoods, o alimentos funcionales, son alimentos que tienen fuentes superiores de antioxidantes y nutrientes esenciales en tan solo pequeñas cantidades (Vanderschelden, 2015). Su origen suele ser natural o por intervención humana, y es una moda que terminó por establecerse como un estilo de vida en las sociedades contemporáneas.

EL CUERPO Y LA MENTE: EL EQUILIBRIO PERFECTO

Existen diversas actividades físicas cuyo desarrollo implica una total concentración. Sin embargo, es importante tener en cuenta que por actividad física no solo se habla de aquellas que son de alto impacto (fútbol, correr, kick boxing, entre otras), sino que también pueden ser aquellas cuyas posturas conllevan a realizar un esfuerzo físico pero moderado como pilates o yoga.

Entre las actividades que requieren de un trabajo en conjunto entre el cuerpo y la mente, se destacan las siguientes:

Aromaterapia

Utiliza las propiedades medicinales de aceites esenciales que han sido extraídos de plantas y hierbas por medio de un proceso de destilación o cold pressing. Los aceites en la aromaterapia pueden actuar como antibacteriales, antivirales y a prevenir espasmos ya que por medio de inhalaciones profundas o aplicaciones externas en el cuerpo, relaja y adopta los beneficios de las plantas o hierbas.

Mindfulness

Mindfulness conocida en español también como atención plena, plena conciencia, presencia mental o presencia plena. La palabra “mindfulness” sale de un sánscrito buda “Sati” que significa recordar o recordar. Es un método que se utiliza hoy en día en el occidente como método de sanación junto con la psicología ya que se basa en prestar atención de manera consciente a lo que sucede en el momento con interés, curiosidad y aceptación. Es un método que ocurre en forma de meditación y se hace en forma de “body scan”¹. El mindfulness se usa como un tratamiento a problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

¹ En posición bípeda la persona se recuesta, cierra los ojos y hace un recorrido de su cuerpo creando conciencia de las molestias, dolores, o sensaciones. Es una práctica de meditación que se usa para reducir el insomnio.

Stretching

Es un método que se usa para estirar los músculos del cuerpo con el fin de aliviar dolencias, nudos entre otros. Es un método que se utiliza generalmente después de hacer ejercicios de alto rendimiento y también como ejercicio base dedicado al cuerpo entero.

Yoga

Según la RAE es un “Conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto. (RAE, s. f.). Es una práctica que adopta dos conceptos: el trabajo mental y el trabajo físico con el fin de llegar a la concentración ideal. Es un tipo de ejercicio que ayuda a mejorar la elongación y la postura del cuerpo por medio de posturas específicas.

MARCO REFERENCIAL

LAS ORGANIZACIONES DICEN...

Con el tiempo, la ansiedad se ha convertido en un problema común y progresivo. Por progresivo, se hace referencia a que cada vez son más los individuos que padecen de ansiedad. Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud realizado en 2016 el número de personas con depresión y estados de ansiedad ha crecido durante las últimas décadas. Los resultados revelaron que en 1990, había alrededor de 416 millones de personas con dichos padecimientos, mientras que en 2013 la cifra aumentó a 615 millones (El Comercio, 2016). En otros términos, lo previo equivale a que una de cada diez personas padezca de estados de ansiedad y/o depresión.

Así mismo, la OMS calculó que los problemas de salud mental le cuestan a la economía mundial alrededor de USD 900.000 millones por razones de incapacidad, ausencia y pérdidas de producción (El Comercio, 2016). Lo anterior es clara muestra de que los trastornos de ansiedad y la depresión tienen fuertes repercusiones en la vida de ciertos individuos que le impide realizar las actividades normales del día a día.

Complementando los datos, una encuesta mundial realizada por J. Walter Thompson Intelligente (JWT Sonar) revela que los países con mayor índice de ansiedad son Japón (90%) y Rusia (84%), siendo el primero el país con mayor número de suicidios en el mundo. Al mismo tiempo, el estudio revela los países latinoamericanos más ansiosos, encontrándose en la lista a Argentina (79%), México (78%), Brasil (66%) y Colombia (58%) (El País, 2010).

Adicionalmente, en 2015 el Ministerio de Salud en Colombia realizó una encuesta sobre salud mental que reveló que más del 80% de los colombianos presentan entre dos y tres síntomas de depresión (resaltando que la ansiedad hace parte de la sintomatología de la depresión) en algún momento de la vida (Semana, 2015). De igual forma, se expuso que los bogotanos de edades entre 18 y 45 años presentan con mayor frecuencia síntomas de trastornos de ansiedad, depresión y psicosis.

Así mismo, la Asociación Americana de Psiquiatría maneja estadísticas un tanto alarmantes para los especialistas en salud, pues indican que el 20% de la población mundial son propensos a padecer de trastornos de ansiedad a lo largo de la vida (El País, 2010). Si bien las investigaciones afirman que la incidencia de sufrir de trastorno de ansiedad en hombres es del 19% y en las mujeres del 31% (El País, 2010), el DSM indica que la frecuencia en mujeres que en hombres posee una proporción aproximada de 2:1.

Síntomas de la Ansiedad

La sintomatología de este trastorno puede variar según el grado de ansiedad que le individuo posea, es decir, para cada tipo de ansiedad hay una sintomatología determinada, sin excluir síntomas adicionales generales del trastorno.

Ansiedad o Ansiedad Común

Es una ansiedad surgida por alguna situación concreta que le ocurre a cualquier persona: nervios por entrevistas de trabajo, ansiedad por la comida, ganas de fumar, entre otros.

Su sintomatología es igual que una ansiedad generalizada, solo que el tiempo de duración es mientras pasa el suceso de peligro:

- Expectativas irracionales de los peores resultados
- Preocupación excesiva
- Tensión muscular e incapacidad para relajarse
- Hiperventilación o asfixia
- Irritabilidad o sensibilidad
- Insomnio, fatiga y temblores
- Sudoración excesiva
- Dolor de cabeza
- Adrenalina, estado alerta constante
- Frecuente micción
- Pérdida de apetito y náuseas, o hambre insaciable

Trastorno de Ansiedad Generalizada

“Es una preocupación excesiva que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses en relación con diversos sucesos o actividades” (DSM, 2014). El TA puede ser consecuencia del consumo de sustancias.

La ansiedad se asocia al menos a tres de los síntomas, los cuales pueden generar malestares significativos a nivel social, laboral o motriz:

- Preocupación excesiva
- Tensión muscular e incapacidad para relajarse
- Hiperventilación o asfixia
- Irritabilidad o sensibilidad
- Insomnio, fatiga y temblores
- Sudoración excesiva

- Dolor de cabeza
- Adrenalina, estado alerta constante
- Frecuente micción
- Pérdida de apetito y náuseas, o hambre insaciable

Fobia Específica

Es un miedo intenso causado por un objeto o una situación concreta (Ej. alturas, oscuridad, animales, agujas, etc.). Las fobias pueden llegar a generar ataques de pánico y el paciente se resiste a afrontarlo.

Una persona con fobia expresa los síntomas de ansiedad generalizada en el momento en que se presente el objeto o situación de miedo, solo que dichos síntomas son evidentes, marcados e inmediatos (DSM, 2014).

- Puede presentar crisis de pánico
- El sujeto evita completamente la acción
- Pueden sufrir desmayos
- Elevación de la tensión arterial

Trastorno de Pánico

Son ataques imprevistos y recurrentes sin señal obvia y con ausencia de algún disparador. “Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y durante ese tiempo se producen cuatro o más síntomas” (DSM, 2014):

- Aceleración de la frecuencia cardíaca
- Sudoración
- Temblor
- Dificultad para respirar
- Sensación de ahogo
- Molestia en el tórax
- Náuseas
- Mareo o sensación de desmayo
- Escalofríos
- Hormigueo en las extremidades
- Sensación de irrealidad
- Miedo de volverse loco o de morir.

Es importante resaltar que un ataque de pánico es distinto al trastorno de pánico. Los ataques de pánico se pueden producir en el contexto de ansiedad y trastorno de ansiedad.

Causas de los trastornos de ansiedad

Por lo general, los trastornos de ansiedad suelen manifestarse por causas externas, es decir, por eventos traumáticos o por cambios significativos. No obstante, los trastornos de ansiedad presentados en los adultos suelen manifestarse con los años, mientras que en los niños se pueden presentar por razones de desarrollo.

De igual modo, una persona puede padecer de trastornos de ansiedad como consecuencia del consumo de sustancias, ya sean médicas o psicoactivas, y o como resultado de otras enfermedades (cáncer, depresión, entre otros). Son pocos los casos en que un trastorno de ansiedad se desarrolla por motivos genéticos, sin embargo, la Asociación Americana de Psiquiatría no descarta la posibilidad de que algunos trastornos pueden deberse a estos rasgos.

Sin importar la causa del trastorno, los especialistas sugieren a las personas diagnosticadas someterse a tratamiento, pues cualquier alteración el funcionamiento mental repercute en las actividades sociales, laborales o emocionales de las personas. Cifras expuestas por la Asociación Americana de Psiquiatría señala que en 2010 solo el 8% de los diagnosticados con trastornos de ansiedad se sometían a tratamiento (El País, 2010). Esta cifra tan baja puede deberse a múltiples razones, entre ellas: temor por hablar del tema, inseguridad del paciente, falta de recursos económicos o desinterés por tratar el trastorno.

La OMS recomienda a las diferentes ciudades a contar con 10 psicólogos o especialistas en el área de la salud mental por cada 100.000 habitantes. Por el contrario, Bogotá solo cuenta con 3.8 trabajadores del área de salud mental por cada 100.000 (Semana, 2017).

Si bien no todas las personas cuentan con los medios para someterse a tratamiento, es necesario proponer métodos alternos que, por mínimos que sean, puedan ayudar a mejorar las condiciones de vida de las personas que lo necesitan.

El estrés como detonante de los trastornos de ansiedad

Como se mencionó anteriormente, las causas de los trastornos de ansiedad suelen deberse a factores externos o cambios significativos, los cuales pueden llegar a ser estresantes para las personas. El estrés puede considerarse como un mal silencioso y detonante de muchos males, pues es una reacción del cuerpo a algún desafío o alguna demanda.

Por definición, el estrés es “un sentimiento de tensión física y emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso” (MedlinePlus, 2014). Ante situaciones de estrés, el cuerpo reacciona liberando hormonas que hacen que los sentidos se potencien, que los músculos se tensionen y que se aumente el pulso cardiaco. A corto plazo, estas reacciones son beneficiosas puesto que ayudan a manejar la situación causante del estrés, sin embargo, a largo plazo puede generar enfermedades como diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, presión arterial alta, entre otros, como consecuencia de la liberación e inhibición de hormonas.

El estrés suele clasificarse en tres niveles según el tiempo de duración de este:

Estrés Agudo:

Es la forma más común del estrés. Surge de las demandas del pasado y del futuro cercano. Si bien el estrés agudo llena al individuo de mucha adrenalina, suele ser muy agotador, sin embargo es tratable y manejable (APA, s.f.).

Estrés Agudo Episódico:

Este estrés suele ser acompañante de las personas que son desordenadas e impuntuales. Estas personas suelen asumir muchas responsabilidades y demandas que no son capaces de organizar las exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman atención (APA, s.f.).

Estrés Crónico:

Es el más agotador ya que desgasta a las personas física, mental y emocionalmente. Su desgaste es a largo plazo y es causado por situaciones de infelicidad o etapas difíciles de la vida. Este surge cuando una persona no ve salida a las situaciones complicadas y abandona la búsqueda de soluciones (APA, s.f.).

Así mismo, en la vida surge estrés relacionado con las actividades que los individuos hagan, ya sea que se maneje un estrés académico, laboral o emocional. Sin embargo, es necesario mencionar que el estrés crónico persistente en cualquier ámbito y puede generar depresión, trastornos de ansiedad generalizada y, en el peor de los casos, llevar a un individuo al suicidio.

En una conferencia realizada el 28 de abril del 2016 en Washington, EEUU; la OMS, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización de los Estados Americanos (OEA) aseguran que el estrés es capaz “de reducir la motivación, el compromiso y el rendimiento laboral; y producen un aumento del ausentismo, la rotación de personal y el retiro temprano. Lo que lleva a disminuir la productividad, la competitividad y la imagen pública de las organizaciones” (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2016).

De igual forma, el Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia afirma que de las personas que son activas laboralmente, es decir entre los 18 y 65 años, el 40% de ellos ha sufrido de trastorno psiquiátrico relacionado con el estrés (RCN radio, 2017). Este estudio revela que el trastorno de ansiedad es la enfermedad más frecuente puesto que el 19,5% de las personas la desarrollan a causa del estrés laboral.

Por otro lado, es necesario evidenciar la sintomatología del estrés, la cual se expone a continuación:

- Ansiedad
- Aceleración del ritmo cardíaco*
- Respiración agitada*
- Transpiración excesiva
- Impotencia sexual
- Humor irascible e inestable*
- Dificultad para concentrarse*
- Tensión muscular*
- Dolores de cabeza
- Cansancio extremo y dificultad para descansar*
- Preocupación constante*
- Insomnio*
- Nerviosismo evidente*
- Falta de paciencia*
- Temblores*
- Mareos y/o desorientación
- Complicaciones a nivel digestivo (Falta de apetito)*
- Exceso o falta de orina*
- Ataques de pánico

** Síntomas similares a los de la Ansiedad Generalizada*

Lo que pasa al cuerpo cuando se estresa

El cuerpo humano es sorprendente, y parte de esa afirmación inicia al conocer que el organismo siempre trata de mantener una homeóstasis; es decir, mantener un nivel ideal de oxígeno en la sangre, acidez constante, la temperatura corporal apropiada, etc. La homeóstasis es un equilibrio de las condiciones internas como consecuencia de la liberación e inhibición de hormonas las cuales se alteran según algunas condiciones externas y del medio.

En el caso del estrés, el cuerpo primero detecta un factor estresante (estresor) que es el que hace que el cuerpo entre en un estado de alerta, para después entrar a una segunda fase (fase de adaptación) donde el organismo responde a los eventos cotidianos para mantener la homeóstasis.

Finalmente, el cuerpo entra en una fase de agotamiento, que, si el estresor se prolonga por mucho tiempo, surgen las alteraciones que detonan el estrés crónico.

El estresor puede ser cualquier cosa: un evento, una situación, un sonido, un color, una lesión; éste hace que nuestro cuerpo pierda el equilibrio homeostático y la respuesta del estrés es el medio por el cual nuestro cuerpo trata de reestablecerse (Flores, 2012). Teniendo en cuenta que el cuerpo trata de balancearse con el exterior, toda la energía se concentra en el aquí y el ahora; por tanto, el sistema digestivo y reproductivo se inhiben mientras cesa el evento estresante.

Para entender lo que sucede más en profundidad al cuerpo, es necesario explicar un poco el sistema nervioso autónomo, que se divide en sistema nervioso simpático [SNS] (el que se activa cuando el cerebro considera que hay una emergencia), y el sistema nervioso parasimpático [SNP] (el que se inhibe en respuesta del estrés) (Flores, 2012). El SNS conecta la médula espinal con la mayoría de órganos del cuerpo, vasos sanguíneos y glándulas sudoríparas; cuya función es la activación general del cuerpo por medio de la liberación de la las glándulas suprarrenales. Por otro lado, el SNP inhibe las funciones vegetativas del cuerpo, tales como el crecimiento y el almacenamiento de energía (Flores, 2012).

El estrés surge en respuesta al sistema neuroendocrino cuya activación genera una cascada hormonal que afecta el cuerpo entero. La razón porque se liberan tantas hormonas es porque el cuerpo necesita de toda su energía para responder de forma rápida y efectiva al estresor. En el siguiente cuadro se exponen las diferentes hormonas que son partícipes en las situaciones de estrés:

HORMONA	Se libera	Se inhibe	FUNCIÓN
Vasopresina (AVP)	x		“Es la hormona antidiurética que le libera en respuesta a cambios en el volumen sanguíneo” (Gratacós, s. f.). Gracias a ella, los riñones concentran la orina y estimula la reabsorción del agua. Así mismo, la AVP estimula la liberación de la corticotropina.
Corticotropina	x		Esta actúa sobre las glándulas adrenales induciendo la liberación de glucocorticoides, sobre todo del cortisol (Flores, 2012). Así mismo, la corticotropina actúa sobre la hormona corticoides para inhibirla.
Adrenalina	x		Esta hormona activa todas las sensaciones intensas donde se elevan los sentidos al máximo, y junto al cortisol, son consideradas como las hormonas del estrés. Gracias a ella, el cuerpo siente la sensación de lucha o huida (Gratacós, s.f.), se aumenta el glucógeno, se acelera el ritmo cardíaco y se inhibe la actividad intestinal, entre otros.
Cortisol	x		Se ha establecido como la hormona del estrés por excelencia, pues es la que altera en mayor medida el funcionamiento corporal. Esta hormona se encarga de liberar glucosa en la sangre, lo cual genera una gran cantidad de energía en los músculos con el fin de que estos puedan moverse de manera inmediata (Rovira, s.f.). La liberación habitual de esta hormona paraliza las funciones de recuperación y renovación de los tejidos en el cuerpo (Gratacós, s.f.).
Glucagón	x		Se sintetiza en el páncreas y se centra en el metabolismo de los carbohidratos y los azúcares. Cuando hay una situación de estrés, el páncreas libera esta hormona con el fin de cargar el cuerpo de energía (Gratacós, s.f.). El exceso de esta hormona puede llegar a generar diabetes, pues con la liberación de esta, la insulina se inhibe.
Glucógeno	x		Es la principal forma de almacenamiento de los carbohidratos concentrados en su mayoría en el hígado y en los músculos. El glucógeno es una fuente de energía limitada dentro del cuerpo (anónimo, s.f.).
Insulina		x	Hormona segregada por el páncreas, controla los niveles de azúcar en la sangre.
Prolactina	x		Los niveles de prolactina en la sangre se disparan en momentos de estrés, y esta tiene como función inhibir la liberación de progesterona (Gratacós, s.f.).

Dopamina		x	Se encarga de la regulación del conducto motora, los estados de ánimo positivos, activación del placer, regula la activación del sueño, activación de procesos cognitivos y regulación de la secreción de la prolactina (Gratacós, s.f.). Adicionalmente, esta hormona permite la liberación de la melatonina y a la resistencia al dolor.
Noradrenalina		x	También considerada como la hormona del estrés, aumenta la respuesta de supervivencia y acelera el ritmo cardiaco. Igualmente, la noradrenalina actúa sobre el aumento de la presión arterial, la rápida quema de calorías, la dilatación de las pupilas, facilita la absorción de glucosa en los músculos y reduce la actividad intestinal (Martos, s.f.). Pero ante todo, la noradrenalina aumenta la inquietud y la ansiedad.
Acetilcolina		x	Esta hormona posee las funciones contrarias a la noradrenalina: Regula la frecuencia cardiaca, incentiva a un estado de relajación y favorece la estimulación intestinal.
Endorfinas		x	Promueven la calma, generan un estado de bienestar, reducen el dolor y mejoran el ánimo de las personas. Así mismo, reducen la presión sanguínea y controlan los niveles de adrenalina asociados a la ansiedad. La activación de esta hormona se logra mediante actividades físicas, actividades de relajación e ingesta de cacao (Eaton, s.f).
Oxitocina		x	Es la hormona contraria al Cortisol, pues genera sensaciones placenteras y mejora la confianza. Se logra liberar en la realización de actividades que nos agradan mucho.
Melatonina		x	Esta hormona actúa directamente en el sueño y es la que determina el ciclo sueño-vigilia. La melatonina se afecta por los niveles de luz en el ambiente, se estimula con la oscuridad y se inhibe con la luz (Soteras, 2015). Es posible estabilizar la hormona con una buena alimentación, empezando por suprimir la cafeína de la dieta.
Serotonina		x	Al igual que la melanina, ayuda a conciliar el sueño, y reduce los niveles de agresividad. Esta hormona tiene un importante papel en la estabilidad emocional, y sobre todo en la felicidad. La serotonina también puede proporcionar placer y sensación de bienestar. Los bajos niveles de esta hormona pueden generar síntomas de ansiedad, insomnio y cambios de humor. (Torres, s.f).

LOS ESPECIALISTAS DICEN...

De acuerdo a la publicación en Quality of Life Research se realizó en julio del 2017 un estudio en Dordrecht que dice que la aromaterapia es un método que utiliza las propiedades medicinales de aceites esenciales que han sido extraídos de plantas y hierbas con el fin de reducir estados de ansiedad, dolores y disminuir estados emocionales relacionados con el estrés (Chiu-Hsiang Lee et al. (2017)). La ansiedad es fácilmente influenciada por factores de una situación específica donde puede ser cambiada a través del tiempo.

El interés por la aromaterapia aumentó a finales del siglo XX como una forma de medicina complementaria y actúa mediante el envío de mensajes químicos a la parte del cerebro que afecta los estados de ánimo y las emociones. (Chiu-Hsiang Lee et al. (2017))

Según los autores Chiu-Hsiang Lee, Chiung-Ling Lai, Yi-Hui Sung, Mei Yu Lai, Chung-Ying Lin y Long-Yau Lin en la investigación clínica que se llevó a cabo en Taiwan en un centro médico académico, evaluaron a 47 personas entre los 18-85 años por medio de métodos de aromaterapia con esencias de lavanda y bergamota junto con intervenciones musicales que midieron con la métrica (VAS-A y C-STAI) que miden los niveles de ansiedad en el cuerpo donde 100 era el umbral más alto y 0 el más bajo (Chiu-Hsiang Lee et al. (2017)).

En cuanto a los factores de la aromaterapia, en el estudio a los pacientes les pusieron 2 gotas de aceite esencial de lavanda para oler junto con masajes con el mismo aceite en conjunto con luz baja y una temperatura de 26°C. Esperaron media hora y tomaron los resultados por medio de presión arterial, pulsaciones del corazón y la respiración. Se concluye que este método alternativo reduce los niveles de ansiedad por medio de la música y un olor relajante teniendo parámetros psicológicos (Chiu-Hsiang Lee et al. (2017)). El estudio comprobó por agentes clínicos que estos dos tratamientos se pueden aplicar como una forma alternativa a medicamentos tradicionales.

Por otro lado, la Institución Nacional del Cáncer de Estados Unidos dice que la aromaterapia es una forma efectiva de reducir niveles de nervios y ansiedad y lo aplican como un acompañamiento para los pacientes que padecen de esta enfermedad (NIH, s.f.). De igual manera se encontró que los aceites esenciales de lavanda y los del árbol del té tienen efectos parecidos a los de algunas hormonas. (NIH, s.f.)

La distribución del espacio: la arquitectura oriental

El tatami es una forma de distribución utilizada por los japoneses en su vivienda tradicional. Todas las divisiones en forma de tatami tienen el mismo tamaño y es el que divide las habitaciones de las casas. Usualmente, el tatami es donde se llevan a cabo las ceremonias del té. Por norma general, tienen 182 centímetros de largo y 91 de ancho; para revestir una habitación se suelen utilizar entre tres y ocho tatamis. (Nippon, 2017).

La iluminación ideal

Todo espacio es idóneo en la medida en la que todos sus elementos (objetos, distribución, iluminación, entre otros) son armónicos y puestos en un contexto específico: un ambiente de trabajo debe comunicar actividad y productividad a través de todos sus elementos; mientras que un espacio de descanso debe poseer componentes que transmitan tranquilidad y serenidad.

La iluminación, especialmente, es uno de los principales elementos de un espacio que debe aportar con el desarrollo de las distintas actividades. Cada espacio tiene un nivel de iluminación, o rango de niveles, idóneo en el cual el desarrollo de la actividad puede llevarse a cabo sin generar un desgaste visual.

De acuerdo al blog LEDBOX News (2017), los niveles de iluminación por zonas recomendados son los siguientes:

- Cocina: Iluminación general 300 lux y en la zona de cortar y de preparado 500-600.
- Escaleras: 100-300 lux
- Vestuarios, lavabos: entre 50 y 300 lux.
- Zonas de paso: entre 150 y 700 lux.
- Mesas de trabajo, administrativo: 400 a 700 lux.
- Recepción (iluminación general): de 100 a 400 lux.
- Comedores y salones: de 100 a 600 lux
- Alumbrado nocturno: entre 10 y 50 lux.
- Ascensores, interior: 300-500 lux

Teniendo en cuenta que Salú tiene por objetivo ofrecer espacios donde se realicen distintas actividades, es importante seguir los niveles de iluminación recomendados para evitar daños oculares por sobreesfuerzo o sobreexposición lumínica en los diferentes usuarios del establecimiento.

Significado de los colores que usa Salú

Los colores son un efecto generado en el ojo humano producido por los rayos de luz y su longitud de onda reflejados y absorbidos por un cuerpo o superficie. No obstante, para el humano y las diferentes culturas, los colores tienen significados diferentes según su pigmento o combinación.

De acuerdo a la Teoría del Color, existe un conjunto de reglas básicas en la mezcla de los colores para conseguir un determinado efecto al combinarlos. Pese a que cada color tiene un concepto diferente, Salú escoge cuatro colores cuya representación se describe a continuación:

- *Morado*: espiritualidad, misterio y sabiduría.
- *Azul*: tranquilidad. Se asocia con la constancia y la confianza
- *Verde*: tono que refleja la esperanza, la naturaleza, la serenidad y el flujo de energía
- *Gris*: pureza, nobleza, suavidad y calma.

La importancia de generar esta distinción de colores, radica en que los espacios propuestos por Salú tienen un fin específico: la zona de actividades sensoriales pretende que los usuarios alcancen un equilibrio mental, espiritual y corporal enfocados en el Ser. Por lo anterior, el morado encaja en las características descritas.

Por otro lado, la zona de actividades físicas asocia el azul como un color que tranquiliza, y que permite el flujo de energía a través de la confianza en sí mismos. Y finalmente, el color verde en la zona de Restaurante se relaciona al tema ambiental, pues en dicha zona se evitan los desechos poliméricos al proponer envases comestibles.

Los aromas y las emociones

El sentido del olfato es el sentido que presenta más sensibilidad y el que posee mayor poder de discriminación, sin embargo es el que más rápido se fatiga. Por otro lado, el olfato está ligado a las emociones, es el sentido que mejor recordación genera y el que mayor influencia tiene sobre las decisiones de las personas.

Los olores vienen en distintas presentaciones, entre los cuales se destacan los aceites esenciales:

Los aromas y las emociones

Los aceites esenciales son compuestos aromáticos volátiles que ocurren naturalmente y se encuentran en las semillas, la corteza, los tallos, las raíces, las flores y otras partes de las plantas. Los aceites esenciales dan sus aromas, las protegen y juegan un papel importante en la polinización. Los aceites han sido utilizados por mucho tiempo en la preparación de alimentos, medicinas como en tratamientos de belleza dado sus potentes beneficios.

Son pequeñas moléculas orgánicas que tienen a cambiar rápidamente, a temperatura ambiente del estado sólido o líquido al estado gaseoso. Las propiedades físicas y químicas de los compuestos aromáticos volátiles que componen los aceites son los que permiten que el aroma pueda transportarse en el aire e interactuar directamente con los sensores olfativos de la nariz. El tipo de compuesto aromático volátil es el que determina el aroma como los beneficios que el aceite ofrece. (doTerra, s.f.)

Hasta la fecha se han identificado más de 3000 variedades de compuestos aromáticos volátiles donde la naturaleza del aceite varía de plata a plata dentro de familias botánicas y de especie a especie, aun así, la composición de los aceites esenciales puede variar dependiendo de la hora, la estación, la ubicación geográfica el método y la duración de la destilación entre otros aspectos.

Los beneficios de los aceites son infinitos. Pueden ser utilizados para el bienestar emocional tanto físico, en mezclas o singulares y pueden ser utilizados en forma tópica o sublingual.

Cómo se usan los aceites esenciales

Método aromático:

El sentido del olfato es una herramienta poderosa psicológica, mental y emocional. Los aceites esenciales son absorbidos rápidamente por los receptores olfativos que se unen directamente al sistema linfático. El sistema linfático hace parte del cerebro y apoya una variedad de funciones incluyendo el olfato, las emociones, el comportamiento y la memoria. Algunos aceites tienen efectos de activación como otros se encargan de calmar. La difusión es una manera de utilizarlos pero aun así no es completamente necesaria ya que actúan bien al contacto con el calor de la piel junto con inhalaciones profundas. (doTerra, s.f.)

Método tópico:

El sistema tópico es muy efectivo dado a que los aceites esenciales tienen un peso molecular bajo y son solubles en los lípidos lo que hace que se penetren en la piel fácilmente. Cuando la piel absorbe el producto, es cuando crea el beneficio del área. Se pueden aplicar en forma de masaje incrementando el flujo sanguíneo. De igual manera se pueden aplicar con las manos hacia la piel en puntos como el cuello, en los puntos de energía (muñecas, sienes, detrás de las orejas), pecho y abdomen y en los brazos, piernas y las plantas de los pies. (doTerra, s.f.)

Método interno:

Muchos aceites han sido utilizados en la culinaria por siglos y otros hacen parte de suplementos dietarios. Cuando los aceites son ingeridos, se van directamente a la corriente sanguínea por medio del tracto gastrointestinal. Cuando son consumidos, se transportan a todos los órganos del cuerpo incluyendo el cerebro y como el resto de los alimentos que consumimos, son metabolizados por el hígado. Los métodos principales de los aceites esenciales cuando son ingeridos se basan en usarlos en recetas de cocina en pequeñas cantidades ya que son muy potentes. Se pueden agregar al agua, batidos o té entre otras bebidas. También es posible tomar cápsulas de estos mismos. (doTerra, s.f.)

Aceites esenciales

Bergamota:

Debido a sus propiedades calmantes y edificantes, la bergamota (Bergamot) puede disipar sentimientos de ansiedad mientras que simultáneamente limpia y purifica la piel

Ylang Ylang Cananga odorata:

Derivado de singulares flores en forma de estrella, Ylang Ylang es usado con frecuencia para apoyar la salud de la piel y el cabello, mientras que simultáneamente produce un efecto calmante y promueve la actitud positiva.

Toronja Citrus X paradisi:

El aceite esencial de pomelo (Grapefruit) puede crear un ambiente edificante debido a su vigorizante y energizante aroma, y a la vez actuar como agente purificador.

Tomillo Thymus vulgaris:

Con una química específica que apoya la salud del sistema inmunitario, el tomillo (Thyme) es un poderoso y cálido aceite esencial que posee potentes propiedades limpiadoras y purificadoras.

Melisa Melissa officinalis:

Con la habilidad de afectar positivamente el estado de ánimo, el aceite esencial de melisa (Melissa) a menudo es usado para reducir sentimientos de tensión, promover el relajamiento y calmar el nerviosismo.*

Naranja silvestre Citrus sinensis:

Elevar el estado de ánimo y los niveles de energía y para refrescar el aire.

Mejorana (Marjoram) Origanum majorana:

Con sus propiedades calmantes y efecto positivo sobre los sistemas inmunitario y nervioso humanos, la mejorana (Marjoram) en un tiempo fue conocida como símbolo de gozo y felicidad en culturas antiguas.

Limón Citrus limon:

Limpia y purifica el aire y las superficies, Limpia naturalmente el cuerpo y ayuda en la digestión, Apoya la función respiratoria saludable, Promueve un estado de ánimo positivo.

Lavanda Lavandula angustifolia:

A menudo se considera que la lavanda (Lavender) es un aceite que hay que tener a mano en todo momento debido a sus versátiles usos, incluyendo sus propiedades calmantes y relajantes que promueven el sueño reparador y alivia sentimientos de tensión.

Incienso Boswellia carterii, frereana, y sacra:

A menudo llamado el “rey de los aceites”, incienso promueve sentimientos de paz y bienestar general cuando se utiliza automáticamente, mientras que los usos tópicos e internos proporcionan beneficios de salud modernos.

LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DEL TRATAMIENTO

Una alimentación sana son las bases necesarias para llevar un estilo de vida saludable, pero sobre todo, son las bases para mantener un cuerpo sano. La existencia de alimentos que aporten al cuerpo los nutrientes necesarios, y que adicionalmente aporten beneficios a la salud como en el caso de los alimentos funcionales; contribuyen a la construcción de un organismo cuyo funcionamiento sea el más óptimo.

Como se mencionó anteriormente, los superfoods tienen factores nutricionales que benefician al cuerpo en aspectos fisiológicos dado a que el cuerpo no los puede producir por sí solo. Estos alimentos, además de nutrir el cuerpo, ayudan a desintoxicar el organismo, aumentar la energía, mejorar la inmunidad y el bienestar general.

No obstante, los alimentos funcionales adquieren su apellido teniendo en cuenta algunas condiciones propuestas, según el Estudio Panorámico de Vigilancia Tecnológica e Inteligencia Competitiva de los Alimentos Funcionales (2016):

- * Demostrar los beneficios del consumidor obtenidos al ingerir los alimentos
- * Existencia de una cantidad mínima para definir la ingesta diaria y alcanzar los beneficios
- * Que si un consumidor ingiere más de la ingesta diaria recomendada, no ocasione algún efecto negativo.
- * El alimento funcional debe poder comerse en la dieta habitual.
- * Todo alimento funcional debe tener la etiqueta del ingrediente bioactivo y la proporción en la que se encuentra.
- * Existencia de alguna metodología que permita identificar y cuantificar la cantidad del bioactivo.

Por 16 años, la científica Nimbre Torres, investigadora en nutrigenómica del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, realizó una serie de estudios con pacientes en el cual demostró los beneficios del nopal, la avena, la chía y el yogurt en la reducción del colesterol y la glucosa en la sangre, control de peso y regulación intestinal (Villanueva, 2016)

Si bien en el estudio la científica Torres dejó claro que los alimentos funcionales no quitan las enfermedades sino que las previenen, los resultados de la investigación arrojaron conclusiones positivas al verificar estos alimentos combinados con comidas variadas y equilibradas. Alimentos como frutos secos, pescados, aceite de oliva y semillas, así como las hojas verdes comestibles e infusiones de hierbas pueden tener efectos neuroprotectores por el aporte a ácidos grasos omega 3 (que mantienen la estructura neuronal) y contiene antioxidantes que retrasan en envejecimiento (Villanueva, 2016). Todos los alimentos que hagan aporte de omega 3 al organismo pueden prevenir o frenar problemas cognitivos, pérdida de memoria, lenguaje o estados de alerta.

De acuerdo a los resultados arrojados en la investigación de la científica Torres, se propone el siguiente cuadro² con la información correspondiente a la indagación:

Alimento	Nutrimientos	Recomendación de ingesta	Beneficios para la salud	Toma en cuenta
Nopal	Fibra, vitaminas A, C y calcio.	100 gramos al día (1 pieza). Si tienes diabetes consumir 250 gramos al día (2 a 3 piezas).	<ul style="list-style-type: none"> · Baja la absorción de glucosa contenida en los alimentos que se consuman junto con el nopal. · El páncreas no trabaja a marchas forzadas liberando insulina y por eso ayuda a prevenir y controlar la diabetes. · Tiene polifenoles y vitaminas que actúan como antioxidantes celulares, fortalece las defensas contra las infecciones y retrasa el proceso de envejecimiento. · Tiene hidratos de carbono complejos (fibra) que sirven como alimento para las bacterias benéficas que evitan la ganancia de peso. 	<ul style="list-style-type: none"> · No lo cocines más de 10 minutos. · La "babita" del nopal es la fibra soluble que mejora la función intestinal.
CHÍA	Proteínas, ácidos grasos omega 3 y omega 6, fibra soluble, calcio, fósforo, magnesio y zinc.	Una cucharadita al día.	<ul style="list-style-type: none"> · Aumenta la oxidación de ácidos grasos y disminuye la lipogénesis, es decir, previene que se acumule la grasa tanto en el tejido adiposo como en el hígado. · Ayuda a controlar el peso porque la fibra soluble que contiene produce sensación de saciedad. · Los ácidos grasos omega 3 que contiene la semilla de chía disminuyen los triglicéridos. 	<ul style="list-style-type: none"> · No es necesario que te excedas, con agregar una cucharadita de chía al agua, el yogur, las frutas o las ensaladas es suficiente.

SOYA	Proteína de buena calidad, ácidos grasos poliinsaturados, isoflavonas y fibra.	25 g. de proteína de soya al día (un vaso de leche y una hamburguesa de soya).	<ul style="list-style-type: none"> - La proteína y las isoflavonas que contiene bajan el colesterol y triglicéridos en sangre y mejoran la sensibilidad a la insulina. - Previene la obesidad e hígado graso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puedes consumir tofu o leche de soya. Los jugos de soya no se sugieren porque tienen mucha azúcar. - Elige leche de soya que contenga mínimo 6 gramos de proteína por cada 200 mililitros. - Elige texturizado de soya con 40 gramos de proteína en 100 gramos de producto.
AVENA	- fibra soluble y proteínas, ácidos grasos insaturados y vitaminas del complejo.	- 15 gramos al día (2 a 3 cucharadas soperas).	<ul style="list-style-type: none"> - Los betaglucanos (fibra soluble) de la avena disminuyen los niveles de colesterol en sangre. - La fibra de la avena favorece una adecuada comunidad bacteriana en el intestino y esto ayuda a regular el peso y a disminuir el estreñimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo mejor es comerla cruda o cocida por no más de 5 minutos. La puedes agregar al licuado, la fruta o el yogur. - Puedes hacer una combinación de leche de soya con avena para el desayuno o la cena.
YOGUR	- Proteínas, calcio, vitaminas A, B y D.	- 2 porciones de yogur (125 gramos al día).	<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda a disminuir los síntomas provocados por la intolerancia a la lactosa (que padece el 70 por ciento de los mexicanos) como gases, diarrea, malestar e inflamación. - Las bacterias benéficas que contiene producen enzimas que ayudan a romper la molécula de lactosa, que es el azúcar contenida en los lácteos, y facilitan la digestión. 	

² El cuadro adjunto al presente documento fue organizado a partir de la información obtenida de Villanueva, P. (2016, Jul 23). Alimentos sin milagros. *Reforma* Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1806236123?accountid=13250>

En el cuadro anterior se pueden evidenciar los beneficios del consumo de algunos alimentos cuyo fin último es hacer sentir bien o mejor a las personas mediante el uso constante de los alimentos funcionales. La creciente preocupación del público por el estado de su salud ha hecho que estos adquieran alimentos con un valor nutricional agregado. De igual forma, evidencias como estas han logrado cambiar la percepción negativa de muchas personas sobre los carbohidratos, pues cereales como la avena o la quinoa poseen perfiles nutricionales ricos y completos.

Complementando el estudio de Torres, la Base de Datos Global de Productos Nuevos de Mintel (GNPD) afirma que en 2011 el lanzamiento de productos catalogados como super alimentos o alimentos funcionales aumentó en un 202% (Industria Alimenticia, 2017). La variedad de alimentos descubiertos con propiedades benéficas para el organismo ha abierto a los usuarios un sin fin de posibilidades para explorar grupos alimenticios, sabores y texturas. Ejemplos adicionales de algunos alimentos funcionales según David Magaña Lemus (2006) podrían ser:

“Los vegetales verdes que tienen luteína, misma que contribuye a una visión sana. Granos como el maíz, soya, trigo, contienen ester estanol que reduce los niveles de colesterol sanguíneo. La zanahoria contiene betacaroteno, componente que neutraliza los radicales libres que podrían dañar a las células. Respecto a los productos pecuarios se tiene que el queso y algunos cárnicos contienen ácido linoléico, componente que podría mejorar la composición corporal, y reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.”

Diversos vegetales, frutas, legumbres y bebidas de origen vegetal aportan a la salud con diferentes beneficios que podrán ser ampliados en la Tabla 1 de Anexos del presente documento.

Los superfoods tienen un importante papel en organismo puesto que son reguladores de algunos procesos metabólicos básicos y fisiológicos. Entre ellos, los alimentos funcionales generan defensas contra el estrés oxidativo, el cual es generado por la acumulación de moléculas altamente reactivas que generan una desorganización en las membranas celulares. Alimentos ricos en antioxidantes como la vitamina C y E y minerales como el Zinc preservan el adecuado funcionamiento de las células inmunes al envejecimiento (Leal, 2016).

Además de los beneficios gastrointestinales mencionados anteriormente en el estudio de la científica Torres, se hace un especial énfasis en la intervención de los superfood en los procesos del rendimiento cognitivo y mental; puesto que la ingesta de algunos alimentos se centran en la producción de hormonas que equilibran los estados físicos, mentales y emocionales de los individuos. Por ejemplo, la soya mejora la sensibilidad de la insulina en el torrente sanguíneo, la cual es indispensable liberar para reducir los niveles de glucosa en la sangre luego de un episodio de estrés, y la maca contrarresta los efectos del cortisol y la adrenalina cuando estos están elevados en el torrente sanguíneo.

Los procesos fisiológicos como el control de apetito y la sensación de saciedad, también son dominados por la segregación e inhibición de hormonas que son activadas con alimentos que contengan grasas, proteínas, hidratos de carbono, edulcorantes artificiales y sustitutos de grasas; muchos de esos encontrados en los alimentos funcionales naturales o intervenidos por el hombre.

Los superfoods tienen un alto contenido de fitoquímicos, los cuales se encuentran principalmente en las comidas a base de frutas, vegetales y granos completos. Los fitoquímicos tienen actividades biológicas que benefician la salud humana, pues se metabolizan en el cuerpo por medio de las enzimas que asimilan la comida y las drogas/medicinas.

Los estudios dicen que los fitoquímicos han sido asociados como una forma de protección y/o tratamiento de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, hipertensión y diabetes.

Nutrientes de los alimentos funcionales

- *Fitonutrientes*: se refieren a compuestos que tienen un efecto positivo
- *Carotenoides*: es el compuesto que aporta betacaroteno, vitamina A, antioxidantes y ayuda a mejorar la visión ocular
- *Polyphenols*: Antioxidantes fuertes, tiene el grupo más largo, protección a la piel por medio de granos, vegetales, nueces y semillas. Ayuda con la salud cerebral, normaliza los niveles de azúcar, disminuye la presión arterial (café, vino, té y frutas principalmente)
- *Flavonoides*: Son encontrados en manzanas, frijoles, brócoli, tomates cherry, cebollino, arándanos, kale, cebolla puerro, peras, cebolla, uvas rojas, cerezas. Es un subgrupo de los polyphenols.

- *Antocianina*: como los carotenoides, es el que lleva los pigmentos en las plantas rojas, azules, moradas más encontradas en los frutos rojos y en vegetales. Protegen el hígado, la vista y la presión arterial.

- *Fitoesteroles*: “estas sustancias absorben el colesterol de baja densidad (LDL) o colesterol malo, contribuyendo a reducir o evitar la hipercolesterolemia” (Sanitas, s.f.).

- *Aminoácidos*: “son los componentes más simples de las proteínas y su actividad se dirige fundamentalmente al sistema nervioso, contribuyendo a reducir el estrés y la ansiedad y aportando un efecto sedante que favorece el sueño, así como al sistema inmunológico, reforzando las defensas del organismo” (Sanitas, s.f.).

Todos estos alimentos son indispensables en el momento de planear una dieta saludable o simplemente incluirlos en la ingesta de alimentos habituales de las personas cuyo interés se centre en el cuidado del cuerpo y en la prevención de enfermedades. No obstante, es importante resaltar que la cantidad de nutrientes absorbidos varía de un organismo a otro. Por tanto, los efectos de los alimentos funcionales puede variar en todas las personas.

MARCO CONCEPTUAL

Ruptura de la vida cotidiana

La cotidianidad induce a las personas a la rutina y ello implica que cada instante comience a vivirse igual. Romper con la costumbre implica realizar un cambio, hacer cosas nuevas, experimentar con las actividades y explorar sensaciones. Transformar las experiencias supone cambiar de ambiente, de ánimo y de actitud.

Tranquilidad, despejar la mente

Hoy día, miles de personas se dejan llevar por sus actividades laborales, responsabilidades académicas, compromisos familiares, preocupaciones financieras, y en sí, se afectan por el acelerado ritmo de la vida citadina. Si una persona dedica un mínimo espacio de su tiempo para poner un alto a todo aquello que lo rodea y poner en orden eso que ronda por su mente, puede ver con más claridad todo eso que lo agobia y encontrar una posible solución.

La tranquilidad es un estado de calma que se siente en un momento y lugar determinado, y no tiene porqué prolongarse. Sin embargo, durante ese instante, un individuo puede actuar sin alterarse, sentir que su interior está en equilibrio con todo lo que lo rodea. El estado de serenidad permite a las personas visualizar lo que está haciendo bien o cómo debería proceder; la tranquilidad es un estado fundamental para el bienestar humano.

Nutrir el cuerpo y la mente, la salud para Salú

La salud es un aspecto importante para cada ser humano, sin embargo ser saludable no significa ser esbelto y tener una condición física de revista. El concepto de salud aborda muchos ámbitos empezando por la alimentación. Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que le brinden al cuerpo los nutrientes necesarios incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas buenas, agua, vitaminas y minerales; e implica tener los niveles de azúcar y grasas controlados por un médico.

Finalmente, la salud implica tener un manejo de las emociones y pensamientos frente a situaciones cotidianas, no tener autocontrol en momentos de dificultad puede hacer que el individuo se preocupe más de la cuenta y empiece a dañar su estado mental.

Autoayuda

Se entiende como la ayuda que una persona se presta a sí misma en una situación personal de la vida cotidiana. La persona que hace uso de la autoayuda se concentra en sí mismo y actúa para mejorar estados emocionales tanto como físicos pero es completamente dependiente de sí mismo. Puede indagar por sus propios medios y recibir una guía pero es completamente dueña de su bienestar.

Voluntad

Es la libertad en sí. La voluntad es una acción autoritaria que solo se debe llevar a cabo si la persona está dispuesta, si ésta no se decide a actuar por su cuenta, nadie más lo hará.

Recordación significativa, la experiencia personal

Realizar actividades nuevas o diferentes a las que se acostumbra a hacer abre las fronteras a múltiples detonantes sensoriales que suelen ser ignorados, como enfocarse en convertir la experiencia del cliente en un punto de convergencia entre sus emociones y vivencias diarias. Al lograr una contribución en el reconocimiento del cliente a través de la memoria de un acto específico pasado percibido como relevante, quiere decir que se logró generar conexiones emocionales y psicológicas con el establecimiento.

Edades Vulnerables

Durante cierta etapa de la vida, es decir, entre los 18 y 40 años, las personas suelen vivir cambios muy significativos que pueden generar inestabilidad emocional significativa, estrés y/o episodios de angustia profunda. No saber manejar una situación puede llevar a una persona a poner en riesgo su salud física, emocional o mental.

Relajación mental

Se relaciona con una actividad o método que ayuda a una persona a reducir su tensión física o mental con el fin de que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés o ansiedad.

Actividad sensorial

Hace referencia a la entrada de información del entorno al sistema nervioso a través de los sentidos con el fin de crear sensaciones y percepciones. Cuando los estímulos se enriquecen, se crea un beneficio en el desarrollo del pensamiento tanto como el lenguaje.

a. Tabla 1.

Lista de alimentos funcionales que debes tener en tu cocina

ALIMENTO	FUNCIÓN
Aceite de oliva	Buena fuente de ácidos grasos, que ayudan a evitar enfermedades cardiovasculares y cáncer
Aguacate	Reduce el riesgo de cardiopatía, presión arterial alta y osteoporosis. Contiene vitaminas B6 y E, ácido fólico, potasio y fibra.
Ajo	Disminuye el riesgo de cáncer; reduce las concentraciones de colesterol y la presión arterial, además es bactericida y mejora la circulación.
Arándanos	Mejora la salud de las vías urinarias y previene infecciones; reduce el riesgo de cardiopatía; puede reducir disminuir periodontitis y gingivitis
Atún	Reduce el riesgo de cardiopatía; rico en vitaminas B6 y B12, ácidos grasos omega-3 y proteína.
Brócoli, Col, Coliflor	Reduce el riesgo de cáncer y mantiene la salud del sistema inmunitario. El sulforafano participa en la eliminación de carcinógenos.
Semillas de calabaza	Buena fuente de fitoesteroles; vitaminas B, C, D, E y K; calcio, potasio, niacina y fósforo y magnesio.
Canela	Puede reducir el colesterol malo (LDL) y las concentraciones de glucosa sanguínea. Efecto anticoagulante. Efecto antiinflamatorio en la artritis.
<u>Cúrcuma</u>	Antiinflamatorio natural que reduce el riesgo de cáncer y al parecer lentifica la enfermedad de Alzheimer
Leguminosas	Aportan ácido fólico, que reduce el daño del ADN y ayuda a evitar el cáncer. Ricos en fibra, magnesio, potasio, proteína y hierro.
Tés negro, verde o blanco	Disminuyen el riesgo de cáncer gástrico, esofágico y cutáneo, así como enfermedad cardíaca. Los flavonoides neutralizan los radicales libres

Nota. Recuperado de Directo al paladar. México. <https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/lista-de-alimentos-funcionales-que-debes-tener-en-tu-cocina>

REFERENCIAS

- Agencia Efe. (2010). Colombia es el cuarto país más ansioso del continente. *El País*. Recuperado de <http://www.elpais.com.co/colombia/es-el-cuarto-pais-mas-ansioso-del-continente.html>
- Anónimo. (2016). Una de cada 10 personas padece depresión o estados de ansiedad, según OMS. *El Comercio*. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/tendencias/oms-cifras-personas-ansiedad-depresion.html>
- Anónimo. (2017). Bogotá, la primera en trastornos mentales. *Revista Semana*. Recuperado de <http://www.semana.com/nacion/articulo/cifras-criticas-por-salud-mental-en-bogota/515858>
- Anónimo. (s. f.). El glucógeno en los alimentos. *GuiaFitness*. Recuperado de <https://guiafitness.com/el-glucogeno-en-los-alimentos.html>
- Asociación Americana de Psiquiatría (Ed.). (2014). *Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos mentales*. Bogotá, Colombia: Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (s.f.). *Los distintos tipos de estrés*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Breastcancer.ORG. (28, 06, 2013). *Cómo el cuerpo obtiene los nutrientes de los alimentos*. Recuperado de http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable/nutrientes
- Cabrera, E. (2015). *Lista de alimentos funcionales que debes tener en tu cocina* [Tabla]. Recuperado de <https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/lista-de-alimentos-funcionales-que-debes-tener-en-tu-cocina>
- David Magaña Lemus*. (2006, Apr 04). Crece el interés por alimentos funcionales. *Economista* Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/336469905?accountid=13250>
- doTerra. (02 de abril de 2012). *Aceites esenciales*. Recuperado de <https://www.doterra.com/US/es/pl/single-oils>
- doTerra. (02 de abril de 2018). *¿Qué es un aceite esencial?* Recuperado de <https://www.doterra.com/US/es/what-is-an-essential-oil>

- Dr. Edward Group DC, NP, DACBN, DCBCN, DABFM. (03, 11, 2016). *What Are Phytochemicals? Discovering Their Health Benefits*. Recuperado de <https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/what-are-phytochemicals/>
- Eaton, J. (s. f). ¿Qué son las endorfinas? *Reverse Therapy*. Recuperado de http://www.reverse-therapy.es/que_son_las_endorfinas-faq-2-15.htm
- Florencia, M. (2012). *Biología del Comportamiento - Estrés*. Recuperado de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Gratacós, M. (S. f). Las 4 hormonas del estrés principales. *Lifeder.com*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/hormonas-del-estres/>
- Illanes, A. (2015). Alimentos funcionales y biotecnología. *Revista Colombiana De Biotecnología*, 17(1), 5. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1694861827?accountid=13250>
- LEDBOX News. (28 de marzo de 2017). Niveles recomendados de iluminación por zonas [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://blog.ledbox.es/informacion-led/niveles-recomendados-lux>
- Leal, M. (2016). *Estudio panorámico de vigilancia tecnológica e inteligencia competitiva. Alimentos funcionales* (p. 30). Buenos Aires, Argentina: Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva..
- Lee, C., Lai, C., Sung, Y., Lai, M. Y., Lin, C., & Lin, L. (2017). Comparing effects between music intervention and aromatherapy on anxiety of patients undergoing mechanical ventilation in the intensive care unit: A randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 26(7), 1819-1829. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-017-1525-5>
- Los consumidores anhelan súper alimentos, frutos y granos. (2017). *Industria Alimenticia*, 28(8), 20-23. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1933169394?accountid=13250>
- Marcus, J., (2013). Vitamin and Mineral Basics: The ABCs of Healthy Foods and Beverages, Including Phytonutrients and Functional Foods: Healthy Vitamin and Mineral Choices, Roles and Applications in Nutrition, Food Science and the Culinary Arts. En Academic Press (Ed.) *Culinary Nutrition. The Science and*

- Practice of Healthy Cooking* (pp. 279-331). Illinois, EEUU: Elsevier. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123918826000078>
- Martos, C. (S. f.). Noradrenalina: mecanismos y funciones. *Lifeder.com*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/noradrenalina/>
- MedlinePlus. (2014). *El estrés y su Salud*. Estados Unidos: Librería Nacional de Medicina. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- National Cancer Institute (s.f.). *Aromaterapia y aceites esenciales*. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/paciente/aromaterapia-pdq>
- Nipon. (14 de julio de 2017). *Tatami*. Recuperado de <https://www.nippon.com/es/features/jg00102/>
- Organización Mundial de la Salud. (Julio, 1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <http://www.who.int/about/mission/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (Diciembre, 2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Nutrición*. Recuperado de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es#
- Programa de Mindfulness de 8 semanas de Jon Kabat-Zinn. (04 de marzo de 2018). *“Práctica meditativa donde se ejercita la consciencia al prestar atención a la experiencia, sin juzgarla, sin evaluarla ni reaccionar a ella, independientemente que se presente agradable o desagradable. La práctica del mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, desarrollar la paciencia, la aceptación, la apertura y la no reactividad”*. Recuperado de <http://www.nicolasmorenopsicologo.com/psicologos-granada/programa-de-mindfulness-de-8-semanas-de-jon-kabat-zinn/>

- RCN Radio. (2017). *Por estrés, 40% de los empleados en Colombia sufre trastornos mentales*. Recuperado de <http://www.rcnradio.com/salud/por-estres-40-de-los-empleados-en-colombia-sufre-trastornos-mentales/>
- Real Academia Español. (S. f.). *Definición de yoga*. Recuperado de <https://definicion.de/yoga/>
- Real Academia Española. (s.f.). *Mente*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=OwgZLgt>
- Rovira, I. (S. f.). Las 6 hormonas del estrés y sus efectos en el organismo. *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiymente.net/neurociencias/hormonas-de-estres>
- Sanitas. (S.f.). *Alimentos funcionales*. España: Sanitas, parte de bupa. Recuperado de <https://www.sanitas.es/>
- Soteras, A. (2015). La Melanina es la Hormona de la Oscuridad. *EfeFuturo*. Recuperado de <http://www.efesalud.com/melatonina-la-hormona-de-la-oscuridad/>
- Torres, A. (S. f.). Serotonina: 6 efectos de esta hormona en tu cuerpo y mente. *Psicología y mente*. Recuperado de <https://psicologiymente.net/neurociencias/serotonina-hormona>
- Vanderschelden, M. [Dr. John Bergman]. (2015, 12, 02). Superfoods with Dr. Mike [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NjQOHVQwqSs>
- Villanueva, P. (2016, Jul 23). Alimentos sin milagros. *Reforma* Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1806236123?accountid=13250>



1. Período académico		2. Director del Proyecto	
1810		Paola Margarita Sanchez Mendoza	
2. Nombre del estudiante			
Celeste Vélez Noguera		Otros autores (si los hay): Angie Ximena Ortíz García	
3. Nombres de los profesores del Comité de Proyecto			
Aspectos de la Innovación, Tecnológicos y Productivos:		Carlos Roberto Torres Parra	
Aspectos Culturales, Sociales y Humanos:		Edgar Hernández Mihajlovic	
Aspectos para el Emprendimiento:		Jair Giovanni Ruíz Barragán	
4. Título del proyecto (si quiere adicionar el nombre: colóquelo después del título separado por un guión)			
SALÚ - TÚ RECOGES LO QUE COSECHAS			
5. Resumen (mencione brevemente: problema, actores y/o entidades, metodología)			
<p>La sobrecarga de trabajo y asuntos pendientes hace que las personas estén pensando constantemente en esos temas incompletos, ya sea en lo que sucede en el momento, o en lo que pueda llegar a pasar. El sentimiento de agobio suele hacerse presente como algo pasajero o como algo que acompaña a la persona la mayor parte del tiempo. Ahora, ese estrés puede salirse de control y llevar a la persona a sufrir algún tipo de trastorno mental, en el peor de los casos.</p> <p>El proyecto se enfoca en estudiar, plantear y diseñar un modelo de negocio que ofrezca al público actividades de relajación física, relajación sensorial y servicios de alimentación, en la ciudad de Bogotá. Lo anterior tiene como fin último generar una experiencia personal en el usuario con ánimo de mejorar su estado emocional en un momento de su día.</p> <p>Así, el presente proyecto permitirá mostrar a través del Diseño Industrial una nueva alternativa de esparcimiento para personas propensas a sufrir de estrés, contribuyendo con su bienestar físico y afectivo en un momento específico de su jornada.</p>			
6. Evaluación			
Aprobado:		Sí: X No:	
Nota:		4.4 / 5.0	

En constancia de la revisión efectuada, certifico que los materiales a registrar son los desarrollados a efectos del presente proyecto.

Firma del Director de Proyecto