

Posifrut

de lo psicosomático
a un estilo de vida saludable



desarrollado por Daniel Soto

Ficha técnica

Título del proyecto: “Posifrut”

Tema del proyecto: Complicaciones psicosomáticas aplicadas a un producto.

Autor: Daniel Soto Intriago

Asesor del proyecto: Cristian Mogrovejo M.A.

Ciudad: Quito

Fecha: Mayo de 2013

Número de páginas: 21

Resumen: Este proyecto analiza el tema del cuerpo y su conexión con la mente, se propone un producto y su comercialización como una solución al estrés.

Palabras clave: Psicosomático, estrés, bebidas.

Índice

Introducción	1
Investigación teórica	2
Investigación cualitativa	4
Proceso de Diseño	8
Conclusiones y recomendaciones	9
Imágenes del proyecto	10
Referencias	21

Introducción

El cuerpo, a partir de su desarrollo físico parte como una célula única que atraviesa una serie de cambios que continúa a lo largo de la vida (Papalia et al. 2010). El ser humano es una porción de materia que vive en constante transformación, se continúa un ciclo que inevitablemente se puede evitar, el mismo que parte de su existencia hasta su desintegración. Esta materia llamada cuerpo nos conduce a través del tiempo y nos permite la interacción con otros cuerpos e individuos.

La vida del ser humano experimenta tres tipos de desarrollo: el físico que se asocia al crecimiento del cerebro, los sentidos, las facultades motrices y la salud. El cognoscitivo que permite la posibilidad del aprendizaje, memoria, lenguaje, razonamiento, pensamiento y creatividad. Y el desarrollo psicosocial provoca las emociones, personalidad y relaciones sociales. Siendo estos tres pilares de desarrollo humano, es fundamental su interrelación para un correcto estado de la persona (Papalia, 2010). El ser humano necesita desarrollarse tanto en lo físico como en lo psicológico y social; consecuentemente, aquella materia llamada cuerpo necesitará, además de una estructura física, una entidad que maneje estos estados psicológicos y sociales.

El cuerpo humano es una materia que funciona con mucha precisión, poseemos un conjunto muy elaborado de músculos, órganos, células, entre otras que nos permiten performar acciones que nos desenvuelven en un espacio y sociedad. Según el psicólogo Robert Feldman, el cuerpo humano contiene cantidades abismales de células llamadas neuronas, las mismas nos

permiten coordinar la precisión de nuestros movimientos, así como de nuestras emociones. Las neuronas son capaces de transmitir información directamente al cuerpo para que se mantenga un cierto comportamiento y reacción. La comunicación entre estas células, como menciona Feldman, puede afectar a nuestras emociones. Es de esta manera como la materialidad del cuerpo puede afectar a nuestro bienestar psicológico.

La percepción que recibimos del entorno es provocada por los sentidos, las diferentes capacidades del ser humano permiten un entendimiento del mundo que habita. El cuerpo humano es capaz de experimentar diferentes aspectos sensoriales. Además de los cinco sentidos, Feldman agrega que poseemos también capacidad sensorial de equilibrio, temperatura, presión, dolor, vibración entre otros. A través de los sentidos el ser humano puede entender y comunicarse con el mundo que le rodea.

Como dice Deepak Chopra, los cinco sentidos confirman nuestra materialidad física, sin embargo el cuerpo es tan solo una porción de materia que funciona gracias a la inteligencia, y a esto se le debe la identificación que obtenemos del mundo. Chopra elimina toda facultad del razonamiento de las entidades puramente físicas, no puede existir equivocación por parte de cada proceso del que participa el cuerpo, en resumidas palabras, la naturaleza toma sus decisiones de una manera inteligente para la que debe funcionar. El cuerpo debe ser conducido para poder utilizar sus habilidades, se

puede adaptar a cualquier actividad, siempre y cuando sea guiado para ser conseguido, y se da a través de la inteligencia y el cambio que se le da a las funciones cerebrales, puesto a que el cerebro es adaptable al cambio y tiene un carácter plástico por la creación diaria de redes neuronales (Chopra 2010). Asimismo, Chopra nos cuenta que la experiencia espiritual de Dios se debe a una creación de una red neuronal, lo cual se pudo evidenciar en el estudio de monjes budistas en estado de meditación sobre la compasión, es de esta manera que se entiende la posibilidad de que la actividad mental puede moldear al cerebro, y a su vez que influya en el cuerpo, por ejemplo su tasa respiratoria y su química sanguínea. De esta manera es posible controlar los estados anímicos a través de la estimulación neuronal, así como el estado físico de la persona.

El cuerpo humano necesita de inteligencia para poder cumplir sus diversas funciones como menciona Chopra. La naturaleza de la mente, por parte de la teoría del dualismo, dice que la realidad se constituye por lo material y lo inmaterial, o sea, mente o alma, y el cuerpo (Ortiz). De aquí, Gustavo Ortiz analiza estas dos entidades, el cuerpo como lo mensurable y la mente como lo infinito.

Así como nuestra actividad mental puede cambiar funcionamientos cerebrales, se cree que es posible la generación de una enfermedad por causa mental, dichas enfermedades son llamadas enfermedades psicosomáticas (Ronald 1999).

investigación teórica

Mente sana refleja un cuerpo sano. Existe la posibilidad en el ser humano de modificar su

estado de salud mediante sus pensamientos. Es de tal manera que se puede desarrollar una enfermedad a través de las emociones, así como contrarrestar los síntomas y lograr la pronta recuperación de una. Para la argumentación de este estudio se analizará generalmente a las enfermedades psicosomáticas, hasta la investigación de casos específicos.

Cuando una persona se encuentra en situaciones en las cuales sus emociones carecen de sensaciones de placer, o está rodeado de sentimientos negativos, o bien el atravesar acontecimientos que puedan alterar el estado anímico, puede dar lugar al apareamiento de estrés, el mismo que se puede manifestarse en el cuerpo a través de síntomas que evidencien alguna enfermedad (Aguirre 2009).

Es de conocimiento global que el estrés en las personas es una puerta abierta al desarrollo de enfermedades y daños a los órganos del cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud, se define al estrés como la anticipación de una acción por parte del organismo como resultado de reacciones a nivel físico y biológico. De manera más amplia al tema, el doctor neuropsiquiatra Óscar Slipak concluye en parte de sus investigaciones que la conexión existente entre el individuo y el medio en el que se desenvuelve, se puede categorizar según el estímulo provocado por el ambiente. La primera estima que el estrés es el desencadenante a la respuesta de un individuo. La segunda, el estrés como efecto fisiológico o psicológico causado por un entorno de tensión. La última, según Slipak, el estrés es el producto de la relación entre un medio ambiente y la reacción cultural de un individuo. De esta manera se podría creer que los comportamientos ante un evento que pueda provocar estrés será causante de un comportamiento por parte

de la persona, tal reacción podría ser parecida dentro de una comunidad. En el caso de que el estrés pueda crear patrones de comportamiento debido a su fuente, consecuentemente se facilitará el estudio de las enfermedades psicosomáticas, es decir que se podría analizar similitudes entre las causas y los efectos de las mismas.

El término estrés fue incorporado por el estadounidense Walter B. Cannon, el mismo término partió de estudios en el área de la Física, se consideró al estrés como la capacidad de resistir a las tensiones o impactos del ambiente. Posteriormente, el fisiólogo Hans Selye identificó a esta resistencia por tres etapas, la primera que provoca una reacción de alarma por dicha tensión o impacto, la segunda es la resistencia y su adaptación de dicho ambiente, y la tercera etapa la define como el agotamiento hacia dicha tensión. Selye, analiza la concordancia entre los sistemas fisiológicos con el organismo y cómo estos pueden protegerlo así como ocasionarle daño. Con estas afirmaciones de Selye, se puede obtener un entendimiento del estrés como un proceso soportado por el que el cuerpo en un entorno, el cual que al generar inestabilidad a la persona, la prepara para una reacción de protección, la misma que se menciona en la segunda etapa descrita por Selye, en el cual el cuerpo se protege adaptándose al medio, no obstante, al no poder sobrellevar este entorno, podría ocasionar complicaciones debido al agotamiento. En conclusión, el estrés podría ser entendido como un umbral existente entre el estado de confort y el desequilibrio de una persona debido al medio en el que se desenvuelve.

La relación entre el organismo y su entorno, se torna más compleja cuando se relaciona el cuerpo y la psique. Mediante las observaciones e investigaciones del doctor Raúl Riquelme

de la Sociedad Chilena de Salud Mental, los modelos cognitivos concretan la interpretación de la realidad de un individuo, entre estos sus estímulos corporales, los cuales pueden ser distorsiones cognitivas. Asimismo menciona el ejemplo de pacientes hipocondríacos, los mismos que poseen una percepción errónea y exagerada acerca de sus procesos corporales, los mismos que se desarrollan por la sugestividad, por consiguiente se inicia una edificación de síntomas fisiológicos. Sin embargo, la investigadora Karla Perales hace una diferenciación bastante marcada entre los pacientes psicosomáticos y los hipocondríacos, para la cual afirma que existen dolencias físicas reales en el caso de los psicosomáticos, y las dolencias de los hipocondríacos se limitan a la imaginación de las mismas, es decir que nunca contrajo ninguna enfermedad ni posee síntomas ciertos, los cuales son causados por la interpretación personal de sensaciones del cuerpo.

Se cree que existe un perfil de los pacientes psicosomáticos, los cuales comparten comportamientos y personalidades similares. Para Riquelme, las personas con trastornos psicosomáticos, carecen de una simbolización entre el cuerpo y su reacción ante el entorno, por lo que recalca que existe un déficit para mentalizar o simbolizar los conflictos del organismo. El psiquiatra Peter Sifneos identificó diversas similitudes en pacientes psicosomáticos, lo cual explica con un término introducido por él mismo, la alexitimia. El término alexitimia, por su etimología, se traduce como la ausencia de palabra para los sentimientos. Para lo cual, observó en pacientes psicosomáticos características de vocabulario limitado, afecto inapropiado y personalidad primitiva, lo que demostraba las complicaciones de una persona ante las facultades

comunicativas y expresivas de sus emociones.

Asimismo, Riquelme asegura que los pacientes psicósomáticos poseen mayor fijación ante eventos externos al cuerpo, por lo que los procesos internos del organismo son aislados a una categoría de menor importancia. Diversos estudios del tema concluyen que existen factores que vinculan a los pacientes psicósomáticos, y todas sus investigaciones relacionan a la falta de expresividad de los sentimientos. La psicoanalista Joyce Mc Dougall explica este fenómeno y su implicación en los desequilibrios del organismo a través de la comunicación entre el sistema nervioso central con el sistema nervioso vegetativo. Por otra parte, Michael Fain asegura que la causa para el desarrollo de una persona como psicósomática, parte desde la infancia del individuo a causa del exceso afectivo por parte de madres sobreprotectoras, dicha aseveración es análoga a lo mencionado por Sífneos quien afirma que el paciente psicósomático posee caracterización de afecto inapropiado. Es posible concluir que la consecuencia del afecto inapropiado podría conducir a la persona a confundir su estado interior por proporcionarle mayor importancia al exterior. En el caso de las madres sobreprotectoras, ellas introducen una confusión al nuevo ser al no permitirles un desarrollo normal en el que pueda concienciar sus procesos externos e internos, este nuevo ser carece de conocimiento ante situaciones de conflicto ante el medio por su estado de confort y protección elevada. Podríamos ejemplificar estas conjeturas con la naturaleza, en la cual si la madre no permite el aprendizaje de sus crías a cazar y buscar refugio, las mismas morirían de hambre o serían presas fáciles para los depredadores.

investigación cualitativa

Para poder analizar cualitativamente a lo psicósomático en situaciones diarias, el estudio a realizarse será delimitado por las multas y llamados de atención en la ciudad de Quito a causa de infracciones e incumplimiento de normas. Estos inconvenientes que se dan a diario pueden provocar estados de tensión que a su vez podría desembocar en una reacción somática. El estudio realizado será a partir de la experiencia del autor, para luego enriquecerlas con opiniones de habitantes de la ciudad, a modo de entrevista, después de observar un video en el que se muestren escenas afines a las sanciones.

Mi experiencia personal en un escenario tensionante empezó por mi vida diaria, en la cual recopilé un hecho alejado de las sanciones y las multas, y otro en el que se comete una infracción. Estos hechos provocaron un ambiente no confortable que desembocó en síntomas somáticos. En esta experiencia se he podido apreciar la conexión que existe entre la mente y las reacciones que conlleva el cuerpo.

En una tarde de miércoles, pasadas las cuatro de la tarde, al salir de un día entero de clases universitarias, tuve la necesidad de asistir al taller de modelado. En esta clase de modelado, que es a las siete de la mañana, hemos ido elaborando desde hace dos meses el modelado de un cráneo humano, el mismo que requería ser entregado al día siguiente completamente terminado para la calificación parcial del semestre. En mi modelado del cráneo no hacían falta arreglos, ya que estaba terminado. Sin embargo, quise

agregar unos pequeños detalles y comprobar que todo el trabajo esté con todas sus proporciones correctas. Estuve en el taller más de dos horas completando los detalles que agregué, como fracturas en la mandíbula, orificios de vejez en el área del sigomático, pequeños abultamientos en la zona de de los dientes, corrección de los ángulos del occipital, entre otros. El cráneo estaba completo para la clase y con detalles muy logrados, después de dos meses de trabajo en el objeto, sentí una satisfacción única, por ser la primera vez que trabajo en esta área y por el logro obtenido, creí que fue un buen momento para inmortalizar ese momento con una fotografía a través de mi celular. Al sacar el celular y cambiar las opciones de balance de blancos, alcancé a ver a través de la pantalla la caída al piso de la mitad frontal del cráneo. En ese instante guarde rápidamente el celular y corrí hacia el modelado, la mitad del occipital seguía en soporte y la mitad del rostro estaba caída en el piso. Estaba lleno de incertidumbre, no lo podía creer, mi cuerpo actuó rápidamente, estaba lleno de energía para actuar. Muy rápido intenté coger esa mitad del cráneo, la cual estaba pesada, y acomodarla con la otra mitad, era imposible unir esas dos piezas. Intenté mantener la calma, y mirando bien a la parte caída pude observar que estaba deformado y muy aplanado por el impacto con el suelo, lo que inmediatamente disparó mi desesperación y no hubo voluntad que pudiera tranquilizarme, empecé a sudar en exceso y a respirar rápidamente, mi corazón se hacía notar con sus palpitos fuertes. Al paso de un minuto o más, en mi estado no podía tener una consciencia estimada del tiempo, llega una señora, me saluda y yo aproveché para preguntarle si era profesora de modelado, a lo que respondió que

sí. Le conté mi suceso y con lástima me dijo que no sabía como podía ayudarme y que probablemente eso le haya pasado a muchos estudiantes, se despidió y se marchó. Rendido, coloqué mi escultura en el anaquel, no podía hacer más ya que tenía muchos otros deberes y trabajos en la empresa que debía completar esa noche, por lo que no podría tener tiempo de componer todo el trabajo que se realizó durante esos dos meses. Al salir del taller tuve un intenso dolor de cabeza y dolor de estómago, llegué a casa y mantenía un mal humor además de las dolencias físicas. Al acostarme para dormir tuve insomnio, no dejaba de dolerme la cabeza y estuve preocupado por la calificación del día siguiente, la cual no fue alta pero el profesor entendió mi accidente, con lo que inmediatamente sentí un alivio, una especie de catarsis en la que el dolor de cabeza que me acompañaba fue lentamente desapareciendo en un par de horas.

En el ámbito de las sanciones y las multas, decidí pasar por la experiencia personalmente. La siguiente semana de sucedido lo de la ruptura del cráneo, el día miércoles me llamaron de la oficina porque necesitaban unos trabajos para esa noche. Asistí a la oficina a la hora acordada y me estacioné en la puerta de la oficina, la cual queda en la bajada de Guápulo en Quito. Era notorio que no se debía estacionar en esa calle por su condición de ser estrecha, hay espacio apenas para dos vehículos, los de subida y los de bajada, sin embargo me estacioné sabiendo que eso dificultaría el tránsito. Al pasar unas horas se escuchaba pitos de carros y mucha gente afuera. Al salir, pude observar a los policías tomando fotografías a mi vehículo y a otros más que estaban en la misma situación. El escenario no era tanto el que esperaba, fue peor. Había un tráfico

tremendo por culpa de los que nos estacionamos ahí, habían 3 motos y una camioneta de policía, la gente del sector reflejaban su disgusto y murmuraban entre ellos, los conductores no paraban de pitar y pronunciar groserías ante el suceso. Ante esto, el policía se notaba perturbado por la situación. El policía se me acerca a pedirme mis documentos, yo procedí a entregarlos, y dijo que espere en ese sitio, yo le dije que sería mejor que me de la vuelta y me estacione en otro lugar para no provocar mayor tráfico, por lo que el policía en media frase me interrumpe con un “Señor que se quede aquí le estoy diciendo”. No dije más y obedecí al policía, mi estado no estaba aún fuera de confort en ese momento. Mientras transitaban más conductores, me insultaban y gritaban que me quitara de ese lugar, el policía estaba mucho más atrás y se demoraba demasiado en procesar mi multa. Estuve cerca de 20 minutos en ese lugar esperando al policía que salga de la camioneta, empecé a pensar que a lo mejor alguno de mis documentos estaba mal, que debía entrar a la oficina para acabar el trabajo que debía realizar, que la gente que estaba ahí me miraba de mala manera, que los conductores creían que estaba ahí parqueado a propósito y con mala intención. El ambiente en el que me mantuve no era el óptimo para mi bienestar psicológico, es por esto que sentí inmediatamente un dolor en el área del hígado y la boca del estómago, mi frente empezó a sudar gotas frías, decidí salir del sitio y parquear en otro sitio, los policías me ven y me gritan “A dónde se va”, me estacioné en otra calle que estaba sin transitar y sin rótulos de no estacionar. Al bajarme del carro, alcanzo a ver una moto de policía que me estaba siguiendo, me mira y me dice, “Correrá que mis compañeros ya se están yendo con sus

documentos por que usted se fue”. Desesperadamente corrí hasta llegar al sitio y aún estaban dos policías, me entregaron la multa y mis documentos. Finalmente pude entrar de nuevo a trabajar, pero mi energía ya no era la misma, me sentía sumamente agotado, con mucha sed y con un ligero dolor de cabeza. Parecía que esos fueron mis únicos síntomas, hasta que antes de las diez de la noche sentí un músculo de la pierna que se contraía súbitamente, es por esto que decidí irme a la casa y trabajar desde allá. Esta incomodidad del músculo permaneció hasta la mañana del día siguiente.

Para el análisis de la opinión ciudadana se elaboró un video que formó parte del material para los entrevistados, el mismo fue un collage de videos tomados de internet acerca de sanciones de distintos tipos, igualmente se incluyen reacciones negativas de ciertas personas hacia tal situación. En la creación del video se utilizaron distintos recursos para causar una sensación específica acerca de una misma escena. En la primera parte del video, la cromática es rojiza y los valores lumínicos son bajos y con bastante contraste entre claros y oscuros. Esta primera sección incluye musicalización acorde a lo que pueda interpretarse como tensionante. Además incluye clips de personas descontentas durante una sanción, se incluye asimismo cortos diálogos y expresiones de dichos individuos. Para el segundo segmento se editó con algunos de los mismos clips de video de la primera sección, se incorporó una luminosidad clara, también se coloreó con tonalidad verdosa a los clips, finalmente la musicalización tuvo un cambio drástico al reflejar sensación amigable. Este video que consta de dos secciones sirvió para evaluar la

sensación de los entrevistados, así también para refrescar memorias ante situaciones similares y sus reacciones.

Los entrevistados fueron grabados en video desde que empezaban a ver el video hasta sus respuestas a varias preguntas que sirvieron de guía para este estudio. Estas preguntas fueron las siguientes:

- ¿Qué sentiste al ver el primer video?
- ¿Cuál hubiera sido tu reacción ante una situación similar?
- ¿Afectaría el ánimo de tu día?
- ¿Esto podría afectar al organismo?
- ¿Qué sensaciones produce el segundo segmento?

Los sentimientos que se percibieron por los entrevistados fueron diversos. Hubieron quienes sintieron ira, esto debido a recuerdos de situaciones similares en las que describieron como indignantes y frustrantes. Asimismo, hubieron quienes opinaron que la primera parte se concebía como episodios de violencia, incomodidad y desorden en la gente. Por último muchos coincidieron en que el video les producía la sensación de injusticia.

Las reacciones descritas por los entrevistados ante situaciones similares fueron múltiples, para esto se agregó, en ciertos casos, preguntas acerca de sus reacciones en situaciones similares pasadas para guiar al entrevistado en su respuesta. Con esto, algunos respondieron la pregunta que su reacción supondría ser tran-

quila. Hay quien nos comentó que suele hacer bromas e intentar calmar estas situaciones intentando transmitir el buen ánimo. Por otra parte hubieron quienes creen que su reacción hubiera sido muy cercana a las que podría producir la ira.

Acerca del estado anímico, la mayoría de los entrevistados afirmaban que una situación parecida podría cambiarles el humor del día, hubo quien de manera más exacta comentó que algún evento, como los del video, podría mantenerlo pensando durante todo el día aquel inconveniente.

Acerca de la posibilidad de que estas situaciones afecten a nuestro organismo, los entrevistados comentaron sus reacciones físicas en esas circunstancias, las mismas que fueron bastante variadas. Entre los síntomas que contaron los entrevistados estuvieron: la gripe, dolores de cabeza, dolores de estómago, náuseas, falta de oxígeno, vista borrosa.

Los entrevistados coincidieron que el segundo segmento provocó sensaciones de tranquilidad y orden, lo cual notaban la ausencia de conflicto, aseguran que si fueran sancionados en un contexto similar, se irían tranquilos y aceptarían con más calma a una sanción. Igualmente, afirman que los elementos en juego, como la música y el color pudieron crear una atmósfera diferente en la cual no existe tensión ni enfrentamientos. Aseguran de igual manera que la actitud positiva por parte de la gente y de la autoridad puede ayudar a que estos eventos no sean de tensión.

proceso de diseño

Una situación cotidiana de estrés puede ser un agravante de nuestra mente, este daño producido, a su vez, conlleva reacciones corporales que pueden afectar a nuestros sistemas y conducirlos a un funcionamiento irregular. Es por tal razón que se planteará una campaña en conjunto con un producto que concienticen acerca de los daños que produce el estrés sobre las personas.

Para lograr este reto, los objetivos en cuanto al diseño fueron crear un nombre que refleje un concepto de buen humor y vida saludable. De igual manera estos objetivos iban a ser claves para el desarrollo de cada elemento a realizarse.

El nombre debía ser breve, fácil de recordar y evocativo. A partir de lluvia de ideas y procesos creativos se llegó a la creación del nombre "Posifrut". Este nombre es la unión entre positivo y fruta, dos elementos clave en el concepto de una vida sana. A partir de este seudónimo, se pudo crear la filosofía Posifrut que reúne el mantener el buen humor, la alimentación sana y la actividad física regular.

Una vez creada la filosofía y concepto de la marca, se podía tomar decisiones en cuanto a la cromática que sería utilizada. El concepto creado estaba muy ligado a la relajación y frescura ante la vida, es por tal razón que el color predominante elegido fue de tonalidad fría y luminosa. Al ser un producto que espera ser acogido por la masa, se necesitaba crear un contraste de color, ya que al crear una armonía

cromática podría pasar desapercibido o bien no podría tener una óptima recordación por el consumidor. Para contrastar el color predominante que elegimos se utilizó un color de gama rojiza. Con esta combinación cromática se obtenía un gran impacto visual, sin embargo para ser aplicado en diversos elementos, se agregó un color amarillento, el cual fue incluido para neutralizar el contraste excesivo que se pueda generar en los dos primeros colores elegidos.

El siguiente paso fue la creación del logotipo, el cual debía incluir los mismos lineamientos del concepto de la marca creada. En la parte tipográfica se buscó formas que carecieran de ángulos rectos y geometrías que formen puntas. Debido a que la marca debía reflejar contemporaneidad, frescura y buen humor, se eligió la tipografía sin serifas Gotham en su versión redondeada. Ya elegida la tipografía, se intervino en la composición de cada letra, el resultado fue la unión de letras delgadas con gruesas con el fin de crear mayor contraste en la palabra "Posi" y "frut". A las letras delgadas se les otorgó el color rojizo para que exista menor cantidad de dicha coloración y así permita sobresalir al color frío que es el color que se eligió como predominante. Para culminar al logotipo, se creó un isótopo que recrea una cara sonriente, sus formas son igualmente redondeadas para que exista unidad en la marca.

Para transmitir el mensaje de toda la campaña fue útil la creación de personajes. Estos fueron seleccionados en concordancia a los órganos más importantes y reconocibles del cuerpo, estos fueron el corazón, el hígado, y los riñones.

En conjunto de los personajes se elaboró una

bebida para cada órgano, con el fin de promover el bienestar de los mismos. La bebida viene en conjunto con un colgante impreso que explica la filosofía "Posifrut" con el fin de informar de forma publicitaria un estilo de vida saludable.

Se idearon posibles puntos de fortalecimiento de marca, en los cuales se incluyen actividades en el espacio público que promuevan el movimiento del cuerpo y recordación del estilo de vida "Posifrut".

conclusiones y recomendaciones

Para concluir, el estudio de las enfermedades psicosomáticas fue un tópico en el cual se tomó con la idea de favorecer al cuerpo. Como se menciona en este texto, los pensamientos y el estado de ánimo pueden afectar al organismo y su funcionamiento, de tal manera es necesaria una buena actitud en el día a día. El desarrollo de una marca que pueda promover un cambio en el estilo de vida de las personas permite construir una comunidad saludable. El proyecto "Posifrut" es más que una bebida, es la conexión entre cuerpo y mente para un mejor desenvolvimiento ante posibles situaciones de tensión.

Para la creación de un producto de venta masiva, es necesaria la utilización de elementos populares, tanto en la cromática como en el nombre. Es de suma importancia que refleje de manera directa el mensaje, evitando la subjetividad ante la inter-

pretación de la imagen y el nombre. Para lograrlo, es recomendable tener en cuenta el inconsciente colectivo que permite proveer de significado a un elemento, como en el caso de la cromática fresca azulada, es una analogía hacia una vida tranquila y saludable.

imágenes del proyecto



Diseño del logotipo de la marca "Posifrut"



PANTONE 7465 C

PANTONE 7625 C

PANTONE 129 C

Cromática "Posifrut"



Personajes "Posifrut"


INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 250 mL

86 kcal 4%	3 g 5%	2 g 3%	1,6 g 6%
Calorías	Azúcares	Grasa	Fibra

Ingredientes: Agua, azúcar, zanahorias seleccionadas.

Albert Higa



Controlo el laboratorio para combatir el mal humor, las zanahorias me ayudan a mantenerlo limpio y en buen estado.

Bebida reanimante de zanahoria
FORTALECE TU HÍGADO

Posifrut 8.3 FL OZ (250mL)

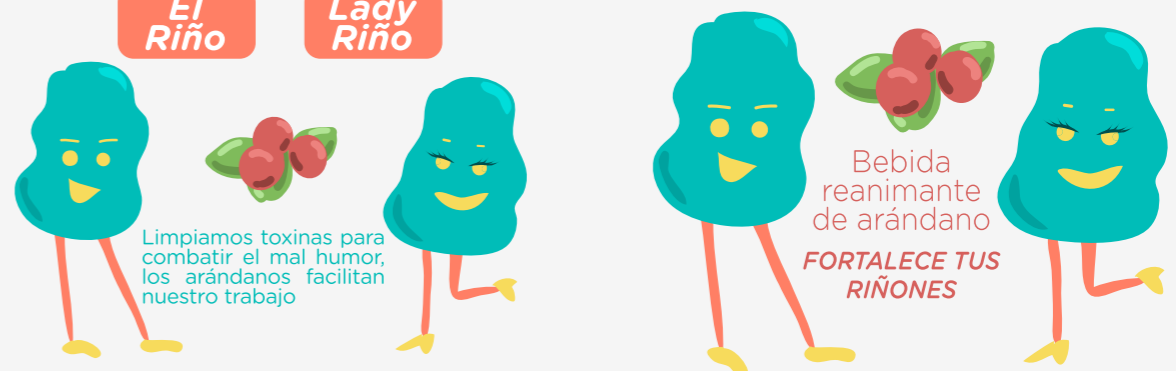
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 250 mL

86 kcal 4%	3 g 5%	2 g 3%	1,6 g 6%
Calorías	Azúcares	Grasa	Fibra

Ingredientes: Agua, azúcar, arándanos seleccionados.

El Riño **Lady Riño**



Limpiamos toxinas para combatir el mal humor, los arándanos facilitan nuestro trabajo.

Bebida reanimante de arándano
FORTALECE TUS RIÑONES

Posifrut 8.3 FL OZ (250mL)


INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 250 mL

86 kcal 4%	3 g 5%	2 g 3%	1,6 g 6%
Calorías	Azúcares	Grasa	Fibra

Ingredientes: Agua, azúcar, avena seleccionada.

Juan Cora



Bombero las emociones para combatir el mal humor, la avena reduce mi colesterol, y así funciono mejor.

Bebida reanimante de avena
FORTALECE TU CORAZÓN

Posifrut 8.3 FL OZ (250mL)

Diseños de las etiquetas de la bebida "Posifrut"



Tapa del envase de la bebida "Posifrut"



Prototipo de envase de "Posifrut" para el hígado



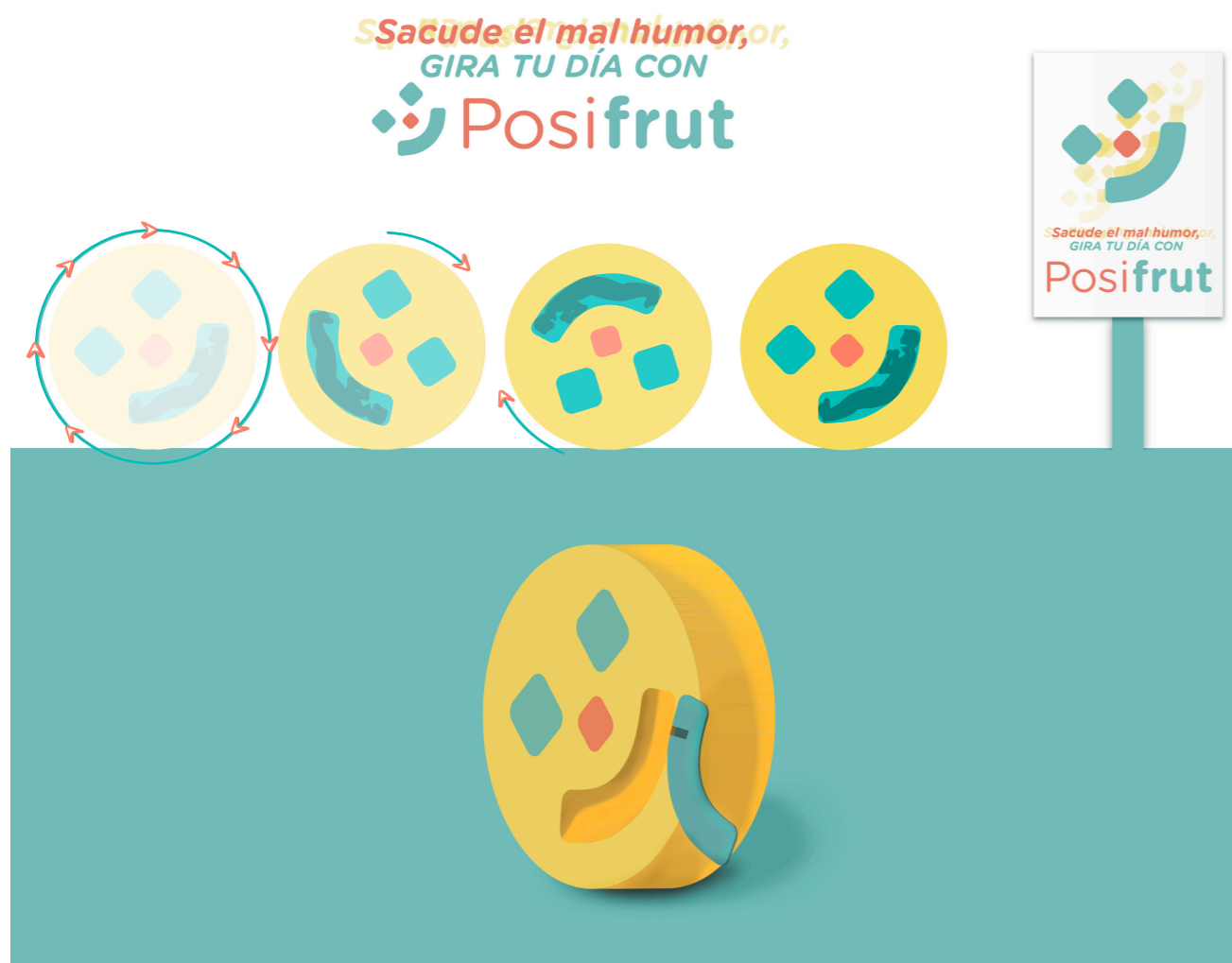
Prototipo de envase de "Posifrut" para el corazón



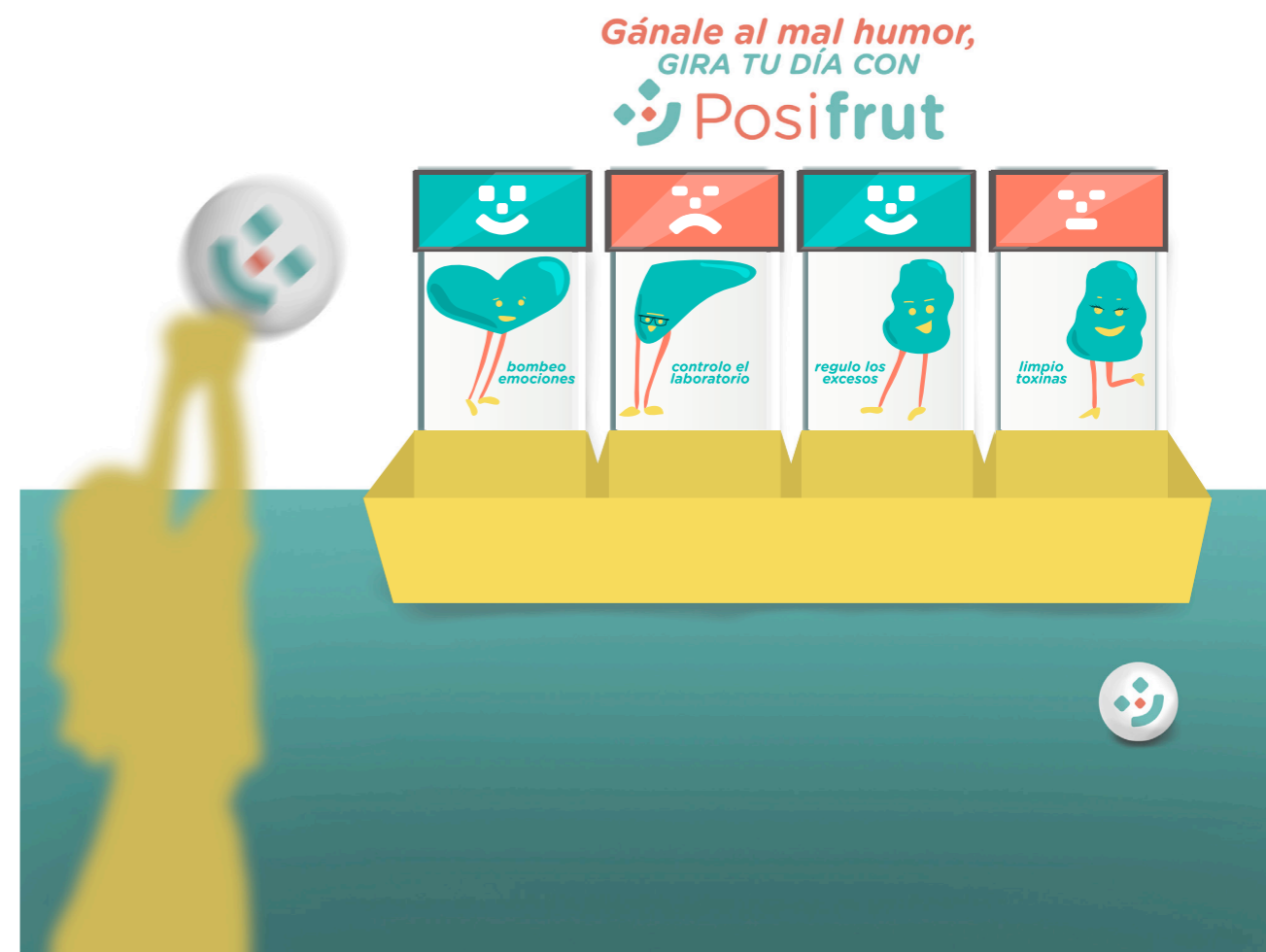
Prototipo de envase de "Posifrut" para los riñones



Prototipo de envase de "Posifrut" en 3D



Promoción del estilo de vida "Posifrut" en el espacio público. Con la ayuda de modelos de la marca los usuarios podrán girar por medio del objeto creado. Esto va junto al mensaje "Sacude el mal humor, gira tu día con Posifrut".



Promoción del estilo de vida "Posifrut" en el espacio público. El usuario deberá colocar "dosis de Posifrut" (pelota con el isotipo) a cada cajón cada vez que la pantalla cambie de gesto de buen a mal humor. Esto va junto al mensaje "Gánale al mal humor, gira tu día con Posifrut".



Promoción del estilo de vida "Posifrut" en el envase. Irá ajustado al volumen del cilindro, con el fin que acompañe informativamente al producto. Esto va junto al mensaje "Porque estar saludable es vivir Posifrut".

referencias

- Aguirre, Naxhielly Anaid. "Enfermedades psicosomáticas, el poder de las emociones". Laboratorio de Perdioidismo UIA. 2009.
- Chopra, Deepak. Reinventa tu cuerpo, resucita tu alma. Aguilar: 2010.
- Feldman, Robert. Psicología con aplicaciones en países de habla hispana. McGraw-Hill. Octava edición. México 2010
- Ortiz, Gustavo. ¿Cuándo entra el alma al cuerpo?. Instituto de Investigaciones Filosóficas, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Papalia, Diane, Sally Wendkos y Ruth Dustin Feldman. Desarrollo Humano. McGraw-Hill. Undécima edición. México, 2010
- Perales, Karla. "Origen y tratamiento de las enfermedades psicosomáticas". Suite 101. 2011.
- Riquelme, Raúl. "Enfermedades psicosomáticas del sistema digestivo". Sociedad Chilena de Salud Mental. Santiago, 2011.
- Ronald, Hubbard. Dianética, el poder del pensamiento sobre el cuerpo. New Era, Dinamarca 1999
- Slipak, Óscar. "Estrés Laboral". Mobbing-Opinión. 2007.



“más que una bebida, un estilo de vida saludable”