

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Ansíe, propuesta de diseño de experiencias basadas en
objetos y comunicación para ayudar en la solución del
problema de la ansiedad en la alimentación.**

Proyecto de Investigación

Pamela Michelle Silva Salazar
Diseño Comunicacional

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño Comunicacional

Quito, 18 de diciembre de 2017

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORANEAS

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Ansíe, propuesta de diseño de experiencias basadas en objetos y comunicación para ayudar en la solución del problema de la ansiedad en la alimentación.

Pamela Michelle Silva Salazar

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Cristina Muñoz, M.I

Firma del profesor

Quito, 18 de diciembre de 2017

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Pamela Michelle Silva Salazar

Código: 00118175

Cédula de Identidad: 1718741893

Lugar y fecha: Quito, 18 de diciembre de 2017

RESUMEN

Ansíe es una propuesta de diseño de experiencias basadas en objetos y comunicación para concientizar en la solución del problema de la ansiedad en la alimentación. La ansiedad es parte de una problemática compleja que puede llegar a causar estragos en todos los aspectos de la vida de un ser humano. Para comprenderla se la debe estudiar desde muchos aspectos tanto biológicos, como culturales, que se tomaron en cuenta para desarrollar este proyecto.

A través de análisis e investigaciones cualitativas, se llega a encontrar relaciones entre la ansiedad y los problemas alimenticios. Este proyecto pone atención a la complejidad de este problema para proponer su solución, a la vez que evidencia la importancia de una investigación extensa para poder presentar soluciones de diseño cercanas a las personas. En el proceso se desarrolló experiencias de investigación cualitativa que permitieron entender la problemática de una manera más íntima. A estos esfuerzos de investigación se suma el aporte fundamental de profesionales en psicología, diseño y nutrición que hacen que *Ansíe* proponga soluciones desde el conocimiento.

Palabras clave: *ansiedad, comida, mindful eating, bienestar, salud, food design.*

.

ABSTRACT

Ansíe is a design approach based on objects and communication experiences, it's purpose is to create awareness about food anxiety. Anxiety is part of a complex problem that might cause issues in all aspects of human beings. To understand it, we must study both, biological and cultural aspects, which were taken into account to develop this project.

This project found a relationship between anxiety and over working through the qualitative investigations and an analysis of it. At the same time, because of the research, the solutions are close to people so they can be functional and relevant to those who suffer this feeling of eating with anxiety. Finally, this effort could not be done without the support of psychologists, designers and nutritionist.

Key Words: *anxiety, food, mindful eating, wellness, health, food design.*

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	7
2. CUADROS DE MANIFESTACIÓN DE LA ANSIEDAD	8
3. ANSIEDAD, ESTRÉS Y ANGUSTIA	9
4. ANSIEDAD Y MIEDO	10
5. ANSIEDAD Y COMIDA	11
6. ESTUDIOS DE LA COMIDA Y ANSIEDAD EN EL CAMPO DEL DISEÑO.	12
7. PROBLEMÁTICA	16
8. INVESTIGACIÓN CUALITATIVAS Y PROCESO DE DISEÑO	17
9. PROPUESTA DE DISEÑO	44
10. CONCLUSIONES	53
11. ANEXOS	56
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71

1. Introducción

A partir del siglo XX la psicología desarrolló gran interés por la ansiedad, una de las sensaciones más frecuentes en el ser humano. Esta se caracteriza por un estado displacentero de agitación e inquietud en el estado de ánimo y al momento de manifestarse recurre a un estado aprensivo, persistente y difuso, que al ser muy recurrente puede desencadenar una crisis donde los síntomas fisiológicos se alteran (Sierra, p. 33). En la actualidad la incapacidad de relajarse es aún más preocupante ya que la sociedad se mantiene envuelta en un estado de alerta constante muchas veces a causa de los altos niveles de ansiedad. La preocupación y el estrés por triunfar en el sistema actual exige al individuo tener un estilo de vida ajetreado, con pensamientos auto demandantes y repetitivos que acumulan aún más carga de ansiedad. Cuando no hay paz interior y conciencia de este estado aprehensivo, el individuo por lo general comienza a sobre dimensionar la importancia de sus asuntos; la capacidad de resolución de conflictos disminuye e interrumpe la paz interna, dificultando la realización de sus actividades diarias; y aún más importante, el bienestar físico y mental.

La ingesta inadecuada de alimentos es un síntoma muy recurrente en la ansiedad, muchas personas que recurren a la comida en momentos tensionantes lo hacen como una forma de liberación o de escape a las actividades, pensamientos o situaciones que están generando un estado de ansiedad. Esta actividad puede resultar ser tan repetitiva que se automatiza en cada momento que el cuerpo percibe estímulos ansiosos o estresantes, que pueden causar adicciones, deterioro de la salud o incluso trastorno en la alimentación. Al ser una acción impulsiva, la culpa acumulada de perder el control en la ingesta de comida junto con la incapacidad de llevar las actividades diarias, genera emociones negativas, pero sobre todo es preocupante que al tapar la ansiedad comiendo y no aceptarla vuelve difusa la verdadera razón por la que se ha desencadenado la ansiedad. Este proyecto pretende abordar un estado pleno de conciencia denominado *mindfulness*,¹ que aplicando *Food Design*² propone el diseño de experiencias basadas en objetos que ayudan a identificar y a calmar la ansiedad en la alimentación. Para

¹ *Mindfulness* Ha sido traducida al español en diferentes formas, todas compuestas a falta de una palabra que dé con el significado original. Las traducciones más comunes son Alteración Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena, Conciencia abierta entre otras.

² *Food Design* Toda acción que mejore nuestra relación con los alimentos/ comida en los más diversos sentidos y/o aspectos. Estas acciones se pueden referir tanto al diseño del producto comestible en sí como a su contexto, incluyendo objetos, espacios, procesos, etc., involucrados con los alimentos y comidas.

desarrollarlo se ha realizado un amplio estudio sobre la ansiedad y algunas de sus relaciones con la alimentación. Gracias al aporte fundamental de profesionales en psicología, nutrición y diseño, *Ansíe* basa su investigación en proponer soluciones relacionadas con el conocimiento adquirido sobre las experiencias alrededor de la ansiedad que sean cercanas con las vivencias de esta problemática.

2. Cuadros de manifestación de la ansiedad

La ansiedad es una experiencia emocional con la que todos estamos familiarizados en distintos grados, pues está conectada en el proceso de autoconocimiento. Sin embargo, en el uso cotidiano del término, la ansiedad puede abarcar distintas formas de manifestarse que es importante reconocer para su debido tratamiento, puede significar un ánimo transitorio de tensión, un deseo intenso como anhelo, una respuesta al miedo o estrés e incluso un estado de trastorno como enfermedad (Reyes, p.10).

- a. Cuando la persona recibe estímulos internos como recuerdos, pensamientos, fantasías o problemas, aparece como **sentimiento** y viene a ser el más recurrente en los individuos.
- b. Ansiedad como **síntoma**, se manifiesta como parte de cualquier enfermedad psiquiátrica y es entendida como resultado al igual que la tristeza es entendida como síntoma de la depresión, también es vista como síntoma del estrés.
- c. La ansiedad como **síndrome** es el conjunto de síntomas ya sean psíquicos, físicos y/o conductuales. El síndrome ansioso puede ser secundario a uso de sustancias; hipertiroidismo, hipoglicemia, epilepsia, trastorno de ansiedad, etc.
- d. La ansiedad como **enfermedad** es cuando el cuadro clínico ansioso está claramente definido, tiene su propia etiopatogenia, evolución, pronóstico y tratamiento como, por ejemplo, el trastorno obsesivo compulsivo (Reyes, p.10).

3. Ansiedad, estrés y angustia

Debido a que los términos ansiedad y estrés están tan popularizados hoy en día, las entendemos como causantes de cualquier emoción displacentera en nuestras vidas, cuando en realidad lo que estamos sintiendo puede ser otro espectro emocional. Por un lado, la gravedad de no saber diferenciar nuestras emociones está en que limita nuestra capacidad de comprendernos y al atribuir la causa siempre al estrés o ansiedad podría incluso hacernos más vulnerables a los mismos ya que nos condicionamos a estos estados mentales aún cuando no están presentes (Papembrok, 2015). Por otro lado, las personas hemos adoptado métodos y patrones socioculturales que inconscientemente aceptamos como medios de liberación para apaciguar este tipo de emociones como comer, fumar, entre otros (Sierra et al. p48-50). Cuando usamos estos métodos de desfogue, estas nuevas acciones (que en la psicología son autodestructivas ya que impiden la evolución del ser) solo amortiguan a la emoción previa, para supuestamente aliviarnos, pero solo estamos camuflándolos con placeres inmediatos a los que nos hemos apegado.

Es importante diferenciar la ansiedad de otros estados emocionales como la angustia y el estrés. Juan Sierra y su equipo diferencian al estrés como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad se la entiende como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y/o emocional. García y Sanjuán, especialistas en el área de psicología, hacen énfasis en la contemporaneidad de los determinantes de la conducta ansiosa. Ellos se encargaron de realizar unas pruebas con sujetos con una predisposición activa a manifestar ansiedad, tomaron como índice de estado de ansiedad el cambio en intensidad producido por las condiciones experimentales de control vs. estrés. Lograron comprobar un deterioro en el rendimiento de los sujetos que se encontraban con un elevado estado de ansiedad y este se manifiesta en el momento activo espacio-temporal siendo el estrés situacional el que afecta en sus rendimientos y niveles diferenciales de estado ansioso.

Las experiencias crean huellas profundas a largo plazo, generamos emoción y recolectamos memorias en la materia gris de nuestro cerebro, siendo capaces de reiterar o no repetir experiencias negativas en un pasado y las positivas querer repetir las (Aaron

Walter, 2011). La ansiedad también puede tener memoria, es decir puede generarse al momento de relacionar el presente con momentos traumáticos del pasado. Tanto el miedo como la ansiedad son muy cercanos, con la diferencia de que el miedo se manifiesta cuando hay estímulos presentes mientras que la ansiedad muchas veces se anticipa a peligros futuros provocando un estado de intranquilidad, inseguridad o emociones no localizadas por una inconsciencia de la persona (Sierra et al. p.14-27. 2003). A propósito de la angustia también se distingue del resto pues se considera como un síntoma de la ansiedad cuando esta es persistente. Está acompañada de un estado de pena profundo, muy cerca de la tristeza y en muchos casos se liga a la depresión, en ambas se manifiesta un temor, solo que en la angustia es paralizante (Vélez, 2013).

4. Ansiedad y miedo

El modelo heredado en el que vivimos nos hace vulnerables a no aceptar la totalidad de nuestra realidad, tenemos estereotipos que no necesariamente están a nuestro alcance, por ejemplo, la sobre valoración de la belleza griega se mantiene aún vigente en países latinos cuyos rasgos raciales han sido sometidos a una colonización estética. No solo la presencia y reproducibilidad son un mecanismo de dominación, el miedo a no cumplir con ciertos parámetros deseados e implantados en los medios hace que autoestima del individuo sea más vulnerable a discursos externos. Ese miedo interno se vincula con la ansiedad en un vacío de tiempo entre la acción ante el entorno y sus posibles efectos que pueden dar como resultado cargas destructivas o constructivas. Es decir, si tomamos el ejemplo previo, mantener un culto al cuerpo, dependiendo de la intención y grado de importancia del sujeto puede tener efectos tanto positivos o negativos.

Thomas Hobbes, autor de *Leviatán* afirma que necesitamos llevar a entender la ansiedad como el primer paso para llegar a una determinante meta, ya que de esta forma el proceso para alcanzarla se libera y deja de ser tensionante, de otra forma su llegada será tomada desde un aspecto negativo. A su vez, si esta meta es impulsada por un ideal significará satisfacer el deseo sobre el cumplimiento del objetivo perjudicando así el nivel de ansiedad. Sin embargo, cuando el individuo reconoce a la ansiedad como el primer paso para llegar a la determinante meta, la motivación a actuar es creciente y en el proceso de descubrimiento se libera dejando de ser tensionante porque al reconocerlo

no se inhibe o distorsiona el proceso cognitivo y emocional que precede a la acción para llegar a la meta sin tantas ataduras (Martyn, p.23).

5. Ansiedad y comida

La aceptación y la reconexión con nosotros mismos, así como un orden de vida, apaciguan la ansiedad y permite llevar una buena relación con la comida. Cuando hay ansiedad, esta puede transformarse en un problema sintomático con comida y no es lo más saludable ya que genera un ciclo vicioso.

La culpa aparece al entender que nuestro cuerpo no debería sufrir las consecuencias de nuestra ansiedad y se puede tomar medidas preocupantes, como el autocastigo, entonces el organismo entra en alerta, nos pedirá comida y se producirá ahora una ansiedad además de mental, física. En todo este ciclo, el autoestima decrece y nuestra capacidad de no poder situarnos firmes en nuestro entorno se camufla en la una dieta no saludable diaria (Cuevas, 2011).

La persona con ansiedad puede encontrar consuelo en la comida, relacionándose al hambre física, emocional o inducida por factores externos, como por ejemplo la tendencia *food porn*³ y su gusto por provocar alimentos con un alto nivel calórico y no tan saludables. Vista la ansiedad como intensidad de impulso, multiplica disparatadamente la incapacidad de mantener una costumbre alimenticia saludable. La misma puede ser manejada con la inclusión de hábitos, puesto que el nivel de impulso se reduce y mejora la respuesta del sujeto ante sus condiciones ansiosas. (García, A y Sanjuán P. p. 34-57)

Disminuir la ansiedad en las personas resulta luchar en contra de estímulos y sensaciones placenteras que están tan reforzadas por patrones conductuales sociales que resulta muy complejo y desafiante, ¿Cómo reeducar los comportamientos a la hora de ingerir alimentos? Aparte de una repetición en los hábitos alimenticios, crear una conciencia plena en el momento de comer hará de esta una actividad muy acertada sobre el control de la ansiedad y la ingesta de alimentos, lo que hoy se denomina *mindful eating* o comer con atención plena. Según Jon Kabat-Zinn *mindfulness* es poner

³ **Food porn** un modo de fotografiar la comida, especialmente la comida con alto contenido calórico, aquellas preparaciones nos llaman en forma de irrefrenable apetito, de todo aquel que los contempla.

atención deliberadamente, sin juicios, en el momento presente, ponernos en la posición de meros observadores del ahora, promoviendo la elección, el equilibrio, la sabiduría y la aceptación de lo que es. Puede tener dos enfoques: uno en lo que está sucediendo en nuestro interior en este mismo momento, como por ejemplo, sensaciones físicas, pensamientos, sentimientos o emociones; y otro en concentrarnos en lo que está ocurriendo a nuestro alrededor como en los sonidos que hay en el ahora (Izaskun, 2016). Mientras que *mindful eating* significa comer con un control sano del cuerpo y la situación, respondiendo de forma moderada a las señales fisiológicas del hambre, explica María Ignacia Bürr, psicóloga del Centro de Nutrición y Enfermedades Metabólicas de Clínica Las Condes.

Alguien que práctica *mindful eating* llega a aceptar que no existe una manera correcta o incorrecta de comer y que sus experiencias al comer son únicas: Así, las decisiones en la alimentación se basan en salud y bienestar consciente del impacto de sus decisiones al comer. Eventualmente esta práctica permite seleccionar de mejor manera nuestros alimentos y pensar en las oportunidades positivas y nutritivas de los alimentos como, por ejemplo, alimentos que son tanto placenteros como nutritivos para el cuerpo. El estar conectados con el momento presente a la hora de comer, permite que aprendamos a estar conscientes del hambre física y las señales de saciedad, evitando cualquier tipo de atracción por ansiedad (The center for mindfuleating, 2015).

6. Estudios de la comida y ansiedad en el campo del diseño.

Estos últimos años nuevas disciplinas de diseño han surgido y uno de ellos es el *Food Design*, un concepto de innovación alimenticia desde el diseño. Cuando utilizamos el término *Food Design* usualmente se relaciona "*cómo poner cosas en un plato*" y es un concepto erróneo. Si bien la estilización de comida está dentro de las categorías de *Food Design*, hay más de donde abarcar. Esta amplia disciplina trata también mejoras en la relación de las personas con la comida, innovación en la experiencia al comer, diseño de sistemas logísticos alimenticios en agricultoras hasta indagar dentro del campo de la microbiología y salubridad. Profundizando en *Food Design*, encontramos la categoría de *Eating Design* que trata de diseñar cualquier situación en la que alguien come algo (Zampollo, 2015). La experiencia puede ser previa, durante o después del acto de comer por eso es diferente de diseñar servicios

permanentes, como restaurantes o cafeterías y por ende esta categoría es una primicia importante para este proyecto pues se busca transformar la experiencia negativa con la comida debido a la ansiedad.

En una búsqueda de proyectos alrededor de este tema se encontró el manifiesto que Manuela Santoyo realiza junto con el apoyo de la Universidad EINA de Barcelona. Ellos defienden que el diseño en la actualidad puede ser un motor para ser conscientes del ahora, proporcionándonos herramientas para razonar, para emocionarnos y para sentir. El diseño es mucho más que una suma de contenidos estético formales, es una vía de percepción del mundo exterior, no tanto como estrategia de marketing sino como una mera necesidad que suplir y brindar soluciones en base a experiencias satisfactorias que ayuden a construir un bienestar mental a problemas sociales. Como diseñadores trabajar este aspecto podría ser una herramienta de gran utilidad que ayude a aliviar la ansiedad de las personas (Santoyo, p.48-49).

Entonces para el diseñador deberá ser un reto evolucionar las capacidades de su oficio y expandir su campo, como, por ejemplo, a los confines de la mente, porque las capacidades del diseño no están únicamente dentro del mundo físico ya que puede hacer trascender al usuario explorando un nivel que involucre tanto la mente como el cuerpo. Abordar la temática de la ansiedad-comida con esta perspectiva es indicado para poder estructurar cimientos fuertes a la hora de diseñar, entender que existen propuestas lejanas al mero comercio y consumismo que han sido también causantes del entorno social lleno de síntomas de ansiedad, “*¿No será más interesante desarrollar objetos que estimulen nuestra mente y cuerpo como una necesidad que no ha sido abarcada en su totalidad (Santoyo.P.13) ?*”.

Una respuesta a este cuestionamiento puede ser el diseño Kansei, que procura conectar mente y cuerpo, ya que atribuye impresiones subjetivas dependiendo de la persona que responde a estímulos del ambiente o situación usando todos los sentidos del humano con equilibrio y reconocimiento propio. Así, el diseño podría ser una herramienta para experimentar el “*Embodiment*”, haciendo explícita la conexión entre cuerpo y mente, permitiendo sentir el equilibrio y estar consciente del ahora. (2015. P.16).

Peter Desmet en una entrevista que recibe y a la que titulan “*Diseño para hacerte sentir feliz*” dice “*una cosa no es capaz de hacer feliz a alguien, una actividad sí*” (Desmet, 2003). Lo que nos emociona de un objeto no son sus estructuras físicas que lo hacen más o menos funcional, es el espíritu que le atribuimos al leer su forma y entender su contenido. Entonces podemos entender el diseño en el ámbito de lo emocional cuando en su representación es creado bajo la sensibilidad del ser humano y su relación con el receptor se hace evidente y complementaria cuando éste hace uso de ella (Bloom, 1997). Uno de los principios para hacer diseño emocional es que no podemos controlar con nuestra mente lo que sentimos, pero podemos experimentar cada sensación con la misma tranquilidad, acoger las sensaciones percibiéndolas desde el cuerpo y la mente (Becker et al. P.67).

Dentro de estas características podemos encontrar proyectos como *EmoTree*, una aplicación móvil diseñada por Windows, que brinda una vista general e informática de las actividades que al usuario le causan emoción, donde a través de un historial intenta concientizar al usuario sobre los sentimientos que registra en la aplicación. El proyecto también cuenta con un gráfico de libre acceso que mide el estado emocional de quien lo usa, utilizando como medio visual un árbol en el que se cuelgan las emociones, cada una diferenciada con un color, mientras más emociones agregas el fondo de pantalla esta cambia de color a positivo o negativo para informar al usuario. Hay preguntas como: ¿Cómo te sientes? y ¿Cuán comprometido estas con la actividad que estás realizando en este instante? Y por último también tiene un ejercicio de respiración que se mide con los *taps*⁴ que se hacen (Carrol, p.2-10).

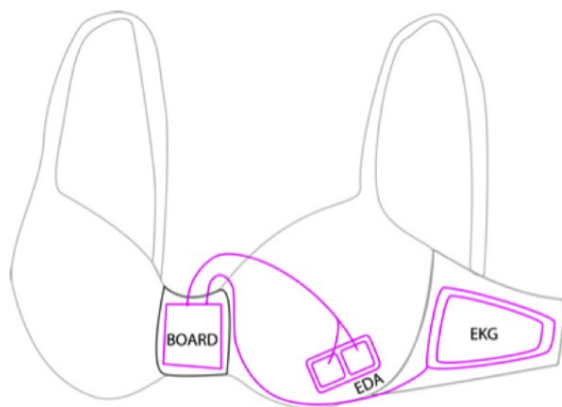
Un análisis y seguimiento de la aplicación que se hizo a 12 personas catalogadas como comedores impulsivos durante 4 días, demostró que la mayoría de personas comen cuando están nerviosos, decepcionados, preocupados, sin nada que hacer, aburridos, irritados, sin descanso y desmotivados. Por otra parte, se mostró un estado de poca alteración cuando el sujeto se encuentra en un estado positivo/relajado o sereno/calmando. Carrol y sus colegas afirman que algunos de los métodos que usaron para calmar la ansiedad al comer fueron: presentarles algo divertido para parar el aburrimiento o estrés, hacerlos llenar un cuestionario de gratitud, meditación, juegos,

⁴ *Taps* Aplastar un botón o hipervínculo de un celular con pantalla táctil para que suceda alguna acción.

pruebas mentales, leer o escribir, y llamar a un amigo, siendo buenas herramientas en casos de emergencia, pero no tan eficientes (Carrol , p.35-38).



Otro proyecto que investiga sobre la ansiedad es la de la Universidad de Rochester: *Food and Mood: Just-in-Time Support for Emotional Eating*. Propone el diseño de una ropa interior con sensores portátiles hechos a medida que detectan las emociones mediante la plataforma *GRASP (Generic Remote Access Sensing Platform)* y mide los latidos del corazón junto con la respiración mediante electrocardiogramas y actividad dermo-termal. El objetivo es brindar una intervención antes que la persona recurra hacia la comida como un soporte emocional. Esta prenda está conectada mediante *bluetooth* a una aplicación móvil que muestra como resultado los datos detectados, por ejemplo, se encontró que el estrés desencadena hormonas que piden más azúcar y las personas recurren a comer sin tener hambre; informando a las personas sobre su estado en tiempo real. (Surur, 2013).



7. Problemática

Estudios realizados por Wolpe, psiquiatra sudafricano-estadounidense especialista en las corrientes de la psicología conductista y conocido sobre todo por sus teorías sobre la desensibilización sistemática de las fobias, afirman que una persona promedio, desperdicia 55 minutos pensando en sus preocupaciones, mientras que una persona con ansiedad desperdicia 300 minutos al día, aproximadamente 5 veces más que el promedio, equivalente a más de la mitad de una jornada diaria laboral. En la actualidad la ansiedad ocupa el primer lugar a nivel mundial entre trastornos de comportamiento, describe la ansiedad como “lo que impregna todo” y está condicionada a distintas propiedades más o menos omnipresentes en el ambiente, haciendo que el individuo esté ansioso de forma continua y sin causa justificada (Wolpe, p.216).

Evadir nuestros miedos y no enfrentarlos acudiendo a vías de escape emocional puede provocar un estilo de vida ansioso, que además limita nuestras capacidades de actividad y pensamiento que impiden la evolución personal. No conscientes de esta ansiedad, muchas veces recurrimos a la comida como falso escape perjudicando nuestra salud física, emocional y mental. El objetivo de este proyecto es comprender la relación entre las personas ansiosas con la comida a través de una investigación extensa sobre el tema para brindar herramientas de diseño que ayuden a las personas a identificar y apaciguar la ansiedad con la comida.

Busca sobretodo que las personas creen un estado de conciencia y liberación de este delicado estado aprehensivo, antes, durante y después de comer. Para poder desarrollar este proyecto se ha planteado las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cómo hacer que las personas estén conscientes de sus patrones alimenticios cuando tienen ansiedad?
- ¿Cómo aplicar el diseño para aliviar la ansiedad de las personas en la ingesta alimenticia?

8. Investigación cualitativas y proceso de diseño

• Entrevistas:

A partir de los antecedentes de investigación, se realizaron algunas pruebas a nivel local (Quito-Ecuador) con el fin de explorar cómo llevan la ansiedad las personas. Se utilizó distintas metodologías entre ellas la observación, entrevistas a especialistas, entrevistas a personas con ansiedad, pruebas culturales, grupos focales y encuestas.

Entre los profesionales entrevistados, se tuvo la colaboración de Andrea Papembrok, nutrióloga clínica y activa en la Clínica de especialidades psicológicas y médicas NOOS, tiene experiencia con casos de depresión, anorexia, bulimia y por supuesto ansiedad por lo que su opinión no sólo está vinculada al área de la nutrición pues también lo está en la rama de la psicología.

Andrea afirma que lo primero que hay que diferenciar es "*¿cuándo como por ansiedad?*". A su vez entender de qué ansiedad estamos hablando, física, social o emocional. Cuando es **ansiedad física** puede transmitirse por estímulos que manda el cuerpo porque está en necesidad de algún componente nutricional por déficit que no necesariamente está ligado con el hambre. En estos momentos lo mejor es darle al cuerpo lo que nos está pidiendo porque si remplazamos en nutriente por "*otro más saludable*" u "*otro que estaba al paso del camino*" vamos a continuar con esta ansiedad.

El componente emocional puede venir después, en el caso que el paciente haya tenido un tipo de desorden donde se siente culpable por haber tenido ansiedad física. La

ansiedad emocional al comer puede estar ligada a un sentimiento inconsciente de placer que vivimos en un pasado y que cuando lo detectamos en un presente nos apetece comer no porque necesariamente lo necesitamos o tenemos hambre. Este tipo de hambre es la más compleja de descifrar ya que hay muchas versiones de donde viene esta ansiedad; por ejemplo, el psicoanálisis relaciona el comer compulsivamente con la fase oral de la persona y su crecimiento desde la infancia. El comer es el placer primario de un bebe por la satisfacción de quitarse el hambre, sentir el pecho de la madre y el estar cerca de ella y le dan un carácter positivo a la comida. Sin embargo, en la fase de desarrollo del niño se va tergiversando al uso de la comida, como cuando se le premia o castiga al niño con la misma. Por último, está **la ansiedad por comer provocada**, o el **hambre social**, que frecuentemente la usa la industria de alimentos al enfocar emociones atrás de la comida, donde se usa estímulos como colores, olores y construcción de experiencias que provocan sentimientos a través de los diferentes medios (Papembrok , 2016).

Hay casos en los que puede ser más de un tipo de ansiedad, por ejemplo, la emocional puede estar de la mano con la social y se puede entender en el momento en el que nos vemos expuestos a situaciones donde encontramos personas comiendo su comida favorita e inmediatamente recibimos un estímulo que amplifica nuestra respuesta emocional hacia el deseo de comer. Sin embargo, cuando se logra anticipar este momento y diferenciar que tipo de ansiedad está provocando el hambre, se diluye la respuesta emocional aumentando la conciencia en la decisión del consumo de alimento (Walter, p.57, 2011).

Papembrok afirma que el asociar la comida con sentimientos negativos es antinatural, pero sucede mucho en la sociedad, por ejemplo, cuando se come de gula cruzando la línea entre satisfacción de estar lleno a no parar de comer por influencia de factores externos como el sabor, presión social, angustias, entre otros. En los humanos, el hambre, la saciedad y el balance energético, se regulan por un sistema neuroendocrino redundante, integrado a nivel del hipotálamo cuya ingesta de alimentos puede ser arbitraria; y que a diferencia de los animales que no son domesticados o han tenido contacto con el ser humano, no comen si no tienen hambre, por ejemplo, en caso de los leones su placer primario esta en satisfacer el hambre, los leones no escogen, el león casa lo que sea que alivie su hambre. Las herramientas utilizadas son terapias

psicológicas y nutricionales que se apoyan de unas dietas personalizadas que debe cumplir el paciente, apoyándose de un diario de emociones que puede ser cualquier cuaderno donde el paciente pueda registrar el estado de ánimo, medir el tiempo de espera entre comidas y cantidades y destacar comportamientos alimenticios positivos para que poco a poco los malos hábitos sean desplazados (*Ver Anexo 1*) (Papembrok, 2016).

Para poder comprender la ansiedad en la alimentación de una forma más íntima e individual, se optó por entrevistar a dos chicas que aceptaron compartir su experiencia de comer por ansiedad. La persona A, es una mujer de 27 años, tiene una personalidad muy dulce, tranquila y risueña. Con esta primera impresión nos cuenta un poco sobre su estilo de vida y su experiencia a distintos niveles de ansiedad. A ella le gusta mantener la mente ocupada, porque esto distrae sus ganas de comer. En su adolescencia su estructura de vida colapsó al tener una lesión fuerte en la espalda, abandonó la gimnasia y el piano y fue en este momento cuando comenzó a cuestionarse qué hacer de su vida, lo que provocó mucha ansiedad en ella. Ella tiene altos niveles de perfeccionismo y auto exigencia por miedo a defraudar, se enfoca mucho en complacer a los demás y sobre todo a su familia. Además, su abuela y su madre estaban obsesionadas con el peso ya que lo estético es algo importante en los referentes femeninos en su familia. Ella dice haberse peleado con la comida porque no le gustaba comer en familia y comienza a comer sola y a escondidas, llevándola a desarrollar altos niveles de ansiedad acumulada.

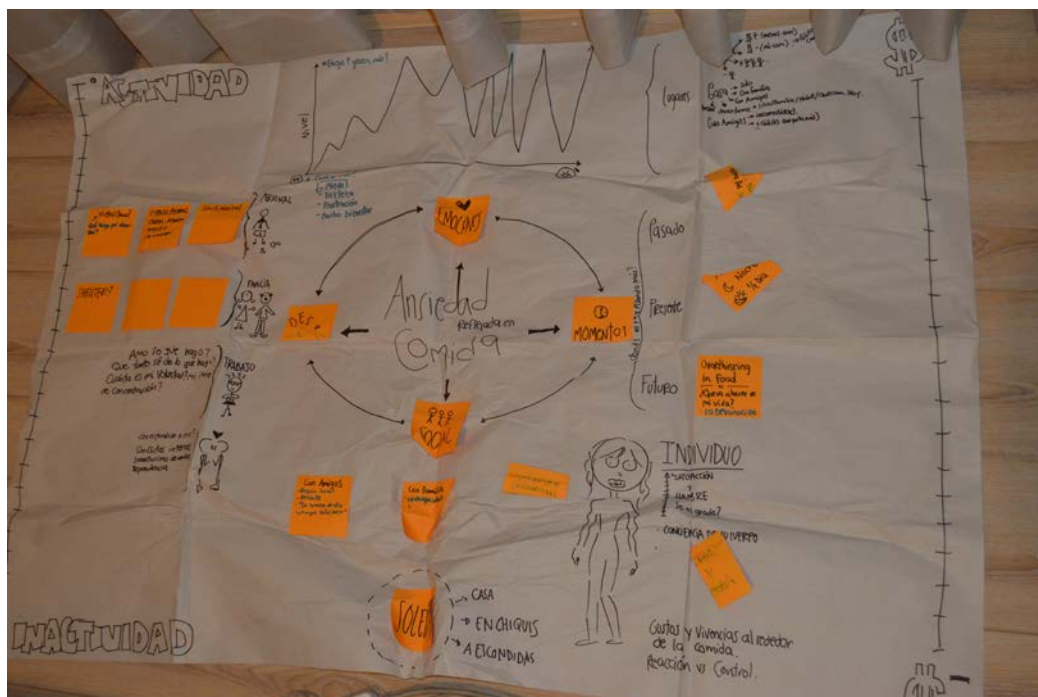
La persona B estudia artes en la Universidad San Francisco de Quito, es mujer, tuvo bulimia en su adolescencia y ahora tiene 20 años. Afirma que le reconforta que la gente le diga cosas buenas sobre ella porque sola no puede hacerlo; a pesar de que intenta reflejar una persona segura e independiente, se describe como alguien muy vulnerable, sensible y al no demostrarlo y aparentar ser fuerte se lastima. Se define como una persona impulsiva, sigue sus emociones y le cuesta controlarlas, como, por ejemplo, la ansiedad por comer. Ella se enfoca en cumplir el ideal que las personas tienen de ella, dice tener que ser perfecta para no defraudar a nadie, aunque eso le genere un temor anticipado y ansiedad de por medio.

Ambas chicas denotan un grado de auto exigencia que lo perciben como positivo, pero que les causa mucho daño. La ansiedad en ambos casos, intenta alcanzar

a cumplir algún deseo de perfección sobre un objetivo. Se genera en ellas un miedo anticipado donde su entorno influencia más en ellas que ellas en él. Le dan un peso grande a la imagen física y esto resulta una posibilidad del por qué llevan una relación tan ansiosa con la comida. El manejo de ansiedad es complejo, por un lado, la psicóloga Cuevas, fundadora de *Desansiedad*, dice que el único control que se puede tener es el de nosotros mismos, sin embargo, Becker defiende que no podemos controlar con nuestra mente lo que sentimos, pero podemos experimentar cada sensación con la misma tranquilidad (Becker, p. 21). Efectivamente saber llevar la ansiedad es aprender a escucharla y entender por qué aparece para controlar los hábitos que provocan su aparición más no intentar controlarla porque solo estaríamos reprimiendo la sensación y no viendo la totalidad del caso. La ansiedad aparece porque no hemos reconocido las sensaciones previas y no hemos escuchado lo que le ocurre a nuestro cuerpo y mente por estar muy preocupados.

- **Fase de ideación**

Brainstorming y Stakeholders: En el proceso de diseño después de haber recogido esta información teórica y vivencial se hizo una fase de exploración en la concepción de la idea. Se comenzó con un *brainstorming* que proponía la mayor cantidad de ideas en torno a la ansiedad. Esta fase fue una técnica creativa con ideas espontáneas con el fin de dejar volar la imaginación, sin juzgar la incubación de ideas. El *mapa de stakeholders* también fue un *brainstorming* y se basa en identificar los actores implicados alrededor del tema. En este caso se identificó como los principales a organizaciones que tratan trastornos, nutricionistas, psicólogos.



Fase de Brainstorming y Stakeholders

- **Prototipado:**

Primera Fase: Se materializa la idea a través de prototipos físicos con el fin de indagar conceptos de diseño alrededor de la problemática. Fueron prototipos rápidos para emplear la creatividad, evolucionar y vincular ideas para que posteriormente se pueda llegar a la solución final. Como resultado, en la primera fase se tomó en cuenta la exploración y uso de otros sentidos que no sea el gusto, como sentir texturas, escuchar sonidos calmantes, olores que provoquen calma. De esta fase se escogió las mejores soluciones que están al alcance, medibles y funcionales con el fin de pasar a un desarrollo más conciso de diseño. Las ideas finalistas de tres productos que te ayuden a evitar comer por ansiedad: un collar que escucha los latidos del corazón, un diario alimenticio y el juego app para crear hábitos en la alimentación. A continuación, se puede observar los primeros indicios de la fase de prototipado.



Primer kit de prototipado que incluye, audifonos aislantes de sonido, audifonos para escuchar otros materiales o sonidos relajantes, guantes con texturas internas y vibraciones calmantes de ansiedad, un menu-guía para percibir tus alimetos.



Collar con función de estetoscopio para escuchar los propios latidos del corazón.



Guante que regula las pulsaciones corporales y las estimula



plantillas y guantes de sensaciones alternativas al gusto, como por ejemplo punsadas en los pies y manos que esmimulen puntos energeticos a traves de guantes que exploran la acupuntura.



Guante para escuchar los latidos del corazón



Aplicacion tipo tamagotchi



cubiertos que controlan la ingesta de alimentos para comer porciones adecuadas



diario alimenticio tipo Kery Smith



elección de texturas internas y contenidos

Instalacion que propone medir los niveles de ansiedad al someterse a imagenes relajantes

Es una instalacion movil parecido a un Food Truck que va por la ciudad y la gente puede someterse a una terapia relajante express



Pruebas a gran escala



Escritorio que regula la posicion y permite aliviar la ansiedad

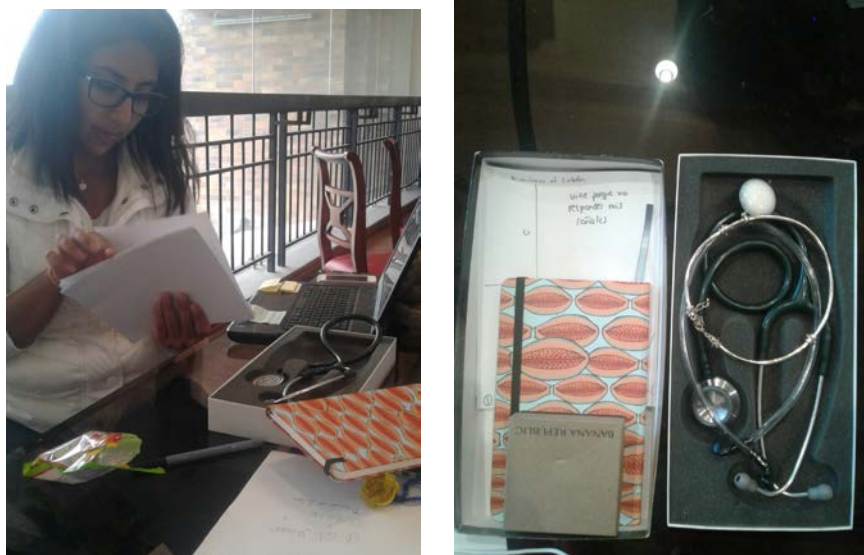


Menu alimenticio # 2

Segunda Fase: Para probar la utilidad de estos tres prototipos elegidos se realizó prototipos más elaborados y testeos a posibles usuarios. La formalización de la idea y su funcionamiento fue un *Toolkit de la ansiedad*. Las pruebas de usuario que se hicieron era para analizar la aceptación y comentarios de personas con ansiedad por comer, por lo que el testeo consistía en enseñar el *toolkit*, que contenía el collar y el diario unidos, a 5 chicas universitarias y adultas jóvenes con ansiedad por comer. Por un lado, entender todas las áreas de contacto permite el mejoramiento del sistema a usarse y sobre todo recibir la opinión y *feedback*. Se llegó a la conclusión de que un *toolkit* era limitante, por cuestiones de usabilidad y género compilar a todos en una sola representación no era viable. Cada uno de los objetos tenía su individualidad y a las personas les podía parecer útil una de las dos herramientas, pero no necesariamente ambas y también se restringía a que los hombres que deseen probar el diario no lo harían si viene en conjunto con el collar. Se descartó la idea de un *toolkit*, sin embargo, resaltaron la fortaleza y funcionalidad de cada uno. También se hicieron pruebas culturales individuales a seis chicas de aproximadamente 23 años, que, aprovechando el propio prototipo del diario, funcionó como un aporte para el estudio cultural sobre la vivencia de la ansiedad en las voluntarias y cómo estas actividades podrían ayudarlas a liberar y hacer conciencia de la misma, (*Ver Anexo 2 para ver los resultados tabulados de los diarios*).

Por otro lado, respecto al juego se mostró unos *wireframes* de la aplicación y la idea de crear hábitos alimenticios a través de este. Las respuestas fueron positivas al llegar a diferenciar este prototipo de las dietas rígidas de documentación pues las voluntarias comentaron que al emplear lo lúdico le quita tensión y la percepción de restringirse cambia, es por eso que les pareció a todos los usuarios una idea que usarían.





Pruebas de Usuario para la segunda fase de prototipado: Toolkit de la ansiedad que contiene el diario y el collar.



Pruebas de Usuario para la segunda fase de prototipado: Primer prototipo del diario aplicado también a las pruebas culturales.

Tercera Fase: Los testeos de usuario continuaron, esta vez ya no de manera individual sino grupal, a través de un *focus group*, apoyado de un *desktop walkthrough*, una técnica que intenta imitar el entorno real del servicio mediante el uso de LEGOS o materiales similares, los diseñadores pueden simular los posibles problemas en los diferentes escenarios y un *user journey* (Ver Anexo 3 para ver los primeros *User Journeys de los 3 prototipos*), que vendría a ser toda la experiencia del usuario con puntos de contacto y objetos del proyecto. Para las pruebas se les enseñó ambas

pruebas, el primer grupo estaba integrado por jóvenes adultas mientras que el segundo grupo, estaba integrado, por un grupo de mujeres adultas oficinistas. Se hizo estas reuniones con el objetivo de probar su interacción y opinión al respecto de diseño, funcionalidad y presentación del diario, la aplicación y el collar. Para esta etapa se desarrolló unos prototipos más elaborados, el diario ya paso a ser diseñado, ilustrado y empastado. Respecto al collar, se alcanzó a mezclar el estetoscopio con el concepto de collar para que pueda ser usado. Por último, se realizó ya el diseño y montaje de interacción y navegación de la interfaz del juego al que se le llamó *Mide*. Las respuestas fueron las siguientes:

Sobre el collar comentaron que les agrada pero que el sonido de los latidos estaba muy bajo. Sobre la aplicación, más de la mitad del total de las personas que ayudaron, afirmaron que sería la que más usarían por su alcance al instante. Por otro lado, la respuesta del grupo adulto también fue más acertada hacia la aplicación ya que el diario podría ocuparles más tiempo y rescataron que puede ser incomodo tener un collar de la ansiedad debido a que la gente puede crearse prejuicios en quien use el collar.

Respecto a las pruebas culturales, se entregó la segunda versión mejorada del diario individualmente a 6 participantes de un rango de edad entre 20 a 28 años que declaran tener ansiedad al comer. El diario contenía dos historias interactivas que las participantes debían llenar: una era relacionada a la perspectiva general que las personas hacia la ansiedad y la otra era paralelamente la versión que la ansiedad puede tener de nosotros. En estos diarios la persona puede escribir, dibujar, tocar texturas, llenar tablas alimenticias en el caso que sea necesario. Las respuestas fueron variadas, entre ellas un gusto y disgusto hacia su estética, y comentaron que en la sección de instrucciones no estaba clara su dinámica aún. Las chicas se quedaron con el diario por un mes y al regresarlo todas concluyeron en que debía haber más actividades, no muchas pasaron a escribir en las hojas en blanco y manifestaron que prefieren ser guiadas por actividades y no por iniciativa propia, sugiriendo que podría ser un diario de actividades guiadas. Además, dijeron que la textura del centro transicional le da un valor estético distinto pero que aún habría que hacer más clara la función de esta sección. Muchas de ellas eran diseñadoras por lo que se profundizó en su identidad corporativa y comentaron que

hay que hacer más notorio que *Hambre* es una marca paraguas de *Ansíe*, porque no se entendía bien la conexión entre ambas.

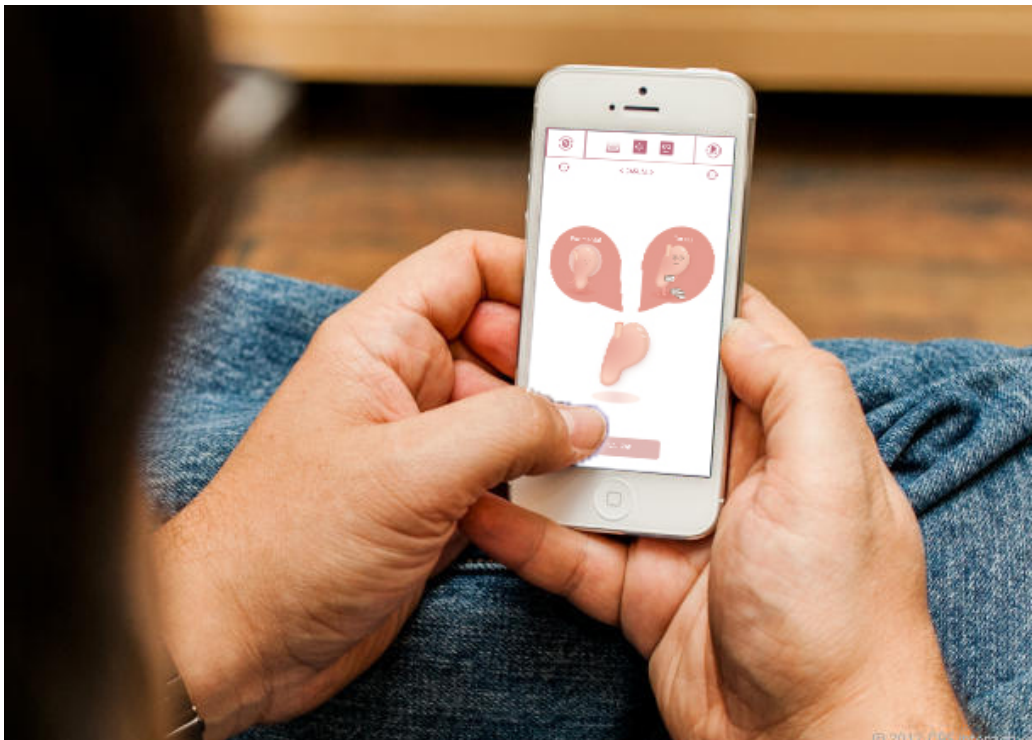
Por último, se realizó una entrevista a Gladys Guzmán Arellano, psicóloga en Cre-Ser The Center, una fundación que se encarga de trastornos alimenticios, adicciones, depresión, diferentes tipos de abuso y conflictos emocionales y/o relacionales. A Gladys se le presentó los tres componentes del proyecto en su etapa más avanzada hasta entonces. Comenta en breves palabras que los tres proyectos funcionan perfectamente para distintos grados de ansiedad. Respecto al juego, su uso puede ser dirigido a una persona que esta con una ansiedad moderada pues si una persona con mucha ansiedad tiene que cuidar de algo o alguien podría generar más ansiedad en ella. Respecto al diario, Gladys encontró que era el prototipo más válido para tratar la ansiedad de las personas, el acto de escribir y canalizar los pensamientos ayuda a comprender la ansiedad en las personas. Incluyó que dentro del mismo no es necesario tener en todas las hojas una tabla alimenticia porque puede resultar abrumador y se llegó a la conclusión que la mejor opción era optar con hojas en blanco intercaladas con las que tienen las tablas alimenticias y colocar frases entre páginas para motivar a la persona con ansiedad. Respecto al collar, comentó que es una forma de liberación menos funcional que el diario, pero de igual forma muy válido. Efectivamente despertó interés en su utilidad pues es un método de generar conciencia en uno mismo, en el cuerpo y su funcionamiento, lo ve como el prototipo más pasivo de los que se le planteó.



Focus Group, Grupo 1



Focus Group, Grupo 2



Prototipado de Navegación e interfaz de Mide



Segundas pruebas culturales de Hambre



Moodboard que acompañó a la prueba de uso del Collar.

Cuarta Fase: En este tiempo, se dedicó a hacer más consistente la propuesta, a elaborando material gráfico como infografías y cuatro videos que explican los prototipos de diseño para la participación en *Pampa Mesa*, una exhibicion colectiva de *Food Design* que se llevó acabo en el Hall Principal de la Universidad San Francisco de Quito con el fin de enseñar a un público general los prototipos y obtener comentarios

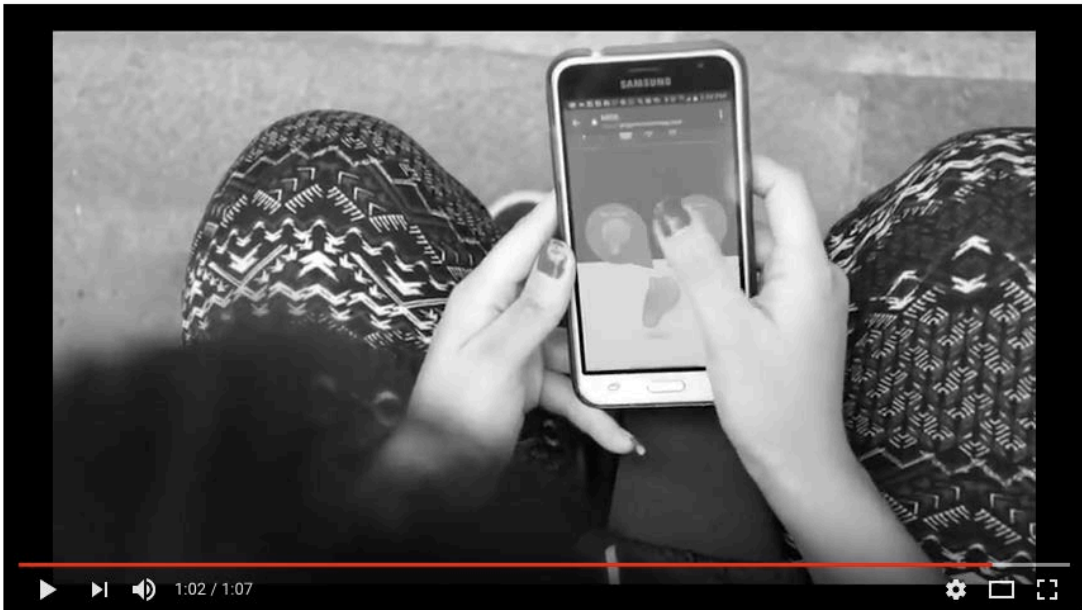


Video explicativo de Ansíe y su sistema de objetos para la ansiedad. Link al video <https://www.youtube.com/watch?v=MPVT0zyhn-g>



Lupdup, collar liberador de ansiedad.

Video explicativo de collar Lupdup. Link al video <https://www.youtube.com/watch?v=lqPqLc8-vnY>



Mide, una mascota virtual para la ansiedad

Video explicativo de Mide. Link al video

<https://www.youtube.com/watch?v=Yv8Lrlc5iM4>



Hambr_, diario alimenticio.

Video explicativo de Hambre. Link al video

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLuvBVheNi4&t=87s>

NOMBRE DEL PROYECTO : Ansie

SOLUCION : Indagar sobre hábitos que intervienen en un ataque de ansiedad ayudando a liberar y canalizarla.

OBJETIVO : Mantener positivamente la relación que las personas hacen con su ansiedad mediante herramientas que apoyen a calmar la mente. Analizar además sobre el impacto de acudir a la comida cuando están ansiosas.

PROYECTO: ANSIE

POR PAMELA SILVA

Mente sana, corazón contento y cuerpo satisfecho

PROBLEMÁTICA :

- El momento más difícil que produce la ansiedad por comer.
- La falta de moderación al comer la comida en un ataque de ansiedad.

CATEGORÍA : Food Design

001... DIARIO I HAMBRY
002... COLLAR LUPDUP
003... JUEGO MEDI

PROYECTO - ANSIE | AÑO 2017-2018 | 003 PROTOTIPOS

FOTO: LA ANSIEDAD PARA UNA DE LAS COLABORADORAS. Ansie

No eres tú quien se pelee con la comida es tu ansiedad"

SOLUCIONES
001... DIARIO I HAMBRY
002... COLLAR LUPDUP
003... JUEGO MEDI

SLOGAN:
Mente sana, corazón contento y cuerpo satisfecho

PREGUNTAS DE INVESTIGACION :

- ¿Qué formas del estereotipo ansioso en una persona?
- ¿Cómo usar el diseño emocional para ayudar a las personas con ansiedad?
- ¿Qué formas son las más apropiadas para que las personas puedan manejar su ansiedad?
- ¿Cuál es el estado óptimo de las personas si no tienen ansiedad?

TARGET :

Personas que se relacionan a la comida:

- En momentos más demandantes
- Cuando les cuesta expresar sus sentimientos
- Cuando les dan más vueltas a un mismo pensamiento y sueño
- Cuando les resulta difícil manejar su vida o responsabilidades

DATOS CURIOSOS :

- Personas promedio: 15 minutos/día
- Personas con ansiedad: 300 minutos/día
- Personas bi-Ansiedad: 8 veces más que el promedio
- Personas bi-Ansiedad: Una persona de cada 10
- Casi todo el tiempo de la vida

¿Cuánto tiempo ocupa la ansiedad?

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

"Un estado de placer de agitación e inquietud en el estado de ánimo. Al momento de manifestarse se siente a un estado opresivo, persistente y difuso, también puede manifestarse en una crisis alterando los sistemas fisiológicos"

PROCESO DE DISEÑO

PASO 1

1. PRE-DISEÑO

- CONTEXTUALIZACION: Investigación. Mapa mental, mapa de stakeholders
- INVESTIGACION: Entrevistas a nutricionistas, psicólogos y personas ansiosas que acudieran a Benzajillas y actividades para evitar alimentación de crisis, tener su ansiedad con la comida
- PROTOTIPOS: Se realizaron 15 prototipos junto con pruebas de usuarios

PASO 2

2. DISEÑO DE PROTOTIPOS

- I Hambry**: Un diario para documentar la experiencia con la ansiedad por comer
- Mide**: Una muestra virtual en juego/App que le ayude a controlar la alimentación diaria
- Lup Dup**: Un collar que le permite sentir los latidos de su corazón, para olvidarse del equívoco estado estético, regular la respiración, enfocarse en ti y reducir la ansiedad

PASO 3

3. POST DISEÑO

- Testeo final (juego funcional de personas con ansiedad)
- Pruebas de usabilidad con psicólogos y nutricionistas

SOLUCIONES
001... DIARIO I HAMBRY
002... COLLAR LUPDUP
003... JUEGO MEDI

PROCESO DE DISEÑO

001

002

003

001

002

003

ANSIE, Food Design

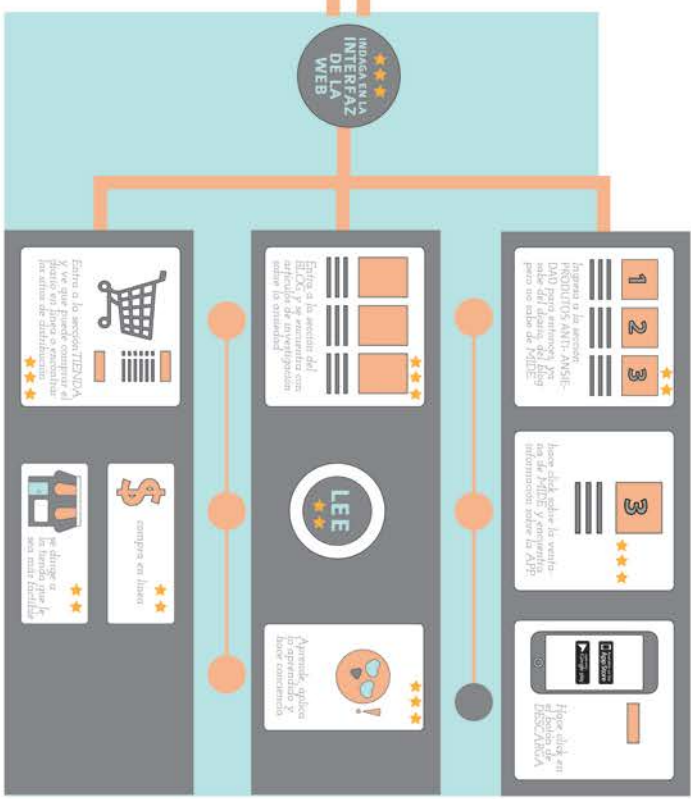
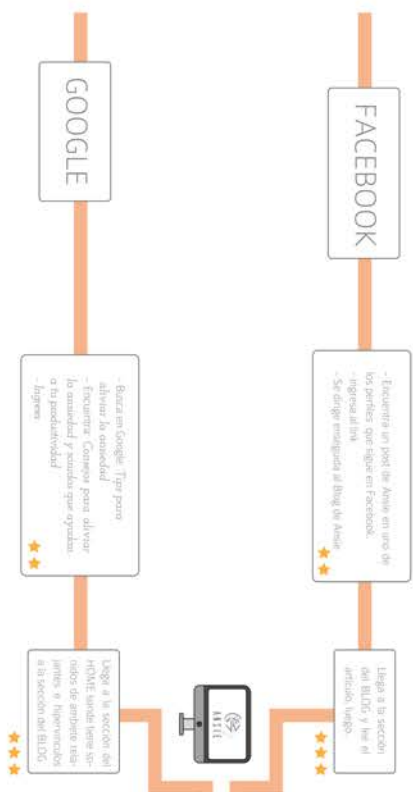
001... DIARIO I HAMBRY
002... COLLAR LUPDUP
003... JUEGO MEDI

Infografías informativas sobre el proyecto

Quinta Fase: En esta etapa se dió un giro a los productos de Ansíe. El collar Lup Dup se descartó, puesto que elaborarlo requeriría de un proceso más complejo con expertos en ingeniería y materiales. Por otra parte, se analizó que el proyecto carecía de una estrategia comunicacional y se abordó preferentemente este tema, para lo que se propuso hacer un espacio virtual que el usuario pueda acudir por curiosidad o por necesidad acerca de cuestiones relacionadas con la ansiedad. Tampoco se descartó el gesto de escuchar sonidos relajantes para calmar la ansiedad y se implantó en la web un mezclador de sonidos relajantes de ambiente que nos permite hacer combinaciones de entornos con el fin de adecuar un espacio para nuestra relajación y productividad ya que en las pruebas culturales casi todas las personas recurrían a la comida en ambientes tensos de estudio o trabajo. Aprovechando la interfaz se implementó la opción de compra en línea e información sobre el proyecto, fue la respuesta complementario que faltaba a *Ansíe*. Así que se pensó en un nuevo sistema de *User Journey* que explique el resultado final de la propuesta del sistema y la arquitectura web para entender las entradas de la web.

USER JOURNEY DE LA WEB:

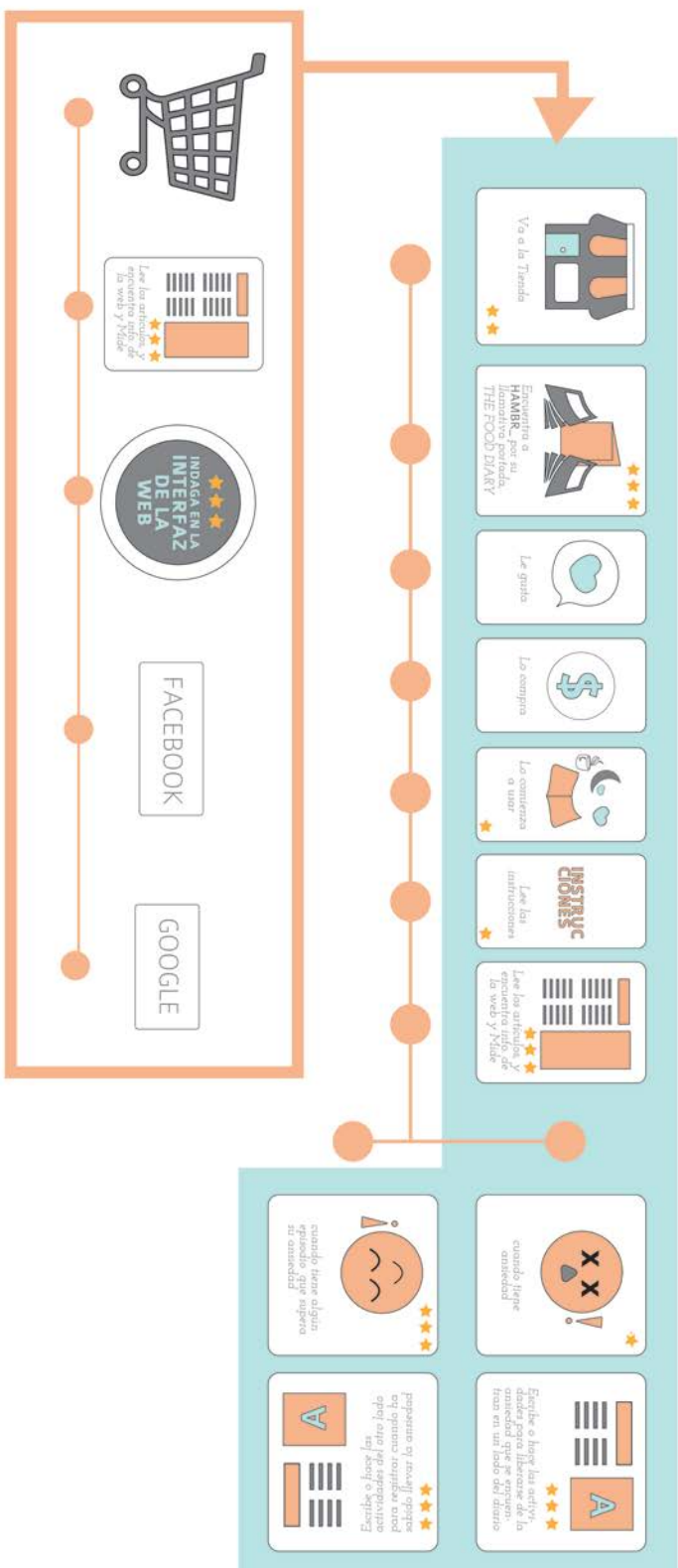
CÓMO SE ENTERA?



User Journey Final de la web

USER JOURNEY DE HAMBRE:

CÓMO SE ENTERA?



User Journey Final de Hambre

Respecto al diario, una de las fallas de las anteriores fases que se buscó resolver es la de motivar a los usuarios a usar las páginas en blanco e invitar a hombres a usar el prototipo. Para la maduración de la propuesta se tomó en cuenta los comentarios pertinentes recibidos de las anteriores etapas, se mejoraron las instrucciones, se eliminó las tabulaciones de comida entre las hojas del diario puesto que limitaba al usuario, hice trabajo una redacción y formato más claros. Una vez listo el prototipo, se pensó en no elegir los voluntarios sino que ellos opten por probar las de herramientas de *Ansíe*, de forma que su uso sería por voluntad más no por compromiso y fuera una prueba más cercana al nicho interesado en el producto. Entonces, se colocó stickers en lugares claves como los bares y baños de colegios (La Condamine, Martim Cereré, SEL Quito e Isaac Newton) y espacios dentro de la Universidad San Francisco de Quito. Retomando el interés de probar el producto en hombres, se realizó una pequeña campaña en redes sociales, enfocada a hombres con ansiedad en la comida para que prueben el proyecto.



ACASO RECURRES A LA COMIDA

- En ambientes auto demandantes
- Cuando te cuesta expresar tus sentimientos
- Cuando le das mil vueltas a un mismo pensamiento o asunto
- Cuando te resulta difícil manejar tu vida o responsabilidades

PROYECTO: ANSÍE

HOLA, mi nombre es Pamela Silva, soy estudiante Diseño en la USFQ y **BUSCO**

VOLUNTARIOS/AS
HASTA EL 17 DE SEPTIEMBRE
que quisieran probar un prototipo que ayuda con la ansiedad por comer

si te interesa participar puedes llamarme al 0992728899

Sticker de guerrilla de búsqueda general de voluntarios que se ubicó en espacios públicos e instituciones educativas.

Pamela Silva
16 de septiembre · Quito · 11

POR FAVOR Y GRACIAS, solo me han escrito chicas así que quien pueda ayudarme comparta 🤔
jaja
MAS INFO AQUI
<http://www.exhibiciondedisenio.com/portfolio/pampamesa-ansie/>

PROYECTO: ANSÍE
BUSCO CHICO
CON ANSIEDAD POR/AL COMER

que quisieran probar un diario para aliviar su ansiedad.

Pamela Silva
Atte: -Te interesa?
-ESCRÍBEME A INBOX

Me gusta · Comentar · Compartir

Cristina Muñoz, Janith Indart y 9 personas más

2 veces compartido

Oscar Muñoz Creo que soy el candidato perfecto.
Me gusta · Responder · 16 de septiembre a las 14:08

Pamela Silva síiiii jajajaja
Me gusta · Responder · 16 de septiembre a las 14:08

Pamela Silva
17 de septiembre · 11

puede ser que tu ansiedad se manifieste a través de la comida o no?
****#BUSCOCHICOS que acoliten de #VOLUNTARIOS para probar un diario/prototipo en un proyecto de #FOODDESIGN

RESPÓNDETE

? COMES

- En ambientes auto demandantes
- Cuando te cuesta expresar tus sentimientos
- Cuando le das mil vueltas a un mismo pensamiento o asunto
- Cuando te resulta difícil manejar tu vida o responsabilidades

Tami Judith Tocagón, Carolina Yajamin y Nicole Better
1 comentario

Me gusta · Comentar · Compartir

Pamela Silva
Atte: -Te interesa?
-ESCRÍBEME A INBOX

Me gusta · Responder · 17 de septiembre a las 18:13

Búsqueda de voluntarios de sexomasculino en redes sociales.

Se logró conseguir a 6 personas que prouasen el nuevo prototipo del diario, 4 de ellos chicos y 2 chicas de aproximadamente 21-26 años. Se les dejó dos semanas el diario y al finalizar se les hizo una encuesta respecto a su experiencia (*Ver Anexo 4 de las tabulaciones de la encuesta*). Los resultados fueron los siguientes, hubo un uso del diario aproximado de dos a tres días a la semana. El Centro Transicional aún resulta confuso y debería materializarse de mejor forma por lo que se colocará únicamente un respectivo bolsillo para guardar objetivos por cumplir, que se puede ir cambiando cada que se logre cumplir con el anterior. Se rescató otra información como un calendario; las tabulaciones de ingesta alimenticia fueron descartadas por la mitad de los participantes y a la otra mitad les parecieron útiles; se propuso implementar información sobre la ansiedad o historias de vida de alguien que vive con ansiedad; añadir más interactividad; colores y calidez al diseño. Entonces, se decidió darle un formato parecido a una revista con actividades interactivas actividades interactivas, cambiar los

colores, aportar con información sobre salud y ansiedad y, por último, cambiar la diagramación para que la lectura e involucramiento con el diario mejoren.

9. Propuesta de Diseño

Después de los aportes de investigación y pruebas, se pudo tomar una solidez en cuanto a su propuesta de sistema. Entonces, ;, es una marca de diseño de experiencias basadas en objetos y comunicación para ayudar en la solución del problema de la ansiedad en la alimentación. Su propósito es ser un sistema de apoyo para canalizar concientizar y liberar la ansiedad por comer a brindar soluciones que se basan en dinámicas de reflexión y manejo de impulsos que ayudan en el ámbito psicológico y cognitivo de la persona. Es una marca abierta a la colaboración y que está en constante investigación alrededor del campo de la ansiedad. Por el momento se enfoca en la comida, pero su objetivo es llegar a otras ramas que se desencadena la ansiedad. La marca está pensada en un target potencial de personas entre los 15 a 25 años, sobre todo porque la línea de ansiedad en la comida es más recurrente en adolescentes y adultos jóvenes. *Ansíe* busca ser una marca auténtica, con una personalidad alentadora, que además de ser divertida, sea confiable y comprensiva de forma que sus usuarios lo sientan al tener contacto con los productos y el sistema que propone. Por este motivo fue muy importante los estudios de casos y pruebas de usuario, estar en contacto con las personas, hizo que se proponga una solución para ellas, y que, por el momento, se optó por 3 herramientas con distintas soluciones para la ansiedad en la alimentación que se apoyan entre sí. Entre ellas: Un espacio virtual para el apoyo a gente con ansiedad, un diario para la ansiedad con la comida, y una mascota virtual para divertirse en el proceso de crear hábitos saludables de alimentación.

ANSÍE

ANSÍE

ANSÍE

ANSÍE

Diseño final del logotipo de marca

- **Web de Ansíe:** *Ansíe*, al no tener un lugar físico para operar, crea tu propia web para brindar un espacio que opera como mediador principal de la marca y sus productos con las personas. Con el fin de ser un espacio virtual dedicado a las personas con ansiedad ofrece un soporte Informativo en torno al problema. La web entonces opera como entidad autónoma que explica el proyecto, cuyos puntos claves son:

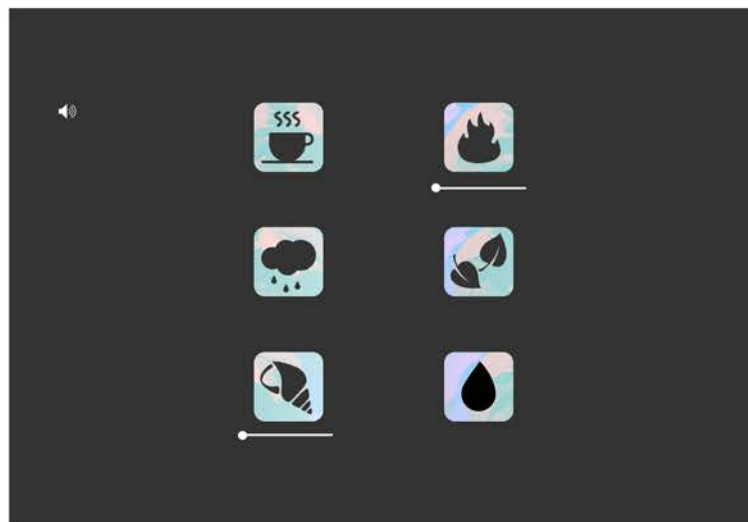
- Un blog que ofrece *tips* e investigaciones en torno a la ansiedad para que la gente a través del conocimiento logre comprender y manejar la ansiedad de mejor manera.
- Un espacio para mezclar sonidos y crear un entorno óptimo para las personas con ansiedad, estos sonidos son pensados para ayudar a apaciguar los desencadenantes de la ansiedad en la comida y ser más productivos, ya que, tras las pruebas culturales, se encontró que a la hora de trabajar hay más ansiedad que se desencadena en la comida.
- Una sección de productos de *Ansíe* que permita comprar en línea de ser el caso o proveer de información de dónde conseguir el producto de interés.

Aprovechando la web, *Ansíe* utiliza este medio para encontrar interesados a cooperar en el proyecto ya sea como autores de artículos en el blog o como colaboradores para el desarrollo de nuevas herramientas.



MEZCLA Y CREA TU MEJOR AMBIENTE

Mejora tu concentración, olivia la ansiedad y evita trabas en tu productividad.



ARTÍCULOS RECIENTES



Parte del diseño que se realizó para la web (Home)

- **Diario Interactivo Hambre:** La segunda solución es *Hambre*, un diario interactivo para crear conciencia y autoconocimiento. Esta herramienta, está conformada de:

HAMBRE

Logotipo de HAMBRE

- o Artículos sobre la salud y la ansiedad.



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La incapacidad de relajarse es la actividad es propiamente dicha o los altos niveles de estrés, la ansiedad se manifiesta a través de un estado de alerta constante, es una falta de conciencia del tiempo y espacio. La ansiedad es un estado mental que puede ocasionar síntomas de incapacidad, resistencia e insensibilidad que por lo general se activan ante un estado anticipado al peligro.

Este estado de alerta reacciona a los presentes en un momento y otro pensamiento que hace que sobredimensionemos el peligro, pero ¿Cómo exactamente se presenta en la cotidianidad?

como sintoma: se manifiesta como parte de un estado de alerta constante y es una condición que resulta al igual que la depresión, es un estado de alerta constante de la depresión, también es una consecuencia del estrés.

como síndrome: es el estado de alerta y es una condición que se activa ante un estado de alerta constante y es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés.

como enfermedad: es un estado de alerta constante que se activa ante un estado de alerta constante y es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés.



¿QUÉ ES MINDFUL EATING?

La aceptación y la reconexión con nosotros mismos, es un estado de alerta constante y es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés.

Cuando hay ansiedad, este puede transformarse en un problema autoconsciente y es en la misma medida que se presenta un estado de alerta constante y es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés.

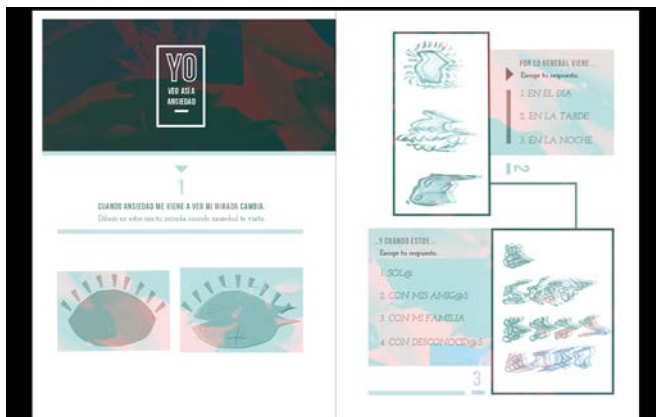
La persona que ansiedad puede manifestarse a través de un estado de alerta constante y es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés.

Desde la ansiedad en los pensamientos puede haber un estado de alerta constante y es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés, también es una consecuencia del estrés.

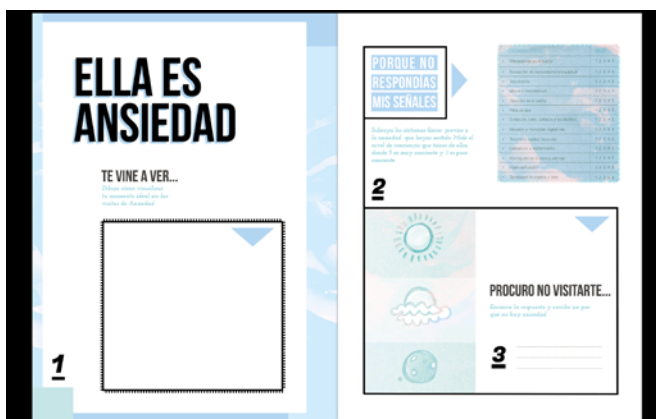


Páginas internas de Hambre

- Dos historias interactivas con actividades para que la persona comprenda, por un lado, cómo es su ansiedad y, por otro lado, cómo debería tomarla.



Primera historia Interactiva



Segunda historia Interactiva

○ Un diario que está dividido en dos partes, para que la persona pueda diferenciar sus emociones con el fin de tener una balanza emocional más estable. De forma que en una mitad se escribe toda emoción, pensamiento o circunstancia que le resulte a la persona negativa y la otra mitad está reservada para todo aquello que le resulte positivo. Además, para que exista un resultado más efectivo las hojas están equipadas con *tips* de rescate para momentos difíciles que son accesibles en cualquier momento de dificultad, como, por ejemplo, atracones, crisis de ansiedad y/o ataques de pánico.



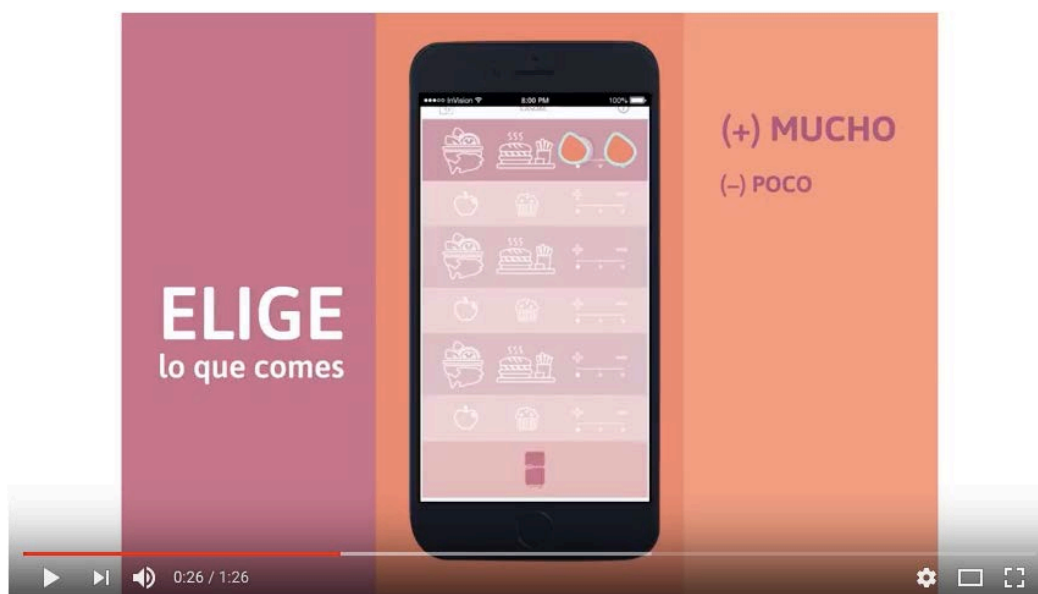
Portada de la mitad negativa del diario



- **Mascota virtual Mide:** La segunda propuesta es una alternativa a las tradicionales aplicaciones de conteo calórico para regularizar la dieta de las personas, que enfoca su desarrollo a quienes tienen ansiedad por comer y están buscando ordenar su ingesta alimenticia. Entonces, *Mide*, a manera de un juego, representa la ingesta diaria a través de una mascota virtual que simula ser un estómago para motivar a reforzar una buena nutrición y cuidar de la salud.

Esta mascota virtual reacciona los hábitos alimenticios del usuario, no cuenta calorías, lo cual genera más ansiedad, pero si le da a voluntad la opción de escoger si lo que come es mucho, poco, saludable o no saludable. Una vez que el usuario hace el

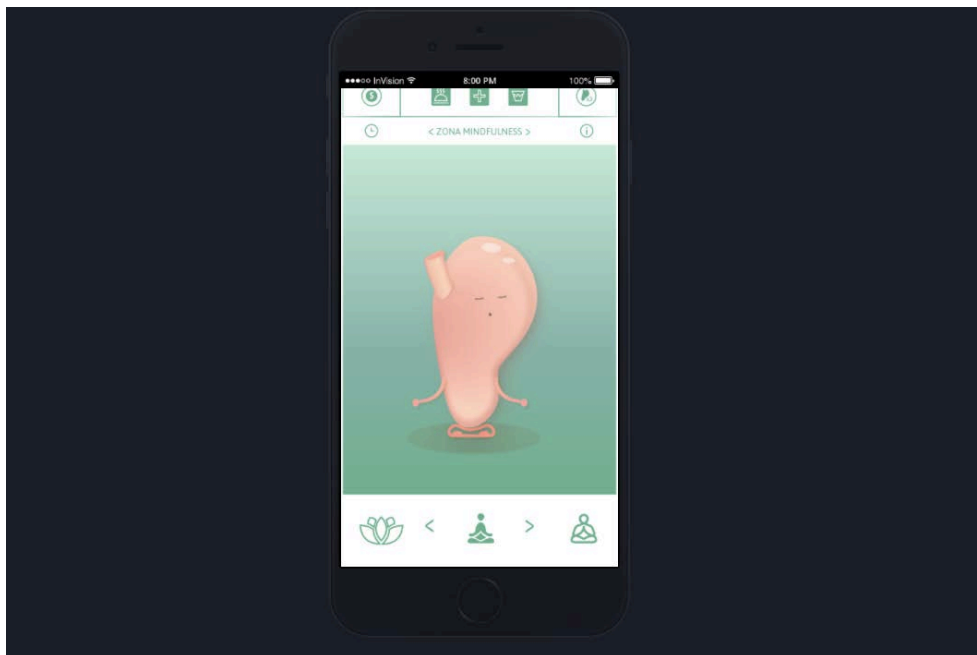
registro, envía a *Mide* a descansar y automáticamente se activa un cronómetro hasta la siguiente comida. Estos registros son visualizados en unas estadísticas que muestran su actividad. Si se respeta los horarios de descanso y alimentación de *Mide*, el jugador gana puntos para entrar a zona *mindfulness*, donde *Mide* se retira a meditar y el jugador no necesita alimentarlo por una semana. Sin embargo, si el usuario come a deshoras o no se alimenta bien y lo registra, *Mide* enferma y en el peor de los casos puede morir. Para evitar que esto suceda, esta aplicación ofrece un juego de rescate como opción al comer por ansiedad.



ANSIE MIDE VIDEO

Video final explicativo de Mide. Link a video

https://www.youtube.com/watch?v=JT_-y6GoiZQ



Link al prototipo de navegación de interfaz en Invision

https://projects.invisionapp.com/share/8BBKP9FVM#/screens/210067201_MID-E-05

10. Conclusiones

Más allá de una marca o un sistema, *Ansíe* se preocupa por el bienestar de las personas, y ve oportunidad de ayudar a las personas que sufren de la ansiedad que existe en el sistema actual en el que vivimos.

El proceso de investigación, las entrevistas a especialistas, las conexiones con las historias de los voluntarios a los prototipos, dotó de un conocimiento e involucramiento capaz de crear esta propuesta con bases sólidas para poder ayudar a las personas a estar más conscientes de su cuerpo y mente al momento de su alimentación y reducir el impulso de los episodios de ansiedad por comer. Sin embargo, aún hay mucho que pulir, lo cual motiva a continuar con el proyecto.

Es cierto que por el momento *Ansíe* intenta apoyar la solución de concientizar la ansiedad en sus grados más leves, para así llegar a más personas, pero es importante Resaltar que este proyecto tomó muy en cuenta a personas que han desarrollado la ansiedad por comer en su grado más grave, como enfermedad. Entonces, también al haber tomado en las investigaciones a un percentil enfocado a personas con trastornos

alimenticios, se pudo generar un producto promedio que pueda ser útil para personas con ansiedad es leves y graves en comida, calculando que, y se logra generar un cambio en los que viven el problema de forma más grave que la norma, las demás personas con un grado menor de ese mismo problema, también se beneficiarán.

En otro contexto, la interactividad con la gente es lo que suma en la propuesta de *Ansíe*. En su indagación de herramientas liberadoras de ansiedad, intenta adentrarse más en la vida cotidiana de las personas, con actividades lúdicas, de expresión e informativa. En todas ellas, se aplica el concepto de *Mindful Eating*, ya sea como soluciones de estímulos externos, de interiorización y cuidado del cuerpo.

Sin embargo, *Ansíe* aún no puede garantizar la factibilidad de ciertos de sus componentes y se debería realizar indagaciones de herramientas para la ansiedad, con una posible propuesta de funcionamiento en el mercado que más adelante deberán ser testeados con un prototipo funcional como en el caso de *Mide* y la web. En *Mide* también se hicieron algunas observaciones a tomar en un futuro, se ve la posibilidad que en la continuidad del proyecto se pueda poner un final al juego, de forma que motive más a los usuarios a alimentarse bien y cumplir un reto. Además, se harían pruebas en más adolescentes ya que cuidar una mascota virtual puede ser de más interés en ellos que en gente mayor con más ocupaciones. En el caso de *Hambre*, es el producto que pudo ser más probado, que a pesar de ser el cuarto prototipo aún quedan pruebas de usuario por hacer, como por ejemplo, probar este nuevo diseño con adolescentes y hombres. Con la web es por ahora la solución más ambiciosa de todas para ya comenzar un posicionamiento a futuro. Es importante ver a *Ansíe* no sólo como un sistema que alivia la ansiedad por comer, sino que se preocupa por distintas categorías y así ver la posibilidad de crear una tienda enfocada a la ansiedad en sus distintas manifestaciones pues es una buena oportunidad de Mercado ya que en Ecuador no existe un concepto similar. En un *Ansíe* del futuro se podrá ir en búsqueda de herramientas para la ansiedad social, la ansiedad por fumar o por beber.

Las investigaciones y pruebas de usuario fueron también una oportunidad para que el proyecto se comience hablar, al buscar voluntarios, haber hecho la campaña de guerrilla, mucha gente ya está ahora en contacto con la marca en especial en la Universidad San Francisco de Quito, y se está dando a conocer a través del *boca a boca*.

Además, para el desarrollo de la pregnancia de la marca, fue relevante el contacto con los participantes en los grupos focales y pruebas *de user journey* ya que permitieron acercarse más al perfil de usuario para la creación de las piezas comunicativas y personalidad de la marca. Todos estos cambios en el proceso dieron un giro al diseño y lo enriquecieron.

Por último, para hacer de Ansíe un proyecto viable y hacerlo funcionar, habría que hacer un estudio de Mercado a más profundidad, por ahora se tiene claro el perfil de consumidor, pero habría que ver si es un mercado en crecimiento o bien acudir a las estadísticas, como el Ministerio de Salud, para encontrar datos de dónde están los índices más altos de personas con ansiedad en la comida, porque por ahora se asume que la intención de compra es más recurrente en los adolescentes. La experiencia profesional de colaboración en el proyecto, por ahora está más enfocada en el desarrollo de las herramientas liberadoras de ansiedad, sin embargo, habría que también contar con la asesoría de expertos en dirección de proyectos, de incubación, administradores de empresas, financieros o profesionales en marketing para formular un plan estratégico de acción en el campo económico y de rentabilidad, como calcular los fondos necesarios para poner en marcha el negocio, cuáles son las aportaciones de capital y si habrá resultados sostenibles en el mercado.

11. Anexos

Anexo 1. diario de emociones relacionado con la comida

DESAYUNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café	vaso de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar 4 galletas café
	estragón con tomate natural 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar	carne 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar	sopa 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar	puré 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar	sopa 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar	sopa 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar	sopa 1/2 de queso 1/2 de azúcar 1/2 de leche 1/2 de queso 1/2 de azúcar
	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche
	1 filete de queso de leche de azúcar de leche	1 filete de queso de leche de azúcar de leche	1 filete de queso de leche de azúcar de leche	1 filete de queso de leche de azúcar de leche	1 filete de queso de leche de azúcar de leche	1 filete de queso de leche de azúcar de leche	1 filete de queso de leche de azúcar de leche
	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche	1 sandwich de queso de leche de azúcar de leche

Anexo 2. resultados tabulados de los diarios

Aniedad me visita cuando...	
estrés	3
cosas por hacer	1
triste	2
enojada	2
aburrimiento	1
nostalgia	1
angustia	1
aburrimiento	2
miedo	1
muchas cosas por hacer	4
con gente desconocida	2
mucho tiempo en la computadora	1
desesperación	1
próxima al periodo	1

generalmente viene ...	
1. En el día	
2. En la tarde	4
3. En la noche	4

...Y cuando estoy...	
1. Sol@	6
2. Con mis amig@s	1
3. Con mi familia	2
4. Con desconocid@s	2

Me susurra sus antojos favoritos...					
chocolate	1	pasta	1	galletas	2
pizza	4	helado	1		
helado	1	alitas de pollo	1		
golosinas	1	hamburguesa	1		
lacteos	1	cereales	1		

...Y su lista de alimentos favoritos...			
chocolate	4	snacks	2
pizza	3	pan	2
helado	3	leche	2
golosinas	1	papas fritas	2
hamburguesas	2	alcohol	1
chatarra	1	alitas de pollo	1
dulces	3	pasteles	1
pasta	1	galletas	1
sushi	2		
ceviche	1		

y como...				
	moderado	1	no hace nada	1
	pequeño	3		
	mucho	4		
	muchisimo	1		
	demasiado	5		
acalarar la pagina porque no entienden bien				

Pierdo la noción del tiempo y espacio..			
no se visualiza bien la idea			1
estar en la compu, comer y no dormir			1
espiral simple			1
espiral personalizado		x4	
			1
dibuja u espiral decendente			1

Me imagino cómo será mi cara cuando como en presencia de Ansiedad			
preocupada y triste			1
cabello alborotado			1
preocupación y estrés			1
pocker face y resting bitch face			1
visualiza por fuera y por dentro			1
mescla de sentimientos			1
trste y culpa y negativo			1

Soy su marioneta, me controla, me manipula, come através de mi boca, me posee hasta hacerme reventar			
no se entiemde el espiral			1
espiral con persona cayendo entre comida			1
espiral personalizado			4
no se endiende el que hacer y bajarle la intensidad al texto			1
la imagenmental no va con el texto crea confución			1
hay dos espirles solo uno y en marioneta chillarle el texto e imagen cambiar			1

Y cuando vuelvo al presente...			
migajas en el plato			
persona se estrella contra el piso			
arrepentimiento moderada			
arrepentimiento, tristeza, culpa (soy un cerdo)			
muy llena gorda panzona y pocker face			
culpa			

siento...			
culpa	iras	ninguno	otro
5	3	1	alteración de la imagen corporal

Esque no tolero. Sus charlas emocionales	
si	no
5	1

Alteran mi balance							
nervios	3	Paz	2	otros	1	dieta	1
decepción	3	Tranquilidad	2	estancamiento	1	bienestar mental	1
preocupación	4	Positivismo	3	culpa	1	rutina	1
procrastinación	6	Serenidad	2	desgano	1	orden	1
aburrimiento	2	Calma	2			mi salud	1
irritabilidad	2	Relajación	2				
desmotivación	3						
Problemas para	2						
descansar	1						

Y...	
nada	2
escribe	2
libertad positiva	1
dibujo y escrito	2
mi panza crece y crece	1

Vine porque no respondias mis señales	
Sensación de nerviosismo e inquietud	5
Taquicardia	2
Mareo e inestabilidad	2
Opresión en el pecho	2
Falta de aire	4
Sudación, calor, sofocos y escalofríos	3
Náuseas y molestias digestivas	3
Tensión y rigidez muscular	4
Cansancio y agotamiento	3
Hormigueo en brazos y piernas	1
Hiperventilación	1
Temblores en manos y pies	4
Alteraciones en el sueño	2

	F	C	H	T
y luego...	..Porque es cuando más perdida estás			
De día				
De tarde		6		
De noche		4		

Mientras intento hablarte, comes desafortunadamente.....¿Qué es lo que "tragas"?

desesperación	1			
confusion	1			
iras	1			
culpa	2			
miedo	1			
angustia	1			
feliz	1			
agotada	1			
no puso nada	1			
indiferencia	1			
estrés	1			
tension	1			
preocupacion	1			

¿Por qué te asusta tanto mi llegada ?

carta funciona	carta no funciona
5	

Mi objetivo aquí es hacerte evolucionar

aprender y tomar deciones	
caerse y levantarse	
auto concien no funciona	
comer por necesidad no por ansiedad	
ve progreso y avance	
control de estrés	
positivismo	

Sé que no me quieres porque no funciona			
cambies lo que te molesta	disfrutes tu vida	que tu vida tenga sentido	venzas tus miedos
resentimientos	tener relaciones normales	entender mis pensamientos y mi cuerpo	dejar el orgullo
no cambiar lo que me molesta sino la forma	aliada la ansiedad y contribuirnos mutuamente	trabajar en mi, hacerme feliz, sentirme viva	afrontar, tomar decisiones fuerte y no huir
dejar de comer cada rato	comer con gente que aprecio	disfrutar de la compañía de otros	tratar de ser mas sociable
dejar de ser impuntual	darme tiempo para todo	nada	hablar en público
procastinar	no preocuparme tanto del futuro	gran problema	ansiedad social
no comer por estrés o aburrimiento	sin estrés ni tensión, salir, mantenerme ocupada	verme y sentirme bien conmigo misma	fuerza de voluntad

Al menos después de estos momentos me regresas a ver, ... y es el único instante en que tu mirada me enfrenta con la verdad							
ver mi luz							
amor/odio							
tristeza							
le agarra pensando en todo							
cara de perrito							
ojos brillando y orgullosos							

Yo apareceré cada vez que tu balanza de la felicidad sea invadida

estabilidad	1	inestabilidad	1
	1	alteraciones	1
estabilidad	1	fallar	1
paciencia	1	dismorfia	1
escucharme	1	tristeza	1
quererme	1	nostalgia	1
aceptarme	1	problemas sociales	2
paz	1	iras	3
tranquilidad	1	estrés	4
alegria	1	frustración	1
relajación	1	ansiedad	1
familia	1	presion familiar	1
perros	1	falta de amor propio	1
deporte	1	deberes	2
salud	1	problemas	1
trabajo	1	presión social	1
libertad	1	trabajos pendientes	1
relaciones pos	1	responsabilidades	1
entorno positi	1	procastinación	1
		el futuro	1
		ansiedad social	1
		tensión	1
		abirrimiento	1

Y me iré cuando vea que estas asumiendo la responsabilidad

dibuja y expresa	5
dibuja	1
amor propio	
mente despejada	
fuera negativo	
lo material no me altere	
gozo	
poder cometer errores sin culpa	

Anexo 3. Primeros user journeys



User journey del Diario

ANTES

- 1 - Redes sociales
- Hospitales por QR en salas de espera de nutricionistas y psicólogos
- Método "boca a boca"
- 2 - Video pitch de experiencia con el collar
- Fotos de producto y contexto de uso
- 3 - Primer contacto físico con el producto: un packaging atractivo

DURANTE

- 4 - Abre el empaque
- Encuentra una descripción infográfica del diario
- 5 - Saca el diario, pasa rápidamente las hojas
- 6 - Explora su contenido, su forma y/o su material
- 7 - En el fondo del nido encuentra hojas con: ¿Qué es? e instrucciones de uso

Un día de escribir sobre la ansiedad por comer...

- 8 - Quiere escribir, documentar
- 9 - Recurre al diario, escribe en la sección que sea el caso, la positiva o negativa
- 10 - Marca con un vistazo los iconos que representen mejor ese instante (esta explicación está en instrucciones de uso)
- 11 - Comienza a escribir después de haber guiado sus pensamientos

- 12 - Rellena la tabla de reporte alimenticio
- 13 - Cierra el diario y lo guarda
- 14 - Sigue sus actividades diarias

Un día de Ansiedad por comer y hacer memoria...

- 15 - Vuelve a leer lo ya escrito
- 16 - Recurre al diario, en la sección que sea el caso, la positiva o negativa
- 17 - Aumenta su nivel de conciencia
- 18 - Cierra el diario y lo guarda

Un día de escribir sobre la ansiedad y mi historia...

- 19 - Recurre al diario, escribe en la sección que sea el caso, la positiva o negativa
- 20 - Lee la página y lo que le pide la viñeta
- 21 - Rellena la viñeta
- 22 - Se entretiene rellenando hasta que crea que es suficiente

- 23 - Cierra y vuelve a guardar el diario

User journey del collar

ANTES

1 - Redes sociales
- Hospitales: por QR en salas de espera de nutricionistas y psicólogos
- Método "boca a boca"

2 - Video pitch de experiencia con el collar
- Fotos de producto y contexto de uso

3 - Primer contacto físico con el producto: un **packaging** atractivo

DURANTE

4 - Abre el empaque
- Encuentra una **descripción** infográfica del collar

5 - Saca el collar del nido

6 - En el fondo del nido del empaque encuentra un folleto de **cómo usar** el collar

7 - **Lo usa y experimenta** su funcionamiento en ese momento o después

Un día de Ansiedad al comer...

8 - Está puesta el collar
- **Desarma** el collar y **coloca** los audífonos en sus oídos

9 - **Busca su corazón** con una mano sobre la campana hasta encontrarlo

10 - **Escucha los latidos** de su corazón

11 - **Regula su respiración**

12 - La ansiedad baja

13 - **Se descoloca** los audífonos

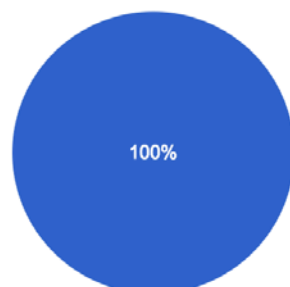
14 - **Vuelve a unir** las cabezeras de los audífonos

15 - **Reacomoda** el collar y continúa sus actividades

Anexo 4. Tabulaciones de la encuesta

el centro transicional tendrá un bolsillo en el que guardarás un objetivo que quieras cumplir, que puedes ir cambiando cada que logres cumplir con el anterior. si tienes otra sugerencia para el uso de este espacio escribir en la casilla otro.

5 respuestas

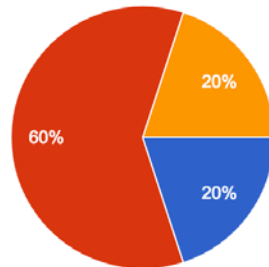


- me parece un buen uso del centro transicional, así puedo ir alcanzando mis metas poco a poco y quitarme la ansiedad

estoy pensando en poner pequeñas frases y actividades en las hojas en blanco.



5 respuestas

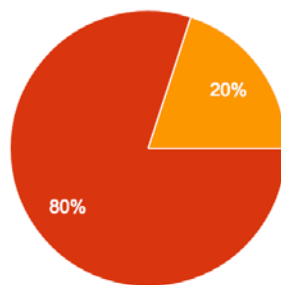


- no, prefiero tener hojas en blanco, limpias.
- si, creo que podria mejorar mi dinamica con el diario
- si, con la condición que no sean muy invasivas.

como llamaría más tu atención el diario en percha?



5 respuestas

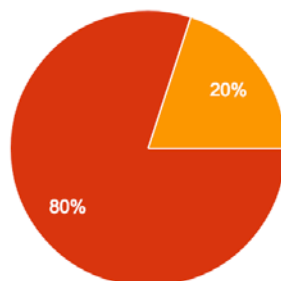


- venderse como una agenda (para escribir lo que sea) con actividades para manejar la ansiedad por comer extras
- como un diario personal con actividades para manejar la ansiedad por comer extras
- como un diario especializado para escribir sobre nuestra ansiedad con la categoría comida que venga con actividades extras

como llamaría más tu atención el diario en percha?



5 respuestas



- venderse como una agenda (para escribir lo que sea) con actividades para manejar la ansiedad por comer extras
- como un diario personal con actividades para manejar la ansiedad por comer extras
- como un diario especializado para escribir sobre nuestra ansiedad con la categoría comida que venga con actividades extras

crees que el uso del diario podría mejorar? cómo?

5 respuestas

Me gustaría que en lugar de tener hojas en blanco, te diga específicamente que hacer o con que llenar

No lo sé.

Tener más recordación con color, o cosas más dinámicas

no, está bien :)

Creo que está bien. Aunq podría haber algo más que hacer luego de que lleno el diario, termino de llenar y ???

Que uso aplicaste en el centro transicional?

5 respuestas

Ninguno

Lo rompí.

No recuerdo

Cuando me quería relajas

No recuerdo

que otra función crees que te hubiera sido útil en el diario?

5 respuestas

Un calendario seria util

Control de comidas.

Darme información sobre la ansiedad y cómo combatirla

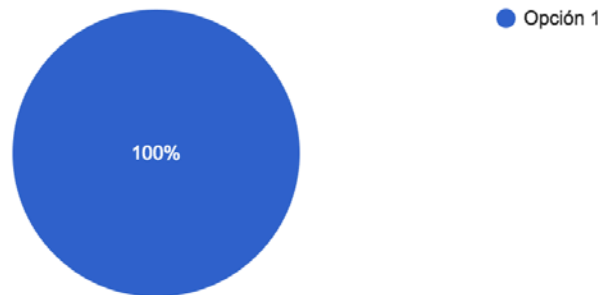
Un cartón para desahogar, destruirlo, ya que eso puede liberar tensión

Alguna historia de vida de alguien con ansiedad.

Mientras completabas las actividades completabas la historia con TU REALIDAD. lo viste de esa manera? si no, como viste las actividades



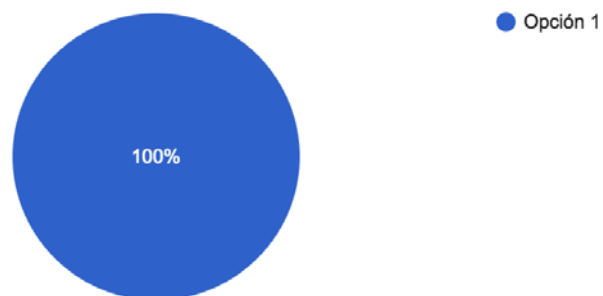
5 respuestas



Mientras completabas las actividades completabas la historia con TU REALIDAD. lo viste de esa manera? si no, como viste las actividades

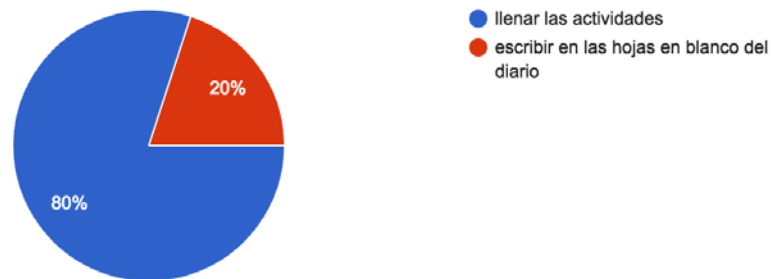


5 respuestas



Que parte del diario sentiste que te ayudo más con tu conciencia sobre tu manejo de la ansiedad?

5 respuestas



Hay una historia que continúa en cada página desde que comienzas hasta que terminas de llenar las actividades. una historia de un lado del diario y otra historia al darle la vuelta (así veo yo a ansiedad y ella es ansiedad y así me ve). Te percataste? si no porque

5 respuestas

Sí

Sí, cuando lees cuidadosamente se puede notar cada cosa.

Si porque me dijiste jajaja

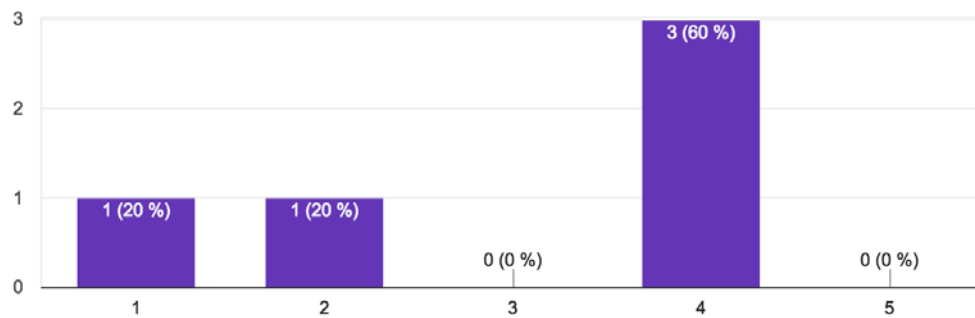
Si, porque va reflejando paso a paso como se va dando la ansiedad

Si me percaté, pero me confundió al principio.

cuál fue el grado de conexión que tuviste con el diario



5 respuestas



Sentiste claras las explicaciones del diario (qué es, forma, instrucciones)? si crees que algo pudo mejorar escríbelo.

5 respuestas

Estuvieron claras

Pudo ser el diseño más cálido.

Era necesario medio confusas

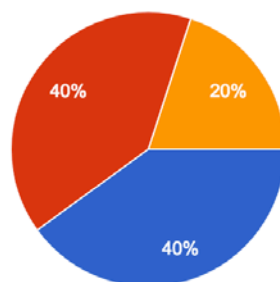
Estuvieron claras, sin embargo, creo que se podrían explicar de mejor manera cuando piden cosas que suelen ser subjetivas, tales como, el plato con la migajas

Creo que si pueden ser más claras las explicaciones.

qué opinas de las actividades



5 respuestas



- creo que son un reto, poder representar mi ansiedad me costo mucho
- son un poco redundantes (dibuja, escribe, como te sientes)
- me ayudaron a percatarme de momentos que pasaba desapercibida la ansiedad y siento que ahora puedo manejarlos mejor

Haz una lista de qué actividades en el diario te parecieron confusas. Escribir el fragmento de la historia y por qué. ejemplo: Y..., porque no siento que no fue clara la actividad, no se a que palabras se refería)

5 respuestas

Estuvo claro todo

La parte de encerrar cuántas veces como. Fue raro y el diseño estaba algo confuso.

No recuerdo

En relatar el momento que me sentí bien conmigo misma, fue difícil...

La parte de hacer algo como círculos

12. Referencias Bibliográficas

Bloom, H. (1997). *The anxiety of influence*, (Oxford University press: New York, 2000).

Becker, J et al. (1994). *Sobre las relaciones entre la estética de la recepción y el postmodernismo* (Berlín: Freie Universitat).

Bermúdez, J et. Al. *Psicología de la personalidad: Teoría e Investigación*. Extraído desde

https://books.google.com.ec/books?id=XfZVDgAAQBAJ&pg=PT73&lpg=PT73&dq=ansiedad+y+contemporaneidad&source=bl&ots=W21mmKUGlK&sig=BvC-UMt_Wri5IWSY2QXtGecxq_c&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiI5LGuuOrWAhWFdSYKHfRxBykQ6AEIOTAI#v=onepage&q=ansiedad%20y%20contemporaneidad&f=false

Carrol, E et al. (s.f). *Food and Mood: Just-in-Time Support for Emotional Eating*.

Extraído desde <http://eprints.soton.ac.uk/360392/1/FoodMood.pdf>

Cuevas, F. *Carta de la ansiedad para ti*. Extraído desde

<http://www.desansiedad.com/?s=carta+de+ansiedad>

Desmet, P. (2003). *A Multilayered Model of Product Emotions*. Entrevista (Holanda: The design journal)

Eyar, A. *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Extraído desde

<http://www.nirandfar.com/2012/03/how-to-design-behavior.html>

Ortega, v. Sierra, J. Zubeidat, I. (2003). *Revista mal-estar e subjetividad*. V. III / N. 1.P.

10 – 59. *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Extraído desde <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>

Norman, D. (2010). *Living with complexity*. Library of Congress. Londres, Inglaterra.

Extraído desde <http://jnd.org/dn.mss/LWCCChapter1.pdf>

Papembrok, A. (2016). Entrevista realizada el 22 de septiembre del 2016.

Reyes, A. (s.f) Trastornos de ansiedad, guía práctica para diagnóstico y tratamiento.

Extraído desde <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Santoyo, M. (2015). Manifiesto hacia un diseño emocional. Extraído desde

http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/257211/2014_2015_santoyo_bahamon_manuela.pdf?sequence=1

Vélez, L. (2013) Ansiedad y angustia: aprende a diferenciarlas para combatirlas.

Publicado el martes, 1 de octubre. Extraído desde

<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/ansiedad-y-angustia-aprende-a-diferenciarlas-para-combatirlas/>

Yudi, R. Designing emotional triggers for food experiences. Extraído desde

http://www.academia.edu/6803794/Designing_emotional_triggers_for_food_experiences

Wolpe, J. (1988). Life Without Fear: Anxiety and its cure. Extraído desde

<http://www.pardon-maman.com/life-without-fear-anxiety-and-its-cure.pdf>

Zampollo, (2016). What is Food Design? Extraído desde [http://francesca-](http://francesca-zampollo.com/food-design/4580547004/)

[zampollo.com/food-design/4580547004/](http://francesca-zampollo.com/food-design/4580547004/)