

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



**DISEÑO DE CABINAS QUE AYUDEN AL CONTROL
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES CON DEPRESIÓN DE
INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LIMA
METROPOLITANA**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y
Diseño Gráfico

AUTORES:

FÁTIMA MARÍA BARRIENTOS GONZALEZ

(0000-0003-1002-9782)

NOVA STELLA BARDALES DEL CASTILLO

(0000-0003-3963-5073)

Asesora

LIA LUCY REBAZA LÓPEZ

(0000-0003-2147-5358)

Lima-Perú

Julio 2022

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.tls.edu.pe Internet	4%
2	tesis.pucp.edu.pe Internet	2%
3	repositorio.unheval.edu.pe Internet	2%
4	dspace.uce.edu.ec Internet	<1%
5	gub.uy Internet	<1%
6	clinicaalemanatemuco.cl Internet	<1%
7	aadaih.org.ar Internet	<1%
8	Universidad Cesar Vallejo on 2023-09-07 Submitted works	<1%

9	archdaily.pe	Internet	<1%
10	repositorio.upeu.edu.pe	Internet	<1%
11	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2021-07-30	Submitted works	<1%
12	documents.mx	Internet	<1%
13	vbook.pub	Internet	<1%
14	Corporación Universitaria Iberoamericana on 2023-03-19	Submitted works	<1%
15	Universidad Internacional de la Rioja on 2012-02-28	Submitted works	<1%
16	psicologiaymente.com	Internet	<1%
17	Universidad San Ignacio de Loyola on 2020-02-12	Submitted works	<1%
18	svmh.com	Internet	<1%
19	slideshare.net	Internet	<1%
20	repository.lasalle.edu.co	Internet	<1%

21	uvadoc.uva.es Internet	<1%
22	Universitat Politècnica de València on 2022-08-30 Submitted works	<1%
23	Submitted on 1685437307954 Submitted works	<1%
24	hdl.handle.net Internet	<1%
25	docplayer.es Internet	<1%
26	repositorio.uta.edu.ec Internet	<1%
27	europeanacustica.com Internet	<1%
28	doczz.es Internet	<1%
29	explore.openaire.eu Internet	<1%
30	repositorio.unapiquitos.edu.pe Internet	<1%
31	Universidad Ricardo Palma on 2020-08-06 Submitted works	<1%
32	andean.kulture.org Internet	<1%

33	repositorio.uchile.cl	Internet	<1%
34	repositorio.ucsm.edu.pe	Internet	<1%
35	gacetasanitaria.org	Internet	<1%
36	repository.unad.edu.co	Internet	<1%
37	repository.uniminuto.edu	Internet	<1%
38	picsearch.es	Internet	<1%
39	Instituto Tecnológico de Costa Rica on 2022-09-20	Submitted works	<1%
40	Universidad Abierta para Adultos on 2023-03-31	Submitted works	<1%
41	es.scribd.com	Internet	<1%
42	repository.cesa.edu.co	Internet	<1%
43	coursehero.com	Internet	<1%
44	juntadeandalucia.es	Internet	<1%

45	psyciencia.com Internet	<1%
46	Pontificia Universidad Javeriana Cali on 2023-12-04 Submitted works	<1%
47	Universidad Continental on 2021-11-29 Submitted works	<1%
48	Universidad de Málaga - Tii on 2021-09-26 Submitted works	<1%
49	eldiario.com Internet	<1%
50	idoc.pub Internet	<1%
51	produccioncientificaluz.org Internet	<1%
52	grafiati.com Internet	<1%
53	mayoclinic.org Internet	<1%
54	posgradoeinvestigacion.uadec.mx Internet	<1%
55	revespcardiol.org Internet	<1%
56	tumaquetaescolar.com Internet	<1%

57	www1.riesgopais.com Internet	<1%
58	uniovi on 2023-11-21 Submitted works	<1%
59	liberate-psicologia.com Internet	<1%
60	issuu.com Internet	<1%

Resumen del Trabajo de Investigación

La presente investigación busca ayudar a estudiantes de estudios superiores a controlar sus emociones y el proceso de canalizarlas debido a la depresión que pueden llegar a desarrollar por el estrés y la presión de los estudios. La irritabilidad, la ira y el desborde emocional son síntomas o sucesos comunes cuando se padece esta condición y para muchos, es un reto controlarlas.

El objetivo es crear un espacio de regulación emocional y relajación que se establezca dentro de instituciones de educación superior privadas y tenga como beneficiario directo a los alumnos, un servicio útil y consciente. La metodología empleada es el Toulouse Thinking, consiste en investigar, idear, desarrollar y transferir. La muestra está compuesta por jóvenes estudiantes que sufren depresión o han sufrido depresión,, están cursando una carrera en universidad o institutos de Lima Metropolitana y sus edades están en el rango de 17 a 25 años. Como resultado los usuarios aprenderán técnicas para relajarse y canalizar sus emociones de forma sana gracias a un espacio especialmente creado para ellos y que estará en sus centros de estudios. Finalmente, se busca apoyar a los jóvenes que sufren o tienen síntomas de depresión a través de este servicio, al enseñarles métodos para que tengan un mayor control emocional y estabilidad.

Palabras claves: Depresión, jóvenes estudiantes, educación superior.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema.....	5
2. Justificación.....	7
3. Reto de Innovación.....	10
4. Sustento teórico.....	11
4.1 Estudios previos.....	11
4.2 Marco teórico.....	16
5. Beneficiarios.....	24
6. Propuesta de valor.....	25
6.1 Propuesta de valor.....	25
6.2 Segmento de clientes.....	26
6.3 Canales.....	26
6.4 Relación con los clientes.....	26
6.5 Actividades clave.....	26
6.6 Recursos clave.....	27
6.7 Aliados clave.....	28
6.8 Fuentes de ingreso.....	28
6.9 Presupuesto.....	28
7. Resultados.....	30
8. Conclusiones.....	32
9. Bibliografía.....	33
10. Anexos.....	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Presupuesto</i>	
.....	28
Tabla 2. <i>Gastos generales</i>	
.....	29

ÍNDICE

1. Contextualización del Problema

El significado de salud abarca infinidad de interpretaciones relacionadas al “sentirse bien” y “no sufrir enfermedades”. Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Sin embargo, algunos olvidan que la Salud Mental forma parte también de este bienestar.

La OMS (2018) indica que:

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (pàrr. 2)

Por lo tanto, la falta de salud mental resulta ser un impedimento para las personas, quienes viven durante toda su vida situaciones que requieran la capacidad de afrontarlas, sean positivas o negativas. “En el Perú se estima que una de cada cinco personas tiene síntomas de algún trastorno mental significativo cada año, y de ellas sólo la quinta parte accede al sistema de servicios de salud” (Castillo-Martell y Cutipé-Cárdenas, 2019, p.326). Con ello, se evidencia la poca importancia que se le da a la salud mental a pesar de ser uno de los pilares en el desenvolvimiento de las personas y en sus vidas en general.

La depresión, es una enfermedad más común de lo que parece. La Organización Panamericana de la Salud (2017) indica que se calcula que a escala mundial casi 300 millones de personas sufren depresión, equivalente a un 4,4% de la población mundial.

A su vez, es la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La Organización Panamericana de la Salud (2017) dice:

Los trastornos depresivos se caracterizan por un sentimiento de tristeza, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración. La depresión puede ser duradera o recurrente, de modo que deteriora sustancialmente la capacidad de la persona de desempeñar su trabajo o rendir en sus estudios, o de hacer frente a su vida cotidiana. En su forma más severa, la depresión puede conducir al suicidio. (p.7)

Es entonces, que los estudiantes universitarios pueden verse afectados en su desempeño si llegase a desarrollar depresión en algún momento de su vida en la que se encuentre bajo presión ya sea por trabajos, exámenes, etc.

En la actualidad, los estudiantes de estudios superiores se han visto afectados debido a la pandemia del COVID-19, el cual ha implicado cambios radicales en el contexto académico de los estudiantes, entre ellos su salud mental. Sin embargo, este trastorno no es tratado de manera adecuada en el Perú pues hay muchos aspectos que mejorar por parte del estado. El Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria (2018) indica que se requieren 281 Centros de Salud Mental Comunitaria. Sin embargo, hasta finales del 2017 existían 31 por lo que existía una brecha de 250 CSMC en el período 2013-2016.

Actualmente, el Ministerio de Salud (2022) detalla que hay 208 CSMC en todo el Perú. No obstante, faltan 73 como se tenía planeado en el período del Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021. Si bien es

cierto que ha sido un gran avance, es necesario llevar a cabo más acciones y generar iniciativas que combatan los problemas de salud mental en los ciudadanos.

Asif (2020) menciona que, “Se espera que los estudiantes universitarios estén preparados para las futuras demandas, factores estresantes y mayores responsabilidades tanto en la vida académica como en la social lo que lleva a los problemas de salud mental entre ellos” (p.2). En ese sentido, los estudiantes viven bajo presión en su día a día, sobre todo cuando se trata de su futuro. Muchos de ellos buscan la perfección o ser los mejores en un contexto en el que existe una gran competencia entre los jóvenes estudiantes y en el que el mundo laboral, se exige el doble o se pide conocimientos en ciertas áreas que no son exclusivas de sus carreras universitarias.

Por ello, se propone, desde la carrera de Arquitectura de interiores y Dirección y Diseño Gráfico la creación de un diseño de cabina que ayude al control emocional de los estudiantes con depresión. Este será un ambiente especialmente diseñado para que la persona con depresión se sienta cómoda y sea un medio para canalizar sus emociones de forma sana y divertida pues suele desbordarse emocionalmente o encontrarse irritable.

Se decide por las universidades e institutos , ya que durante el proceso de su carrera profesional el estudiante pasa por varios desafíos que podrían desencadenar en estrés, ansiedad y con ello, depresión.

2. Justificación

El contexto social en el que se vive ha sido difícil y más para la salud mental del Perú debido a que se han dado reportes de depresión, los cuales han ido incrementando en la pandemia del 2020. Esto es una gran problemática ya que es una enfermedad mental silenciosa en la que los adolescentes dan señales indirectamente y en ocasiones,

amigos y familiares no suelen notarlo. Es por ello que se lleva a cabo esta investigación con el propósito de ayudar a los jóvenes que estudian y están pasando por esta enfermedad silenciosa con el fin de ayudarlos a controlar sus emociones, puedan distraerse y aliviar su dolor. El presente estudio de personas que se ha realizado, ha tenido como fin recolectar información importante sobre el por qué y en su mayoría se relata que es debido a los estudios o el trabajo una de las razones de su depresión.

Realizar exámenes, reuniones sociales, exposiciones satisfactorias, entre otros, conlleva a una gran preocupación para los jóvenes y además una gran presión a la hora de realizar actividades que no tengan que ver con los estudios, teniendo en cuenta que muchos tienen el estándar alto y que es posible que no reciban los resultados esperados. En conclusión, no se tiene una solución a la depresión y sus síntomas, sino se plantea un espacio para despejarse y controlar las emociones fuertes que trae esta enfermedad y ser parte del apoyo que necesitan. De esta manera, los estudiantes podrán sentirse más a gusto e ingresar a sus aulas con menos preocupaciones. Es así como a partir de la propuesta, se ayuda a los jóvenes no solo a prevenir la depresión, sino también a disminuirla y ser una alternativa importante para ellos cuando se encuentren en sus centros de estudios y necesiten apoyo.

2.1. Justificación social

Los trastornos de salud mental como la depresión conlleva un estigma social. Esta enfermedad causa angustia entre quienes la padecen, ya que afecta la capacidad de las tareas diarias. Afecta significativamente las relaciones entre los que rodean a las personas que sufren de este trastorno y en el mundo laboral.

Uno de los contextos, en el cual se da con mayor frecuencia este deterioro mental, es donde se encuentra presente la presión por triunfar en diferentes niveles (social,

económico, emocional, laboral, académico y otros). Los prejuicios de victoria existentes incluyen a la depresión como un obstáculo para el éxito y la integración social.

El ambiente académico es uno de los contextos que evidencia las consecuencias que genera la presión prolongada.

Por su parte, (Haider & Al-Salman, 2020) recopilaron datos en estudiantes universitarios de Jordania, los cuales revelaron que al menos el 80% de estos padecieron de estrés, frustración y depresión a causa de las medidas de confinamiento y cuarentena. (Como citó Gamboa et al. 2021, p.20)

La educación es parte fundamental del progreso y crecimiento como sociedad; por ello, las instituciones de educación superior deberían prestar mayor relevancia a la situación de los estudiantes y apelar por demostrar empatía mediante cambios enfocados en las necesidades y características que aporten estabilidad emocional y mental a los educandos.

2.2. Implicaciones prácticas

El siguiente trabajo de investigación se basa en la creación de una cabina para promover la importancia de la salud mental a través de métodos que ayuden a calmar aquellas emociones que no pueden manejar de una manera acertada, causadas por la depresión en estudiantes de centros de educación superior. En ella se hallará una pantalla led interactiva cuya función principal será mostrar al instructor virtual, este guiará al estudiante a realizar diferentes técnicas de relajación según las necesidades del estudiante. La cabina estará ubicada en un espacio abierto de los centros educativos para su uso en el tiempo libre de los estudiantes. Se plantea el uso de materiales eco-amigables, resistentes al clima y al tiempo.

2.3. Utilidad metodológica

La investigación utilizó la metodología Toulouse Thinking, la cual presenta un proceso circular iterativo que se gestiona en cuatro etapas, investigar, idear, gestionar y transferir, permitiendo una excelente gestión del proyecto.

La investigación recolecta datos de otros informes, artículos y se llevó a cabo una encuesta Likert de ochenta jóvenes estudiantes entre 17 a 25 años de Lima Metropolitana cuya confidencialidad es respetada, por lo que la información recaudada permanecerá anónima, además se realizaron dos talleres generativos y diez entrevistas virtuales, de las cuáles tres de los participantes fueron psicólogos con experiencia en el ámbito clínico y educativo.

Las herramientas que se utilizaron pertenecientes a la metodología Toulouse Thinking fueron varias, entre ellas está el mapa de actores, el cual trata de entender la relación entre ellos para hallar claves y saber qué arquetipos son necesarios desarrollar, para luego crearlos a través de la técnica “Personas”.

Para idear el concepto se hizo uso de un cuadro donde se generaron preguntas fundamentales para la ideación, las cuales se originan luego de definir el problema y conocer las necesidades del usuario (usuario + necesidad + insight), en base a esto se desarrolló el canvas, un tablero circular de observación del usuario y en función a este presenta la propuesta de valor.

3. Reto de innovación

Ayudar al estudiante a controlar y calmar sus emociones negativas causadas por la depresión, para que pueda seguir con sus estudios y su vida de manera más tranquila.

3.1. Preguntas

Pregunta general

¿De qué manera se puede ayudar al estudiante con depresión que sufre de irritabilidad y se desborda emocionalmente a canalizar sus emociones?

Preguntas específicas

- P1: ¿Qué materiales amigables con el ambiente y que permitan la insonorización se van a usar para la implementación de la cabina?
- P2: ¿Cuáles son las características físicas y visuales del diseño de la cabina que permitan el confort?
- P3: ¿Cuál es el impacto de la cabina en la prevención de la depresión de los estudiantes?

3.2. Objetivos

Objetivo general

Diseñar una cabina de relajación y técnicas de control emocional para apoyar a los jóvenes estudiantes con depresión de instituciones de nivel superior en Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

O1: Seleccionar materiales amigables con el ambiente y que permitan la insonorización para implementarlos en la cabina.

O2: Identificar las características físicas y visuales del diseño de la cabina que permitan el confort.

O3: Validar el impacto de la cabina en la canalización de emociones y relajación.

4. Sustento Teórico

4.1 Estudios previos

4.1.1. Antecedentes Nacionales

Sánchez B. (2021). *ALTERIDADES: Paisajes para la salud mental en el hospicio Larco Herrera* [Tesis para obtener el título profesional de arquitecto, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Consta de proponer un nuevo espacio de bienestar mental, prevención para posibles enfermedades mentales y de integración de los pacientes al espacio público de la ciudad. Se tuvo como fin poder solucionar problemas psicosociales, como la discriminación o la violencia en la sociedad relacionados a la falta de espacios públicos y de encuentro con la naturaleza. Para ello se estudió el hospital psiquiátrico Larco Herrera, así como el espacio urbano y alrededores. En él, el hospital no está contenido por un muro sino por diversos espacios terapéuticos que van llevando al paciente hacia la parte pública, permitiendo también que el ciudadano encuentre espacios de reconciliación con el otro dentro de sí.

En el presente estudio se concluye que al generar espacios terapéuticos tiene el potencial de reducir el sufrimiento de personas con problemas de salud mental. Además, para la comunidad permite lidiar con el estrés a si sea fisiológico, social o psicológico, creando zonas de ocio en donde se puede encontrar distintos programas alrededor de este gran espacio. Principalmente, no encerrando a los pacientes ni de una forma disciplinar ni de una forma totalmente privada y apartada, pues a través del uso público de estos programas se puede llegar a la desestigmatización que hay hacia la salud mental.

Este trabajo aporta a la propuesta ya que habla de cómo un lugar que se conecte con el espacio público ayuda con la desestigmatización de la salud mental al hacerla parte de ella. Un problema actual que en ocasiones limita o impide al estudiante buscar ayuda por el miedo a ser juzgado debido a los prejuicios existentes frente a la salud mental y sobre todo hacia la depresión.

Romero, T. L. (2022). *Diseño de un Centro Regional Especializado en Salud Mental optimizando espacios con Psicología Ambiental, Huánuco 2018* [Tesis para optar por el título de arquitecto, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]

El objetivo general de la investigación era diseñar un centro regional especializado en salud mental optimizando espacios con psicología ambiental en Huánuco, Lima.

La investigación es de carácter cualitativo, se realizaron observaciones de campo, entrevistas a expertos y una encuesta a su grupo de enfoque (30 personas mayores de 18 años que habitan en Huánuco), la cual fue direccionada como una entrevista grupal a la población directamente beneficiada a fin de determinar opiniones.

En los resultados se pudo concluir de forma general que la región de Huánuco carece de infraestructura especializada y adecuada para la atención de la salud mental sustentando así el objetivo principal. Otra conclusión significativa fue que los centros especializados en salud mental requieren de espacios amplios donde se respete el espacio personal del paciente, así mismo se determinó lo importante que es considerar dentro del diseño componentes de ergonomía, escala, vistas, iluminación y ventilación natural a fin de lograr el confort del paciente y del personal de salud. Por último, un detalle interesante es que la mayoría de los encuestados afirmaron que preferirían una segmentación por edades y no por géneros.

El vínculo con nuestra investigación es que ambas tienen el objetivo de diseñar y optimizar un espacio relacionado a la salud mental, además que se hizo uso de recursos que podríamos emplear como la psicología del color, materiales, entre otros.

4.1.1. Antecedentes Internacionales

Kumar, P. (2019). *Depression to Expression*. Issuu. [Tesis de maestría en Diseño Gráfico, Instituto Politécnico de Leiria]

El autor consideró la potencia del diseño gráfico como una oportunidad para comunicar experiencias emocionales complejas como la depresión con el lenguaje del color en vez de las palabras.

La investigación trabajó con una muestra no probabilística, el cuestionario fue conducido por un periodo de dos semanas, obteniendo 148 respuestas. Las respuestas recibidas fueron de individuos de distintas nacionalidades, principalmente de la India, Portugal, Países Bajos y Rumania. El análisis detallado de las respuestas de la encuesta completo los objetivos y ayudó a deducir los primeros códigos de color para las seis emociones básicas: felicidad, confianza, sorpresa, ira, miedo y tristeza

En conclusión, el trabajo de investigación propuso una metodología, que se encuentra en fase inicial de desarrollo. La tesis presentada es útil para la investigación, ya que muestra una metodología innovadora que se puede utilizar de ejemplo al implementar el reto de diseño e información valiosa para la selección de colores, además ambas tocan los mismos tópicos como la depresión y el diseño gráfico.

Diego Pardo. (2017). *La arquitectura como herramienta para la rehabilitación mental para el campus de la Universidad Pontificia Javeriana - 2017* [Tesis para optar el Título Profesional de Arquitecto, Pontificia Universidad Javeriana]

El autor diseñó un complejo de salud mental para personas con trastornos de ansiedad, depresión, estrés post trauma y adicciones a sustancias psicoactivas.

Diseñando de manera detallada y completa un centro de salud integrando la arquitectura con la salud mental y pudiendo tener pacientes que puedan pasar sus días felices.

Soluciona el problema teniendo en cuenta la arquitectura con los materiales visuales y además la psicología del color dando así un entorno en el cual el paciente pueda

liberarse de la contaminación que existe alrededor y volverlo apto para una persona con la salud mental que padezca. Los resultados que se estimaron fueron óptimos para los pacientes donde pudieron disfrutar su entorno, además de despejarse de los demás problemas. El vínculo del proyecto con la tesis de Pardo (2017) ha sido principalmente los materiales y colores para los pacientes que están en ese estado mental pudiendo así poder mejorarlos en un futuro conjunto a la arquitectura. La utilidad de la tesis es el análisis del diseño arquitectónico para pacientes que sufren enfermedades mentales y cómo puede mejorar la enfermedad mental de la persona mediante colores, diseño interior y exterior, así pudiendo obtener información estadística de pacientes que sufren las enfermedades mentales y sus preferencias con los espacios interiores.

Becerra, L. (2017) *Arquitectura como herramienta terapéutica en el campo de la salud mental: nuevas configuraciones arquitectónicas para el paradigma actual de integración en psiquiatría*. [Tesis para optar al título profesional de Arquitectura, Universidad de Chile.]

El objetivo de la investigación era analizar el entorno arquitectónico que se utiliza para el tratamiento de la salud mental en las últimas décadas de Chile. Buscó establecer pautas y estándares que permitieran una intervención arquitectónica más participativa y colaborativa. El estudio se caracterizó por ser en mayor parte cualitativo, las técnicas de investigación más utilizadas fueron la revisión de bibliografía y la entrevista a personal especializado pertenecientes al Instituto Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak y el Hospital Psiquiátrico El Peral.

El resultado de la investigación corroboró la hipótesis de que el entorno físico efectivamente influye en el comportamiento humano. Eso es vital para la investigación,

porque confirma la importancia de la estructura en la que se encuentra el individuo, ya que se lo relaciona a la salud mental y el desenvolvimiento de la persona.

Chávez, C. (2020). *Psicología ambiental* [Trabajo de investigación para optar el título de licenciada en psicología, Universidad peruana Cayetano Heredia].

Se buscó proporcionar la información necesaria para asumir posiciones en proyectos que traten temas de espacio y la función de los espacios. De hecho, los principales factores a los que los arquitectos deben prestar atención incluyen la seguridad, la sociabilidad, la facilidad de movimiento y la estimulación sensorial; Los procedimientos más específicos incluyen el estudio de la luz, el color, el arte, la ventilación y más. Se recopilaron los resultados de encuestas examinadas, en las que se hace un análisis crítico de la información obtenida y de los aportes encontrados hasta el momento respecto a la psicología ambiental. Investigan muchas de las obras relacionadas con contextos nacionales y latinoamericanos. Esto significa que hay una tendencia en los últimos años a estudiar esta estructura en diferentes contextos. Se buscó facilitar la información necesaria para la toma de decisiones sobre proyectos vinculados a la espacialidad de uso humano. Producto de los estudios realizados se designaron una serie de recomendaciones en los factores relevantes en la creación y modificación de ambientes desde la disciplina de la arquitectura. El trabajo contribuye a la investigación al aportar datos necesarios a considerar al momento de ejecutar propuestas de solución en el ámbito físico desde disciplinas relacionadas con la construcción.

4.2 Marco teórico

4.2.1. Cabina para ayuda emocional y relajación.

Para la elaboración del proyecto se busca la definición de los conceptos básicos, empezando por el espacio donde se brindará el servicio.

Cabina

La cabina es una propuesta que busca economizar en diferentes aspectos en una zona de dimensiones limitadas: espacio, presupuesto, horario y estética (MacKay-Lyons Sweetapple Architects, 2015). Al minimizar los requerimientos para satisfacer las necesidades en función de su empleo, se logra ejecutar un espacio funcional y óptimo dentro de un área reducida. Será correspondiente a un área privada del usuario mientras esté en uso; además, es capaz de satisfacer las comodidades de espacio para realizar las actividades que se le confiere a dicho ambiente.

4.2.3 Materiales eco amigables

Los materiales eco amigables son aquellos que durante su proceso de fabricación han optado por una metodología que busca reducir el impacto al medio ambiente. Entre estos materiales se pueden encontrar aquellos que han sido reciclados o reutilizados en las actividades cotidianas.

Como punto de partida se puede mencionar al bambú o cáñamo el cual es obtenido mediante un proceso de bajo impacto industrial y no presenta ningún tipo de agregado o derivados en su producción, ya que es totalmente natural. Entre sus aspectos más resaltantes se encuentra su alto rango de elasticidad, el cual le permite tomar formas no ortogonales y no llegar al punto de quiebre puesto que se ha demostrado que a lo largo de los años, perdura y resiste debido a que contiene un tronco leñoso, el cual es denominado la "caña de bambú". Se resalta muy aparte de sus capacidades de flexibilidad y de resistencia, su carácter decorativo el cual podría ser agregado en el frontis y realizar una entrada impactante. Consecuentemente, otro material eco amigable es el mosaico de

vidrio, el cual se encuentra conformado por partes del mismo material siendo que este puede llegar a ser reutilizado una infinidad de veces sin perder sus propiedades naturales. Este posee un revestimiento formado por pequeñas piezas unidas creando un sinfín de colores y acabados. Las propiedades del material son amplias, ya que en cuanto a formatos y texturas se cuenta con más de 200 variedades para poder revestir suelos, paredes y decoraciones de diseño interior dando la posibilidad de pintar, cortar, fundir y combinar con otros materiales creando así uno único, que aporte luminosidad y sensaciones en el espacio, logrando así elegancia y resistencia.

Por otro lado, la fibra celulosa tiene como principal ventaja ser eco amigable y de aislamiento porque evita el paso del sonido o cambio de temperatura. En su fabricación se utiliza papel de periódico reciclado añadido con sales de boro para poder ser resistente a bajas y altas temperaturas. Se resalta la utilidad de este material por el hecho que puede funcionar como un revestimiento para el módulo de atención siendo comfortable independientemente del clima que afronte.

Según María, B. (2011). En su investigación *Estrategias, alcance y aplicación de los materiales ecológicos como generadores de hábitats urbanos sostenibles* señala lo siguiente sobre la madera:

“Al tratarse de un material renovable y con niveles de energía incorporada relativamente bajos, la madera puede ser considerada un material ecológico siempre y cuando provenga de bosques bien gestionados y su cosecha sea realizada de manera sostenible. El manejo ambientalmente responsable responsable de los bosques incluye prácticas que protegen la integridad funcional y la diversidad de las formaciones de árboles, reducen al mínimo la tala, protegen los bosques de antiguo crecimiento, y reducen al mínimo las

técnicas de cosecha y la molienda que producen grandes desperdicios y/o derroches.” (p. 9)

Para el caso concreto del proyecto se colocará un acabado tipo enchape de madera de pino para la pared y recubrimiento de piso.

4.2.4 Materiales insonorizantes

La importancia del material insonorizante es el aislamiento acústico que brinda a los espacios donde se hace uso de este. Hay varias formas de instalarlo: fijación mecánica, adhesiva o mixta. Para lograr un aislamiento acústico eficaz, se hace uso de diferentes materiales como la espuma acústica, bloques de lana mineral, lana de roca y fibra de vidrio, los cuales están diseñados para ajustarse perfectamente a las paredes. Por último, los paneles acústicos, que son una versión mucho más decorativa que los materiales anteriores, existen en diversos colores.

Ergonomía ambiental

La ergonomía ambiental analiza y estudia las condiciones externas de las personas que afectan su desempeño en el trabajo. Estas condiciones incluyen factores ambientales y físicos tales como: niveles de calor (refrigeración y calefacción), niveles de ruido y vibración, niveles de ventilación (aire y humedad relativa) y niveles de irradiación. Su investigación ayudará a diseñar y evaluar mejores condiciones de trabajo y mayor comodidad, productividad y seguridad (Silva, 2011).

Ergonomía de diseño y evaluación

Es la base para conceptos y datos obtenidos en mediciones antropométricas y evaluaciones biomecánicas, las características sociales y hábitos de las personas para las cuales fue realizado el diseño.

Al diseñar o evaluar un espacio de trabajo, es importante considerar que una persona puede necesitar usar más de una estación de trabajo para realizar distintas operaciones, de la misma manera que varias personas pueden usar la misma estación de trabajo en diferentes horarios o momentos. Deben tenerse en cuenta las diferencias entre los usuarios en términos de tamaño, alcance, potencia y capacidad visual para que la mayoría de los usuarios puedan ejecutar el trabajo de forma segura y eficaz. Al tener en cuenta el alcance y las capacidades de la mayoría de los usuarios en el diseño de lugares de trabajo, equipos de trabajo y seguridad, así como herramientas e instrumentos, ayuda a reducir el esfuerzo y el estrés (Gongora, 2000).

Ergonomía de necesidades específicas

El campo de la ergonomía para necesidades especiales se centra principalmente en el diseño y desarrollo de dispositivos para personas discapacitadas o el diseño de microentornos autónomos. La diferencia entre estos grupos particulares radica principalmente en que sus miembros no pueden ser tratados "generalmente", porque las características y condiciones de cada grupo son diferentes, o están diseñados para una situación particular y un usuario específico (Gongora, 2000).

Estilos

El estilo influye en la manera de cómo se sentirá la persona, según Oviedo, G. (2004). En su artículo *De la definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt* menciona lo siguiente:

El movimiento Gestalt, nació en Alemania bajo la autoría de los investigadores Wertheimer, Koffka y Köhler, durante las primeras décadas del siglo XX. Estos autores consideran la percepción como el proceso fundamental de la actividad

mental, y suponen que las demás actividades psicológicas como el aprendizaje, la memoria, el pensamiento, entre otros, dependen del adecuado funcionamiento del proceso de organización perceptual. (p. 89).

De modo que la aplicación de diversos estilos dentro de la cabina afectarán psicológicamente al usuario resaltando la importancia de tener relacionado el propósito del proyecto con el espacio. Los estilos utilizados son:

El estilo ecológico. Se utiliza en el proyecto con un doble propósito; salvar los materiales ya utilizados y convertirlos en reutilizables con el fin de reducir los residuos producto de la actividad humana, además de añadir detalles naturales como plantas trepadoras, arbustos y flores que afectan directamente al estado emocional de las personas mediante estímulos visuales y olfativos.

El estilo minimalista en arquitectura es un todo que incluye unos pocos. Es una forma básica para enriquecer un espacio. Se busca lograr diseñar un espacio en dos o tres "trazos", con material de base. Los factores protagonistas de la arquitectura minimalista son: hormigón, madera, vidrio, acero y por supuesto, adhesivo ligero. También hay un concepto implícito dimensional en términos de espacio del contenedor con expresión minimalista: es alto y generoso y a esto le ayuda la limpieza. Siempre que se busque crear este estilo; solo se necesita lo básico, una cosa en el lugar correcto (Delgado, 2008). Cuando el espacio personal de una persona está ordenado, se refleja en el estado mental. Se denota más claridad, más tiempo, menos estrés. Esto es un círculo, una secuencia continua de nutrir la felicidad personal.

Psicología del color

El color es parte esencial de la cabina, puesto que esta será uno de los primeros contactos con el usuario. Rahimi, N., y Dabagh, A. (2018) mencionan:

El color afecta la mente y estados mentales a través del impacto estimulante sobre los receptores sensoriales y el procesamiento de estos estímulos en el cerebro. Utilizar los diversos colores y la iluminación adecuada elimina la monotonía y el aburrimiento en el medio ambiente y evita el debilitamiento de los sentidos y el sistema nervioso. (p.13)

Es por ello, que al ser un espacio en el que se ubicará una sola persona, es importante que los alrededores le traigan tranquilidad y confianza al usuario.

Para ello se tendrá en cuenta la psicología del color. Kolowich (2017) plantea que la psicología del color analiza la influencia del mismo en nuestra conducta y en las elecciones que hacemos. En ese sentido, la elección de los colores para la cabina deberán ser adecuadas y acorde al fin: debe ser un espacio en el que el usuario pueda desenvolverse y relajarse, para poder llevar a cabo las técnicas que lo ayudarán con sus emociones.

Una de las clasificaciones más usadas en cuanto al color se basa en su “temperatura”. Están los colores cálidos que van del rojo al amarillo y los fríos, que van del azul al verde. Los cálidos se consideran como vivos, estimulantes y energéticos, mientras que los colores fríos son relajantes y dan la sensación de calma. Estos dos tipos de colores se complementan, pero todo depende del contexto y fin con el que se deseen usar.

Para Corbin (2017) el azul inspira tranquilidad y relaja, es fresca y calma. El verde representa la naturaleza y humanidad, así como el equilibrio, esperanza y crecimiento. Finalmente, el blanco es el color de la relajación por excelencia y transmite

paz, pureza, inocencia y limpieza. Esto lo hace un gran opción para emplear la tranquilidad y serenidad, además que purifica la mente.

Depresión

Según la OMS (2021) La depresión es un trastorno de salud mental común y la principal causa mundial de discapacidad. Esta puede causar gran sufrimiento a la persona que lo padece y alterar sus actividades laborales, escolares y familiares. Incluso, el peor de los casos, puede llevar al suicidio. En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido; es decir, tristeza, irritabilidad y sensación de vacío. También puede perder el disfrute e interés en actividades. Son varios síntomas los que se presentan y entre ellos se incluyen la dificultad de concentración, el sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, la falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

Problemas de depresión en estudiantes de educación superior

(Barradas, 2014) Según la OMS, la depresión es considerada la cuarta enfermedad responsable de la pérdida de calidad de vida, incluso se sabe que 70% de estas personas no toman un tratamiento y el 15% tiende a suicidarse. La depresión y la ansiedad son muy distintas, pero suelen aparecer juntas por eso es difícil distinguir entre una y otra, pero Gutierrez (2010) menciona que ambas afectan de manera directa el desempeño académico y social de los estudiantes, además uno de los principales factores que se asocia con estos trastornos es el estrés académico. La depresión tiene síntomas que afectan el estado del ánimo, como la irritabilidad, desesperanza y pérdida de autoestima, mientras que la ansiedad suele estar ligada al miedo y exaltación.

Importancia de una cabina para combatir la depresión

Es muy importante la voluntad de mejorar, sin embargo, como es una enfermedad del cerebro, la sola voluntad no basta, se necesita voluntad más tratamiento. La depresión debe tratarse porque, de otro modo, más de un 40% de los pacientes va a permanecer deprimido. Koppmann (2020) advierte que solo la minoría podría recuperarse pero solo de forma parcial, mientras que el resto permanece deprimido. Debido a este y varios motivos más ya expuestos en la investigación, se considera importante realizar una acción que involucre a los jóvenes para ayudarlos a combatir la depresión a través de un buen conocimiento de la misma y los tratamientos actuales que se adaptan a su situación económica. Por ello, se eligió una cabina como medio de contacto con los alumnos en la que se presentarán técnicas de relajación, las cuáles ayudarán al estudiante a combatir los factores estresantes que podrían contribuir a la depresión. Según Scholten, A. (2022) estas técnicas sirven para reconocer la tensión en el cuerpo y liberarla con ejercicios que ayudan a relajar los músculos y la mente. Servirá como herramienta para que los estudiantes con síntomas de depresión usen cuando se encuentren irritables e incapaces de controlar sus emociones, hayan sido diagnosticados o no, con el fin de prevenir dicho trastorno y a su vez brindarles el soporte que necesitan.

2. Beneficiarios

Los beneficiarios son jóvenes adultos de 17 a 25 años, estudiantes de instituciones de educación superior en Lima Metropolitana con depresión o síntomas de depresión pero que no necesariamente hayan sido diagnosticados.

Siendo el arquetipo un joven de 20 años que estudia arquitectura y trabaja a medio tiempo. Es una persona trabajadora y dedicada; sin embargo, la presión de ser el mejor en los estudios, los proyectos de la universidad y el trabajo lo han llevado a sentir gran estrés y tristeza debido a notas bajas y bajo rendimiento. Debido a ello, las ideas de no ser lo suficientemente bueno son las primeras que aparecen en su mente y el miedo a fracasar o empeorar también es latente. Es por ello que en ocasiones reacciona de manera negativa, a veces con mucha ira o se desmorona fácilmente. Le es difícil controlar sus emociones y siente mucha angustia cuando piensa en sus estudios o asuntos familiares. Su motivación ya no es la misma, le cuesta levantarse de la cama pero debe hacerlo para asistir a sus clases tanto presenciales como virtuales y apenas le presta atención a cómo se ve. En cuanto a su trabajo, su rendimiento ya no es el mismo y sus compañeros han notado que ya no es el mismo muchacho animado con el que trabajan. A pesar de todos los pensamientos negativos que rondan en la cabeza del estudiante, no es capaz de hablar sobre lo que siente pues tiene miedo de reaccionar de la peor manera frente a sus seres queridos como suele hacerlo.

Para el proyecto de innovación se ha trabajado con un total de 120 personas en el rango de edad de 17 a 25 años que tengan o hayan sufrido depresión y que estudien en un centro educativo superior de Lima metropolitana.

3. Propuesta de Valor

3.1. Propuesta de valor

La creación de una cabina en la que se ayude al estudiante con depresión que sufre de irritabilidad y se desborda emocionalmente a canalizar sus emociones de forma

sana y divertida por medio de un espacio en el que practiquen técnicas de relajación y reciban soporte emocional.

3.2. Segmento de clientes

Se cuenta con dos tipos de clientes, en primer lugar el público objetivo son los jóvenes estudiantes de educación superior y las universidades e institutos, que es en donde está previsto que se haga uso de la solución.

3.3. Canales

Los canales por los cuales se difundirá el producto será principalmente en las redes sociales como Facebook e Instagram debido al mayor uso de estas por parte de los estudiantes.

3.4. Relación con los clientes

La cabina será un espacio en el que los estudiantes puedan relajarse y a su vez, recibir ayuda, asesoramiento y un contacto con el que pueda contar para tratar su depresión.

3.5. Actividades clave

- Construcción:

Se tendrá que decidir los materiales que se emplearán en la elaboración de la cabina, así como el proceso de diseño de los planos de ésta y el acondicionamiento de la zona en la que se ubicará.

- Diseño de piezas gráficas:

Debido a que se dará a conocer el proyecto en redes sociales, se necesitará la presencia de piezas gráficas para informar al usuario sobre el proyecto.

- Marketing:

La publicidad es esencial en el proceso de exponer el proyecto a los futuros usuarios, por lo que es importante contar con un esquema o estrategia que permita llegar a ellos.

3.6. Recursos clave

- **Materiales de construcción:**

Para la creación de la cabina es necesario el uso de materiales resistentes pero a la vez, lo suficientemente livianos para hacer fácil su transporte e instalación en el espacio abierto del centro de educación superior.

- **Personal de trabajo:**

Para la construcción de la cabina, modificaciones y ensamblaje se necesitará personas que apoyen con la mano de obra de este.

- **Transporte:**

Es importante contar con un medio que pueda transportar los materiales necesarios para el ensamblaje de la cabina y alrededores en la casa de estudios.

- **Comunicadores:**

Debido a la difusión del producto en las redes sociales, se contará con comunicadores los cuales serán los encargados del manejo de las redes.

- **Diseñadores:**

Para una difusión llamativa y capaz de captar el ojo del usuario, es importante el uso de piezas gráficas que generen curiosidad en el público y motive a hacer uso de la solución. Por ellos se tendrá que contar con diseñadores que se encarguen de elaborar estas piezas. Tanto diseñadores como comunicadores deberán trabajar en conjunto.

3.7. Aliados clave

Instituciones de educación superior:

Considerando que el producto va dirigido a estudiantes universitarios y de carreras técnicas, los institutos y universidades son un importante aliado clave debido a que se busca el bienestar de sus estudiantes.

3.8. Fuentes de ingresos

- Uso del proyecto por parte de los estudiantes:

Se espera que con el uso de los estudiantes, ya que se les cobrará una cantidad de S/5.00, se recupere la inversión y a la vez se pueda invertir para la mejora del producto y construcción de otras cabinas.

- Publicidad para psicólogos y psiquiatras:

La publicidad contratada por parte de los psicólogos y psiquiatras también será un medio para la recuperar la inversión.

3.9. Presupuesto

Tabla 1: Presupuesto cabina

	UNIDAD	CANTIDAD	P.U. (\$/.)	PARCIAL (\$/.)	TOTAL (\$/.)
1.00.00 OBRAS PROVISIONALES Y PRELIMINARES					
1.01.00 OBRAS PROVISIONALES					S/ 1,108.16
1.01.01 Cerramiento con plastico de zona intervenir	GLb	1	120	120	
1.01.02 Eliminación de desmonte	M2	1	240	240	
1.01.04 Acarreo de materiales dentro de obra	GLb	1	748.16	748.16	
1.02.00 MOVILIZACIONES					S/ 450.00
1.02.01 Movilización y desmovilización de equipos y herramientas	km	1	450	450	
1.03.00 SEGURIDAD Y SALUD EN OBRA					S/ 1,744.00
1.03.01 Implementos de seguridad	Glb	1	1159	1159	
1.03.02 SCTR	MES	1	360	360	
1.03.03 Limpieza permanente de obra	Diario/Mes	1	20	20	
1.03.04 Medida complementarias Covid	GLb	1	205	205	
2.00.00 DESMONTAJES Y DEMOLICIONES					S/ 500.00
2.01.00 DESMONTAJES					S/ 500.00
3.00.00 ARQUITECTURA					
3.02.00 TABIQUERIA SECA					S/ 1,500.00
3.02.01 Instalación total de drywall (zona de pantalla)	MT2	1	1500	1500	
3.03.00 PISOS					S/ 800.00
3.03.01 Instalación de piso madera pino por tabladillos con corte especial	M2	1	800	800	
3.04.00 CARPINTERIA DE MADERA					S/ 1,900.00
3.04.02 Enchape de laminado de madera en paredes y techo	MT2	1	1500	1500	
3.04.03 Mueble de diseño propio	Glb	1	400	400	
3.05.00 CARPINTERIA METALICA					S/ 4,500.00
3.05.00 Estructura acero de modulo	Kg	1	4500	4500	
3.06.00 VIDRIOS, CRISTALES Y ESPEJOS					S/ 1,600.00
3.06.01 Ventana con corte especial ovalado 10mm con laminado de seguridad	ML	2	800	1600	
3.07.00 PINTURA Y REVESTIMIENTOS					S/ 1,350.00
3.07.03 Enchapado exterior de laminado gloss blanco	MT2	1	700	700	
3.07.05 Enchapado exterior de cabina resistente a exteriores	MT2	1	650	650	
3.08.00 VARIOS					S/ 1,500.00
3.08.01 Logo en mdif pintado en poliuretano	U	1	800	800	
3.08.03 Colchoneta asiento	U	1	200	200	
3.08.06 Limpieza final de obra	GLB	1	500	500	
4.00.00 INSTALACIONES ELECTRICAS					S/ 6,500.00
4.03.00 APARATOS ELECTRICOS					S/ 6,500.00
4.03.01 Pantalla táctil	U	1	6500	6500	
4.03.02 Sistema apertura de cabina	U	1	700	700	
SUBTOTAL					S/ 23,452.16
G.G.				15%	S/ 3,400.56
UTILIDAD				6%	S/ 1,407.13
TOTAL					S/ 28,259.85

Tabla 2: Gastos generales

GASTOS GENERALES							
DESCRIPCION	Und	Cant	P.U. (\$/.)	% PARTIC.	Parcial (\$/.)	Total (\$/.)	
GASTOS DIRECTOS DE OBRA							
6.01.01	Utiles de Oficina, Ploteos	GLB	1	200	100%	200	
6.01.02	Residente/Supervisor de Obra	SEM	1	840	80%	672	
6.01.03	Prevencionistas de Riesgos	SEM	0	750	0%	0	
6.01.04	Maestro de Obra	SEM	1	1100	100%	1100	
6.01.07	Flete material varios	GLB	1	450	100%	450	
GASTOS INDIRECTOS DE OBRA							
6.02.01	Gerente General	SEM	1	1200	15%	180	
6.02.02	Administracion	SEM	1	500	10%	50	
6.02.04	Contabilidad	SEM	1	500	10%	50	
6.02.07	Dibujante de Arquitectura	SEM	1	500	100%	500	
6.02.08	Servicios varios oficina	GLB	1	200	100%	200	
TOTAL						S/ 3,400.56	

4. Resultados

En base al proceso de investigación, se detectó el deseo de los estudiantes de que se hablara más de salud mental en sus centros de estudios y que se les diera más importancia. De esta manera, sentirían más apoyo y este tema dejaría de ser un tabú.

En cuanto a los psicólogos, las emociones juegan un papel importante: a veces es difícil controlarlas y hay ideas negativas con respecto al futuro, sobre que no vale la pena la vida e incluso de ya no querer vivir.

Por ello se propuso la creación de un espacio en el que puedan liberarse de estos pensamientos negativos, así como también ayudarlos a controlar sus emociones puesto que es común en las personas que padecen esta enfermedad, desbordarse emocionalmente.

A partir de la idea de un espacio, se optó por el diseño de una cabina. Esto debido a su funcionalidad y espacio, la cual da la sensación de seguridad y confianza debido a que sería usado por una sola persona. La única compañía que se tendría sería el coach que brindará ayuda y enseñará técnicas ideales para calmar las emociones de los estudiantes con el fin de guiarlos a un estado de tranquilidad.

Se nombró al proyecto como "Help You" ya que en inglés significa "ayudarte", puesto que es uno de nuestros objetivos: brindar ayuda al estudiante cuando se encuentre en situaciones difíciles debido a sus estudios o en general.

- Encuesta

Se llevó a cabo una encuesta con los usuarios, las cuales validaron funcionalidad tanto como en el diseño de la cabina y su interior, pues la comodidad es importante en esta iniciativa. A nivel estético, hubo respuestas positivas en cuanto a su forma y tamaño, así como también si el espacio resultaba acogedor.

Aprobaron que usarían la cabina en caso se encontraran mal emocionalmente y no sepan cómo controlar o calmar ideas o pensamientos negativos cuando se encuentren en sus centros de estudios. Además, le darían uso una vez a la semana y pagarían entre 5 a 10 soles.

- Experimentación

La validación del proyecto se realizó en base a la experiencia que el usuario tendría al hacer uso de este por medio de las técnicas de relajación y control de emociones que serán dadas por el coach virtual.. Se confirmó la gran utilidad de estas actividades y su veracidad, ya que después de la práctica los usuarios demostraron sentirse más aliviados y a gusto. Sin embargo, hubo preferencias por las de menor duración por temas de tiempo y porque dieron efecto más rápido en ellos.

Hubo una respuesta positiva frente a la propuesta, ya que recalcaron que debido a los estudios siempre hay situaciones difíciles que desencadenan en un deterioro de la salud mental y que la idea de contar con un espacio para poder relajarse y tratar con emociones complicadas es una buena iniciativa para ellos.

- Objetivos

Se cumplieron los objetivos satisfactoriamente, los materiales seleccionados son amigables con el ambiente y permiten la insonorización. Se identificaron las características físicas y visuales del diseño de la cabina que permitan el confort y para finalizar se validó el impacto que tendría la cabina en la canalización de emociones y relajación a través de la experimentación.

5. Conclusiones

La problemática es que los jóvenes estudiantes entre 17 a 25 años con depresión sufren de irritabilidad y se desbordan emocionalmente. El reto de innovación era ayudar al estudiante a controlar y calmar sus emociones negativas causadas por la depresión, para que pueda seguir con sus estudios y su vida de manera más tranquila. El desafío se cumplió, pues durante la experimentación la gran mayoría afirmó sentir relajación y calma tras realizar los ejercicios presentados, además de asegurar que sí les gustaría repetirlos en su día a día. Los resultados mostrados se deben a la exhaustiva investigación previa que hubo para la realización de la experimentación, recolectando información no solo de fuentes de internet y libros, sino a través de las opiniones del público objetivo en encuestas, entrevistas y talleres generativos.

Las recomendaciones para futuras investigaciones de servicios similares al presente es que sean accesibles para todo público o preferentemente gratuitos, durante nuestra investigación gran parte afirmó que no estarían dispuestos a gastar una cuantiosa cantidad o que preferían que sean los centros educativos quienes paguen para poder usar el servicio gratuitamente.

Finalmente, se sugiere trabajar con materiales eco amigables porque son respetuosos con el medio ambiente.

6. Bibliografía

- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., y Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971–976.
<https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Becerra, L. (2017). Arquitectura como herramienta terapéutica en el campo de la salud mental: nuevas configuraciones arquitectónicas para el paradigma actual de integración en psiquiatría. Repositorio Académico de la Universidad de Chile.
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/144264>
- Barradas, M.E. (2014). Depresión en estudiantes. Estados Unidos
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7157/1/13104.pdf> universitarios
- Borsani, M.S. (2011) Estrategias, alcance y aplicación de los materiales ecológicos como generadores de hábitats urbanos sostenible.
<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099.1/13759/Borsani,%20Mar%C3%ADa%20Silvia.pdf>
- Castillo-Martell H. Y Cutipé-Cárdenas Y. (2019) Implementación, resultados iniciales y sostenibilidad de la reforma de servicios de Salud Mental en el Perú, 2013-2018. *Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36(2), 326-33.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.362.4>
- Corbin, J. (2017, 27 de febrero). *Colores y emociones: ¿cómo se relacionan entre sí?* Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/colores-emociones-relacionan>
- Del Carmen, M. (2020). *Psicología Ambiental* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8633/Psicologia_ChavezBendezu_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kumar, P. (2019). Depression to Expression. Issuu. [Tesis de maestría en Diseño Gráfico]. Instituto Politécnico de Leiria, Portugal.

https://issuu.com/pujakumar/docs/depression_to_expression

Kolowich, L. (2017, 3 de noviembre). Color Psychology in Marketing [Infographic]. hubspot. <https://blog.hubspot.com/marketing/psychology-of-color>.

Koppmann, L. (2021, 9 de julio). Depresión: una recuperación que no solo depende de la voluntad. Clínica Alemana.

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/depresion-una-recuperacion-que-no-solo-depende-de-la-voluntad>

Llodra, M. (2021). *El minimalismo y el bienestar psicológico*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de las Islas Baleares] UIB repositori.

<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155716/TFG%2bMarta%2bLlodra%20c3%a0%2bSerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MacKay-Lyons Sweetapple Architects. (2015). *Enough House*. Arquine.

<https://arquine.com/obra/enough-house/>

Montoya LM, Gutiérrez JA, Toro BE., Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. (2010) Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico.

https://www.researchgate.net/publication/260771549_Depression_in_university_students_and_its_association_with_academic_stress

Ministerio de Salud. (2018). *Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018 – 2021*.

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/321004/Plan nacional de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria 2018 -](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/321004/Plan_nacional_de_fortalecimiento_de_servicios_de_salud_mental_comunitaria_2018_-)

[_2021. Documento t%C3%A9cnico20190613-19707-thzjbn.pdf](#)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 30 de marzo). *Salud mental: fortalecer nuestra propuesta* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 13 de septiembre). *Depresión* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Oviedo, G. (2004). *La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt* <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/epdf/10.7440/res18.2004.08>

Rahimi, N. y Dabagh, A. (2018). Estudio del efecto mental del color en la arquitectura interior de los espacios de hospital y su efecto sobre la tranquilidad del paciente. *Revista Científica Del Amazonas*, 1(1), 5-20.

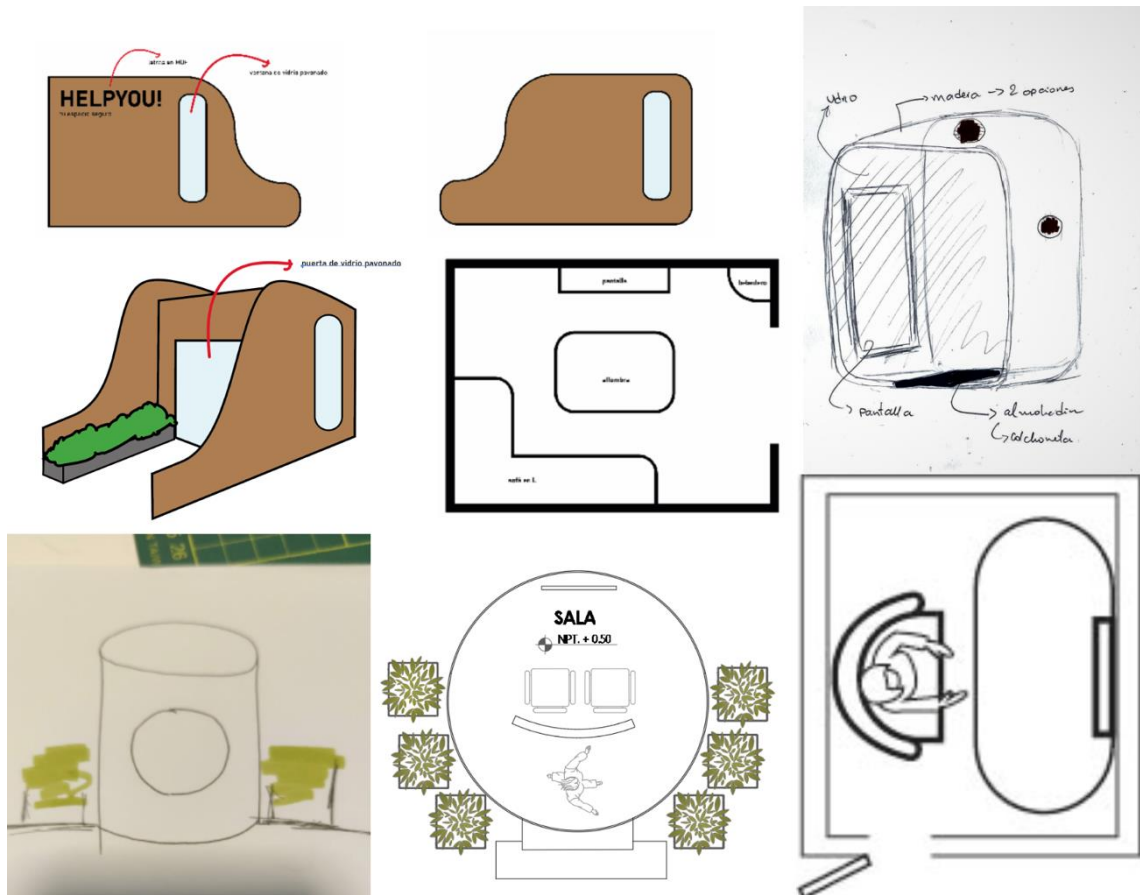
Sánchez B. (2021). *ALTERIDADES: Paisajes para la salud mental en el hospicio Larco Herrera*. [Tesis para obtener el título profesional de arquitecto]. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima - Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18837>

Scholten, A.(2022) Cambios en el Estilo de Vida para Controlar la Depresión. <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=122932>

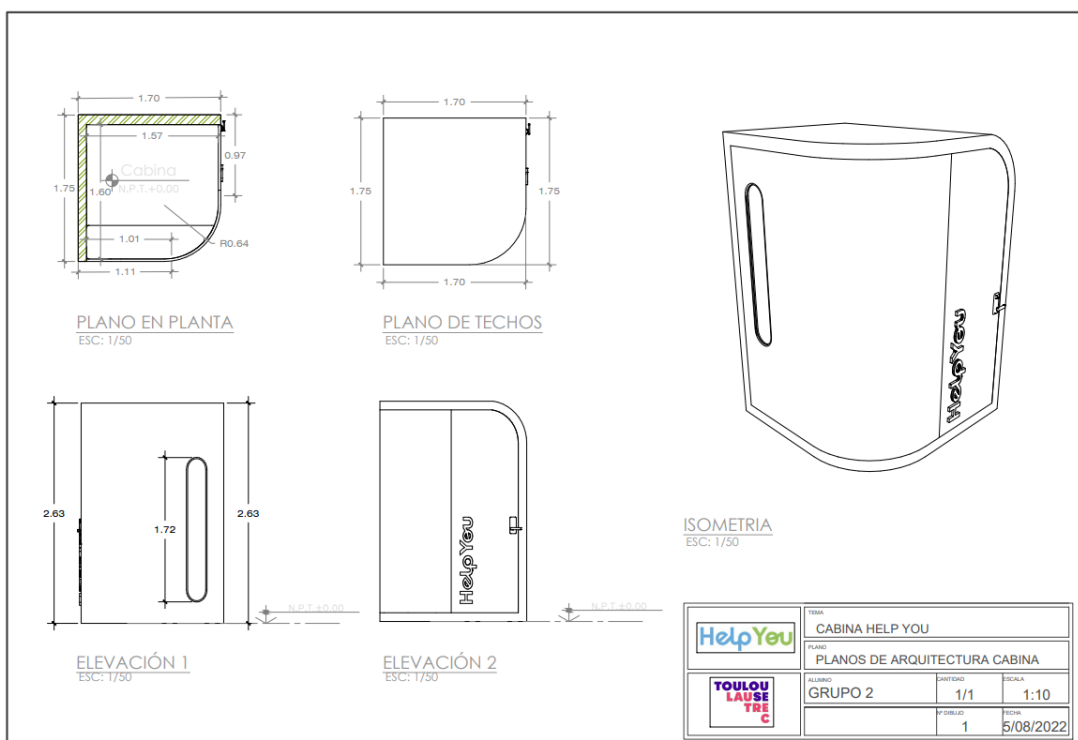
Silva, E. Y. Benavides & C. Contreras. (2011). *Ergonomía en las aulas*. Chile: Universidad de Chile.

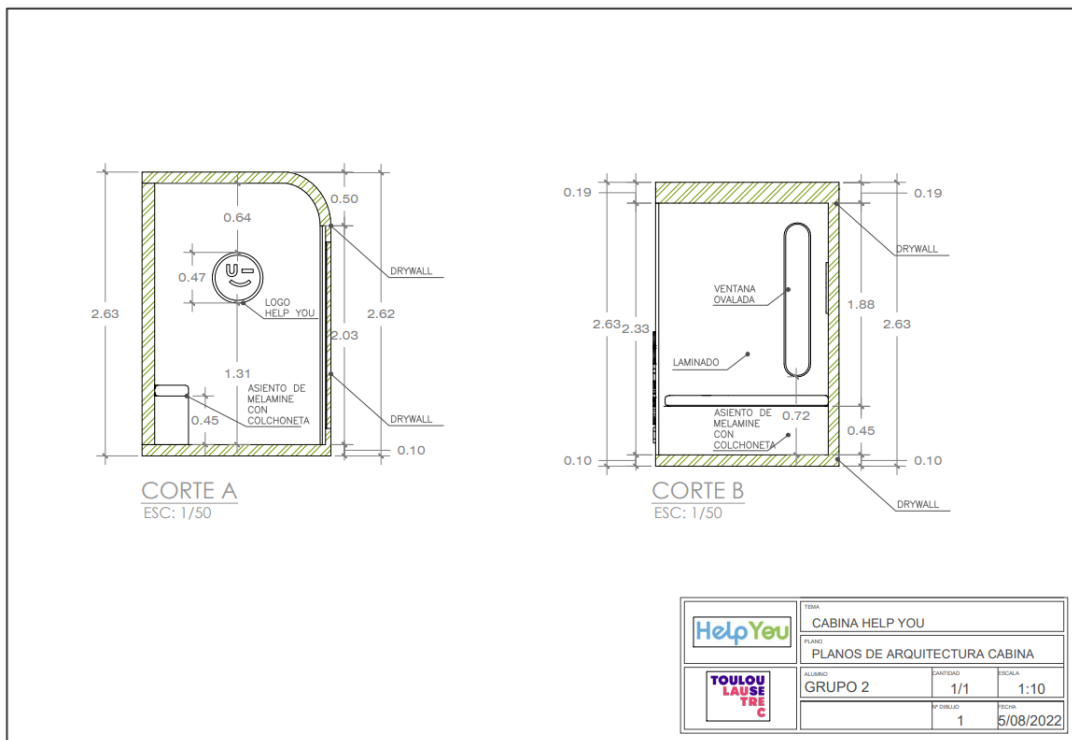
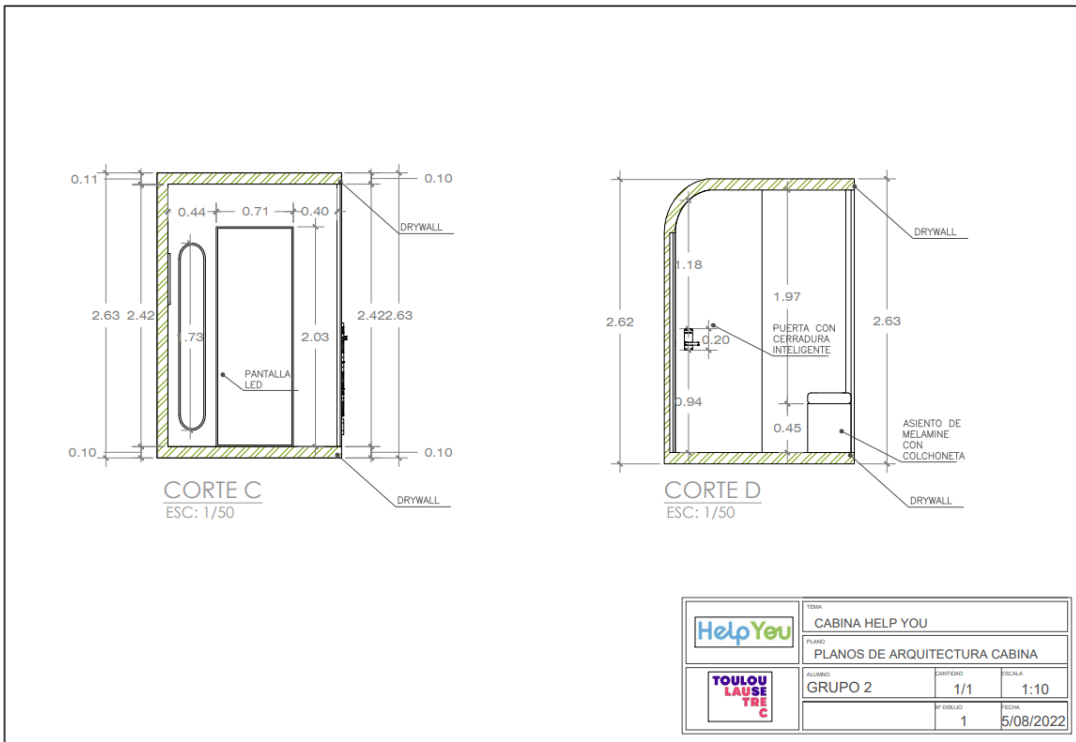
7. Anexos

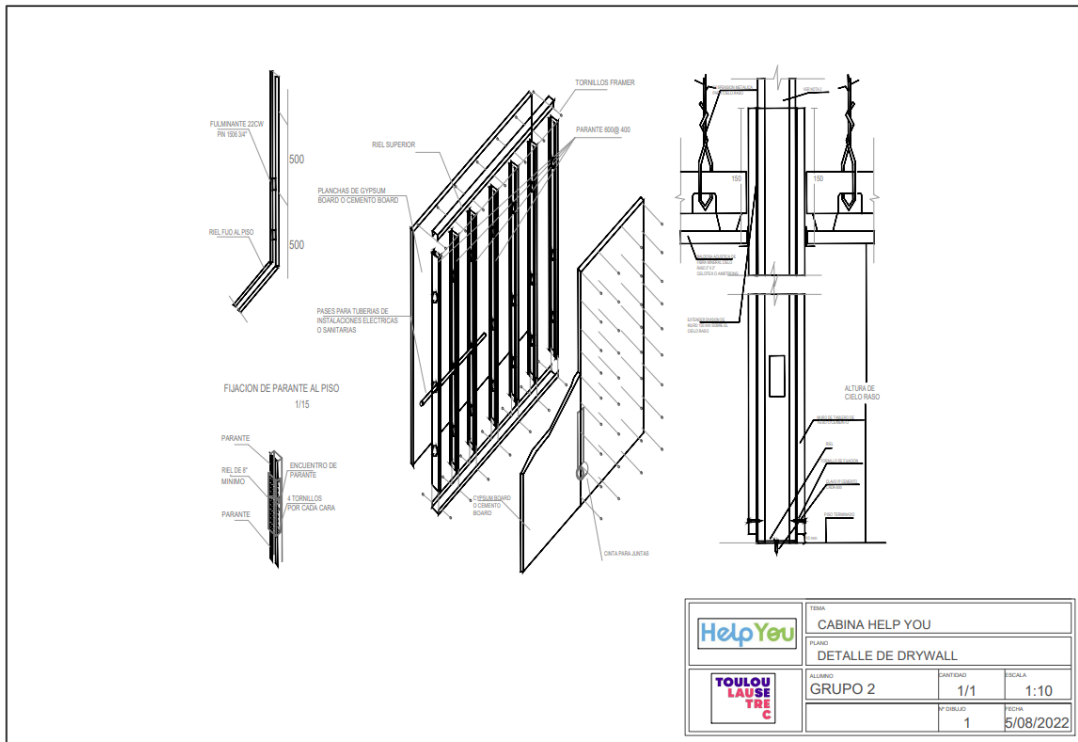
- Anexo 1: primeros bocetos e ideas de la cabina



- Anexo 2: medidas de la cabina







- Anexo 3: vistas en 3D de la cabina



- Anexo 4: logos

Logotipo principal:

HelpYou

Logotipo secundario:

HelpYou-

Logotipo secundario 2

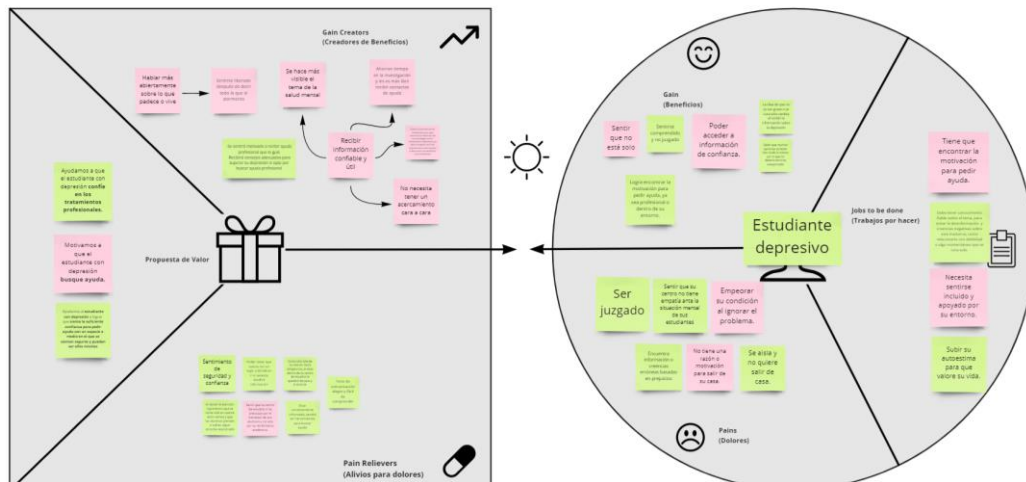
Help
You

Ícono

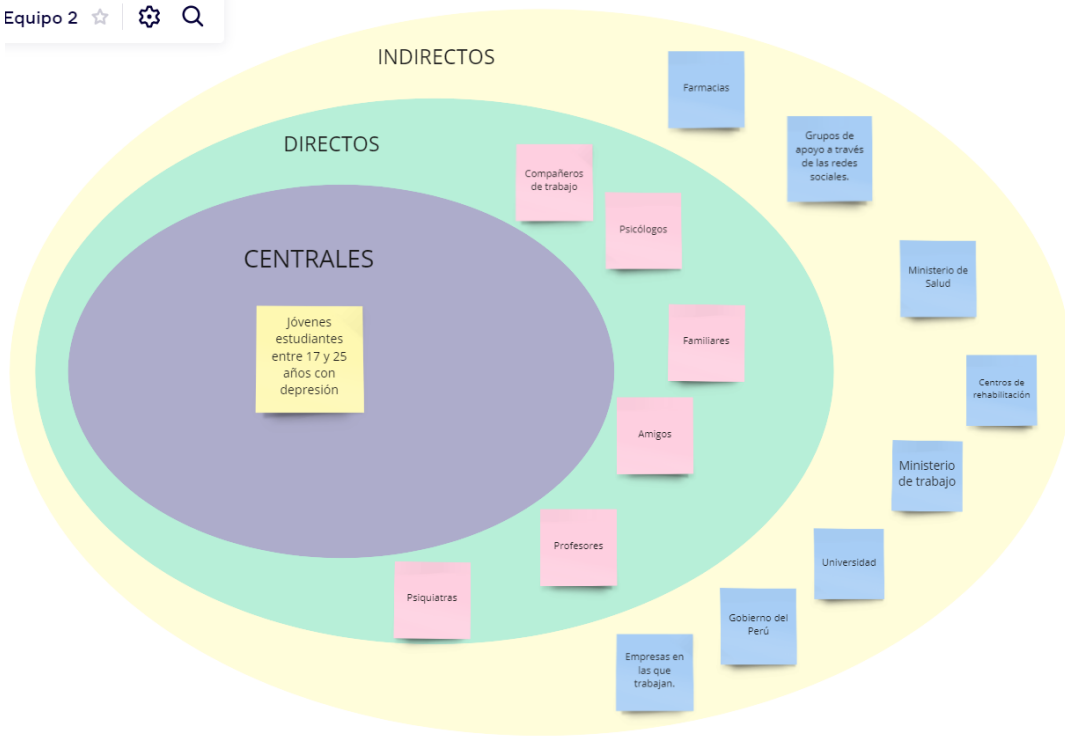


- Anexo 5: Lienzo propuesta de valor

PROPUESTA DE VALOR:



- Anexo 6: Mapa de actores



- Anexo 7: Contexto DPESTA

	INVESTIGACIÓN DEL CONTEXTO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
D DEMOGRÁFICO	<ul style="list-style-type: none"> Jóvenes estudiantes entre 17 y 25 años con depresión Salud mental: un problema de salud pública en el Perú 	<ul style="list-style-type: none"> Intervenciones itinerantes Contribuir, informar y promover al bienestar mental. 	<ul style="list-style-type: none"> Falta de información e interés y estigmas sobre la salud mental. Laborar en las redes de la sociedad Se requiere que un mayor número de instituciones educativas participen en la investigación en psicología y salud mental
P POLÍTICO	<ul style="list-style-type: none"> Plan de salud mental en el contexto COVID-19 Opciones de atención para la salud mental frente al COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> No se requieren acciones para la atención y promoción de la salud mental En el Perú, la salud mental está regulada según la Ley 30392 Se han implementado cinco programas de salud mental en el Perú 	<ul style="list-style-type: none"> La Ley 30392 ha sido criticada por reducir a los psicólogos del diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud mental. La crisis política y social que atraviesa el Perú La OMS indica que la pandemia de COVID-19 se está convirtiendo en un problema de salud pública global
E ECONÓMICO	<ul style="list-style-type: none"> Los trastornos mentales tienen impacto en la economía nacional 	<ul style="list-style-type: none"> El 60% de compañías vienen asignando recursos a la gestión de la salud mental El porcentaje de organizaciones que ha elaborado un plan de prevención de salud mental se ha duplicado Desarrollo de campañas informativas contra la estigmatización y depresión 	<ul style="list-style-type: none"> En estos últimos meses, cuando se ha incrementado el desempleo, el estrés, la ansiedad y la depresión El desarrollo de la tecnología y la salud mental se ha convertido en un proyecto por el cual se busca una adecuada atención de la salud mental La atención de salud mental no tiene prioridad en el presupuesto (PIA) El Perú necesita un mayor número de profesionales de salud mental
S SOCIOCULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> El 90% de limeños con trastornos mentales no visita al especialista por temor y desconocimiento 8 de cada 10 no reciben atención en salud mental pese a requerirlo Los trastornos mentales y psicológicos son estigmatizados y discriminados 	<ul style="list-style-type: none"> Ayudar a tomar conciencia y desterrar los mitos que generan estigma y prejuicio. Prevenir y fomentar una rutina mentalmente saludable. Practicar la resiliencia ayuda a calmar emociones y adaptarse a la nueva realidad por la COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> El 60% de los limeños con trastornos mentales no visita al especialista por temor y desconocimiento El estigma social y la falta de información sobre los trastornos mentales dificultan el acceso a la atención de salud mental La atención de salud mental no tiene prioridad en el presupuesto (PIA) El Perú necesita un mayor número de profesionales de salud mental
T TECNOLÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> Pandemia y redes sociales: los efectos en la salud mental de los jóvenes 	<ul style="list-style-type: none"> Los beneficios de la terapia (online) en este confinamiento Las redes sociales como aliadas Videojuegos como medio para combatir la ansiedad y depresión 	<ul style="list-style-type: none"> Crece acoso virtual durante la pandemia La epidemiología de la depresión se ha convertido en un tema muy alto de discusión a nivel mundial Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes El uso de redes sociales puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad El uso de redes sociales puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad
A AMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none"> Es necesario brindar a todos un buen ambiente: limpio, seguro, saludable y accesible al bienestar ambiental, el capital e intensidad de los resultados Los factores ambientales influyen en la salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> Perú levanta uso de tapabocas al aire libre en regiones con 50% de vacunados El ministerio de cultura brinda actividades recreativas gratuitas para todas las edades La salud ambiental junto al medio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> El Perú enfrenta problemas de salud mental en COVID-19 El desarrollo de la tecnología y la salud mental se ha convertido en un proyecto por el cual se busca una adecuada atención de la salud mental El Perú necesita un mayor número de profesionales de salud mental El uso de redes sociales puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad El uso de redes sociales puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad

RETO DE DISEÑO: