

CHALECO ANTI-ESTRÉS

Enid Sahian Lomelí Martínez, Fiamma Rodríguez Esparza, Isabella Martínez de la Rosa

Coordinación Académica Región Altiplano, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Carretera Cedral km 5+600 Ejido San José de las Trojes, C.P 78700, Matehuala, San Luis Potosí, México.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido. Las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida, un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles que se presenten, pero cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.

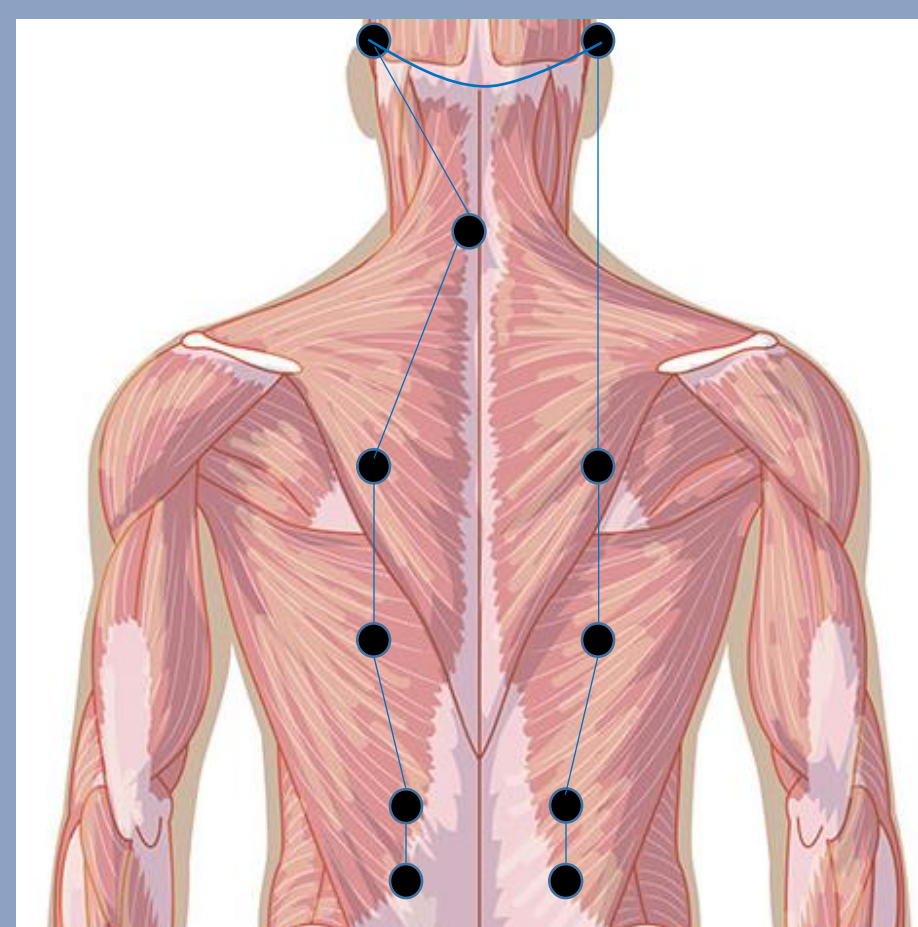


METODOLOGIA

Cuando nos estresamos nuestro organismo reacciona movilizándolo a las células, esto recibe el nombre de inflamación, ocasionando así los dolores de cabeza, tensión y otras alteraciones nerviosas, el estrés es capaz de provocar reacciones en nuestro organismo similares a las producidas por una infección, y eso incluye también a nuestro cerebro.

Es por esto que nuestro principal objetivo con este proyecto es desarrollar un producto que vaya dirigido a ser un apoyo para los individuos que están pasando por estas nuevas modalidades. Y de esta manera también evitar algunos problemas de salud muy frecuentes causados por dichas situaciones, y que resultan inevitables ante esta nueva normalidad. La amplia variedad de opciones de tratamiento (diferentes puntos de acupuntura, y técnicas de relajación), puede diferir de lo que conocemos como estrés y ansiedad desde el punto de vista de la psicología y la medicina, por lo que en consecuencia equiparar esos desajustes psicofísicos y a la vez energéticos se hace una tarea difícil de estudiar y protocolizar.

Así que hemos realizado un chaleco en el cual hemos colocado 11 vibradores en serie de forma estratégica, 4 en la espalda baja, 4 en la espalda media, donde se encuentran algunos nervios principales del sistema nervioso, 1 en la parte inferior del cráneo y añadimos 2 en la parte frontal del cráneo. Así mismo cuando realizamos pruebas aplicábamos algunos aceites de olor al principio de cada sesión como método de relajación y música al elección de la persona.



Su principal función es relajar los nervios mediante pequeñas vibraciones

REFERENCIAS

- Sandín, B(1995). El estrés. *Manual de psicopatología*, 2(1), 3-52..
González-Corominas, A. (2015). Efectos de la acupuntura sobre el estrés y la ansiedad. Una revisión sistemática.

RESULTADOS

Realizamos el test con 30 personas para saber que tan efectivo les resultaba el chaleco, así mismo al terminar la sesión elaboramos una encuesta

¿Considera el estrés un problema frecuente?

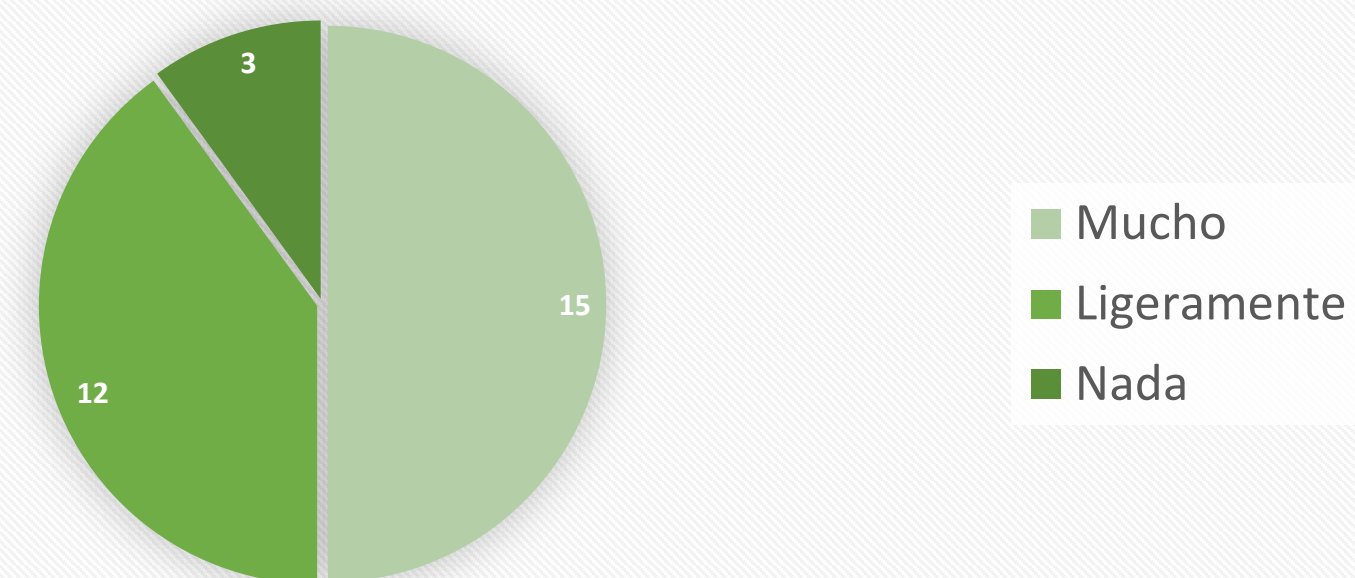


Figura 1.1 pregunta uno del cuestionario

¿Nuestro proyecto soluciono dolores lumbares?

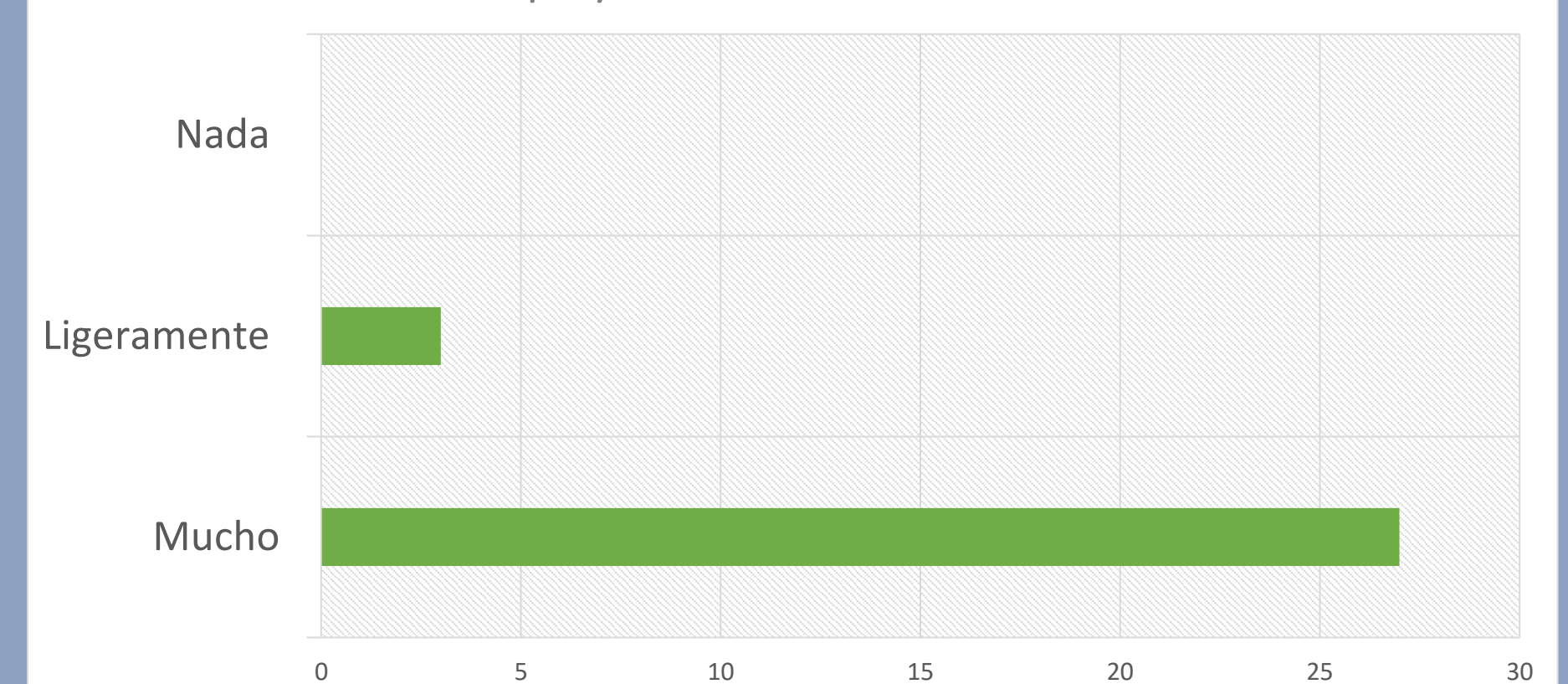


Figura 1.2 pregunta dos del cuestionario.

¿Despues de usarlo sintió relajacion?

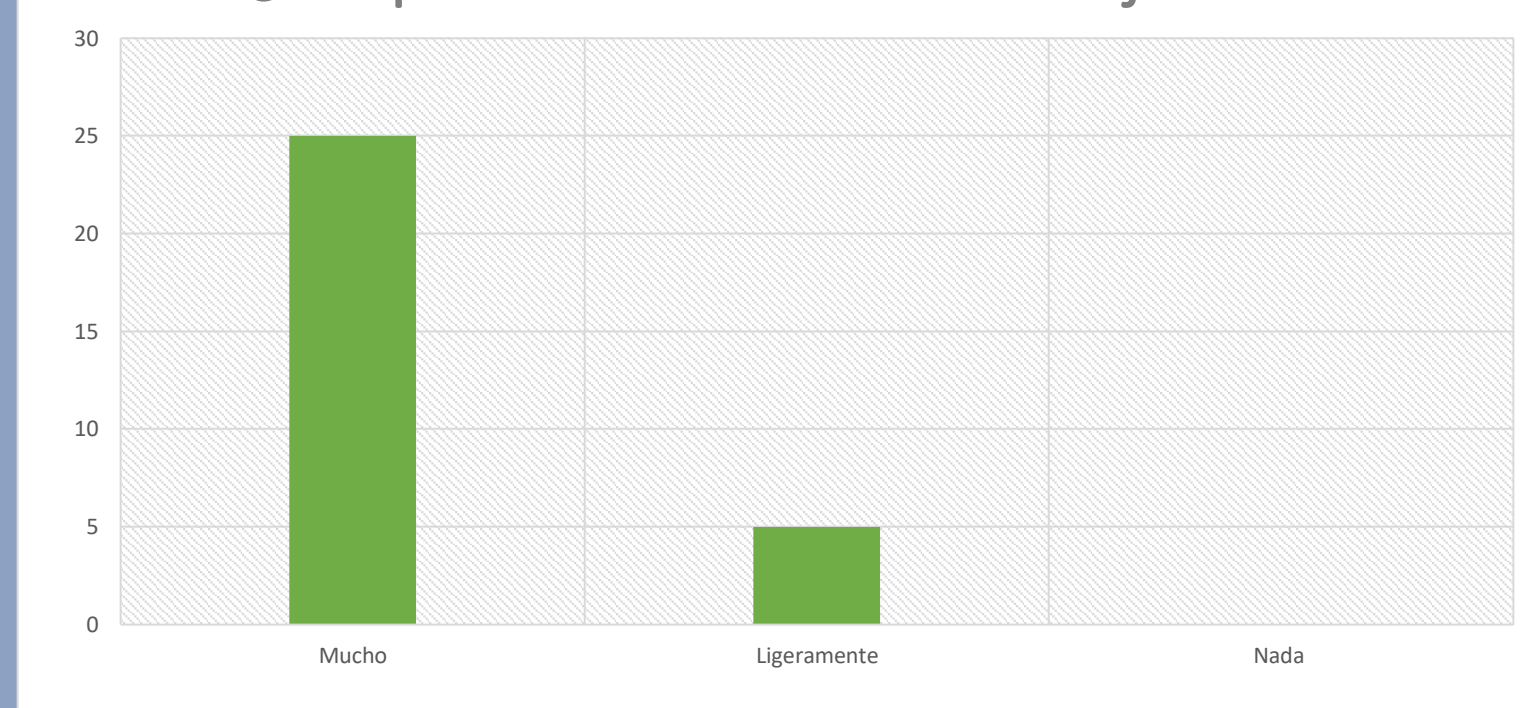


Figura 1.3 pregunta tres del cuestionario.

Del 1 al 5, como calificaría su experiencia al probar nuestro proyecto

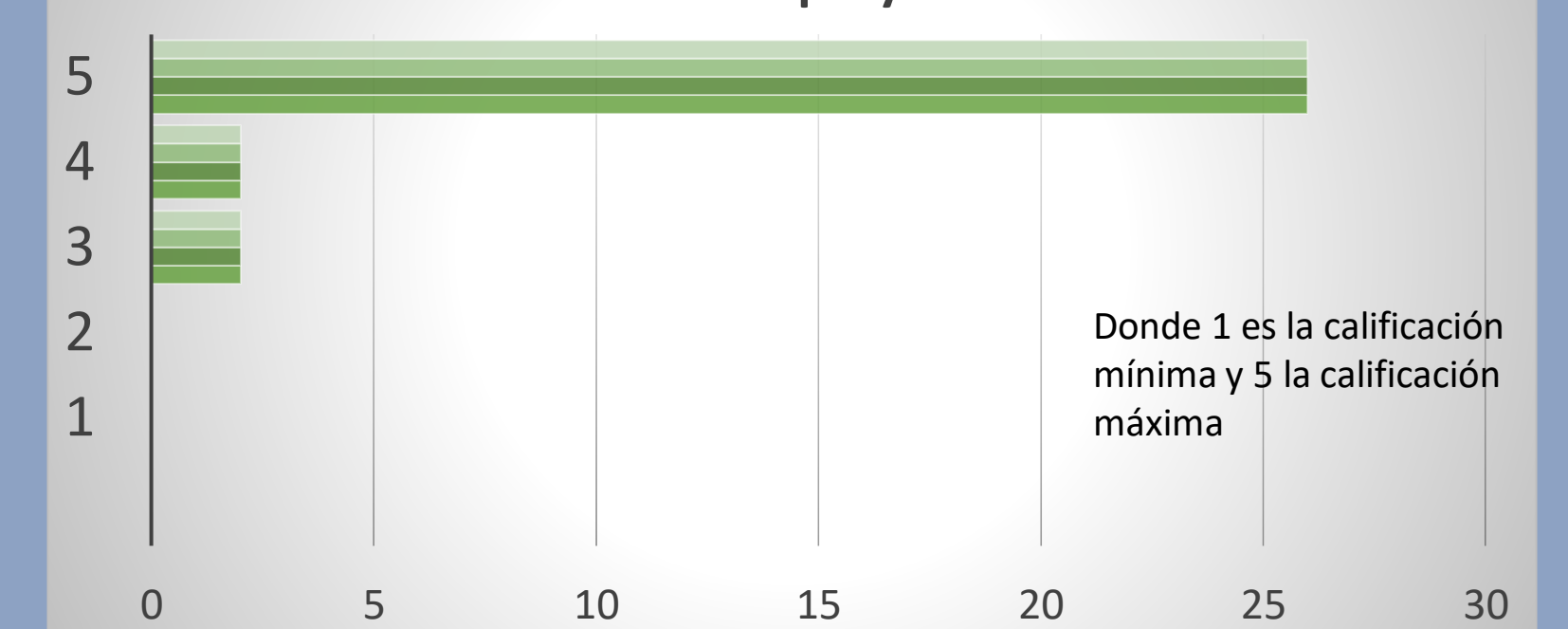


Figura 1.4 pregunta cuatro del cuestionario.

CONCLUSIÓN

El aislamiento social por la pandemia actual Covid – 19 ha aumentado ya que para muchos ha supuesto una amenaza de sus proyectos vitales y una alteración de su estilo de vida. El ser humano dispone de mecanismos para reaccionar ante estas situaciones, pero cada persona puede reaccionar de maneras muy diferente debido a múltiples factores como la personalidad, experiencias previas, apoyo social, etc... Esta percepción determina cual será la respuesta neurobiológica al estrés y si nos sometemos a un estrés muy intenso o repetitivo puede tener consecuencias importantes para nuestra salud, especialmente para el cerebro