

Patapam. Descubriendo la ansiedad

Irene López García, Elena Mauriz Díez

Resumen del proyecto.

El proyecto consiste en un estudio sobre el trastorno de la ansiedad y el diseño de diferentes instrumentos que nos ayuden a reducir los niveles de estrés. Pretendemos aplicar métodos innovadores, que actúen de una forma más práctica y especializada.

En un inicio, comenzamos informándonos sobre factores relacionados con la ansiedad. Después creamos una encuesta, en la que obtuvimos más de 200 respuestas de todas las edades y géneros, y aplicamos los resultados a la parte práctica del proyecto.

El primer prototipo es Patapam, un peluche diseñado para calmar los ataques de ansiedad. También hemos programado una serie de juegos que ayudan a evitar el incremento del estrés.

En un futuro, queremos llevar a la práctica todas nuestras ideas, y probarlas con personas para comprobar su efectividad.

Introducción.

La ansiedad y problemas relacionados con la salud mental son un tema de gran importancia entre los jóvenes en los últimos tiempos. Por eso y nuestro interés, hemos decidido centrarnos en profundidad en ella, para la que pretendemos ofrecer una serie de soluciones desarrollando diversos sistemas de relajación innovadores.

Hipótesis.

El proyecto tiene dos hipótesis, una ligada a la investigación sobre la ansiedad y otra a las soluciones que queremos aportar.

- “Existen factores concretos ligados a la vida diaria que influyen en la ansiedad”.
- “Es posible diseñar una serie de dispositivos y aplicaciones que ayuden a disminuir el estrés durante un ataque de ansiedad”.

Propósitos.

- Aprender sobre la ansiedad y los mecanismos asociados a las crisis.
- Realizar un estudio sobre la ansiedad con datos recogidos a través de encuestas
- Elaborar una serie de prototipos de dispositivos que ayuden a una persona en el momento de estar experimentando un ataque de ansiedad y probar sus resultados.
- Diseñar una app para teléfono móvil que permita mitigar los efectos de las crisis de ansiedad.

Estudio del estado del arte.

En la actualidad no existe un tratamiento propio para la ansiedad, sino que son las personas que lo padecen las que tienen sus propias técnicas y métodos para conseguir su relajación y reducción del estrés. Además, es importante resaltar que

Material y métodos.

Materiales: ordenador, App inventor, tela, juguetes antiestrés, relleno de peluche, motor y material de costura.

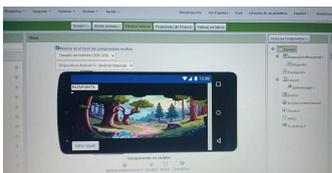
La metodología fue la siguiente:

- Para comenzar, nos informamos sobre la ansiedad, sus tipos y la diferencia con problemas relacionados con la salud mental.
- Posteriormente, preparamos un formulario para obtener información que aplicamos en el proyecto.
- Partiendo del análisis de la información, comenzamos con nuestro primer prototipo, un peluche fabricado con materiales y elementos que ayudan a la relajación.



Primer prototipo

- Por último, diseñamos una aplicación con una serie de juegos distractivos para poder evadirse durante un ataque de ansiedad.



Aplicación



Patapam

Resultados.

Contamos con diversos resultados que se complementan entre sí:

Primero, la encuesta, base de nuestro proyecto, a partir de la cual hemos obtenido datos que después hemos aplicado a nuestro proyecto.

También hemos diseñado prototipos aplicados a diferentes situaciones estresantes, incluyendo uno para calmar la ansiedad por separación en mascotas. Hemos llevado a la práctica uno de nuestros diseños, Patapam, un peluche diseñado para ayudar durante un ataque de ansiedad, pero tenemos pensado hacer realidad todos nuestros diseños.

Por último, la PatAppAm, es un conjunto de juegos que ayudan a desviar nuestros pensamientos del factor estresante sin requerir un gran esfuerzo por parte del usuario. El objetivo de esta aplicación es evitar que la ansiedad vaya a más en momentos específicos.

Conclusiones

El estrés es un factor que nos afecta a todos, y no siempre tenemos conocimiento sobre métodos efectivos para combatirlo.

ener a nuestra disposición instrumentos que nos ayuden a calmarnos de una manera más práctica que los métodos convencionales, sin necesidad de reflexionar o controlar nuestra respiración, pueden ser más efectivos si el estrés no nos deja pensar.

El conocimiento por parte de la población en temas relacionados con la salud mental ayudaría a normalizarlas, facilitando así la vida de las personas que sufren por ella.

Referencias.

[1] García, A. I. A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4696963>

[2] Ríos Erazo, M., Herrera Ronda, A., & Rojas Alcayaga, G. (2014). Ansiedad dental: Evaluación y tratamiento. *Avances en odontoestomatología*, 30(1), 39-46.

<https://scielo.isciii.es/pdf/odonto/v30n1/original4.pdf>

[3] Agudelo, D., Buela-Casal, G., & Spielberger, C. D. (2007). Ansiedad y depresión: el problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Salud mental*, 30(2), 33-41.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16113>

[4] Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183-187.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300213>

[5] Zubeidat, I., Fernández Parra, A., Sierra, J. C., & Salinas, J. M. (2008). Evaluación de factores asociados a la ansiedad social ya otras psicopatologías en adolescentes. *Salud mental*, 31(3), 189-196.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252008000300004&script=sci_arttext

[6]Bragado, C., Bersabé, R., & Carrasco, I. (1999). Factores de riesgo para los trastornos conductuales, de ansiedad, depresivos y de eliminación en niños y adolescentes. *Psicothema*, 939-956.

<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7513>