



Nombre del Proyecto: Mi lugar seguro

Nombre de los integrantes: María Victoria Villegas Navarro
y Claudia Rojo Menchaca

Nombre de materia: Desarrollo de proyectos

Grado: 3ro de Secundaria

INDICE

| | |
|----------------------------|------|
| Portada | 1 |
| Índice | 2 |
| Resumen | 3 |
| Antecedentes | 4 |
| Definición del problema | 5 |
| Justificación | 6 |
| Objetivos generales | 7 |
| Objetivos específicos | 7 |
| Hipótesis | 8 |
| Marco teórico | 9-10 |
| Metodología | |
| Resultados | |
| Análisis de resultados | |
| Conclusiones | |
| Referencias bibliográficas | |

RESUMEN

La ansiedad y el estrés de las personas a aumentado mucho estos últimos años, en especial la de los estudiantes. Por eso es importante calmar de alguna manera estos problemas ya que se han visto afectados en varios aspectos. La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes o traumáticas. Se puede presentar en forma de miedo o preocupación, pero también puede hacer que los niños estén irritables y enfadados. Los síntomas de la ansiedad también pueden incluir problemas para dormir, además de síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o dolores de estómago. Este proyecto fue creado pensando para cualquier persona, pero específicamente para personas con ansiedad, estrés, TDAH, etc.

ANTECEDENTES

1.-

Correa-Prieto, F. R. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84.

2.-

Maquilón, J. J., Belmonte, L., Mirete, L., & Mirete, A. B. (2020). Los enfoques de aprendizaje y los apoyos de refuerzo. *Brazilian Journal of Development*, 6(12), 98883-98901.

3.-

Ledford, J. R., Zimmerman, K. N., Severini, K. E., Gast, H. A., Osborne, K., & Harbin, E. R. (2020). Brief report: Evaluation of the noncontingent provision of fidget toys during group activities. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 35(2), 101-107.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

¿Se podrá hacer una tabla desestresante?

Los principales problemas por lo que se hizo este proyecto es que la ansiedad y el estrés afecta a los estudiantes ya que principalmente esas condiciones hacen que no haya tanta concentración. Las consecuencias cuando tienes estrés crónico o ansiedad, su cuerpo se mantienen alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo: Presión arterial alta, Insuficiencia cardíaca. También provoca tensión, dolores de cabeza, dolores de cuerpo, pérdida de sueño. Los síntomas físicos pueden ser latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire. Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer. Muchas personas que tienen trastornos de ansiedad no tratados son propensas a otros trastornos psicológicos, como depresión, y tienen una mayor tendencia al abuso de alcohol y otras drogas. Sus relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden volverse muy tirantes y su desempeño laboral puede decaer. Los trastornos de ansiedad suelen comenzar en la adolescencia. Sin embargo, aunque depende del tipo de trastorno de ansiedad, la edad mediana de comienzo de los trastornos de ansiedad son los 17 años, hacia el final de la adolescencia.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza para que tengan alguna condición y disminuir ese problema que hoy en día es demasiado frecuente.

En la actualidad el estrés en las personas es debido a su distinto estilo de vida, el estrés en las personas es la respuesta física o mental y este te puede llevar a la ansiedad, la gente se suele estresar por motivos como problemas económicos, familiares o exceso de trabajo, pero hay muchos más factores.

Este proyecto se realizará para calmar el estrés y ansiedad de las personas y así poder mejorar su rendimiento.

Actualmente existen posibilidades de que este proyecto triunfe ya que es algo exitoso y no muy común.

OBJETIVOS GENERALES

El objetivo de este proyecto es ayudar a las personas a su rendimiento. Va dirigido a personas que necesitan calmarse para poder hacer las cosas de mejor manera y con mayor efectividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.- Investigar cuanta población sufre de estrés, alguna discapacidad, etc.
- 2.- Investigar que actividades ayudan a disminuir el estrés y cuales son mas creativas
- 3.- Crear un diseño práctico
- 4.- Probar su efectividad

HIPÓTESIS

Se puede hacer una tabla desestresante y se ayudara a mejorar los problemas de ansiedad y estrés en la sociedad.

Además de mejorar la salud mental y emocional de las personas ayudando en tener la mente ocupada con este tipo de productos.

Se propone probar esta tabla con todo tipo de personas, ya sea que tengan enfermedades, discapacidades o que sean personas completamente sanas. Pues porque no solo las personas con enfermedades pierden la concentración, es más probable que una persona sana pierda la concentración ya sea por el estrés académico, laboral, familiar, etc.

MARCO TEÓRICO

ANSIEDAD: Sensación de miedo, temor, inquietud, nerviosismo o malestar que puede ser una reacción normal al estrés.

DEPRESIÓN: Enfermedad mental que se caracteriza por un estado de ánimo triste y persistente, y por la pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban.

FIDGET TOYS: Un fidget es un objeto o juguete anti estrés que ha sido pensado para autorregular el estrés y la ansiedad de los niños, con hiperactividad o TDAH, déficit de atención, problemas de concentración, autismo, etc.

ESTRÉS: El estrés es la respuesta física o mental del cuerpo a una situación que se percibe como amenazante o que demanda más de lo normal. Puede ser una reacción a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

DESESTRES: Desestresarse es el acto de calmar el estrés o la tensión emocional.

PAZ: La paz no sólo es la ausencia de conflictos. Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida.

INQUIETUD: La inquietud es un estado de agitación física o mental que se caracteriza por la falta de quietud o la necesidad de moverse constantemente. Puede manifestarse de diversas formas y puede ser causada por diferentes factores, incluidos desencadenantes psicológicos o ambientales.

CALMA: La calma es un estado de tranquilidad, paz, quietud, reposo, sosiego o placidez. También se puede definir como un estado de libertad de perturbación o excitación.

PSICOLÓGICO: Relacionado con el funcionamiento de la mente y la forma en que los pensamientos y los sentimientos afectan el comportamiento.

MENTAL: La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio social y conductual de una persona con su entorno sociocultural, que garantiza su participación social, capacidad de afrontar dificultades, percepción y juicio de la realidad y de sí mismo para alcanzar el bienestar y una buena calidad de vida.

JUGUETE: Un juguete es un objeto que se utiliza para jugar, entretenerse, divertirse, aprender, y que generalmente está destinado a niños. Los juguetes son una herramienta importante para el desarrollo físico y psicológico de los niños, ya que les permiten explorar, descubrir, aprender e interactuar con objetos y problemas.

LUGAR: Lugar, en geografía, hace referencia a una aglomeración secundaria de un municipio menor que una villa y mayor que una aldea, según la cuarta acepción del Diccionario de la lengua española, editado por la Real Academia Española.

ESCUELA: La escuela es una institución que se dedica a la enseñanza de conocimientos y habilidades a niños, jóvenes o adultos. En la escuela, los estudiantes aprenden a convertirse en ciudadanos y a construir un futuro mejor.

SEGURO: Sentirse seguro es tener confianza en uno mismo y en sus capacidades, y saber que se puede tomar decisiones y actuar en pro de sí mismo y de los demás.

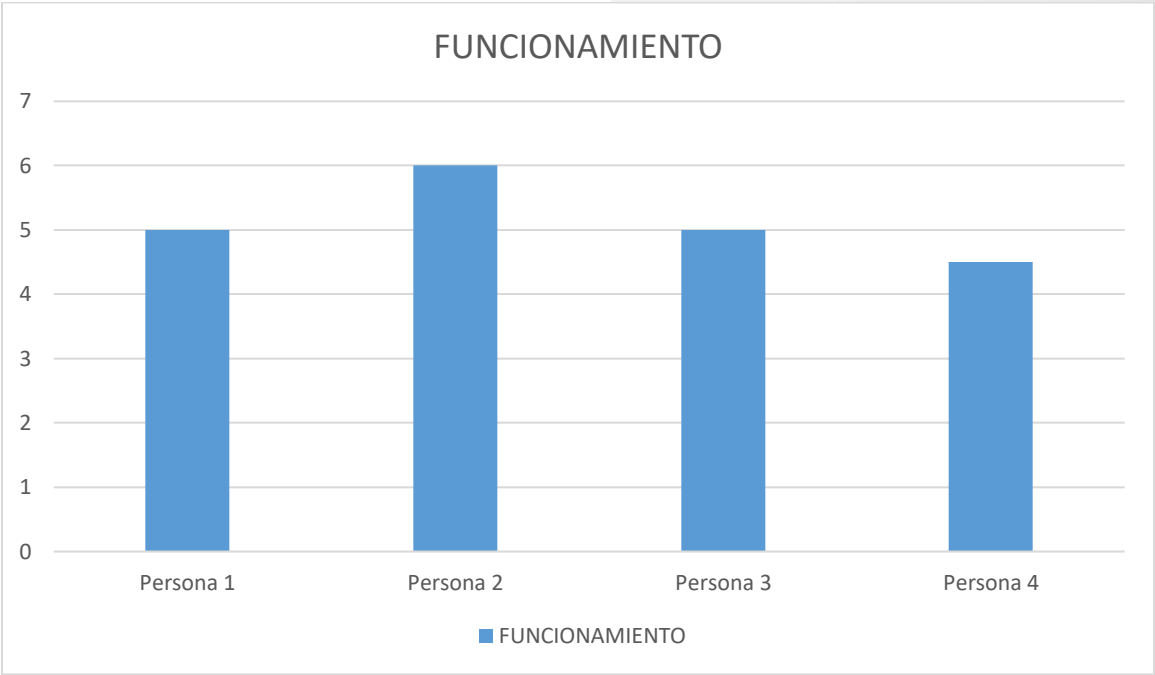
ATENCIÓN: Prestar atención es la capacidad de observar, escuchar o pensar en algo o alguien con interés o atención. También se puede definir como dirigir los sentidos y facultades mentales hacia un asunto en específico.

METODOLOGÍA

Este proyecto va a dirigido a todo el público, pero especialmente a personas con discapacidades. Para hacer este proyecto lo que se realizaran algunas encuestas a personas para saber qué tanto es el porcentaje de las personas que se desconcentran fácilmente. Se harán gráficas para representar el porcentaje de esas personas. Esta tabla tendrá fidget toys des estresantes y un led con un interruptor.

Se compraron los materiales que necesitaron que son: fidget toys, una tabla, cosas interactivas. Después se colocó en la tabla y se hicieron circuitos para encender leds. Y al final se probó su efectividad con diferentes tipos de personas, con enfermedad y sin enfermedad.

RESULTADOS



ANÁLISIS DE RESULTADOS

La tabla que se mostró anteriormente muestra la efectividad de la tabla, ya que se utilizó con 4 personas y nos dijo que tanto les sirvió para concentrarse mejor. La tabla si es tan efectiva como nosotros lo pensamos. Si se pudo lograr lo que nosotros queríamos en este proyecto.

Se hizo un porcentaje de la efectividad de esta tabla con lo que nos dijeron las personas a las que le dimos la tabla. Esas personas tuvieron la tabla una semana y en esas personas las 2 de ellas eran estudiantes, 1 era adulto con trabajo y la otra persona era una persona con una discapacidad.

Ya que se hicieron las encuestas tuvimos la conclusión de que nuestra tabla ayudo un 85% a mejorar los problemas de concentración.

CONCLUSIONES

Nuestra conclusión de este proyecto fue que, si se puede ayudar a las personas de alguna manera, y que esta manera es muy efectiva.