



Universidad de  
**San Andrés**

Universidad de San Andrés

Departamento de Humanidades

Licenciado/a en Diseño

***Hábitos del futuro: La experiencia sensorial como medio de conexión con  
la conciencia del propio cuerpo***

Autor: Ticiania Lascano

Legajo: 31177

Tutor: Federico De Rosso

Buenos Aires, Argentina. Julio 2023

# Abstract

El modo de vida actual de la sociedad argentina parece desestimar que la salud mental es uno de los factores indispensables para tener una buena vida. Con las exigencias económicas/sociales actuales y los avances tecnológicos, las personas parecen dejar su salud en segundo plano para cumplir con sus responsabilidades. Por eso, es importante cuestionarnos: ¿cuáles son los hábitos laborales y recreacionales actuales de las personas y cómo impactan en su salud?

En esta investigación se busca comprender cómo y porqué sucede, puntualmente entre las personas adultas que realizan *home-office* en AMBA. Como veremos en el desarrollo gracias al *desk research* y encuestas, se encontraron tres barreras que generan que estos adultos dejen de lado su bienestar (falta de tiempo, falta de compromiso e inconsciencia sobre la importancia del cuidado del bienestar). A lo largo de este análisis se observaron cuáles son los hábitos que sostienen con la tecnología y sus consecuencias. A su vez investigue de qué modo puedo ayudarlos a superar esas barreras y promover hábitos saludables, donde tomen en cuenta sus necesidades humanas, conecten con su cuerpo y su sentir.

Existen diversas metodologías para mejorar la salud mental, entre ellas la ejercitación del *mindfulness*. Este proyecto toma como punto de partida esta actividad para generar un “sistema solución” que dé respuesta a estos hábitos de hiperconexión negativos para la salud. De esta forma surge Zentido: “una pausa para conectar con vos mismo”, desarrollada para El Espartano, una empresa Argentina que fabrica alfombras y cuenta con “más de ochenta años de trayectoria” (*El Espartano*, s. f) . Es un sistema híbrido que busca conectar a las personas con la conciencia del propio cuerpo. Y lo realiza a través del estímulo sensorial del entorno en el que se encuentran. Con el objeto de generar rutinas balanceadas entre las responsabilidades y el descanso.

**Palabras clave:** hiperconexión, tecnología, *mindfulness*, cinco sentidos, hábitos, entorno, *home-office*.

The current way of life of Argentine society seems to underestimate that mental health is one of the essential factors for having a good life. With the current economic/social demands of society and technological advances, people seem to put their health on the back burner to fulfill their responsibilities. Therefore, it is important to ask ourselves: What are people's current work and recreational habits and how do they impact their health?

In this research, we seek to understand how and why it happens, specifically among adults who do home-office in AMBA. As we will see in the research, thanks to desk research and surveys, three barriers were found that cause these adults to neglect their well-being (lack of time, lack of

commitment and unconsciousness about the importance of well-being care). Throughout this analysis, the habits that these adults have with technology and its consequences were observed. In turn, we have investigated how we can help them overcome these barriers and promote healthier habits, where they take into account their human needs, connect with their body and their feelings.

There are various methodologies to improve mental health, including the exercise of mindfulness. This project takes this activity as its starting point to generate a "solution system" that responds to these habits of hyperconnection that are negative for health. In this way, Zentido arises: "a pause to connect with yourself", developed for El Espartano, an Argentine company that manufactures rugs and has "more than eighty years of experience" (El Espartano, n.d.). It is a hybrid system that seeks to connect people with the awareness of their own body. And it does so through the sensory stimulation of the environment in which they find themselves. In order to generate balanced routines between responsibilities and rest.

**Keywords:** hyperconnection, technology, mindfulness, five senses, habits, environment, home-office.



# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2. Investigación</b>	<b>6</b>
2.1 Análisis de El Espartano	7
2.2 Mapa de StakeHolders	7
2.3 La evolución de los revestimientos	9
2.4 Modos de habitar el hogar	10
2.5 Impactos de hábitos actuales en las personas adultas	11
2.5.1 Efectos negativos de un estilo de vida sedentario	11
2.5.2 Impactos de una rutina diaria virtual	12
2.5.3 Las consecuencias del uso de pantallas en la salud mental	14
2.5.4 Exigencias de la sociedad contemporánea	15
2.5.5 Trabajo Home office vs Presencialidad	16
2.6 Conexión con la realidad: el entorno físico y etéreo	16
2.7 La importancia de la adaptación neuronal para instaurar hábitos	18
2.8 Todo depende a qué le prestemos atención	19
2.9 Las experiencias sensoriales y sus beneficios	20
<b>3. Oportunidad</b>	<b>22</b>
3.1 Usuario	22
3.2 Soluciones Actuales	24
3.3 Hallazgos	25
3.4 El revestimiento y la tecnología como punto de contacto con la paz mental	26
3.4.1 El revestimiento y los aromas	26
3.4.2 La tecnología y los sonidos	27
3.5 Oportunidad	27
<b>4. Solución</b>	<b>28</b>
4.1 Generar nuevos hábitos	28
4.2 La tecnología como medio de conexión con el presente corporal	29
4.2.1 Sonidos inmersivos	29
4.2.2 Pausas Programadas	31
4.2.3 Comunidad	33
4.2.4 Notificaciones y acciones que incentivan hábitos	34
4.2.5 Perfil del Usuario	37
4.3 Experiencia física inmersiva: La cápsula	38
4.3.1 Escape sensorial: táctil, sonoro y olfativo	38
4.3.2 Ergonomía del descanso	38
4.3.3 Estructura: Materialidades y montabilidad	39
4.3.4 Alianzas y Proceso Productivo	41
4.4 Nueva unidad de negocio	42
4.5 Beneficios de una rutina equilibrada	42
<b>5. Conclusión</b>	<b>42</b>
<b>6. Referencias Bibliográficas</b>	<b>43</b>
<b>7. Anexos</b>	<b>47</b>

# 1. Introducción

En esta investigación se pone principal foco en los hábitos actuales de las personas adultas y el impacto que estos tienen en su salud mental. Desde sus inicios, la sociedad se encuentra en constante evolución traccionada por tendencias que movilizan el cambio. Hoy, una de las tendencias latentes es el “mundo virtual” donde las personas están representadas en avatares digitales (tal como sucede en plataformas laborales/recreacionales como Slack, Discord, LinkedIn, entre otros). Este “mundo virtual” nos brinda habilidades como: mantener contacto con amigos, clientes y servicios en diferentes partes del mundo, agilizar tiempos desde un mismo dispositivo sin tener que levantarnos de la silla, entre otros. Estas transformaciones habilitaron mayor eficiencia en nuestras actividades. La contracara es que, según la especialista en medicina familiar Dr. Katherine Lorenz (2019) nos vuelve dependientes de los dispositivos a un nivel adictivo.

Estas nuevas prácticas culturales nos llevaron a estar completamente conectados a la web y desconectados de nosotros mismos con la realidad física. Esto tiene varias consecuencias negativas a nivel físico y mental. Ya que las personas se pasan mayor parte del día sentados frente a las pantallas, cumpliendo con sus tareas. Eso conduce a un estilo de vida sedentario que implica varias consecuencias en nuestra salud. Según *Our World In Data*<sup>1</sup> (2019) dos mil millones de argentinos padecen síntomas de ansiedad.

El lado positivo, es que para contraponer esta tendencia surge el movimiento de “conciencia sobre la salud mental”. Según la Organización Panamericana de la Salud (2021), el gobierno ha tomado medidas para promover la salud mental y reducir el estigma que rodea a las enfermedades mentales, incluida la aprobación de la ley nacional N° 26.657 en 2021. De la mano de estos movimientos sociales surgen instituciones de salud que difunden la necesidad de hacer terapia o tener rutinas saludables. Tal es el caso de la Sociedad *Mindfulness Argentina* (fundada por la psicóloga María Noel Anchorena) que ofrece workshops, talleres y cursos orientados a pacientes, profesionales de la salud y empresas (Sociedad *Mindfulness Argentina*, 2023). Con esta tendencia emerge la popularización de actividades como: la meditación, el yoga, *mindfulness*, entre otros, en los que el cuerpo, el entorno y las superficies tienen un fuerte poder para invitar a las personas a distenderse y conectar con su sentir.

El objetivo de este trabajo es analizar en profundidad estas nuevas tendencias y hábitos para encontrar una oportunidad de mejora y componer una solución sistémica de la mano de nuestro

---

<sup>1</sup> La publicación, que pertenece a la Universidad de Oxford, analiza los cambios en las condiciones de vida a nivel global. Se caracteriza por ofrecer datos y resultados empíricos que contribuyen con la investigación científica.

comitente: “El Espartano<sup>2</sup>” (fabricante de alfombras nacional). Para esto, he utilizado las herramientas y mirada del diseño que pone como centro de análisis las necesidades de las personas. Esto se logra a través de metodologías como: entrevistas, encuestas, observaciones participantes y *desk research*. La información recopilada es luego procesada con proto-personas, mapas de empatía, metodologías ágiles, *journey maps*, búsqueda de puntos de dolor, entre otras herramientas incorporadas y aprendidas a lo largo de la carrera. Luego, se convierte la información en datos e *insights* que abren las puertas a una respuesta holística.

## 2. Investigación

En primer lugar, se realizó una investigación con la intención de conocer al comitente: El Espartano (sus productos, servicios, valores y diferenciales). A partir de esto, se analizó la evolución de los revestimientos para entender las funciones que cumplieron a lo largo del tiempo, hasta llegar a la actualidad. Comprendí que las utilidades de las alfombras se encuentran atadas a las necesidades que las personas tienen en su entorno. A su vez, detectamos que estas necesidades están ancladas a sus hábitos.

Por este motivo, en el año 2022<sup>3</sup>, indagué sobre los hábitos laborales y recreacionales de las personas adultas. De esta manera, descubrí una tendencia hacia un estilo de vida sedentario causado por los avances tecnológicos (potenciados por la pandemia) que posibilitaron una rutina laboral completamente virtual. No solo eso, sino que encontré que estos hábitos impactan negativamente en su salud mental.

Por otro lado, investigué las exigencias de la sociedad contemporánea para entender los motores que impulsan estos hábitos (por ejemplo: lograr un gran ingreso económico). Más puntualmente, me adentré en cómo cambiaron las rutinas laborales desde la propagación del *home office*. Esto, llevó a comprender que con la pérdida de la presencialidad se desestabilizan las rutinas que promueven un balance equilibrado (entre las responsabilidades y los descansos) para la salud mental de estos adultos.

De esta manera, busqué entender porqué es tan necesaria la conexión con el entorno físico y la conciencia corporal. Además, analicé porqué los hábitos que llevan las personas son relevantes para su salud y cómo uno puede modelar su realidad a través de modificar sus hábitos y pensamientos.

---

<sup>2</sup> Esta empresa es tan solo una excusa para abordar el ejercicio de “Taller integrador”, por ende, no es el foco de nuestro proyecto.

<sup>3</sup> Época de pandemia (OPS, 2023)

Finalmente, me adentré en los beneficios de las diferentes experiencias sensoriales y cómo utilizar estas a favor.

## 2.1 Análisis de El Espartano

El Espartano es una empresa con una tradición en tejidos familiares cuyos fundadores fueron inmigrantes griegos. En 1956, se estableció en Argentina, donde Elpiniki (la abuela de la familia) y sus hijos empezaron a tejer alfombras artesanalmente por encargo. A partir de ese momento, comenzaron a crecer hasta lograr integrar verticalmente toda su producción (desde el esquilado de ovejas hasta servicio post venta). (*El Espartano*, s. f)

Desde sus comienzos, El Espartano, tiene como objetivo “posicionarse como líder en calidad y servicio” (*El Espartano*, s. f). Trabaja a conciencia para seguir siendo una empresa líder de referencia en el mercado de alfombras a nivel latinoamericano. Asimismo, aplica el Plan de políticas sustentables a su cadena de producción, para fomentar conciencia empresarial y salvaguardar los recursos naturales del planeta. Con el objetivo de lograr posicionarse como líderes en calidad y servicio, la firma creó *El laboratorio de diseño y sustentabilidad* para “explorar nuevas técnicas, incorporar conocimiento y brindar a diseñadores y artistas un nuevo espacio de desarrollo”. (*El Espartano*, s. f).

En la actualidad, en sus dos plantas industriales equipadas con maquinaria de última generación El Espartano produce alfombras de diversos tipos: en bouclé, en pelo cortado, con diseños exclusivos, césped sintético deportivo y alfombras modulares que abarcan los segmentos residenciales y corporativos del mercado local e internacional.

## 2.2 Mapa de Stakeholders

Con el fin de comprender las relaciones que mantiene la empresa con sus clientes, proveedores y el contexto considero pertinente realizar un mapa de actores.

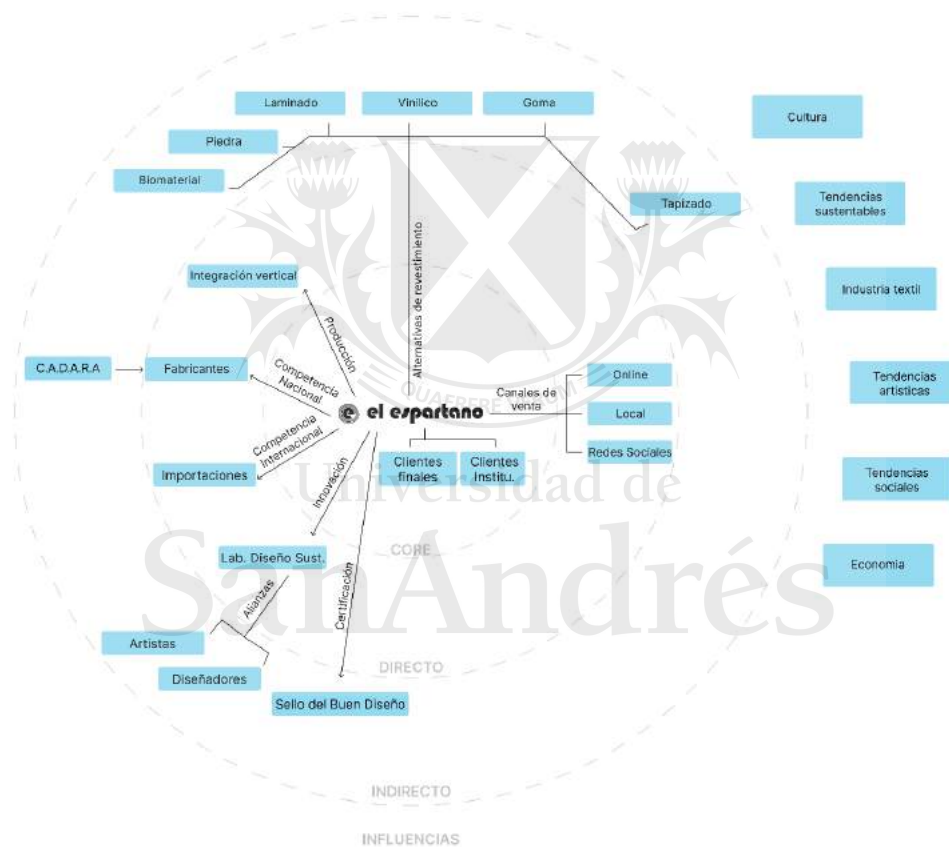
En primer lugar, los clientes de El Espartano se dividen en dos categorías. Por un lado, los “clientes institucionales” que abarcan desde aeropuertos, casinos y hoteles hasta clubes deportivos. Por otro lado, encontramos a los “clientes finales”, es decir, aquellos que consumen los productos de la empresa para sus propias residencias.

Con el fin de indagar aún más en el perfil de los consumidores de El Espartano, he entrevistado a su directora, Nuria Kehayoglu. Respecto de esta cuestión la ejecutiva mencionó que “se puede observar un crecimiento de ventas en sectores como el deportivo y el corporativo. El segmento de las

alfombras para uso residencial se encuentra estable, pero muestra un crecimiento más lento que los otros.” Se puede decir que el “consumidor final” del área residencial es menos rentable que el “consumidor institucional” para El Espartano.

A su vez, El Espartano utiliza su *showroom*, locales distribuidores y su tienda *online* como canales de venta. En segundo lugar, el canal de venta indirecto lo conforman las redes sociales donde se difunden sus productos y se da a conocer la disponibilidad. Por último, destacamos que las tendencias que influyen en El Espartano son las sociales, sustentables como la Norma ISO 9001: 2008, económicas, culturales y las propias dentro de la industria de revestimientos. (ver Figura 1)

Figura 1: Mapa de stakeholders



Nota: Elaboración propia.

### 2.3 La evolución de los revestimientos

En primera instancia, se debe comprender cómo se vinculan los revestimientos con la humanidad. Este tuvo diversas funciones a lo largo del tiempo ligadas a las necesidades de la sociedad.

Según el historiador de la arquitectura Giovanni Fanelli (1999)



Los ornamentos más antiguos son los ejecutados entrelazando o anudando. El uso de entrelazar estacas para delimitar la propiedad, de utilizar esteras y alfombras como cobertores para los pies, para resguardarse del sol y del frío y para separar los espacios interiores a las habitaciones precedió al uso de las paredes de muro. (p. 6)

Es decir, que en un comienzo los revestimientos fueron pensados para funcionalidades diversas como división de espacios o refugio ante el clima. Pero gracias a la evolución de la sociedad, los revestimientos dejaron de entenderse por su funcionalidad y comenzaron a pensarse desde lo ornamental.

Hoy en día los revestimientos parecen haberse desplazado únicamente a superficies horizontales. Analizado desde El Espartano, los revestimientos son utilizados en áreas como canchas deportivas, superficies para aeropuertos, hogares, hoteles y casinos. Pero todas estas son utilizadas con un mismo fin: colocarlas en el piso como una superficie para transitar.

Actualmente, la ambientación de los hogares con alfombras ya no es utilizada como en el pasado. El diseñador Tyler Wisler (Times, 2019) sugiere que desde 1945 hasta 1980 los hogares solían estar completamente revestidos de alfombras, pero en el siglo XXI esto parecería haber pasado de moda por la imagen negativa que cargan. Tal como mencionó la directora de El Espartano: el área menos rentable de la empresa es la residencial. Asimismo, según el INDEC, en los últimos tres años el rubro de “Amoblamiento, decoración y textiles para el hogar” representa un porcentaje de ventas totales aproximado del 4%. En 2022 representó un 4,2%, el año pasado un 4,8% y en el 2020 (durante la pandemia) este rubro representó tan solo el 0,1% de las ventas. Por esto, se entiende que la baja rentabilidad no le sucede únicamente a El Espartano sino que a la industria de la alfombra en sí.

En base a esto, surge la pregunta: ¿Por qué si la habitabilidad que brindan las alfombras sigue siendo la misma las personas no las eligen para sus hogares? Para poder responder esta pregunta, se realizó una encuesta<sup>4</sup> a más de 100 adultos de AMBA entre 18 y 70 años. Logrando comprender las miradas de cada generación en torno a las alfombras. Les pregunté: ¿Con qué concepto asocian las alfombras?. Encontré que las personas las piensan como un objeto acogedor que brinda comodidad al hogar pero que es antihigiénico y requiere de muchos cuidados (Anexo A). Como resultado, las personas prefieren reemplazar las alfombras por otro revestimiento que brinde confort y no requiera de constante mantenimiento. Se puede afirmar que en el imaginario social, las alfombras tienen una connotación negativa.

Sobre la base de análisis de la evolución de la usabilidad de los revestimientos y de la revisión sistemática de las encuestas realizadas, comprendí que a pesar de que las alfombras siguen siendo

---

<sup>4</sup> A los fines investigativos y prácticos, la encuesta se realizó de forma digitalizada bajo el formato de respuesta cualitativa larga y múltiple choice.

las mismas, las personas ya no las eligen para sus hogares. No es solo por el imaginario social negativo, sino también porque las formas de habitar los hogares cambiaron. Actualmente, hay una fuerte tendencia hacia el minimalismo (donde el ornamento como la alfombra ya no tiene relevancia). Pero ¿cómo vivimos hoy nuestras casas? Debo responder esta pregunta para comprender cuáles son las necesidades de las personas adultas dentro de los espacios habitables y qué lugar representan los revestimientos.

## 2.4 Modos de habitar el hogar

Según Bachelard “la casa es nuestro rincón del mundo.” (1957, p. 28), es ese lugar especial y necesario para el humano porque lo refugia del exterior. Aunque, en la actualidad (contrariamente a lo que plantea el autor) estas delimitaciones entre el universo y el hogar se fundieron en un mismo espacio. La globalización y los avances tecnológicos nos habilitaron a estar desde el hogar explorando el universo. Posterior a 2019, esta situación sucedía a menor escala. Ya que la mayoría de las personas trabajaba físicamente en una oficina, realizaba sus trámites presencialmente, ejercitaba en un gimnasio, iba al supermercado, entre otras actividades. Con el confinamiento, se forzó a que todas esas actividades se realicen de manera remota. Según un estudio realizado por el Ministerio de Desarrollo Productivo de Argentina en 2021, se encontró que con la pandemia aumentaron drásticamente los servicios y trabajos virtualizados (ver Figura 2). (TOR: tasa de ocupación remota)

Figura 2: Tasa de ocupación remota y variación interanual; segundo trimestre 2016 a tercero de 2020



Nota: Fuente tomada del Ministerio de Desarrollo Productivo de Argentina (2021)

Pero, ¿cuál es el problema de que el exterior entre en el hogar?. Gaston Bachelard (1957) asevera que los rincones funcionan como espacios que nos separan de la rutina, donde nos sentimos identificados. Son ese espacio “donde nos gusta acurrucarnos, agazaparnos sobre nosotros mismos, es para la imaginación una soledad” (p. 127). Como analizaré más adelante desde la mirada del neurocientífico Joe Dispenza (2012) este lugar de introspección es sumamente necesario para llevar

una vida equilibrada ya que nos conecta con las necesidades humanas y el momento presente. Pero, gracias a la tendencia de “vida remota”, estos espacios se perdieron. Lo que lleva a cuestionar: ¿Cuáles son las rutinas y hábitos actuales? y ¿Cómo se separan las personas de las rutinas?

## 2.5 Impactos de hábitos actuales en las personas adultas

Aquí se indagarán las cinco tendencias latentes en los hábitos laborales y recreacionales actuales entre las personas adultas, sus causas, consecuencias y cómo se conectan entre sí.

### 2.5.1 Efectos negativos de un estilo de vida sedentario

Según el Ministerio de Salud (2019) la creciente urbanización en países en desarrollo como la Argentina transformó las oportunidades de realizar actividad física diaria en actividades sedentarias. A su vez, afirma que “Los cambios tecnológicos y socioculturales han generado transformaciones en las formas de trabajo, transporte y de uso del tiempo libre que priorizan el comportamiento sedentario en todas las manifestaciones” (MSAL, 2019, p. 75)

Asimismo, alrededor de dos mil millones de adultos (entre 18 - 64 años) a nivel mundial no cumplen con las recomendaciones de actividad física requeridas por la OMS. (2020, p.8). Esto no solo aumenta las probabilidades de contraer enfermedades no transmisibles sino que también incrementa los riesgos de afectar la salud mental y padecer un deterioro cognitivo, síntomas de depresión y/o ansiedad. (OMS, 2020)

Más puntualmente, en Argentina según la encuesta nacional realizada por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social en 2019 a 49.170 viviendas abarcando todas las jurisdicciones del país “La prevalencia de *actividad física baja*<sup>5</sup> (...) fue de 44,2%,” (P. 76). Es decir, casi la mitad de la población tiende al sedentarismo. A su vez, el Ministerio de Salud (2019) halló que cuanto más adulta es una persona menos actividad física realiza por ende, están más predispuestas a padecer depresión o ansiedad.

Asimismo, en este informe se afirma que hay tres barreras que impiden a las personas realizar actividad física: la principal razón es la falta de tiempo, en segundo lugar por razones de salud y por último, falta de voluntad (Ministerio de Salud, 2019).

---

<sup>5</sup> Se comprende por actividad física baja a realizar actividad física hasta dos veces por semana o no realizar actividad física en ningún momento.

## 2.5.2 Impactos de una rutina diaria virtual

El sedentarismo que se registra actualmente es impulsado, en gran parte, por la tecnología. Para comprender el impacto y las características de esta conducta en la vida de las personas, se diseñaron instrumentos de recolección de datos mediante entrevistas y observaciones participantes. El universo alcanzado se circunscribe a 12 personas adultas y una encuesta<sup>6</sup> realizada a 100 adultos entre 18 y 50 años alrededor de AMBA. En primer lugar, se les preguntó: “A partir de la modalidad virtual ¿Qué actividades realizas desde tu hogar?” Los encuestados respondieron que trabajan, estudian, practican deporte o meditan, realizan consultas médicas, realizan las compras y se entretienen/descansan (anexo B). Es decir, que la virtualidad permite tener la vida resuelta desde el hogar. Esta accesibilidad remota, es la que los empuja a tener un estilo de vida sedentario donde llegan a pasar desde tres hasta ocho horas sentados en el mismo lugar (Figura 3).

Figura 3: En promedio, ¿cuántas horas al día pasas sentado en el mismo lugar?



Nota: Elaboración propia

Más puntualmente, en una entrevista, Daniela T. (28 años) manifestó: “Hoy por hoy trabajo entre ocho y diez horas desde mi casa. Hace poquito me compré un escritorio para poner la compu. Así que todo lo que tenga la opción de hacerlo virtual lo hago desde ahí”<sup>7</sup>. Comentó que sus días suelen comenzar con un desayuno fuera de su casa. Afirmaba que trataba de hacerlo siempre ya que se aseguraba de salir por lo menos una vez al día. Debido a que cuando arranca su rutina le cuesta poner una pausa, porque debe cumplir con muchas responsabilidades que surgen en la inmediatez de la virtualidad.

Un día típico de Daniela comienza cuando después del desayuno, vuelve a su hogar. Trabaja toda la mañana desde el escritorio, también paga el gas, la luz, su obra social y diversos trámites si es que debe hacerlo. Hace una pausa cerca del mediodía para almorzar (lo suele hacer mirando *emails* del

<sup>6</sup> A los fines investigativos y prácticos, la encuesta se realizó de forma digitalizada bajo el formato de respuesta cualitativa larga y múltiple choice.

<sup>7</sup> Una de las 12 entrevistas realizadas a adultos (entre 18-50 años) en AMBA.

trabajo o youtube/redes sociales). Sigue trabajando hasta las seis de la tarde. En el medio, suele hacer el pedido del supermercado si es necesario. A las seis de la tarde suele cursar inglés por zoom. Cuando finaliza la clase cierra los pendientes que le hayan quedado y saca a pasear a su perro cuando se acuerda. (ver Figura 4).

Figura 4: Journey Map



Nota: Elaboración propia

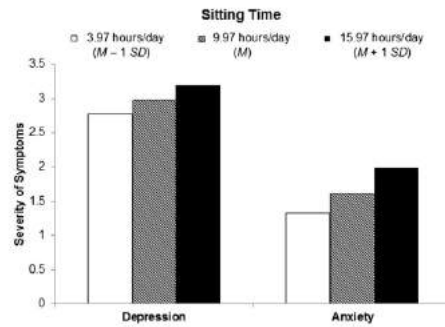
Pero, no todo es comodidad y accesibilidad. Ya que este estilo de vida tiene sus desventajas como bien mencionó el informe de la OMS.

Al finalizar la entrevista Daniela T. comentó “termino mis días con la cabeza saturada” pero ella no es la única estresada con esta rutina. En la encuesta<sup>8</sup> se encontró que las personas adultas sentían diversos impactos en su salud mental por pasar más de tres horas sentados en un mismo lugar. En primer lugar, afirmaban que percibían cansancio mental y físico, algunos sentían ansiedad, otros padecen estrés. (Anexo C).

Estas sensaciones que viven las personas adultas hiperconectadas no sorprenden. Ya que en el estudio realizado por Rebar. A. et al en 2014 sobre *las asociaciones de tiempo sentado total y tiempo sentado en diferentes contextos con síntomas de depresión, ansiedad y estrés* se encontró que “Pasar mucho tiempo sentado frente a una pantalla se ha relacionado con una mayor probabilidad de tener trastornos mentales y peor angustia psicológica” (Rebar. A. et al.,2014, p. 1). Más precisamente, el “Tiempo total sentado se asoció positivamente con la gravedad de los síntomas de la depresión y ansiedad” (p. 3). (ver Figura 5).

Figura 5: asociaciones del tiempo total sentado con la depresión y ansiedad

<sup>8</sup> 100 personas adultas entre 18 y 50 años en AMBA. Asimismo, a los fines investigativos y prácticos, la encuesta se realizó de forma digitalizada bajo el formato de respuesta cualitativa larga y múltiple choice.



Nota: Fuente tomada del paper Associations of overall sitting time and sitting time in different contexts with depression, anxiety, and stress symptoms.(2014)

### 2.5.3 Las consecuencias del uso de pantallas en la salud mental

En primer lugar, se debe comprender: ¿Qué es la salud mental? El médico psiquiatra, Dr. Ángel Gargiulo la define como “la relación armoniosa entre el cuerpo y la mente” (Gargiulo, 2022, Prólogo). En otras palabras, la salud mental atraviesa todas nuestras vivencias: desde lo físico corporal hasta los pensamientos.

Pasar horas frente a una pantalla con constantes estímulos satura nuestra mente. Según la especialista en medicina familiar, Dr. Katherine Lorenz (2019) “Al igual que el consumo de tabaco y alcohol, el tiempo frente a una pantalla puede convertirse en una adicción que puede dañar su salud y sus relaciones si no se controla.” Lorenz afirma que el uso prolongado de los dispositivos actúa como una droga digital para nuestro cerebro. Ya que el uso de pantallas desencadena un ciclo de placer/recompensa que libera dopamina, lo que afecta negativamente el control de nuestros impulsos. Es por esto que podemos pasar horas sin darnos cuenta sumergidos en las redes sociales, videollamadas, mirando series o contestando *mails*.

De esta manera, somos esclavos de nuestra propia herramienta para cumplir con la máxima eficiencia y acatar las tareas diarias, dejando de lado los descansos y nuestras necesidades como humanos. Pero, ¿por qué dejamos que la rutina del *home office* nos sature y olvidemos tomarnos pausas durante el día?

### 2.5.4 Exigencias de la sociedad contemporánea

En este contexto de “vida remota” las exigencias no cesaron y las prioridades parecen estar desbalanceadas. Según el médico psiquiatra, Dr. Gargiulo (2022), en la sociedad occidental “tendemos a estimar lo económico y material como el único factor en nuestro bienestar,

subestimando incluso necesidades básicas como el descanso, la conexión con la naturaleza, las relaciones interpersonales y el cuidado de la salud.” (Gargiulo, 2022, cap 1.1).

Asimismo, el autor (2022) comenta que por la pandemia se intensificaron los conflictos en la salud mental mencionados; no obstante, a pesar de que la pandemia ha sido dada por finalizada el 5 de mayo de 2023 (OPS, 2023), estos conflictos persisten en las vidas de las personas que llevan una rutina virtual.

Por otro lado, considero que el confinamiento dejó varios aprendizajes sobre la necesidad de cuidar la salud. La pandemia cambió la conciencia que tienen los consumidores sobre sus vidas. *Global Web Index*<sup>9</sup> realizó una encuesta a 2.5 millones de personas el año pasado a nivel mundial y encontró que “dos tercios de los consumidores afirman ser más conscientes del cuidado de sus salud física y mental luego de la pandemia” (2022, p. 43). A propósito, *Global Web Index* afirma que “la salud mental no se volvió únicamente una prioridad personal sino que también es una prioridad para las empresas”. (2022, p. 45)

A su vez, los consumidores también están creando su propia caja de herramientas para mantenerse saludables. Las personas adultas argentinas<sup>10</sup> practican deporte, ven series, socializan, salen a caminar o bailan, leen o pintan y hacen meditación o yoga para despejarse. En términos generales, la mayoría de las personas adultas afirma que realiza estas actividades porque los hace “apagar el cerebro”, “salir de la virtualidad” o “concentrarse en una sola cosa a la vez”. El problema radica en que solo cuatro de cada diez adultos hacen esa actividad de despeje por lo menos una vez al día (Anexo E). Es decir, que seis de cada diez adultos **pasan un día entero sin hacer una actividad de despeje**. Asimismo, el 47% de los encuestados afirma que realiza esa actividad de despeje con esa frecuencia porque “no tiene el tiempo de realizarlo más veces” (Anexo E).

Atentos a lo dicho, se puede aseverar que las personas adultas tienen conciencia sobre la necesidad de espacios para relajarse y distender. Pero ser conscientes no es suficiente. Es necesario generar un hábito para crear esos espacios durante el día.

### 2.5.5 Trabajo *Home office* vs Presencialidad

Con esta revolución digital, las pausas espontáneas quedaron de lado y no fueron reemplazadas por otros hábitos. Ya no hay reuniones laborales que inviten a la persona a salir de la casa y que de esta forma tenga una excusa para ir a un gimnasio cercano o andar en bicicleta. Ya no se encuentran en

---

<sup>9</sup> Una empresa de Londres que analiza audiencias a nivel global.

<sup>10</sup> Encuesta cualitativa a 100 personas adultas (entre 18 y 50 años) en AMBA. Asimismo, a los fines investigativos y prácticos, la encuesta se realizó de forma digitalizada bajo el formato de respuesta cualitativa larga y múltiple choice.

un espacio compartido donde pueden cruzarse casualmente con un amigo. No hay incentivos ni necesidad de movilizarnos.

Nuestro hogar se vio invadido por esas responsabilidades exteriores y no hay recreos esporádicos. No solo eso sino que según *Global Web Index* (2021) “desde el 2019 el número de trabajadores que siempre trabajan tarde y dicen que tienen un buen equilibrio trabajo-vida ha crecido un 22%” (p.37). Es decir, que ni siquiera son conscientes de que su rutina es perjudicial.

Estos hábitos de hiperconexión, aparte de tener efectos dañinos para nuestra salud mental, tienen consecuencias negativas en nuestro cuerpo. Según el traumatólogo del Hospital Ángeles Villahermosa de Guatemala, Dr. Mario Suarez (2021), estar mucho tiempo sentado genera dolor en las lumbares, pesadumbre en las piernas, dolor de cabeza hasta molestia en los ojos.

Lo que lleva a cuestionar, ahora que estamos más conectados a la virtualidad que a nuestro presente físico, ¿qué formas hay para conectarnos con nuestro cuerpo, nuestro sentir y nuestra realidad?

## 2.6 Conexión con la realidad: el entorno físico y etéreo

En esta sección, me ocuparé de analizar cómo las personas crean su realidad. A su vez, indagaré en actividades que proponen una conexión con el presente y entorno que ayudan a mejorar la salud mental.

Según el neurocientífico Dr. Joe Dispenza (2012) “Allí donde pones tus pensamientos y tu atención, se convierte en tu realidad.” (p. 329) Es decir, que las personas que viven concentradas en la virtualidad con constante estímulo mental pierden conexión con lo físico real del momento presente, convirtiendo su realidad en lo que se encuentra detrás de la pantalla y no lo que se encuentra fuera de ella. Este fenómeno conlleva un desbalance armónico entre cuerpo y mente. Donde la mente está sobreestimulada y el cuerpo desconectado del momento presente. Esto genera impactos negativos en la salud mental, como ya mencionamos.

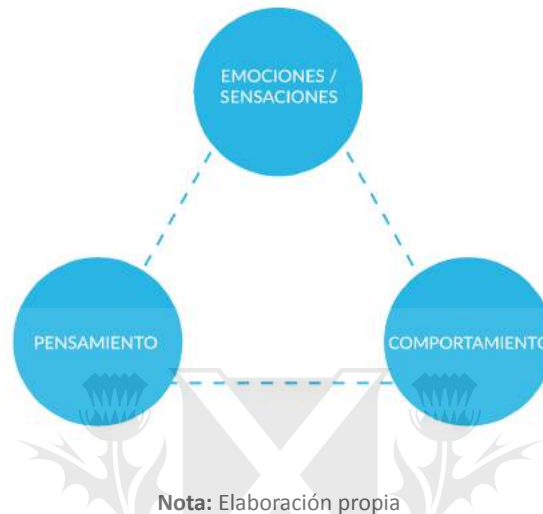
Pero, ¿es posible evitar este desbalance? Un estudio realizado por Conversano. *et. al.* encontró que “La atención plena disposicional mejora el bienestar y ayuda a lidiar con situaciones estresantes (...). El entrenamiento mental basado en *mindfulness* podría representar una intervención eficaz para prevenir la aparición de desórdenes mentales” (2020, p. 1)

Según el profesor de medicina en Massachusetts University Medical School, Kabat Zinn (2013), el *mindfulness* es “una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (p. 8). Hay diversas maneras de conectar con el momento presente mediante el *mindfulness*. Entre ellas se encuentran los sentidos. Según la



terapeuta Claudia Larrate (2022) “los sentidos nos traen al presente, nos ayudan a salir del piloto automático. El pensamiento, las emociones/sensaciones y el comportamiento están vinculados entre sí. Entonces, cuando hacemos foco sobre uno de ellos vamos a producir cambios en los otros dos<sup>11</sup>.” (ver Figura 6)

Figura 6: Sistema de Pensamiento / Estado interno / Comportamiento



Asimismo, puede suceder que un estímulo proveniente desde fuera de uno (que se percibe a través de alguno de los sentidos) desencadene cierta sensación o emoción, que dispare algún pensamiento en particular. A partir de esto, uno actúa de una manera determinada. Por ejemplo: seguro les sucede a las personas que tienen mascota cuando la acarician. Por un momento, desconectan de lo que están pensando y conectan con la sensación suave de su pelo. Esta sensación los trae al presente, cambiando sus pensamientos y por ende, su comportamiento.

De la mano de este análisis, la decodificadora biológica María Fernandez (2022) que ejerce de manera independiente me comentó en una entrevista que “la información entra a nosotros por los sentidos. Es por esto que el entorno en el que nos encontramos influye en nuestras emociones/sensaciones”. Los olores, colores y texturas de un espacio afectan en cómo nos sentimos (estresados, cómodos, etc). Más importante aún, el entorno nos interpela mediante los sentidos y nos conecta con el presente. Es por este motivo que las rutinas presenciales difieren de las virtuales en cuanto al impacto en nuestra salud.

Pero, ¿cómo podemos utilizar el entorno y los cinco sentidos a favor para que las personas conecten con el presente?

<sup>11</sup> Entrevista a Claudia Larrate, terapeuta de coaching ontológico y programación neurolingüística.

## 2.7 La importancia de la adaptación neuronal para instaurar hábitos

Existen diversas investigaciones sobre la vinculación de las personas con la realidad, en términos del desarrollo de experiencia personal. A continuación, analizaré la perspectiva del neurocientífico Dr. Joe Dispenza, que aporta a la mirada de los especialistas en el campo de la salud mental estudiados a lo largo del texto.

El neurocientífico Dispenza (2012) plantea que mientras interactuamos con diversos estímulos del mundo, se activan algunos circuitos cerebrales. De esta manera, nuestro cerebro comienza a pensar y reaccionar de manera automática de acuerdo con el entorno.

A medida que el entorno nos produce pensamientos, las redes neuronales habituales activan esas experiencias del pasado almacenadas en el cerebro. Pensamos automáticamente de la misma manera de siempre debido a nuestros recuerdos del pasado. Como tus pensamientos determinan tu realidad, si sigues teniendo los mismos pensamientos de siempre (que son producto y reflejo de tu entorno), seguirás creando la misma realidad día tras día. Tus pensamientos y sentimientos coinciden exactamente con tu vida exterior porque es tu realidad exterior —con todos sus problemas, condiciones y circunstancias— la que está influyendo en cómo piensas y te sientes en tu realidad interior. (2012, p.69)

Por un lado, Dispenza (2012) basa su teoría sobre la habituación neuronal en un principio de la neurociencia: “Ley de Hebb”, que afirma que las células nerviosas que se activan juntas se conectan juntas. Es por esto que “Cuanto más se activan estas redes de neuronas, más se conectan en rutas estáticas de actividad. Con el paso del tiempo, sea cual sea el pensamiento, la conducta o el sentimiento que se repita, se volverá automático, un hábito inconsciente. Cuando el entorno influye en tu mente hasta este punto, tu hábitat se convierte en tu hábito.” (Dispenza, 2012, p.72). Entonces, si las personas se encuentran en el mismo entorno, tendrán los mismos pensamientos y una misma conducta. Es por esta razón que al estar frente a una pantalla de manera desmedida se generan hábitos adictivos inconscientemente. En esa misma línea y de la mano de lo planteado en el apartado anterior por la terapeuta ontológica Claudia Larrate (2022), la decodificadora biológica María Fernández (2022) me comentó que “Necesitamos tomar conciencia sobre cómo y cuáles son lugares que habitamos todos los días, porque sus estímulos nos pueden ayudar a conectar con sensaciones de paz o caos y desencadenar una manera de pensar y experimentar la vida”. Por estos motivos, las personas que se encuentran en un entorno rodeadas de dispositivos, cumpliendo con responsabilidades laborales sin pausa se sienten estresadas.

Por otro lado, el autor plantea que gracias a nuestra habituación neuronal la realidad de la mente interior y la realidad del mundo exterior parecen inseparables. Por ejemplo, si uno no deja de pensar en sus problemas, su mente y su vida se fusionan porque pintás el mundo real con las percepciones

de tu mente. De esta manera, puedo afirmar que uno modela su realidad constantemente a través de sus pensamientos.

Este poder que tienen los pensamientos puede ser beneficioso para la salud mental, ya que si una persona tiene recurrentes pensamientos positivos al estar conectado con sensaciones reconfortantes, su realidad refleja esto mismo. Es decir, si una persona que vive estresada con el trabajo en la soledad de su casa logra generar el hábito de regalarse momentos de despeje y relajación durante el día podrá tener una rutina más armoniosa para su salud mental. Ahora bien, ¿cómo podemos dar forma a nuestra rutina y realidad?

## 2.8 Todo depende a qué le prestemos atención

En este apartado pondré foco en entender cómo nuestra mente tiene el poder de crear la realidad dependiendo en qué pone foco y qué estímulos recibe del entorno.

Más puntualmente, el modelo cuántico afirma que para cambiar nuestra realidad debemos cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Dispenza (2012) da un claro ejemplo al respecto:

Los participantes de un estudio que ensayaron mentalmente ejercicios de una sola mano en el piano durante dos horas diarias a lo largo de cinco días (sin tocar nunca físicamente el teclado del piano) experimentaron casi los mismos cambios en el cerebro que los que ejecutaron los mismos movimientos con los dedos en el teclado del piano durante el mismo espacio de tiempo. Las imágenes del cerebro revelaron que todos los participantes activaron y aumentaron los grupos de neuronas en la misma región cerebral.

Este estudio demuestra dos puntos importantes: Nuestro cerebro, además de cambiar al pensar de distinta forma, cuando nos concentramos en algo, no distingue el mundo interior mental de lo vivido en el mundo exterior. Aquello que pensamos se convierte en nuestra experiencia. (p. 77)

Es decir, la mente es capaz de vivenciar experiencias que no necesariamente estén sucediendo en el momento. Kabat Zinn (2013) plantea que esta habilidad tiene impactos beneficiosos en la salud de las personas. El profesor de medicina en Massachusetts University Medical School (2013) expone en su libro *“Mindfulness para principiantes”* un estudio realizado por el *Programa reducción del estrés basado en la atención plena* donde contrastaron a un grupo de personas que entrenó *mindfulness* con un grupo de personas que no realizó la actividad y revelaron que

Las personas entrenadas presentan una activación de las redes de la corteza cerebral implicadas en la experiencia directa del momento presente. Mientras que quienes no han sido entrenados muestran menor activación de tales circuitos y la correspondiente activación de redes implicadas en la generación de narraciones acerca de la propia experiencia. Estos descubrimientos sugieren que la práctica del *mindfulness* amplía el repertorio de posibilidades de experimentarnos a nosotros mismos e influye en la elaboración de historias que pueden teñir o hasta eclipsar nuestra propia experiencia (p. 19)

Entonces, al conectar con algo y enfocar el pensamiento, la mente percibe las experiencias más profundamente o hasta vivencia pensamientos como si verdaderamente estuvieran sucediendo. Esto nos permite moldear la realidad a través del enfoque de nuestros pensamientos. Pero, ¿cómo funcionan? Los pensamientos generan una reacción bioquímica en el cerebro. Los neurotransmisores en nuestro cerebro funcionan como mensajeros químicos y los neuropéptidos como señaladores químicos que actúan como puente entre el cerebro y el cuerpo para hacernos sentir acorde a nuestros pensamientos (Dispenza, 2012).

De esta forma, puedo aseverar que nuestros pensamientos nos causan sensaciones que pueden ser satisfactorias como recordar el abrazo de un ser querido (sin estar abrazándolo en el momento) o estresantes como pensar en los *mails* a contestar (sin estar contestándolos en el momento). Todo depende en dónde ponemos el foco de nuestros pensamientos y qué aspectos de nuestro entorno nos hacen más propensos a concentrarnos con diversas sensaciones. Por este motivo y tal como se analiza desde la mirada del neurocientífico Dr. Joe Dispenza (2012) puedo afirmar que está científicamente comprobado que los objetos en nuestro entorno (como los sahumerios, parlantes con sonidos relajantes, entre otros) logran impactar favorablemente en nuestra salud mental.

En consecuencia, resulta importante prestar atención a las acciones realizadas y a los pensamientos que tenemos para ofrecer oportunidades de renovación a nuestro cerebro. Esta implica estar presente ante los estímulos (tanto física como mentalmente) y repetir la operación constantemente. Así se activan relaciones duraderas entre las células nerviosas. (Dispenza, 2012, p.305). Es decir, uno necesita de la atención y la constancia del hábito para lograr que estas sensaciones placenteras renueven las conexiones neuronales para implementar una nueva rutina.

El contacto que tenemos con nuestro entorno es relevante para nuestra salud mental. Podemos utilizar los estímulos externos positivamente para conectar con sensaciones que ayuden a desconectar de las presiones y conectar con la calma del cuerpo. Así logramos cambiar nuestra rutina. Cuanto más mantenemos ese hábito, más se refuerzan las conexiones neuronales que renuevan nuestra mente.

## 2.9 Las experiencias sensoriales y sus beneficios

Por otro lado, las personas adultas son conscientes del cuidado de su salud mental. Descubrí que los argentinos consumen productos y servicios que benefician su salud como: sahumerios, alfombra para meditar, elementos deportivos (colchonetas, patines, pesas), productos de limpieza facial. Y además, escuchar música relajante, realizar curso de yoga, instalarse apps de meditación, recurrir a

esencias aromáticas, equipar el hogar con amoblamiento ergonómico o tomar sesiones de terapia<sup>12</sup>.  
(Anexo F)

Estas experiencias interpelan los cinco sentidos. Esto es razonable ya que como analice, nuestras sensaciones cambian nuestras emociones dependiendo cómo usamos los sentidos y a qué le ponemos foco en nuestro entorno. A partir de la mirada del neurocientífico Dr. Joe Dispenza, si tenemos interacciones con estímulos relajantes (como el aroma de un sahumero) hallaremos la armonía interna.

Ahora bien ¿cómo nos conecta cada sentido con el presente y cuáles son sus beneficios?

En primer lugar se encuentra el tacto. Según el neurocientífico Francis McGlone (2022) “el tacto no es solo una indulgencia humana sentimental, es una necesidad biológica” (#45 *touch*, 04:19). El tacto nos remite a la piel, el órgano más extenso del cuerpo. La piel nos habla del contacto. “Nuestra piel es una superficie hilvanada por miles de receptores ansiando ser estimulados. Una caricia, el agua caliente, la brisa del mar, un abrazo”. (La mente es maravillosa, 2022)

Por otro lado, el olfato. Según la médica psicóloga Valeria Sabater “Nuestra corteza olfativa está conectada con el hipocampo y con la amígdala, dos estructuras cerebrales relacionadas de forma íntima con las emociones.” (La mente es maravillosa, 2022). Por lo tanto, olores que remiten a recuerdos positivos o sensaciones relajantes van a ayudar al bienestar de la persona. Por esto existen terapias como: la aromaterapia.

En tercer lugar, el sentido de la vista. Según Sabater, la falta de equilibrio o la presencia de determinados colores puede intensificar la sensación de estrés y ansiedad (La mente es maravillosa, 2022) Es por esto, que según el artículo debemos “conseguir que en nuestros escenarios cotidianos exista siempre algún estímulo visual relajante: ese en el que descansa la vista”.

En cuarto lugar, el gusto. En este caso sirve para relajarnos cuando nos tomamos el tiempo para saborear un alimento como una taza de chocolate. (La mente es maravillosa, 2022)

Por último, el sonido. La escritora de ciencia y salud Amanda MacMillan (2022) afirma que los sonidos que siguen un patrón de ondas predecibles y suave en volumen aumentan la respuesta parasimpática, (área del cerebro vinculada con descanso) que ayuda al cuerpo a relajarse. En esto se basa la musicoterapia.

A modo de resumen, es importante conectarse con el cuerpo porque como afirma Joe Dispenza (2012) cuando somos conscientes de las sensaciones corporales logramos entrar en el subconsciente.

---

<sup>12</sup> Encuesta cualitativa a 100 personas adultas (entre 18 y 50 años) en AMBA. Asimismo, a los fines investigativos y prácticos, la encuesta se realizó de forma digitalizada bajo el formato de respuesta cualitativa larga y múltiple choice.

Esto logra “silenciar” nuestra mente analítica ya que nos induce a un estado sensorial (cuando uno nota distintos aspectos del cuerpo piensa menos). Entonces, prestar atención a los sentidos conecta a las personas adultas que viven con constantes estímulos mentales con un estado de paz mental.

### 3. Oportunidad

Gracias a la investigación comprendí que El Espartano posee una cartera de clientes en la que la mayoría son personas propietarias de residencias. Aunque, en la actualidad, el rubro de “Amoblamientos, decoración y textiles para el hogar” en Argentina ocupa un porcentaje muy pequeño de ventas en el mercado. Entiendo que esto sucede porque las personas ya no habitan sus hogares como antes debido a que sus hábitos cambiaron. Por este motivo, no buscan ambientar sus casas con objetos innecesarios sino con aquellos que cumplan con funcionalidades específicas.

Hallé que las personas buscan cuidar su bienestar, pero debido a sus estilos de vida no logran hacerlo con frecuencia. De esta manera, se comprende que la problemática radica en que:

Las personas adultas que realizan *home office* tienen una relación de alta frecuencia con sus dispositivos dado que constituyen los medios esenciales de la comunicación laboral. En efecto, se encuentran constantemente conectados a las pantallas y desvinculados de su experiencia física corporal. Esta rutina afecta negativamente su salud mental haciéndolos más propensos a vivenciar sensaciones de estrés y ansiedad.

Gracias al análisis de Dispenza, entendí que se debe a los estímulos mentales que reciben las personas en sus rutinas hiperconectadas. Estos estímulos virtuales generan conexiones neuronales que promueven sensaciones estresantes impulsadas por pensamientos ansiosos. Lo cual deviene en una rutina de comportamientos adictivos a las pantallas para cumplir con sus responsabilidades laborales y personales. Pero ¿quién es específicamente este usuario y cuál es su rutina?

#### 3.1 Usuario

Para comprender al usuario creé un arquetipo al que llamaremos “Sofía” (basado en el *desk research*, las entrevistas y encuestas realizadas) y lo analizaré con un mapa de empatía (ver Figura 7). Sofía es una mujer de 30 años, vive en la Provincia de Buenos Aires, en Pilar, y trabaja *Home-office* de Lunes a Viernes de 9 am a 19 pm. En su casa tiene un escritorio en una habitación especialmente dedicada al trabajo donde pasa la mayor parte del día frente a la computadora.

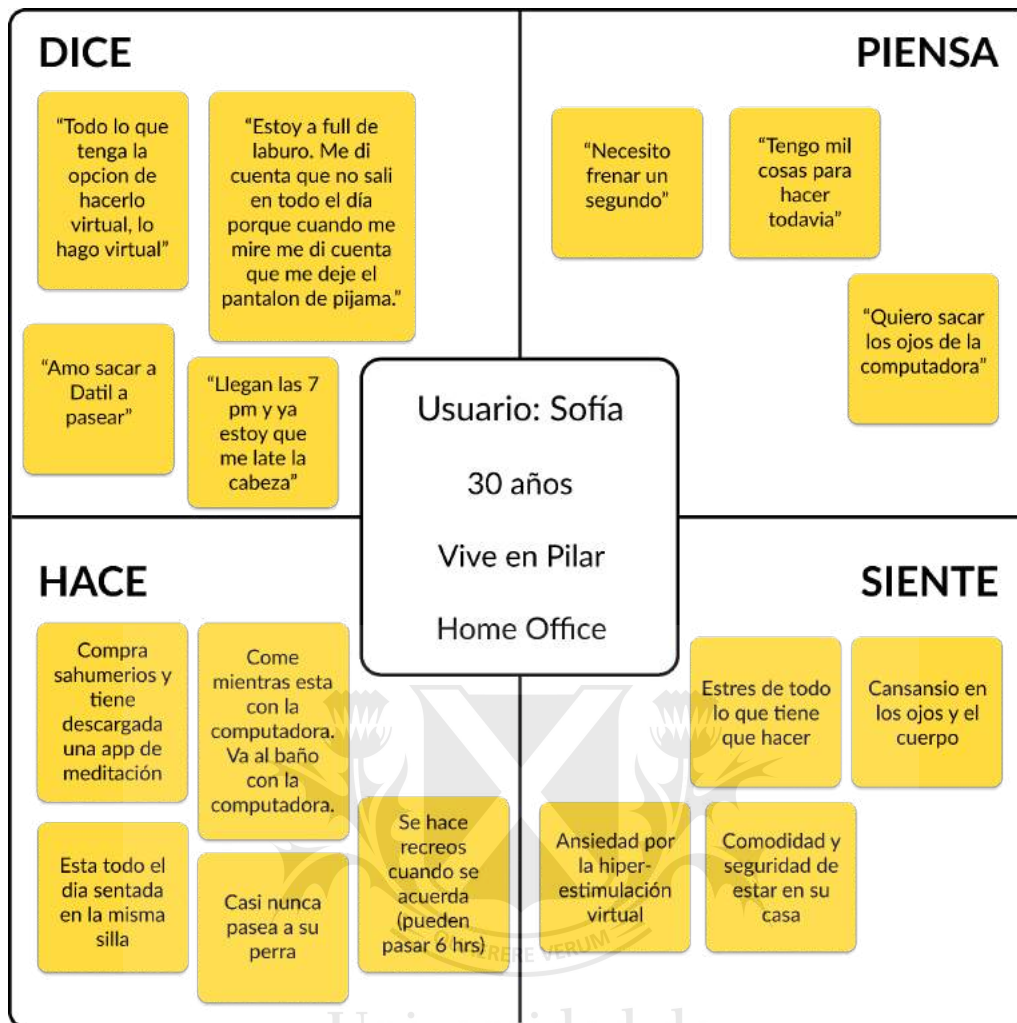
Sofía no solo trabaja desde la computadora sino que también realiza las compras del supermercado, paga las expensas, cursa programación, paga la veterinaria, asiste a las sesiones con su psicóloga y muchas actividades más que resuelve desde sus dispositivos.

Le ha pasado más de una vez que almuerza con la computadora en la mesa para hacer “más rápido”. O nota que no frenó en todo el día porque cuando termina sus responsabilidades se da cuenta que sigue con el pantalón de pijama de la noche anterior. Al tener fácil acceso a los mails del trabajo, a conectarse rápido a una reunión o pagar las cuentas, todo la apura y estimula constantemente. Tiene una perrita que le encanta sacar a pasear pero solo llega a hacerlo los fines de semana (cuando se acuerda que existe un mundo afuera de su casa).

Por estar todo el día sumergida en las pantallas no se da cuenta ni las horas que pasa conectada hasta que sus ojos se empiezan a nublar, la cantidad de pensamientos no la dejan enfocarse o está demasiado cansada. Le gustaría poder tener un momento de descanso o tomarse sus días más calmadamente. Pero, una vez que comienza su día, la rutina la lleva al constante aceleramiento

Figura 7: Mapa de Empatía





Nota: Elaboración propia

Sofía representa a un grupo de personas que tiene un estilo de vida similar. Este grupo de personas pertenece a adultos entre 20 y 40 años de Buenos Aires (con nivel socioeconómico medio-alto ABC1) que buscan resolver su vida desde la virtualidad. Están tan absorbidos por los dispositivos que ni siquiera se dan cuenta cómo están vestidos, mucho menos cómo se sienten física y mentalmente.

En la mayoría de los casos, no logran encontrar un balance entre sus tareas diarias virtuales que estimulan su mente y momentos de descanso en conexión con su experiencia corporal. Notan la necesidad de crear pausas para que su día sea más ameno y cuidar su salud mental. Pero por su ritmo de vida no llegan a hacer esas actividades que los relajan diariamente. Es por esto que necesitan algo dentro de su entorno que los ayude a romper con esa hiperconexión digital e incorporar un nuevo hábito de conexión con el presente físico y su experiencia corporal. Lo que lleva a cuestionar ¿qué soluciones existen y porque estas personas no acuden a ellas?



## 3.2 Soluciones Actuales

Actualmente, hay herramientas que comprendieron cómo hacer uso de los recursos sensoriales como el táctil. En primer lugar se encuentra la hamaca paraguaya<sup>13</sup>, que genera una situación envolvente y acogedora. En segundo lugar, la *acupressure matt* que ejerce presión en los músculos y logra liberar tensión. Finalmente, las mantas con peso que emulan los abrazos y logran bajar la ansiedad. El problema es que las personas con rutinas hiper estimuladas por la virtualidad no recurren a estos objetos para despejarse. Tal como se vio en la encuesta realizada donde el 47% de las personas adultas afirma que no encuentra el tiempo para realizar actividades de despeje.

Asimismo, hay empresas que también comprendieron cómo hacer buen uso de los estímulos sonoros y visuales como la serie *Headspace (Netflix)* con meditaciones guiadas. El único inconveniente es que como observado desde las encuestas, las personas adultas no sienten que disponen del tiempo para entrar a una plataforma de entretenimiento para buscar una serie y encontrar un capítulo que los relaje.

Por otro lado, a nivel mundial según *Global Web Index (2019)* las personas adultas pasan casi siete horas conectados a sus dispositivos. Por esta utilización prolongada se crearon notificaciones hasta incluso aplicaciones que avisan el tiempo transcurrido en pantalla como recordatorios. Tal como hacen los dispositivos Apple o programaciones en redes sociales como *Tik Tok*. El conflicto está en que las personas ignoran esos avisos. Un estudio realizado por el investigador en psicología ecológica y social Sebastián Berger (2018) sobre “La baja capacidad de autocontrol se asocia con respuestas inmediatas a las señales de los teléfonos inteligentes” demostró que las personas tienen poco autocontrol frente al uso de sus dispositivos.

Por su parte, según el traumatólogo del Hospital Ángeles Villahermosa de Guatemala Dr. Mario Suarez (2019) con el *home office* o estudio virtual todo parece muy cómodo, pero nuestro cuerpo lo padece. Estos impactos en el cuerpo también fueron detectados por las empresas del rubro tecnológico. Nuestros hogares no están acondicionados para llevar adelante una rutina laboral de ocho o nueve horas. Según la cofundadora de Mailbird Loubier, A. (2017) hace más de diez años, grandes empresas como Google y Apple comprendieron que sus trabajadores pasaban más de ocho horas conectados a dispositivos para llevar a cabo sus actividades diarias. Por lo que fue necesario generar espacios recreativos y de descanso dentro de la oficina para que pudieran moverse, cambiar

---

<sup>13</sup> La hamaca paraguaya fue creada por la cultura maya y remonta sus orígenes en la época precolombina (González, A. , 2020). Es un telar flotante horizontal que se anuda en sus extremos a algún árbol o gancho y genera una situación mecedora y envolvente para el usuario.

la posición y relajarse. De esta forma innovaron con sus espacios lúdicos o de descanso, con mobiliarios de juegos como mesas de ping pong o sus *Nap pods* (Loubier, 2017).

Se entiende que con la evolución de la sociedad y la tecnología la mayoría de los trabajos se realizan de manera remota. No solo eso, sino que se ve una creciente introducción hacia el metaverso (Según Münchener Rück AG<sup>14</sup>, es un espacio digital inmersivo que combina la realidad y la virtualidad a través de una sofisticada tecnología de realidad aumentada y virtual), los avatares digitales (National online safety afirma que es una forma de autorrepresentación online sin utilizar una imagen real, es popular en las comunidades en línea) y una vida completamente digitalizada gracias a las posibilidades que brinda el mundo virtual. Es por esto que hay que entender a la tecnología como un aliado para volver a nuestro eje y lograr una armonía entre nuestro cuerpo y mente más que un adversario a destruir. Entonces ¿cuáles son nuestros insights?

### 3.3 Hallazgos

Antes de entrar en la oportunidad ahondaré en los insights que fui hallando.

En primer lugar, encontré una creciente tendencia de la sociedad argentina hacia el **sedentarismo** debido a los avances tecnológicos. Esta realidad se torna preocupante dado que se comprobó que estar tanto tiempo encerrado en un mismo lugar puede afectar negativamente la salud mental de las personas.

En segundo lugar, se encontró que luego de la pandemia las personas son más conscientes de su **salud mental**. Tratan de tener hábitos saludables pero por su estilo de vida hiperconectado no logran encontrar el tiempo para cuidar su salud, ya que no tienen un entorno o una rutina que los incentive a generar este encuentro con sus necesidades y darse una pausa para desconectar.

También, descubrí los grandes beneficios que conlleva ejercitar el **mindfulness**. Esta actividad plantea que los comportamientos están conectados con los pensamientos que desencadena nuestro entorno. Que a su vez, están conectados con un estado interno (sensación/emoción). Es por esto que, las sensaciones que nos genera el entorno influyen en cómo pensamos y por ende, cómo nos comportamos. Utilizar esta técnica a favor logra mejorar el mindset de las personas.

En cuarto lugar, se encontró que los **cinco sentidos** son una herramienta muy poderosa que interpelan nuestro sistema nervioso, generando reacciones químicas que desencadenan sensaciones internas positivas. Logran impulsar el cambio entre los tres pilares que menciona el **mindfulness**.

---

<sup>14</sup> Una empresa reaseguradora Alemana.

Conectando a las personas con su sentir, saliendo de sus pensamientos habituales y trasladándolas al momento presente.

Finalmente, descubrí que la **tecnología** es una herramienta que nos permite estar en todos lados simultáneamente sin la necesidad de movernos. Lo que logra hacernos más eficientes. Actualmente, la tecnología evoluciona a grandes pasos y solo se vislumbra un futuro lleno de nuevos dispositivos que funcionan como “extensiones humanas”, concepto que plantea el Filósofo Marshall Mc Luhan en su libro “Comprender los medios de comunicación: Las extensiones del ser humano”. Pero, es también necesario entender que esta herramienta puede funcionar como medio de conexión con nosotros mismos. Como bien mencione que sucede con los *Nap pods* o las series y aplicaciones de meditación. Donde no se entiende a la tecnología como antagonista sino como **aliado para la conexión corporal y armonía**. Todo depende de cómo usamos esta herramienta.

### 3.4 El revestimiento y la tecnología como punto de contacto con la paz mental

Estas reflexiones me llevan a la siguiente pregunta: ¿qué objetos del entorno nos pueden estimular positivamente?

#### 3.4.1 El revestimiento y los aromas

Por un lado, los revestimientos tienen potencial para interpelarnos sensorialmente. Para conectarnos mediante olores, sonidos, colores y texturas. En efecto, algunas obras del artista visual brasileño Ernesto Neto despliegan este poder de los mencionados productos. Las imágenes que adjunte, entre las que se encuentra “Entre la tierra y el cielo” (2022), constituyen una muestra de dicha potencialidad (ver Figura 8).

Figura 8: *Entre la Tierra y el Cielo*



Nota: Tomado de Ernesto Neto highlights the cycles of nature in latest installation at tanya bonakdar gallery. (2022)

Esta instalación presenta una exploración sobre los seres humanos y el medio ambiente. En el suelo colocó una alfombra de algodón que representa la tierra y el océano, y piezas colgantes que actúan como el cielo. Algunos colgantes contienen especias aromáticas creando una experiencia inmersiva, con la intención de que los visitantes puedan descalzarse, tumbarse y dirigir la mirada hacia arriba para vivir un momento de calma, contemplación y meditación. (Neira, 2022) Podría inferir que, gracias a la textura del material y la ambientación se genera un entorno que invita a las personas a relajarse.

### 3.4.2 La tecnología y los sonidos

Por otro lado, es sabido que existen tecnologías que buscan ayudar a que las personas conecten con la conciencia del propio cuerpo. Como la empresa de Londres “Headspace” con su serie y aplicación para meditar. Esta aplicación comprende una serie de meditaciones focalizadas en necesidades específicas de las personas (ya sea bajar la ansiedad, poder dormirse, tener más energía, etc). Aquellas son muy poderosas por el contenido sonoro de la naturaleza que se acopla con un guía que va indicando ejercitaciones para lograr el objetivo. Al usar el sentido auditivo para interpelar a la persona logran disminuir el estrés, aumentar la concentración, aumentar el bienestar, entre otros (HeadSpace 2022).

### 3.5 Oportunidad

Ahora bien, entendiendo el poder de los revestimientos y la tecnología ¿Cómo puedo mejorar la salud mental de las personas adultas?

Es necesario generar hábitos saludables que estimulen positivamente la mente y el cuerpo. Esto se puede lograr mediante sensaciones relajantes que apelen a recuerdos positivos incitados por el entorno en el que se encuentran las personas. Es así como la mente siente que está en un lugar tranquilo sin necesariamente irse físicamente a otro lugar. De esta manera, la persona logra instaurar un hábito beneficioso a su salud mental, al tomarse momentos de desconexión de la virtualidad utilizando el entorno y la tecnología a favor (con el efecto de la triada).

Sin embargo, la realidad de estos tiempos nos lleva a nuestra oportunidad: Generar un hábito que revincule a las personas adultas de 20-40 años de AMBA con la conciencia del propio cuerpo a través del estímulo sensorial de los revestimientos y tecnología dentro del hogar.

De esta forma, también se logra incorporar nuevamente los revestimientos en los hogares. Entendiendo las necesidades actuales de las personas.

## 4. Solución

En respuesta a esta necesidad aparece Zentido, por El Espartano. Un sistema físico con asistencia digital para lograr que las personas adultas como Sofía generen el hábito de vincularse con la conciencia del propio cuerpo a través del estímulo sensorial.

En la parte física, se busca poner total foco en el tacto y el olfato por sus conexiones con nuestro centro nervioso y estructuras cerebrales ligadas a nuestras emociones. A su vez, se busca utilizar la tecnología a favor para invitar a estos adultos a tomarse un descanso dentro del espacio físico mediante una experiencia sonora.

### 4.1 Generar nuevos hábitos

Tal como se desprende de lo abordado en el segmento anterior las personas adultas son conscientes de la necesidad de cuidar su salud mental pero hay tres barreras que los frenan para realizar actividades de despeje. La principal razón es que sienten que no tienen el tiempo para poder cuidar su bienestar mientras cumplen con sus responsabilidades diarias. Esto sucede porque ahora con el *home-office* y estudio virtual las personas se encuentran en soledad con sus responsabilidades sin nada ni nadie que los ayude a despejarse. Lo que confluente en desestimar esos recreos mentales necesarios.

Cómo analicé a lo largo de la investigación, se puede sintetizar que las sensaciones y los pensamientos moldean nuestros comportamientos. Por este motivo, es importante ser consciente a qué pensamientos le damos atención y que sensaciones nos estimula nuestro entorno. Por ejemplo:

Por un lado, en un entorno de trabajo presencial donde uno ve a sus compañeros tomarse una pausa para almorzar, sin pensarlo uno mismo se toma esa pausa. Si esto sucede todos los días, cuando se acerca el mediodía nuestro cuerpo nos dirá que tenemos hambre y es momento de almorzar. Pero cuando estamos solos con la computadora quizás se pasa por alto el horario de almuerzo y como nada en el entorno nos recuerda el momento de comer, este pasa de largo. Si esto se vuelve constante llegará la hora de almorzar y el cuerpo no identificará que tiene hambre. Se volverá un hábito olvidarse de almorzar al mediodía.

Por otro lado, si estamos en un ambiente desordenado, en silencio, con poca luz y nuestro único estímulo son las videollamadas laborales y *mails* a contestar sentiremos presión. Eso nos conectará con una sensación de estrés y por ende, tendremos pensamientos o comportamientos ansiosos. En cambio, si estamos en un lugar donde se está reproduciendo un sonido de cascadas, luminoso con

aromas frescos nuestro cerebro nos va a transportar a alguna experiencia donde vivenciamos una cascada, nos conectará con la calma de la naturaleza. Estas sensaciones lograrán cambiar nuestros pensamientos que serán más relajados y por ende cambiará nuestros comportamientos donde seguro respiramos más profundamente y el cuerpo se distiende.

Entendiendo esto puede ayudar a las personas adultas a moldear su realidad y comportamientos para generar hábitos de despeje. Pero ¿Cómo puedo llamar su atención para que se alejen de sus dispositivos? Una manera es usándolos a favor, generando una interfaz de descanso que ayude a cortar con esta interacción adictiva. No hay una cantidad de horas ideal para estar frente una pantalla pero según Dr. Dimitri Christakis, pediatra, epidemiólogo y director del Centro para la Salud, el Comportamiento y el Desarrollo Infantil en Seattle Children's. Research Institute, que ha estudiado el tiempo de pantalla en todos los grupos de edad (Times, 2022) afirma que “las personas deberían pasar al menos tres o cuatro horas cada día completamente desconectadas de las pantallas”.

## 4.2 La tecnología como medio de conexión con el presente corporal

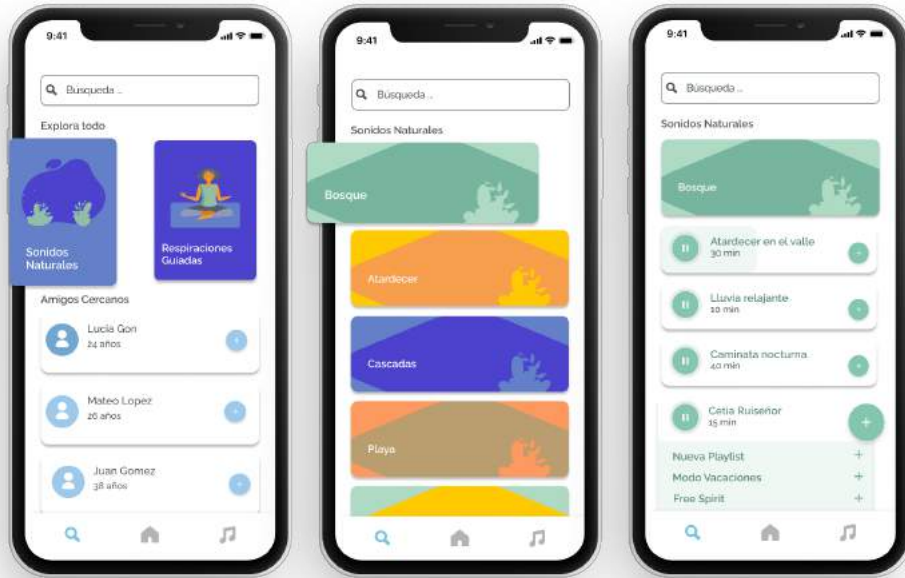
Así como nos hace más eficientes para cumplir con las tareas diarias la tecnología nos puede ayudar a mantener un balance entre las responsabilidades y momentos de descanso. Para poder regalarnos espacios de conexión con nuestro cuerpo y sus necesidades.

### 4.2.1 Sonidos inmersivos

Con esto en mente diseñe Zentido: aplicación enfocada en la experiencia sonora, táctil y olfativa. Para ayudar a que las personas generen el hábito de despeje. Como analice en la investigación, los sonidos tienen el poder para aumentar nuestra respuesta parasimpática, es decir, conectarnos con el lado del cerebro que logra relajarnos.

Dentro de la aplicación las personas podrán encontrar dos tipos de sonidos: “Respiraciones guiadas” y “Sonidos Naturales”. Ambos ayudan a transportarse a su lugar de paz. Como analiza el neurocientífico Joe Dispenza (2012), los sonidos nos pueden transportar a un recuerdo que nos ayude a la experiencia. Como cada persona tiene sus propios gustos y recuerdos, se dará un amplio rango de selección de sonidos naturales, desde caminatas nocturnas, hasta días de playa o lluvias tropicales (ver Figura 9).

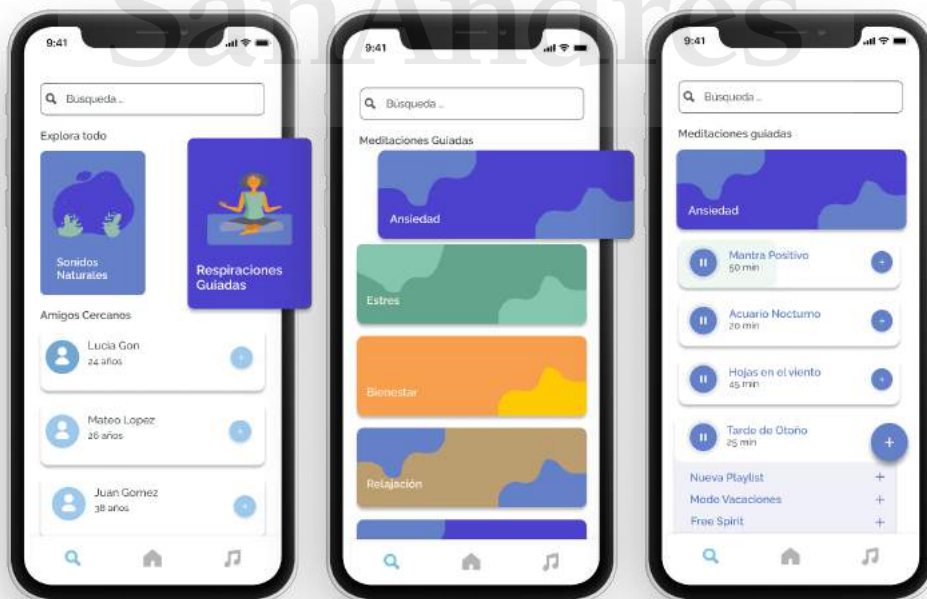
*Figura 9: Contenido Sonoro Naturaleza*



Nota: Elaboración propia

Por otro lado, con las respiraciones guiadas se busca atender las necesidades puntuales de las personas con una asesoría para meditar o visualizar. Estas contemplan guías desde reducción de estrés o ansiedad hasta ayuda para dormir o aumentar el bienestar (ver Figura 10). De esta forma, el usuario podrá guardar en su *playlist* personal las meditaciones que necesite. Ambos sonidos varían en tiempo, desde diez hasta sesenta minutos.

Figura 10: Contenido Sonoro Respiraciones Guiadas



Nota: Elaboración propia

Para lograr tener este contenido sonoro El Espartano deberá hacer una alianza estratégica con plataformas de sonidos y meditaciones relajantes como “Good Full”, empresa que busca crear un ecosistema de hábitos saludables a través de alimentación consciente y contenido de relajación para sus clientes. Pero, aún no cuenta con una plataforma personal para explayar el contenido multimedia. Por lo cual, esta alianza sería de mutuo beneficio.

Como analicé previamente, existen aplicaciones que brindan contenido sonoro para meditar. Aunque este recurso no basta para generar una rutina armoniosa. Entonces ¿qué podría tener esta aplicación de diferencial para que las personas logren hacer uso habitual?

#### 4.2.2 Pausas Programadas

Zentido ayuda a que las personas adultas se alejen de sus pantallas por cuatro horas diarias mediante la posibilidad de programar sus pausas según su necesidad y rutina. Dentro de la página principal de la aplicación el usuario encontrará su calendario. Podrá visualizar su *performance* con sus pausas y cuánto le falta para cumplir con las cuatro horas diarias sugeridas. (ver Figura 11)

Figura 11: Página principal “Calendario”



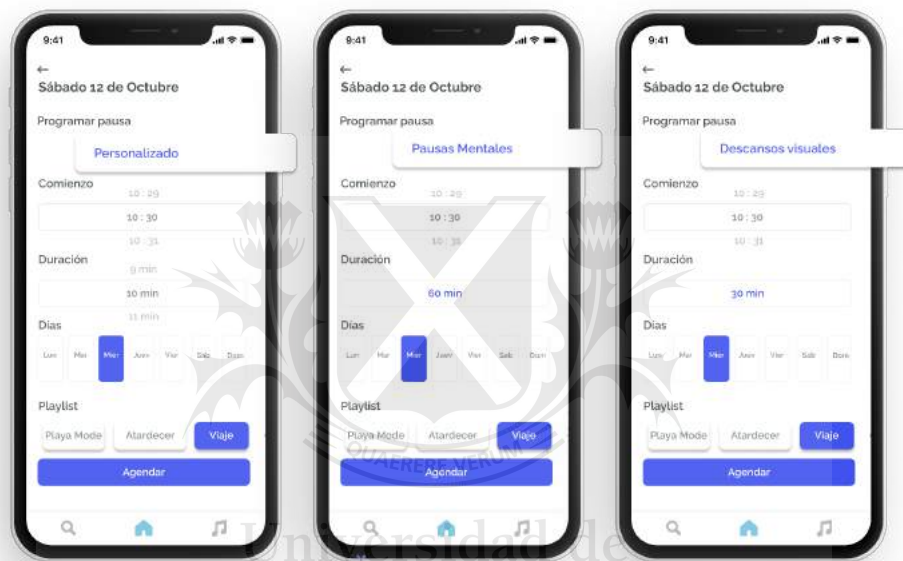
Nota: Elaboración propia

Por otro lado, tocando en el día que quiera podrá agendar las pausas de manera “personalizada”, o elegir pausas pre-seteadas: para “relajar la mente” o “descansar la vista” cuatro horas al día.



Con las pausas personalizadas podrá seleccionar qué días quiere repetirlas e indicar desde qué momento del día desea que comiencen y cuánto tiempo necesita que duren con la *playlist* que seleccionen. Luego, con la pre-seteada de “relajar la mente” podrá seleccionar qué días quiere y de manera automática se generan pausas de sesenta minutos cada tres horas (con la *playlist* de preferencia). Finalmente, con la opción “descansar la vista” también podrá seleccionar qué días desea implementarlo y desde qué momento quiere que comiencen, con la diferencia de que serán pausas de treinta minutos cada dos horas (con la *playlist* de preferencia). (ver Figura 12)

Figura 12: Pausas Programadas



San Andrés

Nota: Elaboración propia

Estas pausas buscan llamar la atención de la persona para que logre desconectarse de la rutina. ¿Cómo logran esto?

En primer lugar, esta aplicación para *laptop* o móvil se instalará dentro del sistema del dispositivo como “foco” antes que las demás aplicaciones. Esto le permitirá bloquear automáticamente el dispositivo en los momentos que el usuario programó las pausas. Es decir, que durante ese tiempo, no podrá utilizarlos ni le llegarán notificaciones de ningún sitio inhabilitando a que continúe con la pantalla.

En segundo lugar, y lo más importante de todo, es que Zentido es una experiencia inmersiva. Por ende esta aplicación funciona conectada a la experiencia táctil. Al momento que los dispositivos se bloquean, inmediatamente se conecta mediante bluetooth a la experiencia física. Es decir, esta

aplicación no solo ayuda a programar pausas sino que provee una actividad sonora en el entorno de relajación durante esos minutos que no se está estimulando la mente con las pantallas.

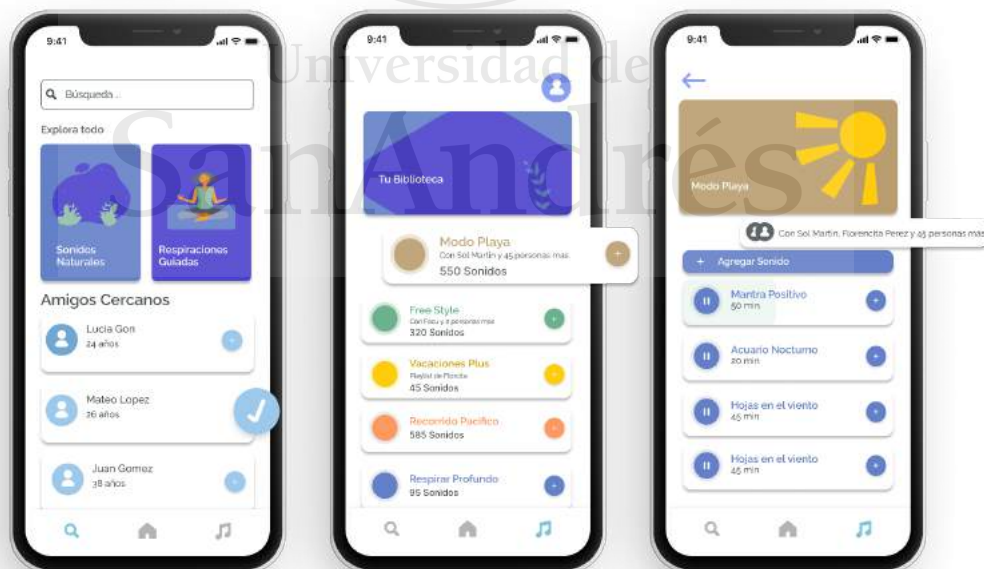
### 4.2.3 Comunidad

Por otro lado, dentro de la aplicación mediante la geolocalización, el usuario logrará encontrar personas que también cuenten con la experiencia Zentido. Con las cuales podrá generar *playlist* colaborativas.

Esta comunidad es sumamente importante. Según el centro de recuperación *Herren Wellness* en Massachusetts (2022) “Los grupos de apoyo no solo ayudan a las personas a sentirse conectadas, sino que también brindan ejemplos de personas con éxito”.

Dentro de la misma los usuarios no podrán interactuar directamente entre sí porque no se busca generar un espacio más donde la persona se “pierde” en la pantalla. Sino que podrá generar un vínculo indirecto mediante *playlists* colaborativas para ampliar su rango musical o escuchar las *playlist* de los demás. Haciéndole ver al usuario que hay una comunidad de personas que lo acompaña en el camino. (ver Figura 13)

Figura 13: Comunidad Zentido



Nota: Elaboración propia

Asimismo, en la página principal podrá visualizar la cantidad de personas que están meditando en este momento o que meditaron en algún momento del día. Debajo del mapa encontrará el foro,

donde podrá leer comentarios de otras personas sobre su experiencia usando Zentido y podrá agregar el suyo si es que lo desea.

#### 4.2.4 Notificaciones y acciones que incentivan hábitos

La aplicación solo envía notificaciones escritas al usuario para saber si sigue en pie la pausa programada. De ser necesario cancelarla, se le propone una “meditación espontánea” de tres minutos. Esta es guiada por las vibraciones del celular (experiencia táctil). Al vibrar le indica que inhale por el tiempo que dura esta acción y al pausar la vibración le indica que exhale hasta que comience nuevamente la vibración para inhalar. (ver Figura 14)

Figura 14: *Meditaciones Espontáneas*



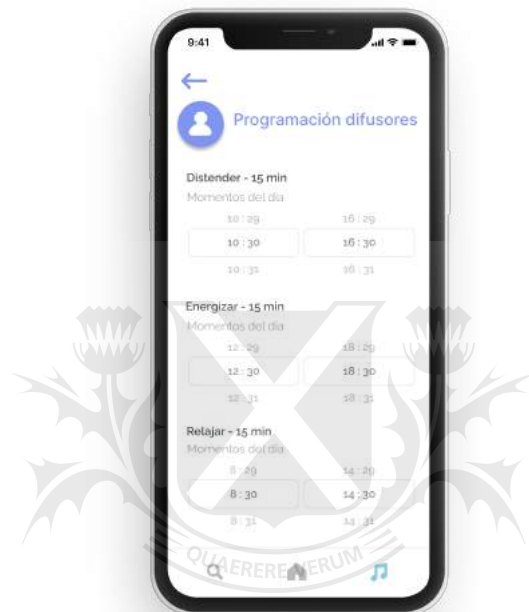
Nota: Elaboración propia

Esta alternativa le permite al usuario continuar el hábito de despeje a pesar de no disponer del tiempo para realizar la meditación en la experiencia física. A su vez, le posibilita mantenerlo si se encuentra fuera de su casa. De esta manera, fomenta que en diferentes momentos del día atienda sus necesidades físicas. Incentivando esos descansos espontáneos que se daban antes en la rutina presencial laboral e incorporarlos ahora en la rutina virtual del *home office*.

Por otro lado, en el *onboarding* se le pregunta al usuario qué le gusta hacer para despejarse (desde salir a caminar, tomar un café, dormir una siesta, comer una fruta, etc). Durante el día Zentido se encargará de recordarle realizar estas actividades de despeje en base a sus preferencias mediante aromas. Entendiendo que el usuario está constantemente en videollamadas y recibiendo mensajes no cuenta con la posibilidad de percibir más recordatorios escritos ni sonoros, ni tiene ganas de cumplir con más exigencias.

Por este motivo la aplicación está vinculada con la experiencia física que cuenta con tres difusores inteligentes. Estos contienen diversos aromas (café, naranja, lavanda, etc) elegidos por el usuario desde la web de El Espartano. Cada uno tiene una función: distender, energizar y relajar. La difusión de este aroma dura quince minutos y se programa desde el perfil del usuario en la aplicación con tecnología IoT. (ver Figura 15).

Figura 15: Programación difusores



Nota: Elaboración propia

Entonces, cuando el usuario prenda su celular cerca de la experiencia física automáticamente se conectará al bluetooth de los difusores y se encenderán como estaban pautados. Si la persona no se encuentra en su casa los difusores no se encenderán porque no estarán conectados al bluetooth ni al mismo wifi que empareja los dispositivos.

De esta manera, a lo largo del día se generarán recordatorios aromáticos para conectar con el presente y la conciencia de su cuerpo. Por ejemplo: si el usuario eligió el aroma a café para distender, en el horario pautado se expandirá esa esencia por su habitación. Al percibir ese aroma se verá envuelto por la sensación de satisfacción de un café recién preparado que podría llevarlo a movilizarse con el fin de consumir dicha bebida estimulante. En el caso de no accionar ante el aroma, al menos inconscientemente le dedicará unos segundos a esa experiencia olfativa que lo trae al presente, a una sensación de paz y al disfrute para luego continuar con su rutina. De la misma forma, con el aroma energizante (que lo incentiva a hacer una actividad como salir a caminar por la tarde

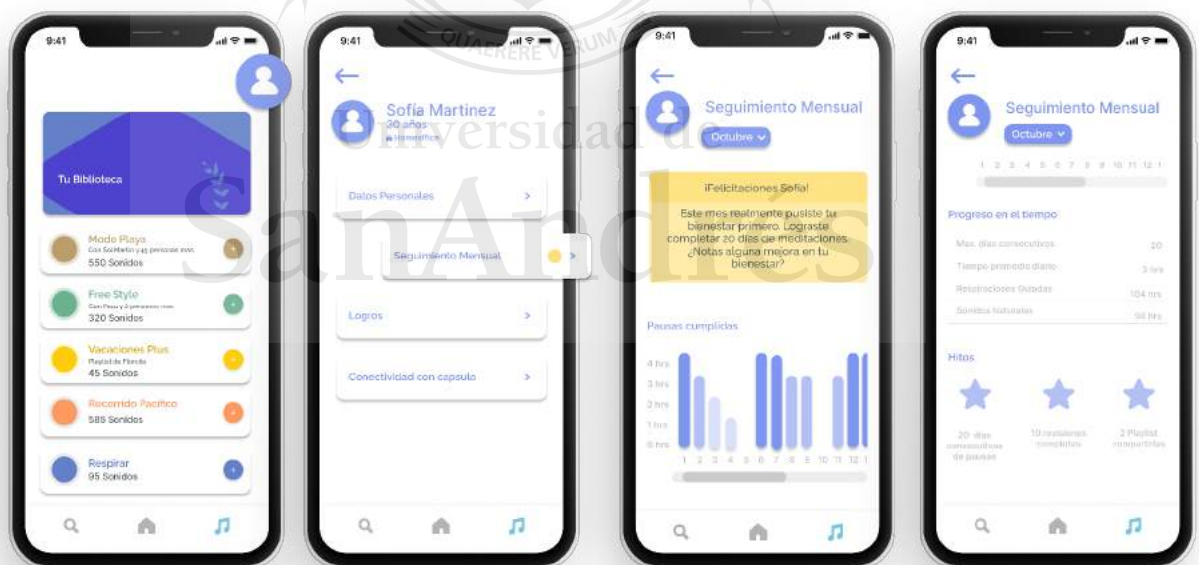
con un aroma seleccionado de la naturaleza, por ejemplo el eucalipto), y el aroma relajante (que lo impulsa a cerrar los ojos unos segundos, con un aroma como la lavanda).

De esta manera, estaremos generando una nueva habituación neuronal incentivada por los estímulos de Zentido. Donde no solo se propone un espacio físico inmersivo para transportarse a un lugar de paz y desconexión de la virtualidad sino que también se ofrece un seguimiento diario para ayudar a generar pensamientos que incentiven sensaciones y, por ende, comportamientos.

#### 4.2.5 Perfil del Usuario

En tanto, mensualmente desde su perfil la persona puede ver un informe de cuánto evolucionó en comparación con los meses anteriores. Teniendo un *track* de cantidad de días que logró descansar cuatro horas. Asimismo podrá ver cómo progresa con las pausas realizadas y los hitos que alcanzó cada mes. Así, se va generando un sistema de recompensa donde no solo el usuario ve los beneficios directamente en su salud y su mente sino que visualiza los avances que le informa la aplicación. (ver Figura 16)

Figura 16: Informe mensual



Nota: Elaboración propia

A su vez, desde su perfil podrá ver sus logros (pautados por el usuario) alcanzados a través de medallas que irá recolectando según su compromiso con Zentido. De esta manera, las metas que se quieren alcanzar son completamente personalizadas para ese individuo, donde no hay presiones ni se genera una frustración por cumplir algún objetivo inalcanzable.

Aunque, como mencionamos, Zentido no es una aplicación que se basa en sonidos, aromas y recordatorios para generar hábitos saludables sino que está diseñada para funcionar dentro de una experiencia física, en la cual se desarrolla la relajación.

### 4.3 Experiencia física inmersiva: La cápsula

Esta experiencia física inmersiva sucede a través del mobiliario “La cápsula”. Pone total foco en cobijar a la persona para lograr que se sienta en su rincón del mundo. Ya que como vimos, con la virtualidad el hogar se vio invadido por lo que sucede en el universo exterior y ya no hay delimitación entre estos dos mundos como plantea Bachelard. Este sistema inmersivo de Zentido busca recuperar ese espacio de soledad e introspección tan necesario dentro del hogar.

Analizado desde la obra de Neto se llegó a la conclusión de que las texturas, colores y relieves de los revestimientos y los aromas en los espacios pueden asemejarse a los de la naturaleza. De esta manera, es posible crear un entorno que estimule la paz y el descanso que se genera en el exterior, en el interior del hogar. Tal como plantea el neurocientífico Dispenza al interpelar a las personas con sensaciones semejantes a experiencias pasadas se logra que mediante el recuerdo se transporten a ese espacio. Logran con ello conectar y vivenciar nuevamente esa situación.

Es por este motivo que cada textura, color, morfología, aroma y material está pensado con un propósito táctil y olfativo específico.

#### 4.3.1 Escape sensorial: táctil, sonoro y olfativo

Esta cápsula genera un espacio de intimidad semejante al útero. Invita a que el usuario se recueste por los minutos que tenga la pausa programada. La experiencia inmersiva sucede mediante las confortantes texturas y aromas dentro de la cápsula que van de la mano de los sonidos relajantes de la aplicación. De esta manera, la persona logra sumergirse en un estado nirvánico entre los colores cálidos, los relieves cobijados y los sonidos relajantes que estimulan al máximo el bienestar. Así la cápsula se convierte en el lugar donde la persona conecta plenamente con su sentir, fuera de las pantallas y responsabilidades.

#### 4.3.2 Ergonomía del descanso

Para lograr este estado nirvánico la cápsula está diseñada con una curvatura que acompaña la ergonomía del descanso. Manteniendo el cuello y la columna a la misma altura y elevando las rodillas para sacar el peso de las lumbares (Mayo Clinic, 2022). A su vez, esta postura le permite al usuario

recircular la sangre por todo el cuerpo. Ya que pasar muchas horas sentado genera pesadumbre en las piernas y contracturas o dolores lumbares. De esta manera se incentiva el cambio de posición, horizontalizado el cuerpo.

Asimismo, al dejar de lado el sentido de la vista se logra descansar la mirada y disminuir la molestia ocular o dolores de cabeza provocados por los dispositivos. Así se logra equipar el hogar (tal como realizaron las empresas de rubros tecnológicos años atrás con espacios de descanso) para lograr una rutina equilibrada de ocho o nueve horas de trabajo/estudio con espacios dedicados a la relajación.

En la misma línea, según el profesor del Laboratorio de Ergonomía de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de Chile Eduardo Cerda (2009) para lograr un momento de descanso es necesario estar en un entorno donde haya una temperatura media, sin mucha luz ni sonidos inquietantes. Es por esto que, por un lado, la cápsula está diseñada para ser colocada en un escritorio o biblioteca del hogar (entendiendo que el usuario de Zentido tiene un nivel socioeconómico alto ABC1 y realiza *homeoffice* contando con espacios dedicados a actividades laborales dentro del hogar).

La cápsula busca estar próxima al sitio donde la persona se encuentra trabajando para que esté a la vista y físicamente lo “seduzca” a regalarse ese descanso. Por otro lado, se encuentra en estos espacios porque están apartados de los espacios comunes en el hogar.

Finalmente cuenta con una pequeña cúpula que logra alejar los sonidos y la luz externos. Esta genera una estructura cóncava que al tener los parlantes a la altura de la cabeza amplifica los sonidos relajantes. (ver Figura 17)

Figura 17: Estructura



Nota: Elaboración propia

### 4.3.3 Estructura: Materialidades y montabilidad

Ahora bien ¿Cómo es la estructura de la cápsula? En primer lugar, mide en total 1,85 metros de ancho, 80 cm de profundidad y 85 cm de altura en la cúpula. Tiene estas medidas para acompañar la estatura promedio del adulto argentino (los resultados que estiman el promedio de estatura argentina fueron realizados por Imperial College London y publicados en el diario *Clarín* (2016) a los fines de comprender quienes son los países con gente más alta y más baja del planeta). A su vez, cuenta con curvaturas orgánicas y protuberancias para llamar la atención del usuario. El objetivo: destacarse en el hogar donde no se asemeja a ningún otro mobiliario ya que su forma cumple con la funcionalidad ergonómica.

Dicha estructura está compuesta por dos placas laterales de bambú. Cuentan con un espesor de 10mm ya que dentro se encuentran los parlantes inalámbricos que reproducen los sonidos relajantes durante la pausa programada y los difusores inalámbricos que propagan aromas a lo largo del día. Estas placas tienen perforaciones a los laterales interiores que se unen por encastre a una serie de 16 cilindros de bambú, uniendo la estructura totalmente. A su vez, estos cilindros cuentan con velcros al que se adhiere un látex de foam natural. (ver Figura 19)

Figura 19: Montaje de cápsula

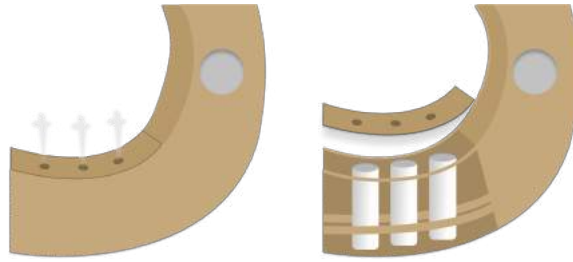


Nota: Elaboración propia

Los tres difusores se ubican dentro de la estructura lateral derecha, debajo del parlante (en un compartimiento con tapa). Esta puede quitarse para sacar los difusores y cargarle batería o añadirles esencias. (ver Figura 20) Las escénicas pueden comprarse en la web de El Espartano y ser enviadas a domicilio mensualmente.

figura 20: Comportamiento de difusores





Nota: Elaboración propia

El látex de foam natural reviste el interior de la estructura longitudinalmente. Brinda confort para el usuario ya que se acopla a la curvatura de cada cuerpo. Aquel relleno y la curvatura de la cápsula (donde la cola queda a nivel inferior que las rodillas) da la sensación de estar flotando en una nube.

Finalmente, el látex de foam natural está revestido por un textil de lana. Este material tiene propiedades tales como adaptarse a la temperatura corporal, es antibacterial y genera menor carga estática que las telas sintéticas. Lo más importante es que es extremadamente suave al tacto generando una sensación similar a la de una caricia cuando uno pasa la mano (American Wool, 2022). Dicho revestimiento busca emular paisajes naturales a través de los relieves y los colores. Está disponible en tonos cálidos que refieren al desierto, tonos verdes que remite a la selva y azulados que emulan la naturaleza acuática. A su vez, este textil tendrá dos tipos de relieves: en buclé, con un largo de 4 mm y corte normal con un largo de 6 mm (Anexo G). Así, logra estimular la piel de las personas.

#### 4.3.4 Alianzas y Proceso Productivo

Por un lado, para elaborar esta estructura de bambú El Espartano deberá hacer una alianza estratégica con un proveedor de Misiones<sup>15</sup>, Argentina. Se utiliza esta madera por ser sustentable gracias a su rápido crecimiento (casi un metro por día), su larga vida útil y gran resistencia al peso. (John Spacey, 2018)

También, deberá crear alianzas estratégicas con una fábrica de muebles que realice la estructura. Un proveedor de electrónica (para los parlantes y difusores) y un proveedor de látex de foam natural en Argentina. El Espartano, se encargará de supervisar el proceso del cual obtendrá como insumo: la estructura con los parlantes, difusores y el foam natural.

Por otro lado, El Espartano utilizará su *know-how* para elaborar el revestimiento de lana mediante el *hand-tufting* digital (que les permitirá realizar los relieves). Entre los beneficios del revestimiento figura la facilidad del uso y el lavado.

---

<sup>15</sup> Actualmente, hay más de nueve especies que crecen en esta provincia (Broz, *et al*, s. f).

Por último, se pasará a la sección de embalaje donde se guardarán todas las partes dentro de sus respectivas cajas para ser transportadas a los clientes. Así estos pueden recibir la cápsula y montarla fácilmente en sus hogares. Pero ¿Cuál sería una oportunidad de negocio para El Espartano, al diseñar esta solución?

#### 4.4 Nueva unidad de negocio

Gracias a Zentido El Espartano logra reinsertar los revestimientos dentro de los hogares teniendo en cuenta las nuevas necesidades de las personas. A su vez, logra explorar una nueva unidad de negocio donde no se enfoca en un mobiliario ni una aplicación sino en una experiencia sensorial. Puntualmente ¿Cuáles son los beneficios de esta experiencia y porqué los clientes querrían adquirirla?

#### 4.5 Beneficios de una rutina equilibrada

La experiencia sensorial inmersiva que ofrece Zentido tiene tres beneficios importantes. En primer lugar, genera un nuevo hábito que incentiva pausas para conectar con la conciencia del propio cuerpo y, de ese modo, desconectar de las pantallas. Dichas pausas no son disruptivas para su rutina sino que forman parte del día del usuario. Estos frecuentes descansos producen hábitos neuronales que desencadenan conductas que equilibran tareas laborales y académicas con momentos de relajación diaria.

En segundo lugar, las pausas dentro de la cápsula incentivan que las personas se muevan de su lugar generando distensión y movilidad corporal. Además, promueve que la sangre circule por el cuerpo, se estiren las extremidades y se cambie de aire. De la mano de los recordatorios aromáticos se suman oportunidades como salir a pasear al perro o cocinar, entre otras que ayudan a que la persona rompa con la monotonía de la rutina y logre despejar su mente de manera espontánea mediante actividades simples, cortas y diversas. Logrando romper con una de las barreras encontradas en la investigación de estos adultos: “no tengo tiempo para hacer las actividades que me apagan el cerebro”.

En tercer lugar, este hábito logra impactar positivamente en la salud mental de las personas. Al lograr atender su necesidades corporales y mentales se encuentran menos estresadas y ansiosas. Finalmente, se llega a una rutina con balance entre responsabilidades y bienestar. Retomando pausas espontáneas que sucedían de manera presencial pero entendiendo la modalidad virtual y sus necesidades. Para que puedan rendir mejor en su día a día, más tranquilos, encarando sus responsabilidades desde otro lado.

## 5. Conclusión

Dentro del Taller de Graduación finalizó mi último proyecto como estudiante de Licenciatura en Diseño. De la mano de mi tutor y mis compañeros se logró cerrar un ciclo de incontables iteraciones para llegar al resultado final. Analicé tendencias de hábitos laborales/recreacionales actuales entre las personas adultas argentinas. De esta forma, concluyo en la problemática de hiperconexión digital de la cual destilamos algunas oportunidades de re-conexión sensorial para brindarles a estos adultos una solución con una mirada integral.

Como conclusión, la solución se compone de dos elementos que interactúan entre sí: una cápsula y una aplicación. Para generar una experiencia sensorial inmersiva que promueve el hábito de descanso y conexión corporal. Esta cápsula logra ser un espacio de introspección con estimulación táctil, olfativa (gracias al revestimiento y difusor que contiene) y sonora (gracias a las *playlist* de la aplicación que se reproducen dentro de la cápsula). Estos espacios de introspección son programados por los usuarios mediante la aplicación, que genera un seguimiento diario.

De esta manera, se incentiva el hábito del despeje con rutinas que promueven un equilibrio entre las responsabilidades y momentos de relajación. Así, las personas se alejan de estar sentados frente a los dispositivos para movilizar el cuerpo y calmar la mente, lo cual logra impulsar su bienestar mental y reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Quedará pendiente que este prototipo pueda llegar a construirse y enviarse a testear por los usuarios para proceder con los ajustes que logren cumplir con los requerimientos de venta de El Espartano. Espero así cumplir con las expectativas de la venta de espacios de confort y brindar una experiencia que contribuya a mantener hábitos saludables para satisfacer las necesidades de nuestro usuario.

## 6. Referencias Bibliográficas

Arzo, M. (2014). *De habitabilidad y arquitectura*. Recuperado 20 de septiembre de 2022 de <https://arquine.com/habitabilidad-y-arquitectura/>

American Wool (2022). Alcance nuevas alturas, en función y sensación. Recuperado el 15 de Diciembre de 2022 de <https://www.americanwool.org/performance-wool/>

Bachelard, G. (1957). *La poética del espacio*.

Berger, S (2018). *La baja capacidad de autocontrol se asocia con respuestas inmediatas a las señales de los teléfonos inteligentes*. Recuperado el 15 de abril de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321830195X>

Broz, R et. al, sf. *Bambú: ¿una alternativa productiva?*. Recuperado el 26 de Noviembre de 2022 de <https://www.argentinaforestal.com/2020/03/28/bambu-una-alternativa-productiva/>

Conversano, c et. al, (2020, septiembre). *Mindfulness, Age and Gender as Protective Factors Against Psychological Distress During COVID-19 Pandemic 2020*.

Chatterjee, R (2022). *Feel Better, Live More with Dr Rangan Chatterjee*. Recuperado 14 de septiembre de 2022 de

<https://shows.acast.com/feelbetterlivemore/episodes/touch-theforgottensensewithprofessorfrancismcglone>

Cronkleton, E (2019). *Usos y beneficios de la aromaterapia*. Recuperado 14 de septiembre de 2022 de <https://www.healthline.com/health/what-is-aromatherapy>

Centro de recuperación Herren Wellness (2022). *La importancia de la comunidad en la recuperación*.

Recuperado el 05 de diciembre de <https://herrenwellness.com/the-importance-of-community-in-recovery-2/>

Clarín (2016). *Quiénes son los más altos y los más bajos del planeta*. Recuperado el 16 de abril de

[https://www.clarin.com/sociedad/altos-bajos-planeta\\_0\\_Bkj-hAV\\_.html#:~:text=En%20Argentina%2C%20la%20altura%20promedio,est%3%A1n%20en%20el%2096%C2%B0.](https://www.clarin.com/sociedad/altos-bajos-planeta_0_Bkj-hAV_.html#:~:text=En%20Argentina%2C%20la%20altura%20promedio,est%3%A1n%20en%20el%2096%C2%B0.)

Dispenza, J. (2012). *Deja tu ser: la mente crea la realidad*.

*El Espartano* (s. f) .*Espartano*. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de

<https://www.elespartano.com.ar/quienes-somos/>

Equipo Santander Post (2021). *Tendencias, preferencias y nuevos hábitos del consumidor post COVID*.

Recuperado 14 de septiembre de 2022 de

<https://santanderpost.com.ar/articulo/tendencias-preferencias-y-nuevos-habitos-del-consumidor-post-covid/>

Fanelli, G (1999). *El principio del revestimiento*.

Gargiulo, A (2022). *Las Olas*. Recuperado 14 de septiembre de 2022 de

<https://elgatoylacaia.com/lasolas/indice>

GWI (2022). *Connecting the dots: The consumer trends to know for 2022*. Recuperado 20 de septiembre de 2022 de

<https://www.gwi.com/hubfs/CTD%202022%20-%20videos%20and%20pdfs/PDFs/Connecting%20the%20dots%202022.pdf>

GWI (2021). *Connecting the dots: The consumer trends to know for 2022*. Recuperado 20 de noviembre de 2022 de [https://www.gwi.com/hubfs/Reports/Connecting%20the%20Dots%202021.pdf?utm\\_campaign=Connecting%20the%20dots&utm\\_medium=email&\\_hsmi=100470733&\\_hsenc=p2ANqtz-1f4qfrOI9tr92hgPvIXaAuDM1PzIC\\_hZBVNRGVd0KB0mGrbxSjUjwZFForaajhjojrS4GX8WeVXyq7uS6mgSjOmtP8g&utm\\_content=100470733&utm\\_source=hs\\_automation](https://www.gwi.com/hubfs/Reports/Connecting%20the%20Dots%202021.pdf?utm_campaign=Connecting%20the%20dots&utm_medium=email&_hsmi=100470733&_hsenc=p2ANqtz-1f4qfrOI9tr92hgPvIXaAuDM1PzIC_hZBVNRGVd0KB0mGrbxSjUjwZFForaajhjojrS4GX8WeVXyq7uS6mgSjOmtP8g&utm_content=100470733&utm_source=hs_automation)

GWI (2019). *How is the Device Landscape Changing?*. Recuperado 05 de diciembre de 2022 de <https://blog.gwi.com/chart-of-the-week/device-landscape/>

González, A (2020). *Hamaca Paraguaya, donde se mece la historia*. Recuperado el 22 de junio de 2023 de <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/abc-revista/2020/01/19/hamaca-paraguaya-donde-se-mece-una-historia/>

Heidegger, M. (1951). *Construir, habitar, pensar*.

HeadSpace (2022). *La investigación muestra que Headspace funciona*. Recuperado el 04 de Diciembre de 2022 de <https://www.headspace.com/science/meditation-research>

Indec (2022, mayo). *Encuesta nacional de centros de compras*. [https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/com\\_07\\_22A4900CC9B2.pdf](https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/com_07_22A4900CC9B2.pdf)

Indec (2021, marzo). *Encuesta nacional de centros de compras*. [https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/com\\_05\\_2119427BB2DA.pdf](https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/com_05_2119427BB2DA.pdf)

Indec (2020, marzo). *Encuesta nacional de centros de compras*. [https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/com\\_05\\_2119427BB2DA.pdf](https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/com_05_2119427BB2DA.pdf)

Instagram (s.f.). *El Espartano*. Recuperado el 14 de abril de [https://instagram.com/mindfulness\\_ok?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/mindfulness_ok?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

Instagram (s. f.). *Mindfulness\_ok*. Recuperado 14 de abril de [https://instagram.com/mindfulness\\_ok?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/mindfulness_ok?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

Kabat Zinn, J (2013). *Mindfulness para principiantes*.

Lescano, V. (2012). *La alfombra mágica*. Recuperado el 22 de junio de 2023 de <https://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/las12/13-9209-2014-10-03.html>

Loos. A (1987). *Spoken into the void : collected essays, 1897-1900*.

Loubier, A (2017) *How Offices Are Innovating To Improve Our Happiness, Productivity And Well Being*. Recuperado el 10 de Diciembre de 2022 de <https://www.forbes.com/sites/andrealoubier/2017/10/30/how-offices-are-innovating-to-improve-our-happiness-productivity-and-well-being/?sh=6e82b0606ad1>

La mente es maravillosa (s. f). *Cómo usar los 5 sentidos para vencer el estrés*. Recuperado 26 de septiembre de 2022 de <https://lamenteesmaravillosa.com/usar-los-5-sentidos-para-vencer-el-estrés/>

Lorenz, K. (2019) *Screen Addiction Affects Physical and Mental Health*. Recuperado 29 de noviembre de 2022, de [https://www.premierhealth.com/your-health/articles/health-topics/screen-addiction-affects-physical-and-mental-health#:~:text=%E2%80%9CScreen%20addiction%20is%20a%20group.digital%20drug%20for%20our%20bra in.%E2%80%9D](https://www.premierhealth.com/your-health/articles/health-topics/screen-addiction-affects-physical-and-mental-health#:~:text=%E2%80%9CScreen%20addiction%20is%20a%20group.digital%20drug%20for%20our%20brain.%E2%80%9D)

Ministerio de Desarrollo Productivo de Argentina (2021). *Evolución del trabajo remoto en Argentina*. Recuperado 20 de septiembre de 2022 de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/dt\\_5\\_-\\_evolucion\\_del\\_trabajo\\_remoto\\_en\\_argentina\\_a\\_desde\\_la\\_pandemia\\_vf.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/dt_5_-_evolucion_del_trabajo_remoto_en_argentina_a_desde_la_pandemia_vf.pdf)

Munich Re (S. f). *Metaverso*. Recuperado el 15 de abril de [https://www.munichre.com/en/company/innovation/tech-trend-radar-2023.item-122d8eb9926cb89844d723c365b54ca0.html?utm\\_source=google&utm\\_medium=mrgroupad&utm\\_campaign=techtrend23&utm\\_term=latam\\_generic&utm\\_content=text](https://www.munichre.com/en/company/innovation/tech-trend-radar-2023.item-122d8eb9926cb89844d723c365b54ca0.html?utm_source=google&utm_medium=mrgroupad&utm_campaign=techtrend23&utm_term=latam_generic&utm_content=text)

Macmillan, A (2022). *Por qué los sonidos de la naturaleza son excelentes para la relajación*. Recuperado el 10 de Disiembre de 2022 de <https://www.health.com/condition/stress/why-nature-sounds-are-relaxing>

Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación (2019). *4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*. Recuperado 20 de septiembre de 2022 de [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf)

Mayo Clinic (2022). *Posiciones para dormir que reducen el dolor de espalda*. Recuperado el 4 de noviembre de 2022 de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/back-pain/multimedia/sleeping-positions/sls-20076452?s=2>

Neira, J. (2022). *Ernesto Neto highlights the cycles of nature in latest installation at tanya bonakdar gallery*. Recuperado 30 de septiembre de 2022 de <https://www.designboom.com/art/ernesto-neto-between-earth-and-sky-tanya-bonakdar-gallery-05-24-2022/>

National Safety Online (2020). *Lo que necesitas saber sobre los avatares en línea*. Recuperado el 16 de abril de <https://nationalonlinesafety.com/guides/what-parents-need-to-know-about-online-avatars#:~:text=Online%20avatars%20are%20digital%20characters,and%20on%20video%20gaming%20platforms.>

Organización Panamericana de la Salud (2021). *Argentina presentó nuevo Plan Nacional de Salud Mental junto con la OPS*. Recuperado 14 de abril de 2022 de <https://www.paho.org/es/noticias/7-10-2021-argentina-presento-nuevo-plan-nacional-salud-mental-junto-con-ops>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Recuperado 20 de septiembre de 2022 de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Our World In Data (2019). *Number of people with anxiety disorders*. Recuperado el 20 de noviembre de 2022 de <https://ourworldindata.org/grapher/number-with-anxiety-disorders-country>

Rebar, L. A et. al. (2014) *Associations of overall sitting time and sitting time in different contexts with depression, anxiety, and stress symptoms.*

Richard, F y Salle, JL (2009). *Tratado de Osteopatía.*

Sociedad Mindfulness Argentina (2023). Sociedad *Mindfulness Argentina*. Recuperado el 22 de junio de 2023, de <https://www.mindfulness-salud.org/nosotros/mision-y-objetivos/>

Spacey, J (2018). *14 Characteristics of bamboo wood.* Recuperado el 7 de Diciembre de 2022 de <https://simplicable.com/new/bamboo-wood>

Suarez, M (2021) *Dolor por home office y sus consecuencias: ¿Con cuál te identificas?* Recuperado 20 de noviembre de 2022 de <https://drmariosuarez.com/home-office/dolor-por-home-office-y-sus-consecuencias-con-cual-te-identificas/>

Times (2019) *'Big Carpet' Is Betting This New Floor Covering Will Get Americans to End Their Love of Hardwood.* Recuperado el 14 de abril de <https://time.com/5602251/carpet-industry-hardwood-floors/>

Times (2022). *Experts Can't Agree on How Much Screen Time Is Too Much for Adults.* Recuperado el 20 noviembre de 2022 de <https://time.com/6174510/how-much-screen-time-is-too-much/>

Universidad de Chile (2009). *Salud: La ergonomía al servicio del descanso.* Recuperado el 20 de noviembre de 2022 de <https://www.uchile.cl/noticias/49653/salud-la-ergonomia-al-servicio-del-descanso->

## 7. Anexos

### Anexo A



### Anexo B

Gracias a la virtualidad ¿Qué actividades haces desde tu casa?



encuesta a +100 personas CABA Y GBA (18-50 años)

### Anexo C

¿Qué efectos notás en tu salud mental por pasar esa cantidad de horas en el mismo lugar?

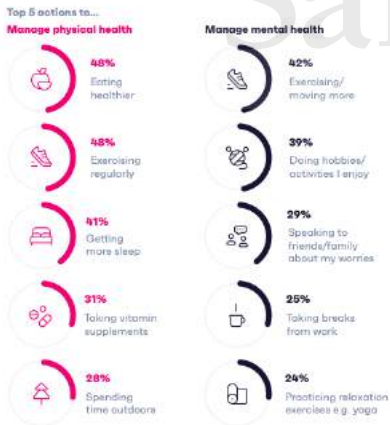
- Cansancio mental y físico
- Ansiedad
- No me doy cuenta
- Tranquilidad
- Estrés
- Acostumbramiento
- Felicidad



encuesta a +100 personas CABA Y GBA (18-50 años)

### Anexo D

Consumers are developing their own health toolkits  
% of consumers who are doing more of the following



© GfK Zentaris September 2021 10,022 internet users in 7 markets aged 18-64

Universidad de San Andrés

### Anexo E





Solo 4 de cada 10 personas hacen  
ese actividad de despeje por lo  
menos 1 vez al día

Encuesta a 100 personas CABA Y CBA (18-30 años)



No llegan a tener el tiempo  
para hacerlo más veces

### Anexo F

¿Qué productos usaron/compraron en el último mes?



Encuesta a 100 personas CABA Y CBA (18-30 años)

### Anexo G (muestra hecha a mano)



Universidad de  
San Andrés