



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Ingeniería

Licenciatura en Arquitectura

Título del proyecto de tesis

**RECINTO ARQUITECTÓNICO COMO GENERADOR DE
ATMÓSFERAS PARA LA SANACIÓN DEL SER**

Nombre

JESÚS FRANCISCO MAYORGA VEGA

Número de expediente

241118

Programa de estudios a realizar

LICENCIATURA

Director de tesis

DR. JOSÉ ANTONIO ARVIZU VALENCIA

Secretario

M.C. GRACIELA DEL CARMEN MÁRQUEZ SANTOYO

Vocales

M.C. VERÓNICA LEYVA PICAZO

pH. MA. ISABEL PATRÓN RIVERA



Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales
de Información



Recinto arquitectónico como generador de
atmósferas para la sanación del ser

por

Jesús Francisco Mayorga Vega

se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0
Internacional](#).

Clave RI: IGLIN-241118



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Ingeniería

Licenciatura en Arquitectura

RECINTO ARQUITECTÓNICO COMO GENERADOR DE ATMÓSFERAS PARA LA SANACIÓN DEL SER

Que como parte de los requisitos para obtener el título de:

Licenciado en Arquitectura Línea terminal en Diseño Urbano

Presenta:

Jesús Francisco Mayorga Vega

Dirigido por:

Dr. José Antonio Arvizu Valencia

Dr. José Antonio Arvizu Valencia

Director

M.C. Graciela del Carmen Márquez Santoyo

Secretario

M. C. Verónica Leyva Picazo

Vocal

pH. Ma. Isabel Patrón Rivera

Suplente

AGRADECIMIENTO

Quiero comenzar dando las gracias a Dios por la oportunidad que me dio de poder guiarme en cada paso no solo de este proyecto, también en la vida, teniendo la seguridad que siempre me ha acompañado en cada decisión, situación y paso que doy, le doy las gracias por darme la fortaleza, voluntad y fe de seguir adelante a pesar de las circunstancias que se me han presentado, porque aun cuando la noche pareciera la más oscura, siempre me guio por un sendero de luz hasta el amanecer y aun de día bajo el sol sofocante de escenarios nada gratos, me sostuvo de no caer. Le agradezco a mis padres y mi familia que a pesar de las situaciones que la vida me ha dado a enfrentar, nunca me han abandonado, a mi padre Mariano

Mayorga

por velar siempre por mi bienestar y mis estudios, a mis hermanos porque aun conociendo mis acciones se han sumado en este apoyo familiar, a mi madre Juana Vega que es mi más claro ejemplo y norte de lo que es amar, que me enseñó a dar amor y a servir a los demás. Agradezco a mi tía Carmen Vega y Áurea

Mayorga

que me han enseñado la empatía, comprensión y serenidad a pesar de las circunstancias, a mis abuelos, a mi abuelita María de Jesús que es mi ejemplo a seguir de decisión y fortaleza, a salir victorioso de cualquier situación que la vida me presente y a ser firme en mis decisiones. Le quiero agradecer a mis amigos que son mi familia elegida, que han estado en los momentos más altos y también en los más bajos, han sido mis cómplices y también quienes me han ayudado a cruzar senderos que estoy seguro de que solo no lo hubiera logrado, a mis maestros porque me exigieron y motivaron a ser mejor cada día, porque vieron en mí lo que solo mis padres pudieron ver y que con su conocimiento pudieron pulir. Quiero darle las gracias a una persona que me enseñó que es amar y me enseñó a amarme, Ricardo, gracias por formar parte de mi historia, porque a tu lado descubrí el valor del amor, de amarme primero yo para amar a los demás, el valor del servicio y conocí mundos increíbles. Por último me quiero dar las gracias a mí, porque solo yo

sé por lo que he pasado para llegar al lugar donde me encuentro ahora, y de eso no me arrepiento, que he cuide de mí como pude hacerlo y de eso estoy orgulloso.

DEDICATORIA

“El hombre que se levanta es más fuerte que el que no se ha caído” - Viktor Frankl

Este trabajo, más que un valor económico, tiene un valor sentimental, lo realice pensando en varias personas, pero para englobarlas, diré que son esas personas que han tenido que pasar por situaciones verdaderamente desagradables, desconsoladoras y muy difíciles, situaciones que sobrepasaron el entendimiento a cualquier edad y que tristemente quedaron marcadas con recuerdos dolorosos.

Un poco más espacial está dedicada a mí “banda” que muchas veces yo mismo los excluí y juzgue sin saber por lo que estaban pasando, que al igual que yo, la sociedad los hemos criticado, señalado y lastimado por tener una enfermedad que es resultado de una serie de catástrofes, a mis amigos los que por sí solo no podemos hablar “los adictos”, quiero decir que este documento es una voz que habla por todos, por los que mucho tiempo nos quedamos callados y luchando solos contra nuestros demonios, para que sirva como lanza o como piedra en la construcción de arquitectos, pero más, de gente más consciente, más empática, más humana.

Y un poco más en especial, esta tesis fue pensada desde el inicio en el amor, por el amor y para el amor, está dedicada a Ricardo Fernández Torres, porque desde esa vez que me sorprendiste con el proyecto de diseñar un árbol de cabeza en medio del jardín y otros tantos en otros lados, me enseñaste que lo que hiciera en mi vida, tenía que estar alineado en el servicio, en la dedicación, en la ayuda y en la magia, te dedico esta tesis como símbolo de la suma de una serie de aventuras, de debates, de preocupaciones, de proyectos y de vidas que pudimos tocar con nuestra inteligencia y determinación.

Sé que hicimos muchos proyectos juntos, que sacaron más de una sorpresa a las personas a quienes se las dedicamos, esto es para ti.

RESUMEN

“La experiencia es conocimiento, lo demás solo información” - Albert Einstein

La arquitectura puede considerarse un espacio de peligro en algunos casos, ya sea por su diseño o por el uso que se le da.

Por ejemplo, en el diseño de edificios, se deben tener en cuenta factores como la seguridad estructural, la accesibilidad, la ventilación y la iluminación adecuadas, entre otros aspectos. Si alguno de estos factores no se considera correctamente, puede haber un riesgo para las personas que utilicen el edificio.

Además, la arquitectura puede ser utilizada como un medio para la opresión y el control social. Los diseños de ciertos edificios, como prisiones o centros de detención, se crean con el propósito explícito de restringir la libertad de movimiento y limitar las interacciones sociales de los individuos. Esto puede ser considerado un peligro para la libertad y los derechos humanos.

Otro ejemplo puede ser el uso de la arquitectura en la creación de espacios de exclusión y segregación, como las comunidades cerradas o las barreras físicas que dividen a las personas en función de su clase social, raza o género.

La arquitectura puede ser un espacio de peligro si no se tienen en cuenta los factores adecuados en su diseño, al momento de plantearlo, considerar todos los factores, como lo menciona en su libro *ventanas rotas*, donde habla como un aspecto estético en un espacio público puede llegar a generar un ambiente de peligro y deterioro, utilizado para la opresión y la exclusión. Es importante que los arquitectos y diseñadores consideren cuidadosamente estos aspectos para crear espacios seguros, inclusivos y respetuosos con los derechos humanos.

Y de igual forma la arquitectura puede ser una herramienta poderosa para promover la sanación del ser humano, tanto a nivel físico como emocional y espiritual. La forma en que los espacios se diseñan y construyen puede tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. Por ejemplo, la luz natural, los colores, la ventilación, la acústica y los materiales utilizados en la construcción pueden influir en nuestro estado de ánimo, nuestra capacidad de concentración y nuestra sensación de bienestar en general. Además, la forma en que se organizan los espacios puede fomentar la interacción social, la actividad física y la relajación.

En términos de sanación emocional y espiritual, la arquitectura también puede ser un medio poderoso para ayudar a las personas a conectarse con su entorno y consigo mismas. Por ejemplo, un espacio diseñado para la meditación puede ser un lugar tranquilo y calmante que promueva la introspección y la relajación. De manera similar, un espacio de culto puede ser un lugar sagrado que inspire una sensación de conexión con lo divino.

La arquitectura puede ser un medio de sanación del ser al proporcionar espacios que promuevan la salud física, emocional y espiritual. Al diseñar y construir espacios que tengan en cuenta estos aspectos, se puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas.

ABSTRACT

Architecture can be considered a dangerous space in some cases, either by design or by the use to which it is put.

For example, in the design of buildings, factors such as structural safety, accessibility, adequate ventilation and lighting, among other aspects, must be considered. If any of these factors are not properly considered, there may be a risk to the people using the building.

In addition, architecture can be used as a means for oppression and social control. The designs of certain buildings, such as prisons or detention centers, are created for the explicit purpose of restricting freedom of movement and limiting the social interactions of individuals. This can be considered a danger to freedom and human rights.

Another example can be the use of architecture in the creation of spaces of exclusion and segregation, such as gated communities or physical barriers that divide people based on social class, race or gender.

Architecture can be a space of danger if the right factors are not considered in the design, when considering all the factors, as mentioned in his book *Broken Windows*, where he talks about how an aesthetic aspect in a public space can generate an environment of danger and deterioration, used for oppression and exclusion. It is important that architects and designers carefully consider these aspects to create safe, inclusive and respectful of human rights spaces.

And just as importantly, architecture can be a powerful tool to promote human healing, physically, emotionally and spiritually. The way spaces are designed and built can have a significant impact on our health and well-being.

For example, natural light, colors, ventilation, acoustics and the materials used in construction can influence our mood, our ability to concentrate and our overall sense

of well-being. In addition, the way spaces are arranged can encourage social interaction, physical activity and relaxation.

In terms of emotional and spiritual healing, architecture can also be a powerful means of helping people connect with their environment and themselves. For example, a space designed for meditation can be a quiet, calming place that promotes introspection and relaxation. Similarly, a worship space can be a sacred place that inspires a sense of connection to the divine.

Architecture can be a means of healing the self by providing spaces that promote physical, emotional and spiritual health. Designing and building spaces that take these aspects into account, the quality of people's lives can be significantly improved.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	3
DEDICATORIA	5
RESUMEN	7
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	17
LA ARQUITECTURA PARA SANAR, NO PARA DAÑAR.....	19
OBJETIVO.....	20
OBJETIVO GENERAL.....	20
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
ANTECEDENTES	22
PRIMER CONTACTO.....	22
LA MEDICINA BUENA Y LA MEDICINA MALA	23
CURA INDUSTRIAL	24
LA REGULARIZACIÓN DE LA CURA/VENENO	25
ÉPOCA DORADA	26
ELECCIÓN PERSONAL.....	27
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	29
JUSTIFICACIÓN	32
MOTOR.....	34
ALCANCES DEL PROYECTO Y RESULTADOS ESPERADOS	36
MARCO TEÓRICO.....	37
Metodología cualitativa:	37
HIPÓTESIS.....	37

LA ADICCIÓN.....	39
SEPTENIOS DE VIDA.....	42
JUEGO.....	45
EMOCIONES.....	47
SENTIMIENTOS.....	55
POSITIVOS.....	55
NEGATIVOS.....	56
INTELIGENCIAS.....	59
SER.....	64
DIMENSIONES.....	66
CEREBROS.....	70
SENTIDOS:.....	73
ENERGÍA, FRECUENCIA Y ONDA.....	75
ARQUITECTURA AMBIENTAL.....	77
ARQUITECTURA EN LA DIMENSIÓN METAL Y ESPIRITUAL.....	80
COLOR, FORMA, ILUMINACIÓN.....	83
ATMÓSFERA.....	85
MARCO REFERENCIA.....	89
ADICTO.....	89
CODEPENDENCIA / DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	92
ETAPAS DE LA ADICCIÓN.....	94
Etapa 1: Uso experimental.....	94
Etapa 2: Uso habitual.....	94
Etapa 3: Abuso de drogas.....	95

Etapa 4: Dependencia	95
Etapa 5: Recuperación.....	95
REHABILITACIÓN	96
CRAVING.....	97
CLÍNICAS	100
PROCESO DE LAS CLÍNICAS DE REHABILITACIÓN	100
PROS.....	102
CONTRAS	102
ANEXOS	103
PROCESO EN UN ANEXO	103
PROS.....	105
CONTRAS	105
EL ARQUITECTO EN LA SALUD DEL USUARIO.....	106
LA ARQUITECTURA EN LA SALUD DE SU USUARIO.....	109
MARCO CONCEPTUAL	112
SUJETO.....	163
PROBLEMAS.....	170
FALTA.....	171
SOCIEDAD	171
EMPATÍA / RESILIENCIA.....	173
FACTORES DE RIESGO	174
FACTORES PROTECTORES.....	175
PERCEPCIÓN	176
NIÑO Y SU ESPACIO	177

ADOLESCENTE Y SU ESPACIO	179
JÓVENES Y SU ESPACIO	180
ADULTO Y SU ESPACIO	181
ANCIANOS Y ARQUITECTURA	182
ENFERMO Y ARQUITECTURA.....	183
ADICTO Y ARQUITECTURA.....	185
PERSONA SANA Y ARQUITECTURA.....	186
LA ARQUITECTURA PUEDE DAÑAR.....	188
DISEÑO EMPÁTICO	189
DIAGNÓSTICO.....	192
CLÍNICA DE REHABILITACIÓN	193
PERFIL DE LA CLÍNICA	194
Modelo terapéutico	195
PROGRAMA Y ACTIVIDADES.....	199
CRONOGRAMA SEMANAL.....	200
PROCESO DE REHABILITACIÓN.....	201
ETAPAS Y PERFILES	201
LLEGADA.....	202
PERTENENCIA IDENTIFICAR.....	205
INDIVIDUALIDAD	208
GRUPAL	211
SEPARACIÓN.....	215
META	218
CRONOGRAMA.....	221

PROGRAMA ARQUITECTÓNICO.....	228
DORMITORIO.....	232
SALÓN DE CHARLAS.....	233
PASILLOS.....	234
EXTERIORES.....	234
GIMNASIO.....	235
CAPILLA.....	236
CAPILLA CENTRAL.....	237
ADMINISTRACIÓN Y CONSULTORIOS.....	238
COMEDOR.....	239
INVERNADERO.....	239
CANCHAS.....	240
AREAS VERDES.....	241
HUÉSPED / ENTREVISTA.....	242
EJEMPLOS ANÁLOGOS.....	245
THE LODGE.....	245
HAZELDEN BETTY FORD.....	246
THE MEADOWS.....	247
CARON.....	248
COTTONWOOD TUCSON.....	249
CLÍNICA PRANA.....	250
PROYECTO.....	251
CONCEPTO.....	252
PROCESO.....	254

INICIO	254
MURAL.....	255
COLOCACIÓN DE ESTRELLAS	257
LIMPIEZA Y MOBILIARIO.....	258
RESULTADO	259
RECURSOS	261
RESULTADO	263
CONCLUSIÓN	271
DISCUSIÓN.....	274
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	276
ANEXOS	286

INTRODUCCIÓN

La vida en general es una serie de acontecimientos, de espacios y conexión, a lo largo de la vida las personas experimentan una serie de situaciones y experiencias, relaciones desde el núcleo familiar hasta grandes grupos sociales, como laborales, académicos o de recreación. Es esperable que la vida “sana” consista de un desarrollo económico grato para generar una estabilidad financiera y una vejez buena, también se considera indispensable el desarrollo académico, adquirir un conocimiento y título ayudar a marcar pauta en el estilo de vida de cada persona, de la misma forma las relaciones interpersonales como amistades, compañeros de trabajo y sociedad como tal, son clave para el desarrollo pleno de esta vida.

Pero existen factores que afectan de manera negativa a simple vista esta calidad o ciclo de vida sana. Conforme han pasado las décadas, los factores de riesgo para poder tener una vida ideal han ido cambiando y evolucionando, hace años como película, se tenía como riesgo el bosque, y la comunidad como lugar seguro, en el bosque estaban las bestias, los animales, la oscuridad y otro tipo de bestias diferentes a los hombres, y en la comunidad estaban las familias, los candiles iluminados, la gente que se conocía, la relación, individuo, comunidad.

Pasado el tiempo estos riesgos fueron evolucionando o cambiando, de ser el bosque a ser campos de concentración, guerras, pandillas, grupos criminales, hasta llegar al día de hoy, la comunidad, la ciudad, la sociedad, la familia y a una más alarmante, incluso uno mismo. Como especie, los humanos han llegado a un punto de desconexión cerebral, donde la sociedad ha generado individuos fragmentados, inconscientes de los demás y de sí mismos.

La vida actual se encuentra en peligro, los intereses individuales han afectado a toda una vida en común.

Desde hace algunas décadas, pero con mayor auge en las últimas dos el mayor factor de riesgo en la vida es la adicción, a sustancias como alcohol y drogas, pero

esto es sustituible a cualquier actividad o cosa que desvanezca la realidad del hombre, que le permita aliviar temporalmente situaciones o traumas de su vida. El consumo de sustancias se ha convertido en el mayor veneno de la sociedad y el principal aviso de una ciudad en decadencia, pues destruye la parte más importante y esencial de esta, la persona.

La persona que está en una adicción, principalmente de drogas y alcohol, es un claro ejemplo del resultado real de sociedad, de la vida de una ciudad. La ciudad como organismo requiere vida, la cual se compone de sujetos, verbo y complemento, en otras palabras, en personas, acciones, espacios y cosas. Para que una persona pueda desarrollar una actividad, cuál sea, requiere de un espacio.

El espacio es el escenario de cada vida, es sin duda alguna clave para el desarrollo desde el nacimiento hasta el fallecimiento, la arquitectura como tal ha influido en cada uno de estos espacios, aportando a través del arte y el ingenio espacios como casas, aulas, plazas, hospitales, edificios cada vez más cercanos a la atmósfera terrestre. Y es en este punto donde ver más allá de un cliente y un espacio se convierte en lo más importante del diseño, la empatía, responsabilidad y sensibilidad para salvar y guardar el bienestar de una ciudad, inicia por el cuidado de la persona.

LA ARQUITECTURA PARA SANAR, NO PARA DAÑAR

La transformación de un espacio físico da como resultado la creación de diferentes atmósferas, por el contexto donde se desarrollan, como la cultura, creencias, acciones e interacciones y ubicación en la línea del tiempo. El escenario se propone como el escenario donde los actores (usuarios) contarán una historia a partir de su perspectiva y al tiempo que por medio de actividades y situaciones van generando experiencias y recuerdos, para ello se requiere de un diálogo, actores, escenarios, se tiene dos de tres (actores y escenarios), el diálogo siempre resultara un gran misterio, tomando uno de estos dos elementos, el escenario, será de gran apoyo para contar grandes historias, porque tener una historia y quien contarla es grandioso, pero siempre requerirá de un espacio donde hacerlo, y ese espacio se compone de elementos y accesorios que le permitirán crear el escenario perfecto desde lo más simple a lo más complejo para la historia a contar (vivir).

Pero se debe advertir que ese escenario es una espada de dos filos, pues al ser tan perfecto para impulsar y desarrollar cualquier historia, se puede tener el peligro de ser utilizada para herir y lastimar en lugar de ayudar y sanar. Y así como la ciudad requiere de un funcionamiento íntegro para su existencia para lo cual buscar equiparla de escenarios ideales, de la misma forma cada individuo requiere de escenarios para su bienestar integral.

Es por esto que antes de continuar es necesario mencionar que se busque el amor como motor que impulsa la integración de este documento y de la misma forma se pide sea leído, con la certeza que la sociedad es la cura al veneno que enferma a toda una ciudad, desde el cuidado de sus individuos.

OBJETIVO

OBJETIVO GENERAL

El objetivo del presente RECINTO ARQUITECTÓNICO COMO GENERADOR DE ATMOSFERAS PARA SANAR DEL SER es mostrar bases, criterios, y recomendaciones para la proyección, generación, intervención, modificación y rehabilitación de los espacios, principalmente de espacios destinados a la recuperación de las personas en adicciones, pero también planteado para espacios al cuidado de la salud y estabilidad de las personas, con el propósito de mejorar la calidad de vida y el bienestar de los habitantes del Estado de Querétaro.

A lo largo del documento, se prioriza la implementación de aspectos psicológicos, espirituales y ambientales que favorezcan la sanación de la persona ante el dolor y sustancias dañinas, mejorando el tejido social, aportando atmosferas sanas y sensibles para impactar en los entornos económicos, sociales, culturales, políticos y religiosos. Para ello se presta especial atención en proporcionar espacios sensibles, seguros y empáticos con el usuario, brindando escenarios equipados para la mejor eficiencia en las actividades requeridas a llevar.

De esta forma se pone al alcance de estudiantes, académicos, diseñadores, arquitectos y a todos aquellos quienes comparten la responsabilidad del diseño, proyección, generación, modificación, enseñanza, rehabilitación y uso de estos espacios, una herramienta, que facilite la identificación y orientación para la generación de atmósfera sanadoras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Rehabilitar de un espacio ya existente para la investigación de la afectación que tengan los pacientes en el proceso de recuperación de las adicciones y la importancia que tiene el diseño en cualquier aspecto referente a la persona.

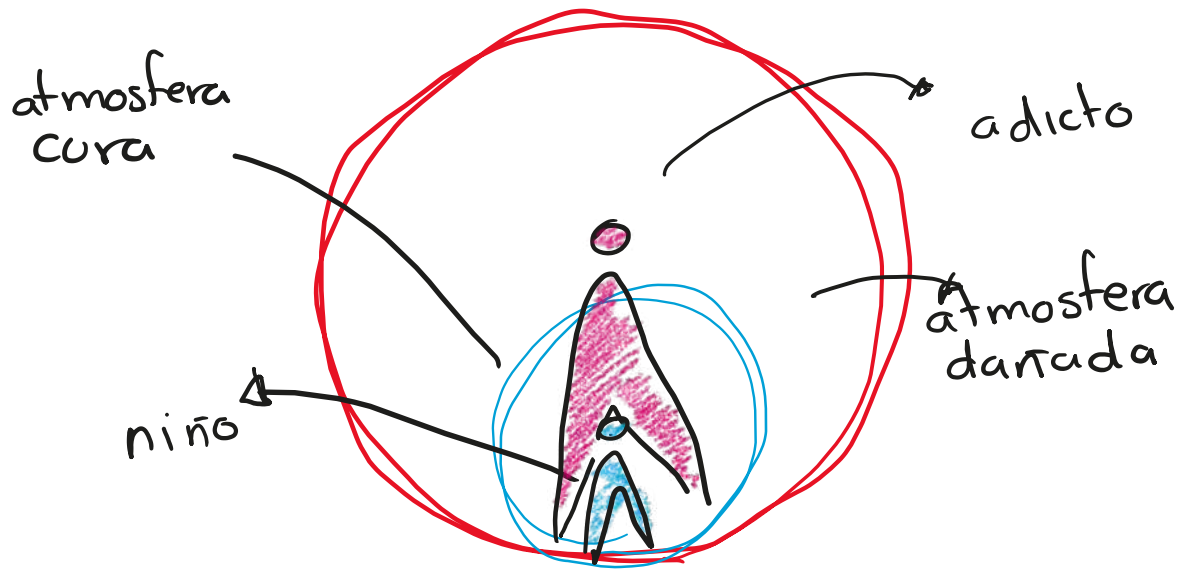


Ilustración 1: Atmósferas - auditoria propia

ANTECEDENTES

“las drogas son la esclavitud moderna” - Octavio Paz

Las drogas son el ejemplo más claro del abuso de poder que la humanidad tiene.

A lo largo de la historia el hombre se ha destacado por su gran capacidad de razonamiento, esto lo ha llevado a conocer mundos extraordinariamente bellos, la generación de conocimiento adquirido y compartido, las historias escritas en miles de libros, las edificaciones que son resultado limitado de la capacidad de imaginación, pero esa historia ha sido acompañada con un componente que ha sido de gran impacto.

PRIMER CONTACTO

Los primeros consumidores

Las drogas han estado desde los inicios del hombre, se cree que en el consumo de sustancias alucinógenas comenzó los prehistóricos donde inicia la evolución del hombre, dejando de ser un nómada a ser agrícola, estableciéndose, generaron actividades como la caza y la recolección (History, 2022), la cual unida con la curiosidad dio como resultado de conocimiento de cosas nuevas y el resultado del primer contacto consciente con una droga, los hongos, siendo una sustancia psicodélica, la cual era utilizada para las primeras ceremonias, pinturas incluso la caza, generando atmosferas más estables con ayuda de la arquitectura.

Basado en ideas de video: *Historia de las drogas, documental* dirigido por Tim Norris del programa History Channel visto en febrero (NORRIS, 2013)

https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&t=860s&ab_channel=estebanstein

LA MEDICINA BUENA Y LA MEDICINA MALA

Los egipcios para los años 1500 a. C. se cree que usaron el incienso y la mirra para ceremonias, donde se presume que los dioses se apoderaban de ellos, estas sustancias en gran cantidad y en espacios cerrados generan alucinaciones al ser psicoactivas, generar la sensación de expansión de la mente, habilidades físicas y mentales, llevando al ser a un punto un poco más elevado espiritualmente. Estas ceremonias eran guiadas por chamanes o sacerdotes, como lo hacían de la misma forma los mayas, los cuales se presume que utilizaban sustancias psicotrópicas al estar en un ecosistema más diverso, el consumo de cortezas y descubrimiento del tabaco y la ayahuasca, sienten esta la primera droga farmacéutica (por su proceso de obtención), fueron herramientas medicinales y espirituales y se cree que es en estas culturas y momento de la historia que surgen conceptos como remedios, medicina, entre otros.

Se presume por los escritos, y evidencias pictóricas que ambas culturas utilizaron estas sustancias para la creación de sus pirámides y otras edificaciones, cabe recalcar que las sustancias eran solo utilizadas para eventos ceremoniosos y solo por personas en particular. A excepción de la cerveza por parte de los egipcios que la utilizaban como bebida de fiestas. Y es en este punto donde se pudiera decir que surgen “las atmosferas de fiesta” como uno de los objetivos de dichas sustancias, un aspecto meramente recreativo; la arquitectura proporciona espacios específicos e incluso sagrados, que generan intenciones y atmosferas, ayudando a fortalecer estas creencias, claro ejemplo son las pirámides de los mayas, donde se cree que su altura se debe a la creencia de poder tener una mayor cercanía con sus dioses y la cantidad de escalos, orientación simbología son referidos a una intención elevada y parte de proceso de los rituales.

*Basado en ideas de video: **Historia de las drogas, documental** dirigido por Tim Norris del programa History Channel visto en febrero (NORRIS, 2013)*

https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&t=860s&ab_channel=estebanstein

CURA INDUSTRIAL

Para inicios del siglo XIX surgen compañías farmacéuticas tras el descubrimiento de sustancias como la cocaína y la morfina, las cuales fueron tendencia, referido a que literalmente se pusieron de moda en el sector de la medicina y al alcance de cualquier persona sin importar la edad, pues sugieren medicamentos para bebés a base de cocaína, medicamentos para dolores de estómago, bochornos (menopausia actualmente) y es Freud quien impulsa esta sustancia como medicamento esencial en terapia. Como lo mencionan López y Álamo (2021), en su ensayo:

*La cocaína, un alcaloide de la planta de la coca (*Erythroxylon coca*) aislado en 1859 por el químico alemán Albert Niemann, fue comercializada como medicamento en Estados Unidos en 1882, fundamentalmente para el dolor odontológico en los niños y para el tratamiento de la gota. Pero el verdadero **descubridor de sus propiedades farmacológicas fue el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud.***

A mediados - finales del siglo aparece el concepto “medicina patente”, la cual es totalmente manejado por la industria de la medicina, al ver la gran demanda y retribución. Los médicos se debaten entre el dinero y la vocación viendo la presión social y del gobierno. Para lo cual inversionista bombardeaban a la sociedad con publicidad del consumo de estas sustancias, dejando en claro la importancia de su consumo para una vida feliz.

Basado en ideas de video: *Historia de las drogas, documental* dirigido por Tim Norris del programa History Channel visto en febrero (NORRIS, 2013)

https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&t=860s&ab_channel=estebanstein

LA REGULARIZACIÓN DE LA CURA/VENENO

Para principios del siglo XX surgen debates sobre la realidad y afectación de las drogas, pues los efectos que se generaron en la población eran desconcertantes, desde demencias, alucinaciones, trastornos, dependencia, melancolía (conocida hoy en día como depresión), entre otras y esto se debe que no se tiene comprobado ni evidencia de que se realizaron pruebas de control a mediano y largo plazo; dando como resultado el surgimiento de las primeras normas de prohibición y control de sustancias adictivas, en 1914 surge esta primera norma donde el gobierno prohíbe y controla la generación y creación de sustancias, dejándolo exclusivamente al sector de la salud. Es en este siglo donde se da el inicio de las redes de contrabando como demanda de la sociedad y avaricia de unos pocos. Es en este punto donde la frase *“Estamos en la línea de fuego”* dicho por SANDRA

KWEND

jefa del departamento de drogas nuevas, esto referido al momento del parte aguas donde una cura se convirtió totalmente en un veneno, y donde su uso dejo de ser para curar y se deformó hasta el grado de ser un veneno. Es entonces cuando se les menciona a estas sustancias como drogas que quiere decir cura y veneno. A raíz de esta guerra entre el uso de las sustancias como cura y el uso de drogas como fines recreativos dio el inicio de disputas, persecuciones, prohibiciones. Pero se mantenía un control hasta el año 1938, cuando científicos suizos descubren el

LSD, una sustancias aún más concentrada, más alucinante, más adictiva y como casi toda creación del hombre, a su inicio con fines buenos y morales, pero como lo menciono David COURTWRIGHT, autor de Fuerzas del hábitat *“todo es bueno en las manos índicas, todo es malo en las manos indicadas”*. Se utiliza esta nueva sustancia como cura para la esquizofrenia (la marihuana es el segundo factor que la ocasiona actualmente) y el alcoholismo. Los médicos entran en el auge de las medicinas, la investigación sobre nuevos farmacéuticos, más intensos, más fuertes con mejores

Basado en ideas de video: *Historia de las drogas, documental* dirigido por Tim Norris del programa History Channel visto en febrero (NORRIS, 2013)

https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&t=860s&ab_channel=estebanstein

resultados en la cura de enfermedades son objetivos de todo científico, médico e industria farmacéutica.

Pero de la mano surge la primera entidad dedicada al campo de sustancias y drogas, para su regularización, pues el mercado negro que nació a finales del siglo pasado estaba prosperando, pues estas sustancias pasaron de estar controladas por el sector de la medicina a manos del mundo de las calles, donde sus límites desaparecieron.

ÉPOCA DORADA

Sexo, drogas y rockandroll

La llegada de los psicodélicos años 60s, se plantea que las drogas ayudaron a crear cambios masivos en la sociedad, los cueltos a simple vista generaban pensamientos de libertad, autonomía, rebeldía a la opresión, pero la realidad es que surge una filosofía de vida “El consumo de drogas era símbolo de pudrimiento social” entre sexo, drogas y música, demostrando la segunda fragmentación de la persona y la sociedad y es en 1970 que el gobierno estadounidense crea nuevas leyes contra las drogas y el surgimiento de la DEA, la cual declara la guerra encontrar de los grupos organizados y el mercado negro, se crea la clasificación del peligro de sustancias a raíz de la protesta social, donde exigían la legalidad de estas sustancias al igual que se le dio al alcohol y tabaco, dejando por un lado la afectación que todas las sustancias generan en la salud.

1890 se crean las leyes más estrictas en contra de las drogas, y leyes de sustancias controladas, sin saber que se venía el surgimiento de las metanfetaminas, las cuales son en la actualidad la droga de mayor impacto en la sociedad y en la salud, siendo uno de los mayores factores de muerte en los adolescentes. La guerra de las drogas se convierte en algo permanente, demostrando que actualmente el costo de las encarcelaciones desde la captura de personas dedicadas a la generación y

distribución hasta su estadía en las cárceles es el que mayor presupuesto absorbe dejando atrás a sectores como la educación, la salud y la ciudadanía.

Encuestas de las últimas tres décadas arrojan que el consumo de drogas en la población es de un 7%, de tabaco abarca un 25% y poniendo en primer lugar al consumo de alcohol con más de un 40% y esto ha ido en aumento hasta la actualidad.

ELECCIÓN PERSONAL

Es entonces donde la cura se convirtió en enfermedad

Para este punto la ciudadanía sea invadido por todo tipo de sustancias, creando ciudades enfermas, aunque con edificios hermosos. La realidad es que las drogas han rebasado los límites del ser y la sociedad, creando personas dependientes, sometidas a actos inmorales como prostitución, secuestro, robos, violaciones, trabajos rozados, entre más, todo por intereses personales y económicos, dejando por un lado la dignidad, el bienestar social.

El gobierno ha quedado kilómetros de desventaja antes tal situación, dejando al niño, jóvenes, adultos, familias desprotegidas, siendo presas de las drogas y sus demonios. Actualmente el consumo de las drogas perdió totalmente su finalidad cuando se crearon o se empezaron a usar, pasaron de ser herramientas espirituales, curativas a ser muletas de escape, fragmentación social y personal.

El surgimiento de clínicas y anexos da como respuesta a los daños en la sociedad a causa de las drogas, espacios donde se busca como prioridad sacar de la adicción a las personas, pero varios de estos espacios también requieren de una evolución de una reestructuración, y que los principios sean con fines buenos. Actualmente se tiene comprobado que la adicción es una enfermedad y como tal se requiere de una cura, Es entonces donde salvar a una sociedad empezara por una elección

personal. Y la arquitectura tendría que ir más allá que solo ser un escenario y considerar la importancia de su impacto a nivel social e individual.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El espacio influye en el cuerpo y el cerebro del humano, la afectación del espacio es de gran impacto, a los arquitectos no se les ha enseñado a medir indicadores psicológicos desconociendo el efecto que se va a crear al diseñar un espacio, el arquitecto tiene la idea o la sensación de controlar el diseño, pero rara vez ocurre estas intenciones

Más del 90% del tiempo la persona permanece dentro de una construcción o se encuentra rodeada de estas, los cuales llegan a generar infinidad de sensaciones ¿pero cuántas de estas sensaciones se perciben como agobio?, pues la mayoría de las construcciones no están pensadas y construidas para hacer sentir bienestar a los usuarios, estas situaciones provocan estados de continuo esfuerzo tanto físico como psíquico.

Muchas veces se cree que el problema se encuentra en el exterior en lo físico y no se detienen a pensar que lo exterior es un reflejo de lo interior como lo mencionan los autores M.^a José Berenguer Subils (Coordinadora), Xavier Guardino Solá, Ana Hernández Calleja, M.^a Carmen Martí Solé, Clotilde Nogareda Cuixart, M.^a Dolores Solé Gómez, Guillem Latorre Alcoverro (Diseño), en su libro (EL SÍNDROME DEL EDIFICIO ENFERMO, Metodología de evaluación., 1994):

“La sutileza del problema hace que en muchas ocasiones se imputen al edificio enfermedades que no son tales y desaguisados cuyos orígenes deben buscarse más en los ámbitos de la psicología que en los de la química ambiental.”

Desde el momento en que el usuario entra en un edificio, los parámetros que el arquitecto o diseñador han usado para diseñarlo impactarán si o si en el cerebro de este. La arquitectura no afecta directamente sobre el cuerpo, pero si lo hace a través

del sistema nervioso y es aquí donde la frase *“Damos forma a nuestros edificios, luego estos nos dan forma a nosotros”* WINSTON CHARCHIL.

Pero si en la actualidad la ciudadanía se ha enfocado en el día a día, en las actividades laborales, adjudicando la acciones que dañan a la población a todos menos a uno mismo, los asaltos, violaciones, asesinatos, daños a los bienes, robos lo asociamos con los adictos, drogadictos, alcohólicos, personas sin estudios, a la sociedad marginada, a las personas alejadas de Dios, pero los abusos, maltratos, suicidios, a quienes se les adjudica un día fueron niños que sufrieron de descuido, creemos que mantenerlos sedados a una pantalla es lo más eficiente, llenándolos de miedos por el exterior, que se ha convertido en un campo de supervivencia. Y que el razonamiento de ellos es bajo o nulo, y una vivencia buena o mala, no es relevante para ellos, en qué momento las emociones, los sentimientos, el razonamiento surge en la vida de una persona, y como el medio físico influye en su desarrollo.

Francisco Mora, neurocientífico, demostró que al observar espacios con afilados y quebrados se activa la amígdala, la cual se encuentra en una región cerebro que está asociada con el miedo, la ansiedad y el peligro. ¿Cuántos arquitectos de los diseños que general, los ambientes que crean dan como resultado un bienestar creciente y cuantos un bienestar decreciente?

La humanidad por naturaleza es una especie social, lo que se refiere que a las personas les fascina la interacción con los demás, pero muchas veces no existe una conexión con ellas mismas. La arquitecta Silvia expone esto dando un ejemplo de esto, con el uso de los tacones. El uso de los tacones y su admiración es grato para la mayoría de las personas, es un canon de belleza aceptado por la sociedad y convertido en presión social que al final limita la libertad de movimiento por sus usuarios y usarlos, cómodo no es. La cultura por lo general está desconectada del cuerpo y es lógico plantear que muchos arquitectos y diseñadores diseñen poco acorde a las verdaderas necesidades, esto sumado al estilo de vida de las personas y la existencia de drogas, el escenario a futuro no es muy alentador. El consumo de

drogas y alcohol en la sociedad es real e inevitable, pero el incremento de la población con adicción cada vez es mayor, la edad en la que se consumen estas sustancias cada vez es menor, existen estudios que arrojan que la cantidad de adictos menores va en aumento, y pareciera que los anexos y centros de rehabilitación también aumentarías para apoyar en la recuperación de personas con adicciones, pero la cuestión en esta investigación es ¿Cuántos de estos espacios o centros de rehabilitación cuentan con las instalaciones y métodos adecuados para la recuperación y sanación de esta enfermedad?

La enfermedad de las adicciones y en especial a la adicción a las drogas puede ser claro ejemplo del costo de un diseño descuidado y privado del sentido, olvidando por completo el bienestar físico, mental y espiritual de la persona.

JUSTIFICACIÓN

La arquitectura es un arte, es técnica de diseño, conjugación de diversas disciplinas para llevar a cabo una serie de espacios y edificaciones a partir de las necesidades del hombre. Pero actualmente la arquitectura dejó de ser considerada solamente construcción donde el debate más importante o trascendental es si es más importante el diseño o la función, ha surgido una vertiente o incógnita que sin dudarlo se convierte en base y meta para todo diseño. ¿La arquitectura como cura, como medio de sanación y como base para una vida saludable?

Como arquitectos nos hemos deslindado muchas veces del bienestar de las personas, dando más peso a la edificación que al usuario o aún peor, optando por lo económico por encima de la vida. Al igual que los médicos los arquitectos debemos firmar nuestro compromiso con la sociedad, con nuestra profesión, pensar que cada cliente, deja de ser solo eso, se convierte en un paciente y en una persona, que merece un diseño digno, un diseño que sea cura para sus malestares.

La creación de atmosferas con medicina, es referido a entender que como arquitectos somos los doctores tanto de las edificaciones ya existentes y que están en deterioro, un mantenimiento digno, dar nuevas vidas a edificios sin uso, pero aún más como doctores las personas que habitan estos espacios, somos los responsables de la vida que se dé en ellos, y así como los doctores, fisioterapeutas, psicólogos, y todo el sector de la medicina y salud, es aquí mismo donde me atrevo a decir que un arquitecto ya no solo es un artista, sociólogo, ingeniero, paisajista, y cada una de las ramas que abarca esta gran profesión, se suma o se identifica también como un responsable de la salud, entrando y ocupando su lugar que le corresponde al lado de los profesionistas de la salud.

Dando como conclusión que un arquitecto tiene que tener la capacidad, inteligencia, empatía, sensibilidad, coherencia e imaginación para poder ejercer de una forma correcta. La generación de atmosferas para la sanación en la arquitectura, tienen como enfermedades orgánicas, también se busca sanar la parte mental y

emocional, con espacios agradables que generen experiencias que contribuyan a la restauración neuronal y mejoren la inteligencia emocional, pero aún más importante es la sanación espiritual, donde por medio de la arquitectura se pueda llegar a generar un espacio más allá de lo tangible y entendible, un espacio sensible, que ayude a mejorar, sanar y mantener un espíritu sano. Se busca a partir de la arquitectura y el rehabilitar los espacios por medio del diseño, aportar a la rehabilitación y sanación de las personas en adicciones.

En la actualidad se ha comprobado que el ser humano no solo piensa con el cerebro, sino también con el cuerpo, y que así como los medicamentos y terapias ayudan al mejoramiento de la salud, física como mental, también se ha demostrado que el espacio donde se desarrollan las personas es de vital impacto en la salud de estos, no solo física, también mental y aún más espiritual.

Es por esto que se pretende generar un documento que sirva como base para la rehabilitación de los espacios que están al servicio y en contacto con las personas que tienen una adicción o duelo.

MOTOR

CARTA A MI NIÑO

Quiero darte las gracias por lo que vivimos, creo que fue bueno lo que pudimos construir en el pasado, nos conocimos al mismo tiempo que descubrimos las formas de relacionarnos, de comunicarnos, de expresarnos, de entender y sobre todo de vivir.

Intentaré ser breve, ahora quiera pedirte que confíes en mí, tal vez te he olvidado por un tiempo, pero quiero intentar revivir las sensaciones que una vez sentimos, los sentimientos, también la adrenalina y los miedos, algunos inconscientes y desconocidos, pero que existían hasta esos que nos paralizaban dejándonos mudos y sin poder respirar, quiero que sepas que ahora lo quiero resolver, que los tomaré, abrazaré y desmenuzaré hasta el punto que sirvan como abono para la plantación de una semilla de felicidad, de sueños y que germine en experiencias y proyectos llenos de servicio y amor, que permita que los niños de todas las edades puedan sanar, vivir y disfrutar de un mundo mejor, teniendo espacios más sensibles y empáticos.

Pero ahora mismo te pido que volteemos en dirección a nuestros hermanos que requieren de más ayuda, las personas con adicciones, pues en ellos se encuentra la cura a muchos de los males que tenemos como sociedad, pues han sido en gran parte los que cargan con todo lo que la sociedad odia, pero que es ella misma quien lo provoco, y son ellos los que han decidido ir a lugares que son realmente feos y destruir su existencia para encontrar la felicidad, y el marginarlos como lo hemos hecho por mucho tiempo solo aumenta esta enfermedad, permíteme acercarme a ellos al grado de entenderlos, pero aún más, buscar una solución, no solo a si situación, sino también a la nuestra, para tener el cuidado de los que ahora son niños, ahora mismo este cuidado tiene que ir enfocando a las personas que se encuentra ya lastimadas y enfermas.

Quiero ayudar a cambiar el curso de la historia, formatear la memoria de la sociedad y de mis colegas arquitectos, que veamos a los demás con amor, responsabilidad y empatía, juzgando primero nuestras acciones y antes de privar al prójimo de la oportunidad de desarrollarse de la mejor manera, contribuyendo a una vida digna, a su bienestar, esto con ayuda de la arquitectura, tomando lo bueno de cada etapa desde nuestros antepasados hasta los que aún no llegan, trayendo las atmosferas de nuestros abuelos y padres que crearon en el pasado donde abundaba de valores, pero ahora basadas en un amor y presentárselas a las nuevas generaciones, enseñarles que no son imposibles, que vivirlas y compartirlas es de las cosas que mejor le puede suceder a la humanidad y que el mal existe, pero que siempre existe la opción de no hacerlo, y que lo único que se lastime sean nuestras rodillas por los juegos, por la diversión y el que la falta de aire de no poder espirar sea por los abrazos o los mismos retos que nos proponemos... y cuando seamos viejos, tú y yo podamos salir a jugar.

Se cree que el consumir droga es tan adictivo por la rapidez de su eficiencia, más que ir al doctor o al psicólogo o interactuar con uno mismo, la droga genera sensaciones y emociones a una rapidez y cantidad incomparable, pero así como de rápido lo genera, se desvanece ese estado de “bienestar”, donde el consumidor creen tener el control de las sustancias que están llevando a su cuerpo, tomando como muletas para poder caminar y pasar una situación casi siempre desagradable, pero llega un punto donde ese consumo se convierte en una adicción pues esas muletas se convierte en el problema a tratar.

Ciclo de la adicción, existe un ciclo sin fin de pasar de un consumo a una adicción

Pues como se menciona anterior mente, las drogas son usadas para aliviar un malestar o desaparecer un problema, al generar emociones, son estas mismas las que crean realidades desfavorables y se convierten en problemas

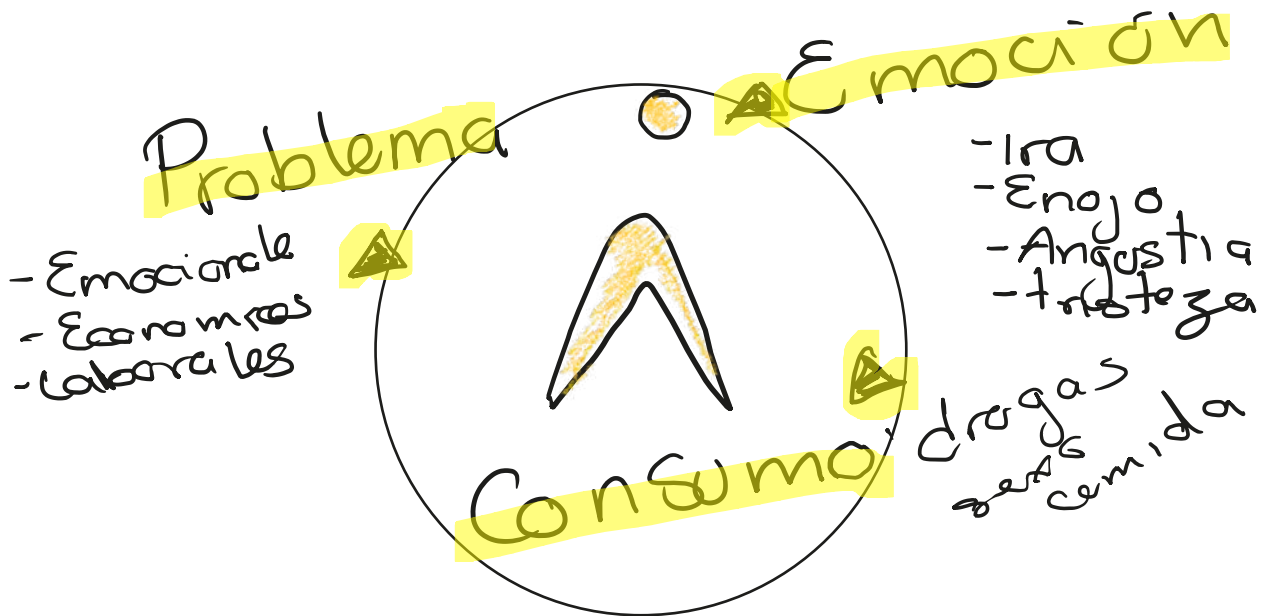


Ilustración 2: Círculo de la enfermedad, auditoria propia (enero, 2023)

ALCANCES DEL PROYECTO Y RESULTADOS ESPERADOS

Entregar un documento que fundamente la importancia que tiene el diseño en los espacios, fundamentado en investigaciones y pruebas de campo, para poder demostrar que el diseño debe ser sensible y como arquitectos tenemos que tener la empatía y responsabilidad de la salud de las personas que interactúen con ellos.

“La arquitectura para sanar, no para dañar” – Juan Carlos Baumgartner

MARCO TEÓRICO

Metodología cualitativa:

Realizar un análisis de los huéspedes que se encuentran en tratamiento, al igual que una entrevista individual o colectiva donde se recaude información de sobre el proceso de la rehabilitación y como lo llevan.

Esto para realizar una comparación con la situación actual y con la intervención en el diseño de un lugar en específico para ver la afectación que surge o se da en estos huéspedes.

HIPÓTESIS

Así como los doctores recetan medicamento para curar enfermedades y los fisioterapeutas aplican ejercicios para rehabilitaciones, **¿Los arquitectos podrían diseñar atmósferas para sanar el alma, la mente y el cuerpo?**

A partir de esta hipótesis se hacen las siguientes reflexiones:

Si se lograra generar una atmósfera que a través del diseño que tuviera como objetivo despertar o sensibilizar los sentidos, y utilizando diferentes herramientas y teorías como base para sensibilizar a los usuarios y que de forma inconsciente puedan ir sanando de diferentes cuestiones de salud tanto físicas, mentales como espirituales.

Es considerable que así como los espacios y mobiliarios genera escenarios donde las personas físicamente se pueden desarrollar, se plantea que por medio de los sentidos se pueden generar espacios intangibles, pero escenarios en un plano psíquico y espiritual.

Y un punto de conexión entre estos planos se considera que es un dormitorio, pues en él se lleva a cabo el dormir, que se tiene entendido que al dormir surge el inconsciente, y es por ello que si se lograra diseñar una atmósfera ideal a partir de un espacio tangible (el dormitorio), con ayuda de diversos elementos, apoyándose en la tecnología, la cual sirva como medio para un descanso y recuperación más efectivos, se podrían posiblemente sanar muchos aspectos negativos.

LA ADICCIÓN

“las drogas son la esclavitud moderna” - Octavio Paz

La adicción es una enfermedad compleja que involucra aspectos biológicos, psicológicos y sociales. En este apartado presenta aspectos psicológicos de un adicto y cómo influyen en su adicción.

Búsqueda de gratificación inmediata: Los adictos buscan gratificación inmediata y tienen dificultades para posponer la gratificación. Esto puede llevarlos a buscar constantemente la sustancia o el comportamiento adictivo, incluso cuando esto tiene consecuencias negativas para su vida.

- Ansiedad y depresión: Los adictos a menudo experimentan niveles elevados de ansiedad y depresión. La sustancia o el comportamiento adictivo pueden ser una forma de automedicación para aliviar estos síntomas.
- Baja autoestima: Los adictos a menudo tienen una baja autoestima y una percepción negativa de sí mismos. La adicción puede ser una forma de escape de estos sentimientos.
- Dificultades en las relaciones interpersonales: Los adictos a menudo experimentan dificultades en las relaciones interpersonales. Pueden sentirse aislados y desconectados de los demás, lo que puede llevar a una mayor dependencia de la sustancia o el comportamiento adictivo.
- Impulsividad: Los adictos a menudo experimentan impulsividad y dificultades para controlar sus impulsos. Esto puede llevarlos a tomar decisiones impulsivas, incluso cuando saben que pueden tener consecuencias negativas.

- Dificultades para manejar el estrés: Los adictos a menudo tienen dificultades para manejar el estrés y pueden buscar la sustancia o el comportamiento adictivo como forma de alivio del estrés.
- Sensación de pérdida de control: Los adictos a menudo sienten que han perdido el control de su vida y que la adicción está en control. Esto puede llevar a una sensación de desesperanza y desesperación.
- La falta: Los adictos se caracterizan por estar en una constante inconformidad y esto en gran medida se referencia a la ausencia, a la falta, al vacío que se tiene emocional, espiritual que los lleva a quererlo llenar con algún objeto o sustancia.

Los aspectos psicológicos de un adicto son complejos y pueden contribuir significativamente a su adicción. Es importante abordar estos aspectos en el tratamiento de la adicción para ayudar a los pacientes a superar su dependencia y recuperar el control de sus vidas.

Una de las principales características del adicto es su poca paciencia, la espera no es una palabra que entre en su vocabulario, la capacidad de esperar requiere de voluntad, determinación,

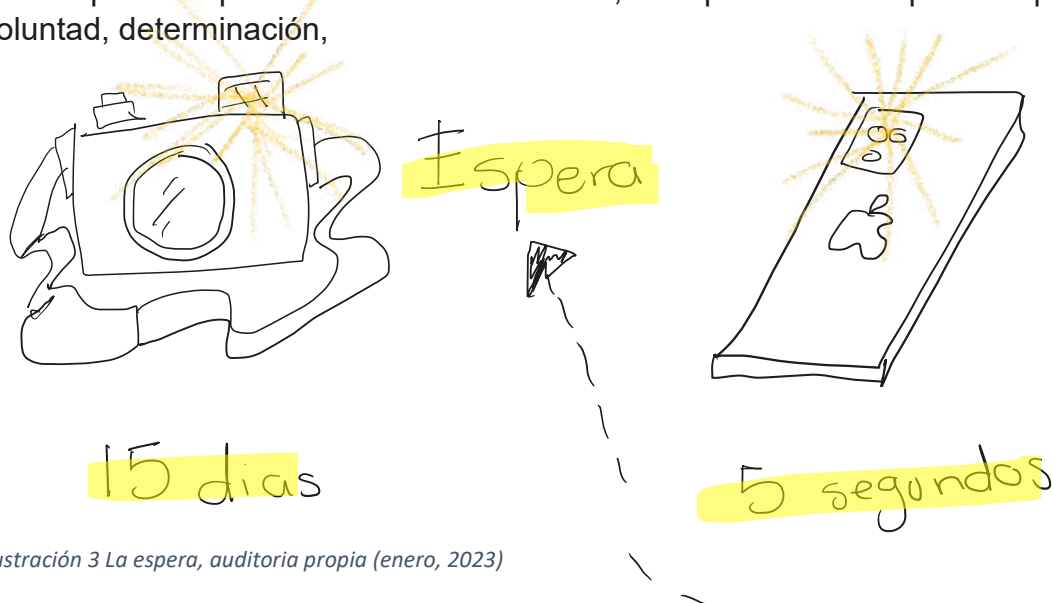


Ilustración 3 La espera, auditoria propia (enero, 2023)

Al igual que el adicto, la sociedad cada vez es menos paciente, todo lo queremos en el momento, la comida, la ropa, las fotos, todo, pero la vida es un ciclo que aparentemente es lento, despacio, sin embargo, al entrar al mundo de las adicciones se puede entender que la vida va al ritmo que tiene que ir, ni antes ni después, que es la mente la que tiene que saber fluir, dar, esperar, recibir.

Modificar el ritmo de la vida, solo lleva a presión, ansiedad por el futuro, estrés por el presente y aún peor, depresión por el pasado, el tiempo es el mayor recurso que se puede tener en la vida, y es el que más desperdiciamos.

PACIENCIA

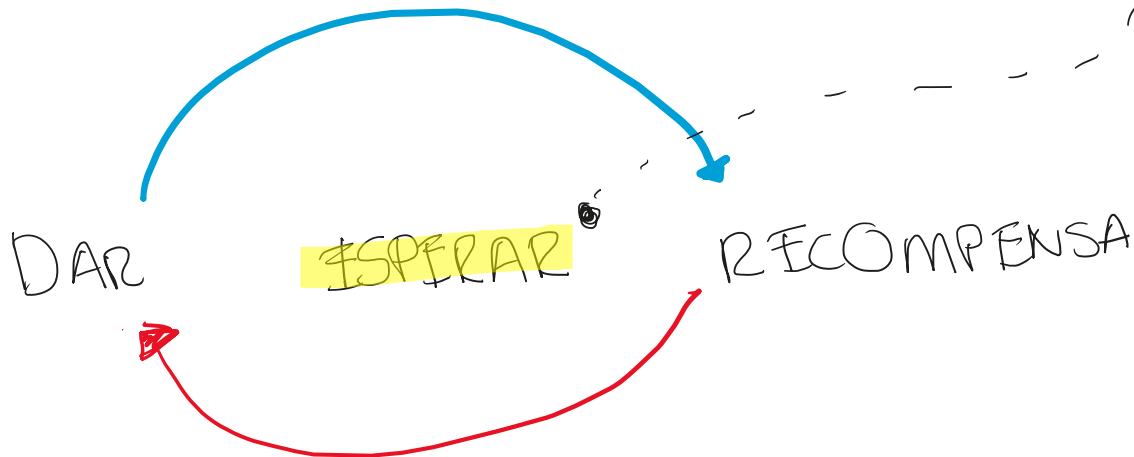


Ilustración 4: Ciclo de la espera, auditoria propia (enero, 2023)

SEPTENIOS DE VIDA

La teoría de los septenios es una forma de ver la vida humana que se divide en siete etapas distintas, cada una con un propósito, características y desafíos específicos. Como lo mencionan en un artículo (La Teoría de los Septenios) *“Todas las personas atraviesan ciclos en su desarrollo vital. Se trata de una idea formulada por la Antroposofía, una doctrina difundida por Rudolf Steiner a principios del siglo XX, que afirma que el hombre pertenece a tres mundos: cuerpo, alma y espíritu”*. Estas etapas se basan en los ciclos de siete años cada uno de la vida humana, y se considera que cada etapa es una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal. (La Teoría de los Septenios)



Ilustración 5 [https://www.ideasimprescindibles.es/teoria-](https://www.ideasimprescindibles.es/teoria-septenios/)

septenios/

- Etapa de la infancia temprana (0-7 años): esta etapa se identifica con la fantasía y durante esta etapa, el niño aprende a identificar y a confiar en su entorno, percibiéndolo desde su perspectiva de magia, estableciendo una base sólida para su vida futura. El desarrollo físico y emocional, así como la formación de la personalidad, son cruciales en esta etapa.

Basado en ideas del taller: **Familia y límites** impartido el día lunes 28 / noviembre / 2022 por la psicóloga Isabel Patrón.

Y grabación en audio de entrevista el día miércoles 22 de febrero con la misma persona.

- Etapa de la infancia media (7-14 años): En esta etapa, el niño comienza a desarrollar su identidad y personalidad, que van ligadas con la cólera, existen diferentes tipos como el sanguíneo, flemático, melancólico, entre otros y cada uno posiblemente registrará su carácter, a establecer sus valores y creencias. También puede comenzar a experimentar la pubertad y a lidiar con los cambios físicos y emocionales que la acompañan.
- Etapa de la adolescencia temprana (14-21 años): Durante esta etapa, la persona comienza a explorar su independencia y a establecer relaciones significativas con personas iguales a él. La educación y la exploración vocacional son también importantes en esta etapa.
- Etapa de la adultez temprana (21-28 años): En esta etapa, la persona establece su independencia y comienza a tomar decisiones importantes sobre su carrera, relaciones y estilo de vida. También puede enfrentar desafíos emocionales, como la incertidumbre y la inseguridad.
- Etapa de la adultez media (28-35 años): Durante esta etapa, la persona se centra en la construcción de una carrera y en el establecimiento de relaciones duraderas y significativas. También puede enfrentar desafíos emocionales, como la ansiedad y la falta de satisfacción.
- Etapa de la adultez tardía (35-42 años): En esta etapa, la persona puede encontrarse en una introspección y reflexión sobre su vida y buscar un mayor significado y propósito. También puede enfrentar desafíos emocionales, como la crisis de la mediana edad y la sensación de estancamiento.

- Etapa de la vejez (42 años en adelante): Durante esta etapa, la persona puede enfocarse en la sabiduría y la transmisión de su legado a las generaciones futuras más que en las cosas materiales. También puede enfrentar desafíos emocionales, como la pérdida y el aislamiento social.

Cada una de las etapas de la vida tiene sus propias oportunidades y desafíos, y cada ser o persona puede experimentarlas de manera diferente. La teoría de los septenios plantea una perspectiva interesante sobre el proceso y desarrollo humano, y nos ayuda a comprender las etapas de la vida en un nivel más profundo. Al entender estas etapas, podemos aprovechar al máximo cada etapa de nuestra vida y alcanzar nuestro máximo potencial como seres humanos.

*Basado en ideas del taller: **Familia y límites** impartido el día lunes 28 / noviembre / 2022 por la psicóloga Isabel Patrón.*

Y grabación en audio de entrevista el día miércoles 22 de febrero con la misma persona.

JUEGO

El juego es una actividad fundamental en la pedagogía, ya que permite a los niños y jóvenes aprender de manera lúdica y divertida. A través del juego, los estudiantes pueden adquirir nuevos conocimientos, habilidades y valores, al mismo tiempo que desarrollan su imaginación, creatividad, socialización y autoestima.

A continuación, se presentan algunas de las características del juego en la pedagogía:

Es una actividad voluntaria: Los estudiantes deben sentir que el juego es una actividad opcional y divertida, no algo obligatorio o aburrido.

El juego debe ser divertido y emocionante para los estudiantes, de manera que les motive a participar y aprender. El juego debe permitir la libre expresión de los estudiantes, sin reglas estrictas que limiten su creatividad o imaginación. El juego debe estar diseñado para que los estudiantes aprendan de manera activa y participativa, experimentando y descubriendo nuevos conocimientos y habilidades.



Ilustración 6 El juego

https://www.washingtonpost.com/lifestyle/kidspot/what-is-may-day-all-about/2014/04/29/e2d6056c-cafc-11e3-95f7-7ecdde72d2ea_story.html

El juego debe fomentar la interacción social entre los estudiantes, permitiéndoles desarrollar habilidades sociales y emocionales. El juego debe ser adaptable a las necesidades y capacidades de cada estudiante, permitiéndoles aprender a su propio ritmo. El juego debe ser variado y diverso, ofreciendo diferentes experiencias de aprendizaje y permitiendo que los estudiantes exploren sus intereses y habilidades.

*Basado en ideas del taller: **Familia y límites (subtema orden y juego)** impartido el día lunes 28 / noviembre / 2022*

Y grabación en audio de entrevista el día miércoles 01 / marzo / 2023.

EMOCIONES

Existen diferentes teorías sobre que son las emociones y cómo funcionan, la mayoría buscan explicar cómo las emociones surgen, se procesan y se experimentan en el ser humano y cada una tiene diferentes enfoques. Una de ellas es la teoría James-Lange, la cual sostiene que las emociones surgen a partir de la percepción de cambios fisiológicos en el cuerpo, de acuerdo con esta teoría, es la percepción de estos cambios fisiológicos la que desencadena la experiencia emocional. En otras palabras, se experimenta primero la respuesta fisiológica (temblores, palpitaciones) y con base en esta respuesta se le da una interpretación denominada como una emoción (miedo, enojo, felicidad) y en este sentido, la teoría James-Lange sugiere que las emociones son la clasificación que se le da a la interpretación cognitiva de las respuestas corporales. Y es por esto que se consideraría que el cuerpo de la persona juega un papel esencial en la experiencia emocional.

La teoría de Cannon-Bard, propone que las respuestas fisiológicas y las emociones ocurren simultáneamente, es decir, que las emociones no son la respuesta de la interpretación cognitiva de las reacciones del cuerpo humano, sino que es el resultado de una respuesta simultánea del cerebro a un estímulo emocional, en lugar de que una sea resultado de la otra. Según esta teoría, un evento emocional, como ver un animal peligroso, activa tanto una respuesta fisiológica como una emoción, que pudiera ser miedo, ocurriendo esto al mismo tiempo, en otras palabras, se pudiera decir que son un sistema de protección para salvar la vida.

La teoría de la evaluación cognitiva, sugiere que las emociones surgen a partir de una interpretación de una evaluación cognitiva (combinación de procesos cerebrales) de un evento y esta interpretación es la que determina la emoción que se experimenta, es decir, la experiencia emocional no se genera ni la respuesta fisiológica ni el estímulo emocional por sí solos, si no es la evaluación cognitiva de

la situación que hace que la persona experimente una emoción. Ejemplo de esto sería que una persona se encuentra con un perro en la calle, pueden ocurrir posiblemente dos escenarios, uno, si la persona considera que el perro es peligroso, es probable que experimente miedo; pero si la persona piensa que el perro es amistoso, podría sentir felicidad o emoción y esta respuesta emocional no se basa en la respuesta fisiológica del cuerpo o en la percepción del perro en sí mismo, sino en la evaluación cognitiva que realiza de la situación.

La teoría de Schachter-Singer, también conocida como la teoría de la emoción de dos factores, sugiere que la experiencia emocional es el resultado de dos factores: una respuesta fisiológica y una interpretación cognitiva, según esta teoría, una respuesta fisiológica, como el aumento del ritmo cardíaco, puede provocar una emoción, pero la interpretación cognitiva de esa respuesta, como la asignación de esto a la atracción hacia otra persona, y esto puede influir en el tipo de emoción que se experimenta, deduciendo que pudiera ser enamoramiento, pero a veces esto puede ser completamente diferente debido a cada experiencia de la persona, esto quiere decir, que la emoción que se experimenta depende de la interpretación cognitiva que se hace de la situación y de la etiqueta fisiológica que se le atribuye. Si la persona interpreta la situación como peligrosa y etiqueta su respuesta fisiológica como miedo, entonces experimentará miedo, aunque para el resto del mundo pareciera todo lo contrario.

Entonces se pudiera decir que las emociones son reacciones psicofisiológicas que surgen en respuesta a estímulos externos o internos de la persona. Se caracterizan por tener una corta duración, pero de gran intensidad y sirven para la adaptación a diferentes situaciones, personas, espacios, etc., en otras palabras las emociones se pudieran considerar que son un sistema de cuidado para la sobrevivencia, siendo reacciones para salvaguardar la salud de la persona. Existen diferentes formas de clasificar las emociones, considerado a si, pero a continuación se presenta una de las más comunes:



Ilustración 7 Rueda de las emociones (Robert Plutchik, 1991)

- **EMOCIONES BÁSICAS:** son las emociones universales que se consideran innatas y bases presentes en todas las culturas, se suelen identificar seis emociones básicas, que son la felicidad, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa.
- **EMOCIONES SECUNDARIAS:** son emociones que surgen a partir de las emociones básicas o que son más complejas, como la envidia, la culpa, la vergüenza, la empatía, entre otras.
- **EMOCIONES POSITIVAS:** son aquellas que nos hacen sentir bien, como la felicidad, la alegría, el amor y la gratitud.

Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia imp**

Prevención y recaídas impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022.

El amor, identificación de metas impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022.

Desarrollo emocional impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

Conducta saludable impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

- **EMOCIONES NEGATIVAS:** son aquellas que nos hacen sentir mal, como la tristeza, el miedo, la ira y el asco.
- **EMOCIONES NEUTRALES:** son emociones que no tienen una carga emocional fuerte, como la calma, la indiferencia y la confusión.

Las emociones básicas son emociones universales que se consideran innatas y que se encuentran presentes en todas las culturas. A continuación, se describen las seis emociones básicas más comúnmente identificadas:



Ilustración 8 Emociones básicas
(<https://rrss60.wixsite.com/conectateconpreven/post/emociones-b%C3%A1sicas>)

- **FELICIDAD:** es una emoción positiva que se caracteriza por una sensación de bienestar y satisfacción, se presentan en forma de sonrisa, risa, entusiasmo, entre otros.
- **TRISTEZA:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de pérdida o decaimiento, se presentan en forma de llanto, abatimiento, apatía, entre otros.

Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.

Prevención y recaídas impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022.

El amor, identificación de metas impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022.

Desarrollo emocional impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

Conducta saludable impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

- **IRA:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de enfado o indignación, puede manifestarse en forma de gritos, agresividad, tensión muscular, entre otros.
- **MIEDO:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de peligro o amenaza, puede manifestarse en forma de temblores, sudoración, palpitaciones, entre otros.
- **ASCO:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de repulsión o aversión, se presentan en forma de náuseas, arcadas, rechazo, entre otros.
- **SORPRESA:** es una emoción neutra que se caracteriza por una sensación de extrañeza o de novedad, se puede presentar en forma de sobresalto, asombro, curiosidad, entre otros.

Las emociones secundarias son emociones más complejas que pueden surgir a partir de las emociones básicas, o que pueden ser el resultado de una interpretación más profunda de una situación. A continuación, se describen algunas emociones secundarias comunes:

- **ENVIDIA:** es una emoción negativa que surge cuando una persona siente que otra tiene algo que ella desea, ya sea una cualidad, una posesión o un logro.
- **CULPA:** es una emoción negativa que surge cuando una persona siente que ha hecho algo malo o ha fallado en cumplir con sus responsabilidades.
- **VERGÜENZA:** es una emoción negativa que surge cuando una persona siente que ha actuado de manera inapropiada o ha sido juzgada negativamente por otros.

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Prevención y recaídas** impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022.*

***El amor, identificación de metas** impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

- **EMPATÍA:** es una emoción positiva que surge cuando una persona se pone en el lugar de otra y siente lo que esa persona está sintiendo.
- **GRATITUD:** es una emoción positiva que surge cuando una persona reconoce y valora algo positivo que otra persona ha hecho por ella.
- **CONFUSIÓN:** es una emoción neutral que surge cuando una persona se siente desorientada o incierta acerca de una situación.

Las emociones positivas son aquellas que nos hacen sentir bien y nos ayudan a experimentar sensaciones de bienestar, felicidad y satisfacción. A continuación, se describen algunas emociones positivas comunes:

- **FELICIDAD:** es una emoción positiva que se caracteriza por una sensación de bienestar y satisfacción.
- **AMOR:** es una emoción positiva que surge cuando sentimos afecto, cariño y conexión emocional con otra persona.
- **GRATITUD:** es una emoción positiva que surge cuando reconocemos y valoramos algo positivo que otra persona ha hecho por nosotros.
- **ALEGRÍA:** es una emoción positiva que se caracteriza por una sensación de entusiasmo y energía positiva.
- **ESPERANZA:** es una emoción positiva que surge cuando tenemos confianza en el futuro y en nuestras posibilidades de alcanzar nuestros objetivos.
- **INSPIRACIÓN:** es una emoción positiva que surge cuando experimentamos una sensación de admiración y motivación por algo o alguien.

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Prevención y recaídas** impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022.*

***El amor, identificación de metas** impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

Las emociones negativas son aquellas que nos hacen sentir mal y nos generan sensaciones de malestar, dolor, tristeza y sufrimiento. A continuación, se describen algunas emociones negativas comunes:

- **TRISTEZA:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de pérdida o decaimiento.
- **IRA:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de enfado o indignación.
- **MIEDO:** es una emoción negativa que se caracteriza por una sensación de peligro o amenaza.
- **ENVIDIA:** es una emoción negativa que surge cuando una persona siente que otra tiene algo que ella desea.
- **CULPA:** es una emoción negativa que surge cuando una persona siente que ha hecho algo malo o ha fallado en cumplir con sus responsabilidades.
- **VERGÜENZA:** es una emoción negativa que surge cuando una persona siente que ha actuado de manera inapropiada o ha sido juzgada negativamente por otros.

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES									
AL ALEGRIA	AN ANIMO	BR BRIBO	CO CONTENTO	AA ANGUSTIA	AD ANGUSTIA	CB CÓMPLICA	HR HORROR	MI MIEDO	
DE DELEITE	DI DIEHA	EC ENCANTO	EU EUFORIA	EX EXASO	IQ INQUETUD	MD MELANCOLIA	PN PÁNICO	PV PAYOR	
FE FELICIDAD	FR FRENESI	SH SHOCK	SB SOMNOLIA	GO GOSTO	AO ASOMBRO	CM COMUNION	US SUSTO	TM TENDR	
PL PLACER	PJ PERPLEJIDAD	AF AFECTO	AG AGRADO	SO SORPRESA	AE AFEGO	BO BONDAD	CR CURIOSIDAD	OR TERROR	
PA PÁNICO	CÑ CARIÑO	CZ CONFIANZA	CS CONSEJO	CD CONVULSION	DO DOLOR	DZ DULZURA	EM EMBURO	DN DIGNIDAD	
IR IRITACION	EA EMBAJIA	EO EMBURO	GE GENTILEZA	AM AMOR	GR GRATITUD	IS INTERES	ID INTIMIDAD	ES ESTIMULACION	
CE CELLOS	IT INTERESTADO	PT PERTENENCIA	SE SERVIDAD	ST SIMPATIA	SM SIMPATIA	SL SOLIDARIDAD	ET ESTUPOR	AP AFATA	
CA COKERA	CJ CONVULSION	IG IRRESISTIBLE	TE TERRIBLE	TO TOLERANCIA	UN UNIDAD	ER ESTUPOR	CN CONVULSION	CU CULPA	
DG DEGUSTO	FD FEROCIDAD	FN FRUSTRACION	IN INCONVENIENTE	VL VALORACION	EZ EXTRANJEZA	DP DEPRESION	DS DESCONFIANZA	DU DOLOR	
FU FURIA	HO HOSTILIDAD	IA IRA	RR RIBRACION	IM IMPRESION	LA LASTIMA	ME MELANCOLIA	NO NOSTALGIA	PE PENSA	
EN ENFADO	MH MALHUMOR	OD ODIO	RA RAMBA	AS ASCO	PS PENSA	SU SUFRIMIENTO	VA VACIO	TR TRISTEZA	

Ilustración 9 Tabla periódica de las emociones (<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/lista-emociones-sentimientos/>)

Las emociones neutras son aquellas que no tienen una carga emocional positiva ni negativa significativa, sino que son más bien emociones suaves o indiferentes.

- **ABURRIMIENTO:** es una emoción neutra que se caracteriza por una sensación de falta de interés o de monotonía.
- **INDIFERENCIA:** es una emoción neutra que se caracteriza por una falta de sentimientos fuertes o de emociones intensas.
- **CALMA:** es una emoción neutra que se caracteriza por una sensación de tranquilidad y relajación.
- **CERTEZA:** es una emoción neutra que se caracteriza por una sensación de confianza y seguridad en una situación o decisión.
- **CONCENTRACIÓN:** es una emoción neutra que se caracteriza por una sensación de enfoque y atención intensa en una tarea o actividad.
- **NEUTRALIDAD:** es una emoción neutra que se caracteriza por una falta de influencia emocional en una situación.

Y esto con la finalidad de como lector o arquitecto o diseñador se pueda identificar cada una de las emociones.

Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.

Prevención y recaídas impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022.

El amor, identificación de metas impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022.

Desarrollo emocional impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

Conducta saludable impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la experiencia subjetiva y personal de las emociones, y se refieren a la forma en que interpretamos y experimentamos estas respuestas emocionales. Los sentimientos se pudieran decir que son la "sensación" emocional que tenemos después de que la emoción ha ocurrido. ¿De dónde vienen los sentimientos? Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, da lugar al sentimiento, por ello el origen de los sentimientos son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo.

Las personas pueden experimentar una infinidad de sentimientos que las conducen a distintos estados de ánimo, sin embargo, su clasificación se ha centrado en la polaridad de estos, esto quiere decir, que dependiendo de la respuesta que se genera en la persona por medio de sensaciones, esta respuesta se etiquetara o clasificara como sentimientos positivos y/o negativos.

POSITIVOS

Los sentimientos positivos son sentimientos agradables que producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad. Por otro lado, ayudan a paliar la aparición de los sentimientos negativos.

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Prevención y recaídas** impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022.*

***El amor, identificación de metas** impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

- **FELICIDAD:** la felicidad es una emoción primaria que se entiende como un sentimiento de satisfacción absoluta, que nace a partir de otra emoción y nos hace valorar el entorno que nos rodea de una forma positiva.
- **AMOR:** es un sentimiento hacia alguien o alguna cosa y nace el deseo de que aquella persona o cosa tengo todo lo bueno que pueda tener, saca lo mejor de nosotros mismos.
- **EUFORIA:** es la máxima expresión de alegría, que conlleva un aumento de nuestra energía y nos hace contemplar la vida de un modo mucho más positivo.
- **ESPERANZA:** tener fe en alcanzar aquello que uno anhela.
- **MOTIVACIÓN:** reacción de entusiasmo y energía ante un deber o una acción.
- **PASIÓN:** sentimiento que está íntimamente relacionado con el amor y tiende a aparecer en la esfera sexual.
- **SATISFACCIÓN:** sentimiento que se produce tras la realización de algo bien hecho, que estimula la confianza y seguridad sobre nosotros mismos.
- **DIVERSIÓN:** focalizar nuestra atención en una acción que nos hace pasar el tiempo de forma agradable y nos aporta bienestar.
- **BIENESTAR:** estado de equilibrio entre los niveles somáticos y psíquicos de la persona.
- **ENTUSIASMO:** sentimiento que nace ante la motivación frente a un acontecimiento.

NEGATIVOS

Al contrario de los positivos, los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradables. Es conveniente no confundir los sentimientos negativos con sentimientos malos. Los sentimientos negativos también son útiles y funciones. A veces, pretendemos librarnos de ellos, aunque son necesarios para nuestro desarrollo y progreso como personas.

Del mismo modo que en los sentimientos positivos, son muchos los sentimientos negativos que se pueden experimentar, sin embargo, no debemos olvidar que aprender a convivir con los sentimientos negativos y darles la importancia y dedicación que merecen, nos ayudará a crecer como personas.

- **ENFADO:** sentimiento de disgusto hacia alguien o algo, que causa una mala disposición hacia el objeto generador de enfado.
- **IRA:** es una emoción primaria que es debida a una elevada intensidad de enfado.
- **MIEDO:** angustia causada por la percepción de un peligro que puede ser real o imaginado.
- **PREOCUPACIÓN:** estado de inquietud que aparece frente a un problema o circunstancia.
- **TRISTEZA:** sentimiento que cursa con dolor emocional y que provoca un gran malestar, que puede desencadenar pensamientos de carácter pesimista y con tendencia al llanto.
- **CULPA:** responsabilidad que la persona asume sobre un hecho o acción, que conlleva una connotación negativa.
- **ESTRÉS:** estado de ánimo de abrumación ante la percepción de sentirse superado por una determinada circunstancia.
- **FRUSTRACIÓN:** sentimiento que nace ante la imposibilidad de completar aquello que se necesitaba o deseaba.
- **INDIGNACIÓN:** sentimiento que cursa con enfado por considerar un hecho o acción como injusta.
- **VERGÜENZA:** incomodidad frente a un hecho sobre el cual la persona se ha sentido humillada o por anticipación de miedo a poder hacer el ridículo.
- **VULNERABILIDAD:** sentimiento que engloba sentimientos de fragilidad, impotencia, sensibilidad e inseguridad, que desencadenan un sentimiento global de percepción de vulnerabilidad.

Aunque tanto las emociones como los sentimientos son fruto de un proceso irracional ante la forma subjetiva de percibir una situación determinada, las emociones mantienen un patrón básico y primitivo unidireccional, es decir, la emoción aparece inmediatamente y de forma espontánea tras la presentación del estímulo. En contra, en los sentimientos intervienen procesos reflexivos, sobre los cuales la persona toma consciencia de su estado de ánimo y de qué es aquello que está sintiendo, permitiéndole ser valorado. Una vez comprendida la diferencia entre las emociones y los sentimientos, esto permitirá generar una conciencia más amplia y manejable.

Ilustración 10: 450 Sentimientos (<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/lista-emociones-sentimientos/>)



INTELIGENCIAS

*"Una persona inteligente resuelve un problema. Una persona sabia lo evita." -
Albert Einstein.*

Inteligencia intelectual: Esta inteligencia se refiere a la capacidad de razonamiento, comprensión y resolución de problemas. Las personas con alta inteligencia intelectual tienen una gran capacidad de análisis y síntesis de información, y son capaces de aplicar conocimientos en diferentes situaciones. Esta inteligencia se relaciona con habilidades como la memoria, el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad para aprender de manera autónoma.

Por cultura o costumbre, cuando alguien habla de inteligencia por lo general se viene a la mente a la persona con el mejor promedio o un científico o una persona que es exitosa económicamente, esto posiblemente se debe a la investigación y la historia del humano. Pero se ha comprobado o propuesto que la inteligencia no solo es académica y el clasificar a las personas a un sistema más que impulsar y mejorar la inteligencia, la limita Daniel G. menciona que existen diferentes tipos de inteligencias, clasificadas en el sector académico como fuera de este diciendo, (Goleman, 2018):

"Howard Gardenr propone una teoría de que hay varios tipos de inteligencia como lingüística, lógica, musical, naturalista, existencial, intrapersonal e interpersonal, en general reconocemos tres tipos de inteligencia no académicos [...] inteligencia práctica [...] inteligencia social [...] inteligencia emocional".

en su libro INTELIGENCIA EMOCIONAL. Sumergiéndose un poco en esta teoría de las inteligencias múltiples, que como lo menciona Goleman es una propuesta del psicólogo estadounidense Howard Gardner, donde sugiere que la inteligencia humana no se puede medir de manera única y monolítica, sino que existen múltiples formas de inteligencia, las cuales son independientes entre sí. Según esta teoría, cada persona tiene diferentes habilidades y talentos en diferentes áreas, y estas

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

habilidades pueden ser desarrolladas y mejoradas a lo largo de la vida, Gardner identificó ocho tipos de inteligencia en su teoría:

Inteligencia lingüística: Es la capacidad de utilizar y comprender el lenguaje en sus diferentes formas, tanto oral como escrita. Las personas con esta inteligencia tienen habilidades como la capacidad de escribir, leer, contar historias, persuadir, debatir y memorizar información. Los escritores, poetas, periodistas, abogados, entre otros, suelen tener una inteligencia lingüística muy desarrollada.

Inteligencia lógico-matemática: Esta inteligencia se relaciona con la capacidad de razonamiento y resolución de problemas matemáticos y lógicos. Las personas con esta inteligencia suelen ser buenas en la resolución de problemas, la lógica, el análisis de datos, la identificación de patrones y la comprensión de relaciones abstractas. Ejemplos de profesiones que requieren esta inteligencia son la ingeniería, la ciencia, la informática y las matemáticas.

Inteligencia espacial: Esta inteligencia se refiere a la capacidad de visualizar y manipular objetos en el espacio. Las personas con esta inteligencia pueden pensar en tres dimensiones y tienen habilidades como la capacidad de orientarse en un mapa, reconocer patrones visuales, dibujar y crear representaciones gráficas. Profesiones que requieren esta inteligencia incluyen la arquitectura, el diseño, el arte y la fotografía.

Inteligencia musical: Esta inteligencia se relaciona con la capacidad de comprender y generar música. Las personas con esta inteligencia tienen habilidades como la capacidad de reconocer ritmos, tonos, melodías y armonías, así como la habilidad para tocar un instrumento o cantar. Los músicos, compositores, cantantes y directores de orquesta suelen tener una inteligencia musical muy desarrollada.

Inteligencia corporal-kinestésica: Esta inteligencia se refiere a la capacidad de controlar el cuerpo y realizar movimientos físicos. Las personas con esta inteligencia tienen habilidades como la coordinación, la agilidad, la destreza física y la capacidad de realizar actividades que requieren habilidad manual y destreza corporal.

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

Profesiones que requieren esta inteligencia incluyen la danza, el deporte, la cirugía y el arte marcial.

Inteligencia interpersonal: Esta inteligencia se refiere a la capacidad de entender y comunicarse con los demás. Las personas con esta inteligencia tienen habilidades como la empatía, la capacidad de escuchar y entender las emociones y necesidades de los demás, y la capacidad de comunicarse de manera efectiva. Ejemplos de profesiones que requieren esta inteligencia son la psicología, la enseñanza, el liderazgo y la política.

Inteligencia intrapersonal: Esta inteligencia se relaciona con la capacidad de entender y controlar las emociones propias. Las personas con esta inteligencia tienen habilidades como la capacidad de reflexionar sobre sus propios pensamientos y sentimientos, comprender sus propias motivaciones, fortalezas y debilidades, y la capacidad de desarrollar una autoestima saludable. Ejemplos de profesiones que requieren esta inteligencia son la psicología, la filosofía y el coaching personal.

La inteligencia naturalista: se basa en la observación y la comprensión de los patrones de la naturaleza, como el clima, las estaciones, los animales, las plantas y los ecosistemas. Las personas con alta inteligencia naturalista pueden identificar fácilmente los patrones en la naturaleza y hacer predicciones sobre cómo estos patrones cambiarán en el futuro.

Según Gardner, todas estas inteligencias son igualmente importantes y tienen el mismo potencial para ser desarrolladas en cada persona. Y Goleman propone otras tres inteligencias más, que no son consideradas inteligencias desde el campo académico, pero que si son reales, expone algunos ejemplos de cómo es que estas inteligencias están presentes en la vida de ser humano y es este grupo donde se coloca la inteligencia emocional la cual expone en su libro.

Inteligencia emocional: Esta inteligencia se refiere a la capacidad de reconocer, entender y gestionar las emociones propias y ajenas. Las personas con alta

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

inteligencia emocional son capaces de identificar y regular sus emociones de manera efectiva, lo que les permite tomar decisiones más informadas y relacionarse de manera más saludable con los demás. La inteligencia emocional incluye habilidades como la empatía, la gestión del estrés, la autoconciencia y la capacidad para comunicar emociones.

Pero algunas personas, como Dan Millman, (DAN, 1995), proponen que *“La inteligencia espiritual pertenece a cada uno de nosotros, se encuentra en nuestros corazones y está en el corazón de cada religión, cultura y sistema moral”* como inicio en su libro *Inteligencia Espiritual* y esto lo conceptualiza en la idea de un manantial de sabiduría interior, haciendo referencia a la inteligencia espiritual que no es una herramienta, si no, un estilo de vida, esta inteligencia se refiere a la capacidad de encontrar significado y propósito en la vida, y de conectar con algo más grande que uno mismo. Las personas con alta inteligencia espiritual tienen una mayor conciencia de su propia existencia y de su relación con el mundo que los rodea. Esta inteligencia se relaciona con habilidades como la reflexión, la meditación, la conexión con la naturaleza y la capacidad de encontrar sentido en la adversidad.

Millman propone una serie de puntos o leyes, como ley del equilibrio, ley de las elecciones, ley de los procesos, etc.; que si la persona se enfoca en llegar a ese objetivo, su espíritu crecerá, de igual forma Goleman menciona algunos aspectos o pasos, como el reconocimiento de tus propias emociones y las de los demás, administración de las emociones, también menciona algunas formas de mantener y desarrollar esta inteligencia, como conocerse uno mismo, pensar dos veces las cosas, identificar el origen de esa emoción, analizar los sentimientos y emociones propios y de los demás, entre otros puntos que se tiene que tomar en cuenta para tener una inteligencia emocional más desarrollada, y Gardner proponen y explican de la misma manera en su teoría de las inteligencias múltiples que están ligadas un tanto a la inteligencia intelectual.

Basado en ideas de los talleres: Resiliencia impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.

Desarrollo emocional impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

Conducta saludable impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022

La Biblia, hago referencia a este escrito, porque posiblemente los libros de estos escritores no son muy conocidos, pero la Biblia, sino está analizada por el mundo, si es un símbolo que la mayoría de las personas ubica, siendo base para explicar el punto de unión. Una característica que tienen todos estos escritos es de que estas lecturas parecieran algo muy parecido a un manual, receta o incluso mandamientos, donde se propone una serie de características y pasos para poder concientizar, localizar, mantener y desarrollar cada tipo de inteligencia.

Y de entre todas las inteligencias que se exponen en estos textos, hay tres que se consideran, pudieran ser las bases de las demás, generando una integridad y conexión entre cada una e individual. La inteligencia emocional, intelectual y espiritual se pudieran decir que están ligadas directamente a los planos o dimensiones que componen al ser y su bienestar.

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

SER

“Cuando dos seres se perdonan en la misma casa, moverán montañas” - La Biblia

La teoría del ser físico, mental y espiritual es una perspectiva que considera que el ser humano está compuesto por tres aspectos interconectados: el cuerpo físico, la mente y el espíritu. Esta teoría sostiene que cada uno de estos aspectos tiene una función específica y que su equilibrio y armonía son esenciales para el bienestar general del individuo.

El cuerpo físico se refiere a la estructura material del ser humano, que incluye los órganos, los músculos, los huesos y todo lo que es tangible. Este aspecto del ser es el que nos permite movernos, percibir el mundo que nos rodea y realizar actividades físicas.

La mente se refiere al aspecto intelectual y emocional del ser humano. Incluye nuestras emociones, pensamientos, creencias y experiencias. La mente nos permite tomar decisiones, aprender, razonar, imaginar y experimentar una amplia gama de emociones.

El espíritu se refiere al aspecto más profundo y esencial del ser humano, que va más allá de la materia y la mente. Se relaciona con nuestra conexión con algo más grande que nosotros mismos, como la naturaleza, el universo o una fuerza divina. Este aspecto nos da un sentido de propósito y significado en la vida.

Según la teoría del ser físico, mental y espiritual, el equilibrio y la armonía entre estos tres aspectos son esenciales para el bienestar general del individuo. Si alguno de estos aspectos está desequilibrado, puede afectar negativamente los demás y provocar problemas de salud física, emocional o espiritual.

En resumen, la teoría del ser físico, mental y espiritual propone que el ser humano es una entidad compleja que está compuesta por tres aspectos interconectados: el

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

cuerpo físico, la mente y el espíritu. Al equilibrar y armonizar estos aspectos, se puede lograr una vida más plena y satisfactoria.

*Basado en ideas de los talleres: **Resiliencia** impartido el día jueves 17 / noviembre / 2022.*

***Desarrollo emocional** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

***Conducta saludable** impartido el día sábado 03/e diciembre / 2022*

DIMENSIONES

“Cuando hagas la reconciliación entre el sentimiento y el pensamiento se ganará la mejor nación” – autor desconocido

Y tomando como base la teoría de las dimensiones del bienestar integral de Daniel Belvedere, la cual es un enfoque que considera que el bienestar no es un estado o una condición única, sino que está compuesto por diferentes aspectos que interactúan y se influyen mutuamente. Esta teoría propone que el bienestar integral se alcanza cuando se logra un equilibrio y una armonía en todas las áreas de la vida.

“El ser humano es una unidad bio-psico-espiritual relacionada. Ésta constituido por el área física, regida por leyes biológicas; el área mental, regida por leyes psicologías; y el área espiritual, regida por leyes morales.”

Es como Daniel Belvedere expone su teoría sobre Las tres dimensiones del bienestar, en este documento Belvedere expone como es que la salud de ser humano no solo se basa en la salud física, como el peso, enfermedades físicas, sino, que la salud también depende del área mental y del área espiritual, explica qué partes del ser corresponde a que área, mencionando como los médicos y el sector de salud se enfoca por lo general en el área de lo físico, pensando que el bienestar se encuentra en lo biológico, en lo tangible, y de cierta forma están en lo



Ilustración 11:

(https://lens.google.com/search?p=ARADza4vYe0iiSkIVhdakzCEsTIQLrjZAuSjt1e42ZC3BfUnNUXHHVbvZyD5HwPewhG34cJvOztTUh5MKUos5LsobneCZgyAUiW67uY9zInjGtRFW05x5rtS2uVl3mDVT93uwgkmYFzmyR2TxMvSyExC_GJzNfQOkk-ooPaSM6D0KNYVfUN0vv3R9bxvraGC4sJ6lc3wM3jj3cSE3vqgomwuvO)

correcto, también menciona como Freud es el pionero del descubrimiento del área mental, creando la primera disociación entre esta y la anterior. En palabras de Belvedere (BELVEDERE, s.f.):

“Es posible que las mayores disidencias entre los que trabajamos por el bienestar humano está relacionada con la concepción antropológica que da base estructural a nuestro abordaje psicológico, médico o religioso.”

Dimensión física: se refiere al cuidado del cuerpo a través de una alimentación saludable, ejercicio físico, descanso adecuado y evitando el consumo de sustancias nocivas.

Dimensión emocional: se refiere al manejo adecuado de las emociones, la capacidad de reconocer y expresar los sentimientos, el manejo del estrés y la ansiedad, y la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables.

Belvedere para explicar la última área comenta *“Viktor Frankl (1959) aprendió que el campo de concentración que el ser humano es más que materia, y más que intelecto”* mencionando que Frankl siguiendo el camino de Freud pudo plantear ideas sobre la dimensión espiritual.

Dimensión espiritual: se refiere a la conexión con algo más grande que uno mismo, la búsqueda de significado y propósito, y la práctica de valores y creencias que dan sentido a la vida. Belvedere sigue mencionando como Frankl usaba a Freud eje de partida para cuestionar la existencia de la espiritualidad, esto se pudiera decir que queda más claro con el siguiente fragmento (BELVEDERE, s.f.):

“Viktor Frankl comentaba con respecto a Freud, cuando decía que la sesión psicoanalista había una especie de sustitución de Dios [...] el paciente se acuesta en el diván y el psicoanalista queda fuera del alcance [...] En cierta medida Freud estaba reproduciendo rudimentariamente la escenografía de la oración.”

Para explicar que estas áreas no están separadas entre sí, ni tampoco son competencia, sino, una complementación de una con las otras y que encontrando el equilibrio en cada una, se lograría tener un bienestar común o total, como lo dice en otro fragmento enfocado al amor como base de cada una de estas áreas *“En otras palabras: la vivencia del amor incondicional, altruista no sólo genera paz mental y espiritual. También producirá bienestar físico.”* (BELVEDERE, s.f.) esto haciendo referencia a un ejemplo que expone de como al realizar acciones de amor altruista, la percepción de este amor ocurre a nivel de la corteza cerebral, el cual activa el hipotálamo y este al sistema límbico estimulando y segregando sustancias como hormonas entre otras, las cuales actuaran en los órganos internos, mejorando el funcionamiento del cuerpo como la buena digestión, la circulación sanguínea, mejorando la presión arterial, el ritmo cardiaco, reducción de inflamaciones y a esto se le conoce como una autorreparación del organismo.



Ilustración 12: Bienestar integral (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/h
https://cinda.cl/wp-content/uploads/2021/08/Panel-2_TEC_Bienestar-en-Pandemia.pdf)

También se plantea otra teoría de las dimensiones, más extensa, por lo que se considera que más que ser otra teoría, pudiera ser un complemento a la anterior, o una suma, dependiendo de su fecha de descubrimiento. Esta teoría es sobre de las dimensiones del bienestar integral fue propuesta por el psicólogo estadounidense Dr. Bill Hettler, quien fundó el National Wellness Institute en 1977. Hettler definió el bienestar integral, como "un estado de bienestar completo en el que el individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar productivamente y es capaz de contribuir a su comunidad".

A partir de esta definición, Hettler identificó 6 dimensiones del bienestar integral: física, emocional, intelectual, social, ocupacional y espiritual. Con el tiempo, se han añadido dos dimensiones más: la financiera y la ambiental. Estas ocho dimensiones representan los diferentes aspectos de la vida que se relacionan con el bienestar y que deben ser considerados para lograr un equilibrio completo.

Dimensión social: se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, a la participación en actividades sociales y a la creación de una red de apoyo.

Dimensión intelectual: se refiere a la capacidad de aprendizaje y la búsqueda constante del conocimiento, la creatividad y el desarrollo de habilidades intelectuales.

Dimensión financiera: se refiere a la capacidad de administrar el dinero de manera efectiva, la planificación financiera y la creación de estabilidad financiera.

Dimensión ocupacional: se refiere a la satisfacción en el trabajo y la capacidad de desarrollar habilidades en el campo laboral, así como la creación de una vida laboral balanceada.

Dimensión ambiental: se refiere al cuidado del medio ambiente y la conexión con la naturaleza, el entendimiento de la interdependencia del ser humano con el planeta y la promoción de prácticas sostenibles. Más las otras tres dimensiones que ya se habían mencionado con anterioridad.

CEREBROS

Basados en ideas obtenidas en talleres de Autoestima, Inteligencias y desarrollo emocional impartidos en el centro de rehabilitación, se comentaba que existía una teoría del cerebro triple de Paul MacLean donde se exponía que el cerebro humano tiene tres componentes principales que evolucionaron a lo largo del tiempo y que

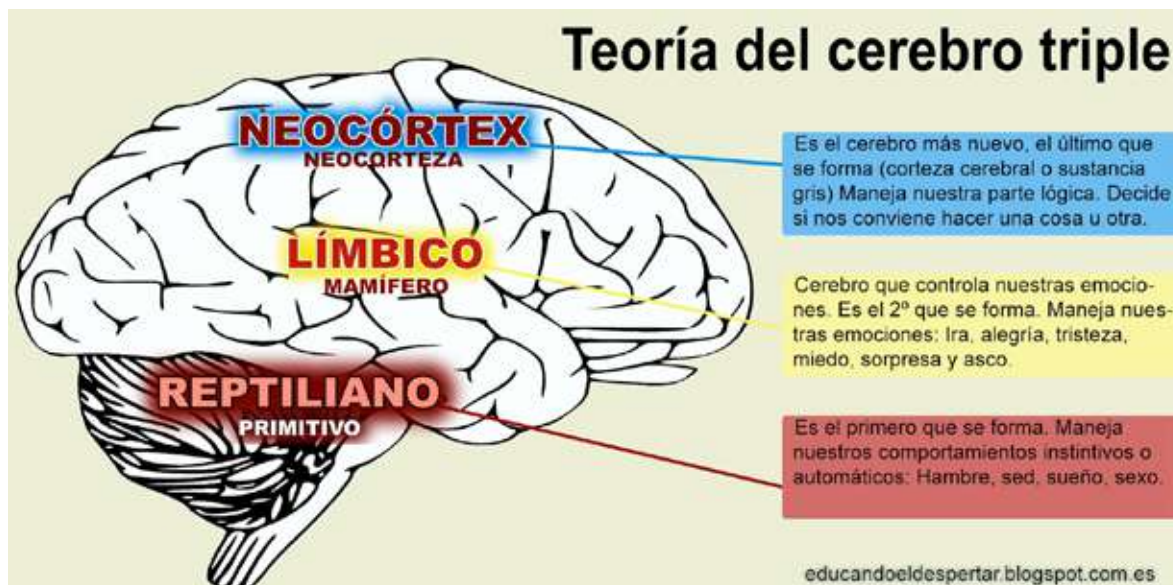


Ilustración 13: Teoría del cerebro triple (<https://educandoeldespartar.blogspot.com/2016/03/el-cerebro-emocional-en-los-ninos.html>)

coexisten en la actualidad. Estos tres componentes son el cerebro reptiliano, el sistema límbico y la corteza cerebral.

El cerebro reptiliano es la parte más primitiva y antigua del cerebro humano, que se desarrolló hace más de 300 millones de años. Es una parte del cerebro que se encuentra en todos los vertebrados, desde los reptiles hasta los mamíferos, incluyendo a los humanos. Esta parte del cerebro es responsable de las funciones básicas de supervivencia, como la respiración, la frecuencia cardíaca, la

temperatura corporal y la regulación de los reflejos. También está involucrada en el comportamiento instintivo de lucha o huida en situaciones de peligro.

Aunque el cerebro reptiliano es una parte importante del cerebro humano, su papel es limitado en comparación con otras partes más evolucionadas del cerebro, como el sistema límbico y la corteza cerebral. A medida que el cerebro humano ha evolucionado, las funciones del cerebro reptiliano se han integrado y modificado para permitir un mayor control cognitivo y emocional. Sin embargo, aún se cree que el cerebro reptiliano tiene un papel relevante en la regulación de las funciones corporales y los instintos básicos de supervivencia.

El sistema límbico es una parte del cerebro que evolucionó hace unos 200 millones de años y se encuentra en los mamíferos. Es responsable de la regulación de las emociones, la memoria y el comportamiento social. Esta parte del cerebro incluye la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo. El sistema límbico es una parte del cerebro que se encuentra en los mamíferos, incluyendo a los humanos, y se desarrolló hace unos 200 millones de años. Es un conjunto de estructuras que están interconectadas y que trabajan juntas para regular las emociones, la memoria y el comportamiento social.



Ilustración 14: Sistema Límbico
(<https://www.goconqr.com/mapamental/4022440/sistema-lymbico>)

La corteza cerebral es la capa más externa y altamente desarrollada del cerebro, que se encuentra en los mamíferos, incluyendo a los humanos. Es una estructura compleja y altamente especializada que desempeña un papel fundamental en la cognición, el pensamiento abstracto, el razonamiento, la percepción, la memoria, la

atención y el lenguaje. Está dividida en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo, y se compone de cuatro lóbulos principales: el lóbulo frontal, el lóbulo parietal, el lóbulo temporal y el lóbulo occipital. Cada uno de estos lóbulos está especializado en diferentes funciones.

La teoría del cerebro triple de Paul MacLean sugiere que estos tres componentes del cerebro interactúan y trabajan juntos en el procesamiento de la información y la toma de decisiones. Según esta teoría, los instintos básicos y las emociones se originan en el cerebro reptiliano y el sistema límbico, mientras que la cognición y la toma de decisiones más complejas se originan en la corteza cerebral.

SENTIDOS:

Los sentidos son procesos fisiológicos que nos permiten percibir el mundo que nos rodea a través de la recepción de estímulos externos. Pero también tienen una importante función psicológica, ya que nuestro cerebro no solo recibe la información sensorial, sino que la interpreta y le da un significado. Según Rudolf Steiner, realizó aportaciones importantes en el área de la filosofía antroposofía, en su teoría propone que los sentidos humanos no son simplemente receptores pasivos que se alimentan de información adquirida del mundo exterior, sino que los sentidos están conectados a procesos de percepción y cognición más amplios en el ser humano. Él creía que cada uno de los sentidos está relacionado con un proceso mental específico y que estos procesos trabajan juntos para crear una imagen completa del mundo.

Steiner también argumentó que los sentidos se desarrollan en diferentes etapas en la vida de una persona, comenzando con la percepción táctil y culminando en la percepción espiritual. Él veía el desarrollo de los sentidos como un proceso continuo de maduración, que permitía a las personas percibir cada vez más aspectos sutiles del mundo que les rodea, en otras palabras, él pensaba que el ser humano es un ser complejo que tiene la capacidad de desarrollarse en múltiples dimensiones, incluyendo los sentidos y la percepción.

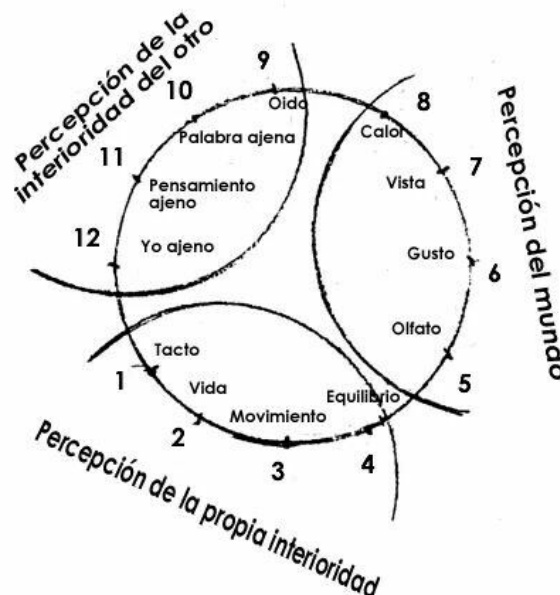


Ilustración 15: Dimensiones (<https://escuelawaldorflugo.org/formacion-en-pedagogia-waldorf-6/>)

“Vivimos con las almas de los otros, de la misma manera que vivimos con los colores y con los sonidos, y el que no coge esto no conoce absolutamente nada de la vida del alma [...] podemos presentir el cambio social que involucra el reconocimiento [...] Un cambio que apunta hacia una cultura más vivible.”

Fragmento extraído del escrito *Los doce sentidos*, (12 sentidos, 2012)

Siguiendo la teoría de los sentidos de Steiner, se puede decir que la psicología juega un papel importante la percepción del espacio, y no solo se atribuye a aspectos físicos o biológicos. Cuando se propone la psicología en los sentidos se hace referencia a la forma en que los sentidos del ser humano influyen no solo en la percepción del espacio físico, si no, al ser los sentidos del ser humano el medio por donde se conecta con el contexto físico estos juegan un gran papel en la generación de las emociones, los pensamientos y la conducta. La percepción es el proceso por el cual las personas interpretan y organizan los estímulos sensoriales para así se pueda tener un significado. La emoción puede ser influenciada por la forma en que el ser humano percibe los estímulos sensoriales, lo que a su vez puede afectar su comportamiento. El pensamiento también se ve afectado por los sentidos, ya que las experiencias sensoriales pueden influir en la forma en que las personas piensan y razonan; y al igual que los pensamientos, la conducta puede ser guiada o influenciada por los sentidos, porque la información sensorial puede influir en la forma en que actuamos en el mundo.

Los sentidos no solo nos permiten percibir el mundo que nos rodea, sino que también tienen una importante función psicológica al influir en la percepción, la emoción, el pensamiento y la conducta.

ENERGÍA, FRECUENCIA Y ONDA

"Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad". - Albert Einstein

Las frecuencias, energías y ondas son conceptos que se relacionan con la física y la química, pero también se han explorado en relación con la vida y su afectación. A continuación, se presenta información general sobre estos conceptos y su posible influencia en la vida:

- **Energías:** Las energías se refieren a la capacidad de un sistema para realizar trabajo. En la naturaleza, existen diferentes tipos de energías, como la energía térmica, la energía eléctrica, la energía cinética y la energía potencial. Se ha estudiado la posible influencia de las energías en la salud y el bienestar, y se ha sugerido que ciertas energías pueden tener efectos beneficiosos sobre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, se ha explorado la acupuntura y la acupresión para liberar la energía del cuerpo y mejorar el equilibrio y la salud.
- **Ondas:** Las ondas se refieren a la propagación de una perturbación en un medio. En la naturaleza, existen

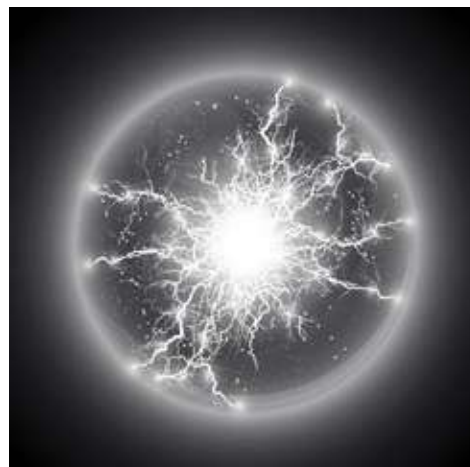


Ilustración 16: Energía
(https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-efecto-luz-transparente-rayo-bola-electrico-bola-plasma-magica_5741428.htm)

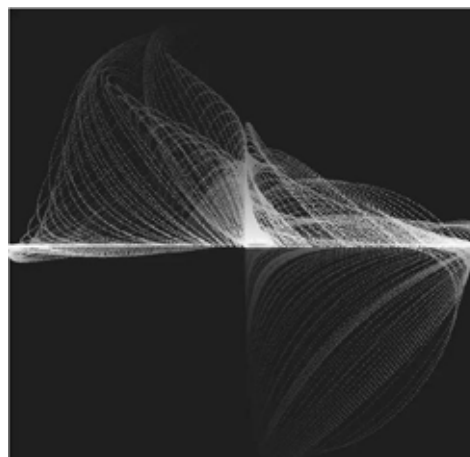


Ilustración 17: Onda
(https://twitter.com/Hau_kun/status/1272119542609702912)

Basado en ideas del taller: ¿De dónde se da la espiritualidad? Impartido el día sábado 18 / de noviembre / 2022

Resiliencia impartida el día jueves 17 / noviembre / 2022

El amor: identificación de metas impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022

diferentes tipos de ondas, como las ondas sonoras, las ondas electromagnéticas y las ondas gravitatorias. Se ha estudiado la posible influencia de las ondas en la salud y el bienestar, y se ha sugerido que ciertas ondas pueden tener efectos beneficiosos sobre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, se ha explorado la terapia de luz y la terapia magnética para mejorar la salud y el bienestar.

- Frecuencias: Las frecuencias se refieren a la cantidad de ciclos por segundo que se producen en una onda. En la naturaleza, existen diferentes tipos de frecuencias, como las ondas de luz, el sonido, las ondas electromagnéticas y las ondas cerebrales. Se ha estudiado la posible influencia de las frecuencias en la salud y el bienestar, y se ha propuesto que ciertas frecuencias pueden tener efectos beneficiosos sobre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, se ha explorado la terapia de sonido y la meditación para alterar las frecuencias cerebrales y mejorar la relajación y el bienestar.

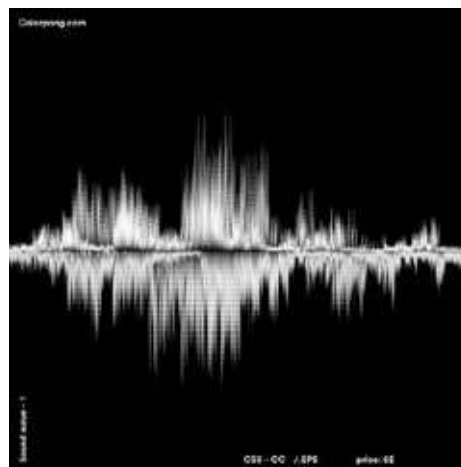


Ilustración 18: Frecuencia
(<https://www.behance.net/gallery/29356795/Colorpongcom-Sound-Vector-artworks-collection>)

Basado en ideas del taller: ¿De dónde se da la espiritualidad? Impartido el día sábado 18 / de noviembre / 2022

Resiliencia impartida el día jueves 17 / noviembre / 2022

El amor: identificación de metas impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022

ARQUITECTURA AMBIENTAL

*“Damos forma a nuestros edificios, luego estos nos dan forma a nosotros” -
Winston Churchill*

IDENTIFICACIÓN CADA ARQUITECTURA CON EL 3 SER ESFERAS

La arquitectura ambiental se enfoca en diseñar edificios y espacios que sean respetuosos con el medio ambiente y que promuevan la sostenibilidad. A continuación, se presentan algunas características y elementos que se pueden encontrar en la arquitectura ambiental:

- **Diseño pasivo:** La arquitectura ambiental utiliza estrategias de diseño pasivo para reducir el consumo de energía y optimizar la eficiencia energética del edificio. Por ejemplo, la ubicación y orientación del edificio pueden maximizar la luz solar natural, reducir la necesidad de iluminación artificial y minimizar el uso de aire acondicionado.
- **Uso de materiales sostenibles:** La arquitectura ambiental usa materiales sostenibles y respetuosos con el medio ambiente en la construcción de edificios, como madera certificada, materiales reciclados y productos de bajo impacto ambiental.
- **Eficiencia energética:** La arquitectura ambiental busca maximizar la eficiencia energética del edificio a través del empleo de tecnologías energéticas renovables, como paneles solares y sistemas de energía eólica.
- **Calidad del aire interior:** La arquitectura ambiental presta atención a la calidad del aire interior del edificio, usando materiales de construcción y técnicas de ventilación que reduzcan la contaminación y mejoren la calidad del aire.
- **Diseño centrado en el usuario:** La arquitectura ambiental se enfoca en el diseño centrado en el usuario, creando espacios interiores y exteriores que sean cómodos, saludables y seguros para las personas que los usan.

- Integración con el entorno natural: La arquitectura ambiental busca integrar el edificio con el entorno natural, aprovechando las características del sitio y minimizando el impacto ambiental.
- Enfoque en la sostenibilidad: La arquitectura ambiental se enfoca en la sostenibilidad a largo plazo, creando edificios y espacios que sean duraderos, adaptables y resistentes a los cambios ambientales y sociales.

La arquitectura ambiental busca diseñar edificios y espacios que sean respetuosos con el medio ambiente, sostenibles y centrados en el usuario. A través del uso de técnicas de diseño pasivo, materiales sostenibles y tecnologías energéticas renovables, la arquitectura ambiental puede ayudar a reducir el impacto ambiental de los edificios y promover la sostenibilidad a largo plazo, esto como base en la frase de Winston Churchill *“Damos forma a nuestros edificios, luego estos nos dan forma a nosotros”* argumentado por Antonio Méndez, (El Siglo de Torreón, 2012):

“La frase de Churchill ha servido de punto de partida a una especialidad de la arquitectura que liga a esta con la psicología, una que analiza la manera en que se interrelacionan la cultura, el comportamiento y la percepción sensorial con el entorno construido. La cual estudia cómo vemos y sentimos los edificios y todo lo que nos rodea, que investiga las diferentes características de los espacios, de la luz, las cualidades de los colores y cómo afectan estos el uso y la forma en que nos desenvolvemos en ellos”.

La neuroarquitectura es una disciplina que combina la neurociencia y la arquitectura para comprender cómo el entorno construido puede afectar la cognición, la emoción y el comportamiento humano como lo menciona Sonia Buhner en su ensayo (LA MENTE ES MARAVILLOSA, 2020) *“cómo el entorno modifica el cerebro y, por lo tanto, el*

comportamiento". Esta disciplina se enfoca en el diseño de edificios y espacios que mejoren el bienestar y la salud mental de las personas que los utilizan.

La neuro arquitectura se enfoca en crear espacios que estimulen los sentidos, como la luz, el sonido, el tacto y el olfato. Estos espacios pueden mejorar el estado de ánimo y la productividad de las personas que los utilizan. La neuro arquitectura utiliza un enfoque de diseño biófilo, que busca integrar elementos naturales en el entorno construido. Esto puede incluir la incorporación de plantas, agua y materiales naturales en el diseño del edificio. La neuro arquitectura se enfoca en la ergonomía y en la creación de espacios que sean cómodos y saludables para las personas que los utilizan. Esto puede incluir la selección de muebles ergonómicos y la optimización de la iluminación y la ventilación para mejorar la calidad del aire.

La neuro arquitectura utiliza un enfoque basado en evidencia, utilizando la investigación y la ciencia para informar el diseño del edificio y el entorno construido. Esto puede incluir estudios de neurociencia y psicología para comprender cómo el cerebro humano responde al entorno construido. La neuro arquitectura se enfoca en la accesibilidad y en la creación de espacios que sean accesibles para todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas o cognitivas. La neuro arquitectura se enfoca en el diseño emocional y en la creación de espacios que fomenten emociones positivas, como la alegría, la tranquilidad y la felicidad. Esto puede incluir la selección de colores y materiales que promuevan la relajación y el bienestar.

ARQUITECTURA EN LA DIMENSIÓN METAL Y ESPIRITUAL

La arquitectura y la espiritualidad están estrechamente relacionadas en muchas culturas a lo largo de la historia. A continuación, se presentan algunas características y ejemplos de esta relación:

En muchas culturas, la arquitectura religiosa es considerada como un medio para conectarse con lo divino. Las formas, las proporciones y los materiales utilizados en la construcción de templos, iglesias, mezquitas y otros edificios sagrados están diseñados para transmitir una sensación de trascendencia y para facilitar la contemplación y la meditación.

La arquitectura religiosa también puede tener un papel importante en la creación de un sentido de comunidad y de pertenencia. La construcción de grandes catedrales o mezquitas puede ser un esfuerzo colectivo que une a las personas en torno a un objetivo común y que simboliza la importancia de la fe en la vida de la comunidad.

En algunas tradiciones espirituales, los lugares sagrados se consideran puertas de entrada a dimensiones más elevadas de conciencia. La arquitectura de estos lugares está diseñada para ayudar a los visitantes a trascender el mundo material y a experimentar una conexión más profunda con lo divino.

En otras culturas, la naturaleza es considerada como un lugar sagrado y la arquitectura se integra de forma orgánica en el entorno natural. Por ejemplo, los pueblos indígenas de América del Norte construyeron sus viviendas de forma que estuvieran en armonía con la naturaleza y respetaran los espíritus que habitan en los árboles, los ríos y las montañas.

En la arquitectura moderna, algunos arquitectos han explorado la conexión entre la espiritualidad y la tecnología.

La arquitectura puede desempeñar un papel importante en el ser espiritual, ya que puede ayudar a crear un ambiente propicio para la contemplación, la meditación y

la conexión con lo divino lo cual es fundamental para construir una inteligencia emocional como lo menciona Dan Millán (INTELIGENCIA ESPIRITUAL, 1995) *“el equilibrio comienza con la respiración, inspirar y expirar son los ritmos primitivos de la vida, inspirando encontraras inspiración y expirando encontraras desahogo [...] en cada respiración se genera vida y muerte..”*. Lo que en otras palabras a veces los materiales para construir algo son intangibles pero sumamente esenciales. A continuación, se describen algunas de las características y la importancia de la arquitectura en el ser espiritual:

- **Simbolismo:** La arquitectura puede emplear simbolismos que ayuden a los creyentes a conectarse con su fe y con lo divino. Por ejemplo, en la arquitectura religiosa se suelen utilizar formas, colores y materiales que simbolizan aspectos de la religión o la espiritualidad.
- **Espacio sagrado:** La arquitectura puede crear un espacio sagrado que inspire reverencia y respeto. Este espacio puede ser utilizado para la oración, la meditación, la contemplación o el culto, y puede ayudar a los creyentes a sentirse conectados con lo divino.
- **Belleza:** La arquitectura puede ser hermosa y estética, lo que puede inspirar una sensación de paz y armonía en el ser espiritual. La belleza arquitectónica puede ser una fuente de inspiración y elevación espiritual.
- **Funcionalidad:** La arquitectura también debe ser funcional y adaptada a las necesidades de los creyentes. Por ejemplo, una mezquita debe tener un espacio para la ablución, una sinagoga debe tener un espacio para la lectura de la Torá y una iglesia debe tener un espacio para el altar y la comunión.
- **Orientación:** La orientación de la arquitectura también puede ser importante en el ser espiritual. Por ejemplo, una mezquita se orienta hacia La Meca y una iglesia se orienta hacia el este para simbolizar la resurrección de Cristo.

En resumen, la arquitectura puede ser un elemento importante en el ser espiritual al proporcionar un espacio sagrado y funcional, al utilizar simbolismos, belleza y orientación adecuados para la práctica religiosa y la conexión con lo divino.

COLOR, FORMA, ILUMINACIÓN

*“Los colores como las características, siguen los cambios de las emociones” -
Pablo Picasso*

El color, la iluminación, el aroma, la temperatura y el mobiliario son factores fundamentales en la creación de espacios saludables en la arquitectura. Cada uno de estos elementos puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas que habitan o usan el espacio, como lo menciona uno de los escritores de equipo de Verdosa, (Psicología del color: ¿cómo influye en el estado de ánimo?, 2020), que se basa en el famoso pintor Picasso:

La psicología del color puede jugar un papel fundamental en el estado de ánimo debido a que “los colores, como las características, siguen los cambios de las emociones”, tal como comentó una vez Pablo Picasso.

- Color: El color puede afectar el estado de ánimo y el comportamiento de las personas. Por ejemplo, los colores cálidos pueden crear un ambiente acogedor y relajante, mientras que los colores fríos pueden crear un ambiente más fresco y estimulante. Además, el color puede ser utilizado para destacar zonas específicas o resaltar ciertos elementos arquitectónicos.



*Ilustración 19: Strength Mindset The Psychology Of Success
(<https://www.kobo.com/us/es/audiobook/strength-mindset-the-psychology-of-success-1>)*

- **Iluminación:** La iluminación adecuada puede mejorar la calidad de vida de las personas. La luz natural puede proporcionar una sensación de bienestar y reducir el estrés, mientras que la luz artificial puede utilizarse para crear diferentes ambientes o resaltar elementos específicos. La iluminación también puede ser usada para mejorar la seguridad en los espacios, especialmente en áreas de trabajo o de circulación.
- **Aroma:** El aroma puede influir en el estado de ánimo de las personas y puede ser empleado para crear una sensación de confort y relajación. Por ejemplo, el uso de plantas y flores puede proporcionar un aroma fresco y natural, mientras que la aromaterapia puede ser usada para generar diferentes ambientes y mejorar la salud mental.
- **Temperatura:** La temperatura adecuada es esencial para la comodidad y la salud de las personas. La regulación adecuada de la temperatura puede mejorar la calidad del aire, reducir el estrés y mejorar la productividad en los espacios de trabajo.
- **Mobiliario:** El mobiliario puede ser empleado para mejorar la funcionalidad y el confort de los espacios. La elección adecuada de mobiliario puede mejorar la postura, reducir el estrés y mejorar la productividad en el lugar de trabajo. También puede ser usado para generar diferentes ambientes y mejorar la estética de los espacios.

ATMÓSFERA

“La belleza está en los ojos que la ven”

PLANTON

“Entre los edificios y sus entornos se produce un juego de dar y recibir, prestarse atención y enriquecimiento mutuo” es la frase con la que se comienza el libro *Atmósferas*, escrito por Peter Zumthor, (Atmósferas, 2006), partiendo entonces se pudiera resumir en pocas palabras el concepto e intención de una atmósfera.

La atmósfera en arquitectura es una dimensión importante que influye en la percepción y la experiencia de un espacio arquitectónico. Se trata de un concepto que va más allá de la función y la forma del edificio, y se enfoca en cómo se siente el espacio.

En otras palabras, y siendo fieles a la idea de Zumthor, atmósfera es la anatomía de la arquitectura, se quiere decir que es la conjugación de objetos y materiales o elementos intangibles, comunes en el mundo, que al encontrarse e interactuar entre sí, generan un espacio.

La atmósfera puede ser creada por diferentes elementos, como la luz, el color, el sonido, la textura, la forma, la cultura y las emociones.

La luz es uno de los elementos más relevantes para generar una atmósfera en un espacio arquitectónico. Pues es la que posiblemente les dará vida y concordancia



Ilustración 20: *Atmósferas*
(<https://medium.com/@seguramentefer/a-t-m-%C3%B3-s-f-e-r-a-s-d221ed0c4548>)

a los elementos. La luz natural puede crear una sensación de calidez y de conexión con la naturaleza generando una conexión espiritual, mientras que la luz artificial puede ser utilizada para crear diferentes efectos de iluminación y para resaltar ciertos aspectos del espacio.

El color también es un elemento importante para generar atmósfera. Los colores pueden influir en el estado de ánimo y en la percepción del espacio. Por ejemplo, los tonos cálidos como el rojo, el naranja y el amarillo pueden crear una sensación de energía y vitalidad, mientras que los tonos fríos como el azul y el verde pueden producir una sensación de tranquilidad y serenidad.

La textura de los materiales también es relevante para generar atmósfera en un espacio. La elección de los materiales y la forma en que se usan pueden afectar la sensación táctil de un espacio. Por ejemplo, una pared de piedra rugosa puede generar una sensación de rusticidad y de conexión con la naturaleza, mientras que una pared de vidrio liso puede crear una sensación de modernidad y de transparencia.

El sonido, como rescata en otras palabras el arquitecto Zumthor, se pudiera decir que es la textura musical que envuelve el espacio, siendo este otro elemento que puede producir una atmósfera en un espacio arquitectónico y esto es posible porque el espacio y sus elementos funcionan como un gran instrumento, todo objeto o superficie genera un sonido y es por ello, que la acústica de un espacio puede influir en la sensación de tranquilidad o de energía. El sonido también puede ser utilizado para usado un ambiente específico, como la música en una sala de conciertos.

Pero del sonido también se compone el silencio, donde se pudiera presumir por percepción propia que cuando un edificio está en silencio es porque seguramente está suspendiendo el tiempo en el espacio y ninguno de los dos avanza en su propósito inicial y solo flotan entre los planos.

Entonces decir que la forma y disposición de los elementos arquitectónicos son igual de importante para poder influir en la atmósfera de un espacio. La forma de un

edificio puede crear una sensación de apertura o de protección, mientras que la disposición de los elementos puede influir en la circulación de las personas y en la sensación de comodidad. Y la belleza y estética que emiten cada uno y en conjunto permite generar sensaciones sin palabras.

Siguiendo el hilo un poco con lo anterior, diciendo que la cultura y las emociones que son generadas por la misma atmósfera, se convierten en parte de los elementos importantes para producir atmósfera en un espacio arquitectónico. Los elementos culturales, como la historia y la tradición, pueden tener un efecto significativo en la atmósfera de un espacio. Las emociones que evoca un espacio, como la alegría, la tristeza, la tranquilidad o la tensión, también son una parte integral de su atmósfera.

El tiempo, posiblemente no muy clara su participación, pero el tiempo es un elemento relevante en la generación de la atmósfera, pues como lo menciona Zumthor que dice que la arquitectura no es solo un arte espacial, sino también temporal como la música. El tiempo aporta diferente contexto en un mismo espacio a lo largo de una línea temporal, generando diferentes usos y finalidades al espacio dependiendo su momento, puesto que la vida de la materia es desconocida y muchas veces una vida de un edificio pasa por millones de vidas humanas. El tiempo evoca esferas que contienen escenas de la historia.

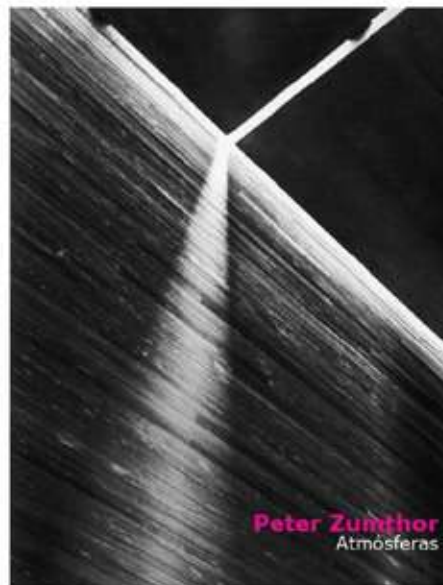


Ilustración 21: Atmosferas/Peter Zumthor
(https://issuu.com/veas87/docs/peter_zumthor-atmosferas)

Las acciones y vivencias son un elemento que completará e inmortalizará las atmósferas en los recuerdos como experiencias, como lo menciona Zumthor (Atmósferas, 2006) que *“las cosas llegan a ser las cosas por sí mismas porque si serán lo que*

quieran ser [...] ser coherentes por sí mismas” en su libro *Atmósferas*. El habitar un espacio se convierte en un guion de la historia donde el espacio es el escenario y el protagonista es el habitante.

La atmósfera en arquitectura es una dimensión importante que influye en la percepción y la experiencia de un espacio arquitectónico. La elección cuidadosa de los elementos que contribuyen a la atmósfera de un espacio puede mejorar la experiencia del usuario y enriquecer la calidad de vida que en palabras del arquitecto Zumthor encierra en un concepto como generación de energía atmosférica en el espacio.

El apreciar una atmosfera sanadora, es como leer un poema. Y la belleza con que se admire dependerá de los ojos de quien la vea. Siendo la cámara que grabara lo que la mente guardara y el corazón recordara.

MARCO REFERENCIA

ADICTO

“La aceptación de nosotros mismos nos libera” – autor desconocido

La adicción a las drogas es un problema complejo y multifacético que afecta tanto a la persona adicta como a su entorno. En la mayoría de los casos, las drogas son utilizadas por el adicto como una forma de escape de la realidad, de alivio del dolor emocional o físico, o simplemente por placer o curiosidad. Sin embargo, el consumo de drogas puede rápidamente convertirse en una adicción que afecta el funcionamiento diario del individuo.

Una vez que una persona se vuelve adicta a las drogas, puede experimentar una serie de cambios en su comportamiento y estado emocional. La dependencia física y psicológica de las drogas es una característica común de la adicción, lo que significa que el adicto se siente obligado a consumir drogas para sentirse "normal" y evitar los síntomas de abstinencia. La dependencia física se refiere a los síntomas físicos que se experimentan cuando se interrumpe el consumo de drogas, mientras que la dependencia psicológica se refiere a los síntomas emocionales y mentales que se experimentan.

Además de la dependencia, la adicción a las drogas puede afectar negativamente la vida del adicto en una serie de formas, la adicción puede interferir con su capacidad para mantener relaciones saludables, cumplir con responsabilidades laborales y familiares, y llevar a cabo actividades cotidianas. También puede llevar

a problemas financieros y legales, y aumentar el riesgo de problemas de salud física y mental.

Aunque la adicción a las drogas puede parecer abrumadora, hay opciones de tratamiento disponibles para ayudar a los adictos a superar su dependencia. El tratamiento puede incluir terapia individual y grupal, terapia de comportamiento, medicamentos y programas de apoyo. Con el apoyo adecuado y el compromiso del adicto, es posible superar la adicción y recuperar el control sobre la vida

La adicción a las drogas es un problema complejo y multifacético que afecta tanto a la persona adicta como a su entorno. En la mayoría de los casos, las drogas son utilizadas por el adicto como una forma de escape de la realidad, de alivio del dolor emocional o físico, o simplemente por placer o curiosidad. Sin embargo, el consumo de drogas puede rápidamente convertirse en una adicción que afecta el funcionamiento diario del individuo.

Una vez que una persona se vuelve adicta a las drogas, puede experimentar una serie de cambios en su comportamiento y estado emocional. La dependencia física y psicológica de las drogas es una característica común de la adicción, lo que significa que el adicto se siente obligado a consumir drogas para sentirse "normal" y evitar los síntomas de abstinencia. La dependencia física se refiere a los síntomas físicos que se experimentan cuando se interrumpe el consumo de drogas, mientras que la dependencia psicológica se refiere a los síntomas emocionales y mentales que se experimentan.

Además de la dependencia, la adicción a las drogas puede afectar negativamente la vida del adicto en una serie de formas. Puede interferir con su capacidad para mantener relaciones saludables, cumplir con responsabilidades laborales y familiares, y llevar a cabo actividades cotidianas. También puede llevar a problemas financieros y legales, y aumentar el riesgo de problemas de salud física y mental.

Aunque la adicción a las drogas puede parecer abrumadora, hay opciones de tratamiento disponibles para ayudar a los adictos a superar su dependencia. El tratamiento puede incluir terapia individual y grupal, terapia de comportamiento, medicamentos y programas de apoyo. Con el apoyo adecuado y el compromiso del adicto, es posible superar la adicción y recuperar el control sobre la vida.

*Basado en ideas de los talleres: **Codependencia** impartido el día miércoles 16 / noviembre /2022*

***Nacimientos** impartidos el día viernes 11 / noviembre / 2022*

CODEPENDENCIA / DEPENDENCIA EMOCIONAL

“No podemos enseñarle nada a nadie, tan solo podemos ayudarles a que descubran por sí mismo”- Galileo Galilei

La codependencia es una dinámica disfuncional que a menudo se desarrolla entre una persona adicta y su familia. La tesis propuesta es que la codependencia entre el adicto y su familia es un factor crítico en el mantenimiento y la progresión de la adicción, y que el tratamiento exitoso de la adicción requiere la atención y el tratamiento de la codependencia.

La codependencia se refiere a una relación desequilibrada en la que una persona depende emocionalmente de otra persona que tiene una enfermedad o adicción. En el caso de la adicción, los familiares del adicto a menudo adoptan un papel codependiente, tratando de controlar o proteger al adicto de las consecuencias negativas de su comportamiento, y negando o minimizando los problemas causados por la adicción.

Este patrón de comportamiento codependiente puede ser dañino para el adicto y para la familia. Por un lado, el adicto puede sentir que su comportamiento está justificado o que no tiene que tomar responsabilidad por sus acciones. Por otro lado, los familiares pueden experimentar un estrés emocional crónico y la sensación de estar atrapados en una situación que no pueden controlar.

La codependencia también puede obstaculizar la recuperación del adicto. Si los familiares continúan adoptando un papel codependiente, el adicto puede sentir que no necesita cambiar su comportamiento y que su entorno continuará protegiéndolo de las consecuencias negativas de su adicción. Por lo tanto, es crucial tratar tanto la adicción como la codependencia para lograr una recuperación sostenible.

*Basado en ideas de los talleres: **Codependencia** impartido el día miércoles 16 / noviembre /2022*

***Dependencia Emocional** impartido el día jueves 10/ noviembre / 2022*

“Cuando somos capaces de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos” Viktor Frankl. El tratamiento de la codependencia a menudo incluye terapia de grupo y terapia familiar, así como educación sobre la enfermedad de la adicción y el papel del comportamiento codependiente. Los familiares deben aprender a establecer límites saludables y a dejar de controlar al adicto, permitiéndole asumir responsabilidad por sus acciones y enfrentar las consecuencias de su comportamiento.

En resumen, la codependencia entre el adicto y su familia es un factor crítico en la progresión y el mantenimiento de la adicción. El tratamiento exitoso de la adicción requiere la atención y el tratamiento de la codependencia para permitir una recuperación sostenible tanto para el adicto como para su familia.

*Basado en ideas de los talleres: **Codependencia** impartido el día miércoles 16 / noviembre /2022*

***Dependencia Emocional** impartido el día jueves 10/ noviembre / 2022*

ETAPAS DE LA ADICCIÓN

La adicción y la dependencia a las drogas son un problema grave y complejo que afecta a millones de personas en todo el mundo. La adicción a las drogas puede desarrollarse a lo largo de varias etapas, cada una con sus propios síntomas y desafíos. Se plantan las etapas de la adicción y la dependencia a las drogas, desde el uso inicial hasta la recuperación.

Etapa 1: Uso experimental

La mayoría de las personas que usan drogas por primera vez lo hacen por curiosidad o por la presión de sus amigos. En esta etapa, el uso de drogas es ocasional y no afecta significativamente la vida diaria de la persona. A menudo, el empleo inicial de drogas es una experiencia emocionante y agradable que proporciona una sensación de euforia y bienestar. Sin embargo, algunos individuos pueden ser más propensos a desarrollar adicción que otros debido a factores genéticos, ambientales o psicológicos.

Etapa 2: Uso habitual

En esta etapa, la persona comienza a utilizar drogas de manera más frecuente y regular. La persona puede comenzar a planificar su vida en torno al uso de drogas, lo que puede afectar su trabajo, relaciones y responsabilidades diarias. El empleo habitual de drogas puede provocar cambios en el comportamiento, el estado de ánimo y la cognición, y aumentar el riesgo de lesiones, enfermedades y problemas de salud mental.

Etapa 3: Abuso de drogas

En esta etapa, el uso de drogas se convierte en un problema significativo que afecta negativamente la vida de la persona. La persona puede continuar usando drogas a pesar de las consecuencias negativas, como problemas legales, financieros, sociales o de salud. El abuso de drogas puede provocar cambios en la personalidad, el estado de ánimo y el comportamiento, y aumentar el riesgo de enfermedades mentales y físicas graves.

Etapa 4: Dependencia

La dependencia a las drogas es la etapa más grave de la adicción. En esta etapa, la persona experimenta un fuerte deseo de utilizar drogas y se vuelve física y psicológicamente dependiente de ellas. La persona puede experimentar síntomas de abstinencia cuando intenta dejar de utilizar drogas, como ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, náuseas, sudores y temblores. La dependencia a las drogas puede afectar gravemente la salud física y mental de la persona y poner en peligro su vida.

Etapa 5: Recuperación

La recuperación es el proceso de superar la adicción y la dependencia a las drogas. La recuperación puede ser un proceso largo y difícil que requiere apoyo y tratamiento profesional. La persona puede necesitar tratamiento médico, terapia, medicación, apoyo emocional y cambios en el estilo de vida para superar la adicción. La recuperación no es un proceso lineal y la persona puede experimentar recaídas durante el camino, pero con el tiempo, la persona puede aprender a vivir una vida saludable y libre de drogas. La adicción y la dependencia a las drogas son un problema grave que puede afectar negativamente la vida de una persona. Aunque la recuperación puede ser un proceso largo

REHABILITACIÓN

“Cuando somos capaces de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos” - Viktor Frankli

La rehabilitación es un proceso integral que busca ayudar a las personas a superar los efectos negativos de una lesión, enfermedad o trastorno, y recuperar su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. En el contexto de la adicción, la rehabilitación se centra en ayudar a las personas a superar los efectos negativos de la adicción y recuperar su capacidad para llevar una vida saludable y equilibrada.

La rehabilitación para la adicción puede incluir diferentes etapas y enfoques, dependiendo de las necesidades individuales del paciente. Algunos de los componentes comunes de la rehabilitación pueden incluir:

DESINTOXICACIÓN

Este proceso implica la eliminación segura y gradual de la sustancia adictiva del cuerpo, y puede requerir supervisión médica.

- **TERAPIA INDIVIDUAL** puede ayudar a los pacientes a comprender y abordar los factores subyacentes que contribuyen a su adicción.
- **TERAPIA GRUPAL** puede proporcionar un ambiente de apoyo y comunidad, donde los pacientes pueden compartir experiencias y estrategias de recuperación.
- **MEDICACIÓN** puede ser necesaria para ayudar a los pacientes a superar los efectos de la abstinencia y prevenir la recaída.

La rehabilitación puede ser un proceso desafiante, pero también puede ser altamente efectivo en ayudar a las personas a superar la adicción y recuperar su capacidad para llevar una vida plena y saludable. Con el apoyo adecuado, la atención médica y el compromiso personal, la rehabilitación puede ser un paso importante hacia la recuperación sostenida.

*Basado en ideas de los talleres: **Etapas de la adicción** impartido el día jueves 15 / diciembre /2022*

***Situaciones de riesgo** impartido el día viernes 13 / enero /2023*

***Prevención y recaída** impartido el día miércoles 23 / noviembre / 2022*

CRAVING

Definición extraída del taller de CRAVING impartido en la clínica Hogares San Francisco:

“El craving es un deseo (o necesidad psicológica) intenso, muy fuerte e irrefrenable (que no se puede detener), que conduce al individuo a abandonar la abstinencia.”

Es decir, que el craving es una experiencia muy común en el mundo de las adicciones, y se refiere al intenso deseo o ansia de consumir una sustancia o llevar a cabo un comportamiento adictivo, como compras, comida, drogas, etc. Esta experiencia puede ser una barrera importante para la recuperación sostenida.

El craving puede desencadenarse por una serie de factores, incluyendo el estrés, la exposición y contacto a estímulos relacionados con la droga, como círculos sociales, lugares, actividades, los desencadenantes emocionales y las situaciones sociales. También puede ser un síntoma de abstinencia durante el proceso de desintoxicación, y puede ser un indicador de una recaída inminente.

El manejo del craving es un componente importante del tratamiento de la adicción. Los enfoques de tratamiento pueden incluir técnicas de relajación, terapia cognitivo-conductual, terapia motivacional y otros enfoques que ayuden a los pacientes a identificar y manejar los factores que desencadenan su craving.

Es relevante destacar que el craving puede ser una experiencia normal y esperada en el proceso de recuperación, y que su presencia no significa que una persona esté destinada a recaer en la adicción. Con el apoyo adecuado y la atención médica, el craving puede ser manejado y superado, lo que puede ayudar a las personas a lograr y mantener la recuperación a largo plazo

Algunas características del craving pueden incluir:

*Basado en ideas de los talleres: **CRAVING** impartido el día 29 / noviembre / 2022 por el psicoanalista Gerardo.*

Familia y Sistemas en la adicción impartido el 09 / noviembre / 2022.

- **Intensidad:** El craving puede ser una experiencia extremadamente intensa, a menudo descrita como una sensación de "hambre" o "sed" que no se puede saciar.
- **Duración:** El craving puede durar desde unos pocos (10 a 20) minutos hasta varias horas, y puede ser desencadenado por una variedad de factores, como el estrés, los desencadenantes emocionales, las situaciones sociales, entre otros.
- **Frecuencia:** El craving puede ocurrir con frecuencia durante el proceso de recuperación, especialmente en las primeras etapas.
- **Persistencia:** El craving puede ser una experiencia persistente, lo que significa que puede ser difícil de superar incluso después de que una persona haya estado sobria durante un período prolongado.

Existen una clasificación de los tipos de craving, dependiendo al adicto:

- **En respuesta a los síntomas de la abstinencia:** también conocido como “la malilla” en el mundo del consumo, esto se refiere que el craving surge después del consumo, cuando el adicto está en una etapa de abstinencia, por los síntomas que se empiezan a presentar tanto en el cuerpo como en la mente, el adicto tiene la necesidad de consumir de nuevo para reducir esos síntomas, también se le conoce como cruda.
- **En respuesta a la falta de placer:** este tipo de craving se refiere al aburrimiento, que en psicología se considera como uno de los factores de mayor riesgo en una persona con adicciones, esto porque al generar un aburrimiento en el adicto, este buscara la forma de salir de alguna forma de esta situación y como en la mayoría, la idea de la droga está siempre presente, es una de las primeras cosas que buscan como solución.

- En respuesta “condicionada” a las señales asociadas a la droga: este tipo se refiere a que pareciera que el contexto donde se desarrolla el adicto, presenta señales muy claras de consumir su droga de impacto, tomando esto como excusa para justificar sus acciones.
- En respuesta a los deseos hedónicos: Este tipo de craving se refiere a los deseos del placer sexual, es decir, que el adicto se genera la idea de que su desempeño y placer sexual aumentarían de una manera inimaginable al consumir la droga, buscando tener mejores experiencias, este es uno con el que más se identifican las personas en adicción, y se dice que es de esta forma en como muchas personas se enganchan a las drogas y una de las razones por las que les cuesta dejarlas.

CLÍNICAS

“Todo proceso terapéutico implica compromiso personal” – autor desconocido

Las clínicas de rehabilitación son instalaciones especializadas en el tratamiento de la adicción y la dependencia a las drogas. Estas clínicas ofrecen un ambiente seguro y de apoyo para las personas que buscan recuperarse de la adicción y comenzar a vivir una vida saludable y libre de drogas. En este documento, discutiremos el proceso y los objetivos de las clínicas de rehabilitación.

PROCESO DE LAS CLÍNICAS DE REHABILITACIÓN

El proceso de rehabilitación en una clínica de rehabilitación puede variar según la clínica y el tipo de tratamiento que se ofrece. Sin embargo, en general, el proceso de rehabilitación en una clínica de rehabilitación incluye las siguientes etapas:

- **EVALUACIÓN:** la evaluación es la primera etapa del proceso de rehabilitación. Durante esta etapa, los profesionales de la clínica evalúan la salud física y mental del paciente, su historial de drogas y otros factores relevantes para determinar el mejor curso de tratamiento.
- **DESINTOXICACIÓN:** la desintoxicación es la eliminación de las drogas del cuerpo del paciente. Durante esta etapa, los pacientes pueden experimentar síntomas de abstinencia y se les proporciona atención médica y apoyo emocional para minimizar la incomodidad.
- **TERAPIA:** la terapia es una parte fundamental del proceso de rehabilitación. Los pacientes participan en sesiones individuales y grupales con terapeutas capacitados en adicciones para explorar los factores subyacentes de la adicción y aprender habilidades para la recuperación a largo plazo.

- **TRATAMIENTO MÉDICO:** los pacientes pueden recibir tratamiento médico para tratar problemas de salud física o mental relacionados con la adicción.
- **DESARROLLO DE HABILIDADES:** Los pacientes aprenden habilidades para ayudarlos a evitar la recaída y vivir una vida saludable y libre de drogas. Esto puede incluir habilidades de afrontamiento, habilidades de comunicación, habilidades para manejar el estrés y habilidades para establecer metas.
- **OBJETIVOS DE LAS CLÍNICAS DE REHABILITACIÓN:** es ayudar al paciente a superar su adicción y recuperar el control de su vida. Esto incluye ayudar al paciente a desarrollar un estilo de vida saludable y positivo que les permita mantenerse sobrios a largo plazo. Algunos objetivos comunes de rehabilitación incluyen:
 - **ABSTINENCIA:** el objetivo principal de la rehabilitación es ayudar al paciente a dejar de consumir drogas y mantenerse sobrio.
 - **TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS SUBYACENTES:** el tratamiento de cualquier trastorno subyacente, como la depresión o la ansiedad, puede ayudar al paciente a manejar mejor los desencadenantes que pueden llevar a la recaída.
 - **DESARROLLO DE HABILIDADES:** los pacientes aprenden habilidades para lidiar con la tentación de las drogas y manejar situaciones difíciles sin recurrir a ellas.
 - **MEJORA DE LA SALUD:** los pacientes pueden recibir tratamiento médico para mejorar su salud física y mental, lo que puede ayudarles a mantenerse sobrios a largo plazo.
 - **PREVENCIÓN DE RECAÍDAS:** los pacientes aprenden estrategias para prevenir las recaídas y mantener su sobriedad a largo plazo.

Las clínicas de rehabilitación son una herramienta importante para ayudar a las personas a superar su adicción y comenzar un camino hacia la recuperación. A través de un proceso de evaluación, desintoxicación y terapia, los pacientes pueden aprender habilidades para mantenerse sobrios y desarrollar un estilo de vida

saludable y positivo. Los objetivos principales de la rehabilitación incluyen la abstinencia, el tratamiento de los trastornos subyacentes, el desarrollo de habilidades, la mejora de la salud y la prevención de recaídas.

PROS

Ofrece un ambiente altamente supervisado y estructurado para la recuperación.

Proporciona una amplia gama de recursos y terapias para ayudar a los pacientes en su proceso de recuperación.

El personal de la clínica de rehabilitación está altamente capacitado y experimentado en la rehabilitación de adicciones.

Los pacientes tienen acceso a cuidados médicos y psicológicos las 24 horas del día.

CONTRAS

Puede ser más costoso que un anexo.

Los pacientes pueden sentirse aislados de la sociedad y tienen menos oportunidades para la reintegración social y laboral.

La estructura altamente controlada puede ser difícil para algunos pacientes que necesitan más flexibilidad en su proceso de recuperación.

Puede haber una mayor concentración de pacientes con necesidades más intensas en la clínica de rehabilitación, lo que puede ser abrumador para algunos pacientes.

ANEXOS

Un anexo es una estructura adjunta a una clínica de rehabilitación que brinda a los pacientes un ambiente seguro y controlado en el que pueden continuar su proceso de recuperación y reintegrarse gradualmente a la sociedad. Los anexos son especialmente útiles para las personas que necesitan más tiempo para completar su proceso de recuperación o para aquellos que no tienen un entorno seguro y estable al que puedan regresar después del tratamiento en la clínica.

PROCESO EN UN ANEXO

El proceso en un anexo de rehabilitación puede variar según la clínica y las necesidades del paciente, pero generalmente sigue un enfoque similar al de la clínica principal. El proceso puede incluir evaluación inicial, desintoxicación si es necesario, terapia individual y grupal, y actividades que promuevan la recuperación y la reintegración a la sociedad.

Los anexos suelen estar ubicados cerca de la clínica principal y están supervisados por personal capacitado y experimentado en la rehabilitación de adicciones. Los pacientes pueden ser asignados a un grupo o "familia" dentro del anexo, donde conviven y se apoyan mutuamente en su proceso de recuperación. En algunos casos, los pacientes pueden trabajar o estudiar fuera del anexo como parte de su proceso de reintegración.

OBJETIVOS DE UN ANEXO

Los objetivos principales de un anexo son brindar un ambiente seguro y controlado para los pacientes que están en proceso de recuperación y promover la reintegración gradual a la sociedad. Algunos objetivos comunes incluyen:

- **MANTENER LA SOBRIEDAD:** el objetivo principal de un anexo es ayudar a los pacientes a mantenerse sobrios a largo plazo.
- **DESARROLLAR HABILIDADES:** los pacientes pueden aprender habilidades que les ayuden a manejar mejor los desencadenantes y situaciones estresantes que puedan llevar a la recaída.
- **PROMOVER LA REINTEGRACIÓN:** los pacientes pueden trabajar en su reintegración a la sociedad, ya sea a través de actividades fuera del anexo o en la clínica principal.
- **PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL:** los pacientes pueden recibir apoyo emocional y terapia en grupo de sus compañeros en el anexo, lo que puede ser útil en la prevención de recaídas.
- **MEJORAR LA SALUD MENTAL Y FÍSICA:** los pacientes pueden recibir tratamiento médico y terapia para mejorar su salud física y mental, lo que puede ayudarles a mantenerse sobrios a largo plazo.

Un anexo es una estructura adjunta a una clínica de rehabilitación que ofrece un ambiente seguro y controlado para que los pacientes en proceso de recuperación puedan continuar su proceso de rehabilitación. Los objetivos principales de un anexo incluyen la mantención de la sobriedad, el desarrollo de habilidades, la promoción de la reintegración, el apoyo emocional y la mejora de la salud mental y física.

Un anexo y una clínica de rehabilitación son estructuras que buscan ayudar a las personas en proceso de recuperación de adicciones, pero existen algunas diferencias clave entre ellas. A continuación, se presentan algunas de las principales diferencias, así como los pros y contras de cada una:

PROS

Ofrece un ambiente seguro y controlado donde los pacientes pueden continuar su proceso de recuperación después de la clínica de rehabilitación principal.

Proporciona una estructura más flexible que permite a los pacientes trabajar o estudiar fuera del anexo como parte de su proceso de reintegración.

Los pacientes tienen la oportunidad de convivir y apoyarse mutuamente en su proceso de recuperación.

Es una opción más económica que la clínica de rehabilitación principal.

CONTRAS

Puede ser más difícil de supervisar que la clínica de rehabilitación principal, ya que los pacientes están más dispersos.

Puede haber menos recursos disponibles en el anexo que en la clínica principal.

Los pacientes pueden sentirse aislados del mundo exterior debido al ambiente controlado del anexo.

Los pacientes pueden tener dificultades para encontrar empleo o actividades productivas dentro del entorno del anexo.

EL ARQUITECTO EN LA SALUD DEL USUARIO

“EL que no vive para servir, no sirve para vivir” - Sta. Teresa de Canutan

Definición de ARQUITECTO, (Pérez Porto, 2020): “Un arquitecto es un individuo que cuenta con una autorización legal para el ejercicio de la arquitectura. Se llama arquitectura, en tanto, a la disciplina que gira en torno a la proyección y la construcción de edificios.

Puede decirse que un arquitecto dispone de los conocimientos técnicos, las destrezas y los permisos necesarios para diseñar y desarrollar una construcción. De este modo puede encabezar un proyecto para erigir una obra desde cero o para concretar una tarea de restauración o remodelación.

En el trabajo del arquitecto se combinan diferentes capacidades y talentos. Por un lado debe saber cómo se comportan y responden los materiales de construcción en diferentes contextos. Por otra parte tiene que aplicar nociones estéticas, disponer de sensibilidad artística y conocer acerca de los usos sociales de los espacios.”



*Ilustración 8 Arq. Zaha HADID
<https://wowlit.org/blog/2021/01/18/hidd-en-stories-of-determination-relevant-picture-book-biographies-for-math-classrooms/>*

Entonces se pudiera decir que un arquitecto es un profesional que está encargado de diseñar y planificar la construcción de edificios, estructuras y espacios urbanos, asegurándose de que sean estéticamente atractivos, funcionales y seguros. Los arquitectos utilizan su conocimiento y habilidades para crear diseños que se adapten a las necesidades de sus clientes y respeten las regulaciones de

construcción y los requisitos de seguridad. <https://wowlit.org/blog/2021/01/18/hidden-stories-of-determination-relevant-picture-book-biographies-for-math-classrooms/>

Además, los arquitectos pueden trabajar en la gestión de proyectos, supervisando el proceso de construcción y asegurándose de que se cumplan los plazos y presupuestos establecidos.

Pero también los arquitectos tienen la capacidad de generar edificios y estructuras que desafían las leyes de la física, que juegan con la perspectiva y la ilusión óptica, y que pueden evocar emociones y sensaciones en quienes los experimentan. Además, la arquitectura puede ser una forma de contar historias, de transmitir valores culturales y de producir conexiones emocionales con las personas que habitan o visitan esos espacios.

La arquitectura también puede ser una fuente de inspiración para la fantasía, ya que puede evocar escenarios imaginarios y mundos ficticios. Por ejemplo, los edificios y estructuras en estilo gótico pueden inspirar historias de vampiros y criaturas sobrenaturales, mientras que las estructuras futuristas pueden inspirar la imaginación de mundos distópicos y futuros apocalípticos.

La arquitectura puede inspirar la imaginación y la fantasía al generar edificios y estructuras que desafían las leyes de la física, que juegan con la perspectiva y la ilusión óptica, y que pueden evocar emociones y sensaciones en quienes los experimentan. Los arquitectos pueden producir edificios que parecen salidos de un cuento de hadas o de una película de ciencia ficción, lo que puede despertar la imaginación de quienes los observan. También puede transmitir valores culturales y generar conexiones emocionales con las personas que habitan o visitan esos espacios. La arquitectura puede ser una forma de contar historias, de mostrar la evolución de una cultura o de producir un sentido de pertenencia en una comunidad. Esto puede inspirar la imaginación y la fantasía al generar historias en torno a los edificios y estructuras. También puede evocar escenarios imaginarios y mundos ficticios. Los edificios y estructuras pueden ser inspiradores para la creación de mundos de fantasía y ciencia ficción. La arquitectura puede inspirar la creación de

mundos imaginarios en los que los personajes interactúan con los edificios y estructuras que los rodean.

La arquitectura puede jugar con la perspectiva y el espacio, generando una sensación de asombro y maravilla en quienes experimentan los espacios creados. Esto puede inspirar la imaginación y la fantasía al crear sensaciones y emociones en las personas que interactúan con los edificios y estructuras. Es importante para la salud y el bienestar de las personas, por lo que se debe considerar al diseñar un espacio. Un espacio con una buena cantidad de luz natural puede mejorar el estado de ánimo, la productividad y la calidad del sueño de las personas.

La calidad del aire es esencial para la salud de las personas. El diseño de un espacio debe incluir sistemas de ventilación adecuados para asegurar una buena calidad del aire y evitar la acumulación de contaminantes. También es relevante para la comodidad y la salud física de las personas. Los muebles y equipos de un espacio deben ser cómodos y adaptados a las necesidades y características de los usuarios.

“Somos criaturas musicales de forma innata, desde lo más profundo de nuestra naturaleza” - Stefen Kaelsub

El ruido excesivo puede ser estresante e incluso dañino para la salud. Un buen diseño acústico puede ayudar a reducir el ruido y mejorar el confort acústico., Al igual que el diseño de un espacio debe ser accesible para todas las personas, independientemente de su capacidad física. Esto puede incluir la eliminación de barreras arquitectónicas, la instalación de dispositivos de ayuda para la movilidad y la inclusión de señalización y rutas de acceso claras. Y se requiere tener en cuenta las condiciones climáticas y ambientales locales para optimizar la eficiencia energética y la sostenibilidad del espacio. Esto puede incluir la selección de materiales y sistemas de construcción adecuados para minimizar la huella de carbono y reducir el impacto ambiental.

LA ARQUITECTURA EN LA SALUD DE SU USUARIO

“Debe contribuir al progreso de la sociedad y, en última instancia, a nuestro bienestar individual y colectivo”. - Zaha Hadid

Tomando como base parte de un fragmento que habla sobre la filosofía de la arquitecta Zaha Hadid un fragmento escrito por los colaboradores del blog Engel & Völkers (Engel & Völkers)

“Hadid declaró que sus diseños arquitectónicos no tenían la intención de ser un sello personal en el mundo, o un acto de autoindulgencia. Más bien, la piedra angular del estilo y las creaciones de Zaha Hadid es abordar los retos y las oportunidades del siglo XXI. [...] Los edificios nacidos de su visión y el genio colectivo de su estudio_Zaha Hadid Architects, a veces pueden parecer fantásticos, triunfantes e incluso un poco ruidosos, pero todos ellos provienen de la función básica de la arquitectura: facilitar la vida cotidiana e incluso hacerla funcionar.”

Donde nos menciona que la arquitectura y el arquitecto deben contribuir al proceso y bienestar individual y colectivo. Siendo así, la arquitectura podría jugar un papel importante en la recuperación de una persona enferma, ya sea física o mentalmente. Algunos de los aspectos que pueden afectar positivamente la recuperación de una persona incluyen:

Un diseño que tenga en cuenta la accesibilidad de las personas enfermas, como rampas, elevadores y puertas más anchas, puede facilitar su movilidad y recuperación. Los espacios con luz natural y ventilación adecuada pueden mejorar el estado de ánimo y la salud de las personas enfermas, reduciendo el riesgo de infecciones y mejorando la calidad del aire. La elección de los colores y materiales puede afectar el bienestar emocional de una persona enferma. Los colores más suaves y tonos neutros pueden transmitir una sensación de calma, mientras que los materiales naturales, como la madera y la piedra, pueden crear un ambiente más

cálido y acogedor. La creación de espacios que promuevan el bienestar emocional, como salas de meditación, salas de terapia o áreas verdes, puede ser beneficioso para la recuperación de una persona enferma.

Un diseño que tenga en cuenta la privacidad de los pacientes, como habitaciones individuales, puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede ser importante para la recuperación. La arquitectura puede tener un gran impacto en nuestra calidad de vida y en nuestra capacidad para llevar una vida sana. Los espacios que habitamos y en los que realizamos nuestras actividades diarias pueden influir en nuestra salud física, mental y emocional.

Un espacio bien diseñado puede fomentar el movimiento y la actividad física, por ejemplo, mediante la incorporación de escaleras en lugar de ascensores, senderos para caminar o andar en bicicleta, o áreas verdes para actividades al aire libre. La calidad del aire en interiores puede ser hasta cinco veces peor que en exteriores. Una buena ventilación y el uso de materiales y tecnologías que reduzcan la emisión de contaminantes pueden mejorar la calidad del aire y prevenir enfermedades respiratorias. Los espacios bien diseñados pueden fomentar la interacción social y la creación de comunidades saludables. Por ejemplo, la incorporación de áreas comunes como patios o jardines puede fomentar la interacción social entre vecinos y mejorar el bienestar emocional.

La arquitectura puede tener un papel importante en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. Los espacios en los que habitamos y trabajamos pueden influir en nuestra salud mental y emocional de diversas maneras, y el diseño arquitectónico puede ser una herramienta para promover el bienestar emocional. A continuación, te presento algunas formas en que la arquitectura puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión:

La luz natural puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la salud mental. Los espacios que cuentan con ventanas amplias y permiten el ingreso de luz natural pueden ayudar a reducir la depresión y la ansiedad. Los colores y texturas de un espacio pueden influir en el estado de ánimo y la relajación. Por

ejemplo, los tonos suaves y relajantes pueden ayudar a reducir la ansiedad, mientras que los colores más vibrantes pueden generar energía y mejorar el estado de ánimo.

Los espacios verdes como jardines, parques y áreas naturales pueden tener un impacto positivo en la salud mental. La presencia de plantas y áreas verdes puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Los espacios que son cómodos y funcionales pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad asociados con la vida cotidiana. La organización y distribución adecuada de los espacios puede facilitar el movimiento y la actividad, y reducir la sensación de agobio y ansiedad.

La arquitectura puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. La incorporación de luz natural, la selección de colores y texturas adecuados, la presencia de espacios verdes y el diseño de espacios confortables y funcionales pueden contribuir a un ambiente saludable y mejorar el bienestar emocional de las personas.

MARCO CONCEPTUAL

ABSTINENCIA

Del lat. abstinencia.

- 1. f. Acción de abstenerse de algo, especialmente de tomar alimentos o drogas.*
- 2. f. Rel. Privación de determinados alimentos o bebidas, en cumplimiento de precepto religioso o de voto especial*

ACCIÓN

Del lat. activo, -ónix.

- 1. f. Ejercicio de la posibilidad de hacer.*
- 2. f. Resultado de hacer.*
- 3. f. Efecto que causa un agente sobre algo. La acción de la erosión sobre las piedras.*
- 4. f. En el orador, el cantante y el actor, conjunto de actitudes, movimientos y gestos que acompañan la elocución o el canto.*
- 5. f. En las obras narrativas, dramáticas y cinematográficas, sucesión de acontecimientos y peripecias que constituyen su argumento.*
- 6. f. combate (|| acción bélica o pelea).*
- 7. f. Der. En sentido procesal, derecho a acudir a un juez o tribunal recabando de él la tutela de un derecho o de un interés.*
- 8. f. Der. Facultad derivada de un derecho subjetivo para hacer valer en juicio el contenido de aquel . Acción reivindicatoria, de nulidad.*

9. f. Econ. Título valor que representa una parte alícuota en el capital de una sociedad mercantil y que da derecho a una parte proporcional en el reparto de beneficios y a la cuota patrimonial correspondiente en la disolución de la sociedad.

11. f. Fís. Magnitud que se define como producto de la energía absorbida durante un proceso por el tiempo que este dura.

ADICCIÓN

Del lat. *adictivo*, -ónix 'adjudicación por sentencia'; cf. *adicto*.

1. f. Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.

2. f. Afición extrema a alguien o algo.

ALMA

Del lat. *anima*.

1. f. Principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida.

2. f. En algunas religiones y culturas, sustancia espiritual e inmortal de los seres humanos.

3. f. Vida humana. Arrancarle a alguien el alma.

4. f. Principio sensitivo que da vida e instinto a los animales, y vegetativo que nutre y acrecienta las plantas.

5. f. Persona, individuo, habitante. U. m. en pl. Una población de 20 000 almas. U. t. en sin. en fres. *negus*. No se ve un alma en la calle.

6. f. Sustancia o parte principal de cualquier cosa.

7. f. Viveza, espíritu, energía. Hablar, representar con alma.

8. f. *Aquello que da espíritu, aliento y fuerza a algo. El amor a la patria es el alma de los Estados.*
9. f. *Persona que impulsa o inspira algo. Fulano fue el alma del movimiento.*
10. f. *Cosa que se mete en el hueco de algunas piezas de poca consistencia para darles fuerza y solidez, como el palo que se mete en hacheros de metal, varas de palio, etc.*
11. f. *Hueco o parte vana de algunas cosas, y especialmente, ánima del cañón.*
12. f. *ánima (|| alma en el purgatorio).*
13. f. *Pieza de hierro forjado que forma el recazo y espiga de la espada y en la parte correspondiente a la hoja va envuelta por las dos tejas de acero.*
14. f. *En los instrumentos de cuerda que tienen puente, como el violín, el contrabajo, etc., palo que se pone entre sus dos tapas para que se mantengan a igual distancia.*
15. f. *Arq. Madero que, asentado y fijo verticalmente, sirve para sostener los otros maderos o los tablones de los andamios.*
16. f. *Arq. Eje vertical de una escalera de caracol.*

AMBIENTE

Del lat. Amiens, -entes 'que rodea o cerca'.

1. adj. *Que rodea algo o a alguien como elemento de su entorno. Temperatura, sonido ambiente.*
2. m. *Aire o atmósfera de un lugar.*
3. m. *Conjunto de condiciones o circunstancias físicas, sociales, económicas, etc., de un lugar, una colectividad o una época. Un ambiente familiar muy agradable.*
4. m. *Animación u oportunidad de diversión que hay en un lugar. Había mucho ambiente en la fiesta.*

5. *m. Grupo o círculo social en que alguien se desarrolla o vive. Ambientes intelectuales, populares, aristocráticos.*
6. *m. Disposición favorable o desfavorable de un conjunto de personas hacia alguien o algo. En la oficina hay buen ambiente.*
7. *m. Cada una de las partes con características y funciones diferentes en que puede dividirse una sala o un local. Un salón con dos ambientes.*
8. *m. Pint. Efecto de la perspectiva aérea que presta corporeidad a lo pintado y finge las distancias.*
9. *m. Arg., Bol., Col., Cuba, E., Par., Perú, Ir. y Ven. Habitación de una casa.*

AMOR

Del lat. amor, -oris.

1. *m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.*
2. *m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.*
3. *m. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.*
4. *m. Tendencia a la unión sexual.*
5. *m. Blandura, suavidad. Cuidar el jardín con amor.*
6. *m. Persona amada. U. t. en pl. con el mismo significado que en sing. Para llevarle un don a sus amores.*
7. *m. Esmero con que se trabaja una obra deleitándose en ella.*
8. *m. p. us. Apetito sexual de los animales.*
9. *m. desus. Voluntad, consentimiento.*

10. *m. desus. Convenio o ajuste.*
11. *m. pl. Relaciones amorosas.*
12. *m. pl. Objeto de cariño especial para alguien.*
13. *m. pl. Expresiones de amor, caricias, requiebros.*
14. *m. pl. cadillo (|| planta umbelífera).*

ATMÓSFERA

Tb. atmosfera, p. us.

Del lat. cient. atmosphaera, y este del gr. ἀτμός atmós 'vapor, aire' y σφαῖρα sphaîra 'esfera'.

1. *f. Capa gaseosa que rodea la Tierra y otros cuerpos celestes.*
2. *f. Aire contenido en una habitación u otro recinto.*
3. *f. Espacio a que se extienden las influencias de alguien o algo, o ambiente que los rodea.*
4. *f. Ambiente o clima favorable o adverso a alguien o a algo. La intervención del conferenciante creó una atmósfera agradable.*
5. *f. Fís. Unidad de presión igual a la presión de una columna de mercurio de 760 mm de alto.*

AUTOESTIMA

De auto-1 y estima.

1. *f. Valoración generalmente positiva de sí mismo.*

AUTORIDAD

Del lat. auctoritas, -ātis.

- 1. f. Poder que gobierna o ejerce el mando, de hecho o de derecho.*
- 2. f. Potestad, facultad, legitimidad.*
- 3. f. Prestigio y crédito que se reconoce a una persona o institución por su legitimidad o por su calidad y competencia en alguna materia.*
- 4. f. Persona que ejerce o posee cualquier clase de autoridad.*
- 5. f. Solemnidad, aparato.*
- 6. f. Texto, expresión o conjunto de expresiones de un libro o escrito, que se citan o alegan en apoyo de lo que se dice.*

pasado, da

CAMBIO

Del lat. tardío cambium, y este del galo cambion.

- 1. m. Acción y efecto de cambiar.*
- 2. m. Dinero fraccionario de billetes o monedas de mayor valor.*
- 3. m. vuelta (|| dinero).*
- 4. m. Valor relativo de las monedas de diferentes países.*
- 5. m. cambio de velocidades.*
- 6. m. Com. Tanto que se abona o cobra, según los casos, sobre el valor de una letra de cambio.*
- 7. m. Der. permuta.*
- 8. m. Econ. Precio de los valores contratados en un mercado financiero.*

9. *m. Transp. Mecanismo formado por las agujas y otras piezas de las vías férreas, que sirve para que las locomotoras, los vagones o los tranvías vayan por una u otra de las vías que concurren en un punto.*

10. *m. p. us. cambista.*

CARACTERÍSTICAS

Del fr. caractéristique, y este del gr. χαρακτηριστικός charaktēristikós.

1. *adj. Perteneciente o relativo al carácter.*

2. *adj. Dicho de una cualidad: Que da carácter o sirve para distinguir a alguien o algo de sus semejantes. U. t. c. s. f.*

3. *m. y f. Actor, y más comúnmente actriz, que representa papeles de personas de edad.*

4. *f. Mat. Parte entera de un logaritmo.*

5. *f. Arg., Par. y Ur. prefijo (|| cifras que se marcan antes del número de teléfono).*

COGNITIVO

De cognición.

1. *adj. Perteneciente o relativo al conocimiento.*

COMPATIBILIDAD

1. *f. Cualidad de compatible.*

COMPETENCIA

Del lat. competentia; cf. competir.

1. *f. Disputa o contienda entre dos o más personas sobre algo.*
 2. *f. Oposición o rivalidad entre dos o más personas que aspiran a obtener la misma cosa.*
 3. *f. Situación de empresas que rivalizan en un mercado ofreciendo o demandando un mismo producto o servicio.*
 4. *f. Persona o grupo rival. Se ha pasado a LA competencia.*
 5. *f. Am. Competición deportiva.*
- a competencia*

COMPORTAMIENTO

1. *m. Manera de comportarse.*

COMUNICACIÓN

Del lat. communicatio, -ōnis.

1. *f. Acción y efecto de comunicar o comunicarse.*
2. *f. Trato, correspondencia entre dos o más personas.*
3. *f. Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.*
4. *f. Unión que se establece entre ciertas cosas, tales como mares, pueblos, casas o habitaciones, mediante pasos, crujías, escaleras, vías, canales, cables y otros recursos.*
5. *f. Medio que permite que haya comunicación (|| unión) entre ciertas cosas.*
6. *f. Papel escrito en que se comunica algo oficialmente.*

7. f. Escrito sobre un tema determinado que el autor presenta a un congreso o reunión de especialistas para su conocimiento y discusión.

8. f. Ret. Petición del parecer por parte de la persona que habla a aquella o aquellas a quienes se dirige, amigas o contrarias, manifestándose convencida de que no puede ser distinto del suyo propio.

9. f. pl. Correos, telégrafos, teléfonos, etc.

COMUNIDAD

Del lat. *communitas*, -ātis, y este calco del gr. *κοινότης koinótēs*.

Escr. con may. inicial en acep. 9.

1. f. Cualidad de común (|| que pertenece o se extiende a varios).

2. f. Conjunto de las personas de un pueblo, región o nación.

3. f. Conjunto de naciones unidas por acuerdos políticos y económicos. Comunidad Europea.

4. f. Conjunto de personas vinculadas por características o intereses comunes. Comunidad católica, lingüística.

5. f. comunidad autónoma.

6. f. Junta o congregación de personas que viven unidas bajo ciertas constituciones y reglas, como los conventos, colegios, etc.

7. f. Común de los vecinos de una ciudad o villa realengas de cualquiera de los antiguos reinos de España, dirigido y representado por su concejo.

8. f. Ecol. Conjunto de seres vivos que habitan en un entorno común.

9. f. pl. Levantamientos populares, principalmente los de Castilla en tiempos de Carlos I.

CONDUCTA

Del lat. conducta 'conducida, guiada'.

- 1. f. Manera con que las personas se comportan en su vida y acciones.*
- 2. f. conducción.*
- 3. f. Gobierno, mando, guía, dirección.*
- 4. f. Comisión para reclutar y conducir gente de guerra. Obtener una conducta.*
- 5. f. Recua o carros que llevaban la moneda que se transportaba de una parte a otra, y especialmente la que se llevaba a la corte.*
- 6. f. Moneda transportada en recuas o carros.*
- 7. f. Mil. Gente nueva reclutada que los oficiales llevaban a los regimientos.*
- 8. f. Psicol. Conjunto de las acciones con que un ser vivo responde a una situación.*
- 9. f. desus. Capitulación o contrato.*

LOCATIVO

Del lat. locātus, part. pas. de locāre 'colocar', e -ivo.

- 1. adj. Perteneciente o relativo al contrato de locación o arriendo.*
- 2. adj. Perteneciente o relativo a un lugar. Vínculo locativo, referencia locativa.*
- 3. adj. Gram. Que expresa lugar. Construcción locativa, complemento locativo.*
- 4. m. Gram. caso locativo.*
- 5. m. Gram. Expresión en caso locativo.*

CONSUMO

1. *m. Acción y efecto de consumir (|| comestibles u otros bienes).*
2. *m. Acción y efecto de consumir (|| gastar energía).*
3. *m. Valor de los bienes y servicios consumidos a lo largo de un determinado tiempo.*
4. *m. desus. Extinción de caudales, de juros, libranzas o créditos contra la real hacienda.*
5. *m. pl. Impuesto municipal sobre los comestibles y otros géneros que se introducen en una población para venderlos o consumirlos en ella.*

CREENCIAS

De creer.

1. *f. Firme asentimiento y conformidad con algo.*
2. *f. Completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguros o ciertos.*
3. *f. Religión, doctrina.*
4. *f. desus. Mensaje o embajada.*
5. *f. desus. salva (|| prueba que se hacía de la comida y bebida).*

CUERPO

Del lat. corpus.

1. *m. Aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos.*
2. *m. Conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo.*
3. *m. Tronco del cuerpo, a diferencia de la cabeza y las extremidades.*
4. *m. Talle y disposición personal.*

5. *m. Parte del vestido, que cubre desde el cuello o los hombros hasta la cintura.*
6. *m. volumen (|| libro encuadernado). La librería tiene dos mil cuerpos.*
7. *m. Conjunto de las cosas que se dicen en la obra escrita o el libro, con excepción de los índices y preliminares.*
8. *m. Colección auténtica de leyes civiles o canónicas.*
9. *m. Grueso de los tejidos, papel, chapas y otras cosas semejantes.*
10. *m. Grandor o tamaño.*
11. *m. cuerpo de caballo. El caballo ganó por tres cuerpos.*
12. *m. En los líquidos, espesura o densidad.*
13. *m. cadáver.*
14. *m. Conjunto de personas que forman un pueblo, una república, una comunidad o una asociación.*
15. *m. corporación (|| organización).*
16. *m. Conjunto de personas que desempeñan una misma profesión. Cuerpo diplomático. Cuerpo de funcionarios.*
17. *m. En la empresa o emblema, figura que sirve para significar algo.*
18. *m. Cada una de las partes, que pueden ser independientes, cuando se las considera unidas a otra principal. Un armario de dos cuerpos.*
19. *m. Arq. Conjunto de partes que compone una fábrica u obra de arquitectura hasta una cornisa o imposta.*
20. *m. Arq. Cada uno de los pisos o de las divisiones horizontales de un retablo.*
21. *m. Geom. Objeto que posee tres dimensiones: longitud, anchura y altura.*
22. *m. Impr. Tamaño de los caracteres de imprenta. El libro está impreso en letra del cuerpo diez.*

23. m. Mil. *Conjunto de soldados con sus respectivos oficiales.*

CULTURA

Del lat. cultūra.

1. f. *cultivo.*

2. f. *Conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico.*

3. f. *Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.*

4. f. *desus. Culto religioso.*

CURA

Del lat. cura 'cuidado', 'solicitud'.

1. m. *En la Iglesia católica, sacerdote encargado, en virtud del oficio que tiene, del cuidado, instrucción y doctrina espiritual de una feligresía.*

2. m. coloq. *Sacerdote católico.*

3. f. *curación.*

4. f. *curativa.*

5. f. coloq. *Bol. y Chile. borrachera (|| efecto de emborracharse).*

6. f. *Col. y Ven. aguacate (|| fruto).*

7. f. *desus. cuidado.*

8. f. *desus. curaduría (|| cargo de curador).*

DEPENDENCIA

De dependiente.

1. *f. Subordinación a un poder.*
2. *f. Relación de origen o conexión.*
3. *f. Sección o colectividad subordinada a un poder.*
4. *f. Oficina pública o privada, dependiente de otra superior.*
5. *f. En un comercio, conjunto de dependientes.*
6. *f. Cada habitación o espacio de una casa o edificio.*
7. *f. Situación de una persona que no puede valerse por sí misma.*
8. *f. Necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación.*
9. *f. desus. Negocio, encargo, asunto.*

DEPRESIÓN

Del lat. depressio, -ōnis.

1. *f. Acción y efecto de deprimir o deprimirse.*
2. *f. En un terreno u otra superficie, concavidad de alguna extensión.*
3. *f. Período de baja actividad económica general, caracterizado por desempleo masivo, deflación, decreciente uso de recursos y bajo nivel de inversiones.*
4. *f. Psicol. y Psiquiatr. Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.*

DIALOGO

- 1. intr. Hablar en diálogo.*
- 2. tr. Escribir algo en forma de diálogo*

DIMENSIÓN

Del lat. dimensio, -ōnis.

- 1. f. Magnitud medible en un espacio.*
- 2. f. Tamaño o extensión de una cosa. U. t. en pl. con el mismo significado que en sing.*
- 3. f. Importancia o relevancia de algo. U. t. en pl. con el mismo significado que en sing. Un escándalo de grandes dimensiones.*
- 4. f. Aspecto o faceta de algo.*
- 5. f. Fís. Cada una de las magnitudes que fijan la posición de un punto en un espacio. Una superficie tiene dos dimensiones: el largo y el ancho.*
- 6. f. Fís. Cada una de las magnitudes fundamentales, tiempo, longitud, masa y carga eléctrica, con que se expresa una variable física.*
- 7. f. Mús. Medida de los compases.*

DISPERSIÓN

Del lat. dispersio, -ōnis.

- 1. f. Acción y efecto de dispersar.*

2. f. Fís. *Descomposición de una radiación en sus diferentes longitudes de onda por la acción del medio de propagación, como la luz cuando atraviesa las gotas de lluvia formando el arco iris.*
3. f. Fís. y Quím. *Sustancia aparentemente homogénea, en cuyo seno hay otra finamente dividida.*
4. f. Mat. *Separación de un conjunto de datos con respecto a sus valores centrales, como la media o la mediana.*
5. f. Mil. *Distribución aleatoria de los impactos de proyectiles sobre un objetivo.*

DOLOR

Del lat. dolor, -ōris.

1. m. *Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior.*
2. m. *Sentimiento de pena y congoja.*

DROGADICCIÓN

Del ingl. drug addiction.

1. f. *Adicción a las drogas.*

DROGAS

Del fr. drogue, y este quizá de or. celta.

1. f. *Sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes.*
2. f. *Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.*

3. f. *Actividad o afición obsesiva. El fútbol es una droga.*
4. f. *medicamento.*
5. f. *Can. y Méx. Deuda, a veces la que no se piensa pagar.*
6. f. *Ur. Cosa aburrida, tediosa o de mala calidad.*
7. f. *desus. Embuste, ardid, engaño.*

DUELO

Del lat. mediev. duellum 'combate entre dos', en lat. 'guerra, combate', con cruce pop. de duo 'dos'.

1. m. *Combate o pelea entre dos, a consecuencia de un reto o desafío.*
2. m. *Enfrentamiento entre dos personas o entre dos grupos. Duelo dialéctico. Duelo futbolístico.*
3. m. *desus. Pundonor o empeño de honor.*

EFECTO

Del lat. effectus.

1. m. *Aquello que sigue por virtud de una causa. La fiebre es un efecto de la gripe.*
2. m. *Impresión hecha en el ánimo. Hizo en mi corazón efecto vuestra palabra.*
3. m. *Fin para que se hace algo. El efecto que se desea. Lo destinado al efecto.*
4. m. *Artículo de comercio.*
5. m. *Documento o valor mercantil, sea nominativo, endosable o al portador.*
6. m. *Movimiento giratorio que, además del de traslación, se da a una bola, pelota, etc., al impulsarla, y que la hace desviarse de su trayectoria normal. Dar efecto al balón.*

7. *m.* En la técnica de algunos espectáculos, truco o artificio para provocar determinadas impresiones. *U. m. en pl.*

8. *m. pl.* efectos especiales.

9. *m. pl.* Bienes, muebles, enseres. *Perdieron sus efectos personales en el incendio.*

EMOCION

Del lat. emotio, -ōnis.

1. *f.* Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

2. *f.* Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.

EMPATÍA

A partir del gr. ἐμπάθεια empátheia.

1. *f.* Sentimiento de identificación con algo o alguien.

2. *f.* Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

ENERGÍA

Del lat. tardío energĭa, y este del gr. ἐνέργεια enérgeia.

1. *f.* Eficacia, poder, virtud para obrar.

2. *f. Fís.* Capacidad que tiene un sistema para realizar un trabajo, y que se mide en julios. (Símb. E).

ESPERA

1. f. Acción y efecto de esperar.
2. f. Calma, paciencia, facultad de saberse contener y de no proceder sin reflexión. Tener espera. Ser persona de espera.
3. f. Puesto para cazar esperando a que la caza acuda espontáneamente o sin ojeo.
4. f. Especie de cañón de artillería usado antiguamente.
5. f. Antigua moneda de Levante.
6. f. Carp. Escopleadura que empieza desde una de las aristas de la cara del madero y no llega a la opuesta.
7. f. Der. Plazo o término señalado por el juez para ejecutar algo, como presentar documentos.
8. f. Der. Aplazamiento que los acreedores acuerdan conceder al deudor en quiebra, concurso o sus pensión de pagos.

ESPIRITUAL

Del lat. tardío *spirituālis*.

1. adj. Perteneciente o relativo al espíritu.
2. adj. Dicho de una persona: Muy sensible y poco interesada por lo material.
3. m. Canto religioso propio de las comunidades negras norteamericanas.

ESTÉTICA

Del lat. mod. *aestheticus*, y este del gr. αἰσθητικός *aisthētikós* 'que se percibe por los sentidos'; la forma f., del lat. mod. *aesthetica*, y este del gr. [ἐπιστήμη] αἰσθητική [*epistēmē*] *aisthētikḗ* '[conocimiento] que se adquiere por los sentidos'.

1. *adj. Perteneciente o relativo a la estética (|| disciplina que estudia la belleza). Ideas estéticas.*
2. *adj. Perteneciente o relativo a la estética (|| conjunto de elementos estilísticos y temáticos). Los recursos estéticos de Galdós.*
3. *adj. Perteneciente o relativo a la percepción o apreciación de la belleza. Placer estético.*
4. *adj. Artístico, de aspecto bello y elegante. Una casa con balcones estéticos.*
5. *f. Disciplina que estudia la belleza y los fundamentos filosóficos del arte.*
6. *f. Conjunto de elementos estilísticos y temáticos que caracterizan a un determinado autor o movimiento artístico. La estética del modernismo.*
7. *f. Armonía y apariencia agradable a los sentidos desde el punto de vista de la belleza. Da más importancia a la estética que a la comodidad.*
8. *f. Conjunto de técnicas y tratamientos utilizados para el embellecimiento del cuerpo. Centro de estética.*

ESTIMULO

Del lat. stimulāre.

1. *tr. Hacer que alguien quiera hacer algo o hacerlo en mayor medida. Se quiere estimular al ciudadano A usar el transporte público.*
2. *tr. Poner en funcionamiento un órgano, una actividad o una función, o reactivarlos. Ciertas hormonas estimulan los ovarios.*
3. *tr. Administrar a alguien una droga. U. m. c. prnl. refl. El atleta se estimulaba con sustancias prohibidas.*

ÉTICA

Del lat. ethĭcus, y este del gr. ἠθικός ēthikós; la forma f., del lat. tardío ethĭca, y este del gr. ἠθική ēthikḗ.

- 1. adj. Perteneciente o relativo a la ética.*
- 2. adj. Recto, conforme a la moral.*
- 3. m. desus. Persona que estudia o enseña moral.*
- 4. f. Conjunto de normas morales que rigen la conducta de la persona en cualquier ámbito de la vida. Ética profesional, cívica, deportiva.*
- 5. f. Parte de la filosofía que trata del bien y del fundamento de sus valores.*

EXISTENCIAL

- 1. adj. Perteneciente o relativo al acto de existir.*
- 2. adj. Ling. Que aporta nuevos referentes al discurso, a menudo expresando su presencia o su existencia. Predicado existencial, contexto existencial.*
- 3. adj. Ling. Propio de un cuantificador existencial. Interpretación existencial, valor existencial.*

FACTORES

Del lat. factor, -ōris 'el que hace'.

- 1. m. y f. En las estaciones de ferrocarril, empleado que se ocupa de la recepción, expedición y entrega de los equipajes y mercancías.*
- 2. m. y f. p. us. Persona que hace algo.*
- 3. m. Elemento o causa que actúan junto con otros. El factor que más influyó en la decisión fue su preparación académica.*

4. *m. Oficial real que en las Indias recaudaba las rentas y rendía los tributos en especie pertenecientes a la Corona.*
5. *m. Dependiente del comisario de guerra o del asentista, que se ocupaba de la distribución de víveres a la tropa.*
6. *m. Mat. Cada una de las cantidades o expresiones que se multiplican para obtener un producto.*
7. *m. Mat. divisor.*
8. *m. p. us. Capataz o persona que administra bienes ajenos.*
9. *m. desus. Persona que comercia por cuenta ajena.*
10. *m. pl. Cuba. Representantes de los diferentes órganos de dirección de una empresa o de una institución.*

FAMILIA

Del lat. familia.

1. *f. Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.*
2. *f. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje.*
3. *f. Hijos o descendencia. Está casado, pero no tiene familia.*
4. *f. Conjunto de personas que comparten alguna condición, opinión o tendencia. Toda la familia universitaria está de enhorabuena.*
5. *f. Conjunto de objetos que presentan características comunes que lo diferencian de otros. La familia de los instrumentos de cuerda.*
6. *f. Cuerpo de una orden o de una comunidad religiosa. La familia carmelita.*
7. *f. coloq. Grupo de personas relacionadas por amistad o trato.*

8. f. Biol. Taxón constituido por varios géneros naturales que poseen gran número de caracteres comunes. La familia de las rosáceas.

9. f. Chile. Enjambre de abejas.

10. f. p. us. Conjunto de criados de alguien, aunque no vivan dentro de su casa.

FANTASÍA

Del lat. *phantasiā*, y este del gr. *φαντασία phantasiá*.

1. f. Facultad que tiene el ánimo de reproducir por medio de imágenes las cosas pasadas o lejanas, de representar las ideales en forma sensible o de idealizar las reales.

2. f. Imagen formada por la fantasía. U. m. en pl.

3. f. *fantasmagoría* (|| ilusión de los sentidos).

4. f. Grado superior de la imaginación; la imaginación en cuanto inventa o produce.

5. f. Ficción, cuento, novela o pensamiento elevado e ingenioso. Las fantasías de los poetas, de los músicos y de los pintores.

6. f. Mús. Composición instrumental de forma libre o formada sobre motivos de una ópera.

7. f. coloq. desus. Presunción, arrogancia o gravedad afectada.

8. f. pl. desus. Cuentas de perlas que están pegadas unas con otras con algún género de división por medio.

FÁRMACO

Del lat. *pharmācum*, y este del gr. *φάρμακον phármakon*.

1. m. medicamento.

2. *m. Med. Medicamento elaborado con una molécula específica.*

FELICIDAD

Del lat. felicĭtas, -ātis.

1. *f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.*
2. *f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Mi familia es mi felicidad.*
3. *f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. Viajar con felicidad.*

FRAGMENTO

Del lat. fragmentum.

1. *m. Parte pequeña de alguna cosa quebrada o dividida. U. t. en sent. fig.*
2. *m. Parte extraída o conservada de una obra artística, literaria o musical.*

FRECUENCIA

Del lat. frequentia.

1. *f. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso.*
2. *f. Número de veces que se repite un proceso periódico por unidad de tiempo. La frecuencia de esta emisora es de tantos kilociclos por segundo.*
3. *f. Estad. Número de elementos comprendidos dentro de un intervalo en una distribución determinada.*

INDEPENDENCIA

1. f. Cualidad o condición de independiente.
2. f. Libertad, especialmente la de un Estado que no es tributario ni depende de otro.
3. f. Entereza, firmeza de carácter.

INDIVIDUALIDAD

1. f. Cualidad particular de alguien o algo, por la cual se da a conocer o se señala singularmente.

INDIVIDUO

Del lat. individuus 'indivisible'.

1. adj. individual.
2. adj. Que no puede ser dividido.
3. m. y f. coloq. Persona cuyo nombre y condición se ignoran o no se quieren decir.
4. m. y f. despect. Persona despreciable.
5. m. Cada ser organizado, sea animal o vegetal, respecto de la especie a que pertenece.
6. m. Persona perteneciente a una clase o corporación. Individuo del Consejo de Estado, de la Academia Española.
7. m. coloq. Persona, con abstracción de las demás. Tomás cuida bien de su individuo.

INTELECTUAL

Del lat. intellectuālis.

1. adj. Perteneciente o relativo al entendimiento.

2. *adj. Espiritual, incorporeal.*

3. *adj. Dedicado preferentemente al cultivo de las ciencias y las letras. Político intelectual. Apl. a pers., u. m. c. s.*

INTELIGENCIA

Del lat. intelligentia.

1. *f. Capacidad de entender o comprender.*

2. *f. Capacidad de resolver problemas.*

3. *f. Conocimiento, comprensión, acto de entender.*

4. *f. Sentido en que se puede tomar una proposición, un dicho o una expresión.*

5. *f. Habilidad, destreza y experiencia.*

6. *f. Trato y correspondencia secreta de dos o más personas o naciones entre sí.*

7. *f. Sustancia puramente espiritual.*

8. *f. servicio de inteligencia.*

INTERPERSONAL

1. *adj. Que existe o se desarrolla entre dos o más personas.*

INTRAPERSONAL

JUEGO

Del lat. iocus 'broma, chanza', 'diversión'.

1. *m. Acción y efecto de jugar por entretenimiento.*

2. m. *Ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. Juego o de naipes, de ajedrez, de billar, de pelota.*
3. m. *Práctica del juego de azar.*
4. m. *Actividad intrascendente o que no ofrece ninguna dificultad. Déjate de bromas, que esto no es un juego.*
5. m. *Cada una de las divisiones de la partida de ciertos juegos. Vamos tres juegos a dos.*
6. m. *Conjunto de elementos necesarios para practicar un juego. Un juego de parchís, de petanca.*
7. m. *Programa informático que sirve para jugar en un dispositivo electrónico adecuado.*
8. m. *En un juego de cartas, conjunto de ellas que se reparten a cada jugador.*
9. m. *En el juego del mus, cuarto lance de la partida, que solo se lleva a cabo cuando el valor de las cartas de al menos un jugador alcanza 31 o más puntos.*
10. m. *Conjunto formado por un determinado número de ciertas cosas similares y para un mismo fin, que suelen ir juntas o usarse juntas. Juego de botones, de café, de sábanas.*
11. m. *Unión de dos o más piezas de modo que mantengan entre sí alguna libertad de movimiento, como la de las articulaciones, los goznes, etc.*
12. m. *Movimiento de una pieza que tiene juego con otra.*
13. m. *holgura (|| espacio entre dos piezas).*
14. m. *En un vehículo de cuatro ruedas, conjunto formado por cada par de ruedas, el eje que las une y las demás piezas que le corresponden.*
15. m. *Combinación cambiante de agua, colores o luces que produce un efecto estético.*
16. m. *Casa o sitio en donde se juega a lo que se expresa. Se reunieron en el juego DE pelota.*
17. m. *Habilidad o astucia para conseguir algo.*
18. m. *Dep. En el tenis y otros deportes, cada una de las partes en que se divide un set.*

19. *m. pl. Fiestas y espectáculos públicos que se celebraban antiguamente.*

LENGUAJE

Del occit. languatge.

1. *m. Facultad del ser humano de expresarse y comunicarse con los demás a través del sonido articulado o de otros sistemas de signos.*
2. *m. lengua (|| sistema de comunicación verbal).*
3. *m. Manera de expresarse. Lenguaje culto, grosero, sencillo, técnico, forense, vulgar.*
4. *m. Estilo y modo de hablar y escribir de cada persona en particular.*
5. *m. Conjunto de señales que dan a entender algo. El lenguaje de los ojos, el de las flores.*
6. *m. Código de signos. Lenguaje formal.*
7. *m. Inform. Conjunto de signos y reglas que permite la comunicación con una computadora.*

LIMITES

Del lat. limitāre.

1. *tr. Poner límites a algo.*
2. *tr. Acortar, ceñir. U. t. c. prnl.*
3. *tr. Fijar la extensión que pueden tener la autoridad o los derechos y facultades de alguien.*
4. *intr. Dicho de dos territorios o dos terrenos: lindar².*
5. *intr. Dicho de un territorio o de un mar: Tener como frontera o término lo que se señala. España l imita al oeste con Portugal.*

6. *prnl. Imponerse límites en lo que se dice o se hace, con renuncia voluntaria o forzada a otras cosas posibles o deseables.*

LOCATIVO

Del lat. locātus, part. pas. de locāre 'colocar', e -ivo.

1. *adj. Perteneciente o relativo al contrato de locación o arriendo.*
2. *adj. Perteneciente o relativo a un lugar. Vínculo locativo, referencia locativa.*
3. *adj. Gram. Que expresa lugar. Construcción locativa, complemento locativo.*
4. *m. Gram. caso locativo.*
5. *m. Gram. Expresión en caso locativo.*

MANEJO

1. *m. Acción y efecto de manejar o manejarse.*
2. *m. Arte de manejar los caballos.*
3. *m. Dirección y gobierno de un negocio.*
4. *m. Maquinación, intriga.*

MANTENIMIENTO

1. *m. Acción y efecto de mantener o mantenerse.*
2. *m. Conjunto de operaciones y cuidados necesarios para que instalaciones, edificios, industrias, et c., puedan seguir funcionando adecuadamente.*
3. *m. Sustento o alimento.*

4. *m.* En las órdenes militares, porción que se asignaba a los caballeros profesos para el pan y el agua que debían gastar en el año.

5. *m. pl.* Provisiones de boca de una agrupación grande.

MASCARA

Del lat. tardío *masticāre* 'masticar'.

1. *tr.* Partir y triturar algo con la dentadura.

2. *tr. coloq.* Triturar la comida con la dentadura torpemente.

3. *prnl. coloq.* Dicho de un hecho importante: Considerarse como inminente. Se mascaba la tragedia, la revolución.

4. *prnl. Mar.* Dicho de un cabo: Rozarse, raerse.

MEDITACIÓN

Del lat. *meditatio*, -ōnis.

1. *f.* Acción y efecto de meditar.

MODELO

Del it. *modello*, y este del lat. vulg. **modellus*, dim. del lat. *modŭlus* 'medida', 'ritmo acompasado'.

1. *m.* Arquetipo o punto de referencia para imitarlo o reproducirlo.

2. *m.* En las obras de ingenio y en las acciones morales, ejemplar que por su perfección se debe seguir e imitar.

3. *m.* Representación en pequeño de alguna cosa.

4. m. *Esquema teórico, generalmente en forma matemática, de un sistema o de una realidad compleja, como la evolución económica de un país, que se elabora para facilitar su comprensión y el estudio de su comportamiento.*

5. m. *Objeto, aparato, construcción, etc., o conjunto de ellos realizados con arreglo a un mismo diseño. Auto modelo 1976. Lavadora último modelo.*

6. m. *Vestido con características únicas, creado por determinado modista, y, en general, cualquier prenda de vestir que esté de moda.*

7. m. *En empresas, u. en aposición para indicar que lo designado por el nombre anterior ha sido creado como ejemplar o se considera que puede serlo. Empresa modelo. Granjas modelo.*

8. m. *Esc. Figura de barro, yeso o cera, que se ha de reproducir en madera, mármol o metal.*

9. m. *Cuba. impreso (|| hoja con espacios en blanco).*

10. m. y f. *Persona que se ocupa de exhibir diseños de moda.*

11. m. y f. *Persona u objeto que copia el artista.*

MOTIVACIÓN

1. f. *Acción y efecto de motivar.*

2. f. *motivo (|| causa).*

3. f. *Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona*

.

MULETAS

1. m. y f. *Mulo pequeño, de poca edad o cerril.*

2. f. *Apoyo de madera, metal u otra materia, con su parte superior dispuesta para que estribe en el la la axila o el codo, y que en su parte media suele llevar un agarradero. Sirve para cargar el cuerpo en él, evitando o aliviando el empleo de una o ambas piernas a quien tiene dificultad para caminar*.

3. f. *Bastón o palo que lleva pendiente a lo largo un paño o capa, comúnmente encarnada, de que se sirve el torero para engañar al toro y hacerle bajar la cabeza cuando va a matarlo.*

4. f. *Cosa que ayuda en parte a mantener otra.*

5. f. *desus. Porción pequeña de alimento que se suele tomar antes de la comida regular.*

NIRVANA

Del sánscr. nirvāṇa; literalmente 'extinción'.

1. m. *En algunas religiones de la India, estado resultante de la liberación de los deseos, de la consciencia individual y de la reencarnación, que se alcanza mediante la meditación y la iluminación.*

ONDAS

Del lat. unda.

1. f. *Cada una de las elevaciones que se forman al perturbar la superficie de un líquido.*

2. f. *Cada una de las curvas, a manera de eses, que se forman natural o artificialmente en algunas cosas flexibles, como el pelo, las telas, etc. U. m. en pl.*

3. f. *Cada uno de los recortes semicirculares con que se adornan los bordes de vestidos u otras prendas.*

4. f. *Fís. Perturbación periódica que consiste en una serie de oscilaciones que se propagan a través de un medio.*

5. f. *cult. ola (|| onda de las aguas).*

6. f. *El Salv. Idea obsesiva.*

PALABRA

Del lat. parabōla 'comparación', en lat. tardío 'proverbio', 'parábola', y este del gr. παραβολή parabolé.

1. f. *Unidad lingüística, dotada generalmente de significado, que se separa de las demás mediante pausas potenciales en la pronunciación y blancos en la escritura.*

2. f. *Representación gráfica de la palabra hablada.*

3. f. *Facultad de hablar.*

4. f. *Aptitud oratoria.*

5. f. *Empeño que hace alguien de su fe y probidad en testimonio de lo que afirma.*

6. f. *Promesa u oferta.*

7. f. *Derecho, turno para hablar en las asambleas políticas y otras corporaciones. Pedir, conceder, tener, retirar la palabra; hacer uso de la palabra.*

8. f. *Ninguna cosa. U. en construcciones negativas. No logré entender palabra. Se fue sin decir palabra.*

9. f. *signo (|| configuración ejecutada con las manos).*

10. f. *desus. Dicho, razón, sentencia, parábola.*

11. f. *desus. Timbre de la voz.*

12. f. *pl. Rel. palabras que constituyen la forma de los sacramentos a distinción de su materia.*

13. *interj. U. para garantizar la verdad de lo que se afirma.*

14. *interj. desus. Era u. para llamar a alguien a conversación.*

PENSAMIENTO

1. *m. Facultad o capacidad de pensar.*
2. *m. Acción y efecto de pensar. Suspender el pensamiento.*
3. *m. Actividad del pensar. Los comienzos del pensamiento occidental.*
4. *m. Conjunto de ideas propias de una persona, de una colectividad o de una época.*
5. *m. Frase breve y de tono serio, que refleja una idea de carácter moral o doctrinal.*
6. *m. Propósito o intención.*
7. *m. Planta herbácea anual, de la familia de las violáceas, cultivada en jardín, con flores de cinco pétalos redondeados y de tres colores.*
8. *m. germ. bodegón (|| establecimiento donde se ofrecían comidas).*

PERDÓN

1. *m. Acción de perdonar.*
2. *m. Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente.*
3. *m. indulgencia (|| remisión de los pecados).*
4. *m. coloq. Gota de aceite, cera o material similar que cae ardiendo.*
5. *m. pl. Obsequios que se traen de una romería, tales como frutas secas, dulces y otras golosinas.*

PERSONA

Del lat. persōna 'máscara de actor', 'personaje teatral', 'personalidad', 'persona', este del etrusco φersu, y este del gr. πρόσωπον prósopon.

- 1. f. Individuo de la especie humana.*
- 2. f. Hombre o mujer cuyo nombre se ignora o se omite.*
- 3. f. Hombre o mujer distinguidos en la vida pública.*
- 4. f. Hombre o mujer prudente y cabal. U. t. c. adj. Es muy persona.*
- 5. f. Personaje que toma parte en la acción de una obra literaria.*
- 6. f. Der. Sujeto de derecho.*
- 7. f. Fil. Supuesto inteligente.*
- 8. f. Gram. Categoría gramatical inherente en algunos pronombres, manifestada especialmente en la concordancia verbal, y que se refiere a los participantes implicados en el acto comunicativo. En español hay tres personas gramaticales.*
- 9. f. Gram. Forma del paradigma de la conjugación verbal que corresponde a una persona gramatical. La primera persona del singular del presente de ir es irregular.*
- 10. f. Rel. En la doctrina cristiana, el Padre, el Hijo o el Espíritu Santo, consideradas tres personas distintas con una misma esencia.*

PERTENENCIA

Del b. lat. pertinentia.

- 1. f. Relación de una cosa con quien tiene derecho a ella.*
- 2. f. Territorio o núcleo de población separados de la cabeza de un municipio y que corresponde a su jurisdicción.*
- 3. f. Antigua unidad de medida del suelo para las concesiones mineras.*

4. f. Cosa accesoria o dependiente de la principal, y que entra con ella en la propiedad. *Francisco compró la hacienda con todas sus pertenencias.*

5. f. Cosa que es propiedad de alguien determinado. *U. m. en pl.*

6. f. Hecho o circunstancia de formar parte de un conjunto, como una clase, un grupo, una comunidad, una institución, etc. *Su pertenencia a tal estamento.*

PLACER

Del lat. placēre.

Conjug. modelo.

1. intr. *Agradar o dar gusto*

PODER

*Del lat. vulg. *potēre, creado sobre ciertas formas del verbo lat. posse 'poder1', como potes 'puedes', potēram 'podía', potuisti 'pudiste', etc.*

Conjug. modelo. ♦ U. solo en 3.ª pers. en acep. 6.

1. tr. *Tener expedita la facultad o potencia de hacer algo.*

2. tr. *Tener facilidad, tiempo o lugar de hacer algo. U. m. con neg.*

3. tr. coloq. *Tener más fuerza que alguien, vencerlo luchando cuerpo a cuerpo. Puedo a Roberto.*

4. intr. *Ser más fuerte que alguien, ser capaz de vencerlo. No pudo CON su rival.*

5. intr. *Aguantar o soportar algo o a alguien que producen rechazo. U. con el verbo en forma negativa. No puedo CON sus impertinencias.*

6. intr. *Ser contingente o posible que suceda algo. Puede que llueva mañana.*

PREPARACIÓN

Del lat. praeparatio, -ōnis.

1. f. *Acción y efecto de preparar o prepararse.*
2. f. *Conocimientos que alguien tiene de cierta materia.*
3. f. *Biol. Porción de un tejido o de cualquier otro material, dispuesta sobre un portaobjetos para su observación microscópica.*
4. f. *Esgr. Acción que permite facilitar o reforzar el ataque.*
5. f. *Med. Preparado farmacológico.*

PREVENCIÓN

Del lat. praeventio, -ōnis.

1. f. *Acción y efecto de prevenir.*
2. f. *Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo.*
3. f. *Provisión de mantenimiento o de otra cosa que sirve para un fin.*
4. f. *Concepto, por lo común desfavorable, que se tiene de alguien o algo.*
5. f. *Puesto de policía o vigilancia de un distrito, donde se lleva preventivamente a las personas que han cometido algún delito o falta.*
6. f. *Mil. Guardia del cuartel, que cела el orden y policía de la tropa.*
7. f. *Mil. Lugar donde está la prevención (|| guardia).*

PROBLEMAS

Del lat. problēma, y este del gr. πρόβλημα problēma.

- 1. m. Cuestión que se trata de aclarar.*
- 2. m. Proposición o dificultad de solución dudosa.*
- 3. m. Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin.*
- 4. m. Disgusto, preocupación. U. m. en pl. Mi hijo solo da problemas.*
- 5. m. Planteamiento de una situación cuya respuesta desconocida debe obtenerse a través de métodos científicos.*

PSICOLOGÍA

De psico- y -logía.

- 1. f. Parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones.*
- 2. f. Ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas o animales.*
- 3. f. Manera de sentir de un individuo o de una colectividad.*
- 4. f. Capacidad para conocer y comprender la psicología de una persona.*
- 5. f. Síntesis de los caracteres espirituales y morales de un pueblo o de una nación.*

RESILIENCIA

Del ingl. resilience, y este der. del lat. resiliens, -entis, part. pres. act. de resilīre 'saltar hacia atrás, rebotar', 'replegarse'.

- 1. f. Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.*

2. f. *Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.*

RIESGO

Del ant. riesco 'risco', por el peligro que suponen.

1. m. *Contingencia o proximidad de un daño.*
2. m. *Cada una de las contingencias que pueden ser objeto de un contrato de seguro.*

RITMO

*Del lat. *rhythmus*, y este del gr. *ῥυθμός* *rythmós*, der. de *ῥεῖν* *reîn* 'fluir'.*

1. m. *Orden acompasado en la sucesión o acaecimiento de las cosas.*
2. m. *Sensación perceptiva producida por la combinación y sucesión regular de sílabas, acentos y pausas en el enunciado, especialmente en el de carácter poético.*
3. m. *Mús. Proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición musical.*

SANACIÓN

*Del lat. *sanatio*, -ōnis.*

1. f. *Acción y efecto de sanar.*
2. f. *Curación por medio de prácticas esotéricas o de terapias alternativas.*

SENSIBILIDAD

Del lat. sensibilĭtas, -ātis.

- 1. f. Facultad de sentir, propia de los seres animados.*
- 2. f. Cualidad de sensible. Su gran sensibilidad ante nuestros problemas. Un dispositivo de alta sensibilidad.*
- 3. f. Manera peculiar de sentir o de pensar. Idea común a distintas sensibilidades políticas.*

SENTIMIENTO

- 1. m. Hecho o efecto de sentir o sentirse.*
- 2. m. Estado afectivo del ánimo. Se deja llevar por sus sentimientos.*

SEPARACIÓN

Del lat. separatio, -ōnis.

- 1. f. Acción y efecto de separar o separarse.*
- 2. f. Interrupción de la vida conyugal por conformidad de las partes o fallo judicial, sin que quede extinguido el vínculo matrimonial.*

SÍNDROME

Del gr. συνδρομή syndromé 'concurso'.

- 1. m. Med. Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad o un estado determinado.*
- 2. m. Conjunto de signos o fenómenos reveladores de una situación generalmente negativa.*

SÍNTOMAS

Del lat. tardío symptōma, y este del gr. σύμπτωμα sýmptōma.

1. m. Manifestación reveladora de una enfermedad.
2. m. Señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder.

SISTEMA

Del lat. tardío systēma, y este del gr. σύστημα sýstēma.

1. m. Conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados entre sí.
2. m. Conjunto de cosas que relacionadas entre sí ordenadamente contribuyen a determinado objeto.
3. m. Biol. Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas. Sistema nervioso.
4. m. Ling. Conjunto estructurado de unidades relacionadas entre sí que se definen por oposición; p. ej., la lengua o los distintos componentes de la descripción lingüística.

SOCIAL

Del lat. sociālis.

1. adj. Perteneciente o relativo a la sociedad.
2. adj. Perteneciente o relativo a una compañía o sociedad, o a los socios o compañeros, aliados o confederados.
3. adj. Relativo a las clases sociales económicamente menos favorecidas. Comedor social.
4. adj. Der. Dicho de un orden jurisdiccional: Competente en materia laboral y de seguridad social.

SUJETO

Del lat. subiectus, part. pas. de subiicĕre 'poner debajo', 'someter'.

1. *adj. Que está sujetado. La carga iba bien sujeta.*
2. *adj. Expuesto o propenso a algo.*
3. *m. Persona cuyo nombre se ignora o no se quiere decir.*
4. *m. cult. Asunto o materia sobre que se habla o escribe.*
5. *m. Fil. Soporte de las vivencias, sensaciones y representaciones del ser individual.*
6. *m. Fil. Ser del cual se predica o enuncia algo.*
7. *m. Gram. Función sintáctica desempeñada por un sintagma nominal que concuerda en número y persona con el verbo, o por una oración subordinada sustantiva que requiere un verbo en tercera persona.*
8. *m. Gram. Expresión nominal que designa la entidad de la que se predica algo.*
9. *m. R. Dom. Persona despreciable, gente de poca monta.*

TERAPIA

Del gr. θεραπεία therapía.

1. *f. Tratamiento de una enfermedad o de cualquier otra disfunción. Terapia contra el sida.*
2. *f. Tratamiento destinado a solucionar problemas psicológicos. Terapia familiar, matrimonial, para superar la timidez, etc.*

TÍTERE

De or. onomat.

- 1. m. Muñeco que se mueve por medio de hilos u otro procedimiento.*
- 2. m. Persona que se deja manejar.*
- 3. m. Preocupación de escaso fundamento.*
- 4. m. coloq. Persona que actúa ligeramente o sin fundamento.*
- 5. m. P. Rico. Pillo, vagabundo.*
- 6. m. pl. Teatro representado con títeres.*
- 7. m. pl. Espectáculo consistente en títeres, acrobacias y otros ejercicios de carácter circense, generalmente realizado por artistas ambulantes y al aire libre*

TOLERANCIA

Del lat. tolerantia.

- 1. f. Acción y efecto de tolerar.*
- 2. f. Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.*
- 3. f. Reconocimiento de inmunidad política para quienes profesan religiones distintas de la admitida oficialmente.*
- 4. f. Diferencia consentida entre la ley o peso teórico y el que tienen las monedas.*
- 5. f. Margen o diferencia que se consiente en la calidad o cantidad de las cosas o de las obras contratadas.*
- 6. f. Máxima diferencia que se tolera o admite entre el valor nominal y el valor real o efectivo en las características físicas y químicas de un material, pieza o producto.*

TRASTORNO

1. *m. Acción y efecto de trastornar.*
2. *m. Alteración leve de la salud.*
3. *m. Der. enajenación mental.*

VIDA

Del lat. vita.

1. *f. Fuerza o actividad esencial mediante la que obra el ser que la posee.*
2. *f. Energía de los seres orgánicos.*
3. *f. Hecho de estar vivo. Le debe la vida a un medicamento.*
4. *f. Existencia de seres vivos en un lugar. No es posible la vida en Marte.*
5. *f. Ser vivo. Hizo nacer la vida en este jardín.*
6. *f. Manera de vivir. Su hija les cambió la vida.*
7. *f. Estado o condición a que está sujeta la manera de vivir de una persona. Vida monacal, de soldado.*
8. *f. Actividad que desarrolla una persona o una comunidad. Vida política, social, sexual.*
9. *f. Tiempo que transcurre desde el nacimiento de un ser hasta su muerte o hasta el presente. Una larga vida.*
10. *f. Duración de una cosa. Un electrodoméstico de vida corta.*
11. *f. Narración de los hechos principales de la vida de una persona. Lee vidas de santos.*
12. *f. Animación, vitalidad de una persona o de una cosa. Esta ciudad tiene poca vida nocturna. Es un cuadro con mucha vida.*

13. f. *Viveza o ardor, especialmente de los ojos.*
14. f. *Cosa que origina suma complacencia. Esta brisa es la vida.*
15. f. *Cosa que contribuye o sirve al ser o conservación de otra. El agua es vida.*
16. f. *Conjunto de los bienes necesarios para vivir. La vida en esta ciudad es muy cara.*
17. f. *Existencia después de la muerte.*
18. f. *Rel. Visión y gozo de Dios en el cielo. Mejor vida. Vida eterna.*

VINCULO

Del lat. tardío vinculāre 'encadenar'.

1. tr. *Atar o fundar algo en otra cosa. Andrés vincula sus esperanzas en el favor del ministro.*
2. tr. *Perpetuar o continuar algo o el ejercicio de ello. U. m. c. prnl.*
3. tr. *Someter la suerte o el comportamiento de alguien o de algo a los de otra persona o cosa.*
4. tr. *Sujetar a una obligación.*
5. tr. *Der. Sujetar o gravar los bienes a vínculo para perpetuarlos en empleo o familia determinados por el fundador.*
6. tr. *desus. Asegurar, atar con prisiones.*

VOLUNTAD

Del lat. voluntas, -ātis.

1. f. *Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.*
2. f. *Acto con que la potencia volitiva admite o rehúye una cosa, queriéndola, o aborreciéndola y re pugnándola.*

3. f. *Libre albedrío o libre determinación.*
4. f. *Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello obligue.*
5. f. *Intención, ánimo o resolución de hacer algo.*
6. f. *Amor, cariño, afición, benevolencia o afecto.*
7. f. *Gana o deseo de hacer algo.*
8. f. *Disposición, precepto o mandato de alguien.*
9. f. *Elección hecha por el propio dictamen o gusto, sin atención a otro respeto o reparo. Propia voluntad.*
10. f. *Consentimiento, asentimiento, aquiescencia.*
11. f. *U. como fórmula para pedir un precio o un donativo cuyo importe queda a discreción del presertario. LA voluntad.*
12. f. *coloq. propina (|| gratificación). LA voluntad.*

ANALISIS

ADICTO

“No hay camino a la felicidad, al amor y libertar, la felicidad, el amor y la libertad son el camino” - autor desconocido

La vida del ser humano se sabe que por lo general se distribuye en varias etapas y se considera que normalmente una persona llevara este trayecto de inicio a fin, pero tomando en cuenta que es una vida lo más normal.

LAS ETAPAS DE LA VIDA HUMANA SON LAS SIGUIENTES:

- INFANCIA

Esta etapa abarca desde el nacimiento hasta los 2 años aproximadamente. Durante esta etapa, los bebés experimentan un rápido crecimiento y desarrollo físico y cognitivo.

- NIÑEZ TEMPRANA

Esta etapa va desde los 2 hasta los 6 años aproximadamente. Durante esta etapa, los niños comienzan a desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas más complejas.

- NIÑEZ INTERMEDIA

Esta etapa va desde los 6 hasta los 11 años aproximadamente. Durante esta etapa, los niños continúan desarrollando habilidades sociales, emocionales y cognitivas, y comienzan a desarrollar un sentido más fuerte de identidad.

- ADOLESCENCIA

Esta etapa abarca desde los 11 hasta los 18 años aproximadamente. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan una serie de cambios físicos, sociales, emocionales y cognitivos, y comienzan a desarrollar habilidades más avanzadas en todas estas áreas.

- ADULTEZ TEMPRANA

Esta etapa va desde los 18 hasta los 40 años aproximadamente. Durante esta etapa, los adultos jóvenes experimentan importantes transiciones en términos de educación, carrera, relaciones y formación de una familia propia.

- ADULTEZ MEDIA

Esta etapa va desde los 40 hasta los 65 años aproximadamente. Durante esta etapa, los adultos experimentan importantes transiciones en términos de carrera, relaciones y salud, y comienzan a reflexionar sobre su legado y su contribución a la sociedad.

- VEJEZ

Esta etapa comienza a partir de los 65 años y se extiende hasta el final de la vida. Durante esta etapa, las personas experimentan una serie de cambios físicos, emocionales y cognitivos, y pueden enfrentar desafíos relacionados con la salud y la independencia.

Pero, ¿qué pasa cuando estas etapas son afectadas por experiencias?

Las experiencias pueden ser de diversos tipos, por ejemplo:

SENSORIALES: son las que se derivan de la percepción a través de los sentidos, como la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

EMOCIONALES: son las que se relacionan con las emociones, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, entre otras.

COGNITIVAS: son las que se vinculan con el pensamiento y la comprensión, como el aprendizaje, la memoria, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

SOCIALES: son las que se producen en el contexto de las relaciones interpersonales, como la amistad, el amor, la colaboración, la competencia, entre otras.

Haciendo referencia López (2017) *“William James considera que la experiencia aparece como una relación entre cada ser humano y su entorno físico y social”*.

La generación de experiencias está relacionada con la interacción de un individuo con su entorno y depende de factores como la atención, la percepción, la memoria, la emoción y el aprendizaje. Cada persona experimenta el mundo de una manera única y personal, lo que hace que cada experiencia sea única y valiosa en su propia forma,

Entonces, cuando una persona se ve envuelta en vivencias perturbadoras, dolorosas, traumáticas, va generando una serie de experiencias negativas, las cuales van ligadas, como ya se mencionó anteriormente, con su entorno, con el espacio físico, el cual por las características que este tiene, como el espacio con

sus colores, mobiliario, escala, etc., se guardan en la memoria como un archivo junto con la vivencia e inconscientemente espacios parecidos que generen atmósferas similares a la que se presentó en el momento de dicha vivencia traumática, recreara esa escena, trayendo con esta, las sensaciones, emociones y sentimientos.

Haciendo que las etapas de vida, no sean generales, si no, particulares y peculiares a cada persona, dando un posible resultado de toma decisiones diferentes, que pueden orillar a personas a actitudes negativas, acciones inconscientes y daños en la persona y su entorno. Provocando posiblemente patrones de comportamiento desagradables, ilógicos y dañinos, de la misma forma siendo generadores de futuras vivencias negativas y generando experiencias emocionales de la misma clasificación.

Estas experiencias afectan a todas las personas, desde niños hasta ancianos, hombres como mujeres, pero como sociedad cada vez estas afectaciones las responsabilizan una responsabilidad individual y no social, común. Creyendo que las personas “malas”, son malas por el simple hecho de ser así, cuando se cree que esta “maldad” en la persona surge por experiencias desagradables, las cuales posiblemente surgieron por una niñez tormentosa, una vivencia desgarradora y que un joven actúe de una forma violenta, desinteresada, inconsciente y dañina, para él y la sociedad, es posiblemente por acciones externas a su persona, por el medio en el que se desarrolla.

Estas vivencias sumado a la poca inteligencia emocional y espiritual que se genera (causa de lo mismo) muchos jóvenes, niños y adultos caen en acciones como las adicciones, el consumo de sustancias como droga y alcohol, donde y comienzan una vida fue de lo pensado o conocido en la sociedad.

La vida de un adicto puede ser muy difícil y compleja, ya que la adicción puede afectar a todos los aspectos de su vida, incluyendo su salud física y mental, relaciones interpersonales, trabajo y finanzas.

Los adictos a menudo experimentan un fuerte deseo de consumir sustancias o llevar a cabo comportamientos adictivos, a menudo a pesar de las consecuencias negativas asociadas. El uso compulsivo de sustancias o comportamientos adictivos puede llevar a problemas de salud física y mental, incluyendo enfermedades del corazón, daño cerebral, ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos.

La adicción también puede afectar las relaciones interpersonales, ya que la persona adicta puede descuidar sus responsabilidades familiares y sociales, lo que puede llevar a conflictos y aislamiento. Además, la adicción puede afectar negativamente el rendimiento laboral y las finanzas de la persona adicta, lo que puede llevar a problemas financieros y a la pérdida de empleo.

En general, la vida de un adicto puede ser muy difícil y estresante. Sin embargo, la recuperación es posible, y muchas personas han logrado superar su adicción y llevar una vida saludable y feliz. La recuperación a menudo implica un compromiso con la abstinencia, el apoyo emocional y la terapia para tratar los problemas subyacentes que contribuyen a la adicción.

SUJETO

*“El convertirse es dejar lo que estoy haciendo para hacer otra cosa c/y rumbo” -
autor desconocido*

La adicción es un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo, y la vida de un adicto puede pasar por varias etapas antes de alcanzar el consumo de la sustancia, persona u objeto. Se cree que el adicto consumió por malas amistades, por una simple decisión y se considera que es alguien dañado, pero la parte de sociedad, el entorno que rodea a este sujeto, existe un entorno donde nació y creó este daño.

Aunque cada persona y situación es diferente, el alcance e intensidad de este daño:

Por lo general, estos daños comienzan a surgir en el primer septenio de vida, cuando al niño se le es agredida su realidad y aún más su fantasía, su ilusión, su magia, con experiencias negativas y una gran parte de estas experiencias son causadas en el primer círculo social que es el núcleo familiar.

En esta etapa el niño busca una identificación, una pertenencia, surgen los primeros sentimientos de amor, pero también rasgos como la dependencia y la autonomía, cuando no se lleva a cabo una buena crianza, no perfecta, pero sí dentro de rasgos de bienestar para el crecimiento de estos niños, aspectos básicos y esenciales como la independencia, la identificación y administración de emociones, identificación de riesgos y toma de decisiones son escasos de desarrollar, incluso nulos, esto trayendo consecuencias en el futuro.

Esto se debe a que, en el primer septenio de vida, el niño es espiritual, su imaginación lo lleva a estar en una constante fantasía y distorsión de la realidad, esto no es malo, es por su inocencia, siendo así por qué la palabra es esencial en esta etapa, pues esta genera imágenes en la mente y estas experiencias e ilusiones. El hada de los dientes, los reyes magos, santa Claus y todas estas personas junto con dragones y castillos, crean una vida llena de imaginación, de sueños, que les

ayuda a los niños a ir visualizando y entendiendo la vida, pero cuando esta realidad que viven es dañada por actos agresivos, abusivos, violentos como maltrato, violaciones, afirmaciones de negación de la existencia de sus fantasías, el niño comienza a sufrir futuras en su mente, y espíritu, creando una fragmentación de su persona, su mente y espíritu.

Conforme pasa el tiempo, es muy probable que el niño que ahora es un adolescente presente comportamientos de aislamiento, agresivos, de conflicto con el mismo y los demás, esto por lo general se da en el tercer septenio de vida, se dice, que en esta etapa es un retroceso a la primera, donde el adolescente busca una aceptación e identificación, pero seguramente esa aceptación la encontrara de manera más fácil en el exterior que en su núcleo familiar, esto a consecuencia de vivencia pasada que dieron como resultado la separación con la familia, la indiferencia o la poca comprensión.

Por lo general, estas decisiones van encausadas por mala comunicación asertiva o nula que se desarrolla en la familia, en las amistades e incluso consigo mismo. Es sabido que en la etapa de la adolescencia se caracteriza por un duelo, un dolor iniciando desde lo biológico, por todo el proceso de cambio de ser un niño a convertirse en un adulto. Sumado a un choque de aspecto sociales y culturales, como su entorno, más la serie de comportamientos y actitudes surgidas por experiencias negativas, dando posiblemente como resultado una confusión total en su ser.

Y es cuando por lo general se va teniendo los primeros acercamientos con sustancias como alcohol y drogas, tanto el tabaco como el alcohol son sustancias adictivas y dañinas, gran parte de la sociedad vive bajo estas sustancias y aunque social y culturalmente está considerado como algo normal, la realidad es que son uno de los mayores causantes de problemas familiares y sociales, trayecto afectaciones en la salud del sujeto como su entorno, incluso la muerte. Este contacto se puede dar por diferentes motivos, como la aceptación, la experimentación, la convivencia, la imitación, etc. Y es muy probable que surja en las amistades, en la zona donde se desarrolla el sujeto e incluso en su familia,

generando sus propias ideas y conclusiones a partir de lo que percibe. El uso en esta etapa puede ser esporádico y no tiene un impacto significativo en la vida del adicto.

Una vez que se tiene contacto y consumo con estas sustancias, lo siguiente se va dando cada vez más fácil, pues por lo general el sujeto, cuando consume esta sustancia por primera vez, se celebra como un triunfo y los efectos son indescriptibles, dando como resultado una conclusión de victoria y aceptación, dejando la sensación de bienestar y grandeza. Se comienza a tener una vida diferente, donde sabiendo que está mal, la persona consciente e inconscientemente buscara los momentos para volver ha realizado, espero que su experiencia sea igual que la primera vez, esto pudiera repetirse por unas cuantas veces, pero entre más es su consumo menos serán sus efectos y la emoción por parte del grupo será menos. Dando posiblemente como conclusión que se debe aumentar el consumo y quitando el miedo a su adicción. Convirtiendo el consumo en algo social, ocasional. Aspectos como trabajo, estudios, familia, deporte, actividades recreativas, comienza a pasar a segundo plano, pero aún llevaderas. En este punto el sujeto es probable que sienta bienestar y sanación, es sensaciones y sentimientos que nunca antes pudo controlar o curar.

Al pasar esto, el sujeto cree que mientras mantenga un consumo moderado puede llevar una gran vida, pues la sustancia lo ayuda a curar de manera instantánea muchos de sus problemas, entrando así en una etapa de uso habitual, donde consumir drogas, igual que tomar refresco, a diferencia que su dependencia aumenta cada instante. Comienzan a surgir sentimientos de miedo, depresión, angustia, coraje, pues los problemas empiezan a surgir, principalmente con la familia con conflictos y peleas con los padres, aislamiento y mentiras. El círculo de amigos cambia drásticamente, y la pérdida de interés por una salud digna va desapareciendo, ejercitarse, aprender, conocer, incluso comer bien deja de ser prioridad. Es posiblemente en este momento cuando también las afectaciones a nivel psicológico y físico comienza a surgir, como pérdida de peso, cabello, lesiones, hasta paranoia y delirios, creando escenas no reales.

Se cree que las sustancias que generan fantasía, alucinaciones son aún más adictivas para los sujetos, pues de cierta forma conectan con su niño, que perdió su fantasía y de cierta forma estas sustancias cubren esa etapa faltante. Dando mayor valor al consumo por la realidad que genera que a la misma realidad, y es cuando se puede decir que empieza a tener una pérdida del sujeto, pues al querer vivir en este estado de desconexión y fantasía hace que el sujeto cada vez desee mayor consumo, priorizando esto ante cualquier situación, persona o cosa.

En esta etapa, el adicto puede comenzar a experimentar algunos de los efectos negativos de la adicción, como problemas de salud, problemas financieros y dificultades en las relaciones.

Comienza una de las etapas más complicadas y largas de este estilo de vida, y es la dependencia, cuando el sujeto ya es totalmente dependiente de esta sustancia y su consumo es igualo mayor que tomar agua, por lo generar es un consumo diario y constante, dejando muy pocos lapsos de conciencia y aunque es posible que acepte su realidad ante esta sustancia y sus intenciones de dejarla sean buenas, casi siempre esto es nulo al experimentar síntomas de abstinencia si intenta dejar la sustancia, lo que puede incluir dolores físicos, problemas de sueño, ansiedad y depresión. Y comienza una lucha con algo intangible, desconocido, algo que solo llega e invade a la persona como pensamientos, emociones, sensaciones de sofocación y pérdida de control, dando como resultado un consumo nada agradable, donde la persona pierde total control de su persona, de su consumo y llevándolo a alucinaciones desagradables, desgarradoras y perturbadoras, dejando un cuerpo vivo, pero vacío, haciendo uso como cualquier objeto. Perdiendo total valor, dejando ser manipulado a decisiones de las drogas y el entorno que lo rodean. Por lo general, en esta etapa, el círculo donde se desarrolla es mínimo, la relación con la familia es nula, el trabajo, amigos, estudios, actividades recreativas y ejercicio desaparecieron totalmente, y los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés son eternos.

En el mundo de las adicciones, más en específico en el mundo del consumo, por lo general las personas se reúnen para platicar de los problemas que se están

teniendo y de las buenas intenciones de salir de esto, que solo es pasajero y que una vida nueva les espera, solo esperan el momento y este es el detalle, que ese momento puede tardar mucho en llegar o incluso llega muy tarde, temas como deudas, peleas familiares, rechazo social, conflictos económicos, tristeza, depresión, son de lo más sonado en este ambiente, seguido de palabras de aliento, y acciones de apoyo, todo esto se ve acabado cuando el consumo de drogas se descontrola y se pierde la realidad, generando conflictos entre ellos incluso pelear, la estabilidad emocional no está presente y la idea de comparación, atentado a su salud surge en una totalidad, generando sentimiento de abandono, soledad.

Llevando al sujeto a consumir cada vez más y más, llegando a un consumo aún más importante que dormir, comer y respirar, pareciera que consumir es fundamental para poder vivir y que no existe razón alguna para dejarlo, y se tiene más que sabido que si se intenta dejar es una ida al infierno segura, por lo cual no entra en los planes de cualquier persona que se encuentra en esta situación. Incluso el consumo de estas sustancias puede llegar a ser tal que se pierde total contacto con los demás, la familia y amigos no son opción, y las personas con que se hacía esta práctica desaparecieron. Dejando a esta persona en una total soledad y depresión, buscando aliviarla con más sustancias. Y es donde posiblemente se dan las sobredosis y seguramente la muerte.

Dejando a una víctima más en las garras del desecho social.

Si se logra tomar conciencia de la situación el sujeto comienza una lucha constante y de gran valor entre salir de esa realidad distorsionada y una vida plena, esta lucha se da día tras día, segundo tras segundo, y aunque se sigue teniendo un consumo, el sujeto está en ese proceso de dejar el consumo, tiene muchos buenos intentos, pero probablemente la compañía y apoyo son pocos o nulos, debido a situaciones desagradables anteriormente y la voluntad es poca, aun así sus deseos por salir de esa situación no cesan, pero casi siempre esa guerra la comienza solo, es aquí cuando mucho la pierden, por diferentes situaciones.

Una vez que logran aceptar y vencer las primeras luchas de esta guerra, esto casi siempre está reflejado en acciones mínimas como la aceptación de su situación y la ayuda que necesitan, pero son grandes batallas que se han ganado contra sí mismos y esta enfermedad. Es casi seguro que la familia y amigos surjan en su apoyo, esto casi siempre se lleva de la mano con profesionistas, haciendo uso de clínicas, programas o anexos.

Se comienza la segunda batalla más fuerte, el afrontar todas las consecuencias y secuelas que el consumo dejó a su paso, desde pesadillas al dormir, ansiedad por consumir, hasta enfrentar sus propios pensamientos, curar heridas de la infancia, encontrar su persona, y crear un proyecto de vida, serán algunas de las tantas tareas y batallas que día a día tendrás que superar y conquistar para poder llegar a un punto de rehabilitación exitosa.

Se dice que el proceso de internamiento en estos espacios, clínicas y anexos, no son muy agradables, por muy adaptados y guiados en calidad que se desarrollen, pues las secuelas son graves, tanto físicas como mentales y espirituales, y enfrentarlas cada una y al mismo tiempo todas, no será nada grato y fácil, muchos sujetos desisten en esta etapa, buscando un consumo nuevamente, otros, logran salir adelante cada día.

Una vez que logran conquistar cada etapa de la rehabilitación como la desintoxicación, la meditación, buena alimentación, compromiso, responsabilidad, entre otras, el sujeto comienza una última batalla, la cual es la más larga e igual de complicada que las anteriores, y es la etapa de un manteniendo constante para vivir en abstinencia. Se dice que es la más complicada porque ahora es enfrentar todo lo que un día se dañó y repararlo será largo y difícil, recuperar la confianza de la familia, los amigos, obtener y mantener un trabajo, realizar un proyecto de vida y administrar las emociones, será una lucha de cada día.

Se tiene comprobado que un factor decisivo para este mantenimiento o recaída es la familia, pues gran parte de los integrantes dudará de esa recuperación y se generaran escenarios desagradables, llevando seguramente al sujeto a consumir

nuevamente, esto debido a la desesperación, decepciones, presión, desilusión. Pero si se logra tener una buena determinación, una gran tolerancia, y buen manejo de emociones, la resiliencia antes, esto podrá ser la mejor herramienta para llevar una vida sana y plena.

PROBLEMAS

La adicción no solo afecta al individuo que lucha contra ella, sino que también puede tener un impacto significativo en su familia.

La adicción puede causar estrés y tensión emocional en la familia, ya que pueden sentirse preocupados, ansiosos y enojados con el adicto. La familia puede sentirse impotente y frustrada al no saber cómo ayudar al adicto. La adicción puede ser costosa y, a menudo, el adicto puede gastar grandes cantidades de dinero en su adicción. Esto puede causar dificultades financieras en la familia, lo que a su vez puede aumentar el estrés y la tensión. La adicción puede afectar la comunicación en la familia, ya que el adicto puede ser retraído o defensivo, lo que dificulta la comunicación efectiva.

La adicción puede tener un impacto negativo en la salud mental de la familia. Los miembros de la familia pueden sentirse estresados, ansiosos o deprimidos debido a la situación. La adicción puede cambiar la dinámica familiar, lo que puede ser difícil para los miembros de la familia que están tratando de adaptarse a la situación.

La adicción puede causar aislamiento social en la familia, ya que pueden sentirse avergonzados o culpables de la situación y, por lo tanto, evitar socializar o buscar ayuda.

*Basado en ideas de los talleres: **Historia personal** impartido el día lunes 07 / noviembre / 2022 por el psicoanalista Gerardo.*

***Familia y Sistemas en la adicción** impartido el 09 / noviembre / 2022.*

***FALO** impartido el día viernes 11 / noviembre / 2022.*

FALTA

“El aceptar que no hay felicidad completa pero aun así ser feliz” – autor desconocido

SOCIEDAD

DISPERCION / FRAGMENTACIÓN / INDIFERENCIA

La adicción puede afectar a la persona a nivel individual y a nivel social, y la sociedad también puede influir en la forma en que se desarrolla y se maneja la adicción. A continuación, se presentan algunas formas en que la sociedad puede afectar a las personas con adicción:

- **ESTIGMA:** La adicción puede llevar consigo un estigma social, que puede hacer que las personas con adicción se sientan marginadas y estigmatizadas. El estigma puede dificultar que las personas busquen ayuda y tratamiento, lo que puede agravar su adicción.
- **ACCESO AL TRATAMIENTO:** El acceso al tratamiento para la adicción puede variar según el lugar donde se viva y los recursos disponibles. En algunos sitios, el acceso al tratamiento puede ser limitado o costoso, lo que puede dificultar que las personas con adicción reciban la ayuda que necesitan.
- **INFLUENCIA CULTURAL:** La cultura y las normas sociales pueden influir en la forma en que se percibe la adicción y en cómo se aborda. En algunas culturas, la adicción puede ser vista como un signo de debilidad o falta de moralidad, lo que puede dificultar que las personas busquen ayuda.

*Basado en ideas de los talleres: **Historia personal** impartido el día lunes 07 / noviembre / 2022 por el psicoanalista Gerardo.*

***Familia y Sistemas en la adicción** impartido el 09 / noviembre / 2022.*

***FALO** impartido el día viernes 11 / noviembre / 2022.*

- **PRESIÓN SOCIAL:** La presión social y la influencia de los pares pueden jugar un papel en el desarrollo de la adicción. Las personas con adicción pueden sentirse presionadas para consumir drogas o alcohol por sus amigos o compañeros de trabajo, lo que puede llevar a un patrón de consumo problemático.
- **POLÍTICAS PÚBLICAS:** Las políticas públicas pueden influir en la forma en que se aborda la adicción y en la disponibilidad de recursos para la prevención y el tratamiento. Las políticas que enfatizan la prevención y el tratamiento pueden ayudar a reducir la prevalencia de la adicción, mientras que las políticas punitivas pueden empeorar la situación.

La sociedad puede afectar a las personas con adicción de muchas maneras diferentes, desde el acceso al tratamiento hasta la presión social y el estigma. Al abordar la adicción, es importante tener en cuenta estas influencias sociales y trabajar para abordarlas de manera efectiva.

*Basado en ideas de los talleres: **Historia personal** impartido el día lunes 07 / noviembre / 2022 por el psicoanalista Gerardo.*

***Familia y Sistemas en la adicción** impartido el 09 / noviembre / 2022.*

***FALO** impartido el día viernes 11 / noviembre / 2022.*

EMPATÍA / RESILIENCIA

Una persona resiliente es aquella que tiene la capacidad de adaptarse y superar situaciones difíciles o adversas. Las personas resilientes son capaces de recuperarse de situaciones estresantes, y tienen una actitud positiva y constructiva ante los problemas. Son capaces de encontrar soluciones creativas y no se rinden fácilmente.

Por otro lado, una persona empática es aquella que tiene la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos y perspectivas. Las personas empáticas son sensibles a las emociones de los demás y son capaces de proporcionar apoyo emocional y comprensión. Son buenas oyentes y tienen una comunicación efectiva.

En general, una persona resiliente y empática es aquella que tiene la capacidad de superar situaciones difíciles y comprender los sentimientos y perspectivas de los demás. Esta combinación de habilidades les permite ser comprensivos y solidarios con los demás, mientras mantienen una actitud positiva y constructiva ante los desafíos de la vida.

Además, estas habilidades pueden ser muy útiles para ayudar a los demás a superar situaciones difíciles y para trabajar en equipo para encontrar soluciones creativas y efectivas. Las personas resilientes y empáticas son valiosas en cualquier ambiente, ya sea en el trabajo, la familia, la comunidad o en cualquier otro lugar donde se necesiten habilidades sociales y emocionales.

*Basado en ideas de los talleres: **Prevención y recaída** impartido el día miércoles 23 / noviembre 7 2022*

***¿De dónde se da la espiritualidad?** Impartido el día sábado 18 / de noviembre / 2022*

***Resiliencia** impartida el día jueves 17 / noviembre / 2022*

***El amor: identificación de metas** impartido el día jueves 24 / noviembre / 2022*

FACTORES DE RIESGO

Después de completar un programa de rehabilitación de drogas, es importante que la persona sepa que aún existen factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de recaída. Algunos de los factores de riesgo más comunes incluyen:

PROBLEMAS EMOCIONALES: el estrés puede aumentar los deseos de la persona por usar drogas para hacer frente a sus problemas. La falta de habilidades efectivas para manejar las emociones también puede ser un factor de riesgo relevante.

AMBIENTES DE ALTO RIESGO: si la persona vuelve a un ambiente donde se encuentra fácilmente disponible la droga o donde ha tenido experiencias previas de consumo de drogas, aumenta el riesgo de recaída.

FALTA DE APOYO SOCIAL: la falta de apoyo social, incluyendo amigos y familiares que se abstienen de utilizar drogas, puede hacer que la persona se sienta sola y vulnerable.

FALTA DE SEGUIMIENTO: la falta de seguimiento médico después del tratamiento puede aumentar el riesgo de recaída.

PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS: la presión de los compañeros que consumen drogas también puede aumentar el riesgo de recaída.

ABURRIMIENTO: si la persona no tiene suficientes actividades positivas y emocionantes en su vida cotidiana, puede ser más susceptible a los deseos de consumir drogas para llenar el vacío emocional.

COMORBILIDAD PSICOLÓGICA: la presencia de trastornos de salud mental, como la depresión o el trastorno de ansiedad, puede aumentar el riesgo de recaída.

FACTORES PROTECTORES

La abstinencia se refiere a la abstención voluntaria y sostenida de una sustancia o comportamiento adictivo. Mantener la abstinencia puede ser un desafío para muchas personas, pero hay algunos factores que pueden ayudar a mantenerla:

APOYO SOCIAL: el apoyo de amigos, familiares y grupos de apoyo puede ser fundamental para mantener la abstinencia. Es importante rodearse de personas que apoyen la recuperación y evitar aquellas que puedan ser un mal influencia.

TERAPIA: la terapia individual o grupal puede ser muy útil para ayudar a comprender las razones subyacentes del comportamiento adictivo y proporcionar herramientas para mantener la abstinencia.

HÁBITOS SALUDABLES: mantener una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que a su vez puede ayudar a mantener la abstinencia.

EVITAR DESENCADENANTES: identificar y evitar situaciones, personas o lugares que puedan desencadenar el comportamiento adictivo es relevante para mantener la abstinencia.

MOTIVACIÓN Y COMPROMISO: mantener una actitud positiva, centrada en los objetivos y comprometida con la recuperación puede ayudar a mantener la abstinencia a largo plazo.

PERCEPCIÓN

“La aceptación de nosotros mismos nos libera” - autor desconocido

Los espacios juegan un papel muy importante en la vida de las personas, ya que son los lugares donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo y donde se desarrollan muchas de nuestras actividades cotidianas. Los espacios pueden influir en nuestra salud física, mental y emocional, así como en nuestra forma de relacionarnos con los demás y con el mundo que nos rodea.

SALUD FÍSICA

Los espacios bien diseñados pueden contribuir a una vida saludable, fomentando el movimiento y el ejercicio físico, por ejemplo, mediante la incorporación de áreas verdes, carriles para bicicletas o la instalación de gimnasios en edificios públicos.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Los espacios pueden tener un impacto en nuestro bienestar emocional y mental. Un espacio bien diseñado, con luz natural, ventilación adecuada y una buena distribución de los espacios, puede crear un ambiente agradable y confortable que nos haga sentir cómodos y felices.

CREATIVIDAD Y PRODUCTIVIDAD

Los espacios adecuados pueden estimular nuestra creatividad y mejorar nuestra productividad. Un espacio bien iluminado, bien organizado y diseñado de manera adecuada puede fomentar la concentración, la colaboración y la creatividad.

RELACIONES INTERPERSONALES

Los espacios también pueden influir en nuestras relaciones interpersonales. Un espacio bien diseñado puede generar un ambiente propicio para la interacción y la socialización, fomentando las relaciones sociales y la cooperación.

Los espacios tienen un papel fundamental en la vida de las personas, ya que influyen en nuestra salud física, mental y emocional, nuestra creatividad y productividad, y nuestras relaciones interpersonales. Por lo tanto, es importante que los espacios sean diseñados de manera adecuada para producir un ambiente saludable, agradable y propicio para nuestras actividades diarias.

NIÑO Y SU ESPACIO

La forma en que un niño percibe los espacios puede variar según su edad, experiencia previa y cultura. En general, los niños tienen una perspectiva diferente a la de los adultos, ya que su visión del mundo y sus habilidades motoras y cognitivas todavía están en desarrollo. Pero la realidad muestra un tipo de arquitectura que pareciera estar diseñada priorizando a un sector, donde posteriormente se presentan algunas problemáticas para los niños y limitarlos en un espacio para salvaguardar su integridad pareciera que es la mejor opción, pero si nos basamos en los estudios y propuestas que hace el pedagogo Francesco Tonucci donde menciona que si las ciudades estuvieran diseñadas para los niños, es decir, que si las calles, espacios, públicos, equipamiento, servicios y edificios fueran diseñados para el completo desarrollo de la autonomía de cada niño, las ciudades serían sanas, seguras, Moranchimo expone una frase muy particular del Pedag. Francesco Tonucci diciendo: "No les dejamos salir a la calle porque pensamos que la calle es peligrosa; (Morachimo, 2019).

Los niños pueden percibir los espacios como más grandes o más pequeños de lo que realmente son. Esto puede influir en su capacidad para entender la relación

entre los objetos y el espacio que los rodea. También pueden prestar más atención a los detalles, como la forma y el color, que a la proporción del espacio en sí, los niños suelen explorar el mundo a través de sus sentidos, por lo que es probable que exploren los espacios físicos a su alrededor a través del tacto, la vista y el oído. Pueden moverse por los espacios de manera más libre y sin restricciones que los adultos, y pueden sentirse más cómodos en espacios abiertos que en espacios cerrados.

Los niños pueden ser muy imaginativos y creativos en su percepción de los espacios. Pueden ver más allá de las limitaciones físicas de un espacio y crear mundos imaginarios dentro de él. También pueden percibir los espacios de manera más fluida y adaptable, y pueden cambiar su percepción de un espacio a medida que cambian las circunstancias o la función del espacio. Los niños pueden sentirse más vulnerables en espacios desconocidos o inciertos. Es importante que los espacios sean seguros y acogedores para los niños, para que puedan desarrollarse y aprender en un ambiente seguro.

Los niños pueden percibir los espacios de manera diferente a los adultos, y es relevante tener en cuenta su perspectiva única al diseñar espacios para ellos. Los niños necesitan espacios seguros, estimulantes y accesibles que les permitan explorar y desarrollarse de manera saludable.

ADOLESCENTE Y SU ESPACIO

La forma en que un adolescente percibe los espacios puede variar según su personalidad, intereses, cultura, género y etapa de desarrollo. A medida que los adolescentes maduran, su visión del mundo y sus habilidades cognitivas se desarrollan, y esto puede influir en cómo perciben y se relacionan con los espacios que los rodean.

A continuación, se presentan algunas características de cómo los adolescentes pueden percibir los espacios:

Los adolescentes están en una etapa de desarrollo en la que buscan definir su identidad. Pueden usar los espacios para expresarse y establecer su individualidad. Pueden preferir espacios que reflejen sus intereses, gustos y valores personales, y pueden sentirse más cómodos en espacios que les permitan ser ellos mismos. A medida que los adolescentes maduran, pueden necesitar más privacidad y espacio personal. Pueden preferir espacios donde puedan tener su propio espacio, como dormitorios o estudios, y pueden ser menos cómodos en espacios que consideran invasivos o intrusivos.

Los adolescentes suelen valorar las relaciones sociales y la interacción con sus pares. Pueden preferir espacios donde puedan socializar y conectarse con otros adolescentes, como parques, centros comerciales, espacios deportivos y lugares de entretenimiento. Los adolescentes suelen estar muy familiarizados con la tecnología y pueden utilizarla para interactuar con los espacios que los rodean. Pueden preferir espacios que les permitan conectarse a Internet, cargar sus dispositivos electrónicos o usar aplicaciones de redes sociales. Los adolescentes pueden ser muy conscientes del diseño y la estética de los espacios. Pueden preferir espacios que tengan un diseño moderno y atractivo, y pueden ser menos propensos a disfrutar de espacios anticuados o poco atractivos visualmente.

Los adolescentes pueden tener una perspectiva única en cuanto a cómo perciben los espacios. Pueden usar los espacios para establecer su identidad, buscar privacidad, socializar, conectarse con la tecnología y apreciar el diseño y la estética. Es importante tener en cuenta sus necesidades y preferencias al diseñar y planificar espacios que sean atractivos y adecuados para ellos

JÓVENES Y SU ESPACIO

La forma en que un joven percibe los espacios puede variar según su personalidad, cultura, género y experiencias de vida. Los jóvenes son una población diversa y pueden tener diferentes necesidades y preferencias en cuanto a los espacios que los rodean.

A continuación, se presentan algunas características de cómo los jóvenes pueden percibir los espacios:

A medida que los jóvenes se convierten en adultos jóvenes, pueden buscar más autonomía y control sobre sus espacios. Pueden preferir espacios que les permitan tomar decisiones y tener control sobre su entorno, como apartamentos o espacios de trabajo compartidos. Los jóvenes pueden valorar las relaciones sociales y la conexión con otros jóvenes. Pueden preferir espacios donde puedan socializar y conectarse con otros, como bares, cafeterías y espacios de coworking. Los jóvenes pueden estar interesados en espacios que sean flexibles y adaptables a diferentes usos y situaciones. Pueden preferir espacios que puedan ser utilizados de diversas maneras, como espacios de coworking que puedan ser configurados para reuniones o eventos.

Los jóvenes pueden estar muy familiarizados con la tecnología y pueden usar para interactuar con los espacios que los rodean. Pueden preferir espacios que les

permitan conectarse a Internet, cargar sus dispositivos electrónicos o emplean aplicaciones de redes sociales. Los jóvenes pueden estar preocupados por el medio ambiente y la sostenibilidad, y pueden preferir espacios que sean ecológicos y amigables con el medio ambiente.

Los jóvenes pueden tener necesidades y preferencias únicas en cuanto a cómo perciben los espacios. Pueden buscar autonomía, conexión social, flexibilidad, tecnología y sostenibilidad en los espacios que emplean. Es importante tener en cuenta estas necesidades al diseñar y planificar espacios que sean atractivos y adecuados para los jóvenes.

ADULTO Y SU ESPACIO

La forma en que un adulto percibe los espacios puede variar según su personalidad, cultura, género, experiencias de vida y etapa de desarrollo. Los adultos pueden tener diferentes necesidades y preferencias en cuanto a los espacios que los rodean.

Los adultos pueden estar más interesados en espacios que sean prácticos y funcionales para sus necesidades. Pueden preferir espacios que sean eficientes en cuanto al uso del espacio y que satisfagan sus necesidades específicas, como una cocina bien equipada o una oficina en casa. Los adultos pueden valorar el confort y la comodidad en sus espacios. Pueden preferir espacios que sean acogedores y que les hagan sentir relajados y seguros, como una sala de estar bien iluminada o un dormitorio cómodo. Los adultos pueden estar interesados en la estética y el diseño de sus espacios. Pueden preferir espacios que reflejen su estilo personal y que sean atractivos visualmente, como una casa bien decorada o un lugar de trabajo moderno.

Los adultos pueden valorar la privacidad y el espacio personal en sus espacios. Pueden preferir espacios que les permitan tener su propio espacio y que sean

menos invasivos o intrusivos. Los adultos pueden estar preocupados por la seguridad y la protección en sus espacios. Pueden preferir espacios que sean seguros y que tengan medidas de seguridad adecuadas, como edificios con guardias de seguridad o sistemas de alarma. Los adultos pueden tener necesidades y preferencias únicas en cuanto a cómo perciben los espacios. Pueden buscar funcionalidad, confort, estilo, privacidad y seguridad en los espacios que utilizan. Es importante tener en cuenta estas necesidades al diseñar y planificar espacios que sean atractivos y adecuados para los adultos.

ANCIANOS Y ARQUITECTURA

La percepción que tiene un anciano de los espacios puede variar según su estado de salud, capacidades físicas y cognitivas, así como de su experiencia de vida. A continuación, se presentan algunas de las formas en que un anciano puede percibir los espacios:

Un anciano puede valorar los espacios que sean accesibles y seguros para su movilidad limitada. Pueden necesitar rampas, elevadores, pasamanos y otros dispositivos de ayuda para moverse con mayor facilidad. Una buena iluminación y un ambiente sonoro adecuado son importantes para los ancianos, ya que les permite ver y escuchar con mayor claridad. Pueden preferir espacios con buena acústica y suficiente luz natural o artificial. La comodidad es relevante para los ancianos, especialmente en lugares donde deben permanecer por largos períodos de tiempo, como hogares de ancianos o clínicas médicas. Pueden necesitar sillas cómodas, camas ajustables y baños adaptados a sus necesidades.

La seguridad es esencial para los ancianos, ya que son más propensos a caídas y otros accidentes. Pueden preferir espacios con superficies antideslizantes, pasillos anchos y barras de agarre para evitar caídas. Los ancianos pueden sentirse

aislados y solos, por lo que pueden valorar los espacios que les permitan interactuar con otras personas y participar en actividades sociales. Pueden preferir centros comunitarios, clubes de jubilados, iglesias y otros lugares que fomenten las conexiones sociales. Los ancianos pueden percibir los espacios como sitios que deben ser accesibles, cómodos, seguros y que fomenten las conexiones sociales. Al diseñar y planificar espacios para ancianos, es importante tener en cuenta estas preferencias para garantizar que los lugares sean adecuados y satisfagan sus necesidades.

ENFERMO Y ARQUITECTURA

La forma en que una persona enferma percibe los espacios puede variar dependiendo del tipo y la gravedad de la enfermedad, así como de las necesidades individuales y las circunstancias personales. Sin embargo, algunas características comunes que pueden influir en cómo una persona enferma percibe los espacios incluyen.

Las personas enfermas pueden valorar el confort y la comodidad en sus espacios para poder descansar y recuperarse. Pueden preferir espacios que sean cálidos, acogedores y tranquilos, como un dormitorio cómodo o un espacio al aire libre tranquilo. Las personas enfermas pueden tener limitaciones en cuanto a la movilidad y la energía. Es importante que los espacios sean accesibles para ellos y que no les cause estrés o lesiones adicionales. Los espacios pueden ser adaptados con rampas, elevadores, asientos y otras características para facilitar su accesibilidad. Las personas enfermas pueden valorar la privacidad y el espacio personal para poder descansar y recuperarse. Pueden preferir espacios que les permitan tener su propio espacio y que sean menos invasivos o intrusivos, como una habitación privada o un área separada en un espacio compartido.

Las personas enfermas pueden ser más sensibles a la limpieza y la higiene en los espacios que los rodean. Es importante que los espacios sean limpios y libres de contaminantes, y que se realicen limpiezas y desinfecciones frecuentes. Las personas enfermas pueden estar más expuestas a riesgos y peligros en los espacios que los rodean debido a su debilidad física. Es importante que los espacios sean seguros y que tengan medidas de seguridad adecuadas, como barras de agarre en el baño, pisos antideslizantes y una iluminación adecuada.

Las personas enfermas pueden tener necesidades y preferencias únicas en cuanto a cómo perciben los espacios. Pueden buscar confort, accesibilidad, privacidad, higiene y seguridad en los espacios que utilizan para poder recuperarse y sentirse mejor. Es importante tener en cuenta estas necesidades al diseñar y planificar espacios que sean adecuados y cómodos para personas enfermas.

La forma en que una persona deprimida percibe los espacios puede variar dependiendo de la gravedad de la depresión y las necesidades individuales. Las personas deprimidas pueden ser especialmente sensibles a los estímulos emocionales en el ambiente que las rodea. Pueden preferir espacios que tengan una atmósfera tranquila y relajada, y evitar espacios ruidosos o caóticos que puedan aumentar su ansiedad o estrés. La iluminación es importante para el bienestar mental y emocional, y las personas deprimidas pueden ser particularmente sensibles a los efectos de la iluminación. Pueden preferir espacios con luz natural y evitar espacios oscuros o con luz artificial excesiva.

Los colores pueden afectar el estado de ánimo y las emociones, y las personas deprimidas pueden ser especialmente sensibles a los colores. Pueden preferir colores suaves y cálidos que los hagan sentir cómodos y seguros, y evitar colores brillantes o agresivos que puedan aumentar su ansiedad o estrés. Las personas deprimidas pueden tener una necesidad de espacio personal y privacidad para lidiar con su depresión. Pueden preferir espacios donde se sientan seguros y cómodos, como una habitación propia o un área separada en un espacio compartido.

Las personas deprimidas pueden tener una necesidad de comodidad y apoyo emocional en los espacios que los rodean. Pueden preferir espacios con muebles y elementos decorativos que les brinden una sensación de comodidad y seguridad, y evitar espacios que les hagan sentir incómodos o inseguros. Las personas deprimidas pueden tener necesidades y preferencias únicas en cuanto a cómo perciben los espacios. Pueden buscar un ambiente tranquilo y relajado, una buena iluminación, colores suaves y cálidos, espacio personal y privacidad, y comodidad y apoyo emocional en los espacios que utilizan. Es relevante tener en cuenta estas necesidades al diseñar y planificar espacios que sean adecuados y cómodos para personas deprimidas.

ADICTO Y ARQUITECTURA

La forma en que una persona con adicción percibe los espacios puede variar dependiendo del tipo de adicción, la gravedad de la adicción y las necesidades individuales. La persona con adicción puede asociar ciertos lugares o espacios con su comportamiento adictivo, lo que puede aumentar su deseo de usar la sustancia o realizar el comportamiento adictivo. Por lo tanto, pueden evitar espacios que les recuerden su adicción, como bares o sitios donde solían comprar drogas. La persona con adicción puede tener una necesidad de privacidad para consumir la sustancia o llevar a cabo el comportamiento adictivo. Pueden preferir espacios donde no sean juzgados o interrumpidos, como una habitación propia o un área separada en un espacio compartido.

La persona con adicción puede buscar espacios que proporcionen la estimulación adecuada para su comportamiento adictivo. Por ejemplo, un adicto a la nicotina puede preferir un espacio al aire libre para fumar, mientras que un adicto a la comida puede preferir espacios con comida disponible. La persona con adicción puede sentirse más segura en sitios donde pueden satisfacer su adicción sin temor a ser juzgados o atrapados. Pueden preferir lugares donde saben que pueden obtener la

sustancia o llevar a cabo el comportamiento adictivo sin ser descubiertos. La persona con adicción puede preferir espacios cómodos y relajantes para satisfacer su necesidad de calma y tranquilidad. Pueden buscar sitios donde se sientan cómodos y seguros, como su hogar o un lugar donde se sientan aceptados.

Las personas con adicción pueden tener necesidades y preferencias únicas en cuanto a cómo perciben los espacios. Pueden evitar sitios que les recuerden su adicción, buscar privacidad, estimulación adecuada, seguridad y comodidad. Es importante tener en cuenta estas necesidades al diseñar y planificar espacios que sean adecuados y seguros para personas con adicciones.

PERSONA SANA Y ARQUITECTURA

Una persona sana y positiva puede percibir los espacios de manera diferente en comparación con alguien que experimenta problemas de salud físicos o mentales. Una persona sana y positiva puede sentir una energía positiva en los espacios que los rodean, lo que puede hacer que se sientan más felices, motivados y productivos. Por lo tanto, es probable que prefieran espacios que tengan una sensación de calma y serenidad, así como áreas verdes o naturales. Una persona sana y positiva puede ser más flexible en cuanto a la adaptación de los espacios. Pueden sentirse cómodos en diferentes entornos y tener una actitud abierta para explorar nuevos lugares y ambientes.

Una persona sana y positiva puede disfrutar de espacios que promuevan las conexiones sociales, como parques, sitios de culto, centros comunitarios o lugares de trabajo que fomenten la colaboración y el trabajo en equipo. La persona sana y positiva puede disfrutar de espacios que sean cómodos y acogedores. Pueden buscar lugares que les permitan relajarse y descansar, como espacios de lectura o áreas al aire libre donde puedan disfrutar de la naturaleza.

Una persona sana y positiva puede valorar los espacios que son accesibles y que les permiten llevar a cabo sus actividades diarias de manera fácil y segura. Pueden preferir lugares con buena iluminación, señalización clara y fácil acceso para personas con discapacidades o limitaciones físicas.

LA ARQUITECTURA PUEDE DAÑAR

La mala arquitectura puede afectar la salud de las personas de varias maneras, los edificios mal diseñados pueden tener una mala ventilación, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias y alergias. Los materiales de construcción de baja calidad o tóxicos pueden emitir gases y sustancias nocivas que pueden afectar la salud de las personas, especialmente aquellas con problemas respiratorios o alergias.

Los edificios mal diseñados pueden tener una iluminación insuficiente o inadecuada, lo que puede afectar el estado de ánimo, el sueño y el bienestar general de las personas. Los edificios mal diseñados pueden tener problemas de ruido, lo que puede afectar la calidad de vida y la salud mental de las personas. Los edificios mal diseñados pueden tener espacios mal utilizados o poco funcionales, lo que puede afectar la productividad, la eficiencia y la comodidad de las personas.

Los edificios mal diseñados pueden no ser accesibles para personas con discapacidades, lo que puede limitar su capacidad para moverse y vivir de manera independiente. La mala arquitectura puede afectar la salud de las personas de varias maneras, incluyendo la calidad del aire, la exposición a sustancias tóxicas, la iluminación, el ruido, la funcionalidad de los espacios y la accesibilidad. Por lo tanto, es importante considerar estos factores al diseñar y construir edificios para garantizar un entorno saludable y seguro para las personas.

Una mala planificación de la ciudad puede tener un impacto negativo en la conexión social de las personas de varias maneras. Si una ciudad está mal planificada, puede haber una falta de espacios públicos, como parques y plazas, donde las personas puedan reunirse y socializar. Esto puede limitar la oportunidad de las personas para conectarse entre sí y para construir relaciones sociales. La mala planificación de la ciudad puede crear barreras físicas que dificulten la conexión social, como carreteras congestionadas o zonas urbanizadas demasiado densas.

Las zonas urbanas mal planificadas pueden tener entornos no seguros que disuadan a las personas de salir y socializar, lo que puede limitar la conexión social. Si una ciudad está mal planificada, puede haber una falta de opciones de transporte público accesibles y asequibles que dificulten el acceso a eventos sociales y la conexión entre diferentes comunidades.

DISEÑO EMPÁTICO

Un espacio bien diseñado puede tener un impacto positivo en la salud de las personas de varias maneras. Un espacio bien diseñado puede tener un buen sistema de ventilación que mejore la calidad del aire, reduciendo así el riesgo de enfermedades respiratorias y alergias. Un espacio bien diseñado puede tener características que reduzcan el estrés, como una iluminación adecuada, una buena distribución del espacio y una decoración atractiva. Esto puede ayudar a las personas a sentirse más relajadas y cómodas en el espacio.

Un espacio bien diseñado puede tener una buena disposición de los elementos y una distribución eficiente del espacio que aumente la productividad y la eficiencia de las personas que trabajan en él. Un espacio bien diseñado puede tener características que fomenten la actividad física, como escaleras accesibles, espacios abiertos y áreas para hacer ejercicio. Esto puede ayudar a las personas a mantenerse activas y saludables.

Un espacio bien diseñado puede tener áreas comunes que fomenten la interacción social y la conexión entre las personas, lo que puede mejorar la salud mental y el bienestar emocional.

La arquitectura puede tener un impacto significativo en el estado mental de una persona. Los espacios que rodean a las personas pueden influir en sus emociones,

pensamientos y comportamientos. Un espacio que es abierto y luminoso puede hacer que las personas se sientan más relajadas, tranquilas y felices. Esto puede ser especialmente importante para personas con ansiedad o depresión. El diseño ergonómico puede ayudar a las personas a sentirse cómodas y relajadas en su entorno. Un espacio diseñado de manera ergonómica puede ayudar a reducir la fatiga y el estrés.

Un espacio con una buena acústica puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Los ruidos excesivos y la falta de privacidad pueden ser estresantes y afectar la concentración de las personas. El diseño bioclimático puede mejorar la calidad del aire, la luz natural y la temperatura del espacio, lo que puede mejorar el bienestar físico y mental de las personas que lo habitan. Los espacios verdes y naturales pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Los estudios han demostrado que los espacios verdes pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir la fatiga mental.

Los colores y materiales utilizados en un espacio pueden afectar el estado de ánimo y las emociones de las personas. Por ejemplo, los colores cálidos pueden hacer que las personas se sientan más acogedoras y relajadas, mientras que los colores fríos pueden hacer que las personas se sientan más tranquilas y reflexivas. La arquitectura puede afectar el estado mental de una persona al influir en sus emociones, pensamientos y comportamientos. Los espacios abiertos y luminosos, el diseño ergonómico, el diseño acústico, el diseño bioclimático, los espacios verdes y naturales, y los colores y materiales son algunos de los aspectos que pueden influir en la salud mental de las personas.

La arquitectura también puede tener un impacto en el estado de espiritualidad de una persona. Los espacios que nos rodean pueden influir en nuestras experiencias espirituales, ya sea a través de la conexión con la naturaleza, la meditación, la oración, la contemplación o la introspección. Los espacios religiosos, como iglesias, mezquitas, sinagogas, templos, entre otros, son diseñados específicamente para

fomentar la espiritualidad. Los elementos arquitectónicos y la disposición de los espacios pueden ayudar a las personas a sentirse más conectadas con lo divino.

La arquitectura puede incorporar elementos simbólicos y metafóricos que estimulan el pensamiento y la reflexión, lo que puede conducir a experiencias espirituales. Por ejemplo, la disposición de los espacios puede representar un camino hacia la iluminación, la luz natural puede representar la presencia divina, entre otros. Los espacios de contemplación, como jardines, patios, y otros espacios al aire libre, pueden ayudar a las personas a sentirse más conectadas con la naturaleza y consigo mismas, lo que puede fomentar la introspección y la espiritualidad.

La acústica también puede ser un factor importante en la arquitectura espiritual. El sonido puede ser utilizado para crear un ambiente de meditación y oración, o para fomentar la reflexión y la introspección. La luz natural es un elemento importante en la arquitectura espiritual, ya que puede simbolizar la presencia divina y tener un efecto calmante en la mente y el cuerpo.

La arquitectura puede afectar el estado de espiritualidad de una persona al influir en sus experiencias religiosas, contemplativas, reflexivas y meditativas. Los espacios sagrados, el diseño simbólico, los espacios de contemplación, el diseño acústico y la luz natural son algunos de los aspectos arquitectónicos que pueden influir en la espiritualidad de las personas

DIAGNÓSTICO

Monte Parnaso #502, Col, La Loma

Código postal: 76116

Delegación: Félix Sotomayor

Municipio: Querétaro

Estado: Santiago de Querétaro

País: México



Ilustración 24: Localización de clínica
(<https://www.google.com.mx/maps/preview>)

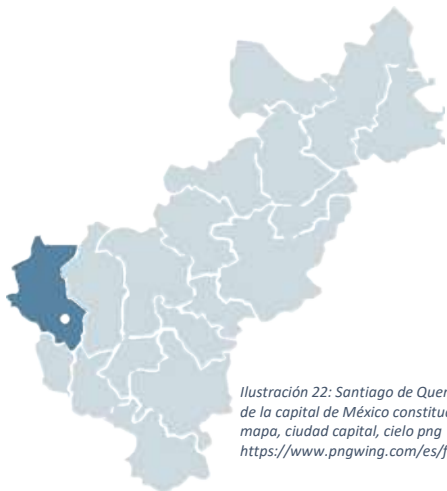


Ilustración 22: Santiago de Querétaro constitución de la capital de México constitución política, mapa, mapa, ciudad capital, cielo png
<https://www.pngwing.com/es/free-png-ydhit>

POBLACIÓN

POBLACIÓN TOTAL A NIVEL NACIONAL, 2020.
Para el municipio de Querétaro la población total registrada en 2020 fue de 1,049,777 personas, suma que representa una tasa de crecimiento de 1.9% respecto a 2019.

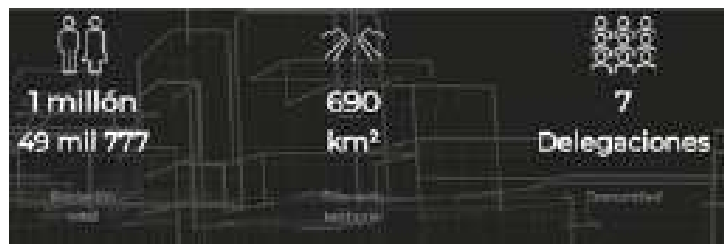


Ilustración 23: INEGI, Censo de Población y Vivienda 2020.
<https://inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=22>

CONSUMO

En la unidad de Querétaro se han atendido 80.4% de hombres y 19.6% de mujeres (4.1 hombres por cada mujer), la edad promedio fue de 19.5 años, la edad de inicio del uso de drogas ilícitas es a los 15.5 años, las principales drogas de inicio son; cannabis (77.5%), inhalables (13.0%) y cocaína (5.1%), las drogas de mayor impacto en el último año son; cannabis (45.7%), inhalables (17.4%), alcohol (10.1%), crack (9.4%) y tabaco (6.2%), entre las principales drogas usadas en el último mes se encuentran; tabaco (63.8%), alcohol (63.0%), cannabis (47.8%), inhalables (19.6%) y crack (13.0%).

Información extraída de: INEGI, Censo de Población y Vivienda 2020. <https://inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=22>

SESEQ, secretaria de Salud del Estado de Querétaro 2020. <https://gobqro.gob.mx/cecaqro/drogas-ilegales/>

CLÍNICA DE REHABILITACIÓN



Ilustración 25 Entrada, auditoria propia (marzo 2023)

Clínica de rehabilitación HOGARES SAN FRANCISCO

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogaressanfrancisco.com/>

Somos Hogares *San Francisco*

Hogares creó un modelo terapéutico propio de rehabilitación generón integral en la sanación mental, física y espiritual. A través de los diferentes talleres grupales, actividades deportivas y sesiones individuales profesionalizadas, el hogar de esta institución se recuperando la confianza en sí mismo, afronta con responsabilidad su propia situación, viviendo su adicción de acuerdo al nivel en que ocurre su propia realidad, aprovechando el conjunto de estrategias y herramientas que la institución le proporciona a lo largo de los 8 semanas que dura el hospedaje en nuestra residencia. Por lo cual es indispensable que el hospedador ingrese libre y voluntariamente a la institución.

Misión

Como institución de asistencia privada legalmente constituida, existimos para estabilizar a personas con problemas de adicción a las drogas y al alcohol y así reintegrarlos a sus familias en beneficio de la sociedad.

Visión

Ser un agente de transformación que impacte en las familias, creando en ellas una cultura libre de adicciones para lograr una sociedad sana.

Valores

Organigrama

Ilustración 26: Perfil de HSF (<https://hogressanfrancisco.com/>)

Es una residencia especializada en el tratamiento de cualquier dependencia a una actividad, relación o sustancia que impida el desarrollo de la capacidad de adaptación y manifieste el verdadero potencial, lo cual detiene el crecimiento personal y el logro de objetivos

PERFIL DE LA CLÍNICA

Valores



Organigrama



Ilustración 27: Valores y Organigrama (<https://hogressanfrancisco.com/>)

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogressanfrancisco.com/>

Modelo terapéutico

Hemos creado un modelo terapéutico propio de rehabilitación poniendo énfasis en la sanación mental, física y espiritual.

A través de los diferentes talleres grupales, actividades deportivas y atención terapéutica profesionalizada, el huésped de esta institución va recuperando la confianza en sí mismo, afronta con responsabilidad su propia situación, venciendo su adicción de acuerdo al nivel en que asuma su propia realidad, aprovechando el conjunto de estrategias y herramientas que la institución le proporciona a lo largo de las 8 semanas que dura hospedado en nuestra Residencia. Por lo cual es indispensable que el huésped ingrese libre y voluntariamente a la institución.

LIBERTAD



Ilustración 28: Libertad (<https://hogaressanfrancisco.com/>)

La decisión de cambio debe de tomarse en total libertad para que nuestro residente inicie su proceso de sanación.

AMOR RESPONSABLE



Ilustración 29: Amor propio (<https://hogaressanfrancisco.com/>)

La relación, trato y convivencia con nuestros huéspedes está basada en el amor y respeto a la integridad de la persona, manejándonos siempre en un marco de límites que garantizan que nuestro modelo terapéutico funcione.

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogaressanfrancisco.com/>

EQUILIBRIO



Ilustración 30: Equilibrio (<https://hogressanfrancisco.com/>)

Trabajamos en las tres áreas de la personalidad (cuerpo, mente y espíritu) para lograr un equilibrio que se traduzca en una vida plena

DESARROLLO PERSONAL



Ilustración 31: Desarrollo personal
(<https://hogressanfrancisco.com/>)

Brindar a nuestros residentes la confianza que necesitan para tener un futuro con esperanza por lo que trabajamos en el DESARROLLO PERSONAL

Autoestima / Identificación de metas /

Valores / Crecimiento continuo

TERAPIAS



Ilustración 32: Terapias (<https://hogressanfrancisco.com/>)

El tratamiento y prevención en recaídas es un LABOR DE TODOS, no sólo de los expertos, la familia o los consejeros. Nuestro modelo se compone de la suma de aportaciones que cada uno podemos ofrecer desde el papel que desempeñamos y desde el lugar que

ocupamos.

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA FAMILIAR

TERAPIA DE GRUPO

CONSEJERO



Ilustración 33: Consejería (<https://hogressanfrancisco.com/>)

Nuestro CONSEJERO certificado genera y supervisa un proceso colaborativo que facilita el progreso de la persona en tratamiento hacia las metas y objetivos del proceso terapéutico determinados por ambas partes que les permitirán a nuestros huéspedes:

Promover el conocimiento, las destrezas y actitudes de la persona en tratamiento, que contribuyen a un cambio positivo.

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogressanfrancisco.com/>

Estimular y reforzar las acciones de la persona en tratamiento que facilitan el alcanzar las metas del tratamiento.

Establecer una relación de ayuda con la persona en tratamiento, caracterizada por la cordialidad, respeto, claridad y empatía.

Facilitar el compromiso del huésped con el tratamiento y el proceso de recuperación.

Trabajar con la persona en tratamiento para establecer metas realistas y alcanzables consistentes con el logro y el mantenimiento de la recuperación.

NORMA Oficial Mexicana



NOM-028-SSA2-1999

Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones.

Ilustración 34: Norma (<https://hogressanfrancisco.com/>)

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/028ssa29.html>

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogressanfrancisco.com/>

PROGRAMA Y ACTIVIDADES

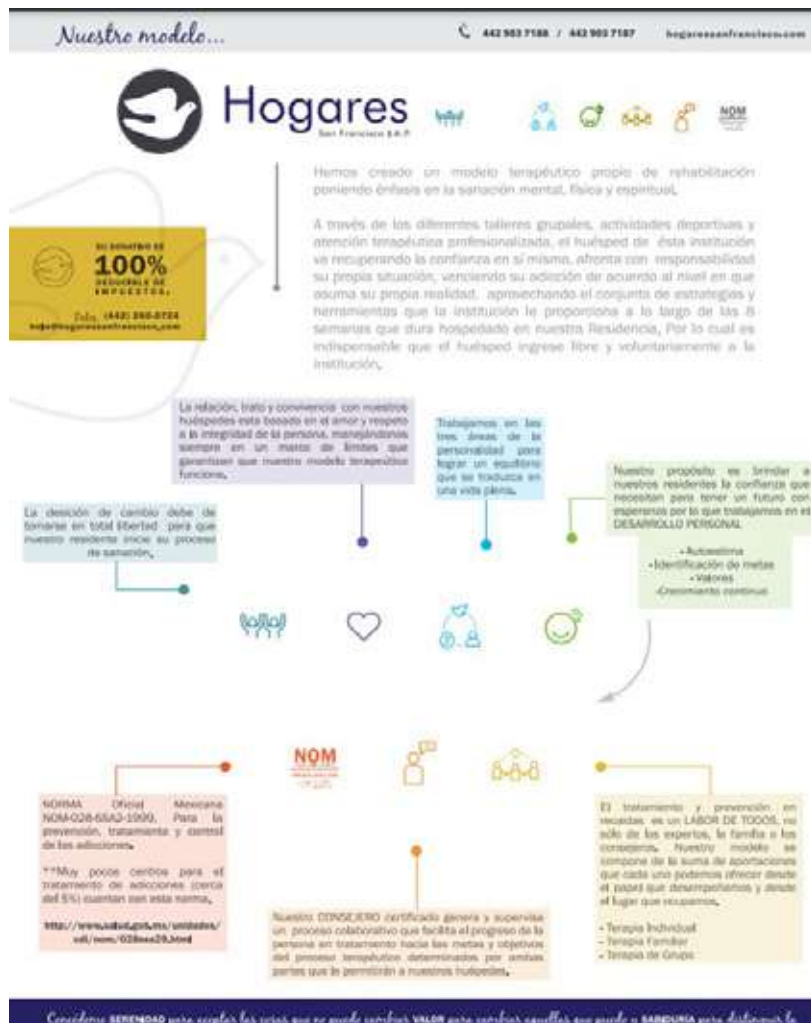


Ilustración 35: Modelo (<https://hogaresanfrancisco.com/>)

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogaresanfrancisco.com/>

CRONOGRAMA SEMANAL

HOGARES SAN FRANCISCO CONTRA EL ALCOHOLISMO Y LA DROGADICCIÓN IAP
CRONOGRAMA SEMANAL PROGRAMA 123 DEL 20 AL 26 DE FEBRERO DEL 2023 SEMANA 4

HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SABADO	HORA	DOMINGO
06:30 a.m.	Levantarse	06:30 a.m.	Levantarse	06:30 a.m.	Levantarse	06:30 a.m.	Levantarse	06:30 a.m.	Levantarse	06:30 a.m.	Levantarse	06:30 a.m.	Levantarse
07:00 a.m.	Clase Matutina	07:00 a.m.	Círculo Matutino	07:00 a.m.	Círculo Matutino	07:00 a.m.	Círculo Matutino	07:00 a.m.	Círculo Matutino	07:00 a.m.	Círculo Matutino	07:00 a.m.	Círculo Matutino
07:30 a.m.	Asno general	07:30 a.m.	Asno general	07:30 a.m.	Asno general	07:30 a.m.	Asno general	07:30 a.m.	Asno general	07:30 a.m.	Asno general	07:30 a.m.	Asno general
08:30 a.m.	DESAYUNO	08:30 a.m.	DESAYUNO	08:30 a.m.	DESAYUNO	08:30 a.m.	DESAYUNO	08:30 a.m.	DESAYUNO	08:30 a.m.	DESAYUNO	08:30 a.m.	Asno de Comedor
09:30 a.m.	Valoración del comedor	09:30 a.m.	Valoración del comedor	09:30 a.m.	Valoración del comedor	09:30 a.m.	Valoración del comedor	09:30 a.m.	Valoración del comedor	09:30 a.m.	Valoración del comedor	09:30 a.m.	ALSO PERSONAL
09:45 a.m.	Asno de Comedor	09:45 a.m.	Asno de Comedor	09:45 a.m.	Asno de Comedor	09:45 a.m.	Asno de Comedor	09:45 a.m.	Asno de Comedor	09:45 a.m.	Asno de Comedor	09:45 a.m.	CÍRCULO DE ASNO PERSONAL
10:30 a.m.	ACTIVACION FISICA	10:30 a.m.	ACTIVACION FISICA	10:30 a.m.	ACTIVACION FISICA	10:30 a.m.	ACTIVACION FISICA	10:30 a.m.	ACTIVACION FISICA	10:30 a.m.	ACTIVACION FISICA	10:30 a.m.	ELICARISTIA
11:45 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	11:45 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	11:45 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	11:45 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	11:45 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	11:45 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	11:45 hrs.	TERAPIA FAMILIAR, RECUPERACION CON ESPIRITUALIDAD FEMININ
12:00 hrs.	TALLER INFLUENCIA MARIJUANA PULCRINA ISABEL FERRON	12:00 hrs.	TALLER REVISION DE VALORES JOSE LUIS TORRES	12:00 hrs.	TALLER DEPENDENCIA PSICOLÓGICA ISABEL	12:00 hrs.	REINTEGRACION SOCIAL AREAS VERDES SERVIDOR EN TURNO	12:00 hrs.	REINTEGRACION SOCIAL AREAS VERDES SERVIDOR EN TURNO	12:00 hrs.	REINTEGRACION SOCIAL EN OBRAS Y AMBIENTALES SERVIDOR EN TURNO	12:00 hrs.	LAVAR ROPA
12:00 hrs.	ALSO PERSONAL	12:00 hrs.	ALSO PERSONAL	12:00 hrs.	ALSO PERSONAL	12:00 hrs.	ALSO PERSONAL	12:00 hrs.	ALSO PERSONAL	12:00 hrs.	ALSO PERSONAL	12:00 hrs.	TERMINA CONVIVENCIA
14:00 hrs.	Círculo de Asno Personal	14:00 hrs.	Círculo de Asno Personal	14:00 hrs.	Círculo de Asno Personal	14:00 hrs.	Círculo de Asno Personal	14:00 hrs.	Círculo de Asno Personal	14:00 hrs.	Círculo de Asno Personal	14:00 hrs.	REGUDA
14:25 hrs.	Secar Baños	14:25 hrs.	Secar Baños	14:25 hrs.	Secar Baños	14:25 hrs.	Secar Baños	14:25 hrs.	Secar Baños	14:25 hrs.	Secar Baños	14:25 hrs.	Asno de general
14:30 hrs.	COMEDOR	14:30 hrs.	COMEDOR	14:30 hrs.	COMEDOR	14:30 hrs.	COMEDOR	14:30 hrs.	COMEDOR	14:30 hrs.	COMEDOR	14:30 hrs.	CÍRCULO DE ESPORTE
15:00 hrs.	Valoración del comedor	15:00 hrs.	Valoración del Comedor	15:00 hrs.	Valoración del comedor	15:00 hrs.	Valoración del comedor	15:00 hrs.	Valoración del comedor	15:00 hrs.	Valoración del comedor	15:00 hrs.	CÍRCULO MOTIVACIONAL
15:40 hrs.	DESCANSO	15:40 hrs.	DESCANSO	15:40 hrs.	DESCANSO	15:40 hrs.	DESCANSO	15:40 hrs.	DESCANSO	15:40 hrs.	DESCANSO	15:40 hrs.	COMEDOR Y CINE DEBATE
15:50 hrs.	Asno general	15:50 hrs.	Asno general	15:50 hrs.	Asno general	15:50 hrs.	Asno general	15:50 hrs.	Asno general	15:50 hrs.	Asno general	15:50 hrs.	Asno Comedor
16:30 hrs.	Círculo de Confrontaciones	16:30 hrs.	Círculo de Confrontaciones	16:30 hrs.	Círculo de Confrontaciones	16:30 hrs.	Círculo de Confrontaciones	16:30 hrs.	Círculo de Confrontaciones	16:30 hrs.	Círculo de Confrontaciones	16:30 hrs.	Comedor
17:15 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	17:15 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	17:15 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	17:15 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	17:15 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	17:15 hrs.	CÍRCULO DE COLACION	17:15 hrs.	FINANCIA
17:30 hrs.	TALLER REINTEGRACION OBRAS EN TURNO	17:30 hrs.	CÍRCULO DE CUENTU/LECTURA SERVIDOR EN TURNO	17:30 hrs.	CÍRCULO DE ENCUENTRO SERVIDOR EN TURNO	17:30 hrs.	APRENDIENDO A CREER EN M	17:30 hrs.	PELUCIA EL LADO BUENO DE LAS COSAS	17:30 hrs.	TALLER CON FRAILES		
18:30 hrs.	REVISION DE DEPENDENCIA MARIJUANA DE FERRON	18:30 hrs.	CÍRCULO DE MUSICA/TERAPIA SERVIDOR EN TURNO	18:30 hrs.	JUEGOS DE DESTREZA SERVIDOR EN TURNO	18:30 hrs.	COMEDOR	18:30 hrs.	CINE DEBATE	18:30 hrs.	PRE- PARA ELICARISTIA		
19:00 hrs.	COMEDOR	19:00 hrs.	COMEDOR	19:00 hrs.	COMEDOR	19:00 hrs.	Valoración de comedor	19:00 hrs.	COMEDOR	19:00 hrs.	COMEDOR	19:00 hrs.	COMEDOR
20:15 hrs.	Valoración del comedor	20:15 hrs.	Valoración del Comedor	20:15 hrs.	Valoración del comedor	20:15 hrs.	Asno de cocina	20:15 hrs.	Valoración del comedor	20:15 hrs.	Valoración del comedor	20:15 hrs.	Valoración del comedor
20:25 hrs.	Asno de Cocina	20:25 hrs.	Asno de cocina	20:25 hrs.	Asno de Cocina	20:25 hrs.	Círculo del Senti	20:25 hrs.	Asno de cocina	20:25 hrs.	Asno de cocina	20:25 hrs.	Asno de cocina
21:00 hrs.	Círculo del Senti	21:00 hrs.	Círculo del Senti	21:00 hrs.	Círculo del Senti	21:00 hrs.	Diario Terapéutico	21:00 hrs.	Círculo del Senti	21:00 hrs.	Círculo del Senti	21:00 hrs.	Círculo del Senti
21:30 hrs.	Diario Terapéutico	21:30 hrs.	Diario Terapéutico	21:30 hrs.	Diario Terapéutico	21:30 hrs.	Capilla	21:30 hrs.	Diario Terapéutico	21:30 hrs.	Diario Terapéutico	21:30 hrs.	Diario Terapéutico
22:00 hrs.	Capilla	22:00 hrs.	Capilla	22:00 hrs.	Capilla	22:00 hrs.	Preparación para Dormir	22:00 hrs.	Capilla	22:00 hrs.	Capilla	22:00 hrs.	Capilla
22:15 hrs.	Preparación para Dormir	22:15 hrs.	Preparación para Dormir	22:15 hrs.	Preparación para Dormir	22:15 hrs.	Dormir	22:15 hrs.	Preparación para Dormir	22:15 hrs.	Preparación para Dormir	22:15 hrs.	Preparación para Dormir
22:30 hrs.	Dormir	22:30 hrs.	Dormir	22:30 hrs.	Dormir	22:30 hrs.	FINANCIA	22:30 hrs.	Dormir	22:30 hrs.	Dormir	22:30 hrs.	Dormir
FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA	FINANCIA
NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR	NOMBRE DEL SERVIDOR

Ilustración 36: Fotografía del cronograma semanal

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE REHABILITACIÓN HOGARES SAN FRANCISCO C.A. de S.V.

<https://hogaressanfrancisco.com/>

PROCESO DE REHABILITACIÓN

“Pertener a un grupo es esencial para la recuperación y bienestar de una persona y sociedad.” – Torres

ETAPAS Y PERFILES

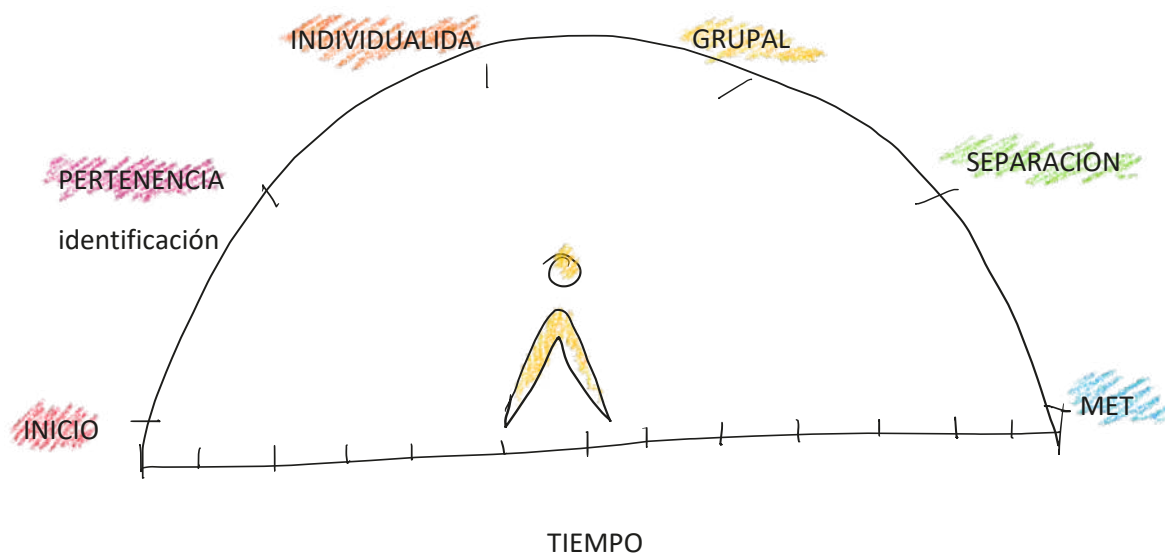


Ilustración 37: Proceso de rehabilitación, auditoria propia (enero, 2023)

LLEGADA



Ilustración 38: Aterrizaje, auditoría propia (enero, 2023)

Es la primera etapa, el ingreso de la persona a las instalaciones y al proceso de rehabilitación, por lo general es un periodo de 3 a 5 días para que se recuperen fuerzas, por medio de descanso, alimentos, es el tiempo promedio para que pase la parte más fuerte de la malilla o resaca, son días complicados tanto para la persona como la institución, pues dependiendo a la cantidad de sustancia que trae la persona en su sistema, la tolerancia que tiene a esta, el tiempo de consumo, los efectos pueden ser ligeros o muy severos, incluso hay pacientes que tienen que llevar un proceso de no consumo moderado.

DURACIÓN

3 – 5 días

SÍNTOMAS

En este proceso se dan muchos síntomas de molestia, como exceso de apetito, alucinaciones, delirios, problemas de órganos, sangrados, insomnio, vomito, dolor de cuerpo, temperatura, dolor de cabeza, migraña, esto en salud anémica. Respecto a la salud mental surge el sentimiento de culpa, de aislamiento, soledad, enojo, tristeza, se presenta constantemente el síntoma de la malilla o resaca, que es cuando buscas el curar los dolores con sustancias.

PERFIL

Ausente, enojada, agresiva, depresiva, confundida, desorientada, apática, impulsiva, desafiante, orgullosa, despreciativa, despectiva. Miedo al cambio

ATMOSFERA

Un espacio de descanso, dormitorio

CARACTERÍSTICAS

El espacio que se vuelve protagonista en esta etapa, es por lo general el dormitorio, es ahí donde se vivirá la mayor parte de esta etapa.

Para generar esta esfera o atmosfera, se aconseja algunos puntos clave que harán que el diseño sea consciente, empático y el uso de la habitación pueda llegar a su mayor aportación para la adaptación, aterrizaje del viajero (es común el uso de palabras como en el viaje, o está aterrizando) , Un espacio amplio, buena altura 3 m, iluminación tenue, pero clara, luz natural, cálida, color sobresaliente rosa apiñonado pastel, mobiliario de madera, suave, cómodo, ventilación suave, pero constante, un espacio fresco, contacto con la naturaleza, pero también a la vista de su cuidador. La parte



Ilustración 39: <https://unoxuno.com.co/decotips/>

auditiva es recomendable música relajante, para descanso y sanación de forma inconsciente y subconsciente, con notas neutras, acompañada de sonidos naturales como aves, hojas de árboles en movimiento por el viento, agua, correr como un río. Evitar sonidos bruscos, altos. Los aromas se recomiendan que sean frescos, como esencias de lavanda, algunos cítricos, todos en notas delicadas, cálidos, por lo general no es la mejor opción, evitar en la mayor de las posibilidades la existencia de objetos metálicos, pulsos cortantes, medicamentos, cables, etc. En resumen, es evitar aportar algún objeto que pueda contribuir al daño de la persona o los que tengan contacto con él.

La intención, con esta atmosfera, es generar un espacio de completa relajación, introspección, que se disuelva toda preocupación externa al viajero, porque el viaje que está a punto de comenzar será uno de los más importantes y casados, requiere recuperar fuerzas y energías lo más posible, de claridad y serenidad en un gran porcentaje, paz y tranquilidad.

PERTENENCIA IDENTIFICAR



Ilustración 40: Pertenencia, auditoría propia (enero, 2023)

Esta etapa se da en las primeras dos semanas del proceso, del tratamiento, es donde el viajero comienza tener una relación con el entorno, las personas, los roles y las actividades, comienza a desarrollar una rutina, con apoyo de una persona que ya lleva un proceso más avanzado, es guiado en cada una de las actividades, del reglamento, le enseña a realizar cada paso del programa, en tiempo y forma, desde inicio a fin de cada día, también lo acompaña en todo momento, estando a su lado para apoyarlo en retos, obligaciones y celebrarle su avance, sus triunfos y sus aciertos.

La persona comienza a tomar parte del grupo, comienza a entender el rol de cada hermano, sabiendo que se debe cumplir un horario, una actividad y comprendiendo su responsabilidad en cada cosa. Por lo general, la primera semana es una de las más complicadas, pues el viajero está aún en la iniciación y por lo ya mencionado, es difícil integrarse en su totalidad tanto al grupo como al itinerario.

DURACIÓN

2 semanas

PERFIL

El viajero en esta etapa por lo general carga con muchas emociones y sentimientos que son casi imposibles de entender y aún más expresar, sus reacciones físicas son agresivas, impulsivas, el diálogo y convivencia es escasa o nula, la concentración en las actividades es difícil, rasgos de depresión, estrés y ansiedad están a flor de piel, un perfil de aislamiento y molestia es lo que se caracteriza.

ATMÓSFERA

La esfera para esta etapa se considera que debe ser un espacio que tenga como característica la combinación del exterior con el interior, que los límites se disperse y genere la acción inconsciente de adentro a fuera, una dinámica de introspección, retrospcción para poder llevar a cabo las actividades de dentro y fuera, dentro de uno, fuera de uno, dentro de un grupo, fuera de un grupo, de distinguir y manejar, distinguir emociones, sentimientos, energías, administrar, emociones. Es recomendable que esta atmosfera cuente con la característica de tener un gran manejo de energía, que sea dinámico, pero siempre en puntos neutros, donde se sienta la libertad en los tres planos

(físico, mental, espiritual), y una fuerte intriga o



Ilustración 41:

<https://www.pinterest.com.mx/pin/431501208042386889>



Ilustración 42:

<https://www.designboom.com/architecture/pieris-architects-sustainability-culture-sea-airport-design-greece-09-25-2020/>

curiosidad por saber y ser parte de las actividades que se estén llevando a cabo, donde la imaginación surja y tanto los sentimientos como las emociones sean la base de la atmósfera, el espacio que se considera como clave para esto, son los de transición, lo que van marcando el camino, van guiando a las personas a un lugar, a una meta.

Respecto a la forma física que pueden tener estos espacios, se presenta la opción de ser senderos más orgánicos, que tengan la combinación de dos elementos básicos en el diseño, el círculo y la línea.

CÍRCULO

El círculo en la pedagogía, y utilizado en el primer septenio de vida, es considerado una figura de las emociones, sin principio ni fin, un espacio de concentración energética, un ambiente de dispersión.

LÍNEA

Empleada de la misma forma en el primer septenio de vida, es usada como referente a metas, objetivos, enfoque, concentración de la mente en un punto.

Al combinar ambos elementos, generamos líneas curvas, utilizando lo curvo del círculo para ayudar a expresar emociones, a generar un espacio e indicios de la identidad, de la misma forma al utilizar líneas, se pretende ayudar a generar orientación, comenzar a planear objetivos, metas, creando un rumbo personal y formar parte del grupal.



Ilustración 43: <https://moool.com/en/da-hua-zi-yue-mansion-by-gm-landscape-design.html>

Un elemento que se considera también importante es la naturaleza

Estas atmosferas de transición se relacionan con las conexiones neuronales, que conecten un espacio exterior con otro, para lograr repercutir de forma interior, ya que gran parte de los adictos sufren de daños neuronales, generando trastornos, debido a la pérdida de neuronas y desconexión entre estas.

INDIVIDUALIDAD

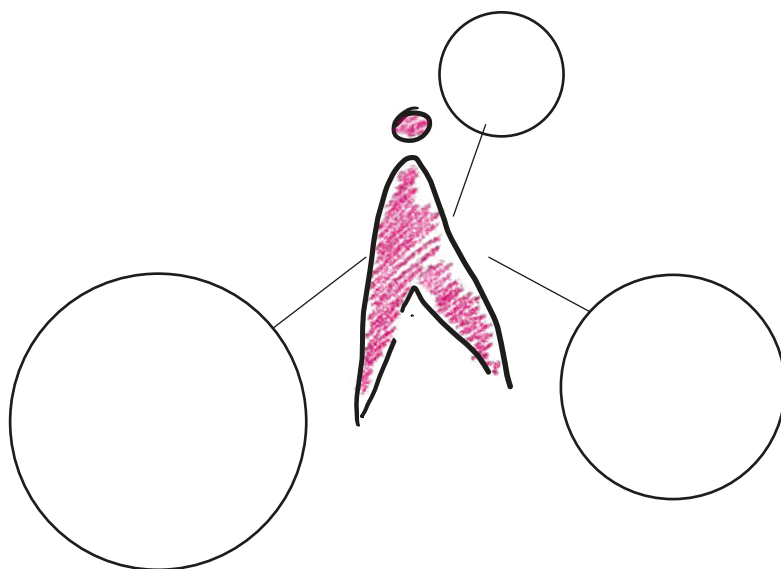


Ilustración 44: Individualidad, autoría propia (enero, 2023)

Esta etapa se pretende que el usuario haya logrado generar un aterrizaje, igual una conexión con él mismo, con las personas, las actividades, los roles y con los espacios que lo rodean, en pocas palabras, que haya generado conciencia. Es importante recordar que el adicto carece de amor, respeto, responsabilidad,

voluntad, disciplina, carácter, pues al perder control de él mismo por estar bajo los efectos de la sustancia, se pierden conexión con su ser espiritual, su ser mental y físico; con el paso del tiempo va adoptando y apropiando patrones de comportamientos, costumbres, estilos de vida, los cuales por lo general se caracterizan por la carencia de los aspectos ya mencionados. Llevándolo a un deterioro en la salud en su totalidad, incluso a la muerte. Para comenzar a trabajar en la recuperación del usuario, se plantea que es esencial abordar aspectos clave, algunos de estos son: la voluntad, responsabilidad y enfrentamiento, entre otras. Sé a comprobado que algo que también caracteriza al adicto es la perdida abrupta de la fantasía, la magia interrumpiendo el proceso de crecimiento, si se considera esta característica y se empalma con un niño, es muy probable que, para identificar, pero aún más, sanar estas heridas, retomemos la vida del primer y segundo septenio, donde la persona desarrolla su imaginación, pero también su carácter.

DURACIÓN

de la 2 semana al resto del programa, en tiempo equivale a 6 semanas

PERFIL

El usuario en este punto ya tiene una completa conciencia de su realidad, y es donde surgen muchas dudas, de lo que ha vivido, de lo que está viviendo y de lo que espera o pretende vivir, con esto se viene un aspecto muy típico de rebeldía, de inseguridad, de búsqueda de atención, las discusiones y choques son constantes, la negligencia a la “autoridad” es el pan de cada día, y las amenazas son constantes, pero la participación también es notoria, y un aspecto importante a considerar son las secuelas de la droga, en especial a la hora de dormir y por las noches, se cree que el dormir, el silencio y la



Ilustración 45:
<https://i.pinimg.com/736x/89/37/2e/89372e5aa74c18a3ac2311c857126268.jpg>

oscuridad como tal son factores que potencian la paranoia, las crisis nerviosas y las inseguridades. La acumulación de energía y el déficit de atención están en su mayor esplendor.

ATMÓSFERA

Por lo general en las escuelas con sistema “no recuerdo el sistema” la propuesta para trabajar estos aspectos de carácter es por medio de juegos, que son actividades dinámicas, acompañadas de enfoque y consumo de energías, pero que inconscientemente se trabaja la voluntad, al rozar el cuerpo y la mente a realizar cierta actividad y secuencias para lograr un objetivo, una meta, la responsabilidad tanto del cuidado de su persona, como del equipo cuando son juegos de equipo, acompañado de un rol y actividad que se requiere cumplir para que en conjunto con sus compañeros logren ganar, y el enfrentamiento es imposible de evitar, se genera un carácter de resiliencia, de comprensión, de aceptación y empatía, al estar en un juego de rivales, existen posibilidades tanto de ganar como de perder, pero en el proceso surge una serie de enfrentamientos donde se requiere de toma de decisiones, de control de emociones para llevar a cabo un juego sano.

Un aspecto que se propone para estos espacios que generen fantasía, magia, ilusiones, esto puede



Ilustración 46:
<https://www.luckeyclimbers.com/#/irvine/>



Ilustración 47:
<https://i.pinimg.com/736x/89/37/2e/89372e5aa74c18a3ac2311c857126268.jpg>

ser con arquitectura efímera o más conocido como pabellones, donde los usuarios puedan tener herramientas que les permitan desarrollar los aspectos ya mencionados, al igual estar en un constante consumo de energía.

Color: se recomienda utilizar colores vivos, como protagonista el amarillo, ya que es un color cálido, el más brillante y se tiene la idea de que es un color que en el campo psicológico genera energía, optimismo.

GRUPAL

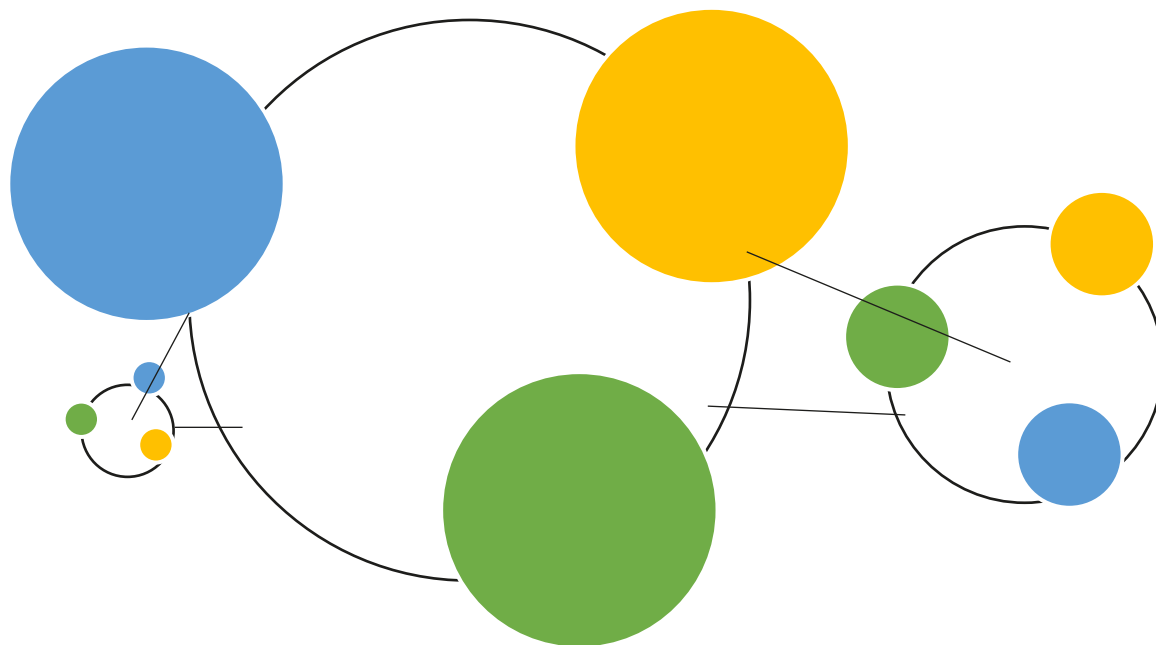


Ilustración 48: Grupal, autoría propia (enero, 2023)

La etapa grupal se caracteriza por ser a más amplia y completa, esto referido a que en esta etapa se busca un desarrollo lo más completo del usuario, aspectos físicos,

mentales y espirituales. El concepto o nombre que recibe esta etapa, no solo se refiere al trabajo que se realizara en equipo, en colaboración con los demás usuarios, también es una conexión consigo mismo, un trabajo que requiere de lo espiritual, de lo físico para poder comenzar a solucionar aspectos mentales, es una etapa de mucho aprendizaje, mucha retención de información, actividades de reflexión acompañadas de las espirituales, convivencia familiar, la dinámica que se torna es constante y se comienza a designar actividades de un poco de mayor compromiso y responsabilidad, al término de esta etapa es probable que ya el usuario adquiera compromiso no solo de aseos, roles, también de un compañero (hermano menor), donde se busca generar un compromiso de cuidado ya no solo con él, también con o así a otra persona, buscando ayudar en el forjamiento del carácter.

Los aspectos que sobresalen un poco más son el compromiso, el cuidado, el amor, pertenencia, dirección, trabajo en equipo; las actividades que se realizarán serán en equipo y en la mayor parte de las instalaciones.

DURACIÓN

De la 3 semana al resto del programa, en tiempo equivale a 7 semanas.

PERFIL

El perfil del usuario por lo general es participativo, más racional, más sensible, comprometido, solidario, su comunión es mejor, sabe o reconoce sus emociones, aunque le cuesta aún manejarlas, pero también se presenta un perfil desafiante, contradictorio, algo arrogante, dónde él cree que él tiene la razón y un tanto intolerante, pero aspectos como respeto, responsabilidad, iniciativa son muy visibles en esta etapa.

ATMÓSFERA

Tomando en cuenta lo anterior se propone el salir de charlas o usos múltiples como el protagonista de esta etapa, pues es en este espacio donde se llevarán a cabo gran cantidad de actividades diarias para la evolución y mejora del usuario. Desde charlas sobre temas de adicción, retiros espirituales, actividades de manualidades, artes, círculos de sentires, diarios terapéuticos, momentos de lectura y reflexión, proyección de películas, documentales, incluso convivencias y dinámicas o juegos.

Se sugiere que sea un espacio de dimensiones grandes, con buena altura para una mejor acústica y ventilación para así poner generar un ambiental apto para el aprendizaje y concentración del usuario, también se recomienda usar el color azul como base del diseño, pues psicológicamente este color ayuda a la concentración, al enfoque y está asociado con los espacios de trabajo, espacios de aprendizajes, de orden.

El mobiliario juega un papel indispensable para generar esta atmósfera ideal, pues al tener un diseño agradable a la vista y con una antropometría oportuna, genera un mejor esparcimiento.



Ilustración 49:

https://www.sohu.com/a/346737544_120177970



Ilustración 50:

https://www.sohu.com/a/346737544_120177970

La propuesta de un anfiteatro como base para el diseño de este espacio, se considera que es uno de los más acertados, pues genera una mayor visión tanto del ponente como del público y al mismo tiempo ofrece un abanico de mayor uso, desde un salón de clases, un espacio de proyección de contenido visual, hasta presentaciones teatrales, etc.

La ventilación e iluminación son ideales, y también esenciales, pues se requiere de un ambiente fresco y de constante cambio de aire (oxígeno) para una mayor atención. Pero al mismo tiempo se requiere de un sistema que controle esta iluminación, pues en algunas ocasiones se requerirá de total privacidad para poder llevar a cabo ciertas actividades como películas, proyecciones e incluso retiros, ventanas grandes con cortinas o persianas que bloqueen en medida hasta su totalidad son excelentes elementos, para logran un buen manejo.

El salón de talleres y charlas, al igual que el área de cocina y comedor, serán protagonistas en esta etapa, pero también los espacios como jardines, invernadero, entre otros, que están dirigidos a actividades sociales, laborales, de uso básico, como los baños y cuartos de vapor, influirán en gran medida a la realización y responsabilidad.



Ilustración 51:
<https://bigsee.eu/yemeksepeti-park-by-erginoglu-turkey/>



Ilustración 52:
<https://blog.hubspot.es/marketing/oficinas-creativas>

SEPARACIÓN

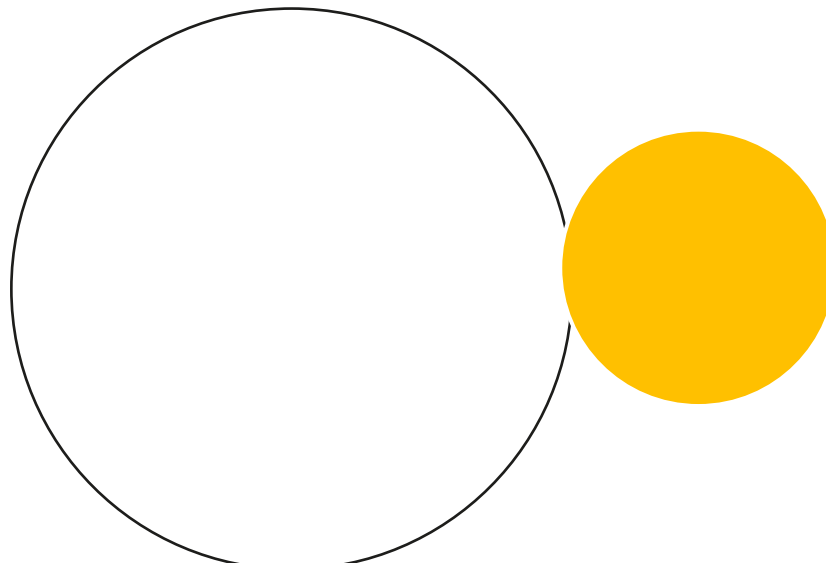


Ilustración 53: Separación, autoría propia (enero, 2023)

La etapa de la separación es muy importante pues es el corte, la conclusión del proceso de, un trabajo de cierre en cada área con respecto al proceso, se busca trabajar aspectos como el soltar, desprenderse, la pérdida, y gran parte del ser espiritual.

DURACIÓN

1 ½ semanas, e inicia en la séptima semana por lo general.

PERFIL

El usuario ha adquirido una serie de herramientas que le permiten definir para entonces su ser, y es en esta parte donde se muestra un usuario sabio, entendible, empático

ATMÓSFERA

Cómo ya se ha mencionado la parte que más sobresalta y a la cual se le destinará gran parte del tiempo al ser espiritual, es donde se busca una completa autonomía cómo persona, cómo ser. Y los jardines como la capilla o santuario serán esenciales para lograr tener un encuentro con Dios, una conexión con el universo y las energías, es por esto que se propone un lugar de retiro, de sanación espiritual, sobresaliendo el color blanco y luz cálida y natural, con el mínimo de elementos visuales para lograr una mayor concentración en la meditación, en la oración, en el diálogo interno.

A diferencia del salón de charlas, se propone un bloqueo mínimo de luz, por medio de textiles traslúcidos o suaves, que modulen la iluminación natural, evitando que se la directa, la atmósfera que se pretende realizar en este espacio requerir de un control de iluminación y acústica, evitar la iluminación directa será clave, usando desde elementos rústicos como velas hasta luminarias inteligentes donde se tenga manejo de tonos, colores e intensidades, al igual que una acústica maleable. En cuanto a la ventilación se propone que el diseño ayude a que se de forma fluida pero suave.

La naturaleza es considerada la arquitectura del espíritu, el contacto y apreciación de ella genera una atmósfera ideal para el espíritu, es por esto que se proponen jardines como espacios de meditación, de concentración mental, de relajación física, para así poder llegar a este tipo de arquitectura y se pueda sanar el alma.



Ilustración 54:
<https://www.qplace.kr/portfolio/2126>



Ilustración 55:
<https://www.instagram.com/p/BjJtpkNgssl/?epik=dj0yJnU9aUhPd nJZcTNQT3NnaC1oSFRfOGVDSHd pMW1xSOZGYk8mcD0wJm49UnN>

Pero en estos mismos espacios naturales, se requiere de ciertos elementos indispensables para una mejor arquitectura, estos elementos son el agua, el aire, la tierra, las plantas y el sol, fuego en su defecto, espacios como jardines con cuerpos de agua, cómo estanques, fuentes general un flujo y relajación al sonar, elementos como entradas y salidas de aire, llevando con sido elementos como aromas, hojas, etc., proporcionan limpieza del alma, aceptación de lo que llega y desprendimiento de lo que se tiene, el alma se ligera. La tierra o el pasto, superficie da seguridad, ayuda a mantener la mente centrada y los pies en la tierra. Recordando en donde se encuentra ubicado el usuario en su plano espiritual, las plantas, conecta con el mundo, recuerdan las realices los orígenes de cada quien, el árbol da firmeza, fortaleza, las hojas y frutos dan como ejemplo o enseñan sobre que la persona tiene dones únicos y la conexión con un todo.

El fuego da poder y energía, se encuentra en todos lados pues los rayos del sol cubren la mayor parte de todo lo existente, y en su control, fogatas, mechas entre otros elementos que contiene el fuego, generar esperanza, voluntad, ilusión, fe.



Ilustración 56:
<https://nexttoparchitects.org/post/181862201436/by-pakka-emre-kacar-pinar>



Ilustración 57:
<https://www.mujerhoy.com/vivir/decoracion/202105/03/lamparas-velas-cortinas-novedades-zara-home-baratas-decorar-casa-140236187369-ga.html>

META



Ilustración 58: Meta, autoría propia (enero, 2023)

En esta etapa se trabaja los logros, los cambios, la autonomía, el valor, se busca crear un espacio seguro, pero un espacio tangible, inmóvil, si no un espacio infinito, y eso es el cuerpo físico, que será la maleta que llevará herramientas, criterios, bases, sentirnos, perfiles.

Esta etapa se fue trabajando día a día, y en sí es el resumen y recopilación de todas las demás etapas.

DURACIÓN

Una semana antes de concluir el tratamiento y es una etapa que debe durar toda la vida

PERFIL

El usuario por lo general presenta una personalidad resiliente, centrada, firme, con visión y criterio. Presenta una serie de aspectos y herramientas que dan estabilidad, autonomía, buena autoestima, seguridad, propósito.

ATMÓSFERA

El consultorio de las terapias se ha convertido en el espacio clave de inicio a fin del programa, pero es en la última semana donde, el consultorio de consejería cómo de psicología son clave para afianzar todo lo anterior, pero el espacio que es fundamental y clave para llevar a cabo esta última etapa y dar seguimiento a nuevos procesos es el cuerpo en sí, el cuerpo físico, la persona como tal, para esta etapa los espacios en general son esenciales porque representa cada parte la persona, y es por esto que los consultorios como los baños, son estos espacios físicos que generar la mayor intimidad, y que muestran el verdadero espacio clave.



Ilustración 59:

<https://unoxuno.com.co/decotips/>



Ilustración 60:

<https://i.pinimg.com/originals/26/56/99/2656998a33c0780f0ae7811b4ecbac35.jpg>

Y es difícil describir que atmósfera tiene que ser, pero se proponen aspectos como amor propio, autoestima, respeto, higiene, meditación, oración, agradecimientos, actividad física, labor de servicio, entre muchos más, este espacio crece y se potencializa con la familia y amistades, los cuales son elementos clave para lograr un espacio sano.

El color que se sugiere como base para estos espacios, es la gama de verdes, por lo general los verdes opacos o suaves, tenues, que no entren en los brillantes u oscuros. Se sugiere este color porque psicológicamente es un color de bienestar, de salud, también en el área espiritual el verde es percibido como rojo para el espíritu y este es referido al amor.



Ilustración 61:

<https://paulacasinipsicologa.com/psicoterapia-e-so-para-quem-tem-transtorno-mental/>

CRONOGRAMA

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN:	ESPACIO
06:30hrs	LEVANTARSE	Se despierta a los huéspedes con música diversa.	DORMITORIO
		Se da un tiempo de 15 minutos para poder alistarse y tender cama, recogiendo cada prenda u objeto personal.	CUARTO DE LOCKERS
		vestirse con ropa deportiva, hacer un aseo personal de rostro, dientes y cabellos	BAÑOS
		bajar a pasillo con personales	PASILLO
06:45hrs	CÍRCULO MATUTINO	Encargado del círculo guía las actividades:	PASILLO
		Evaluación de sueño: Se le pide al huésped que den una valoración de su descanso, si durmieron bien, pesadillas, avances.	
		Meta del día: El huésped se fija una meta para el día la cual comparte con la familia	
		Estado de ánimo: De la misma forma, el huésped se realiza una evaluación de sí mismo y da un porcentaje y descripción de su estado físico, mental, emocional, espiritual.	
		Motivación de día: El huésped menciona cuáles son las personas o acciones que le darán apoyo en ese día, pueden ser la familia, uno mismo, Dios, etc.	
		El encargado del círculo revisa que cada huésped esté presentable, aseado y con todos sus personales. Al mismo tiempo Hermano Mayor y Barredora realizan rondín para chequear espacios utilizados como dormitorios. Posteriormente dan informe de los espacios y si se encontró todo en orden.	
		Barredora da informe sobre la situación de cada huésped y la familia.	
		Se realiza actividad de integración por parte del Hermano Motivador.	
		Hermano de capilla asigna a los huéspedes que apoyaran en los Laudes del día.	
		Hermano Mayor asigna aseos.	
Se recita la filosofía			

		Servidor da indicación.	
		Se cierra círculo.	
07:15hrs	URUTGÍA	Se realiza LAUDES del día y peticiones.	CAPILLA DE ORACIÓN.
07:30hrs	ASEO GENERAL	Los huéspedes se forman para solicitar y recibir herramientas de trabajo: escoba, trapeador, trapos, detergentes, etc.	COBACHA
		Realizan limpieza de los espacio asignados.	CLÍNICA
08:30hrs	DESAYUNO	Para ingresar los huéspedes se forman en acceso a comedor.	PASILLO
		Son recibidos por el hermano encargado de comedor, para lo cual pide una regla de comedor como requisito para el ingreso	
		Se realiza oración para bendecir los alimentos en círculo.	COMEDOR
		Se dan indicaciones por parte del hermano encargado.	
		Los huéspedes se colocan en su lugar asignado y esperan su turno para tomar los alimentos de la barra.	
		Se da un tiempo para comer.	
		Al terminar los alimentos el hermano encardado da la indicación de levantar trastes y limpiar mesas.	
		Se realiza un círculo guiado por el hermano encardado de comedor:	
		Se pide la valoración del tiempo de alimentos a los huéspedes	
		El hermano de tiempos de lavado asigna lugares para lavar prendas.	
		El hermano Barredora da informe.	
		El hermano mayor asigna aseos.	
		Se recita la filosofía	
El servidor da indicaciones			
Se cierra círculo.			
09:30hrs	ASEO GENERAL	Los huéspedes se forman para solicitar y recibir herramientas de trabajo: escoba, trapeador, trapos, detergentes, etc.	COBACHA
		Realizan limpieza de los espacio asignados.	CLÍNICA

10:15hrs	DESCANSO	Se da un tiempo de 15 minutos para poder realizar alguna actividad del agrado del huésped como: leer, jugar, hacer ejercicio, meditar, caminar, etc., excepto dormir.	CLÍNICA
10:30hrs	ACTIVIDAD FÍSICA	Se realizan actividades de acondicionamiento, deporte, entrenamiento como:	GIMNASIO
		Acrobacia, futbol, basquetbol, futbol americano o alguna actividad que comprometa al huésped a estar activo físicamente y desarrolle habilidades de destreza, agilidad, responsabilidad, trabajo en equipo y mejore su condición física.	CANCHA
12:15hrs	CÍRCULO DE COLACIÓN	Se asigna un tiempo de 15 minutos para tomar un alimento ligero como fruta, galletas o algo preparado por el personal de cocina.	AREAS VERDES O PASILLO
12:30hrs	TALLER / CHARLA / CONSEJERÍA	Se imparten talleres que ayuden a los huéspedes a desarrollar alguna habilidad en específico.	SALÓN DE CHARLAS
		Se exponen temas que están incluidos en el programa como: Espirituales, emocionales, mentales, físicos, de consejería, etc.	
14:00hrs	ASEO PERSONAL	Por tiempos se realizan las actividades de:	PASILLO
		Formarse en pasillos para subir a dormitorios	BAÑOS
		30 se. Para estar formados con sus productos de aseo fuera de baños.	
		80 se. Para realizar baño	CUARTO DE VAPOR
		10 se. Para estar en cuarto de vapor para secarse	BAÑOS
		30 se. Para estar formados en la entrada de baños y salir a dormitorio y vestidor.	
		120 se. Para cambiarse y aplicar productos personales (desodorante, talco, crema)	DORMITORIO
30 se. Para estar en pasillos formando un círculo con la toalla y personales en mano.	PASILLO		
		El encargado del círculo guiara las siguientes indicaciones y actividades:	

14:15hrs	CÍRCULO DE ASEO PERSONAL	Se pedirá una evaluación del tiempo de aseo personal al huésped.	PASILLO
		El encargado del círculo revisa que cada huésped este presentable, aseado y con todos sus personales.	
		El hermano mayor y hermano barredora realizaran rondín para revisar que todo este en orden	
		Asignara a algunos huéspedes para el secado de balos y regaderas	
		Barredora da informe sobre la situación de cada huésped y la familia.	TENEDEROS
		Se signara un tiempo de 60 segundos para tendido de toallas.	
		Se asignara un tiempo de 120 segundos para secado de baños	BAÑOS
		Se recita la filosof a	PASILLO
		El servidor da indicaciones	
Se cierra círculo.			
14:30hrs	COMIDA	Para ingresar los huéspedes se forman en acceso a comedor.	COMEDOR
		Son recibidos por el hermano encargado de comedor, para lo cual pide una regla de comedor como requisito para el ingreso	
		Se realiza oración para bendecir los alimentos en circulo.	
		Se dan indicaciones por parte del hermano encargado.	
		Los huéspedes se colocan en su lugar asignado y esperan su turno para tomar los alimentos de la barra.	
		Se da un tiempo para comer.	
		Al terminar los alimentos el hermano encardado da la indicación de levantar trastes y limpiar mesas.	
		Se realiza un circulo guiado por el hermano encardado de comedor:	

		<p>Se pide la valoración del tiempo de alimentos a los huéspedes</p> <p>El hermano de tiempos de lavado asigna lugares para lavar prendas.</p> <p>El hermano Barredora da informe.</p> <p>El hermano mayor asigna aseos.</p> <p>Se recita la filosofía</p> <p>El servidor da indicaciones</p> <p>Se cierra círculo.</p>	
15:30hrs	DESCANSO	<p>Se da un tiempo de 15 minutos para poder realizar alguna actividad del agrado del huésped como:</p> <p>leer, jugar, hacer ejercicio, meditar, caminar, etc., excepto dormir.</p>	CLÍNICA
15:45hrs	ASEO GENERAL	<p>Los huéspedes se forman para solicitar y recibir herramientas de trabajo: escoba, trapeador, trapos, detergentes, etc.</p> <p>Realizan limpieza de los espacios asignados.</p>	COBACHA CLÍNICA
16:30hrs	CÍRCULO DE CONFRONTACIONES	<p>Se asigna un espacio de una hora o menos, dependiendo de la participación de los huéspedes para realizar confrontaciones</p> <p>En este círculo, el huésped confronta con amor responsable para el beneficio y crecimiento del hermano que está confrontado y de la familia sobre acciones o situaciones que no le están pareciendo.</p>	PASILLO
17:45hrs	CÍRCULO DE COLACIÓN	Se asigna un tiempo de 15 minutos para tomar un alimento ligero como fruta, galletas o algo preparado por el personal de cocina.	AREAS VERDES O PASILLO
18:00hrs	TALLER / CHARLA / CONSEJERÍA	<p>Se imparten talleres que ayuden a los huéspedes a desarrollar alguna habilidad en específico.</p> <p>Se exponen temas que están incluidos en el programa como:</p> <p>Espirituales, emocionales, mentales, físicos, de consejería, etc.</p>	SALÓN DE CHARLAS
		Para ingresar los huéspedes se forman en acceso a comedor.	

19:30hrs	CENA	Son recibidos por el hermano encargado de comedor, para lo cual pide una regla de comedor como requisito Se realiza oración para bendecir los alimentos en círculo.	COMEDOR
		Se dan indicaciones por parte del hermano encargado.	
		Los huéspedes se colocan en su lugar asignado y esperan su turno para tomar los alimentos de la barra.	
		Se da un tiempo para comer.	
		Al terminar los alimentos el hermano encargado da la indicación de levantar trastes y limpiar mesas.	
		Se realiza un círculo guiado por el hermano encargado de comedor: Se pide la valoración del tiempo de alimentos a los huéspedes	
		El hermano de tiempos de lavado asigna lugares para lavar prendas.	
		El hermano Barredora da informe.	
		El hermano mayor asigna aseos.	
		Se recita la filosofía	
El servidor da indicaciones			
Se cierra círculo.			
20:30hrs	ASEO GENERAL	Los huéspedes se forman para solicitar y recibir herramientas de trabajo: escoba, trapeador, trapos,	COBACHA
Realizan limpieza de los espacios asignados.		CLÍNICA	
21:15hrs	DESCANSO	Se da un tiempo de 15 minutos para poder realizar alguna actividad del agrado del huésped como: leer, jugar, hacer ejercicio, meditar, caminar, etc., excepto dormir.	CLÍNICA
21:30hrs		CIRCULO DE SENTIRES	SALÓN DE CHARLAS
El hermano mayor es el encargado de llevar a cabo este círculo: En este círculo, el huésped comenta un sentir positivo o negativo con amor responsable para el beneficio y crecimiento del hermano a quien lo está dirigiendo o la familia sobre acciones o situaciones que le parecieron correctas o incorrectas y lo hicieron sentir de algún modo en particular.			

22:00hrs	DIARIO TERAPEUTICO	Se asigna un espacio de 30 minutos para que los huéspedes escriban en la libreta personal acciones o momentos que se puedan clasificar en:	SALÓN DE CHARLAS
		LOGROS	
		PROBLEMATICAS	
		ALTERNATIVAS	
		Con la finalidad de identificar aspectos de su día	
22:30hrs	DIETA DEL PERDÓN	Se asigna un tiempo de 10 minutos para que el huésped escriba aspectos de los cuales tiene cargando y no logra perdonar.	SALÓN DE CHARLAS
22:40hrs	PREPARACIÓN PARA DORMIR	Se asigna un tiempo de 10 minutos para que el huésped realice un aseo personal y cambio de ropa para dormir:	PASILLO
		Lavarse dientes y cara	BAÑOS
		Utilizar pijama o ropa cómoda	DORMITORIO
		Ordenar sus personales y prendas para el día siguiente.	
22:50hrs	DORMIR	Los huéspedes ya se encuentran en sus respectivas camas y se apagan luces.	DORMITORIO

PROGRAMA ARQUITECTÓNICO



- Estacionamiento
- Vigilancia

- Dirección
- Administración
- Oficina de Servidores
- Área de recepción
- Oficina de psicología I
- Oficina de psicología II
- Oficina de consejería
- Área médica
- Almacén
- Sala de espera psicología
- Sala de espera I
- Sala de espera II
- Baño de mujeres I
- Baño de hombres I
- Baño de mujeres II
- Baño de hombres II
- Cochera
- Entrada principal
- Sala de juntas

Ilustración 62: Plano de localización Clínica HSF

- Capilla principal

- Bomba
- Cisterna

- Comedor y área de terapia familiar
- Baño de hombres III
- Baño de mujeres III
- Cámara de congelación
- Ante comedor
- Almacén de insumos
- Bodega de insumos, frutas y verduras
- Área de cocina

- Capilla de oración
- Baño de mujeres IV
- Baño de hombres IV
- Área de gimnasio
- Salón de charlas
- Cuarto de obras
- Cuarto de herramientas
- Área de lavaderos

- Invernadero

- Área deportiva

- Dormitorio de mujeres menores
- Dormitorio de mujeres mayores
- Cuarto de servicio mujeres
- Baño de mujeres V
- Baño de vapor mujeres
- Área de mujeres regaderas
- Baño de hombres V
- Baño de vapor hombres
- Área de hombres regaderas
- Dormitorio de hombres menores
- Dormitorio de hombres mayores
- Dormitorio de servidores
- Área de descanso



Ilustración 63: Plano de localización Clínica HSF 02

El espacio es amplio, siguiendo una forma rectangular con muros curviados posicionados a los lados más largos del polígono, la altura supera los 2.5 metros (medidas mínimas) lo cual proporciona un espacio más grande. Los muros del exterior del edificio cuentan con 3 ventanales con buenas medidas para apreciar la vista a la ciudad y permitiendo una muy buena iluminación natural, la ventilación es controlada por pequeñas ventanas corredizas colocadas en la parte inferior del ventanal.

Se pudiera considerar que el dormitorio está dividido en tres partes, tanto en cuestión estructural como en distribución, ya que existen columnas que marcan esta división y de igual forma la colocación de luminarias está dividida por secciones para su encendido. La distribución de las camas genera un pasillo en medio que permite la circulación desde su acceso hasta el fondo de la habitación ocupando dos de las tres partes de la habitación, los lockers se encuentran en la entrada a la habitación ocupando gran parte de la primera sección y pasillo para deambular.

DORMITORIO



Ilustración 64: Dormitorio, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

El espacio es amplio, siguiendo una forma rectangular con muros curvos posicionados a los lados más largos del polígono, la altura supera los 2.5 metros (medidas mínimas) lo cual proporciona un espacio más grande. Los muros del exterior del edificio cuentan con 3 ventanales con buenas medidas para apreciar la vista a la ciudad y permitiendo una muy buena iluminación natural, la ventilación es controlada por pequeñas ventanas corredizas

colocadas en la parte inferior del ventanal.

Se pudiera considerar que el dormitorio está dividido en tres partes, tanto en cuestión estructural como en distribución, ya que existen columnas que marcan esta división y de igual forma la colocación de luminarias está dividida por secciones para su encendido. La distribución de las camas genera un pasillo en medio que permite la circulación desde su acceso hasta el fondo de la habitación ocupando dos de las tres partes de la habitación, los lockers se encuentran en la entrada a la habitación ocupando gran parte de la primera sección y pasillo para deambular.

SALÓN DE CHARLAS



Ilustración 65:Salón de charlas, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

El espacio cuenta con las mismas dimensiones y diseño que el dormitorio, lo cual proporciona un espacio muy amplio, con buena altura, cuenta con ventanales en ambos muros de los costados, de la parte interior del pasillo, los ventanales dan al pasillo, permitiendo tener visibilidad para la capilla y los jardines centrales, de lado exterior del pasillo, los ventanales se tienen vista a las áreas verdes, invernadero y cancha de deportes, las ventanas son grandes, lo cual permiten una gran ventilación e iluminación natural, la cual es controlada gracias a cortinas grandes oscuras y densas lo que permite llegar a una iluminación natural nula para poder tener un espacio de proyección.

El espacio cuenta con las mismas dimensiones y diseño que el dormitorio, lo cual proporciona un espacio muy amplio, con buena altura, cuenta con ventanales en ambos muros de los costados, de la parte interior del pasillo, los ventanales dan al pasillo, permitiendo tener visibilidad para la capilla y los jardines centrales, de lado exterior del pasillo, los ventanales se tienen vista a las áreas verdes, invernadero y

El salón está equipado con mobiliario tradicional del sector educativo como escritorio y butacas, cuenta con pizarrones y mobiliario de almacenamiento.

PASILLOS



Ilustración 66: Pasillos, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

Los pasillos son muy amplios, con más de 3 metros de ancho, la altura por arriba de los 2.5 metros lo que permite tener una serie de usos múltiples para diversas actividades, rompiendo la barrera de solo ser un espacio para traslado. Tomando un papel muy importante en las actividades del proceso de rehabilitación.



Ilustración 67: Exteriores, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

EXTERIORES

Se encuentran en el edificio A que funciona como filtro para el ingreso y contingencia de los huéspedes con el exterior, son espacios amplios, con salas de espera para cara área, tanto administrativa como consultorios, los consultorios cuentan con medidas adecuadas para llevar a cabo sesiones individuales o de grupos limitados, también se cuenta con consultorio médico y cuarto de emergencia el cual está equipado para controlar alguna crisis o situación delicada.

Se caracteriza por tener celosía en diferentes partes del edificio que proporcionaban iluminación y ventilación, aunque en la actualidad esta celosía fue modificada por lo cual la ventilación disminuyó.

GIMNASIO



Ilustración 68: Gimnasio, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

El gimnasio ocupa parte del pasillo, el cual cuenta con aparatos básicos, como pesa, bancos, algunos aparatos de mancuernas, acompañados de una estructura para ejercicios de gimnasia y calistenia, de igual forma unas costas, pelotas, conos, entre otros equipos de deporte y actividad física. Al estar al exterior, pero techado, permite tener buena iluminación y ventilación, impidiendo la concentración de dióxido y calor.

CAPILLA



Ilustración 69: Capilla, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

tener una intimidad y privacidad a comparación de las demás áreas, las ventanas son grandes, lo cual permiten una gran ventilación e iluminación natural, la cual es controlada por cortinas color amarillo, lo cual genera una iluminación cálida y un ambiente más acogedor.

La distribución de las sillas es de manera tradicional con filas a los costados dejando un pasillo en medio, lo cual permite una transición desde el acceso de este espacio hasta el altar, el mobiliario es de carácter religioso como un reclinatorio, un altar, ambonos, un cristo, imágenes religiosas, esto para generar un espacio religioso en el cual se llevan a cabo ceremonias, retiros, platicas del mismo estilo, etc.

Continuando con la cuadrícula y distribución general del diseño, lo cual proporciona un espacio muy amplio, con buena altura, cuenta con ventanales en ambos muros de los costados, de la parte interior del edificio, los ventanales dan al pasillo, permitiendo tener visibilidad para la capilla y los jardines centrales, de lado exterior del pasillo, los ventanales se tienen vista a las áreas verdes, invernadero, por su ubicación se pudiera considerar que se busca

CAPILLA CENTRAL



Ilustración 70: Capilla Central, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

Es el corazón de la clínica, se encuentra en el centro de la construcción, rodeada de un cinturón de jardines y elevada, dándole un lugar de superioridad a las demás áreas, el diseño es muy tradicional y sencillo representa a los primeros espacios religiosos, siendo un cuarto de cuatro muros y un techo a dos aguas, pero con una doble altura, muros recubiertos de piedra aparente simulando un diseño rústico con acabados en madera y vitrales a

los costados, en su interior cuenta con bancas a los costados dejando un pasillo en medio para llegar a un altar, el cual está elevado por un escalón y envuelto en una cúpula circular.

Por las dimensiones y los materiales, el ambiente que se genera en el interior es fresco y la acústica es ideal para llevar a cabo ceremonias, oraciones, actividades espirituales.

ADMINISTRACIÓN Y CONSULTORIOS

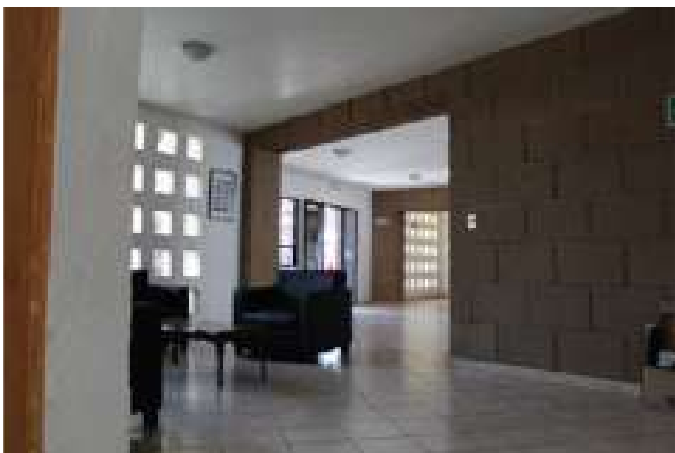


Ilustración 71: Administración y consultorios, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

Se encuentran en el edificio A que funciona como filtro para el ingreso y contingencia de los huéspedes con el exterior, son espacios amplios, con salas de espera para cara área, tanto administrativa como consultorios, los consultorios cuentan con medidas adecuadas para llevar a cabo sesiones individuales o de grupos limitados, también se cuenta con consultorio médico y cuarto de emergencia el cual está equipado para controlar alguna crisis o situación delicada.

Se caracteriza por tener celosía en diferentes partes del edificio que proporcionaban iluminación y ventilación, aunque en la actualidad esta celosía fue modificada por lo cual la ventilación disminuyó.

COMEDOR



Ilustración 72: Comedor, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

El comedor es uno de los espacios más grandes, con diseño en rebanada de pastel, con ventanales en todo el perímetro, lo cual permite una muy buena ventilación e iluminación, por las dimensiones tiene la capacidad de poder albergar una gran cantidad de huéspedes y familiares, aparte de cumplir con una doble función como espacio de usos múltiples donde se pueden llevar a cabo conferencias, reuniones, cenas importantes.

La distribución y conexión con el exterior y el área de cocina es estratégica, pues permite un filtrado a áreas más privadas, pero al mismo tiempo da visibilidad a todos los espacios y tener un buen monitoreo.

INVERNADERO



Ilustración 73: Invernadero, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

Con una estructura de metal y una membrana de polímero, el invernadero genera la atmosfera ideal para el cultivo de una serie de especies de cultivo. Actualmente, el invernadero se encuentra en un empleo mínimo y en poco mantenimiento, con pérdida de membrana, se ha perdido gran parte del material de

apoyo, pero aun así cumple con funciones de cultivo.

Ubicado en la parte trasera del terreno de la clínica, genera un espacio totalmente de aislamiento y conexión con las plantas, es ideal para ir a trabajar y meditar.

CANCHAS



Ilustración 74: Canchas, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

La cancha es uno de los espacios con mayor uso en la clínica y proceso de los huéspedes, cumpliendo con las necesidades que requiere un campo deportivo para fútbol, basquetbol, voleibol, entre otros deportes, se compone de una serie de placas de concreto armado, las cuales se encuentran en buen estado, con unas estructuras multimodales que generan marco de portería y seta de basquetbol, componen este espacio, rodeado de grandes

jardines y árboles, proporcionando una atmosfera de tranquilidad y conexión con la naturaleza, como se mencionó es uno de los espacios más usados para los huéspedes, pues es uno de los favoritos.

AREAS VERDES



Ilustración 75: Áreas verdes, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)

La clínica se caracteriza por sus grandes campos y jardines, dando una sensación total de libertad y transportando a los huéspedes a una atmósfera totalmente fuera de la ciudad, muchos de estos espacios están compuestos por árboles de diversas especies, generando jardines frescos. En conjunto se genera un santuario natural que permite la diversidad de algunas especies tanto flora como fauna, como aves, insectos, entre otras.

El objetivo de la entrevista es encontrar lo que es importante y significativo para los informantes y descubrir acontecimientos y dimensiones subjetivas de las personas, tales como creencias, pensamientos, valores, etcétera.

- Mundo de vida: el tema de la entrevista es la vida de la persona entrevistada y su propia vida.
- Significado: la entrevista busca descubrir e interpretar el significado de los temas centrales del mundo del entrevistado, porque el entrevistador registra e interpreta el significado de lo que dice y la forma en que lo dice el entrevistado.
- Calidad: se busca obtener un conocimiento cualitativo y no cuantitativo de lo expresado por el entrevistado.
- Descripción: la entrevista pretende que el informador describa la mayor cantidad de elementos de su vida cotidiana.
- Especificidad: la entrevista persigue que el informante mencione indagación específica del asunto que se le está cuestionando y no divague.
- Ingenuidad propositiva: el investigador no antepone ideas o conceptos preconcebidos al entrevistado.
- Focalización: la entrevista se centra en determinados temas; no está estrictamente estructurada con preguntas estandarizadas, pero tampoco es totalmente desestructurada.
- Ambigüedad: las ideas expresadas por el entrevistado pueden ser vagas o ambiguas, expresando las contradicciones con las que vive una persona en su mundo.
- Cambio: en el proceso de la entrevista el informante pasa por un estado de introspección, por lo que este puede cambiar las descripciones o significados respecto de cierto tema.

- Sensibilidad: diferentes entrevistadores propician diferentes respuestas sobre determinados temas, dependiendo de su sensibilidad, empatía y conocimiento del tema.
- Situación interpersonal: el conocimiento se producirá a partir de la interacción personal durante la entrevista.

¿Cuándo escuchaste de clínica de rehabilitación, cuál fue tu impresión?

¿Al cruzar la puerta de recepción, cuáles fueron tus primeros pensamientos?

¿Cuál fue el primer espacio que tuviste contacto?

¿Describe cómo fue tu primer día, tomando en cuenta los espacios, describe tu percepción y sensación?

¿Cuál es tu espacio favorito?

¿Por qué?

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de cada espacio?

¿Narra tu día más triste?

¿Y ahora tu día más alegre?

¿Cuál era tu actividad favorita?

¿Tú descansas que tan eficiente o satisfactorio fue?

¿Describe tu rutina de sueño?

¿Crees que la música ayudaría a un mejor descanso?

¿Qué sensación te genera el dormitorio?

¿Qué cosas piensas que serían indispensables en un dormitorio?

¿Qué hacías cuando no lograbas dormir?

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?

¿Por qué piensas que consumiste?

EJEMPLOS ANÁLOGOS

THE LODGE

The Lodge es un refugio de montaña privado y lujoso en la base del monte Timpanogos. Combina comodidad con autenticidad y elegancia y proporciona un entorno idílico para la recuperación.



Ilustración 76: <https://www.cirquelodge.com/facilities/>

El centro puede acomodar hasta 19 personas en habitaciones privadas o compartidas, según su preferencia personal. Cada habitación tiene baño privado, chimenea de piedra y área de lectura. Las habitaciones están equipadas con sistemas de aire acondicionado y calefacción para que su estancia sea lo más cómoda posible.

Las grandes ventanas en todo The Lodge le permiten disfrutar de su magnífico entorno durante todo el día. Los alces y los ciervos a veces deambulan por las ventanas. Hospedarse en The Lodge es una experiencia única en la que la belleza innata de la naturaleza lo revive e inspira.

Información extraída de la página oficial de CLÍNICA DE THE LODGE

<https://www.cirquelodge.com/facilities/>

HAZELDEN BETTY FORD

Ubicado en el oeste de Los Ángeles, el centro de rehabilitación para pacientes ambulatorios Betty Ford Center brinda acceso conveniente, tanto de lunes a viernes como de noche, a tratamientos de adicciones y servicios de salud mental de primer nivel.



Ilustración 77: <https://www.hazeldenbettyford.org/locations/los-angeles>

Los programas en nuestro centro de tratamiento de adicciones para pacientes ambulatorios en Los Ángeles siguen el modelo de los programas de uso de sustancias para pacientes internados en el centro de rehabilitación insignia del Centro Betty Ford en Rancho Mirage, California. Al ofrecer servicios ambulatorios en nuestro centro de tratamiento de drogas del Oeste de Los Ángeles, la atención experta y los servicios clínicos del Centro Betty Ford están al alcance de muchas más personas que necesitan rehabilitación de adicciones y servicios de salud mental.

En función de su situación y desafíos específicos, nuestros médicos elaborarán un plan de tratamiento individualizado que identifica un nivel inicial y una frecuencia de atención para usted. En nuestra ubicación de Los Ángeles, tenemos el poder de ayudarlo a abordar:

Trastornos por uso de sustancias, trastornos de salud mental, prevención de recaídas, habilidades de vida sobria

Información extraída de la página oficial de HAZELDEN BETTY FORD

<https://www.hazeldenbettyford.org/locations/los-angeles>

THE MEADOWS

Según la leyenda local, el aire claro y seco del desierto de Sonora tiene poderes curativos. Durante más de 45 años, el centro de tratamiento para pacientes hospitalizados The Meadows ha estado haciendo exactamente eso: ayudar a las personas a recuperarse, sanar y mantener el bienestar.



Ilustración 78: <https://www.themeadows.com/>

Distribuido en un campus de 14 acres en Wickenburg, Arizona, The Meadows es considerado uno de los principales centros de Estados Unidos para el tratamiento del trauma y la adicción. Con licencia de la Comisión Conjunta, The Meadows está totalmente acreditado para brindar servicios de tratamiento psiquiátrico, desintoxicación y rehabilitación durante todo el año.

Para la mayoría de los pacientes, nuestro alojamiento incluye habitaciones compartidas. En realidad, esto es por diseño, ya que encontramos que la interacción entre pares tiene un efecto positivo en el proceso de tratamiento general. Si bien recomendamos enfáticamente las habitaciones compartidas, reconocemos que en algunos casos no es factible. En esos casos, si el espacio lo permite, la ocupación individual es posible con la aprobación de su equipo de tratamiento.

CARON

Nuestro centro médico de última generación con servicios de desintoxicación en el lugar y un personal de tiempo completo de reconocidos expertos médicos hace que Caron Pennsylvania sea excepcionalmente capaz de brindar atención de alta calidad a los pacientes, incluso aquellos con condiciones médicas complejas.



Ilustración 79: <https://www.caron.org/>

Caron Pennsylvania tiene una programación especializada para ejecutivos y profesionales legales, así como una pista dedicada LGBTQIA+, que es el primer centro de tratamiento que tiene un grupo central de médicos certificados como LGBTQIA+ afirmativos e informados por el Instituto Internacional de Trauma y Adicciones Profesionales (IITAP).

Un centro médico en el lugar atendido por profesionales acreditados de tiempo completo

Becas (para que los médicos se capaciten en medicina de adicciones)

Médicos de tiempo completo certificados por la junta en medicina de adicciones; muchos están certificados por la junta en 2 o 3 especialidades, como cardiología, anestesiología, medicina de emergencia (ER), etc.

Desintoxicación a corto plazo para pacientes hospitalizados sin hospitalización

Información extraída de la página oficial de CARON

<https://www.caron.org/>

COTTONWOOD TUCSON

Los programas de rehabilitación de adicciones de Cottonwood Tucson comparten más de 35 hermosos acres en un entorno similar a un campus, en medio del paisaje natural del desierto del sudoeste.



Ilustración 80: <https://cottonwooddetucson.com/photos/>

Nuestro centro de tratamiento de Arizona está ubicado en las afueras de los límites de la ciudad de Tucson, en un entorno rural tranquilo y privado en las estribaciones del desierto de Sonora. Una instalación tranquila y apartada, Cottonwood Tucson ofrece lo mejor en atención de calidad y comodidad con un personal cálido, amable y experimentado para guiarlo en su camino hacia la recuperación.

No dejes que los hermosos alrededores te engañen; se trabaja mucho en nuestra rehabilitación de adicciones. En Cottonwood nos esforzamos por brindarle atención de alta calidad a un costo asequible.

Información extraída de la página oficial de COTTONWOOD TUCSON

<https://cottonwooddetucson.com/photos/>

CLÍNICA PRANA

Clínica contra adicciones Prana S.C. es el sueño y proyecto de alguien que ha luchado contra su propia adicción en diferentes centros de tratamiento alrededor del país y quien da testimonio de este gran problema en las clínicas que intentan, desde su carencia, ayudar al alcohólico o adicto que sufre.



Ilustración 81: <https://clinicaprana.com.mx/>

Ser la clínica de rehabilitación en adicciones que ofrezca el mayor índice de recuperación y éxito en sus tratamientos de: adicción al alcohol; drogas; trastornos emocionales; ludopatía y trastornos de alimentación a nivel nacional. En un marco de honestidad, respeto y empatía.

Transformar el mayor número de vidas a través de herramientas, habilidades y estrategias prácticas para una correcta reinserción en todos los ámbitos de la vida de nuestros usuarios. Desde un abordaje multidisciplinario que ayude a contribuir la adecuada recuperación.

PROYECTO



Ilustración 82: Dormitorio de menores, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

CONCEPTO

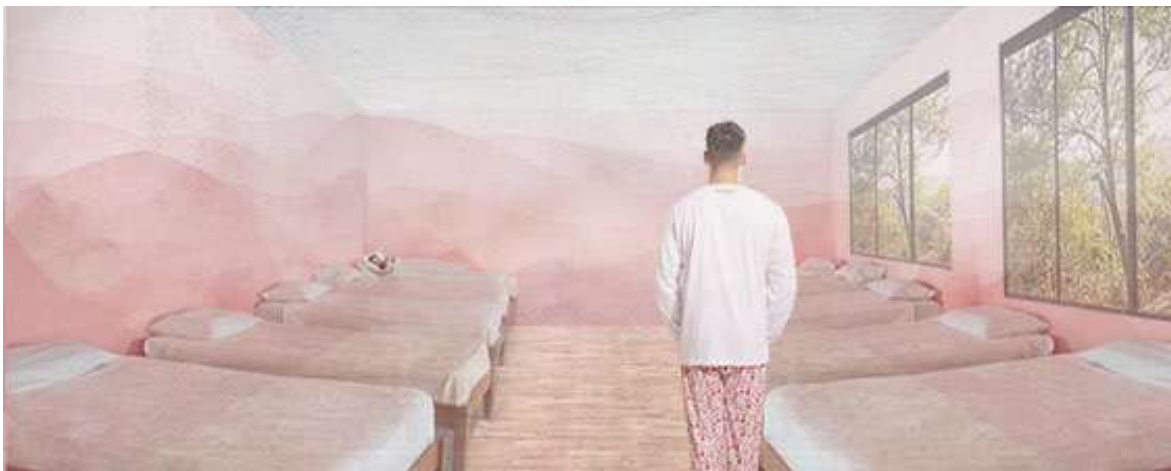


Ilustración 83: RENDER 01, habitación de día, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

Despertar los sentidos para descansar, por medio de diferentes herramientas se pretende diseñar de la forma más certera una atmósfera que despierte cada uno de los sentidos que posee el ser humano, desde los más conocidos como el olfato, la vista, el oído, hasta otros como intercepción, termocepción, propiocepción, cinestesia, cenestesia, estos para percibir la temperatura del ambiente, la ubicación de nuestro cuerpo y órganos, la presión que estos ejercen sobre el espacio, despertar cada uno de estos sentidos de forma separada en una serie de elementos es de suma importancia y esencial en la generación de este diseño, utilizando elementos de avance tecnológico como humidificador, sticker de estrellas, bocinas, aparatos de reproducción de audio como celular o laptop, lámpara repelente de insectos (moscos), ventilador entre otros como apoyo para lograr la atmósfera ideal.



Ilustración 84: RENDER 02, habitación de noche, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

Estudiando minuciosamente por separado para después conjugar todo en un solo espacio y momento, buscando la conciencia del cuerpo, mente y espíritu, para lograr centrar al usuario en el tiempo y espacio donde se encuentra, que es el descanso y dormir. Con ayuda de elementos como las estampas de estrellas y los murales, se busca intensificar la imaginación de los usuarios y así poder generar inconscientemente mejores pensamientos que puedan mejorar los sueños al dormir.

Por medio de audios para la inducción del sueño se esperaría que el usuario tome conciencia e importancia de su ser físico para dar paso a su ser espiritual y una recuperación y restauración de lo físico, mental, emocional y espiritual, esto logrado con ayuda de las frecuencias emitidas por la acústica, los aromas y los estímulos visuales, entre otros.

PROCESO

INICIO

Se comenzó con el desalojo del dormitorio, sacar el mobiliario y reubicarlo en un espacio no ocupado, no se pudo reubicar todo el mobiliario, pero fue suficiente para despejar los muros, se procuró no dejar colchones en la habitación para prevenir daños por algún accidente, sobre todo en el momento de la manipulación y aplicación de la pintura.

TRAZO

Paso siguiente se comenzó a trazar el diseño propuesto en los muros, el cual se buscó plasmar una serie de montes y montañas que



Ilustración 86: Trazos 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 85: Trazos 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

iban en forma ascendente, empezando con el punto más bajo iniciado en el muro que conectaba con el acceso al dormitorio y fue creciendo hasta llegar al punto más alto que se encontraba en el fondo del dormitorio, y como se mencionó en el concepto y detalles se buscó representar elementos como el flujo del agua combinándose y transformándose en colinas o cerros simulando el valle de Querétaro.

MURAL



Ilustración 87: Mural 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 88: Trazos 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

En esta parte se comenzó con la prueba de tonos e intensidades, se trabajó sobre una pared para ver la forma de aplicación, cantidades y secado, posteriormente se fue pintando en forma cíclica, empezando por una esquina y llevando una secuencia por toda la orilla del cuarto, cubriendo dos pasadas de cada tono para su mejor adherencia, se hizo de esta forma, porque fue un mismo color en diferentes tonos, cambiándolos con la combinación de blanco, esto para reducir desperdicio de materias y gastos, la forma de aplicar fue de abajo a riba de un tono rosa más intenso al blanco.



Ilustración 90: Mural 03, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 89: Mural 04, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 91: Mural 05, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

Se escogió el rosa piñón y sus variantes como color base, pues psicológicamente se dice que este color en especial puede ayudar a amenizar o reducir la intensidad de las emociones e impulsos, con esto no se quiere decir que se pierde sensibilidad, es solo reducir los impulsos y reacciones.



Ilustración 92: Colocación de estrellas 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

COLOCACIÓN DE ESTRELLAS

Las estrellas juegan uno de los papeles esenciales en el proyecto, ya que darán el paso a buscar la imaginación en los usuarios, por lo tanto, la colocación de las estampas como estrellas fue detallada, basándose en el mapeo de las constelaciones, esto para lograr representar lo más posible un cielo estrellado. Para lo cual se llevó más de 6 horas de trabajo, y alrededor de 500 piezas.



Ilustración 94: Colocación de estrellas 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 93: Colocación de estrellas 03, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 95: Acomodo y limpieza, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

LIMPIEZA Y MOBILIARIO

Como paso final de la primera parte del proyecto, se reubicaron las bases y colchones a lo largo del dormitorio, dejando de un lado 5 camas, con separaciones similares entre ellas y 8 camas del otro lado de la misma forma. A las cuales se les cubrió con juegos de sábanas blancas lisas, cubre almohada también en blanco y edredones color crema con siluetas de plumas y en su interior aborregada, esto para proporcionar mayor comodidad, utilizando colores neutros para reducir los distractores y generar armonía.

RESULTADO



Ilustración 96: Entrega 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 97: Entrega 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

La intervención se logró concretar el lunes 27 de marzo, con una duración de una semana de trabajo y aproximadamente un mes considerando permisos y revisiones y así dar paso a la segunda parte del proyecto que es la aplicación de una atmósfera para sanar mientras duermen, esta atmósfera se nombró “DESPERTAR LOS SENTIDOS PARA DORMIR EL SER”



Ilustración 99: Entrega 03, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 98: Entrega 04, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

El resultado de la atmósfera se concluyó con éxito, teniendo pequeñas diferencias con la propuesta en proyecto y render, pero se logró desarrollar un ambiente completamente amigable y empático con los usuarios, pues se rompió con el infinito del blanco en los muros con un degradado de colores en color rosa piñón de claro a fuerte de arriba abajo, acompañado con un techo estrellado simulando las constelaciones y complementado con un humidificador que desprendía aromas a

lavanda y menta en diferentes sesiones, de igual forma con un ventilador que ayudaba a oxigenar el espacio y unas cortinas con telas suaves y ligeras lo que permitida un movimiento tranquilo, también se incluyó música y audios de respiración, relajación, cuentos para inducir el sueño y música para sanar el inconsciente y subconsciente por medio de ondas y frecuencias, y para evitar las picaduras de mosquitos, se colocó un aparato electrónico que los atrapa (se buscaba liberarlos en la mañana siguiente, pero varios morían en el transcurso de la noche)

Esto formo parte de la segunda etapa del proyecto, LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ATMOSFERA A USUARIOS, la cual

RECURSOS



Ilustración 102: Antimosquitos, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 101: Bocina, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 100: Laptop, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)



Ilustración 104: Ventilador, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

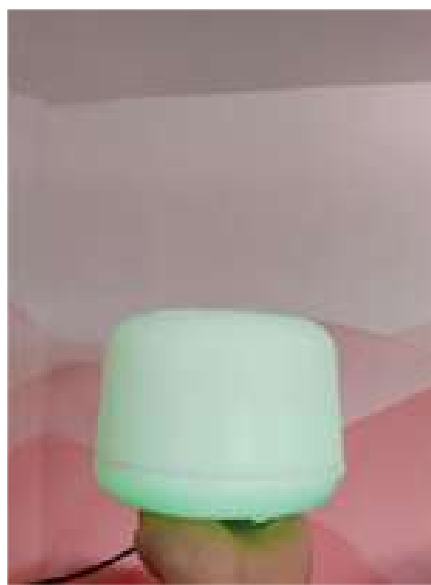


Ilustración 103: Humificador, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)

RESULTADO

Como resultado, se puede decir que el espacio es esencial para el bienestar y recuperación de una persona, ya que influye en la generación de un ambiente favorable o desfavorable para el buen desarrollo de los usuarios, sirviendo como escenario para la creación de diversas e infinitas experiencias, las cuales vienen acompañadas de sensaciones y emociones que ayudaran a determinar la vida de una persona.

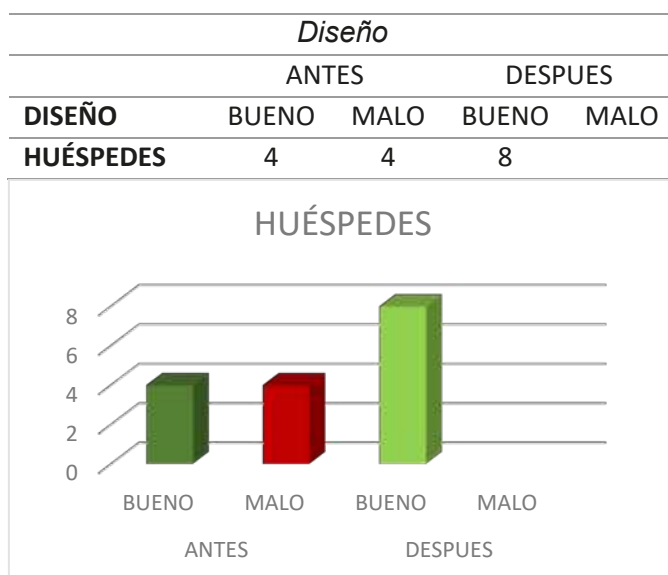


Tabla 01: de autoría propia, concentrado de entrevistas

NOTA, tabla 01: Está enfocada en la percepción del cuarto en cuanto al diseño, antes y después de la intervención.

Antes: el 50% de los usuarios les parecía bueno y el otro 50% de los usuarios les parecía malo o deficiente.

Después de la intervención, a la mayoría les pareció bueno el diseño.

Descanso

	ANTES		DESPUES	
DESCANSO	BUENO	MALO	BUENO	MALO
HUÉSPEDES	3	5	8	

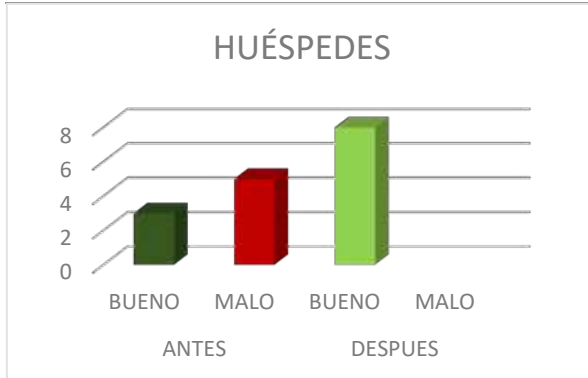


Tabla 02: de autoría propia, concentrado de entrevistas

	ANTES		DESPUES	
NIVEL	ALTO	BAJO	ALTO	BAJO
HUÉSPEDES	5	3	8	

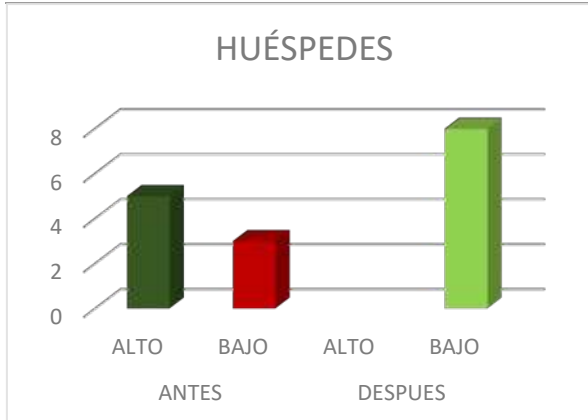


Tabla 03: de autoría propia, concentrado de entrevistas

NOTA, tabla 02: Está enfocada en el descanso del usuario y el espacio donde se realiza esta actividad.

Antes: la mayoría de los usuarios muestra un déficit en su descanso, diciendo que es malo y el dormir les cuesta mucho conciliar el sueño.

Después: la mayoría de los usuarios mostraron una gran mejoría en su descanso y un sueño más agradable.

NOTA, tabla 03: En este gráfico se representa los niveles de estrés a grandes rasgos.

Antes: Los usuarios presentaban un alto nivel de estrés durante el día y en las horas de sueño.

Después: Los usuarios presentaron un nivel de estrés bajo durante el día y sus horas de sueño.

<i>Ansiedad</i>				
	ANTES		DESPUES	
NIVEL	ALTO	BAJO	ALTO	BAJO
HUÉSPEDES	6	2		8

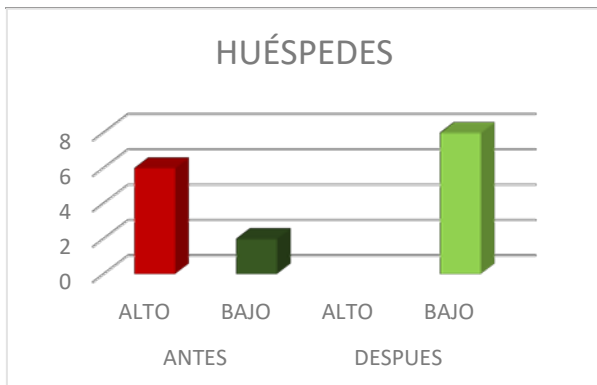


Tabla 04: de autoría propia, concentrado de entrevistas

<i>Atmósfera</i>				
	ANTES		DESPUES	
ATMOFERA	SANA	DAÑINA	SANA	DAÑINA
HUÉSPEDES	2	4	8	

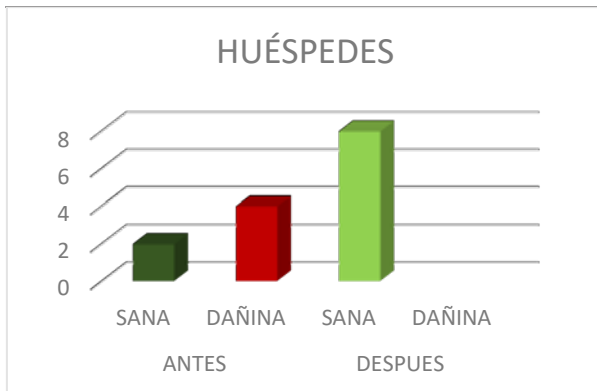


Tabla 05: de autoría propia, concentrado de entrevistas

NOTA, tabla 04: En este gráfico se representa los niveles de ansiedad a grandes rasgos.

Antes: Los usuarios presentaban niveles altos de ansiedad durante el día y en las horas de sueño.

Después: Los usuarios presentaron niveles bajos de ansiedad durante el día y sus horas de sueño.

NOTA, tabla 05: En este gráfico se busca presentar la percepción del espacio usando sus sentidos.

Antes: Los usuarios mencionaron que no habían presentado atención sobre el espacio, pero que les parecía algo dañino.

Después: Los usuarios mencionaron que había un cambio total en el ambiente y que la percepción del lugar les ayudaba a descansar.

<i>Tiempo en dormir</i>				
	ANTES		DESPUES	
DESCANSO	MENOS 20 MIN	MAS DE 30 MIN	MENOS 20 MIN	MAS DE 30 MIN
HUÉSPEDES	2	6	8	



Tabla 06: de autoría propia, concentrado de entrevistas

<i>Depresión</i>				
	ANTES		DESPUES	
NIVEL	ALTO	BAJO	ALTO	BAJO
HUÉSPEDES	5	3	8	



Tabla 07: de autoría propia, concentrado de entrevistas

NOTA, tabla 06: En este gráfico se presenta los tiempos aproximados en que los usuarios tardaban en dormir antes y después de la intervención.

Antes: la mayoría de los usuarios tardaban más de media hora en conciliar el sueño, incluso algunos comentan que no dormían en casi toda la noche.

Después: La mayoría de los usuarios lograron conciliar el sueño en menos de 20 minutos y su sueño era continuo hasta la hora de levantarse.

NOTA, tabla 07: En este gráfico se representa los niveles de depresión en los usuarios.

Antes: Los usuarios presentaban niveles altos de depresión durante el día y en las horas de sueño.

Después: Los usuarios presentaron niveles bajos de depresión durante el día y sus horas de sueño.

<i>Concentración</i>				
	ANTES		DESPUES	
NIVEL	ALTO	BAJO	ALTO	BAJO
HUÉSPEDES	2	6	8	

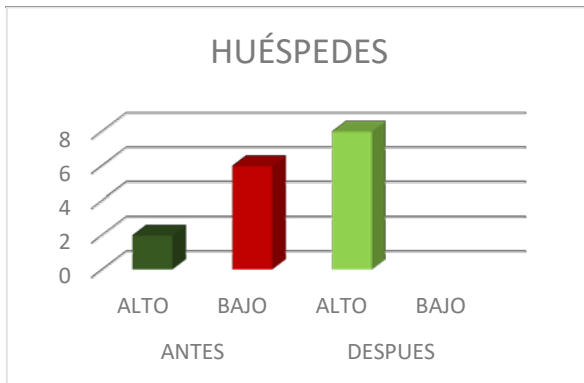


Tabla 08: de autoría propia, concentrado de entrevistas

NOTA, tabla 08: En este gráfico se representa los niveles de concentración en las actividades del día.

Antes: Los usuarios presentaban niveles bajos de ansiedad durante las actividades del día.

Después: Los usuarios presentaron niveles más altos de concentración durante las actividades del día.

<i>Estado de animo</i>				
	ANTES		DESPUES	
NIVEL	ALTO	BAJO	ALTO	BAJO
HUÉSPEDES	3	5	8	

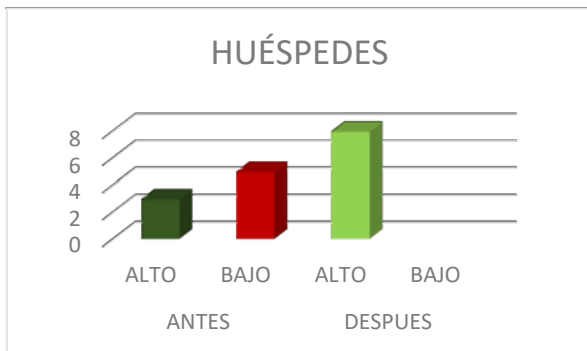


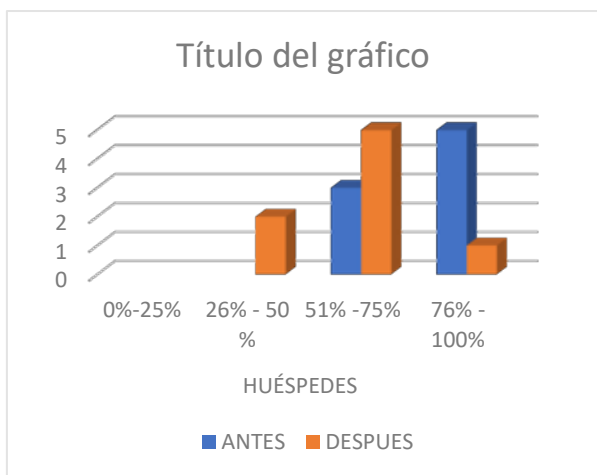
Tabla 09: de autoría propia, concentrado de entrevistas

<i>Mejora</i>				
HUÉSPEDES				
NIVEL	0%- 25%	26% - 50 %	51% - 75%	76% - 100%
ANTES			3	5
DESPUES		2	5	1

NOTA, tabla 09: En este gráfico se representa los niveles de ánimo.

Antes: Los usuarios presentaban niveles bajos de ánimo.

Después: Los usuarios presentaron niveles más altos de ánimo.



NOTA, tabla 10: En este gráfico se representa los niveles de ánimo y salud tanto físico, mental y espiritual a grandes rasgos.

Antes: Los usuarios presentaban niveles bajos de ánimo y problemas de salud.

Después: Los usuarios presentan un aumento de estado de ánimo y una mejora en la salud.

Tabla 10: de autoría propia, concentrado de entrevistas

Los resultados arrojados por las encuestas y análisis del proyecto, muestran que los pacientes de la clínica respondieron de forma favorable al proyecto, el cual generó una serie de mejoras para el proceso de cada uno de los pacientes. Iniciando con la concientización de los espacios, algunos de los pacientes mencionaban que el espacio, más específico la recámara, no era una prioridad en su proceso ni en su vida cotidiana, haciendo referencia a que nunca o casi nunca le prestaban atención a su entorno y como lo percibían, pero en cuanto tuvieron interacción con el dormitorio una vez intervenido, pudieron percibir y apreciar los elementos que conformaban el espacio y generaban una atmósfera.

Al plantearseles algunos conceptos y conocimientos de arquitectura y psicología, se pudo comprobar que el conocimiento es poder, poder apreciar y disfrutar de los momentos, generar emociones e identificarlas y producir recuerdos, para así mejorar la salud.

Esto se vio reflejado en las respuestas que aportaron sobre sus niveles de estrés, presión, tensión, ansiedad, depresión, mencionando que antes del proyecto tenían o sentían cierto grado de intensidad de estos síntomas, y una vez pasando por el proyecto y experimento, mencionaron en sus respuestas del segundo cuestionario, que esos niveles de sensaciones, disminuyeron de forma considerable, se tuvo la oportunidad de que la parte de experimentación, que fue la activación y aplicación de esta atmosfera a los usuarios, ingreso un nuevo paciente, el cual no tuvo conocimiento previo y su experiencia fue completamente única, sin ser contaminada por una información previa, esto sirvió como un gran punto de partida para poder comprobar que el proyecto en verdad tenía aportaciones favorables, pues en el proceso y al finalizar, el paciente menciona con palabras similares, que lo que se estaba realizando en ese proceso para él fue como caer en nueves, en algo suave, pues uno de sus mayores conflictos que se planteaba al ingresar a la clínica era el insomnio que tenía, y el miedo a la oscuridad, diciendo que gracias a esta intervención, pudo sentirse acogido y entusiasmado a salir de su adicción.

En cuanto a sus niveles de concentración, desempeño y energía, también se dieron respuestas favorables, pues comentan que al tener un descanso y sueño más eficiente por la noche, en el día, tenían mayor participación en todas sus actividades, su carácter esa más agradable y el aprovechamiento de cada actividad les entusiasmaba cada vez más.

En la tabla 10 se muestra el nivel de ánimo que se tiene, esto referido más al nivel de salud integral de los pacientes, cabe destacar que hubo una mejora en cada aspecto y a su vez dando una mejora en común, mejorando incluso la relación del grupo.

CONCLUSIÓN

“No hay camino a la felicidad, al amor y libertar, la felicidad, el amor y la libertad son el camino”

Autor desconocido

En conclusión, una esfera es el conjunto de una serie de elementos que coexisten entre sí para encontrar su lugar en el espacio, los cuales se componen diversos materiales, algunos tangibles y visibles para el hombre y otros que simplemente se sabe que existen y están, que en conjunto con acciones crean momentos o experiencias, los cuales son percibidos por la estimulación de los sentidos dando por respuesta una serie de emociones que con un análisis cognitivo y sensorial se logra generar uno o varios sentimientos y que en conjunto crean recuerdos.

Y la generación de estas atmósferas no es más que la simple conjugación de elementos, herramientas y sentimientos. Usando el amor como base para cualquier diseño, y la identificación de esta atmósfera es como la lectura de un poema, un texto por lo generar es un medio para dar información para quien lo lea, pero un poema sirve como medio de identificación con el lector, generando sensaciones, sentimiento, empatía y sobre todo alivio. Porque un poema siempre será alimento para el alma.

Y si entendemos que el ser humano no es solo un sistema, si no una el conjunto de dimensiones o planos, como lo físico, lo mental y lo espiritual, inteligencias múltiples, tanto académicas como instintivas, que el cerebro no es un solo, sino una tríada, donde cada parte es independiente entre sí, pero a la vez complementan a las otras, y el equilibrio de cada uno de estos aspectos da como resultado un bienestar integral del ser físico, mental y espiritual que en conjunto forman a la persona.

Podremos entonces plantear que todo lo tangible y lo intangible se compone de energía (fuerza / cuerpo / voluntad) frecuencia (fe / alma / esencia), onda (sentimientos / corazón, emociones / mente), y que un arquitecto o diseñador, docente o persona que tenga relación con el diseño o modificación del espacio es el responsable de generar ambiente propicio para un usuario y sus acciones.

Sumando estas ideas, se puede decir que el arquitecto o diseñador juega un papel esencial en la identificación, mantenimiento, desarrollo y evolución de cada persona en sus diferentes dimensiones e inteligencias, actuando desde la responsabilidad y el conocimiento fisio-psico-espiritual para buscar el bienestar integral individual o colectivo, es decir que desde todo diseño debería ser resultado de la complementación de una serie de conocimientos como artísticos, sensoriales, cognitivos, biológicos, entre otros para que la atmósfera que se cree genere el mejor impacto en la salud del usuario.

El amor es la base para cualquier sanación, en otras palabras, un arquitecto no debería de estar muy alejado del concepto de un médico o del personal de la salud o religioso, pues así como los médicos recetan medicamentos para el alivio de un malestar físico, los psicólogos o terapeutas por medio de procesos y sesiones buscan el bienestar mental emocional, y sacerdotes o figuras espirituales por medio de ceremonias u otro tipo de proceso buscar un despertar espiritual, el arquitecto deber de asumir su responsabilidad ante cada una de estas situaciones, proponiendo que el arquitecto es el creador de la escenografía ideal para la sanación de las personas que habiten y generen una relación con el espacio, el arquitecto tendría que tener por consiguiente como base el conocimiento necesario, y en su proceso de aprendizaje no solo desarrollar su intelecto, sino también sus valores, principios, trabajar si inteligencia emocional para poder distinguir y empatizar con el cliente y con el mismo. De igual forma, la inteligencia espiritual debe jugar un papel crucial en este aprendizaje, pues esta es la esencia de lo demás, es decir, desde un desarrollo espiritual, se puede regir una vida en lo moral, sin verse condicionado a una serie de normas impuestas y lograr un amor altruista dentro de una profesión noble.

Y así poder generar atmosferas que tengan como objetivo esencial el bienestar integral sin importar el uso de este espacio, pudiendo ser desde una oficina, una escuela, una iglesia, un reclusorio, una clínica, una banqueta o un espacio no tangible, pero si existente, porque todas las personas por muy perturbado o hiriente que sea su pasado, tienen derecho a cambiar y toda persona que tuvo la oportunidad de desarrollar habilidades y se encuentra posibilidad de generar un cambio es su deber el proporcionar este apoyo sin mirar a quien.

La enfermedad más cruel es esa que no se sabe que se tiene, porque va avanzando entre las oscuridades, pero si la obligamos a entrar a la luz es muy probable que la cura sane sin dejar secuelas. Estamos en una época donde cualquier aportación es ayuda para el bienestar integral colectivo, depende de cada uno que tanto y de qué modo aporte a esta sanación.

DISCUSIÓN

“La base de la felicidad es una buena conducta” - Sócrates

Se plantean algunos puntos que surgieron como vertientes, cuestionamientos e invitaciones que fueron surgiendo a lo largo del proceso, para que los lectores de este documento pueden tomar como punto de partida en futuras investigaciones. Citando estas palabras de Lara Crokaert, (Crokaert, 2023).

“El poder de tu voz va a tapar el dolor de la canción [...] No cantamos para ser vinitos, cantamos para romper un muro de emociones, Nos desnudamos para conectar con nuestra humanidad.”

Mejor conocida como Lara The Ring Fabian, en un ensayo con su equipo de programa de entretenimiento. Comenzaría planteando la idea que se ha generado del concepto de ARQUITECTO en el ambiente de los arquitectos, para cuestionar. ¿El prestigio de una firma, un nombre, un despacho, una marca ha sobrepasado las bases en las que fue fundado el concepto de arquitecto?, porque pareciera que el arquitecto es experiencia propia, es alguien que crea y diseña para algunos, pudiera ser basado en diseños bajo el velo de lo estético, y para otros bajo la firmeza de lo funcional, trayendo un dilema tal vez incluso más antiguo que la misma carrera, si es más importante el funcionamiento o la estética. Tomando como base lo citado por Lara ¿Se pudiera considerar que el bienestar integral del usuario puede ser lo más relevante en el diseño de cualquier proyecto, dejando al funcionamiento y la estética como herramientas para lograr este objetivo?

¿Qué tan costoso es invertir en la generación de atmosferas para la sanación?

¿Qué tanto se tiene que invertir en recursos como tiempo, energías, materiales para el mantenimiento?

¿Estas atmosferas están al alcance de toda la población o solo un sector?

¿El gobierno juega un papel fundamental en la salud integral de las personas?, esta pregunta es un cuestionamiento e invitación, donde se plantea y cuestiona el papel que juega el gobierno ante las necesidades de la ciudadanía, y si tomamos en cuenta que el ser humano se compone de una serie de sistemas, elementos, dimensiones, entonces replantear que las necesidades de la ciudadanía no solo son de aspecto físico / biológico, sino que también se requiere tomar en cuenta las necesidades psicológicas y espirituales, siendo así, ¿Qué tan actualizados y capacitados están los gobiernos ante las necesidades de su ciudadanos?

Ejemplo: así como existen los famosos toritos para salvaguardar la integridad de los ciudadanos, y la forma en qué funciona es de que personal de gobierno realiza operativos para vigilar y detener a las personas que se encuentre bajo las sustancias de bebidas alcohólicas, privándolos de su libertad por un periodo de tiempo, buscando evitar cualquier accidente que se pudiera ocasionar por la situación. Si se planteara esta situación con personas que se encuentran en alguna crisis psicológica, emocional o sustancias como drogas, quien se encarga de salvaguardas su integridad y la de los demás en estos periodos de crisis.

¿Su implementación puede ser autodidacta, o sea que cualquier persona, teniendo o no los conocimientos de diseño, puede implementar elementos que generen atmósferas?

¿Se debería de considerar modificar los planes de estudio y el perfil del arquitecto para futuras generaciones?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

12 sentidos. (2 de octubre de 2012). Obtenido de teoria de los 12 sentidos de Rudolf St: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.waldorfcolombia.org/seccns/12Sentidos.pdf

BELVEDERE, D. (s.f.). *LAS TRES DIMENSIONES DEL BIENESTAR*. Obtenido de file:///C:/Users/Francisco/Downloads/Dialnet-NeurobiologiaDelBienestar-7386001.pdf

Berenguer Subils, M. J., Guardino Solá, X., & Hernández Calleja, A. (1994). *EL SÍNDROME DEL EDIFICIO ENFERMO, Metodología de evaluación*. MADRID, ESPAÑA: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

BUDNER, S. (07 de julio de 2020). *LA MENTE ES MARAVILLOSA*. Recuperado el 15 de FEBRERO de 2023, de Neuroarquitectura: el poder del entorno sobre el cerebro, LA MENTE ES MARAVILLOSA: <https://lamenteesmaravillosa.com/neuroarquitectura-el-poder-del-entorno-sobre-el-cerebro/>

DAN, M. (1995). *INTELIGENCIA ESPIRITUAL. INTELIGENCIA ESPIRITUAL, PRIMER LEY*. Estados Unidos de America: Copyright Swami Ediciones.

Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos de America: Penguin Random House Grupo Editorial. Recuperado el noviembre de 2022

History. (mayo de 2022). video. Recuperado el 29 de marzo de 2023, de youtube

IDEAS IMPRESCINDIBLES. (s.f.). Obtenido de La Teoría de los Septenios o por qué cambias cada 7 años, IDEAS IMPRESCINDIBLES: <https://www.ideasimprescindibles.es/teoria-septenios/#top>

López, F., & Álamo, C. (09 de ENERO de 2021). *HISTORIA NATIONAL GEOGRAPHIC*. (T. Conversation, Editor, H. N. GEOGRAPHIC, Productor, & HISTORIA NATIONAL GEOGRAPHIC) Recuperado el 2023 de 01 de 01, de las drogas a lo largo de la historia: de medicamentos saludables a sustancias prohibidas HISTORIA NATIONAL GEOGRAPHIC:

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/drogas-a-largo-historia-medicamentos-saludables-a-sustancias-prohibidas_16111

López, J. (26 de septiembre de 2017). *La Nueva España*. (E. P. Asturiana, Editor) Obtenido de La experiencia filosófica, La Nueva España:
<https://mas.lne.es/cartasdeloslectores/carta/28402/experienciafilosofica.html#:~:text=Se%20entiende%20por%20experiencia%20un,amplio%20conocimiento%20de%20la%20realidad.>

MÉNDEZ VIGATÁ, A. E. (26 de ABRIL de 2012). *El Siglo de Torreón*. Obtenido de Arquitectura y comportamiento humano, El Siglo de Torreón:
<https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/2012/arquitectura-y-comportamiento-humano.html>

Morachimo, L. (09 de SEPTIEMBRE de 2019). *Francesco Tonucci: "Una ciudad adecuada para los niños nos beneficia a todos"*. (O. Salas Murillo, Ed.) Recuperado el 02 de MARZO de 2023, de Francesco Tonucci: "Una ciudad adecuada para los niños nos beneficia a todos":
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/09/09/francesco-tonucci-una-ciudad-adeuada-para-los-ninos-nos-beneficia-a-todos.html>

nombre, s. (s.f.). *Engel & Völkers*. Recuperado el febrero de 2023, de Estilo y filosofía de diseño de Zaha Hadid, Engel & Völkers: <https://www.engelvoelkers.com/es/blog/vida-de-lujo/arquitectura/estilo-y-filosof%C3%ADa-de-dise%C3%B1o-de-zaha-hadid/#:~:text=La%20arquitectura%2C%20afirm%C3%B3%2C%20%20C2%ABdebe,nuestro%20bienestar%20individual%20y%20colectivo%20C2%BB.>

NORRIS, T. (14 de diciembre de 2013). Historia de las drogas documental. Estados Unidos de America: History Channel. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&t=860s&ab_channel=estebanstein

Verdisa, E. d. (15 de enero de 2020). *Psicología del color: ¿cómo influye en el estado de ánimo?* Obtenido de Psicología del color : <https://aprendete.com/educacion/psicologia-del-color/>

Zumthor, P. (2006). *Atmósferas*. (P. Madrigal, Trad.) Gustavo Gili. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://enlinea.fadu.uba.ar/wp-content/uploads/2020/04/Zumthor-Atmosferas.pdf

PSICOLOGIA AMBIENTAL UN ENFOQUE GENERAL

Autor: Charles J. Holahan

Editorial: LIMUSA; Edición 1st (1 enero 2015)

Idioma: español

Las drogas a lo largo de la historia: de medicamentos saludables a sustancias prohibidas

Francisco López Muñoz y Cecilio Álamo – 09 / enero / 2021

Historia NATIONAL GEOGRAPHIC

DISEÑO ARQUITECTÓNICO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN PARA ADICTOS A SUBSTANCIAS ESTUPEFACIENTES Y PSICOTRÓPICAS.

Tabacundo, Cantón Pedro Moncayo, Provincia De Pichincha, Ecuador.

Autor: Susana Adriana Moya Vicuña.

Director: Arq. Gabriel Barba

Quito, 2012

¿QUE ES LA INTELIGENCIA HUMANA?

Autor: Dr. Diego Jorge González Serra

Suplemento No.1. 2003

Instituto Superior Pedagógico E. J. Varona

Fundamentos Visuales II

T teoría del Color

Autor: Anibal de los santos Y

Editorial: IDAT Diseño Grafico

Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor

Fecha de publicación original: (2013) 57-86

Editorial: FAMILIA 46

Autor: Alba Almeida Eleno

LA TEORÍA DE LOS SENTIDOS Y LA INTEGRALIDAD

Autor: RAFAEL ALVIRA

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra, 2007

LOS SENTIDOS HUMANOS Y EL PRODUCTO

Importancia Sensorial: Inteligencia y Sentidos

Autor: Ana Lilia Banda Castro1

Reseñas

Eventos y publicaciones

Facultad Nacional de Salud Pública

SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN

PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS

©2007DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/drogas-a-largo-historia-medicamentos-saludables-a-sustancias-prohibidas_16111

[tUtSYINw:1677039062980&q=la+arquitectura+y+las+drogas&sa=X&ved=2ahUKEwjQiv6soaj9AhWmlGoFHQLDCDYQ8ccDegQICRAD&biw=1745&bih=852&dpr=1.1#fpstate=ive&vld=cid:1af8c610,vid:49M1mBajcJM](https://www.youtube.com/watch?v=tUtSYINw:1677039062980&q=la+arquitectura+y+las+drogas&sa=X&ved=2ahUKEwjQiv6soaj9AhWmlGoFHQLDCDYQ8ccDegQICRAD&biw=1745&bih=852&dpr=1.1#fpstate=ive&vld=cid:1af8c610,vid:49M1mBajcJM)

https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&ab_channel=estebanstein

https://www.youtube.com/watch?v=tuFMxw0Llu0&ab_channel=TEDxTalks

https://www.youtube.com/watch?v=j_C97ELqvu8&ab_channel=TEDxTalks

https://www.youtube.com/watch?v=RBDM07bgRoM&ab_channel=TEDxTalks

https://www.youtube.com/watch?v=UY-glcky19M&ab_channel=TEDxTalks

<https://docplayer.es/1053431-Diseno-arquitectonico-de-un-centro-de-rehabilitacion-para-adictos-a-sustancias-estupefacientes-y-psicotropicas.html>

https://www.facebook.com/ClaudiaPavlovich/videos/documental-la-verdad-del-cristal/1445303182148792/?locale=es_LA

<https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/cristal-la-droga-de-50-pesos-que-deja-muertos-vivientes>

<https://www.scientology.org.mx/videos/anti-drug/real-stories/~the-truth-about-crystal-meth.html>

<https://www.vidasindrogas.org/drugfacts/crystalmeth/history-of-methamphetamine.html>

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/drogas-a-largo-historia-medicamentos-saludables-a-sustancias-prohibidas_16111

<https://www.pinterest.com.mx/pin/214202526017962792/>

<https://www.pinterest.com.mx/pin/123075002308073787/>

https://www.youtube.com/watch?v=n0yVqANqseY&ab_channel=LaVerdadDetraC3%A1sdeLaGuerContraElNarco

https://www.google.com/search?q=historia+del+cristal+droga&newwindow=1&rlz=1C1PNBB_enMX1048MX1048&biw=1920&bih=937&tbm=vid&sxsrf=AJOqlzXz2IFwhQS7CBL7cuj-ZFmIBVL8MQ%3A1678760013846&ei=TdgPZN2qM4jkhPIP2f6fwAk&ved=0ahUKEwidhaeyrNr9AhWIMEQIHVn_B5gQ4dUDCA0&uact=5&oq=historia+del+cristal+droga&gs_lcp=Cg1nd3Mtd2l6LXZpZGVvEAMyBQgAEKIEMgUIABCiBDIFCAAQogQ6BAgjECc6BggAEBYQHjoICAAQFhAeEA86CggAEBYQHhAPEAo6BwgAEB4QogRQ5QxYzi9gtDFoAHAAeACAAYMBiAGbBpIBAzEuNpgBAKABAcABAQ&sclicnt=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:88a84884,vid:Nbq_mhHtgSM

<https://idealmedhealth.com/es/mejores-centros-de-rehabilitaci%C3%B3n-del-mundo/>

https://www.youtube.com/watch?v=UY-glcky19M&t=220s&ab_channel=TEDxTalks

https://www.youtube.com/watch?v=r64rU9qggyE&ab_channel=TEDxTalks

https://www.youtube.com/watch?v=fB4PYpYiweM&ab_channel=TEDxTalks

<https://www.hazeldenbettyford.org/locations/los-angeles>

<https://clinicaprana.com.mx/>

<https://www.themeadows.com/>

<https://www.caron.org/locations/caron-florida>

<https://www.caron.org/>

<https://www.themeadows.com/about/tour-the-meadows/>

<https://cottonwooddetucson.com/photos/>

<https://www.cirquelodge.com/facilities/>

<https://mas.lne.es/cartasdeloslectores/carta/28402/experienciafilosofica.html#:~:text=Se%20entien%20por%20experiencia%20un,amplio%20conocimiento%20de%20la%20realidad.>

https://www.youtube.com/watch?v=ZU0-yr5L2u0&t=537s&ab_channel=estebanstein

<https://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/09/12/918295>

https://www.youtube.com/watch?v=Rh6eybKfOwk&ab_channel=LuzMariaZetinaOficial

https://www.youtube.com/watch?v=UBeNj_Ekm30&ab_channel=JuanPabloGaviria

<i>Ilustración 1: Atmósferas - auditoria propia</i>	21
<i>Ilustración 2: Círculo de la enfermedad, auditoria propia (enero, 2023)</i>	36
<i>Ilustración 3 La espera, auditoria propia (enero, 2023)</i>	40
<i>Ilustración 4: Ciclo de la espera, auditoria propia (enero, 2023)</i>	41
<i>Ilustración 5</i> https://www.ideasimprescindibles.es/teoria-septenios/	42
<i>Ilustración 6 El juego</i> https://www.washingtonpost.com/lifestyle/kidspost/what-is-may-day-all-about/2014/04/29/e2d6056c-cafc-11e3-95f7-7ecdde72d2ea_story.html	45
<i>Ilustración 7 Rueda de las emociones (Robert Plutchik, 1991)</i>	49
<i>Ilustración 8 Emociones básicas</i> (https://rross60.wixsite.com/conectateconpreven/post/emociones-b%C3%A1sicas).....	50
<i>Ilustración 9 Tabla periódica de las emociones</i> (https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/lista-emociones-sentimientos/)	53
<i>Ilustración 10: 450 Sentimientos</i> (https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/lista-emociones-sentimientos/)	58
<i>Ilustración 11:</i> (https://lens.google.com/search?p=ARADZa4vYe0iiSkIVhdakzCEsTIQLrjZAuSjt1e42ZC3BfUnNUXHHVbvZyD5HwPewhG34cJvOztTUh5MKUos5LsobneCZgyAUiW67uY9zInjGtRFW05x5rtS2uVl3mDVT93uwigkmYFzmyR2TxMvSyExC_GJzNfQOkk-oaPaSM6D0KNYvfUN0vv3R9bvxraGC4sJl6c3wM3jj3cSE3vqaomwuvO).....	66
<i>Ilustración 12: Bienestar integral</i> (chrome-extension://efaidnbmninnbpcjpcgclclefindmkaj/https://cinda.cl/wp-content/uploads/2021/08/Panel-2_TEC_Bienestar-en-Pandemia.pdf).....	68
<i>Ilustración 13: Teoría del cerebro triple</i> (https://educandoeldespertar.blogspot.com/2016/03/el-cerebro-emocional-en-los-ninos.html).....	70
<i>Ilustración 14: Sistema Límbico</i> (https://www.goconqr.com/mapamental/4022440/sistema-limbico)	71
<i>Ilustración 15: Dimensiones</i> (https://escuelawaldorf-lugo.org/formacion-en-pedagogia-waldorf-6/)	73
<i>Ilustración 16: Energía</i> (https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-efecto-luz-transparente-rayo-bola-electrico-bola-plasma-magica_5741428.htm).....	75
<i>Ilustración 17: Onda</i> (https://twitter.com/Hau_kun/status/1272119542609702912).....	75
<i>Ilustración 18: Frecuencia</i> (https://www.behance.net/gallery/29356795/Colorpongcom-Sound-Vector-artworks-collection).....	76
<i>Ilustración 19: Strength Mindset The Psychology Of Success</i> (https://www.kobo.com/us/es/audiobook/strength-mindset-the-psychology-of-success-1).....	83
<i>Ilustración 20: Atmósferas</i> (https://medium.com/@seguramentefer/a-t-m-%C3%B3-s-f-e-r-a-s-d221ed0c4548).....	85
<i>Ilustración 21: Atmosferas/Peter Zumthor</i> (https://issuu.com/veas87/docs/peter_zumthor-atmosferas).....	87

<i>Ilustración 22: Santiago de Querétaro constitución de la capital de México constitución política, mapa, mapa, ciudad capital, cielo png</i> https://www.pngwing.com/es/free-png-ydhit	192
<i>Ilustración 23: INEGI, Censo de Población y Vivienda 2020.</i> https://inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=22	192
<i>Ilustración 24: Localización de clinica</i> (https://www.google.com.mx/maps/preview)	192
<i>Ilustración 25 Entrada, auditoria propia (marzo 2023)</i>	193
<i>Ilustración 26: Perfil de HSF</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	194
<i>Ilustración 27: Valores y Organigrama</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	194
<i>Ilustración 28: Libertad</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	195
<i>Ilustración 29: Amor propio</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	195
<i>Ilustración 30: Equilibrio</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	196
<i>Ilustración 31: Desarrollo personal</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	196
<i>Ilustración 32: Terapias</i> (https://hogaressanfrancisco.com/)	197
<i>Ilustración 33: Consejería</i> (https://hogaressanfrancisco.com/)	197
<i>Ilustración 34: Norma</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	198
<i>Ilustración 35: Modelo</i> (https://hogaressanfrancisco.com/).....	199
<i>Ilustración 36: Fotografía del cronograma semanal</i>	200
<i>Ilustración 37: Proceso de rehabilitación, auditoria propia (enero, 2023)</i>	201
<i>Ilustración 38: Aterrizaje, auditoria propia (enero, 2023)</i>	202
<i>Ilustración 39:</i> https://unoxuno.com.co/decotips/	203
<i>Ilustración 40: Pertenencia, auditoria propia (enero, 2023)</i>	205
<i>Ilustración 41:</i> https://www.pinterest.com.mx/pin/431501208042386889	206
<i>Ilustración 42:</i> (https://www.designboom.com/architecture/pieris-architects-sustainability-culture-sea-airport-design-greece-09-25-2020/).....	206
<i>Ilustración 43:</i> https://moool.com/en/da-hua-zi-yue-mansion-by-gm-landscape-design.html	207
<i>Ilustración 44: Individualidad, autoría propia (enero, 2023)</i>	208
<i>Ilustración 45:</i> https://i.pinimg.com/736x/89/37/2e/89372e5aa74c18a3ac2311c857126268.jpg	209
<i>Ilustración 46:</i> https://www.luckyclimbers.com/#/irvine/	210
<i>Ilustración 47:</i> https://i.pinimg.com/736x/89/37/2e/89372e5aa74c18a3ac2311c857126268.jpg	210
<i>Ilustración 48: Grupal, autoría propia (enero, 2023)</i>	211
<i>Ilustración 49:</i> https://www.sohu.com/a/346737544_120177970	213
<i>Ilustración 50:</i> https://www.sohu.com/a/346737544_120177970	213
<i>Ilustración 51:</i> https://bigsee.eu/yemeksepeti-park-by-erginoglu-turkey/	214
<i>Ilustración 52:</i> https://blog.hubspot.es/marketing/oficinas-creativas	214
<i>Ilustración 53: Separación, autoría propia (enero, 2023)</i>	215

Ilustración 54: https://www.qplace.kr/portfolio/2126	216
Ilustración 55:	
https://www.instagram.com/p/BjJtpkNgssl/?epik=dj0yJnU9aUhPdnJZcTNQT3NnaC1oSFRfOGVDSHdpMW1xS0ZGYk8mcD0wJm49UnNMUW9PeGNJektzMldSQjhMajc4dyZ0PUFBQUFBR1JHb3NF	216
Ilustración 56: https://nexttoparchitects.org/post/181862201436/by-pakka-emre-kacar-pinar	217
Ilustración 57: https://www.mujerhoy.com/vivir/decoracion/202105/03/lamparas-velas-cortinas-novedades-zara-home-baratas-decorar-casa-140236187369-ga.html	217
Ilustración 58: Meta, autoría propia (enero, 2023)	218
Ilustración 59: https://unoxuno.com.co/decotips/	219
Ilustración 60: https://i.pinimg.com/originals/26/56/99/2656998a33c0780f0ae7811b4ecbac35.jpg	219
Ilustración 61: https://paulacasinipsicologa.com/psicoterapia-e-so-para-quem-tem-transtorno-mental/ ..	220
Ilustración 62: Plano de localización Clínica HSF	228
Ilustración 63: Plano de localización Clínica HSF 02	230
Ilustración 64: Dormitorio, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	232
Ilustración 65: Salón de charlas, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	233
Ilustración 66: Pasillos, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	234
Ilustración 67: Exteriores, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	234
Ilustración 68: Gimnasio, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	235
Ilustración 69: Capilla, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	236
Ilustración 70: Capilla Central, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	237
Ilustración 71: Administración y consultorios, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	238
Ilustración 72: Comedor, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	239
Ilustración 73: Invernadero, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	239
Ilustración 74: Canchas, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	240
Ilustración 75: Áreas verdes, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (febrero, 2023)	241
Ilustración 76: https://www.cirquelodge.com/facilities/	245
Ilustración 77: https://www.hazeldenbettyford.org/locations/los-angeles	246
Ilustración 78: https://www.themeadows.com/	247
Ilustración 79: https://www.caron.org/	248
Ilustración 80: https://cottonwooddetucson.com/photos/	249
Ilustración 81: https://clinicaprana.com.mx/	250
Ilustración 82: Dormitorio de menores, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023) ..	251
Ilustración 83: RENDER 01, habitación de día, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)	252

<i>Ilustración 84: RENDER 02, habitación de noche, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	253
<i>Ilustración 85: Trazos 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	254
<i>Ilustración 86: Trazos 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	254
<i>Ilustración 87: Mural 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	255
<i>Ilustración 88: Trazos 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	255
<i>Ilustración 89: Mural 04, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	256
<i>Ilustración 90: Mural 03, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	256
<i>Ilustración 91: Mural 05, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	256
<i>Ilustración 92: Colocación de estrellas 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	257
<i>Ilustración 93: Colocación de estrellas 03, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	257
<i>Ilustración 94: Colocación de estrellas 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	257
<i>Ilustración 95: Acomodo y limpieza, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	258
<i>Ilustración 96: Entrega 01, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	259
<i>Ilustración 97: Entrega 02, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	259
<i>Ilustración 98: Entrega 04, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	260
<i>Ilustración 99: Entrega 03, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	260
<i>Ilustración 100: Laptop, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	261
<i>Ilustración 101: Bocina, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	261
<i>Ilustración 102: Antimosquitos, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	261
<i>Ilustración 103: Humificador, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	262
<i>Ilustración 104: Ventilador, autoría propia, ubicada en Hogares San Francisco (marzo, 2023)</i>	262

“El alma se enriquece del arte”

ANEXOS

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?

Ameno, confortable y Acogedor

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

Tranquilidad, Serenidad y paz

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

Relajación y tranquilidad

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

bienestar

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

Frescura

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

Serenidad y Paz

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

mejor en comparación a días anteriores

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

la música, los eventos y la decoración del techo

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

En comparacion con dias anteriores mucho mas efectivo

¿Cuánto tardaste en dormir?

Poco tiempo

¿Qué tanto te costó despertar?

No tanto

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

En ese sentido siento que igual ya que para dormir me sirvió, pero sigo despertando demasiado temprano

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

Es posible que haya mejorado

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoró, se mantuvo igual o empeoró?

Mejoro.

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

Alegre

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

La capilla.

¿Por qué?

Por que siendo mas a Dios

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

Todos los dejaria.

¿Cuál era tu actividad favorita?

la musica.

¿Describe tu rutina de sueño?

Relativamente buena

¿Crees que la música ayuda a mejor tu descanso?

Si

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

Serenidad y Paz

¿Se te dificulto dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

No

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron?

Creo mejoraron.

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?

Ambos

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuantas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?

Antes de la actividad 4 o 5 días y después de la actividad 2 a 3 veces

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?

Que son buenas y beneficiosas para el ser humano

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?

Si

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?

¿Cuales?

Los colores y la música

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?

Si, implementaría cosas como las del dormitorio

¿Consideras que el dormir bien te ayudaría a mantenerte en asistencia y mejorar tu calidad de vida?

Claro que si

¿Describe brevemente como fueron estos días en la clínica?

Mucho mejor que en días !!

¿Qué actividad o parte del día se te complica más?

las confrontaciones

¿Tu estado de ánimo y energías como son ahora mismo?

Estado de Animo 70% y energia 50%

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?

Comodo, Relajante, un lugar donde quiero estar.

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

tranquilidad, fluidez

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

Paz, armonia, felicidad.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

Placer.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

Placer, frescura

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

armonioso, tranquilo, sereno

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

aromaterapia, musica, Regulacion de temperatura, y ejercicios de Relajacion.

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

me gusto mas las estrellas y la musica.
Podria mejorar que la musica se quedara toda la noche

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

fue inmediato, no tardo ni 10 min. en conciliar el sueño.
efectiva.

¿Cuánto tardaste en dormir?

10 min.

¿Qué tanto te costó despertar?

Puedo despertar mas Rapidoy Sin Problemas.

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoro o se mantuvo igual o empeoro?

Se mejoro

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoro o se mantuvo igual o empeoro?

Se mejoro

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoro, se mantuvo igual o empeoro? mejoro

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

Positiva y energética

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron?

Bajaron Considerablemente

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?

Mucho más agradables.

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuántas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?

antes 1 ahora ninguna

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?

es sumamente necesario fue lo mejor que paso en mucho tiempo

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?

Si.

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?

¿Cuales? todos los elementos

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

el techo

¿Por qué? los stickers de estrellas me encantaron
dejaron volar mi imaginación.

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

no cambiaría nada dejaría todo

¿Cuál era tu actividad favorita?

los cuentos

¿Describe tu rutina de sueño?

Ponerme mi pijama, colocar mis almohadas.
Poner mi cobija de peluche y poner mi música.

¿Crees que la música ayuda a mejor tu descanso?

Si

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

Felicidad y Paz.

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

no.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?

*Pinturo adecuada con vistas a las estrellas y
Ciudad. Aromas, música.*

¿Consideras que el dormir bien te ayudaría a mantenerte en asistencia y mejorar tu
calidad de vida? *Si*

¿Describe brevemente como fueron estos días en la clínica?

Placenteros y Relajantes.

¿Qué actividad o parte del día se te complica más?

Reinsercion Social

¿Tu estado de ánimo y energías como son ahora mismo?

Positivas

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?

Una área digna para descansar de manera eficaz después del ajetreado día.

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

Conexión con la naturaleza y por ende, tranquilidad.
~~Amo lo~~ Amo atisbar el atardecer y lo asoció.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

Relajación. Invitación a descansar.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

Relajación. Limpieza.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

Frescura. Limpieza.

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

Armónico. Relajante.

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

Me sentí más motivado al despertar porque pude descansar mucho mejor.

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

- 1) La iluminación y la música.
- 2) Todo estuvo perfecto.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

90%

¿Cuánto tardaste en dormir?

~3 min

¿Qué tanto te costó despertar?

Al escuchar la música me ponía de buenas.

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

Mejóro porque tuve más energía.

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

Mejóro porque tuve más energía.

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoró, se mantuvo igual o empeoró?

Mejóro porque tuve más energía.

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

Armónico y de buen humor.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron?

Se regularon.

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?

Normalmente nunca los recuerdo así que no suñé estos días. ñ

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuantas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?

Una vez y sólo un día durante esta bonita actividad.

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?

Digno de llevarse a cabo. Continuarlo. *

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?

Totalmente.

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?

¿Cuales?

En mi hogar, todo.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

Luces

¿Por qué?

Puerta

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

Lo considero perfecto.

¿Cuál era tu actividad favorita?

Acústica y acentos.

¿Describe tu rutina de sueño?

Relajación cerebral y preparación para conciliar el sueño.

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

Totalmente.

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

Ya me quiero ir a dormir 😊.

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

Para nada, me invitaban a visitar a Marfeo.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

Lucas

¿Por qué?

Puerta

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

Lo considero perfecto.

¿Cuál era tu actividad favorita?

Acústica y cuentos.

¿Describe tu rutina de sueño?

Relajación cerebral y preparación para conciliar el sueño.

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

Totalmente.

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

Ya me quiero ir a dormir 😊.

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

Para nada, me invitaban a visitar a Marfeo.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?

~~Como~~ Muy Relaxante, confortabe

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

Tranquilidad, serenidad. Pureza.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

Relajación.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

Aroma limpio, gusto.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

Ambiente fresco

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

Paz.

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

El Primer día tomamos vapor, nos bañamos, entramos al cuarto y el detalle del humidificador, el ventilador y la música fueron geniales. Pero lo que se hizo la noche fueron las estrellas fluorescentes.

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

todos fueron geniales

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

98%

¿Cuánto tardaste en dormir?

Ni 3 min.

¿Qué tanto te costó despertar?

Nada, a la Primer concion desparte

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoro o se mantuvo igual o empeoro?

Mejoro.

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoro o se mantuvo igual o empeoro?

Mejoro.

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoro, se mantuvo igual o empeoro?

Mejoro

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

Alegre.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron?

Bajaron definitivamente.

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?

Agradables.

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuántas te levantabas de en estos días en que se aplicó la actividad?

Antes - de 1 a 0

ahora - ninguna

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?

Felicidades!! Aplicare lo que vii para mi casa.

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?

Definitivamente.

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?

¿Cuales?

ya aplico el aire y el humidificador, aplicare la musica.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

Ahora es el dormitorio y el sala de Charles

¿Por qué?

Por mi descanso

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

No cambiaría nada, lo debería dejar.

¿Cuál era tu actividad favorita?

Escribir la música.

¿Describe tu rutina de sueño?

Cambiarme, lavarme los dientes, la cara
Oír acostarme.

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

Si Por supuesto

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

Tranquilidad y descanso

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

No. Por que el cuarto esta muy ameno Para el descanso

CUESTIONARIO DE CONCLUSION

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?

Mi lugar ideal es tranquilo, cómodo y con un cura limpio.

¿Consideras que el dormir bien te ayudaría a mantenerte en asistencia y mejorar tu calidad de vida?

SI

¿Describe brevemente como fueron estos días en la clínica?

Geniales, descansé súper bien.

¿Qué actividad o parte del día se te complica más?

Ya se debe de complicar los meninos

¿Tu estado de ánimo y energías como son ahora mismo?

100/100

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?

la verdad es un espacio muy relajante con una vibra positiva.

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

una sensación de pureza, limpieza, tranquilidad.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

relajante, mayor concentración en mis pensamientos

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

Senti una mejor respiración una mejor forma de percibir olores.

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

Senti un ambiente agradable como tipo naturaleza

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

Ambiente muy agradable algo excelente para la hora de descansar

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

fue agradable y relajante

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

me gusto mucho el modo como pintaron el cuarto ya que se siente una energía relajante.

desempeño de conciliación

¿Tu descanso que tan efectivo fue?
me siento con bastante energía
para mis siguientes actividades

¿Cuánto tardaste en dormir?
10 minutos máximo

¿Qué tanto te costó despertar?
desperté con un humor muy agradable

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoró o se mantuvo igual o empeoró?
Se mejoró mucho

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoró o se mantuvo igual o empeoró?
Mejoró ya que me pude concentrar más

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoró, se mantuvo igual o empeoró?
mejoró por que ya no me afectó de mal humor
ni cansado

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?
mi estado de ánimo es bueno.

Campana
Javier Guzmán

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron? me e sentido mas **activo**
No e andado de mal humor e andado **concentrado**
en mis actividades

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?
fueron agradables ya que no e tenido
pesadillas a sido un tiempo muy rico.

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuantas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?

me levantaba uno el problema es que me costaba trabajo
volver a dormir y ahora ya a me levanto pero ya no
me cuesta trabajo volver a dormir.

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?
mi opinion es que es un excelente proyecto

ya que podria aliviar a personas con problemas
de insomnio o ansiedad. otra forma de dormir
¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación? si por supuesto
aliviar al proceso de rehabilitación ya que
tiene una manera natural de relajarte.

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?
¿Cuáles? si

- aplicaría
- el aroma
- el cuarto
- y el aceite

Edmundo canedo garcia
Terecena guanajuato

QUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

mi cuarto favorito es cuando me oculto siento mucha tranquilidad
por qué?
me da satisfacción y tranquilidad

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

no cambiaría nada

¿Cuál era tu actividad favorita?

cuando llego al club

Describe tu rutina de sueño?

Dormir en seguida en que me acuesto

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

si ya que quita el mal humor

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

una sensación de mucha paz y tranquilidad

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

no para nada

ya que me gusta esos

pensamientos que me inquietan

El mundo cuando baricis

¡recuerde leerlo!

QUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

mi espacio favorito es cuando me siento sintiendo mucha tranquilidad por que me da satisfacción y tranquilidad

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

no cambiaría nada

¿Cuál era tu actividad favorita?

cuando llego al club

Describe tu rutina de sueño?

Desimo en seguida en que me acuesto

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

si ya que quita el mal humor

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

una sensación de mucha paz y tranquilidad

¿Se te dificulto dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por que?

no para nada

ya que me gusto esos

pensamientos que me inquietan

El mundo cuando baric's

¡recuerde leerlo!

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?

Agradable, cálido, relajante,

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

PAZ

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

tranquilidad

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

sentirme en casa

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

frio

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

PAZ, relajante, descanso

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

totalmente diferente a las noches anteriores

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

El color del espacio, las estrellas en el techo.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

dormi toda la noche sin despertar

¿Cuánto tardaste en dormir?

no mas de 5 min.

¿Qué tanto te costó despertar?

nada, porque estoy acostumbrado hacerlo en determinada hora.

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoro o se mantuvo igual o empeoro?

Si, en especial mis actividades matutinas.

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoro o se mantuvo igual o empeoro?

Si, hice una gran introspección y avance en mi proceso estos días.

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoro, se mantuvo igual o empeoro?

Idem.

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

Contento.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

Actualmente el dormitorio

¿Por qué?

Color

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

quitaria el color blanco.

¿Cuál era tu actividad favorita?

Deportes

¿Describe tu rutina de sueño?

baño, tv, duermo

¿Crees que la música ayuda a mejor tu descanso?

sí

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

paz, descanso

¿Se te dificulto dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

no, el nuevo ambiente fue pedrisimo

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron?

bajaron

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?

no tuve sueños

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuantas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?

3 ó 4 ~~veces~~ veces / caso

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?

Felicidades

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?

Definitivamente sí, actualmente la atmosfera es fría

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?

¿Cuales?

todos

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?

Aroma, color, silencio, luz adecuada.

¿Consideras que el dormir bien te ayudaría a mantenerte en asistencia y mejorar tu calidad de vida?

sí, descanso y le doy paz a mi mente

¿Describe brevemente como fueron estos días en la clínica?

esperando que llegue la noche
para descansar

¿Qué actividad o parte del día se te complica más?

el asco después de comida.

¿Tu estado de ánimo y energías como son ahora mismo?

Contento, Aranjulio

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?
MUY BUENA ME DIO DEBILIDAD TRANQUILIDAD

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?
PAZ

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?
RECIBIR

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?
TRANQUILIDAD

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?
REFRESCANTE

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?
TRANQUILIDAD con MS HERMANOS

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?
LA MUSICA, EL AROMA, EL VIENTO

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

CUESTIONARIO DE CONCLUSION

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

MUY EFECTIVO

¿Cuánto tardaste en dormir?

NO CUENTE EL TIEMPO SOLO ME PERDI

¿Qué tanto te costó despertar?

NO ME COSTO

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

MEJORO UN POCO

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

MEJORO

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoró, se mantuvo igual o empeoró?

MEJORO

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

POSITIVO

CUESTIONARIO DE CONCLUSION

¿Cuál es tu espacio favorito?

CLIMACS

¿Por qué?

ACUÍ ME SIENTO AGUSTO

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

TERMO LO SIENTO BIEN PERO ALGUNAS DE EL COLO

¿Cuál era tu actividad favorita?

DEBENTE

¿Describe tu rutina de sueño?

PU SOLO SUEÑO

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

SI

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

PAT TRANQUILIDAD,

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

NO, DORMIA DE BUENO

CONTINUANDO LA ENTREVISTA

¿Mientras que tus niveles de estrés, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o mejoraron?
BASTANTE BIEN

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?
AGRADABLES

¿Cuántas veces en promedio te levantas para ir al baño antes de la actividad y cuántas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?
ANTES DE 1 A 2 VECES
CON LA ACTIVIDAD FÍZICA DIA SOLO 1 VEZ Y CON LOS DIAS DE DESCANSO

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?
MUY BIEN ME GUSTO SUSEGUIRLO Y LO APLICAR EN CASA

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?
SI, AYUDA BASTANTE

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?
¿Cuáles?
EL AUDIO ASISTIVA BASTANTE

QUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?
BUEN CALIDAD BUENA ALMOHADA BUENAS COBIJAS

BUEN ESPACIO

¿Consideras que el dormir bien te ayudaría a mantenerte en asistencia y mejorar tu calidad de vida?

SI

¿Describe brevemente como fueron estos dias en la clinica?

MAS PRODUCTIVOS

¿Qué actividad o parte del día se te complica más?

ALTERNAR

¿Tu estado de ánimo y energías como son ahora mismo?

BUENAS

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cómo describirías el dormitorio con la intervención que se le realizó?
En el sentido de la preparación, los colores, el humidificador, la música formaron parte de un mejor descanso, dormí más rápido.

¿Qué sensaciones sentiste al entrar al cuarto respecto al color de las paredes?

tranquilidad por

¿Qué sensaciones sentiste al percibir la música?

Relajación

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el aroma en el dormitorio?

Relajación,

¿Qué sensaciones sentiste al percibir el viento del ventilador?

Frescura, un mejor ambiente en la habitación.

¿Puedes describir el ambiente (atmósfera) que se generó en el dormitorio?

Un ambiente más tranquilo

¿Cómo fue la rutina de sueño que se llevó a cabo en estos días?

fue una rutina muy fácil de seguir, que así vez realizándote

¿Qué parte la actividad te gusto mas y cual crees que pudiera mejorar?

La parte de los planador (stickers), no cambiaría nada.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Tu descanso que tan efectivo fue?

Muy efectivo, en segundos descansaba

¿Cuánto tardaste en dormir?

4 min - 5 min

¿Qué tanto te costó despertar?

Ninguno, me despertaba antes de la hora de descanso

¿Tu desempeño en las actividades de deportes y aseos, crees que mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

Fue creciendo la mejora, por el descanso y teniendo una mejor actitud.

¿Tu concentración en los talleres y charlas mejoró o se mantuvo igual o empeoró?

Va mejorando cada vez más, en el sentido de la atención

¿Tu participación en las actividades programadas de estos días, mejoró, se mantuvo igual o empeoró?

Mejoro con una mejor actitud.

¿Cómo describirías tu estado de ánimo después de la actividad de sueño?

Despertaba antes del levanto, con una mejor actitud

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Sientes que tus niveles de estrés, presión, ansiedad o depresión bajaron, se mantuvieron igual o empeoraron?

Bajo mi nivel de ansiedad.

¿Al dormir, tus sueños fueron agradables o desagradables?

No recuerdo ~~ni~~ soñar algo, solo descansaba.

¿Cuántas veces en promedio te levantabas para ir al baño antes de la actividad y cuantas te levantas de en estos días en que se aplicó la actividad?

Un día solo me levante 1 vez. despues de la actividad,
Antes me solo despertaba minimo 2 veces por noche

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto y actividades que se llevaron a cabo?

Me parece un proyecto interesante para conjugar todos los aspectos para ~~mejorar~~ mejorar el descanso

¿Consideras que es de utilidad implementar estas alternativas para cambiar el ambiente de un espacio para una mejor rehabilitación?

Si

¿Aplicarías alguna de los elementos que conformaron este ambiente del dormitorio?

¿Cuales?

Si, humidificador, música.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Cuál es tu espacio favorito?

Dormitorio

¿Por qué?

Es el lugar donde tenemos la recuperación de las fuerzas de cada día.

¿Menciona que elementos cambiarías y que dejarías de ese espacio?

Dejaría los mismos elementos, sin cambiar nada.

¿Cuál era tu actividad favorita?

Deporte

¿Describe tu rutina de sueño?

Pijama, lavar la boca, leer un momento y recostarme

¿Crees que la música ayuda a mejorar tu descanso?

Sí, ~~si~~.

¿Qué sensación te genera el nuevo dormitorio?

Sensación de un lugar donde puedo descansar correctamente, al igual teniendo todos estos elementos.

¿Se te dificultó dormir en el nuevo dormitorio? ¿Por qué?

No.

CUESTIONARIO DE CONCLUSIÓN

¿Describe cómo sería tu lugar ideal para dormir y descansar?

Muy parecido a la habitación del proyecto.

¿Consideras que el dormir bien te ayudaría a mantenerte en asistencia y mejorar tu calidad de vida?

Sin dudarlo es correcto, mejora el descanso de un día de mucho esfuerzo

¿Describe brevemente como fueron estos días en la clínica?

Conociendo mejor la parte del programa, con una mejor actitud.

¿Qué actividad o parte del día se te complica más?

Zamba,

¿Tu estado de ánimo y energías como son ahora mismo?

Estado de ánimo al 1000%. ☺

Energía al 85%. venimos terminando deporte ☺