

PAI II

Proyecto final

Sofía Alentorn
Micaela Manggiarotti
Marcos Peirano

Salud mental

Crisis de ansiedad

La ansiedad, como el estrés, es una respuesta del organismo ante situaciones límites, que se caracteriza por una sensación de angustia leve o miedo, y la aparición de aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, sudoración o sensación de flojedad.

Sin embargo, una crisis de ansiedad, sin ser un hecho grave para la salud, genera una situación de pánico que presenta síntomas muy similares a los del infarto, hasta el punto de que puede confundirse con él. Ocurre de forma instantánea, sin previo aviso, y alcanza su máxima intensidad en cuestión de muy pocos minutos, pudiendo prolongarse durante unos pocos más.

Elegimos este tema porque consideramos que hay una falta de información en la sociedad y es muy importante visibilizarlo.

Con este proyecto pretendemos generar una experiencia de concientización que permita abrir la posibilidad de reflexión y brindar herramientas para el accionar.

Público objetivo

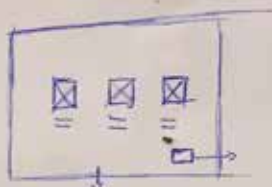
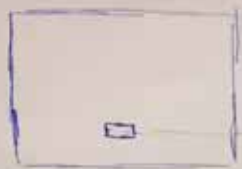
Cualquier persona de entre 15 a 60 años.

Objetivo página interactiva

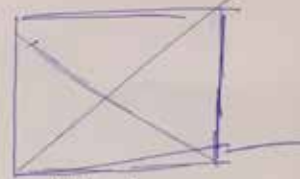
Concientizar sobre el reconocimiento de una crisis de ansiedad y el correcto accionar para colaborar con la persona que la sufre.

El producto se desarrolla en tres instancias con fines determinados:

- _Audiovisual: Experiencia sensorial
- _Información: Brindar datos relevantes sobre el tema
- _Interacción: Involucrar al usuario a través de la experiencia



Recomendaciones sobre video.



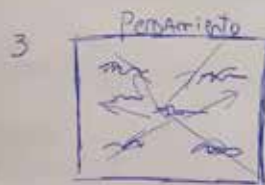
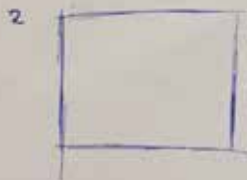
Video
1 min. exhibición



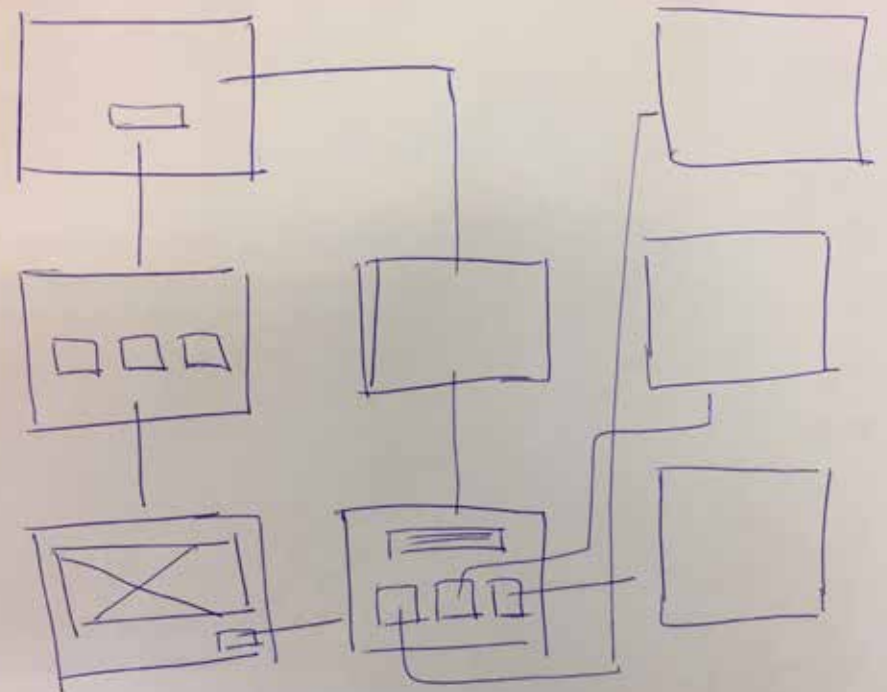
Temolares

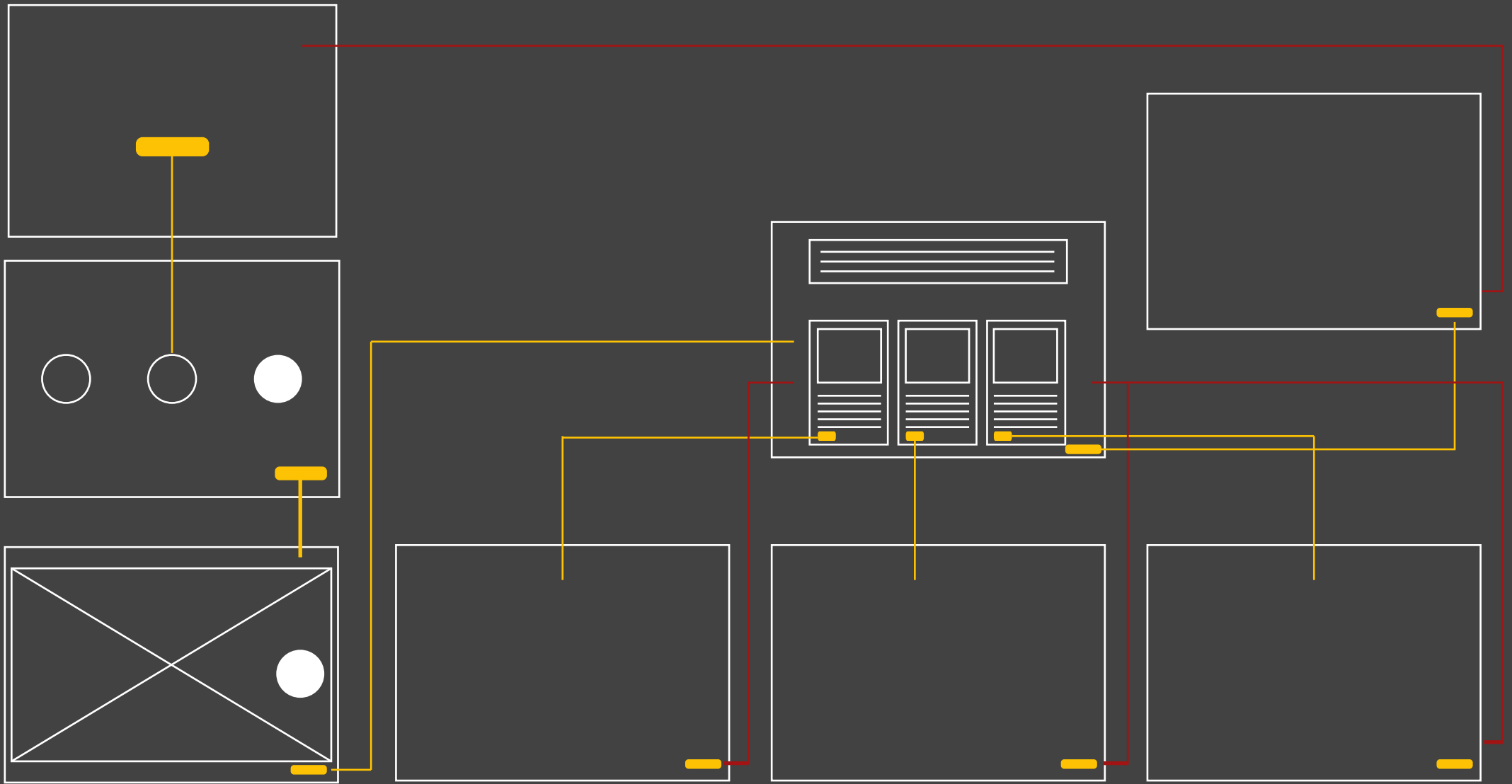


Exposición que simula los Temolares que se Surgen en esta zona



Permanencia de Palabras Positivas





Roboto

Roboto Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Donec non efficitur erat. Suspendisse id diam sed eros porttitor lobortis vitae non risus. Phasellus euismod at metus vel vehicula. Fusce eu arcu sollicitudin, efficitur odio et, elementum risus. Vivamus ullamcorper maximus ex eu pulvinar. Suspendisse feugiat, eros eget consequat elementum, est tellus lacinia lectus, laoreet tristique orci magna nec arcu. Morbi felis eros, varius eu nisi in, ornare porttitor nibh.



#000000

#424242

#A61A14

#FFC400

#FFFFFF



Producción audiovisual

Fuentes consultadas

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/estrategias-controlar-ataque-panico_2605

<https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/crisis-ansiedad.html>