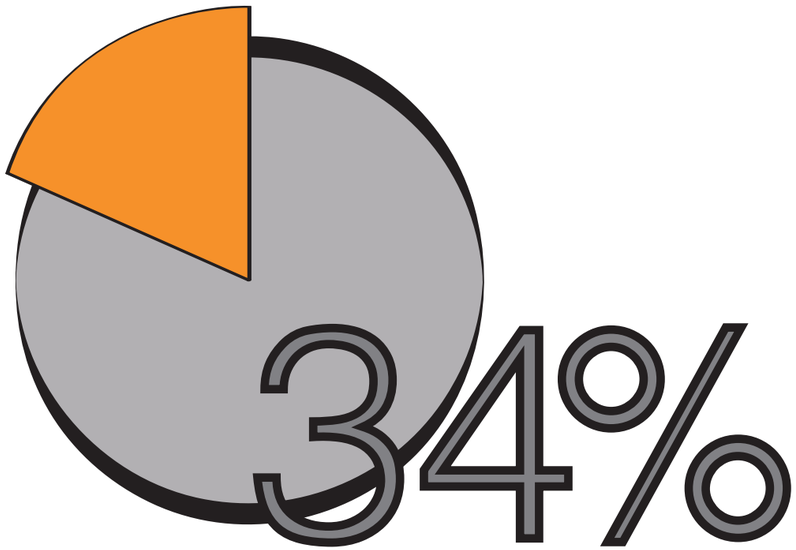
MEET MAT

Proyecto de Título
Denise Murray Schlegel
Universidad Finis Terrae
2014

HALLAZGO

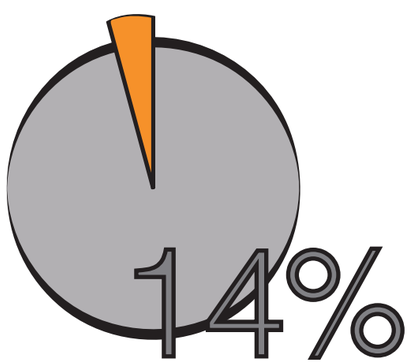
1 de cada 3 chilenos se considera **MUY** estresado



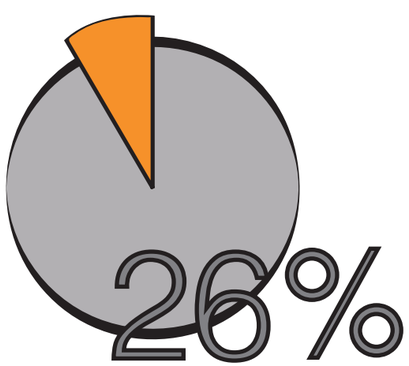
¿ESTRÉS?

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos
de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada

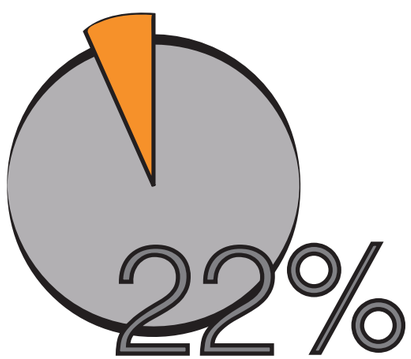
LA MENTE SE SATURA



RM



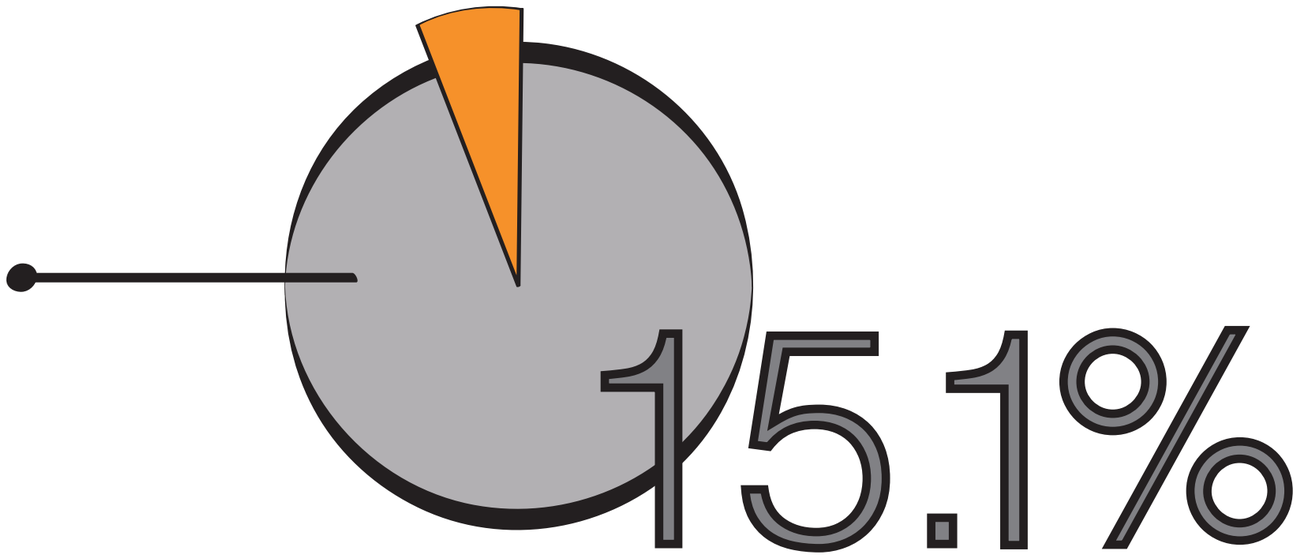
MUJERES



HOMBRES

ESTRÉS LABORAL

Desequilibrio entre las demandas que proceden del trabajo y el medio laboral y nuestros recursos para hacerles frente

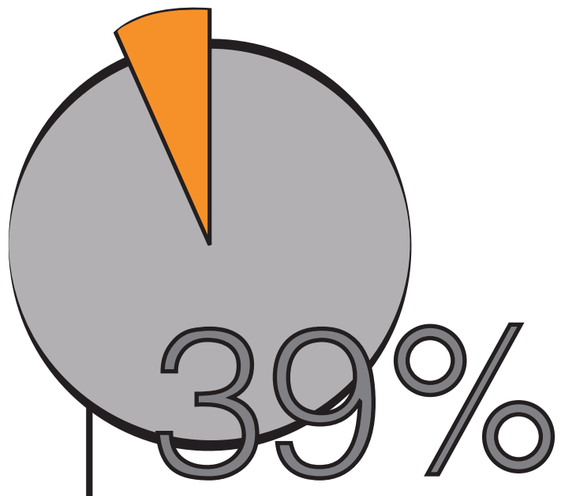


CHILE uno de los más altos consumos de prozac mundialmente

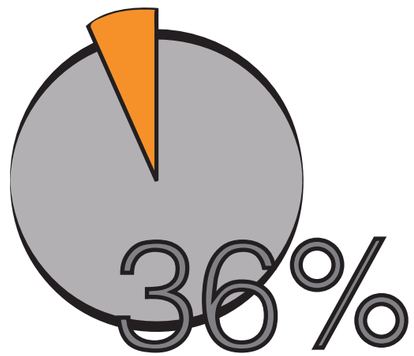
MUNDIAL 58% de las compañías experimentó estrés laboral

SALUD y MERCADO se ven directamente afectados

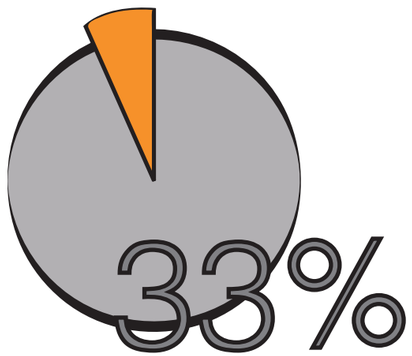
GRUPOS ETÁREOS



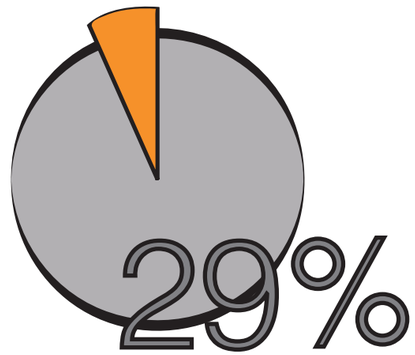
18 - 33



34 - 43



44 - 66



67 - /



Búsqueda de identidad, frustración por ser mejores, expectativas padres, temas económicos

Generación bautizada como “Millennial”

Irritabilidad, ansiedad y depresión

Maneras de evadirlo erróneas

INSERCIÓN LABORAL

ENTREVISTA PSICÓLOGO LABORAL

Estrés positivo / **EUSTRES**

adrenalina
competencia
agitación

Estrés negativo / **DISTRES**

depresión
absentismo
ansiedad

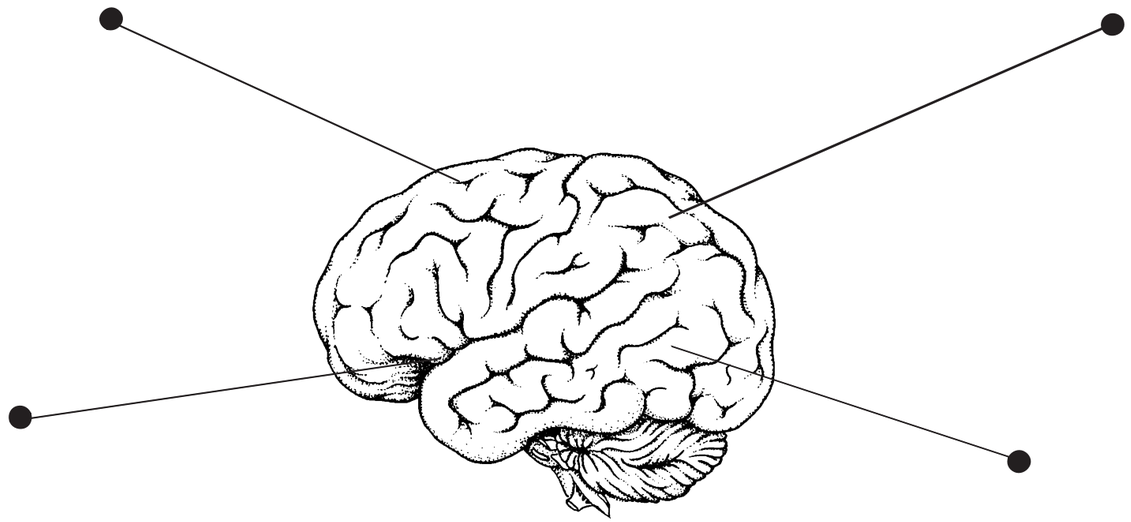
FACTORES ESTRESORES CHILE

VARIABILIDAD



MALAS GESTIONES





SOCIEDAD



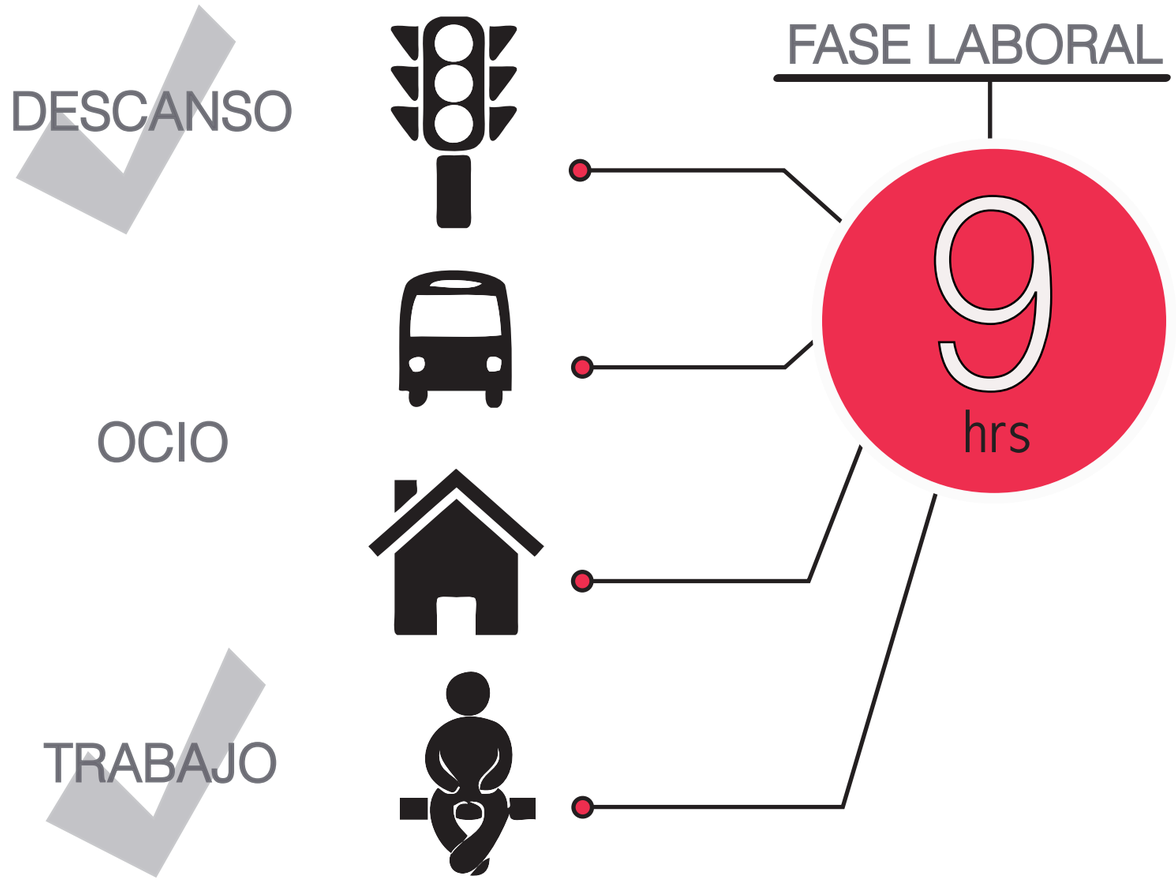
COLECTIVIDAD



ENTREVISTA PSICÓLOGO LABORAL

ESTRÉS COLECTIVO EN CHILE

ESTRÉS (bien visto socialmente)
INDIVIDUALISMO
JERARQUíA (jefe - obrero)
BAJA CULTURA (salud - trabajo)



ENTREVISTA PSICÓLOGO LABORAL

OBJETIVOS

COMUNICACIÓN / RELACIONES
(encuentros sociales)



INCORPORAR FASE OCIO
(tiempo personal)

GOOGLE ZÚRICH, SUIZA

Re diseño de la oficina de Google con el fin de incentivar la creatividad e innovación del personal, invirtiendo en espacios de recración, tanto para pausas breves como para pausas prolongadas.







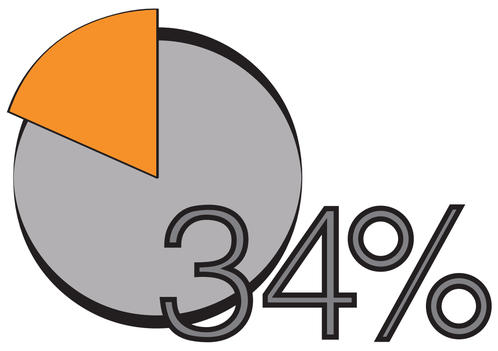






ESTRÉS

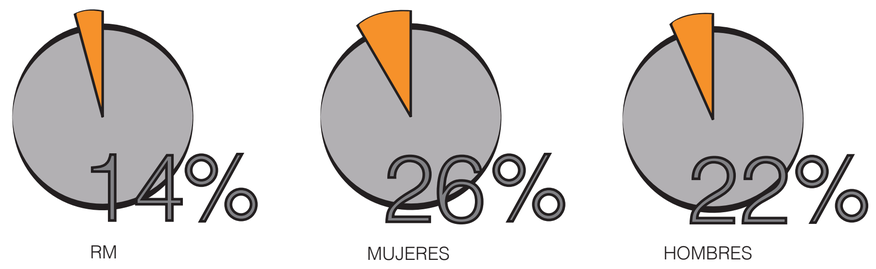
1 de cada 3 chilenos se considera **MUY** estresado



¿ESTRÉS?

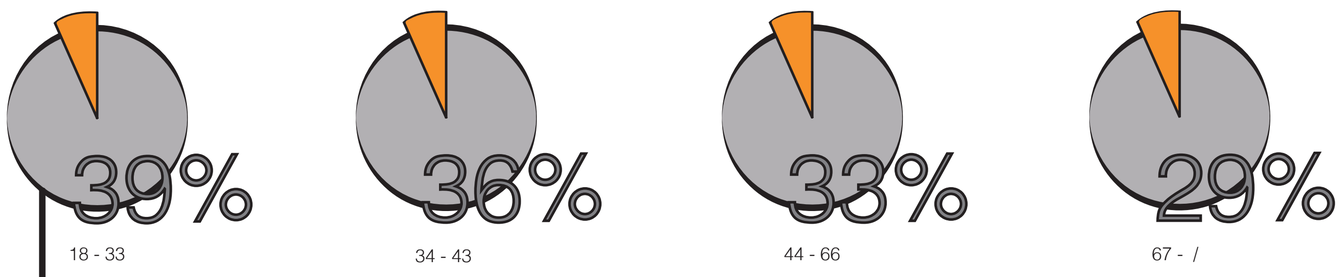
Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada

LA MENTE SE SATURA



ESTRÉS LABORAL

GRUPOS ESTÁREOS





Búsqueda de identidad, frustración por ser mejores, expectativas padres, temas económicos

Generación bautizada como “Millennial”

Irritabilidad, ansiedad y depresión

Maneras de evadirlo erróneas

Desequilibrio entre las demandas que proceden del trabajo y el medio laboral y nuestros recursos para hacerles frente



CHILE uno de los más altos consumos de prozac mundialmente

MUNDIAL 58% de las compañías experimentó estrés laboral

SALUD y MERCADO se ven directamente afectados

INSERCIÓN LABORAL

ESTRÉS COLECTIVO

¿INDIVIDUO ESTRESADO O EMPRESA ESTRESADA?



64 % empleados de PYMES reportan altos niveles de ESTRÉS

Tomar atención a experiencias de ESTRÉS que afectan a todo el grupo (análisis de fuentes)

Los miembros de una unidad de trabajo comparten muchos elementos del entorno en el que trabajan por lo que habitualmente estan sometidos a los mismos estresores

Se deja de tomar al “INDIVIDUO” como estresado, sino que “EMPRESA ESTRESADA”

EVASIÓN DEL ESTRÉS

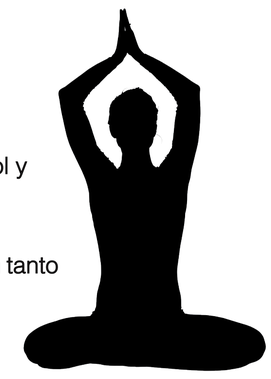
¿COMO SE RECOMIENDA EVITAR EL ESTRÉS?

Realizar pausas durante actividades estresantes para el individuo, no saturar la mente hasta su límite.

La respiración es crucial para devolver la calma a persona bajo ESTRÉS

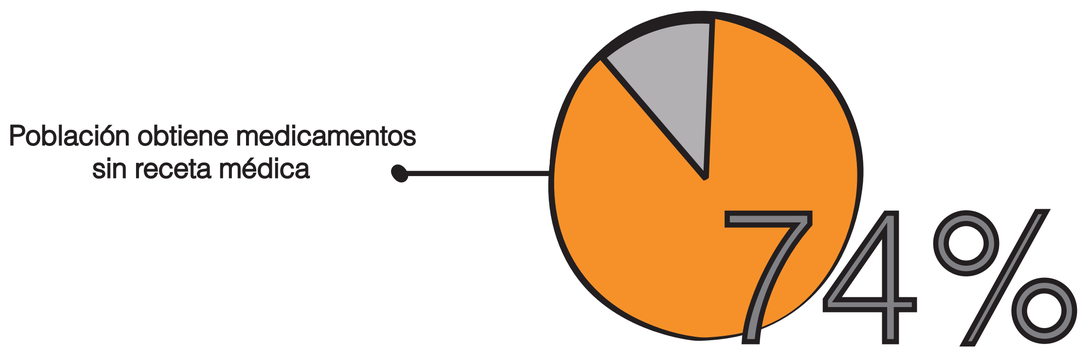
20 mins de actividad física 3 veces por semana (baja niveles cortisol y sube el ánimo)

Actividades sociales, evitar el aislamiento e incentivar la interacción tanto con familiares como con quienes nos rodean.



ABUSO DE ANTI-DEPRESIVOS

Generación de “analfabetos emocionales”, fruto del **PROZAC**



PROZAC: una de las drogas más vendidas en Chile

“no es lo mismo medicar depresión clínica que infelicidad diaria”

Jóvenes no saben lidiar con SITUACIONES ESTRESANTES

Artículos de investigación
Consumo antidepresivos Chile
http://www.scielo.cl/

Gobierno de Chile
http://www.dt.gob.cl/

Encuesta Chile 3D
http://www.latercera.com/

“Todo sobre estrés y enfermedades”
BRUNO BRIGO

EVASIONES DEL ESTRÉS

MOVIMIENTOS “ANTI - ESTRÉS”

MOVIMIENTOS Y POSICIONES QUE SE CARACTERIZAN POR BAJAR NIVELES DE CORTIZOL

SITUACIÓN ESTRESANTE: organismo genera adrenalina (estado de alerta) es necesario quemar esta adrenalina o parte de ella

MOVIMIENTOS que impliquen la utilización de musculatura externa a la utilizada normalmente, elongar, ejercicios simples, posiciones que utilicen el suelo (yoga)

La sensación de cansancio muscular evoca una focalización mental en el sector corporal de trabajo por lo que se producirá una evasión ante la situación estresante

Practicar ejercicio, flexionar músculos mediante posiciones específicas , pelota anti - stress

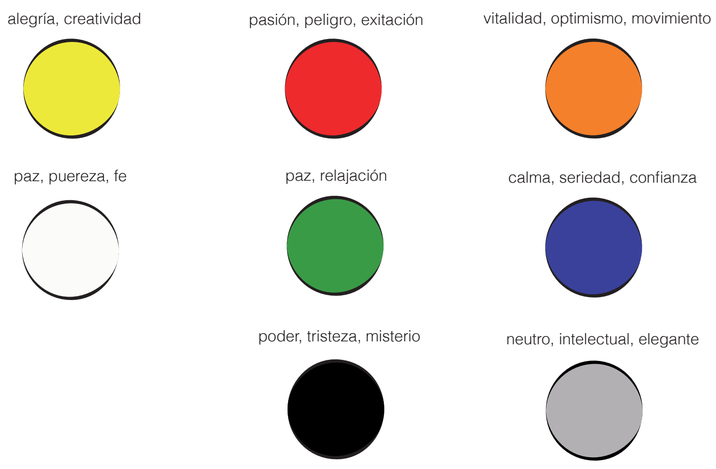


LIBERACIÓN DE TENSIONES

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL COLOR

- CROMOTERAPIA: curar ciertas enfermedades a través de la utilización del color
- EFECTOS PSICOLÓGICOS - Directos: ambientes alegres, sombríos,fríos, etc
  - Indirectos: efectos o asociaciones subjetivas u objetivas

COLORES Y SUS EFECTOS EN NOSOTROS



ENTREVISTA PSICÓLOGO LABORAL

Estrés positivo / EUSTRES

adrenalina
competencia
agitación

Estrés negativo / DISTRES

depresión
absentismo
ansiedad

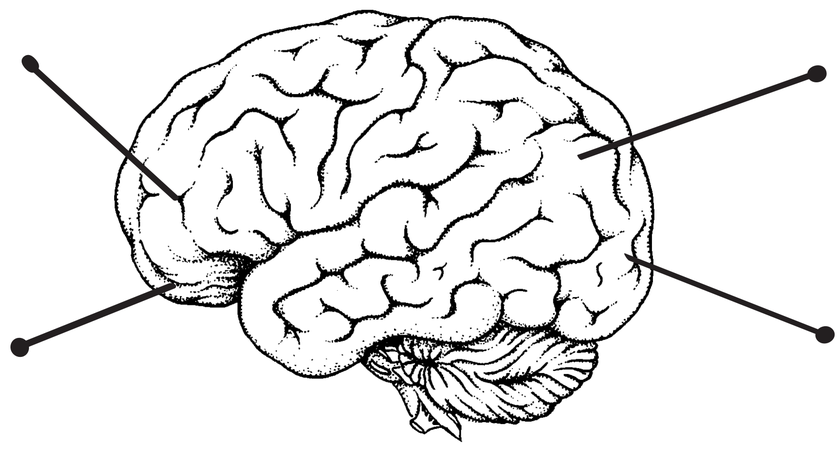
FACTORES ESTRESORES CHILE

SOCIEDAD

Nuestra sociedad vive regida por el estrés, es decir que es bien visto el estar estresado y mal visto el no estarlo. En otras palabras, el estar estresado suele asociarse a alguien productivo, trabajador e inteligente. El no estar estresado suele asociarse con ser holgazán, poco productivo e inútil.

MALAS GESTIONES

En chile, se tiene muy poca cultura sobre la salud y el trabajo, por lo cual no se le toma relevancia al tema y tampoco se toman las medidas adecuadas para enfrentarlo



VARIABILIDAD

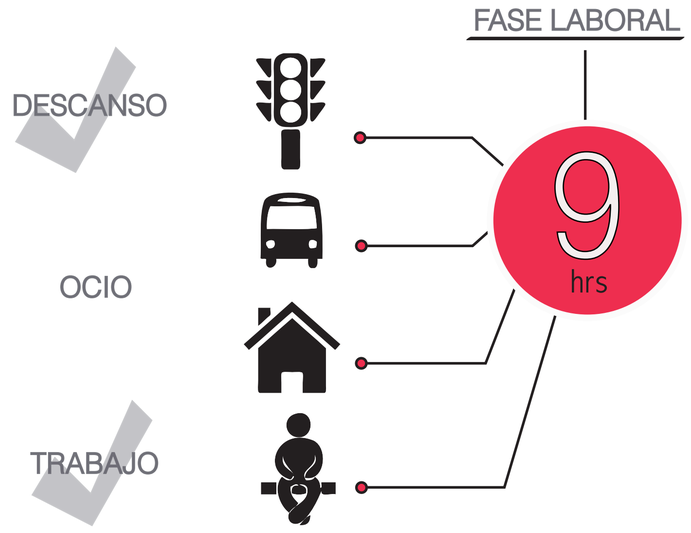
No tener un ingreso fijo de mes a mes, provoca inseguridad en el empleado, el cual lucha por mantener ese sueldo lo más alto posible

COLECTIVIDAD

El estrés laboral en Chile suele ser un fenómeno que involucra a mucho más que una persona, las empresas tienden a ser las fuentes del estrés en sus empleados, donde cada uno termina viéndose involucrado en esta cadena de estresores.

ESTRÉS COLECTIVO EN CHILE

- ESTRÉS (bien visto socialmente)
- INDIVIDUALISMO
- JERARQUíA (jefe - obrero)
- BAJA CULTURA (salud - trabajo)



OBJETIVOS

COMUNICACIÓN / RELACIONES (encuentros sociales)



INCORPORAR FASE OCIO (tiempo personal)

Consejo General de la Psicología
http://www.cop.es/

La Psicología del Color
http://www.psicologiadelcolor.es/

Juan- Cristobal Cox Undurraga
Psicología Laboral
Docente UC

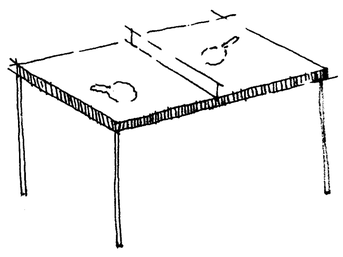
CASOS DE ESTUDIO

1 OFICINAS

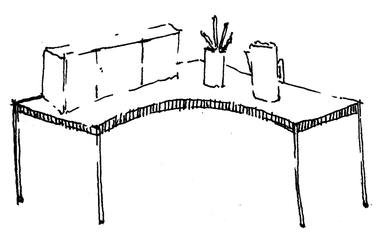
SKOUT

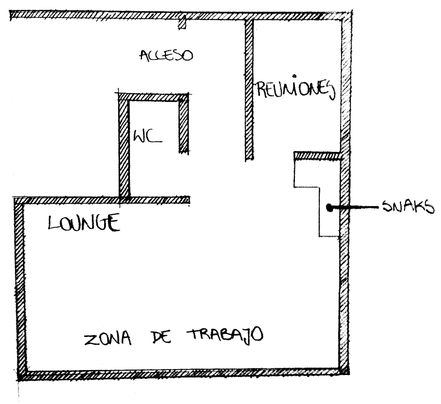
Mobiliario casual, de colores llamativos y con disposiciones a criterio del usuario



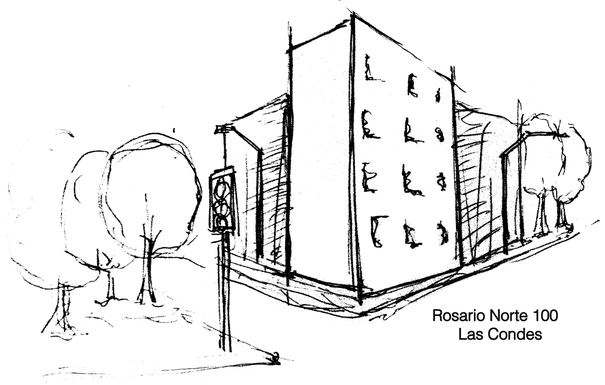


Juegos, barra de snacks y café. gran parte de la empresa desayuna en el recinto





Empresa dedicada a aplicaciones para celulares android
3 años en Chile
15 empleados



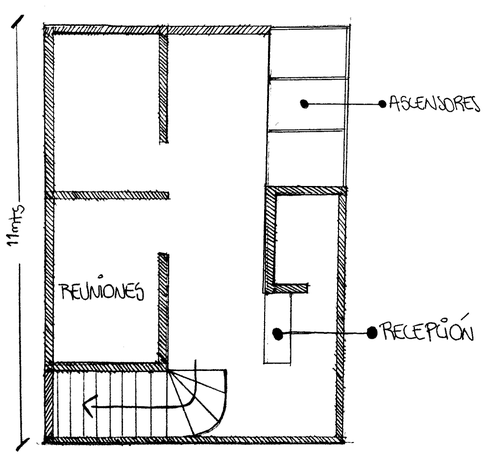
Rosario Norte 100
Las Condes

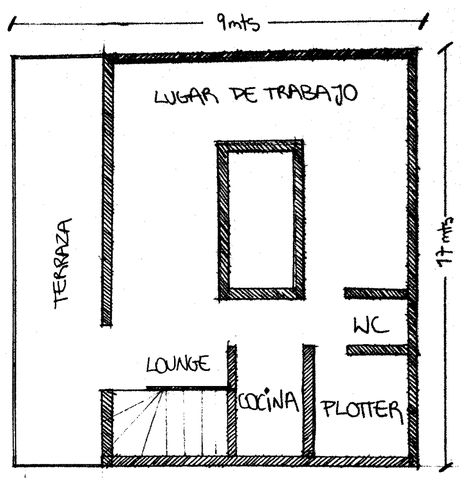
ARCHIPLAN

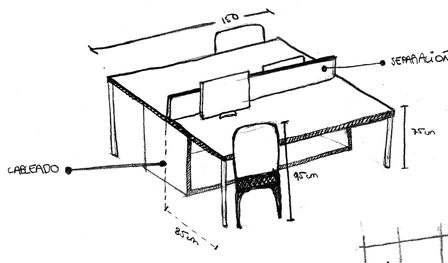
Oficina de arquitectura y diseño
28 empleados
24 años en Santiago



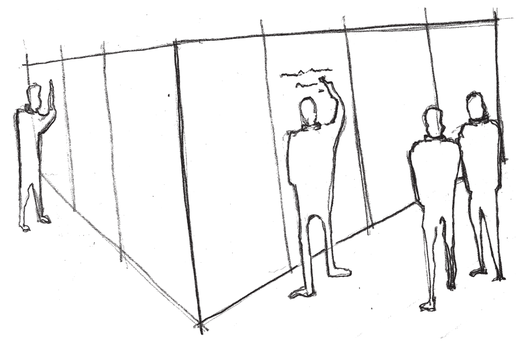
Reyes Lavalle 3340 OF. 1102
Las Condes





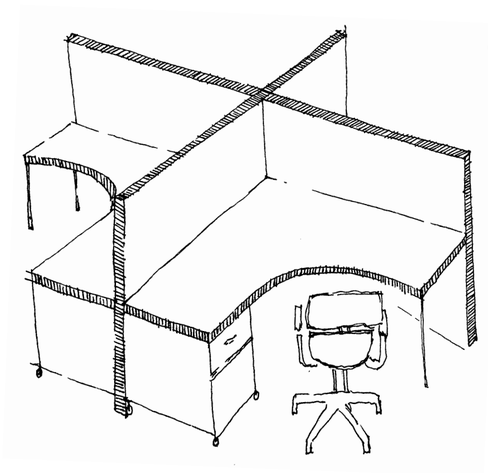


Espacios de trabajo sin separaciones, sectores de colaboración grupal "brain storming", terraza espaciosa y disponibilidad de snacks

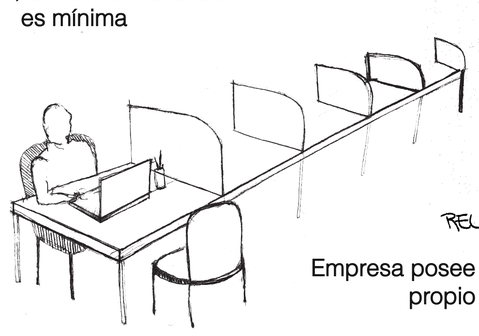


Salas de reunión, baños y plotter corresponden a únicos espacios cerrados mediante tabiquería

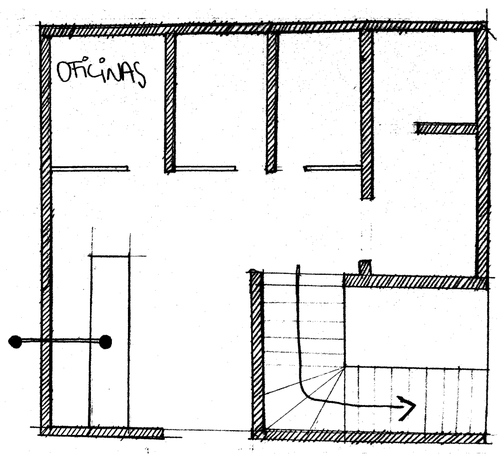
TURAVIÓN



Espacios de trabajo tipo cubículos, gran parte de ellos semi-privados o privados, donde la interacción es mínima

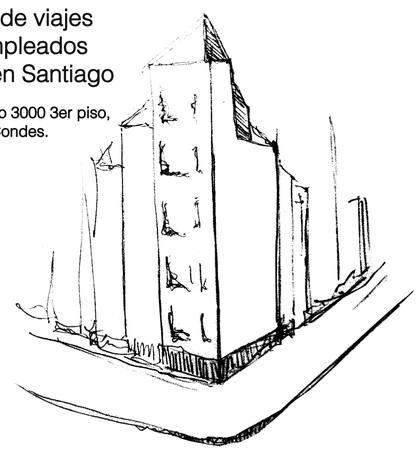


Empresa posee casino propio



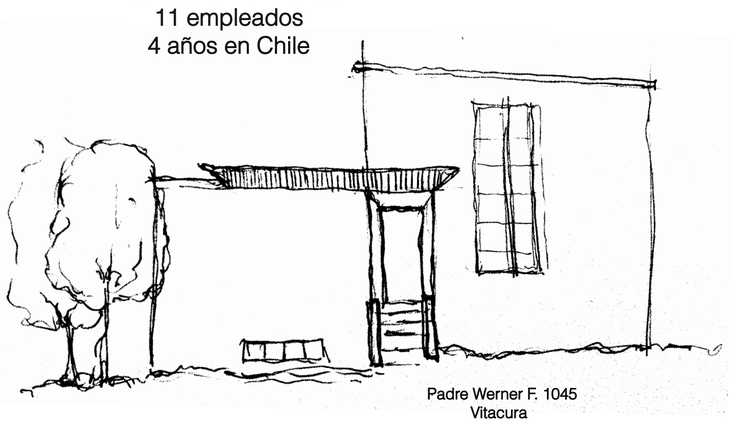
Agencia de viajes
124 empleados
79 años en Santiago

Av.Apoquindo 3000 3er piso,
Las Condes.

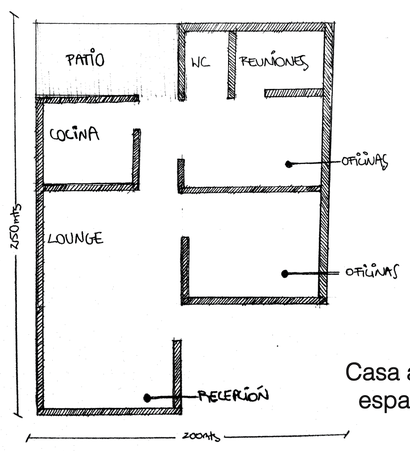


HIGHLIGHTS

Productora de Eventos
11 empleados
4 años en Chile



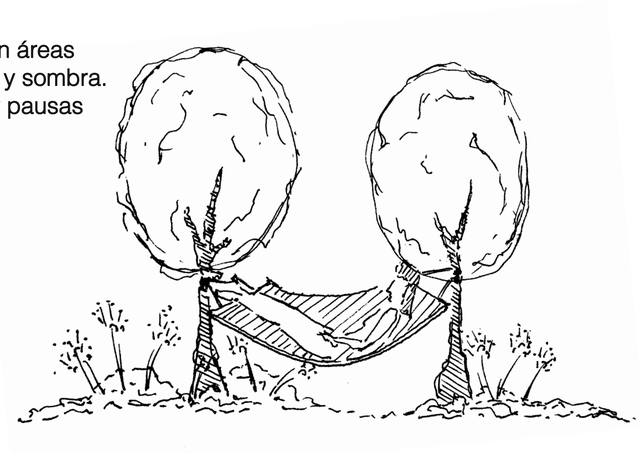
Padre Werner F. 1045
Vitacura



Presencia de patio con áreas verdes, mobiliario casual y sombra. Espacio de colación y pausas



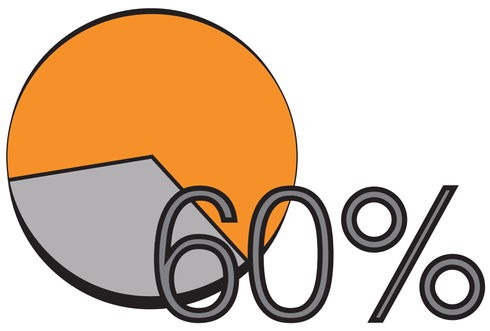
Casa acomodada para oficinas, espacios cerrados y abiertos



ENCUESTA

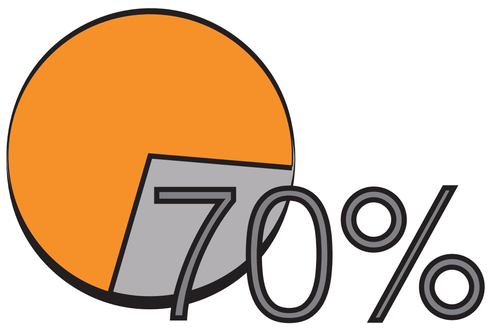
Encuesta a 26 empresarios

¿Cómo definiría su espacio laboral ideal?



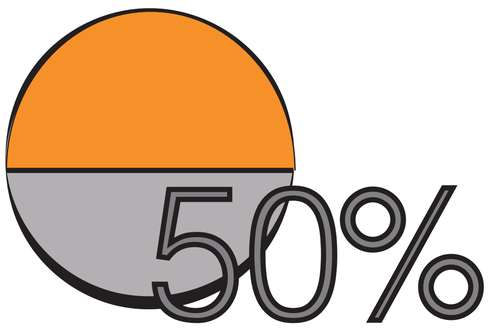
espacios abiertos, sin separaciones

¿Qué actividad realiza para tomarse una pausa?



interactuar con compañeros de trabajo

¿Qué suele hacer a la hora de almuerzo?



Misma cantidad de personas respondieron quedarse en el recinto o salir de él

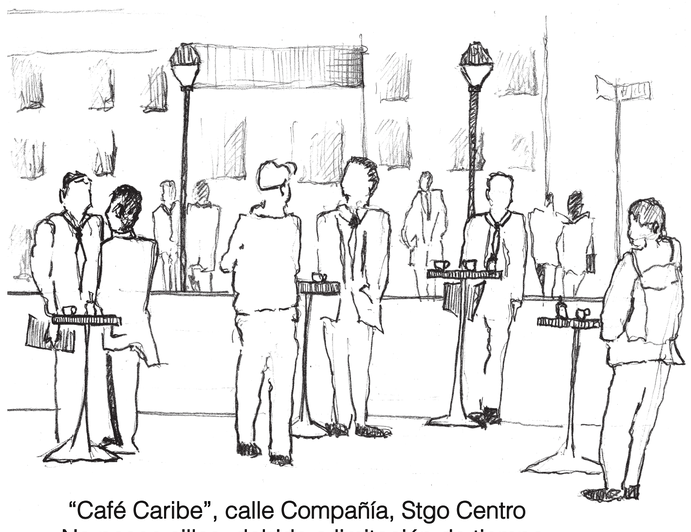
www.surveymonkey.com

CASOS DE ESTUDIO

2 COMPORTAMIENTO OFICINISTAS EN ESPACIOS ABIERTOS

CALLE

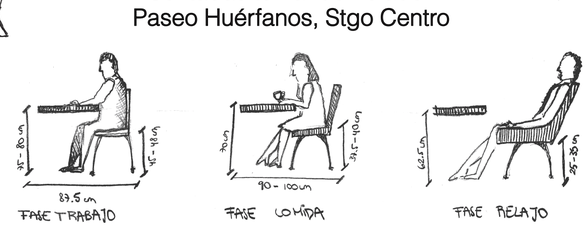
Santiago Centro, Las Condes



"Café Caribe", calle Compañía, Stgo Centro
No posee sillas, debido a limitación de tiempo.

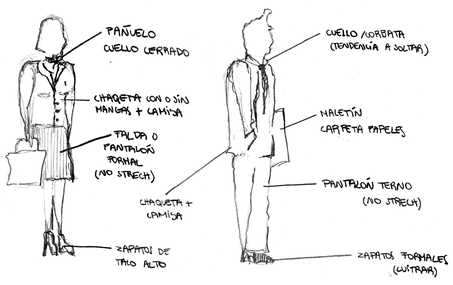


"Sentadas tomando helado"
Paseo Huérfanos, Stgo Centro

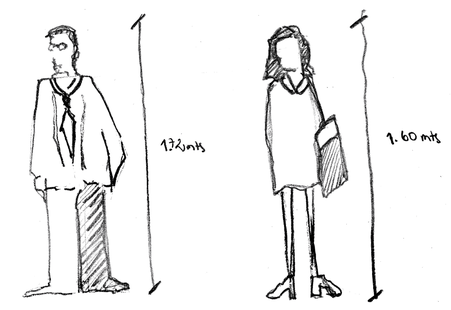




Fumadores frente a fachadas edificios
Av. Apoquindo, Las Condes

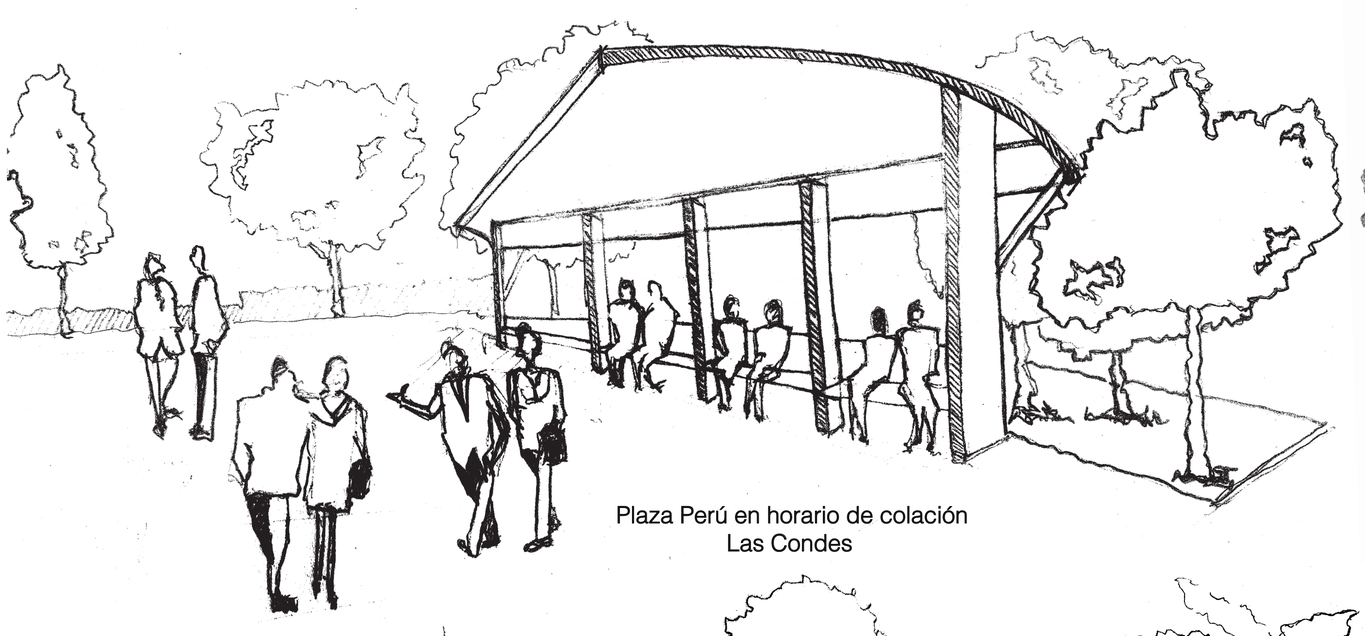


Menor presencia de uniformes en oficinistas, nuevas miradas.

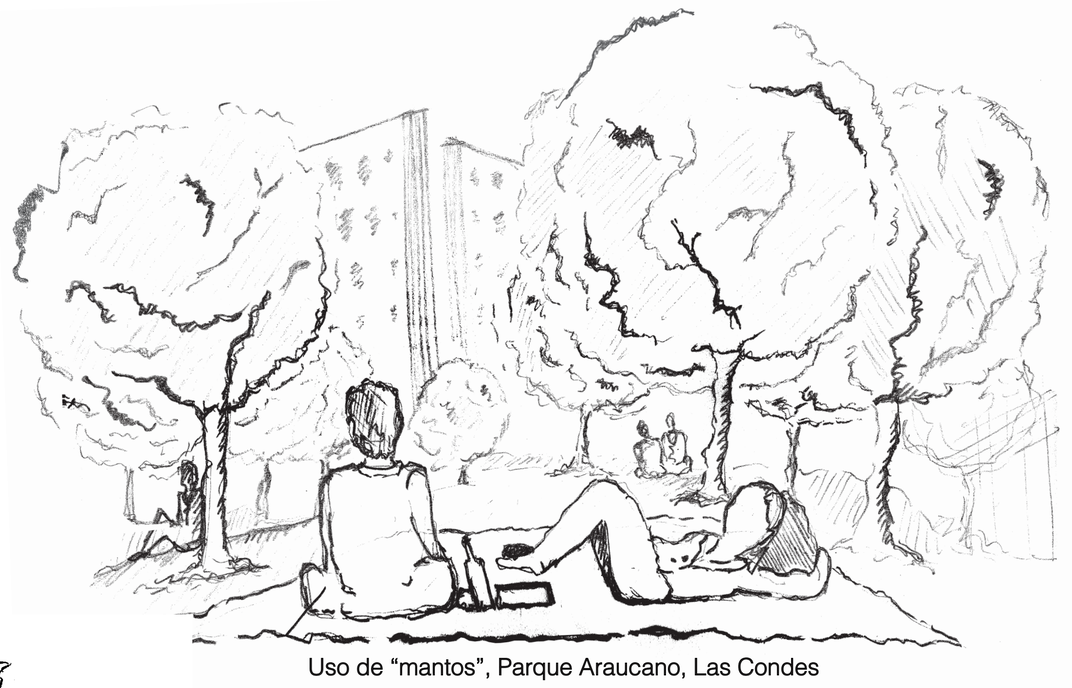


ÁREAS VERDES

Santiago Centro, Las Condes, Providencia



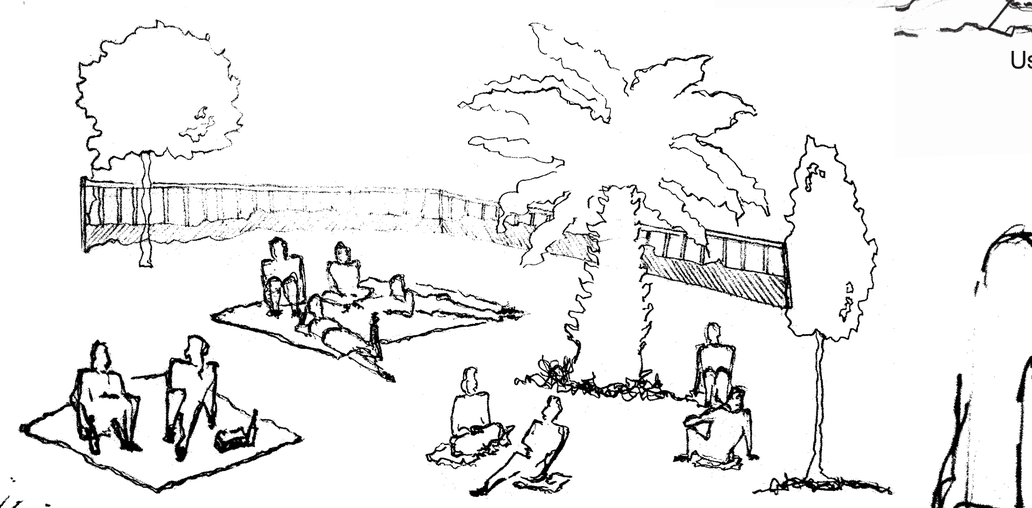
Plaza Perú en horario de colación
Las Condes



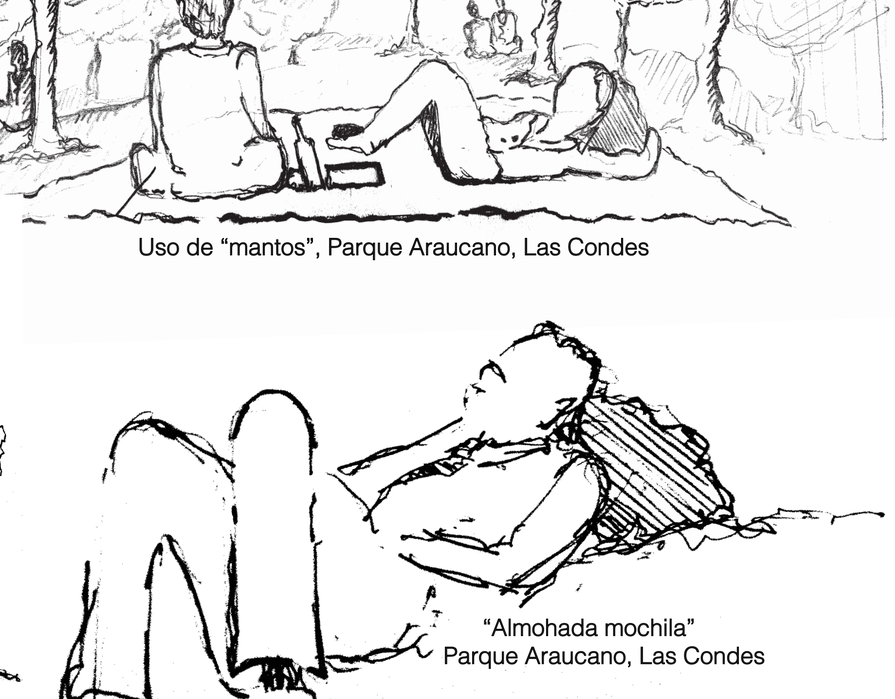
Uso de "mantos", Parque Araucano, Las Condes



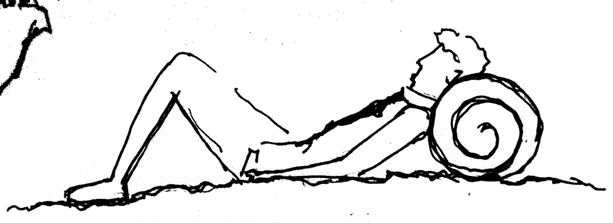
Puntos de apoyo
improvisados (farol)
Parque de las Esculturas,
Providencia

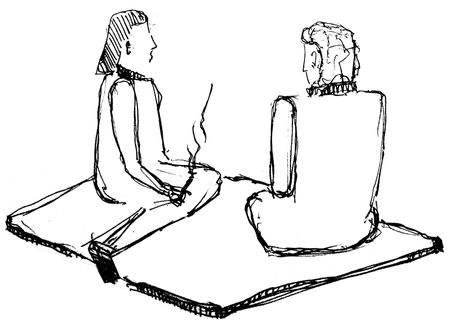


Utilización de "mantos" sobre suelo orgánico, agrupaciones.
Plaza Perú, Las Condes



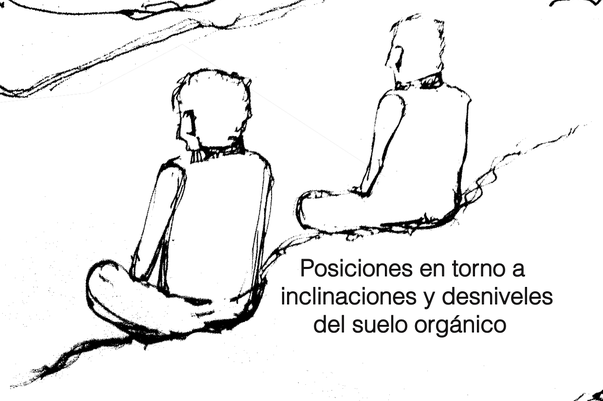
"Almohada mochila"
Parque Araucano, Las Condes





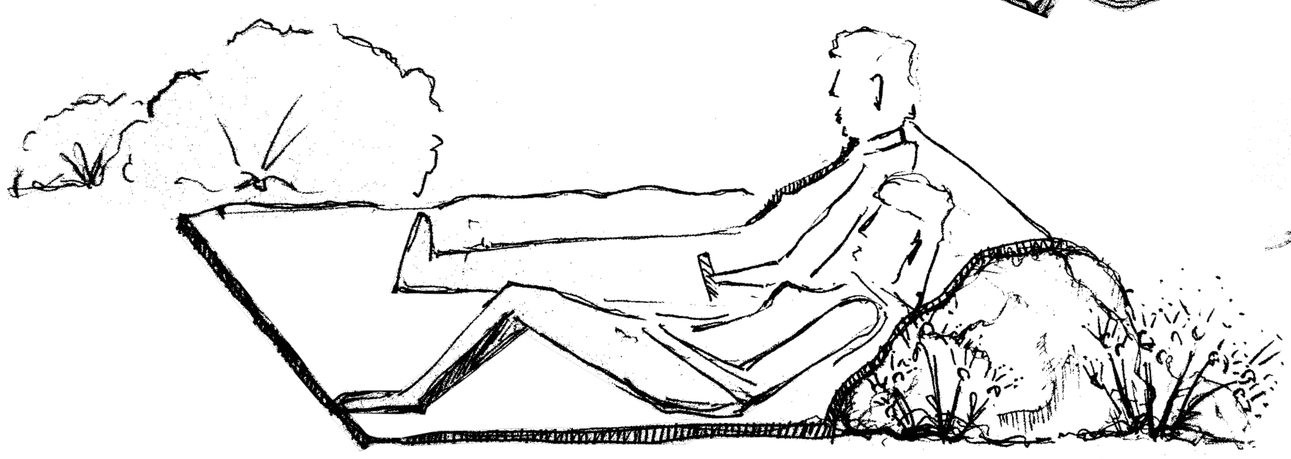
"Sentados sobre cartón"
Parque de las Esculturas,
Providencia



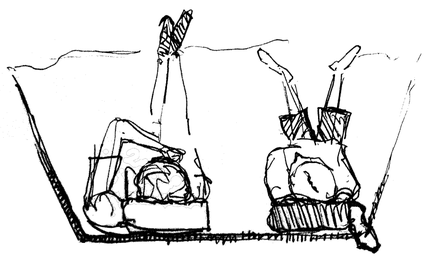


Posiciones en torno a
inclinaciones y desniveles
del suelo orgánico

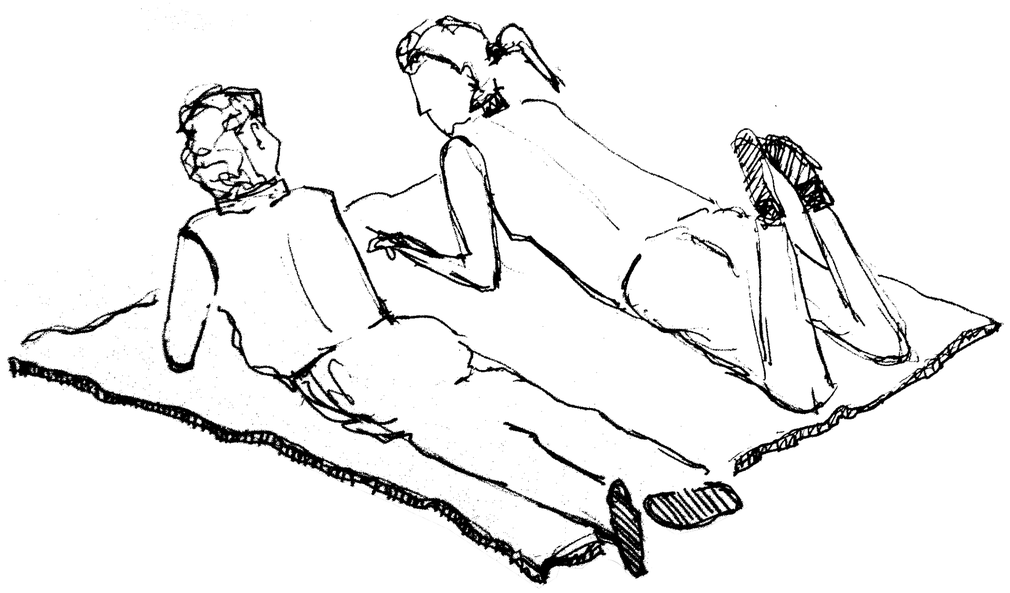
"Brazos Estructurales", Plaza Perú, Las Condes



"Protuberancias" como puntos de apoyo.
Parque de las Esculturas, Providencia





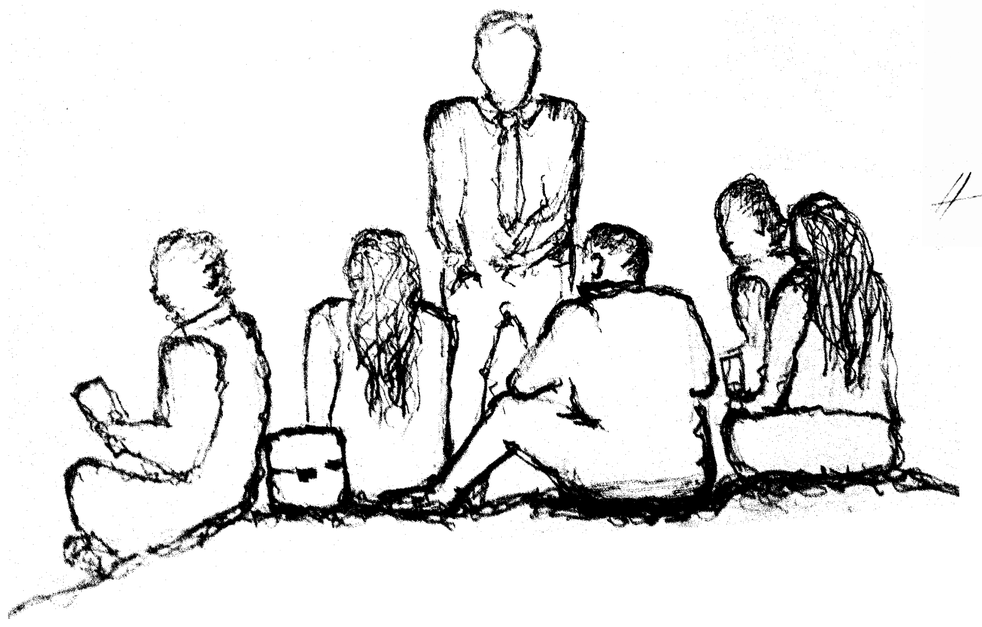


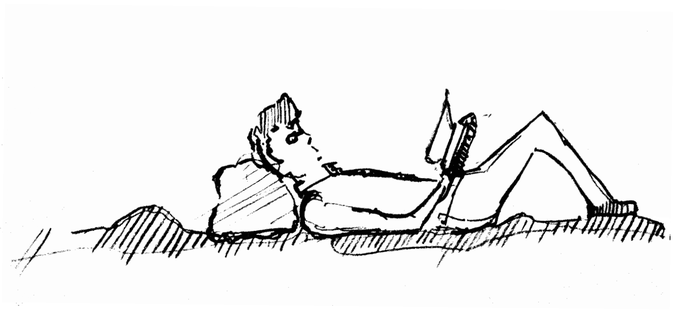
“FLOOR LIVING”

LOS BENEFICIOS DE LA UTILIZACIÓN DEL SUELO EN LUGAR DE MOBILIARIO

VIDA EN EL SUELO

“Todos comenzamos nuestras VIDAS en el SUELO”, el volvernos bípedos no debería provocar que ignoremos nuestras raíces.















El estar sentado en sillas por largos períodos provoca DAÑOS en nuestros cuerpos tales como:



Los flexores de la cadera se mantienen en una posición contraída lo que eventualmente inhabilita la extensión total de esta.

Extiende nuestros glúteos, dejándolos inactivos, sueltos y débiles

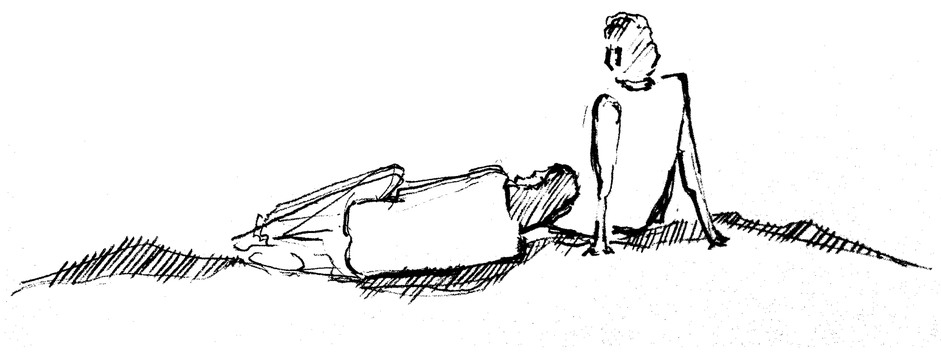


El sentarse se vuelve una actividad totalmente pasiva, donde nos volvemos dependientes de una estructura que soporta nuestro peso, en lugar de utilizar nuestra propia musculatura o acomodar nuestro sistema esquelético.



Gente que pasa horas sentada califica dentro del segmento de sedentarios que presentan serios problemas cardiovasculares, exceso de insulina, sobrepeso y se ha evidenciado que también son más propensos a contraer enfermedades intestinales.







Posturas improvisadas por nosotros mismos utilizando el suelo como único recurso, donde la variación hace la comodidad



Los niños comienzan a perder movilidad de sus cuerpos cuendo entran a la escuela y se enfrentan a horas sentados





El simple acto de LEVANTAR EL CUERPO DEL SUELO es altamente beneficioso para nuestra salud y musculatura

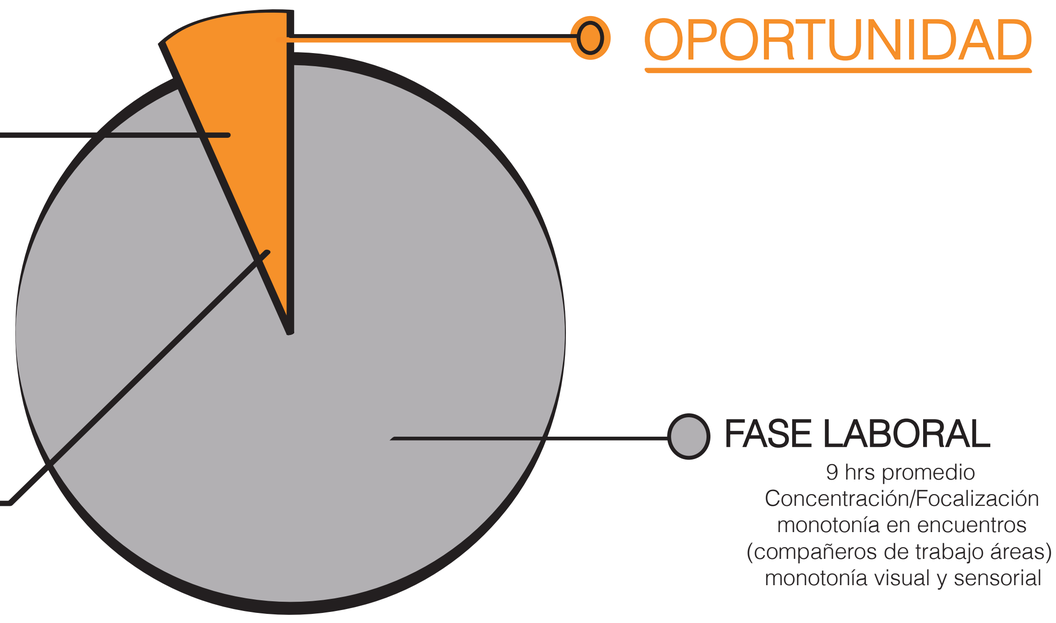


En culturas donde la utilización del suelo es una actividad común y diaria (orietales), Los idividuos mantienen la movilidad de sus cuerpos hasta la vejez.

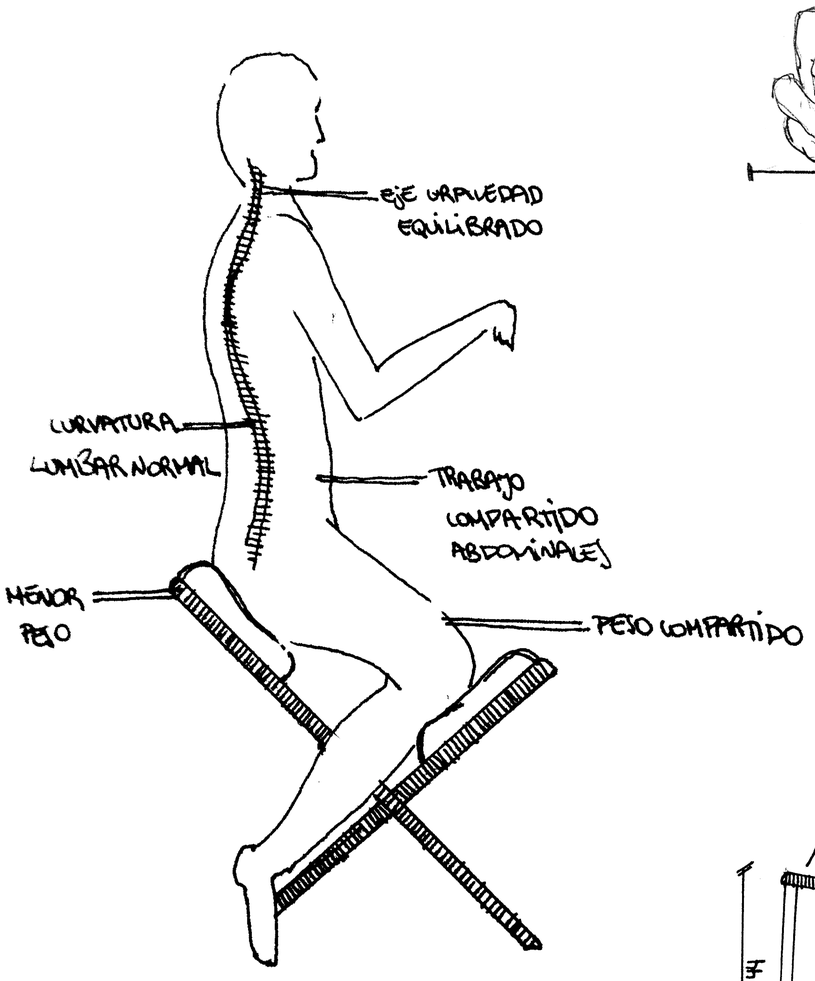
Fuentes:
http://www.marksdailyapple.com/
http://www.robinavni.com/
http://yogaforhealthyaging.blogspot.com/

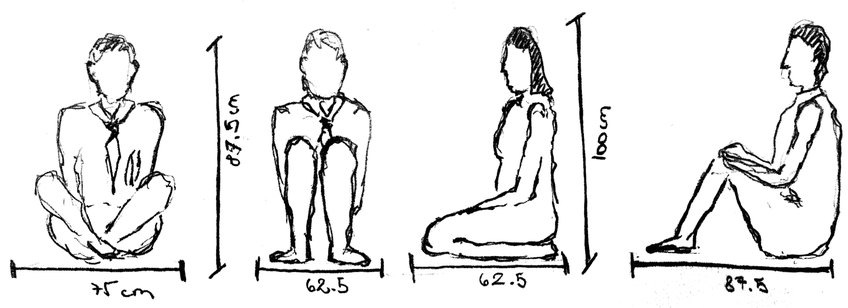
MEET MAT

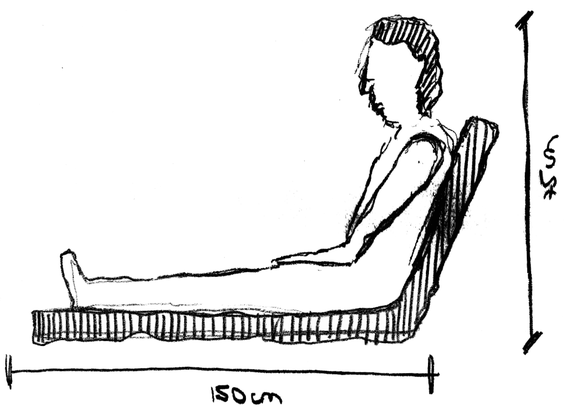
DESARROLLO DE PROYECTO

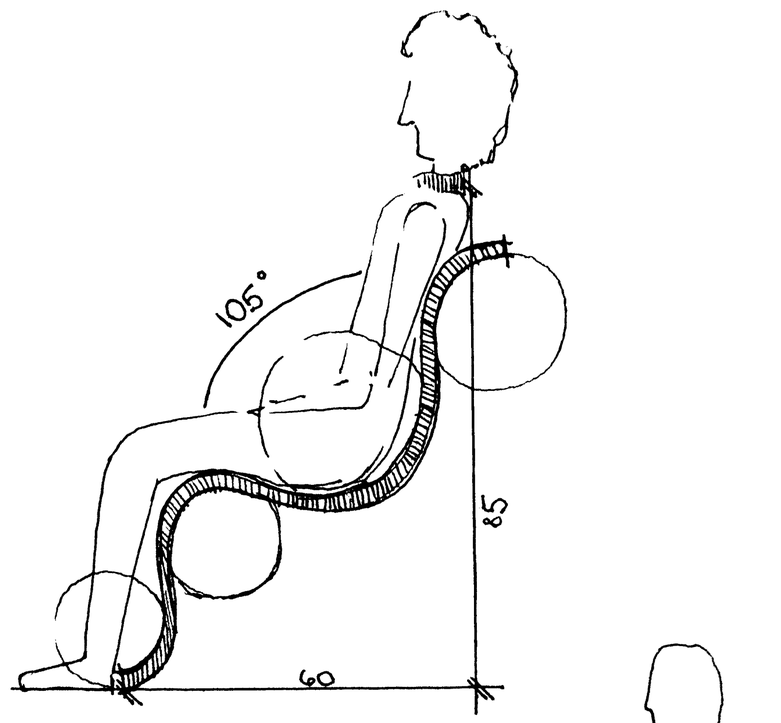


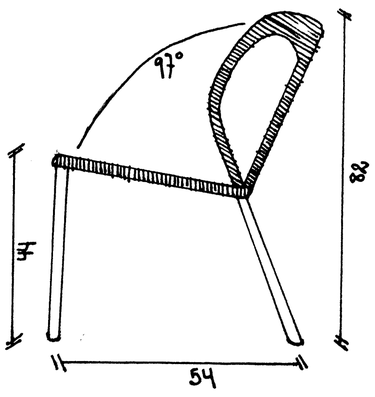
ANÁLISIS ANTROPOMÉTRICO

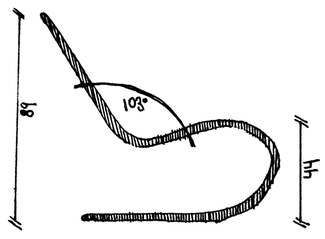


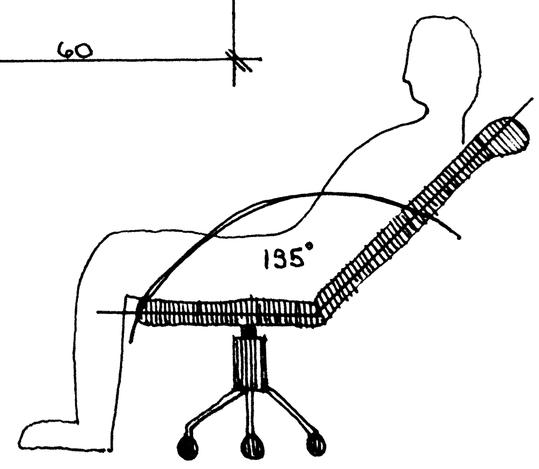


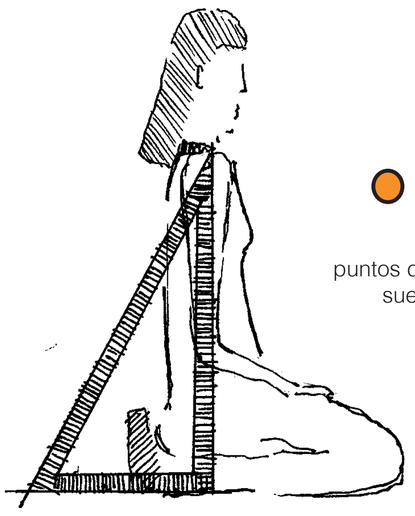






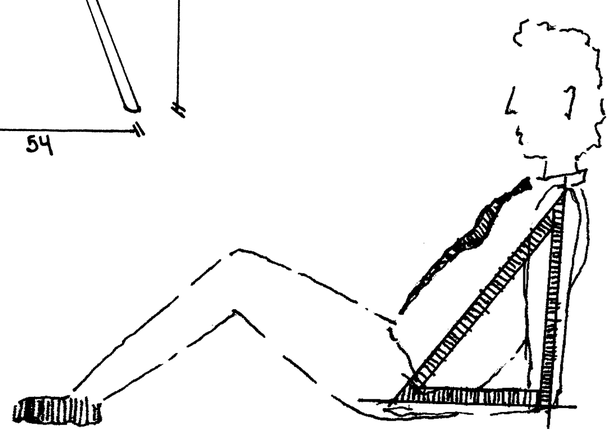


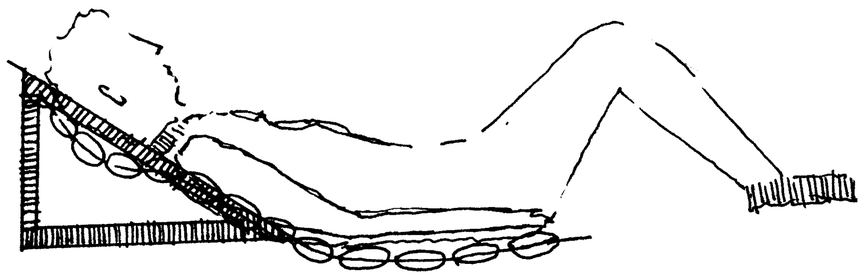




USO DEL SUELO

llevar al usuario al suelo
puntos de apoyo o posturas improvisadas
suelo orgánico (blando, cómodo)
irregularización del suelo
concepto “floor living”

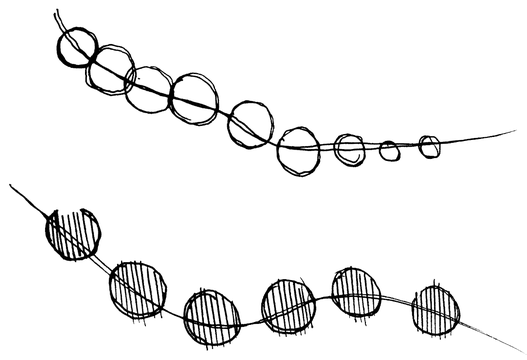




POSTURAS PROTAGONISTAS

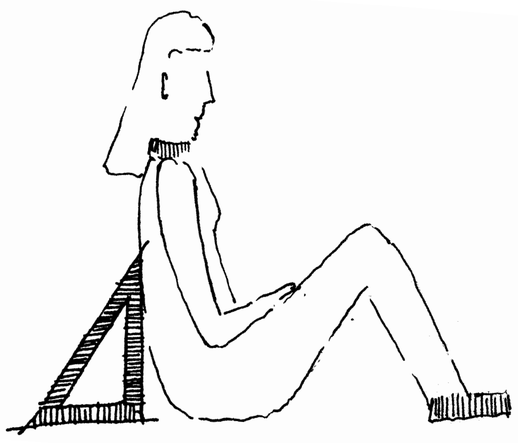
POSTURA ACTIVA: Erguido (90º aprox)
consumo de alimentos, fumar, interactuar

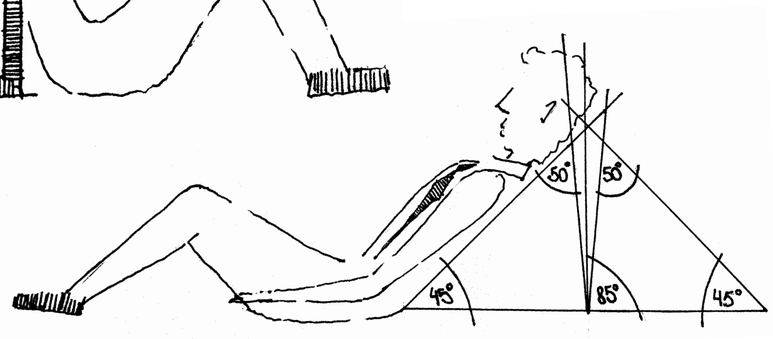
POSTURA PASIVA: Descanso/Relajo (145º aprox)
desactivarse, despejar mente y relajar musculatura



“ACOMODARSE”

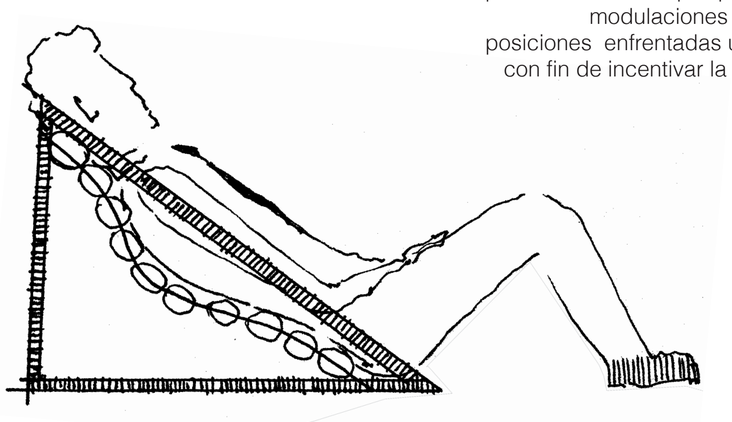
¿Quién define comodidad?
búsqueda de posición sobre superficie blanda
variar posiciones a criterio personal

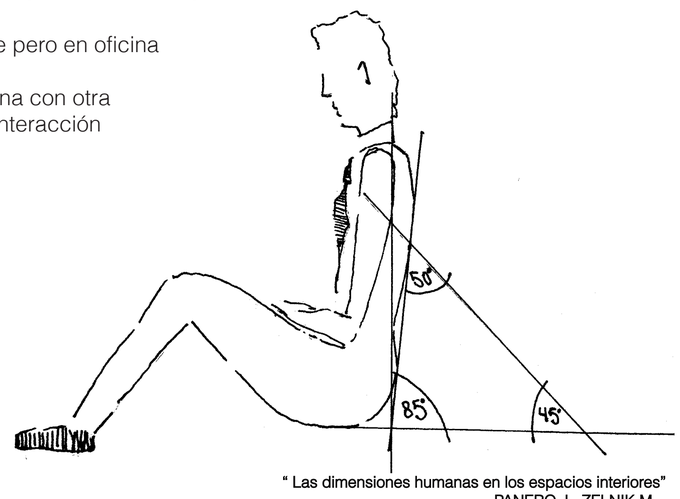




ASPECTO UNIFICADOR (”MANTO”)

concepto de manto en el parque pero en oficina
modulaciones
posiciones enfrentadas una con otra
con fin de incentivar la interacción





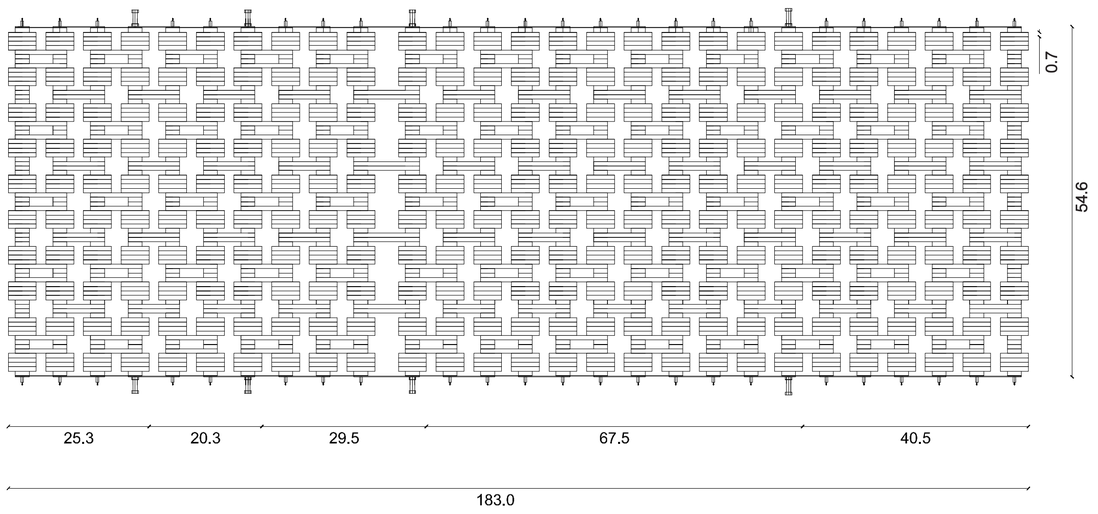
“ Las dimensiones humanas en los espacios interiores”
PANERO J., ZELNIK M.

“Arte de proyectar en Arquitectura”
Ernst Neufert

PLANIMETRÍAS

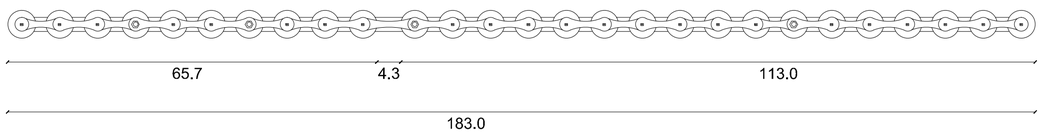
PLANTA MANTO SIN ESTRUCTURA

ESCALA 1:5

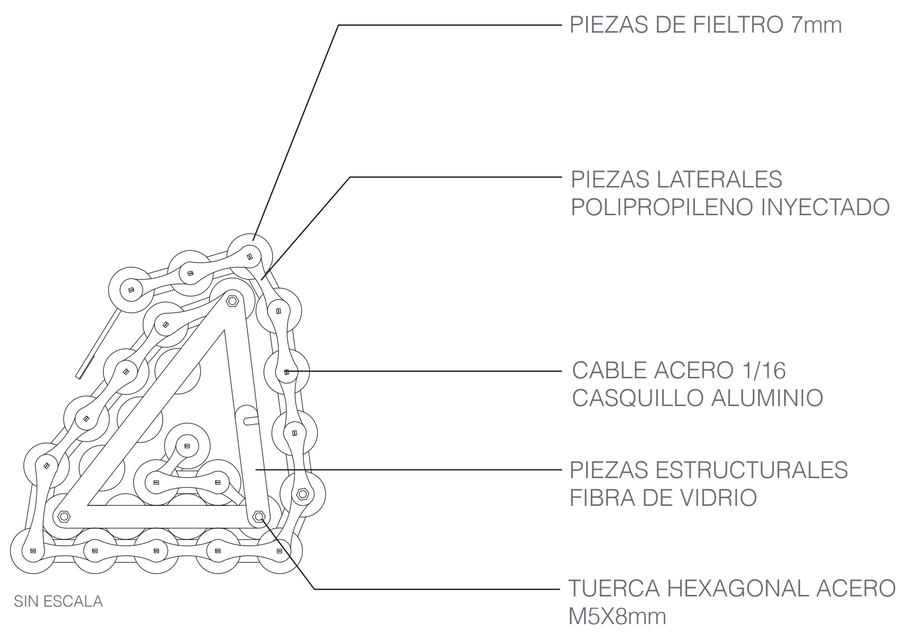


ELEVACIÓN MANTO SIN ESTRUCTURA

ESCALA 1:5



ESPECIFICACIONES MATERIALES

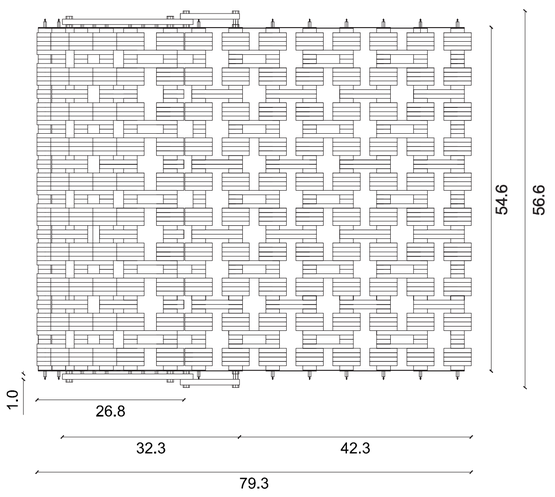


SIN ESCALA

peso: 2.3kg aprox.

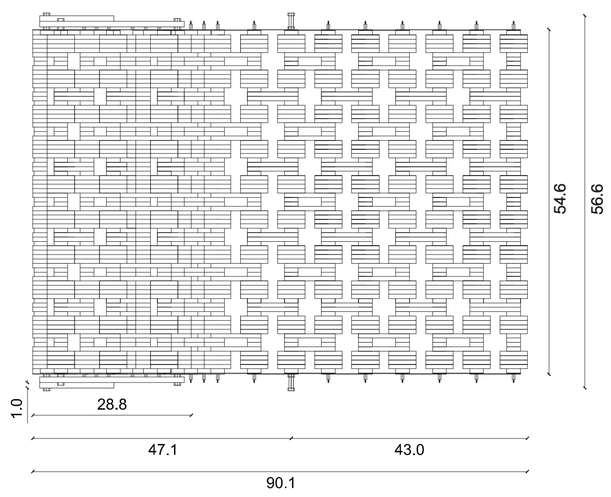
PLANTA POSICIÓN ACTIVA

ESCALA 1:5



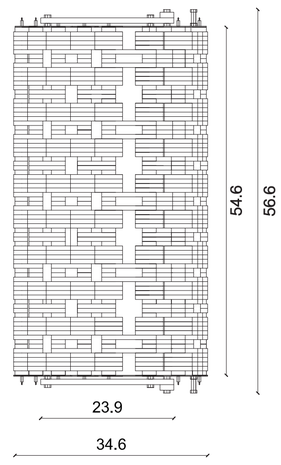
PLANTA POSICIÓN PASIVA

ESCALA 1:5



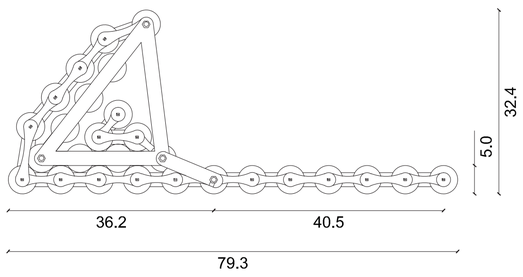
PLANTA EN DESUSO

ESCALA 1:5



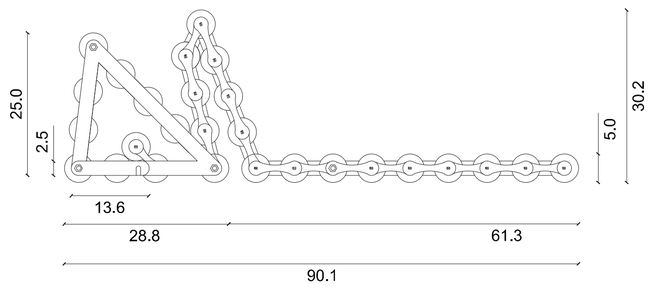
ELEVACIÓN POSICIÓN ACTIVA

ESCALA 1:5



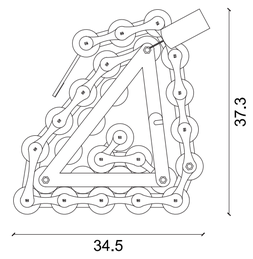
ELEVACIÓN POSICIÓN PASIVA

ESCALA 1:5



ELEVACIÓN EN DESUSO

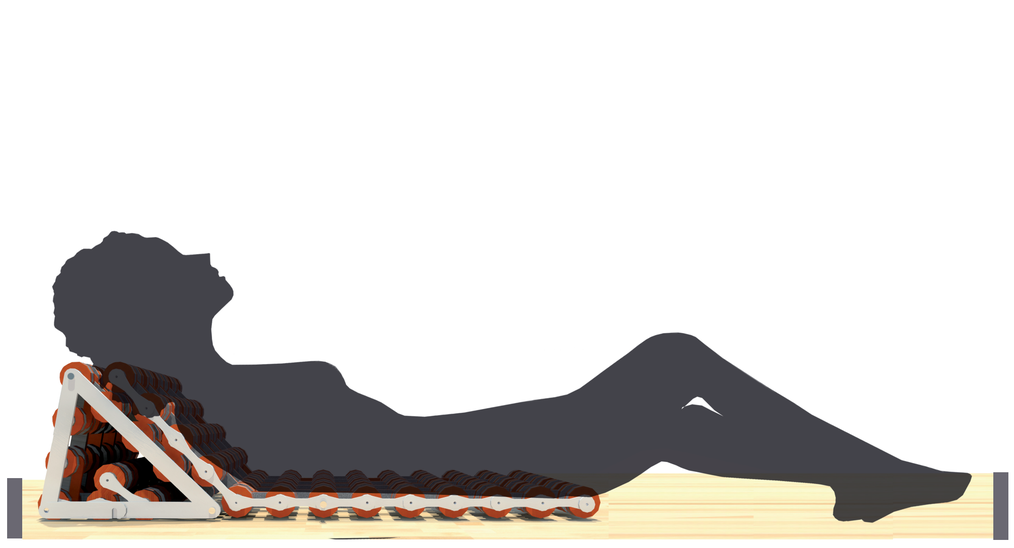
ESCALA 1:5



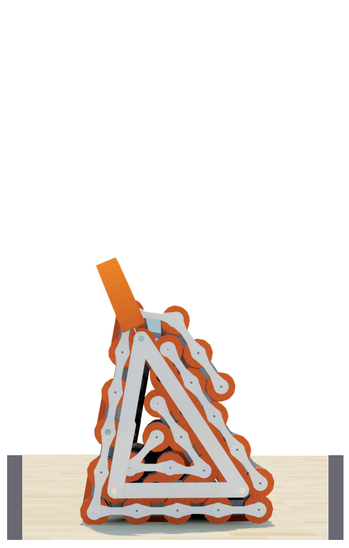
POSICIÓN ACTIVA EN USO



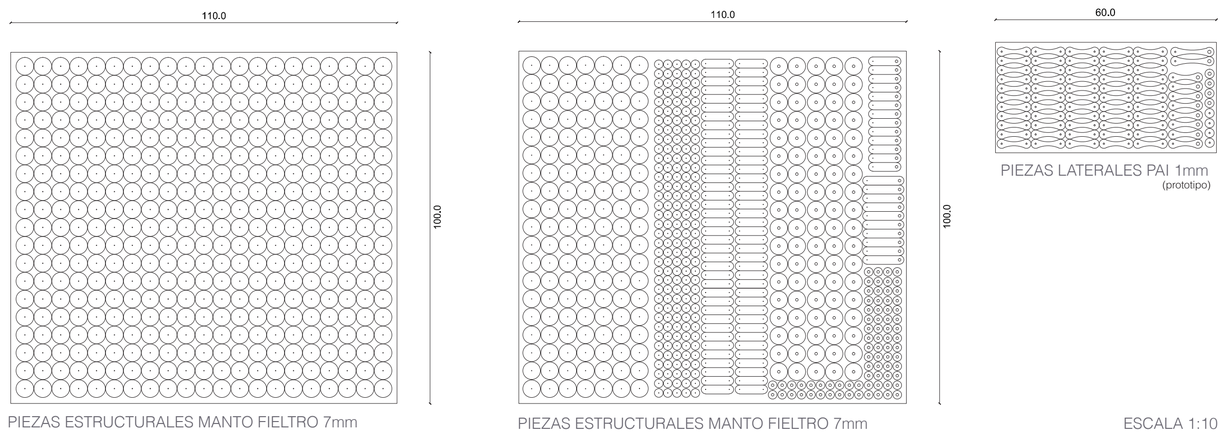
POSICIÓN PASIVA EN USO



VISUALIZACIÓN DESUSO

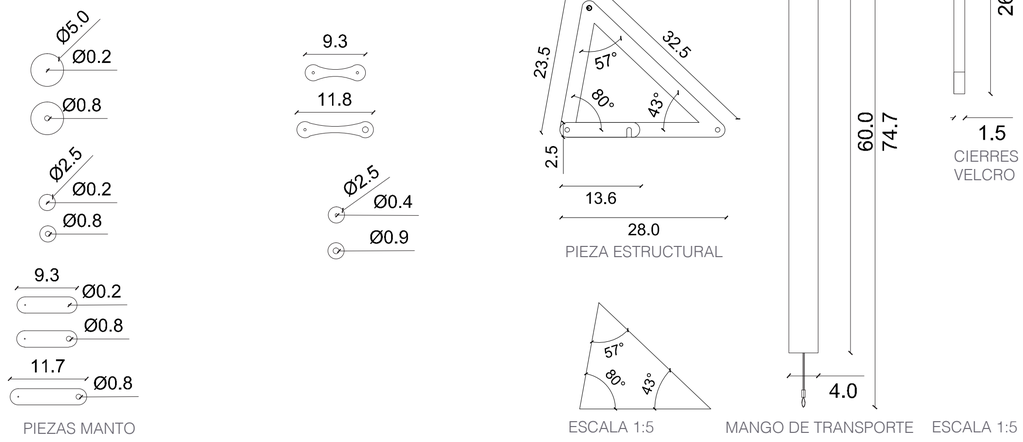


PLANTILLAS CORTE LÁSER



ESCALA 1:10

PLANTA PIEZAS MEETMAT



IMÁGENES OBJETIVO

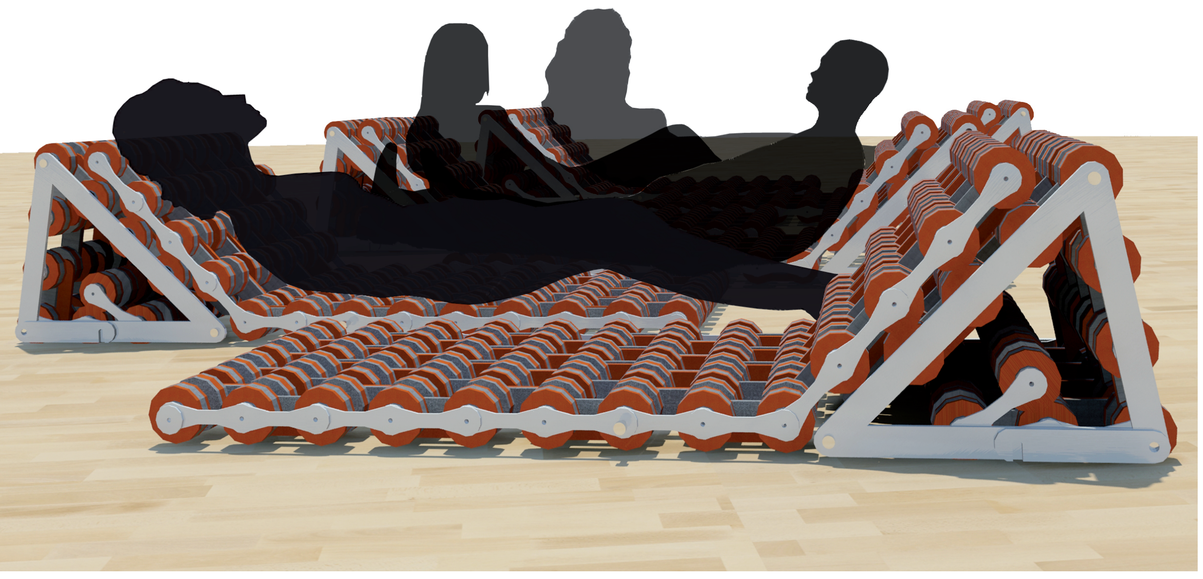
ATMÓSFERA



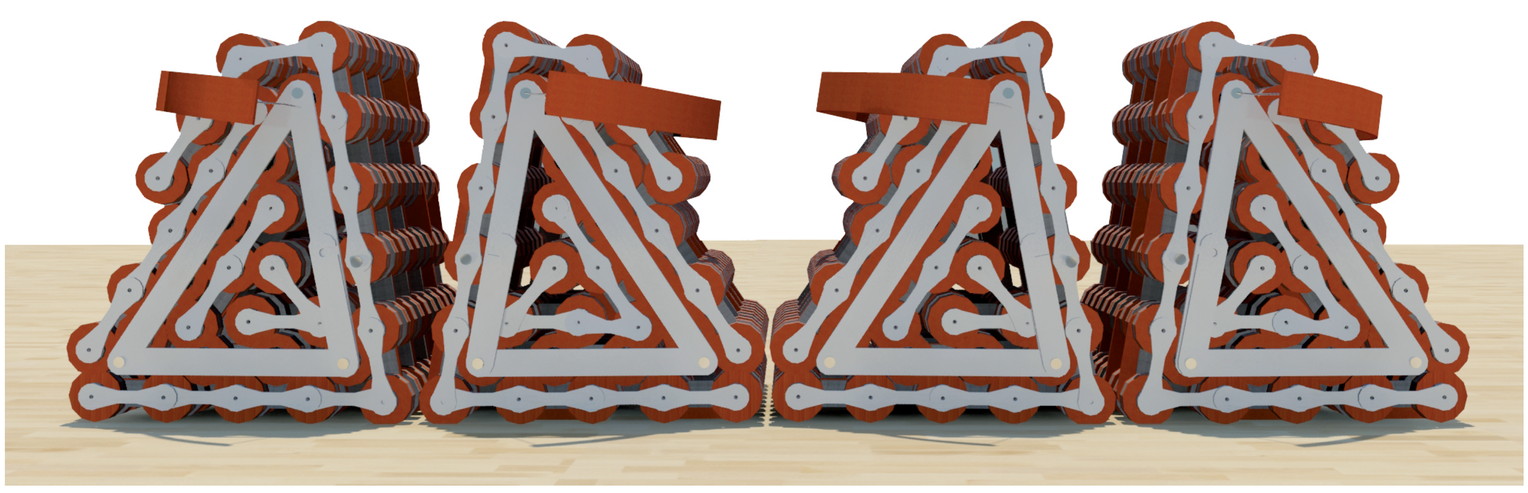
USUARIO POSICIÓN ACTIVA



USUARIO POSICIÓN PASIVA



MEET MAT EN DESUSO



TRANSPORTE MEET MAT

