

Memoria presentada a la Facultad de Diseño
de la Universidad del Desarrollo para optar al
Título Profesional de Diseñador Gráfico.

Sueño de mujer

Proyecto de Título Sara Brown Noguera

Profesoras Guías

Sra. Daniela Reyes

Sra. María Jose Williamson

Santiago, Enero 2024



AGRADECIMIENTOS

Quiero comenzar expresando mi agradecimiento a las mujeres que contribuyeron en este proceso, tanto aquellas que se motivaron a participar en el experimento como las que me acompañaron en este camino. En especial, a mis profesoras guías, China y Jose, cuya dedicación incansable fue fundamental para asegurar que los proyectos alcanzaran los estándares deseados. A Matías Ferrari por dedicar su tiempo a explicarme y enseñarme cómo realizar la recolección de datos y su análisis. También agradezco a Cristian Gastelo por su cooperación y apoyo en las tomas y registros fotográficos del proyecto.

Por último agradezco a mis compañeros por su constante disposición a colaborar y ayudarnos mutuamente, incluso cuando estábamos en las mismas. Quiero agradecer a Borja, Panchi, Ángela, mi familia y amigas por estar siempre ahí para ayudar en lo que fuera necesario. Fue un proceso largo, pero ya llegó a su fin.

INTRODUCCIÓN

“Sueño de Mujer”, un proyecto innovador que tiene como objetivo mostrar la realidad del sueño femenino en la Región Metropolitana. Estratégicamente ubicado en Mallplaza, esta iniciativa utiliza visualización de datos para resaltar las complejidades de cómo las mujeres duermen. Aunque principalmente dirigido a las mujeres, está abierto a todos los visitantes del centro comercial, con el propósito de fomentar la detección temprana de trastornos del sueño y promover cambios en nuestras rutinas diarias para mejorar la calidad del descanso. Con su capacidad para viajar a diferentes Mallplazas de Chile, “Sueño de Mujer” se presenta como una experiencia única a nivel nacional que transmite el mensaje crucial sobre la importancia del sueño y la necesidad de adoptar hábitos saludables, invitando a cada uno a reflexionar sobre su propia calidad del sueño y tomar medidas hacia un descanso más saludable y consciente.

PALABRAS CLAVES

Sueño
Trastorno del Sueño
Mujeres
Higiene del Sueño
Datos
Visibilizar

ÍNDICE

I. PREPARACIÓN

I.1 Selección del Tema	14
I.1.1 Sueño y su Importancia	15
I.1.1.1 Ritmos Circadianos	16
I.1.1.2 Fases del Sueño	18
I.1.1.3 Factores que Influyen en el Sueño	20
I.1.1.3.1 El Buen Dormir	21
I.1.1.3.2 El Mal Dormir	21
I.2 Delimitación del Tema	22
I.2.1 Trastornos del Sueño	23
I.2.1.1 Principales Trastornos y Prevalencias	24
I.3 Formulación del Problema	26
I.3.1 El Sueño en las Mujeres	27
I.3.1.1 Diferencias de Género	28
I.3.1.2 Etapas de la Vida y Sueño	30
I.3.2 Otras iniciativas	36
I.4 Oportunidad	37
I.5 Planteamiento de los Objetivos	38
I.6 Herramientas Metodológicas	40
I.6.1 Metodología de Investigación	41
I.6.2 Entrevistas	43

2. PERCEPCIÓN

2.1 Estudio de Usuarios	46
2.1.1 Usuario II Participante	48
2.1.2 Usuario III Espectador	52
2.2 Estudio de Casos	54
2.2.1 Casos Internacionales	56
2.2.2 Casos Nacionales	60
2.3 Referentes	63
2.3.1 Benchmarking	64
2.3.2 Benchmarking	66

3. PROYECTO

3.1 Manifiesto	70
3.2 Lean Canvas	72
3.3 Propuesta Preliminar de Diseño	74
3.3.1 Naming	75
3.3.2 Identidad visual	76
3.3.3 Kit de Auto Registro	78
3.3.4 Instagram	92
3.3.5 Press Kit	94
3.3.6 Recorrido	96

4. PRODUCCIÓN

4.1 Proceso de Diseño	106
4.1.1 Fundamentos de la visualización	110
4.2 Testeo con Usuarios	112
4.3 Propuesta Final de Diseño	114
4.4 Ventajas Competitivas	134
4.5 Modelo de Negocios	136
4.6 Actores Clave	138
4.7 Presupuesto	140

5. CONCLUSIONES

5.1 Resultado	145
5.2 Proyecciones	146

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1 Bibliografía	150
6.2 Bibliografía Imágenes	154
6.3 Bibliografía de Figuras	156

7. ANEXO

7.1 Formulario de Consentimiento Informado	158
7.2 Pauta Entrevistas	159
7.3 Tabla recolección de Datos	160
7.4 Arquetipos	161
7.4.1 Tabla de Prioridades	161
7.4.2 Tabla de Selección de Arquetipo	162
7.4.3 Tabla de Posición	163

ABSTRACT

¿DORMIMOS PARA VIVIR O VIVIMOS PARA DORMIR?

En Chile, la falta de sueño es una problemática que afecta a numerosas personas, destacando especialmente a las mujeres, quienes enfrentan una mayor susceptibilidad a los trastornos del sueño debido a factores biológicos y sociales. Este proyecto tiene como objetivo visibilizar la realidad del sueño de las mujeres en la Región Metropolitana mediante representaciones visuales de datos, con el propósito de facilitar la detección temprana de posibles trastornos del sueño y promover cambios en las prácticas cotidianas para fomentar un sueño más saludable.

Se identificaron diversas variables que inciden directamente en la aparición de trastornos del sueño

en las mujeres. Como respuesta, se desarrolló un sistema que permite a las mujeres registrar aspectos relevantes para un buen o mal dormir, promoviendo así el auto-registro temprano de posibles trastornos del sueño. Los datos se presentan de manera pública para generar conciencia sobre el problema y el desconocimiento existente. Además, se proporciona educación sobre la correcta higiene del sueño, fomentando cambios en las acciones cotidianas que contribuyan al buen descanso.

Este proyecto busca generar conciencia sobre la importancia del sueño en la vida de las mujeres y propiciar cambios en la sociedad para mejorar su calidad de vida.



PREPARACIÓN

I.1 Selección del Tema

I.2 Delimitación del Tema

I.3 Formulación del Problema

I.4 Oportunidad

I.5 Planteamiento de los Objetivos

I.6 Herramientas Metodológicas

I.I SELECCIÓN DEL TEMA



Imagen 004:
Cottonbro Studio [octubre, 2020]

I.I.I SUEÑO Y SU IMPORTANCIA

“Si vives hasta los 100 años, pasarás aproximadamente 33 años de ese tiempo durmiendo, el sueño es un fenómeno que siempre ha provocado profunda fascinación en el ser humano.”

-Russell Foster

El jefe del Instituto de Neurociencia del Sueño, Russel Foster también señala que, aunque solo recientemente hemos comenzado a comprender los mecanismos fisiológicos y neuroanatómicos del sueño, el tema ha estado envuelto en un constante misterio, controversias y especulaciones.

El sueño es un proceso fisiológico fundamental para la salud integral de los seres humanos, según un informe titulado “Neurobiología del Sueño y su Importancia” (2013). Este fenómeno no solo es considerado normal, sino que también es vital para el bienestar de las personas en la actualidad. La publicación del “Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares”, sobre los “Fundamentos del cerebro: Comprendiendo el sueño” (2017) señala que la calidad del sueño es tan vital para la supervivencia como la comida y el agua, por cuanto sin sueño no se pueden formar ni mantener las vías del cerebro que permiten aprender y crear nuevos recuerdos, sumado a que es más

difícil concentrarse y responder rápidamente. El “Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares” también nos habla que el sueño es importante para un número de funciones cerebrales, lo que incluye cómo se comunican las células nerviosas (neuronas) entre sí.

Durante el sueño, tanto el cerebro como el cuerpo exhiben una notable actividad, investigaciones recientes de *Stony Brook University* (2015) respaldan la idea de que el sueño desempeña un papel crucial en el mantenimiento del cuerpo, ya que ayuda a eliminar las toxinas acumuladas en el cerebro durante el estado de vigilia. Los trastornos del sueño son más comunes en la edad adulta y aumentan a medida que envejecemos. Según un informe titulado “Neurobiología del sueño y su importancia” (2013), esto se ha relacionado más con la presencia de diversas enfermedades asociadas a la edad que con cambios reales en el proceso del sueño debido al envejecimiento. La falta crónica de sueño o la mala calidad de este aumentan el riesgo de trastornos como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y obesidad, lo explican los informes Fundamentos del cerebro: “Entender el sueño” (2017) y de “*The Extraordinary Importance of Sleep*” (2018). National Geographic (2022) declara que durante el sueño también se consolida la memoria, lo cual destaca la importancia de que los estudiantes respeten sus horas de descanso.

I.I.I.I RITMOS CIRCADIANOS

Los ritmos circadianos y los ciclos de sueño están estrechamente relacionados con las necesidades individuales de descanso. Según datos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales (NIGMS, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, los ritmos circadianos son ciclos de 24 horas que forman parte del reloj interno del cuerpo. Los seres humanos poseen diferentes sistemas corporales que siguen ritmos circadianos, los cuales se sincronizan con un reloj biológico en el cerebro. Este reloj interno está influenciado directamente por señales ambientales, especialmente la luz. Según un informe titulado “Neurobiología del sueño y su importancia” (2013), estos ritmos no solo son importantes, sino que también son cruciales para la salud integral de las personas en la actualidad.

Estos procesos naturales afectan funciones importantes del cuerpo, como la liberación de hormonas y los patrones de sueño. Según el Dr. Carlos Jaramillo, los ciclos circadianos se refieren al comportamiento ideal del cuerpo a lo largo de las 24 horas del día. Sin embargo, es relevante tener en cuenta que algunas personas pueden experimentar cambios en sus necesidades de sueño debido a diferentes factores, como las estaciones del año, cambios fisiológicos y situaciones de agotamiento causado por el exceso de trabajo o preocupaciones. Lo anterior se puede ver evidenciado en que algunas personas pueden mostrar una mayor necesidad de sueño durante el invierno y una menor necesidad en verano. Además, situaciones como la adolescencia o la menopausia, que conllevan cambios hormonales, también pueden influir en la necesidad de sueño. Por su parte, en casos de agotamiento, el cuerpo puede aumentar su necesidad de sueño como una forma de recuperarse del cansancio acumulado.

Sleep Foundation (2023) indica que, cuando un ritmo circadiano se alinea correctamente, puede promover un sueño consistente y reparador. Pero cuando este ritmo circadiano se desvía, puede crear problemas significativos para dormir, incluido el insomnio. La investigación actual está descubriendo que los ritmos circadianos tienen un papel fundamental en diversos aspectos de la salud física y mental. Estos ritmos biológicos, que se producen en nuestro organismo durante las 24 horas que dura un día, están sincronizados con una especie de reloj interno que todos llevamos de serie y responden, principalmente, a la luz y la oscuridad. Además, los ritmos circadianos no son iguales en todas las personas, sino que siguen un patrón individual que influye en nuestra productividad y energía a lo largo del día.

Dormir proporciona al cuerpo y al cerebro el tiempo necesario para recuperarse del estrés diario. Después de una buena noche de sueño, se mejora el rendimiento y la toma de decisiones. El sueño ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener relaciones más saludables con los demás. Además, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y ayudar al cuerpo a combatir enfermedades.

El sueño tiene un impacto en todos los aspectos del cuerpo, desde el equilibrio energético y molecular hasta la función intelectual, el estado de alerta y el estado de ánimo, según explica el Dr. Merrill Mitler, experto en sueño y neurocientífico del *National Institutes of Health* (NIH). Cuando uno está cansado, no puede rendir al máximo. El sueño ayuda a pensar con mayor claridad, tener reflejos más rápidos y una mejor capacidad de concentración, una persona que ha descansado adecuadamente opera a un nivel completamente diferente.

¿Cómo funcionan los ritmos circadianos?

El círculo interno corresponde al ciclo circadiano según la medicina tradicional china, mientras que el círculo externo abarca las variables fisiológicas planteadas por la fisiología tradicional.

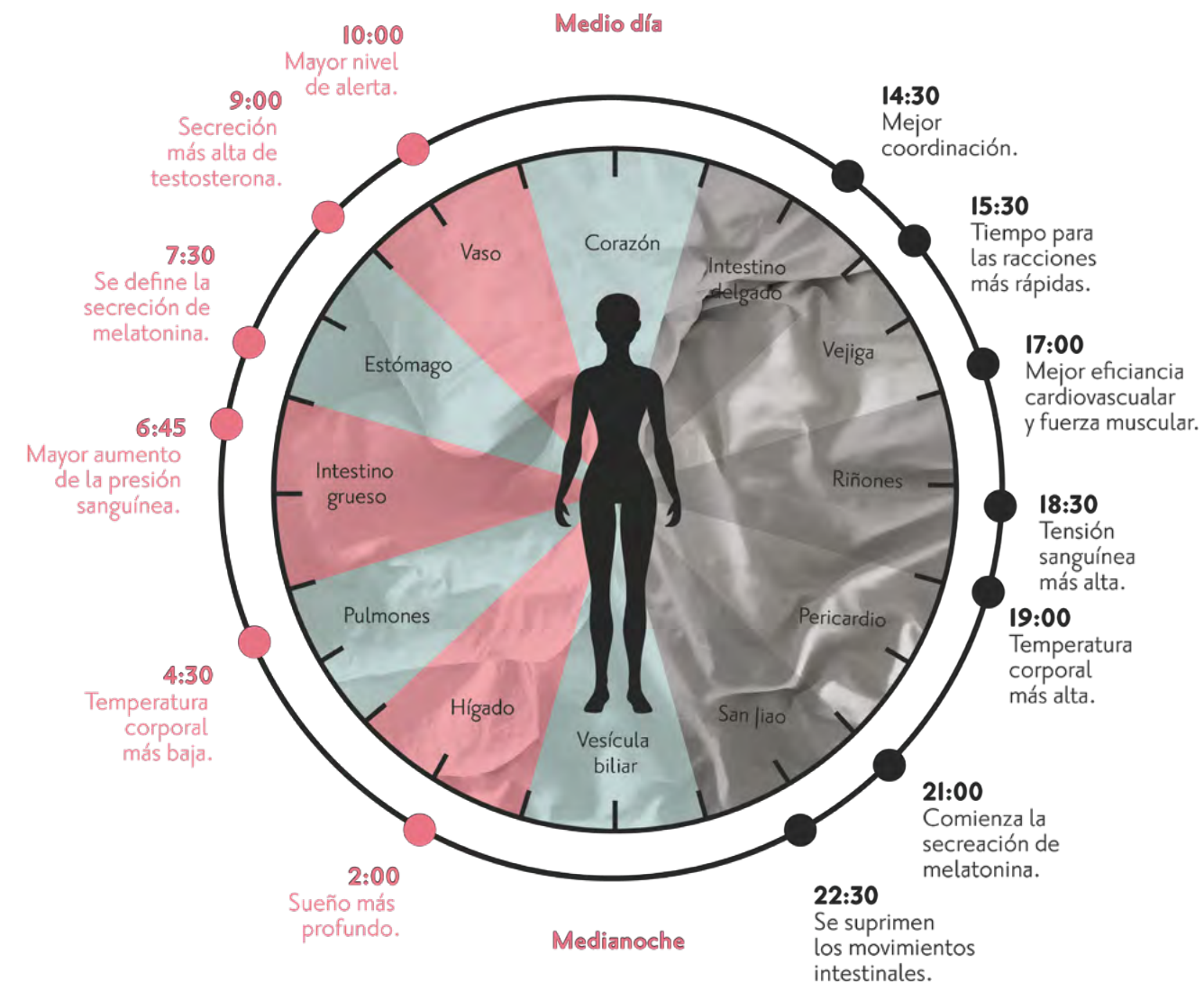


Fig. 1: Elaboración de autor basada en “El milagro antiéstrés” (2020).

I.1.1.2 FASES DEL SUEÑO

El tiempo y la estructura del sueño varían en función de la edad. Lo anterior se puede ver evidenciado en el siguiente ejemplo, un recién nacido duerme aproximadamente dieciocho horas, mientras que un adulto joven necesita en promedio siete u ocho horas de sueño, y por su parte un anciano duerme alrededor de seis horas y media. Además, la distribución de las fases del sueño también cambia con la edad.

En un recién nacido, la fase REM ocupa más del 50% del tiempo total de sueño, mientras que en un adulto es aproximadamente el 25% y en un anciano cerca del 20%.

A medida que las personas envejecen, se observa una disminución gradual de la calidad y duración total del sueño, volviéndose más fragmentado y superficial.

Como se puede apreciar en la figura 2, el dormir se consolida por cuatro fases y cada parte juega un papel fundamental para que despertar descansados y activos para el día siguiente. Las fases en un ciclo de sueño normal son cuatro incluyendo una de movimientos oculares rápidos (REM, por sus siglas en inglés). A lo largo de la noche el total de tu dormir hace varias rondas del ciclo del dormir que componen tu noche. Una persona promedio hace entre cuatro a 6 ciclos de dormir.

Cada ciclo de sueño es distinto a lo largo de la noche. El primer ciclo es el más corto, con una duración de 70 a 100 minutos, mientras que el último ciclo tiende a durar entre 90 y 120 minutos. Los ciclos pueden variar de una persona a otra y de una noche a otra debido a diversos factores, como la edad, el consumo de alcohol, las actividades diarias y los patrones recientes de sueño.

CICLOS DE SUEÑO A LO LARGO DE LA NOCHE

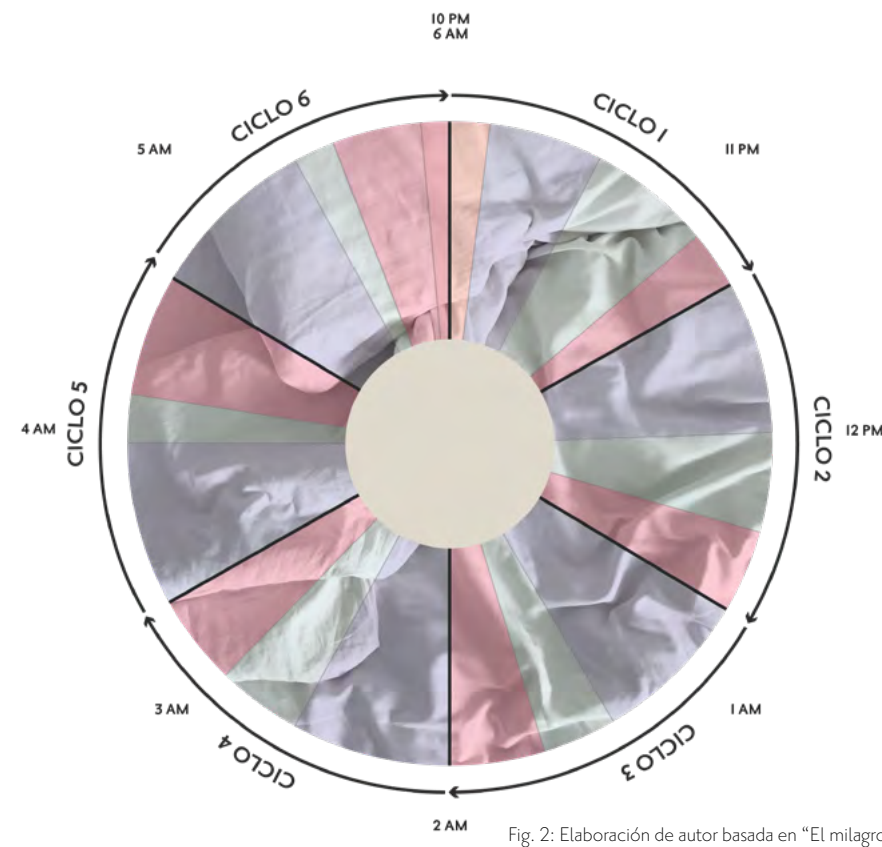


Fig. 2: Elaboración de autor basada en "El milagro antiestrés" (2020).

UN CICLO DE SUEÑO

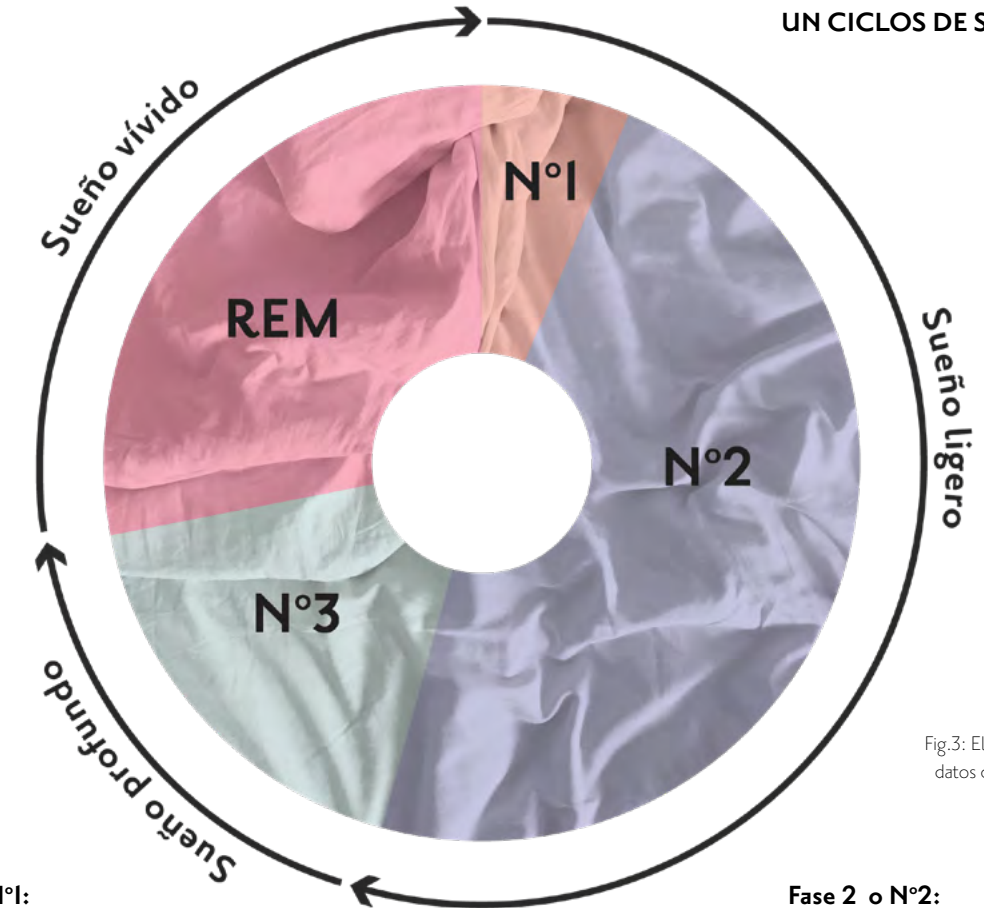


Fig.3: Elaboración de autor basada en datos de Sleep Foundation (2023).

Fase 1 o N°1:

- El cuerpo no se ha relajado por completo.
- La persona comienza a dormirse.
- Dura solo de 1 a 7 minutos.
- La actividad del cuerpo y del cerebro comienza a disminuir con períodos de movimientos breves.
- Cambios leves en la actividad cerebral.

Una persona que duerme sin interrupciones puede no pasar mucho más tiempo en esta etapa a medida que avanza en los ciclos de sueño posteriores.

Fase 3 o N°3:

- 20 a 40 minutos, etapa temprana del sueño.
- Es más difícil despertar a alguien.
- Tono muscular, pulso y frecuencia respiratoria disminuyen, cuerpo se relaja más.
- Actividad cerebral muestra ondas delta.

Esta etapa es crucial para un sueño reparador, promoviendo la recuperación y el crecimiento del cuerpo. Conforme avanza el ciclo, se acorta y se dedica más tiempo al sueño REM.

Fase 2 o N°2:

- 10 a 25 minutos durante el primer ciclo.
- Cuerpo se tranquiliza, con menor temperatura.
- Relajación de los músculos.
- Respiración y frecuencia cardíaca disminuyen.
- Cambian ondas cerebrales, actividad cerebral disminuye, movimientos oculares se detienen.

La etapa N2 puede volverse más larga durante la noche. Las personas suelen pasar aproximadamente la mitad de su tiempo de sueño en el sueño N2.

Movimientos oculares rápidos REM:

- Actividad cerebral aumenta.
- Parálisis temporal de los músculos excepto los ojos y los músculos que controlan la respiración.
- Esencial para las funciones cognitivas como la memoria, aprendizaje y creatividad.
- Sueños más vívidos.

Entra en la etapa de sueño REM después de aproximadamente 90 minutos de dormir. Las etapas REM se prolongan a medida que avanza la noche, representando alrededor del 25% del sueño en adultos.

I.1.1.3 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO

Según la publicación de la revista *Science* (2023), la exposición a la luz artificial durante la noche puede afectar negativamente la calidad del sueño, ya que puede interrumpir el ritmo circadiano del cuerpo. Es importante limitar la exposición a la luz artificial antes de dormir y asegurarse de que la habitación esté lo más oscura posible. Por ejemplo, el ruido, la luz y la temperatura de la habitación pueden afectar la capacidad para dormir bien.

MedlinePlus (2022) explica que el descanso adecuado es crucial para mantener una salud óptima, sin embargo, existen diversos elementos que pueden influir en la calidad del sueño. La revista *National Institute of Drug Abuse* (2019) nos dice algunos de los elementos que pueden tener un impacto en la calidad del sueño, los cuales abarcan la ingesta de cafeína, el consumo de alcohol, una alimentación poco saludable, realizar ejercicio justo antes de acostarse, el consumo de nicotina, las condiciones del entorno de descanso y el uso de dispositivos móviles y tabletas. Además, aspectos psicológicos como la ansiedad y la depresión también pueden influir en la capacidad de conciliar el sueño. En virtud de lo expuesto, resulta crucial considerar estos elementos con el fin de elevar la calidad del descanso.

I.1.1.3.1 El buen dormir

El buen dormir es un tema de gran importancia para la salud física y mental de las personas. Según un estudio realizado por, “La privación crónica de sueño en adolescentes universitarios” (2012) la puede afectar negativamente su rendimiento académico, por lo tanto, es fundamental que se preste atención a la calidad del sueño para garantizar un buen desempeño en las actividades diarias. Además, un estudio para Proyecto Educativo del Ministerio de la Educación de Paraguay (2012) destaca que el buen dormir es esencial para la calidad de vida, lo que indica que no solo es importante para el rendimiento académico, sino también para el bienestar general. Una tesis de la Facultad De Ciencias Médicas de la Universidad Nacional De Cuyo (2012), destaca que el equilibrio en el buen dormir es fundamental para la salud en general, lo que indica que es importante prestar atención a la calidad del sueño en todas las etapas de la vida.

En cuanto a las fuentes de energía para el buen dormir, la Universidad Politécnica de Madrid (2014-2015) destaca que el glucógeno muscular y la glucosa sanguínea son las principales fuentes de energía para garantizar un sueño de calidad. Por lo tanto, es importante prestar

atención a la alimentación y el ejercicio físico para garantizar un buen dormir. En resumen, el buen dormir es fundamental para la salud física y mental de las personas, y es importante prestar atención a la calidad del sueño desde una edad temprana para garantizar un desarrollo saludable y un buen desempeño en las actividades diarias.

I.1.1.3.2 El mal dormir

El blog de salud de la Pontificia Universidad Católica de Chile (2020), destaca que descuidar las horas de sueño tiene graves repercusiones en la salud de las personas. La falta de sueño adecuado afecta significativamente la calidad de vida, ya que se experimenta un rendimiento deficiente en las actividades diarias. La atención se ve disminuida y la capacidad de reacción se vuelve más lenta, aumentando el riesgo de sufrir accidentes. Además, el sueño insuficiente está asociado con trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes mellitus, que son epidemias en nuestra sociedad actual. Asimismo, se ha demostrado que los trastornos del sueño son causantes de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, como el síndrome de apnea-hipopnea del sueño.



1.2 DELIMITACIÓN DEL TEMA

1.2.1 TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño son variaciones en la calidad, cantidad o patrón del sueño, que pueden impactar la salud y el bienestar de las personas. Según la Asociación Estadounidense de Medicina del Sueño (2007), se reconocen más de 80 tipos de trastornos del sueño. El estudio de estos trastornos es crucial para comprender sus orígenes y repercusiones, y así desarrollar enfoques efectivos para prevenirlos y tratarlos. Muchos trastornos del sueño requieren pruebas de sueño, mediante las cuales se observa a la persona mientras duerme utilizando diversos equipos. Estos registros permiten detectar movimientos o ruidos inusuales, evaluar la actividad cerebral y monitorizar la respiración, lo que facilita el diagnóstico de trastornos como el insomnio, la apnea del sueño, la parálisis del sueño, entre otros entre otros explica la investigación “Diagnóstico diferencial del insomnio con otros trastornos primarios del sueño comórbidos” de los especialistas Alex Ferré-Masó, Inmaculada Rodríguez-Ulecia y Gurtubay (2020).

Enfocando la mirada en Chile, de acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Salud (2019), el 60% de la población chilena presenta algún tipo de trastorno del sueño. El estudio reveló que los problemas más frecuentes reportados en nuestro país son el insomnio, ronquidos, apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas en su orden respectivo. Estos resultados evidencian la alta prevalencia de los trastornos del sueño en la población chilena y resaltan la importancia de abordar estos problemas.

Los trastornos del sueño tienen un impacto significativo en la salud de la población. De acuerdo con la clasificación internacional de los trastornos del sueño publicada por la *American Academy of Sleep Medicine (AASM)*, por sus siglas en inglés) en 2014, estos trastornos se dividen en diversas categorías, que incluyen el insomnio, los trastornos respiratorios relacionados con el sueño, los trastornos centrales de hipersomnolencia, los trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia, las parasomnias, los trastornos del movimiento durante el sueño y otros trastornos del sueño. Esta clasificación brinda una comprensión más detallada de la variedad de trastornos existentes. Según la investigación de “*Sleep Disorders: What are they and what are their consequences?*” (2018), alrededor de un tercio de la población (30%) experimenta este trastorno del sueño, siendo más común en ancianos, mujeres y personas con enfermedades psiquiátricas.

I. INSOMNIO La prevalencia de los trastornos del sueño varía según el tipo de trastorno. El insomnio es el trastorno del sueño más común, según *Sleep Foundation* (2023), ONG encargada de proporcionar información experta sobre cuestiones relacionadas con la salud del sueño. El insomnio propiamente tal, es un trastorno del sueño que se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo, o ambos, lo que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de una persona. El Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Clínica Universitaria de Navarra de Pamplona (2007) dice que el insomnio es una patología muy frecuente en la población general, estimando que de un 10 a un 15 % de la población adulta padece insomnio crónico y que un 25 a 35% ha sufrido un insomnio ocasional o transitorio en situaciones estresantes. El insomnio se asocia con otros problemas de salud; puede aumentar el riesgo de abuso de sustancias y contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedades cardíacas, así como de la diabetes. La falta crónica de sueño puede llevar a una privación continua del mismo, lo que a su vez puede tener un impacto aún mayor en la salud y el bienestar en general.

2. APNEA DEL SUEÑO La apnea del sueño (SAHS), otro trastorno preponderante, que según la Clínica Mayo (2023), puede ser causada por factores como la obesidad, el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otras. Es un trastorno en el que la respiración se interrumpe repetidamente durante el sueño, lo que puede provocar somnolencia diurna, fatiga, ocasionando comúnmente un detrimento a la calidad del sueño y a la salud en general. La prevalencia de SAHS es del 2-4% en la población general, aunque puede ser mayor en ciertos grupos de riesgo según información de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (2018). La Dra. Arantza Campo explica que los síntomas incluyen ronquidos fuertes, pausas respiratorias durante el sueño, somnolencia diurna excesiva y fatiga y el diagnóstico se basa en la presencia de estos síntomas. La UNAM estima que la apnea del sueño afecta alrededor del 5% de la población adulta.

3. PIERNAS INQUIETAS Como tercer trastorno del sueño más común está el síndrome de las piernas inquietas (SPI). Es un trastorno que se caracteriza por una necesidad irresistible de mover las piernas, generalmente acompañada de sensaciones desagradables en las extremidades inferiores. Los estudios de la Clínica Universidad de Navarra de la Dra. Arantza Campo (s.f.) señalan que la prevalencia del SPI es del 5-10% en la población general, aunque puede ser mayor en ciertos grupos de riesgo. Los síntomas del SPI incluyen sensaciones de hormigueo, ardor, picazón o dolor en las piernas, que se alivian temporalmente con el movimiento.

I.2.1.1 Principales trastornos y prevalencia



Imagen 007:
Fizkes [julio, 2020]



Imagen 008:
Fizkes [julio, 2020]



Imagen 009:
Danny G. [septiembre, 2018]

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1 SUEÑO EN LAS MUJERES

1.3.1.1 Diferencias de género

Varios estudios como “Diferencias sexuales en el sueño: impacto del sexo biológico y los esteroides sexuales” (2016) y *Sleep and Women’s Health* (2013), entre otros, han demostrado tasas más altas de insomnio en mujeres, y se estima que el riesgo de padecer insomnio a lo largo de la vida es un 40% mayor en este género.

Sleep Foundation (2023) y el Instituto del Sueño (IIS) (2023) nos muestra algunos de los diversos factores que contribuyen a esta diferencia en el sueño entre hombres y mujeres:

1. Género y biología:

La biología desempeña un papel fundamental en la comprensión de cómo afectan los cambios hormonales a la calidad del sueño. Las mujeres experimentan una serie de cambios hormonales a lo largo de su vida, como los relacionados con el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, que pueden tener un impacto significativo en la calidad de su sueño. Por ejemplo, durante el ciclo menstrual, las fluctuaciones en los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona pueden contribuir a la dificultad para conciliar el sueño o despertarse durante la noche.

2. Producción de hormonas:

Las hormonas tienen un impacto significativo en el sueño. Las variaciones en los niveles hormonales, como los de estrógeno y progesterona, pueden influir en la regulación del sueño en las mujeres. El efecto de las hormonas, como mensajeros químicos del cuerpo, puede tener implicaciones en la regulación del sueño y afectar la calidad y duración del descanso.

3. Estructura cerebral:

Las conexiones cerebrales en las mujeres son distintas y más complejas que las de los hombres, lo que podría requerir que las mujeres duerman más. Dado que las mujeres a menudo realizan múltiples tareas que implican un mayor uso del cerebro en comparación con los hombres, podría justificarse una necesidad de descanso adicional.

4. Predisposición a problemas de salud:

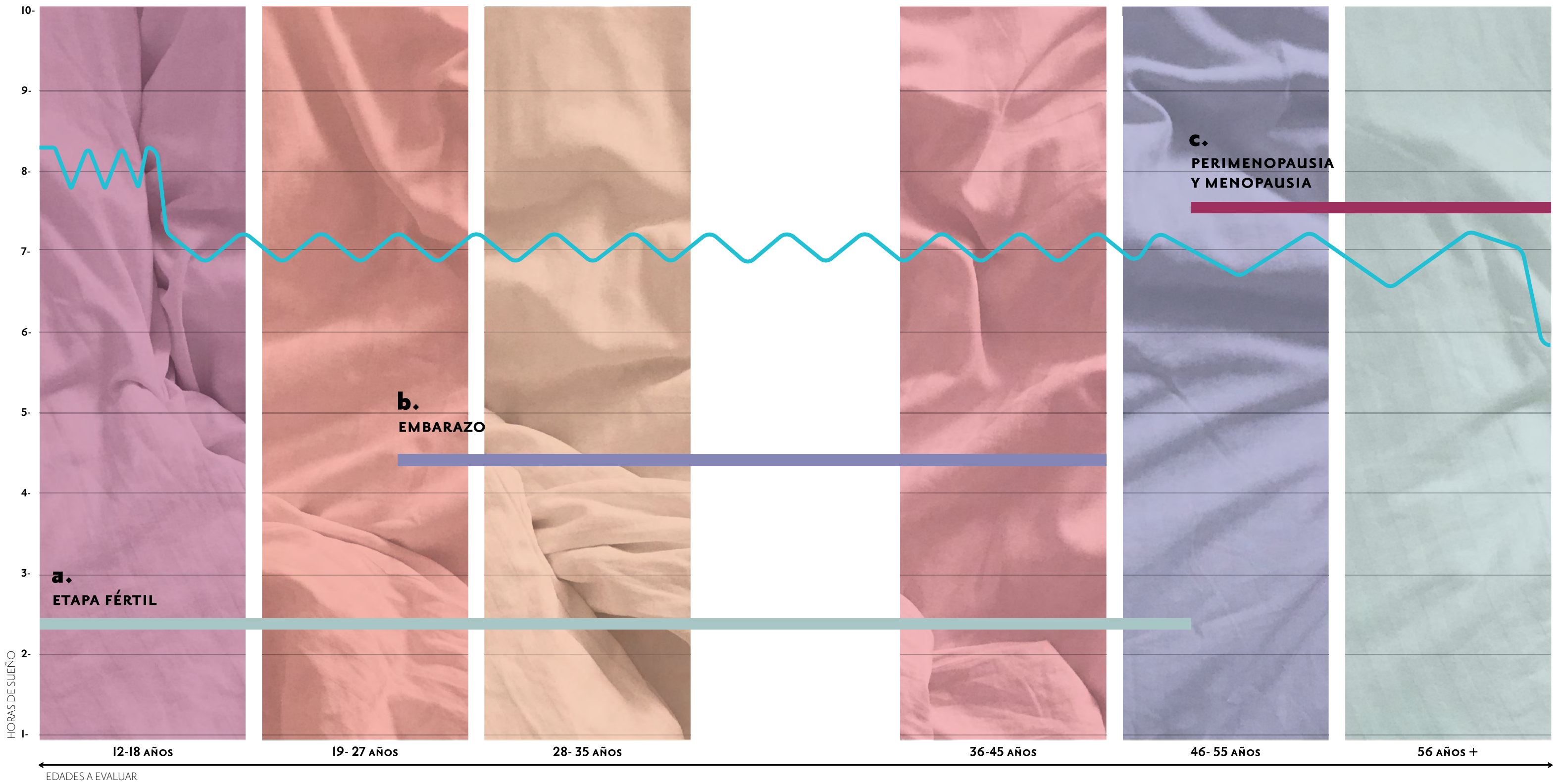
Las mujeres pueden tener una mayor predisposición a sufrir problemas de salud física o mental que pueden afectar negativamente el sueño, como trastornos del estado de ánimo, depresión y dolor crónico.

1.3.1.2

Etapas de la vida y sueño

Se presenta un esquema de la vida de la mujer dividido en 6 grupos de edad. Cada línea representa un periodo de la vida de la mujer en términos hormonales. La línea celeste refleja la imperfección del sueño de las mujeres en estas etapas. A la izquierda, puedes encontrar las horas de sueño y observar el promedio según la etapa. En las siguientes páginas, podrás examinar en detalle cada una de estas etapas.

Fig. 4: Elaboración de autor basada en datos de Sleep Foundation (2023).

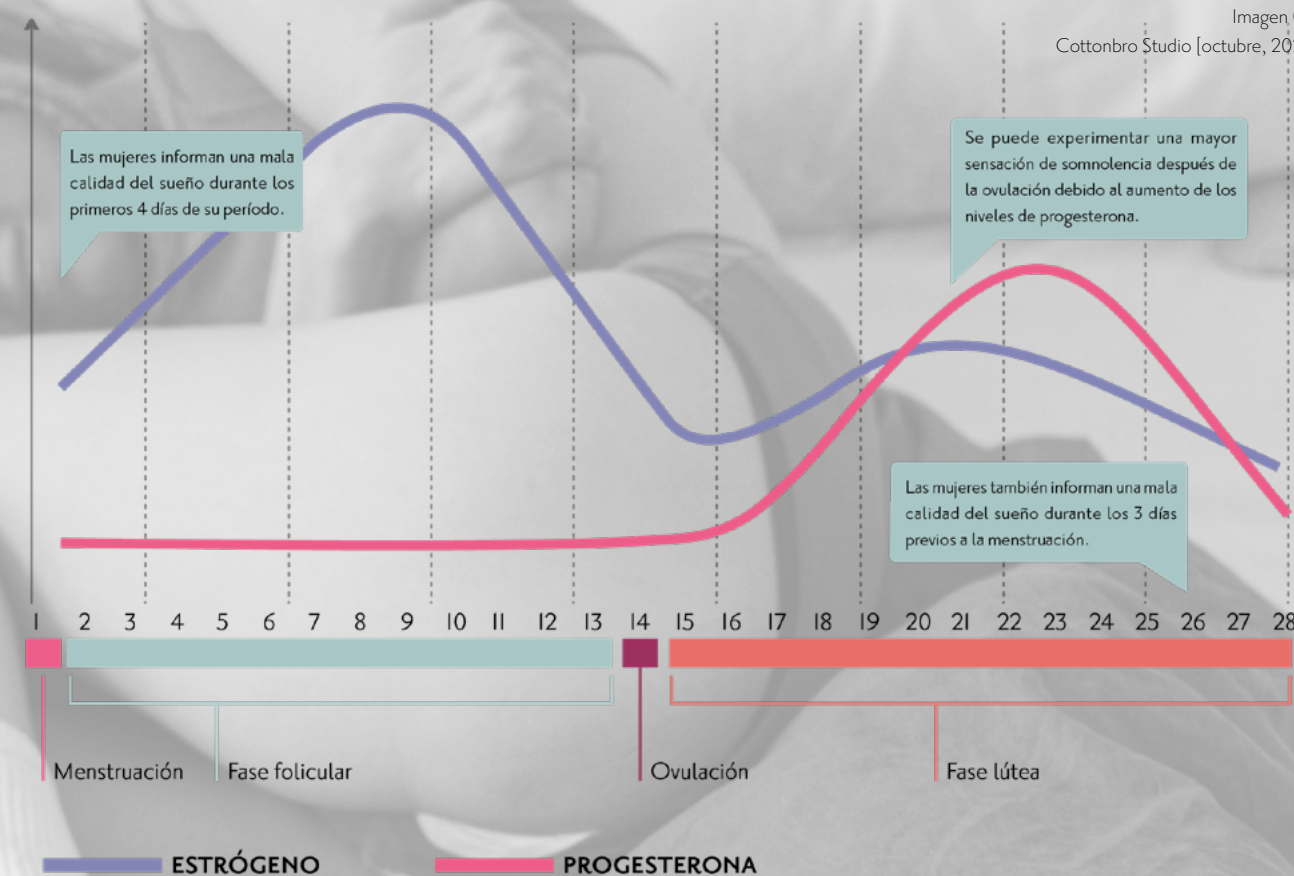


1.3.1.2 Etapas de la vida y sueño

a.

Etapa Fértil:

Durante la pubertad y la etapa fértil, las mujeres experimentan cambios hormonales que pueden afectar su sueño, es por eso por lo que las niñas pueden tener un mayor riesgo de depresión, una condición de salud mental que a menudo está asociada con problemas de sueño explica la Oficina de Salud de la Mujer (2012). Las mujeres experimentan cambios hormonales que afectan su ciclo menstrual y su capacidad reproductiva. Los cambios hormonales pueden afectar el sueño de las mujeres, y algunas pueden experimentar trastornos del sueño como el insomnio. Kurasana Labs (2020), habla de la ciclicidad menstrual está asociada con fluctuaciones en la producción de melatonina, pero la relación entre estas fluctuaciones y ovulación no se ha establecido. Según *Sleep and the menstrual cycle* (1997) las quejas de sueño ocurren comúnmente durante la fase lútea del ciclo, postovulatoria en mujeres sanas, las que alcanzan una mayor gravedad en las mujeres que sufren síndrome premenstrual (SPM), una condición que implica cambios significativos y perturbadores antes del período y es aún peor en mujeres con trastorno disfórico premenstrual (PMDD), una forma más severa de síndrome premenstrual, la cual a menudo involucra problemas de sueño más pronunciados, clasificado por el Manual de diagnósticos (DSM-IV). Cerca del 66% de las mujeres con PMDD informan síntomas de insomnio antes de su período, según *“Sleep and Premenstrual Syndrome”* de Shazia Jehan, Evan Auguste, Mahjabeen Hussain, Seithikurippu R.Pandi-Perumal, Amon Brzezinski, Ravi Gupta, Hrayr Attarian, Girardin Jean-Louis, Samy I McFarlane (2016).



**CERCA DEL 66%
DE LAS MUJERES
CON SÍNDROME
PREMENSTRUAL
INFORMAN
SÍNTOMAS DE
INSOMNIO ANTES
DE SU PERÍODO.**

Según *“Sleep and Premenstrual Syndrome”* (2016).

b.

Durante el embarazo:

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden causar fatiga, náuseas matutinas, aumento de peso y otros cambios físicos y emocionales. Según un informe de la Oficina para la Salud de la Mujer Española (2021), algunos trastornos del sueño, como el insomnio, la apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas, pueden generar dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormida. Además, las mujeres embarazadas pueden experimentar otros síntomas que afectan su sueño, como náuseas, vómitos, acidez estomacal, dolor de espalda, calambres en las piernas y necesidad frecuente de orinar. Estos síntomas pueden dificultar la conciliación del sueño y afectar la calidad del descanso. Así mismo, el aumento de peso y el tamaño del abdomen pueden dificultar encontrar una posición cómoda para dormir. Según el Dr. Albares, fundador y director de Medicina del Sueño en Centro de Investigación del Sueño (CISFlex), durante el embarazo, los patrones del sueño se ven muy alterados, especialmente los primeros meses, lo que conlleva una somnolencia diurna y fatiga en la mujer que, de no tratarse adecuadamente, pueden predisponer a sufrir una depresión postparto.

**DURANTE EL EMBARAZO,
LOS PATRONES DEL SUEÑO
SE VEN MUY ALTERADOS,
ESPECIALMENTE LOS PRIMEROS
MESES, LO QUE CONLLEVA
UNA SOMNOLENCIA DIURNA
Y FATIGA EN LA MUJER
QUE, DE NO TRATARSE
ADECUADAMENTE, PUEDEN
PREDISPONER A SUFRIR UNA
DEPRESIÓN POSTPARTO.**

Según "Sleep and Premenstrual Syndrome" (2016).

C.

Perimenopausia y menopausia:

En la etapa de perimenopausia y de menopausia, se producen cambios hormonales significativos en el cuerpo de una mujer. La perimenopausia, que precede a la menopausia y dura entre 7 y 10 años, implica una disminución gradual en la producción de hormonas. Durante esta etapa, se pueden presentar síntomas físicos como dolores de cabeza, sequedad vaginal y molestias durante las relaciones sexuales. La menopausia, que generalmente ocurre alrededor de los 51 años, marca el final de los períodos menstruales y la disminución de la producción de estrógeno y progesterona por parte de los ovarios. Los cambios hormonales pueden desencadenar sofocos y sudores nocturnos, que afectan hasta al 80% de las mujeres, y estos episodios pueden dificultar el sueño y afectar la calidad del descanso, como señala *Sleep and Sleep Disorders in the Menopausal Transition (2018)*. Además, la disminución de los niveles de estrógeno puede desencadenar otros síntomas, como cambios de humor, ansiedad, depresión, fatiga y problemas de memoria.

Uno de los síntomas más comunes en la perimenopausia y la menopausia es la alteración del sueño. Según *Sleep and Sleep Disorders in the Menopausal Transition* de Fiona C Baker, Laura Lampio, Tarja Saaresranta, Päivi Polo-Kantola (2018), entre el 40% y el 60% de las mujeres en este período experimentan trastornos del sueño, como el insomnio. Según el Instituto del Sueño Ad Salutem (2021), entre el 39% y el 47% de las mujeres menopáusicas experimentan trastornos del sueño, mientras que el rango para las mujeres posmenopáusicas es del 35% al 60%. La dis-

minución de los niveles de estrógeno puede desencadenar sofocos, sudores nocturnos y cambios de humor, lo cual puede afectar la calidad del sueño y dificultar la conciliación o el mantenimiento del sueño. Además, la disminución de los niveles de progesterona también puede influir en el sueño, ya que esta hormona desempeña un papel en la regulación de éste.

**ENTRE EL
39% Y 47% DE
LAS MUJERES
MENOPÁUSICAS
EXPERIMENTAN
TRASTORNOS
DEL SUEÑO.**

Según Sueño Ad Salutem (2021)

1.3.2 OTRAS INICIATIVAS

Existen diversas iniciativas en el mundo y en Chile que abordan el problema de los trastornos del sueño. En el mundo, las iniciativas son infinitas y se habla constantemente de lo mal que duerme una persona promedio. Las fundaciones sin fines de lucro son las iniciativas más presentes, como *Sleep Foundation* y *Better Sleep*, que se dedican a la investigación y educación sobre los trastornos del sueño, así como a la promoción de la salud del sueño. En algunos casos, como *Better Sleep*, también ofrecen recursos y apoyo personalizado para personas que sufren de trastornos del sueño. La Fundación Nacional del Sueño en Chile (SOCHIMES) ofrece información además, algunos programas de entrenamiento del sueño para bebés y niños pequeños se enfocan en las necesidades específicas de las madres y los padres que cuidan a los niños.

Por otro lado, existen iniciativas con fines de lucro como clínicas, institutos o aplicaciones que ofrecen servicios, diagnósticos y

tratamientos para los trastornos del sueño. El Instituto del Sueño en Chile es privado y ofrece servicios similares, aunque más extensos y acertados. Es una clínica especializada en el sueño y en sus trastornos, cuenta con un equipo de especialistas en cada área que involucra el sueño. La Clínica Somno en Santiago de Chile también ofrece servicios de diagnóstico y tratamiento para una amplia variedad de trastornos del sueño. Es de los pocos lugares de esta clase que tiene un especialista especial para el sueño de mujer.

En el mundo y Chile, existen organizaciones y programas que se enfocan en el sueño, que ofrecen información y recursos específicos, pero ninguna está dedicada especialmente a las mujeres. Aunque se puede encontrar información, no es especializada. El objetivo de estas iniciativas es crear recursos confiables que ayuden a las personas a asumir el cargo de su salud y a obtener el sueño que necesitan y merecen.

I.4 OPORTUNIDAD DE DISEÑO

Abordar el desconocimiento acerca de la importancia que tiene el sueño y su correcta higiene en la vida, especialmente de las mujeres. Existe una brecha de género evidente donde las mujeres son más propensas a sufrir trastornos del sueño durante las distintas etapas de su vida, gatillados por factores biológicos y sociales, sin embargo, a menudo son difíciles de identificar y de priorizar como un aspecto relevante para el bienestar físico y mental.



1.5 PLANTEAMIENTO DE LOS OBJETIVOS



OBJETIVO GENERAL

Visibilizar mediante el trabajo visual de datos, la realidad de cómo duermen las mujeres de la Región Metropolitana, para facilitar la detección temprana de posibles trastornos del sueño y promover cambios en acciones cotidianas para un sueño más saludable.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- ◆ Identificar las diferentes variables (género, etapa de la vida, condiciones ambientales y sociales, etc.) que afectan directamente en la aparición de trastornos del sueño en las mujeres.
- ◆ Diseñar un sistema que permita a las mujeres registrar aspectos que inciden en el buen o mal dormir para promover el auto pronóstico temprano de trastornos del sueño.
- ◆ Educar acerca de la correcta higiene del sueño para fomentar cambios en acciones cotidianas que ayuden al buen dormir.



Imagen 15 a 18:
Cottonbro Studio [junio, 2021]

1.6 HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS

1.6.1 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

The Index Project

En mi proyecto de título, utilicé el “Compass” de *The Index Project* como un sistema de organización y evaluación. El Compass me ayudó a considerar aspectos para la planificación, procesamiento y gestión de proyecto de diseño. Fue una herramienta clave para explorar, analizar, desarrollar y evaluar mi proyecto de diseño y poder trabajar hacia la creación de un diseño más responsable y concreto.

El “Compass” es la siguiente metodología:

1. Preparar

Descubrir y comprender con precisión el problema que estás abordando. Consiste en explorar el desafío general al que te enfrentas como diseñador, identificar el problema específico y luego definirlo de manera clara y concisa.

2. Percibir

Identificar el nivel de conocimiento que se tiene sobre el problema y determinar qué información adicional es necesaria. Durante esta etapa, se examinan las suposiciones que se tienen sobre el desafío y se busca comprender a fondo a los usuarios involucrados. El objetivo es obtener una visión clara y precisa de la situación, analizando tanto el conocimiento existente como las necesidades de información para abordar adecuadamente el problema.

3. Prototipar

Generación de ideas. Es el momento de dejar volar nuestra creatividad y generar tantas ideas como sea posible para abordar la resolución del problema. Durante esta etapa, también se realizan prototipos de algunas soluciones para luego seleccionar el diseño que se desea explorar más a fondo. Se busca fomentar la exploración y la experimentación, permitiendo que las ideas fluyan libremente y evaluando cuál de ellas tiene el potencial de ser desarrollada en mayor detalle.

4. Producir

Concluir y presentar soluciones de diseño, además de evaluar el proceso de diseño. Compartir el trabajo con miembros del equipo, colegas o usuarios para determinar cómo promover y difundir las soluciones. Durante esta etapa, se busca obtener retroalimentación y realizar ajustes necesarios para mejorar y perfeccionar las soluciones antes de su implementación final. Es un momento de revisión y evaluación crítica, donde se asegura que las propuestas estén listas para ser presentadas y compartidas de manera efectiva.

1.6.2 ENTREVISTAS

Se realizaron 18 entrevistas a mujeres de diferentes grupos sociales con el fin de conocer su rutina de sueño y su vida diaria. Obtener esta información nos permite tener una visión más clara de factores que no se están midiendo y que pueden influir en su sueño, como tener hijos pequeños, problemas en el colegio o estar pasando por un mal momento.



An abstract graphic on the left side of the slide. It features a large, solid black shape that resembles a stylized letter 'R' or a similar form. This shape is set against a background of a pink-to-white gradient. The pink area is on the right, fading to white on the left. The black shape overlaps the pink area, creating a high-contrast visual.

PERCEPCIÓN

2.1 Estudio de Usuarios

2.2 Estudio de Casos

2.3 Referentes

2.1 ESTUDIO DEL USUARIO

Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2010, un significativo 63.2% de los chilenos mayores de 15 años reconoce experimentar problemas para conciliar y mantener el sueño, revelando así la relevancia de los trastornos del sueño en el país. Además, una encuesta de 2012 realizada por la consultora *Collect GFK* indicó que aproximadamente la mitad de los chilenos no logra conciliar o mantener el sueño durante más de unas pocas horas.

En el contexto de Santiago, la Región Metropolitana, datos del Censo de 2017 reflejan una población femenina de 2.394.020 personas, en un total de 4.778.040 habitantes, lo que coloca a las mujeres en mayoría. Un estudio titulado "Asociación entre calidad de vida y cantidad de sueño en adultos mayores de la Región Metropolitana y Región de Valparaíso, Chile" (2014) sugiere que la calidad del sueño en Santiago de Chile no es óptima, especialmente en la población joven.

Por esta razón, el primer usuario son las mujeres afectadas pro esto en la Región Metropolitana de Chile, específicamente en la zona urbana, considerando el impacto del ruido causado por las avenidas y el agitado estilo de vida. La Dra. Evelyn Benavides, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de la Clínica Universidad de los Andes, señala que factores como las largas distancias entre el trabajo y el lugar de residencia, jornadas laborales extensas y turnos irregulares contribuyen a una peor calidad de sueño en la población.



2.1.1 USUARIO I: PARTICIPANTE

Se centra en la muestra del experimento, se definió que cada etapa de la vida de una mujer está caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden influir en su calidad de sueño. En la adolescencia, que abarca el rango de edad de 12 a 18 años, las mujeres experimentan cambios hormonales y corporales significativos, lo que puede dar lugar a problemas de sueño, como el insomnio, que pueden afectar su bienestar.

La juventud, de 19 a 27 años, es una etapa en la que las mujeres pueden enfrentar desafíos relacionados con la educación, el trabajo y la familia, lo que puede resultar en altos niveles de estrés y afectar su calidad de sueño. En la adultez temprana, de 28 a 35 años, las mujeres pueden experimentar cambios importantes

en su vida, como el matrimonio y la maternidad, lo que puede alterar sus patrones de sueño y llevar a dificultades para descansar adecuadamente.

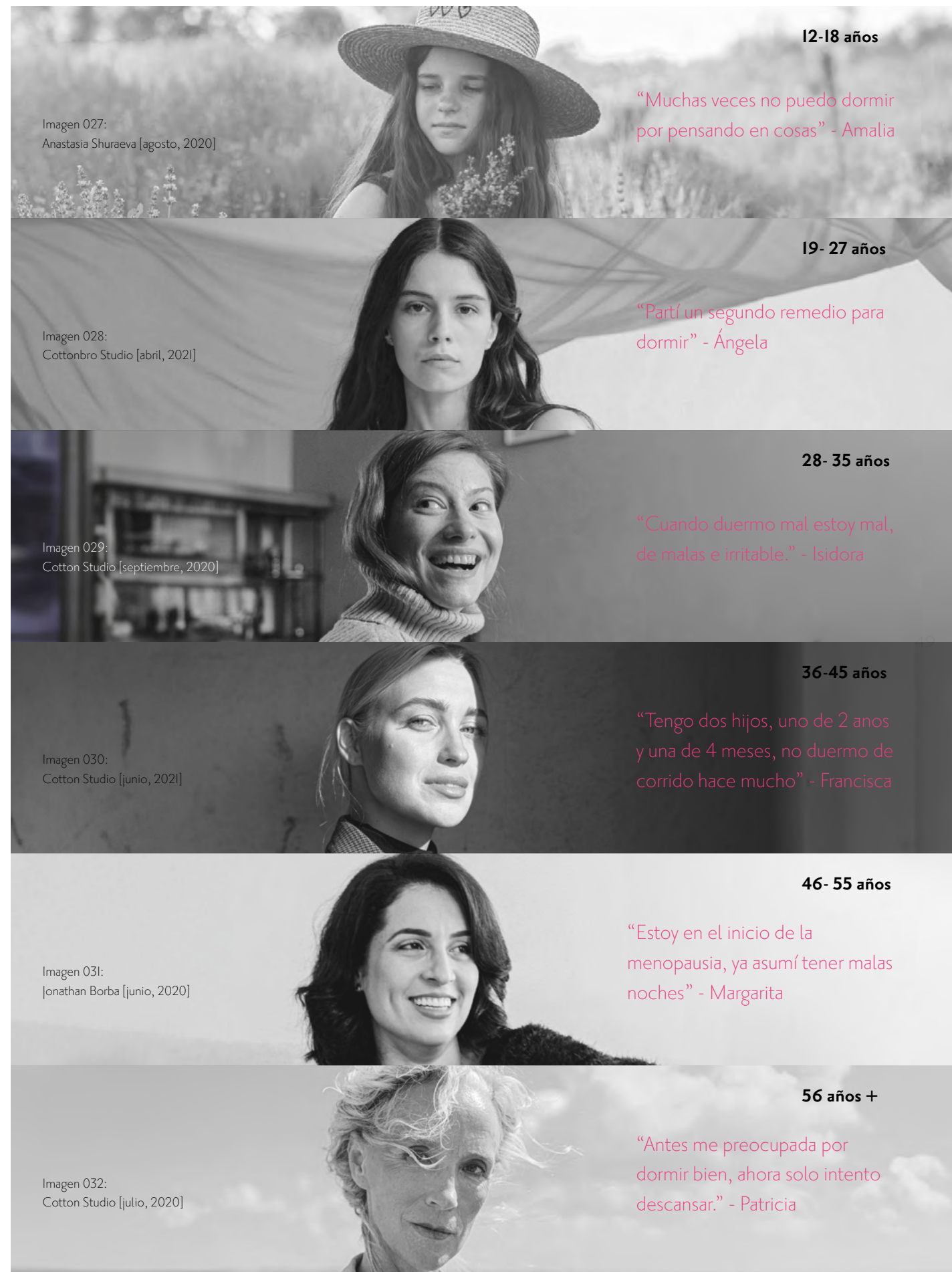
La adultez media, de 36 a 45 años, puede estar marcada por la menopausia y problemas de salud relacionados, lo que contribuye a trastornos del sueño. En la adultez tardía, de 46 a 55 años, pueden surgir problemas de salud crónicos, como la diabetes y la hipertensión, que afectan la calidad del sueño. Finalmente, a partir de los 55 años en la vejez, las mujeres



Imagen 025:
Cotton Studio [agosto, 2021]

pueden experimentar cambios en su patrón de sueño, como despertarse temprano en la mañana y tener dificultades para conciliar el sueño debido a condiciones médicas relacionadas con la edad. Estos patrones son generales y pueden variar según la situación individual de cada mujer y sus circunstancias de vida.

De las participantes del experimento se les realizaron encuestas para saber más sobre ellas, tanto de salud como de su entorno y hábitos. De estas entrevistas se destacaron las siguientes frases:



ARQUETIPOS

Los arquetipos representan patrones de comportamiento asociados a personajes o roles sociales, como la madre, el sabio y el héroe, se utilizan en publicidad para asociar características a marcas. En este caso, se generaron arquetipos según las entrevistas (adjuntas en anexo). A partir de las respuestas de las entrevistadas, se generó una tabla (adjunta en anexo) para crear el perfil de cada arquetipo.

A. LA MATEA:

Este arquetipo se caracteriza por mujeres que duermen bien en general, mantienen una rutina de sueño regular y tienen una fuerte capacidad para lidiar con el estrés y las preocupaciones. Responden de manera efectiva a las preguntas sobre el uso de técnicas de relajación y la gestión del estrés antes de dormir. Están informadas de los problemas del sueño y saben cómo manejarlos. No tienen problemas de sueño porque se cuidan.

Saben lidiar con el estrés.



Imagen 033:
Jonathan Borba [junio, 2020]

C. LA ASUMIDA:

Este arquetipo engloba a mujeres que han experimentado cambios significativos en sus patrones de sueño debido a responsabilidades familiares, cambios hormonales o circunstancias laborales. Aunque pueden tener desafíos para mantener una rutina de sueño constante, son adaptables y encuentran formas de conciliar sus obligaciones y el sueño, en su mayoría acumulando deuda de sueño. Prefieren cumplir sus responsabilidades y sacrificar su sueño. Los cambios en su vida las llevan a tener un mal dormir.

Saben lo importante que son los problemas de sueño, solo que “no les da”.



Imagen 034:
Cottonbro Studio [octubre, 2020]

B. LA CONSCIENTE:

Este arquetipo incluye a mujeres que están muy conscientes de la calidad de su sueño. Pueden experimentar dificultades para conciliar el sueño o despertarse durante la noche. Tienden a utilizar estrategias específicas, como terapias naturales o dispositivos de seguimiento del sueño, para mejorar su calidad de sueño. Son conscientes de los problemas del sueño y cómo afectan. Saben de los problemas de sueño. Les cuesta conciliar el sueño.

Suelen tener problemas de sueño aunque registren para mejorar.



Imagen 035:
Motoki Tonn [julio, 2018]

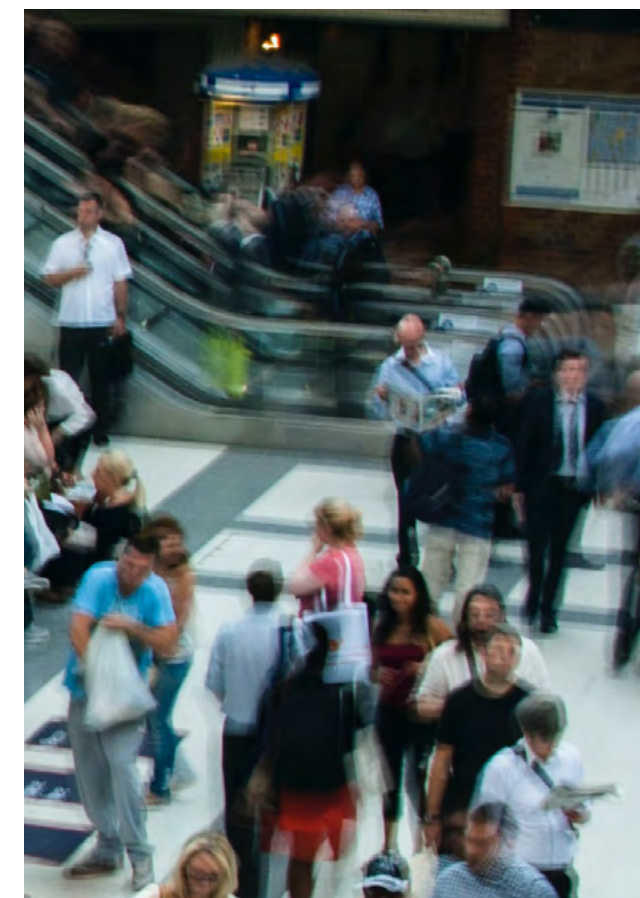
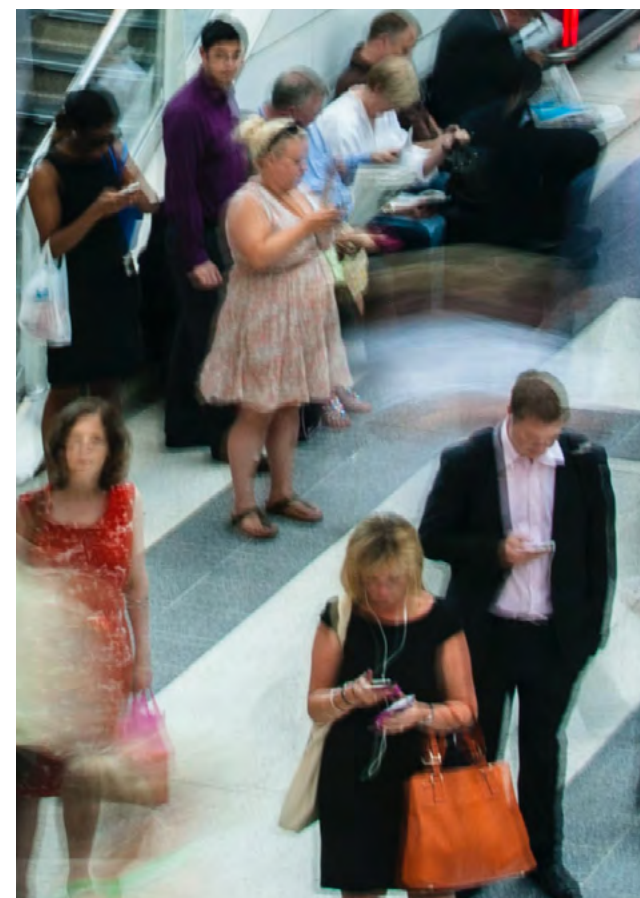
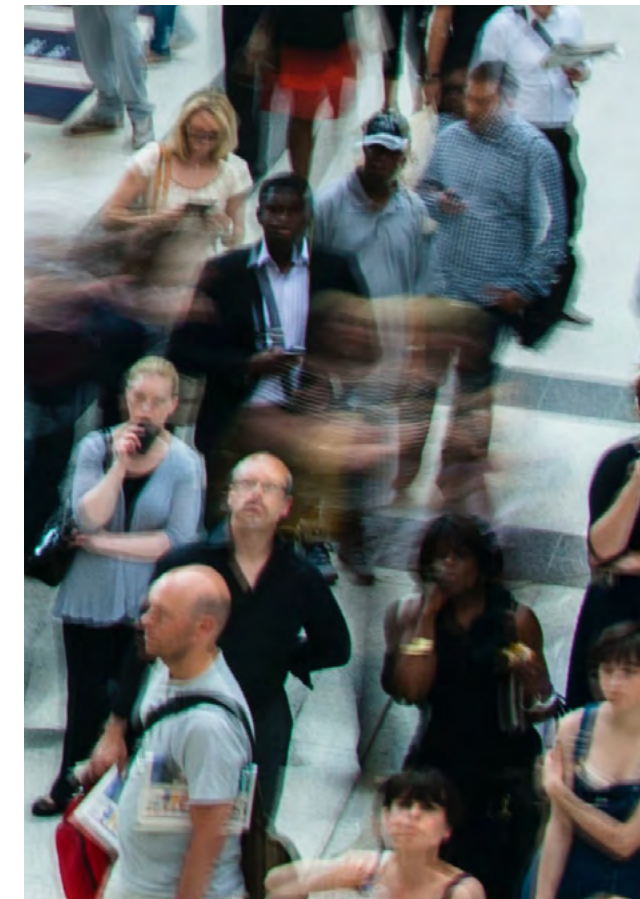
D. LA DESPREOCUPADA:

Este arquetipo representa a mujeres que, a pesar de la importancia del sueño, no le dan mucha atención. Tienden a quedarse despiertas viendo series o realizando actividades nocturnas, sin considerar las consecuencias para su descanso. Cuando se despiertan cansadas, recurren al consumo excesivo de café para mantenerse alerta durante el día. Suelen experimentar somnolencia después del almuerzo, evidenciada por frecuentes bostezos. Este grupo tiende a no priorizar su calidad de sueño y no es consciente de su impacto en su bienestar general. No saben la importancia del sueño, tienen una “tincada”, pero no les interesa más. Pasan por alto las señales de un mal dormir.

Tienen problemas de sueño, pero no les toman el peso.



Imagen 036:
Yohann Libot [octubre 2019]



2.1.2 USUARIO III: ESPECTADOR

La intervención de “Sueño de la mujer” se lleva a cabo en un centro comercial, lo que significa que la ubicación es una parte importante de quién lo va a visitar. El público que asiste al centro comercial con tiempo y puede recorrerlo con calma es el que se centra en esta intervención, ya que estar allí es una salida especial para ellos. Este público está compuesto por personas de ambos sexos con intriga y ganas de experimentar cosas nuevas y atractivas. Además, dentro de este mismo público, existe el usuario que le atrae la estética y entra a la intervención porque aprecia el diseño. Es importante destacar que la intervención de “Sueño de la mujer” no solo es una experiencia visual, sino que también involucra otros sentidos, los visitantes pueden disfrutar de una experiencia multisensorial.

Imagen 037:
Timon Studler [febrero, 2014]

Imagen 038:
Anna Dziubinska [mayo, 2014]



Imagen 039:
Cottonbro Studio [julio, 2020]



2.2 ESTUDIO DE CASOS

En esta etapa se examinaron 3 casos diferentes, 2 internacionales y 1 nacional, que se consideran como modelos tanto directos como indirectos.

Dentro de este análisis, se utilizó el “triángulo de la innovación” donde los referentes son divididos entre el aspecto funcional, simbólico y/o formal.

Esta herramienta esta basa en el modelo ideado por Facultad de Gobierno de la Universidad de Harvard en el artículo:u

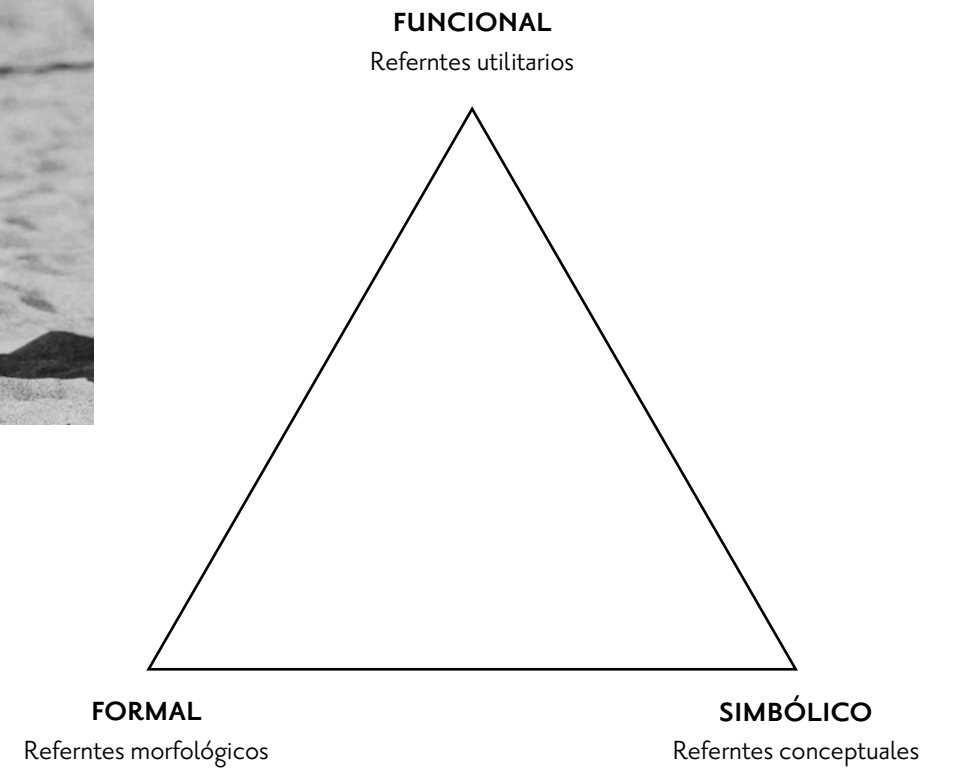


Fig. 6: Elaboración de autor basada en diagrama de impacto de “The Index Project”.



Imagen 40 a 45:
Portafolio Susanne Büchele



“Invita al usuario a aportar sus opiniones y pensamientos en varias secciones a lo largo de las exposiciones con pegatinas.”



“Los carteles participativos dan una primera impresión de la exposición y la anuncian en el lugar respectivo.”



INTERNACIONAL

Gender | Sensitive Language Nº1

Autor:
Susanne Büchele

Fecha:
2020

País:
Austria

DESCRIPCIÓN:

Proyecto de licenciatura que busca sensibilizar el lenguaje al genero y hace visible tanto a las mujeres como a las personas no binarias aclamando un lenguaje más justo. El proyecto se basó en una exposición que tenía como objetivo que los usuarios se atreviera a estas ideas nuevas del lenguaje y lograr generar reflexión. En la exposición se invitaba a los participantes a dejar su opinión y pensamientos interactuando con las preguntas de los modulos expuestos.

¿POR QUÉ ES REFERENCIA?

Es un caso de estudio por como generar respuestas en base a lo recolectado, Sueño de mujer finaliza con la misma técnica de recolectar datos en vivo. Viéndolo como un referente funcional y simbólico ya que ambos usan la misma técnica para generar conciencia y dialogo en los participantes.

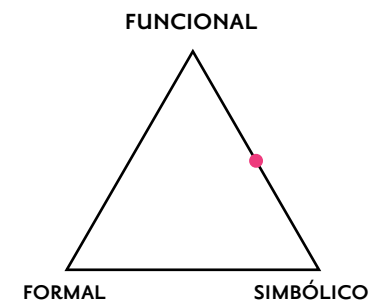




Imagen 46 a 49: Museo Vincent van Gogh

INTERNACIONAL

Meet Vincent van Gogh

N°2

Autor:
Museo Van Gogh

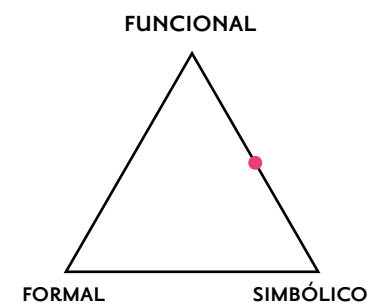
Fecha: **2016**
País: **Ámsterdam**

DESCRIPCIÓN:

Proyecto de licenciatura que busca sensibilizar el lenguaje al genero y hace visible tanto a las mujeres como a las personas no binarias aclamando un lenguaje más justo. El proyecto se basó en una exposición que tenía como objetivo que los usuarios se atreviera a estas ideas nuevas del lenguaje y lograr generar reflexión. En la exposición se invitaba a los participantes a dejar su opinión y pensamientos interactuando con las preguntas de los modulos expuestos.

¿POR QUÉ ES REFERENCIA?

Es un caso de estudio por como generar respuestas en base a lo recolectado, Sueño de mujer finaliza con la misma técnica de recolectar datos en vivo. Viéndolo como un referente funcional y simbólico ya que ambos usan la misma técnica para generar conciencia y dialogo en los participantes.



“Embárcate en un viaje inolvidable al mundo de Vincent van Gogh. El Museo Van Gogh de Ámsterdam se enorgullece de presentar la experiencia oficial Meet Vincent van Gogh. Inspirada en la colección única de cartas de Vincent van Gogh del Museo Van Gogh, esta galardonada exposición de éxito de taquilla cuenta la historia de la vida de Vincent en sus propias palabras.”

- Museo Vincent van Gogh

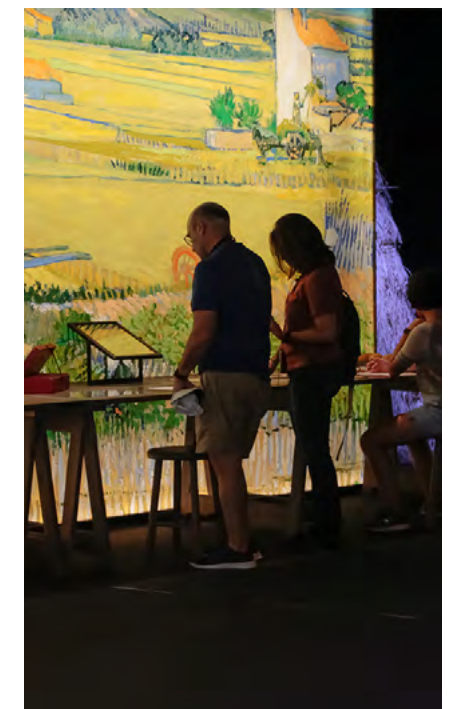




Imagen 50 a 55:
Web Palpa Company



“Palpa me salvó. Jamás me hago el autoexamen, me regalaron uno y pude detectar un cáncer a tiempo.”
- Elisa 30 años



“Un dispositivo con un fin educativo para concientizar a las mujeres frente al autocuidado desde la juventud y poder incorporarlo a sus rutinas.”



NACIONAL

Palpa Company

Nº3

Autor:
Josefa Cortés

Fecha:
2020

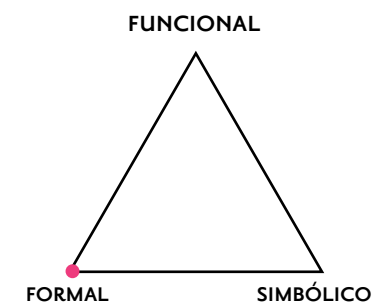
País:
Chile

DESCRIPCIÓN:

Palapa es un dispositivo para la ducha creado para enseñar y tratar las técnicas del autoexamen de mama en la ducha. Al usar la esponja se va liberando jabón y puedes ir sintiendo un bulto en su interior que hace referencia a una anomalía en la mama. Su misión es educar y entrenar este proceso para promover la detección temprana del cáncer de mama.

¿POR QUÉ ES REFERENCIA?

Este es un referente en la forma en que se comunica con la comunidad, utilizando un lenguaje amable y claro para explicar el propósito y uso del producto. Además, es un referente en la creación de una comunidad, fomentando un fuerte sentido de sororidad y pertenencia entre las mujeres. Por ejemplo, Sueño de Mujer busca instaurar buenas prácticas de higiene del sueño para mejorar la calidad de vida de las mujeres.





2.3

REFERENTES

El *benchmarking* es una herramienta que consiste en tomar como referente a empresas líderes en un tema, para compararlos con tu propio proyecto y posteriormente realizar mejoras e implementarlas. (Espinosa, 2018)

En este *benchmarking*, se analizarán 2 estudios, con el fin de analizar las características a rescatar y de mejora de cada proyecto, para luego poder aplicarlas de manera directa o indirecta en nuestro plan.

Nº1

The Happy Show

Autor: Stefan Sagmeister

Fecha: 2012
País: Finlandia



HOW HAPPY ARE YOU?

ON A SCALE FROM 1-10? TAKE ONE GUMBALL FROM THE CORRESPONDING MACHINE (ONE PER PERSON, PLEASE!)

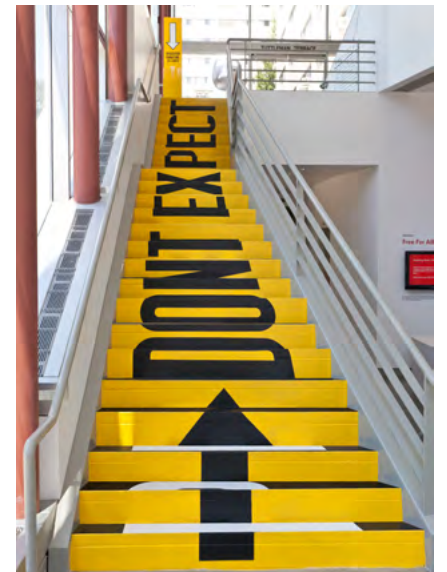
If you think this is a pretty cheesy way to determine someone's happiness, I don't blame you. And as it turns out, this is pretty much how professional psychologists conduct their surveys by asking people "How happy are you on a scale of 1-10?" I learned that when I was interviewed about my work on the show. The data showed that when you ask family and friends what your happiness is, they will answer "ditto," or "as you are."



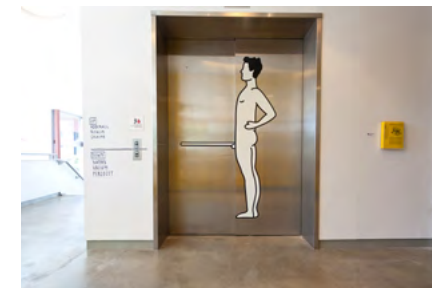
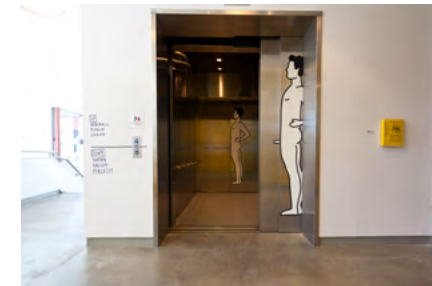
"Esta exhibición no te hará más feliz. No eliminará tus ansiedades. Si lloras regularmente en tu almohada por la noche, visitar MOCA no evitará que lo hagas."



"Se proporciona un ascensor para visitantes con dificultades de movilidad, así como para personas con demasiada perezas para subir las escaleras."



"Ve al tope de las escaleras y canta tu canción pop favorita reciente tan fuerte como puedas."



DESCRIPCIÓN:

Es una exposición que se llevó a cabo en el Instituto de Arte Contemporáneo (ICA). La exposición llenó las galerías y rampas del segundo piso del museo, y activó los espacios intermedios del mismo. La exposición ofrece a los espectadores una entrada a la mente del auto mientras aumenta su felicidad con meditación y terapias alternativas para mejorar su estado de ánimo. La exposición se centró en el diseño y la estética, y ha sido objeto de críticas positivas por su enfoque en la felicidad y el bienestar.

¿POR QUÉ ES REFERENCIA?

Es un referente porque utiliza videos, imágenes, esquemas, instalaciones, tipografía, infografía y elementos de montaje para expresar sus siete claves para llegar a la felicidad. El autor no tiene las reglas de cómo ser feliz, pero muestra su forma de llegar a ella. En este caso, la exposición no te va a dejar con el sueño perfecto, pero te va a hacer darte cuenta de lo importante que es y cómo puedes mejorarlo.

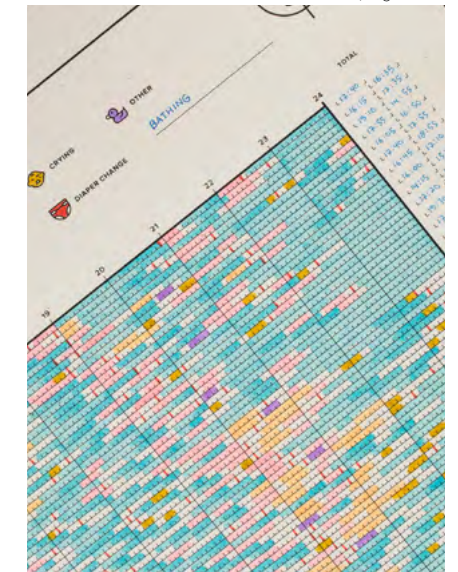
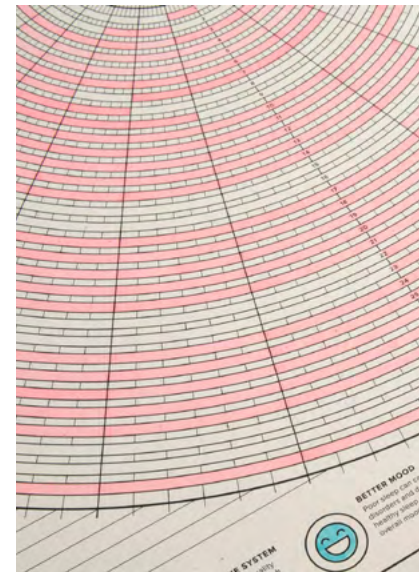
N°2

Sleep Poster & Baby Pattern Chart Poster

Autor: Rosette Heights

Fecha: 2018

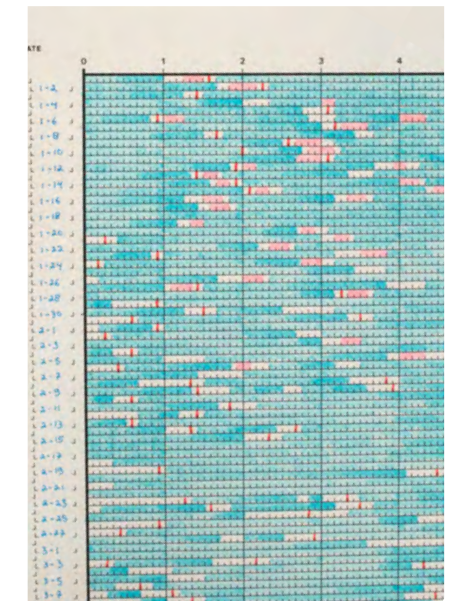
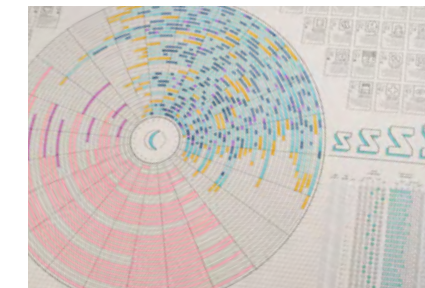
País: EE.UU.



“Más de un tercio de los adultos estadounidenses no están durmiendo lo suficiente de

manera regular, según los resultados de un estudio publicado por los Centros para el

Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. en febrero de 2016.”



DESCRIPCIÓN:

“El póster sobre el sueño anima a las personas a hacer un seguimiento de su comportamiento para que puedan buscar oportunidades de mejora, y con suerte, hacer un seguimiento de las mejoras con el tiempo.”- *Sleep Poster*.

El proyecto tiene la misión de que a través del registro puedan mejorar su sueño y lograr dormir mejor, también cuenta con afiche para el registro del sueño de los recién nacidos o niños.

¿POR QUÉ ES REFERENCIA?

Este proyecto es un referente porque, como lo declaran ellos mismos, generan un registro del sueño, para que luego se hagan conscientes y lo que puedan mejorar, al igual que “Sueño de mujer” que busca generar conciencia de la importancia del sueño y que con cambios simples en el a hábitos puedan mejorar.



PROYECTO

- 3.1 Manifiesto
- 3.2 Lean Cavas
- 3.3 Propuesta Preliminar de Diseño

3.1

MANIFIESTO

En un mundo donde la higiene del sueño es ignorada,

“Sueño de Mujer”

busca visibilizar la realidad del sueño de las mujeres a través del diseño visual de datos, para promover cambios en acciones cotidianas y lograr un sueño más saludable.



3.2 LEAN CANVAS

a. PROBLEMA:

Brecha de desconocimiento acerca de la importancia que tiene el sueño y su correcta higiene en la vida, especialmente de las mujeres, desde la menstruación en adelante.

b. SOLUCIÓN:

Visibilizar mediante el trabajo visual de datos, la realidad de cómo duermen las mujeres, para facilitar la detección temprana de posibles trastornos del sueño y promover cambios en acciones cotidianas para un sueño mejor y más saludable.

c. MÉTRICAS CLAVES:

- Adquisición de Clientes: La cantidad de nuevos clientes que se incorporan después de la instalación, o nuevos seguidores en Instagram.
- Activación: La proporción de nuevos usuarios que realizan el recorrido y después adquieren el producto o mejoran sus hábitos del sueño.
- Ingresos: Los ingresos generados por la venta del kit.

d. PROPUESTA DE VALOR:

“Sueño de Mujer” es el único que aborda el desconocimiento de los trastornos del sueño, llevando el proyecto directamente a donde se encuentran los usuarios. Es el único que realiza el experimento de recolección de datos para hacer que el problema sea tangible, confiable y fácil de procesar.

e. VENTAJAS COMPARATIVAS:

“Sueño de Mujer” busca facilitar la detección temprana de trastornos del sueño en mujeres y promover cambios en acciones cotidianas para un sueño más saludable.

f. CANALES:

Paula:

Paula es una extensión de La Tercera, por lo que se podría contar con ellos también, los fines de semana viene incorporada en el diario y cuenta también con un sitio web que se actualiza constantemente. Está enfocada en temas relacionados con la mujer, como moda, belleza, cocina, datos y entrevistas a diversos personajes nacionales e internacionales. Su blog se centra en el bienestar de las mujeres. Paula también cuenta con una radio muy popular, dada la amplia difusión de “Paula” la convierte en un “Media Partner” perfecto para este proyecto.

h. ESTRUCTURA DE COSTOS:

La estructura de costos es un documento donde se organizan los gastos de una compañía. Esta estructura considera todos los costos que involucran a la empresa, tales como sueldos, renta, materiales, servicios, pago de impuestos, entre otros. Para obtener más información sobre la estructura de costos del proyecto, dirigirse al capítulo 4.

g. SEGMENTO:

Mujeres de la región metropolitana y participantes de la recolección de datos. El cliente es el Mallplaza y personas que asisten a estos centros comerciales.

i. FUENTE DE INGRESO:

Mallplaza:

La fuente principal de ingresos es Mallplaza, una empresa que manifiesta un compromiso significativo con la sostenibilidad, con el propósito de crear un impacto positivo en los ámbitos económico, ambiental y social para diversos grupos de interés. Sus tres pilares esenciales son: acción climática, fomento del emprendimiento e inclusión. Es ella quien proporciona el financiamiento principal del proyecto, ya que el recorrido se lleva a cabo en sus recintos, con el objetivo de iniciarlo en una sucursal y luego trasladarlo a las demás para generar un impacto mayor.

Mallplaza declara ser un lugar donde se generan momentos especiales y memorables, ofreciendo “panoramas entretenidos, cultura y momentos para el disfrute personal”. Dado su compromiso con todo lo anterior,

la instalación de “Sueño de Mujer” encaja perfectamente en este entorno.

Rosen:

Rosen es la segunda fuente de ingresos, una empresa dedicada a la venta de colchones, ropa de cama, muebles, entre otros productos. Rosen se compromete a asegurar la calidad del sueño de sus clientes a través de sus productos, lo que lo convierte en una opción perfecta para “Sueño de Mujer”. La marca colabora con pequeños emprendedores, como es el caso de “Froens” y también trabaja con ilustradoras emergentes para el diseño de sus sábanas. Rosen se esfuerza por hacer visibles a las pequeñas y medianas empresas, buscando involucrarse con un público más moderno y joven, ampliando así su oferta más allá de la venta de artículos para dormir, lo que lo hace un socio clave para el proyecto.



Imagen 076 y 077:
Web Mallplaza

Imagen 078 y 079:
Web Rosen

3.3 PROPUESTA PRELIMINAR DE DISEÑO

Imagen 080:
Cottonbro Studio [agosto, 2020]

3.3.1 NAMING

SUEÑO DE MUJER

Según la Real Academia Española, la palabra 'sueño' significa 'representarse en la fantasía imágenes o sucesos mientras se duerme', 'imaginar que son reales cosas que no son', y como segunda descripción, 'acto de dormir, ganas de dormir'. Este es el motivo principal del nombre, ya que hace alusión a los dos significados de la palabra. Las mujeres estamos estadísticamente condenadas a un mal dormir y podemos soñar y anhelar un buen dormir.

3.3.2

IDENTIDAD VISUAL

La identidad visual de este proyecto es clave para llevarlo a cabo, ya que no solo se intentará demostrar el tema y de lo que trata, sino que todo el desarrollo que hay detrás. Este proyecto busca brindar un espacio propio e íntimo con un storytelling claro, una paleta de colores definida y una tipografía y diagramación acorde a su contenido.

LOGO

Sueño de mujer

TIPOGRAFÍAS

Bely Displey

Fue diseñada por Roxane Gataud en el 2014. La elección de esta tipografía es por su forma, creativa, juguetona y moderna de presentarse, hace todo esto sin dejar de ser legible y clara.

Priori Sans

Esta tipografía fue creada el 2003 por Jonathan Barnbrook, fundador del estudio creativo Barnbrook en Londres. La elección de utilizar esta tipografía en los textos se sustenta por su legibilidad, orden y modernidad en textos largos, así logrando leer cantidad de texto son perder la lectura ni abrumar.

TIPOGRAFÍA TEXTO:

Em retem ut aucem senitea dicaperce cum se conscips, sesides cepseña, condieninte, Cuperi in Itatum in possis conloc ocae estalem iae perit C. Ellaris videdi ssendienis,

Dinunteret ci inatienus loccivid consu condam hae nihin diu sus, videnam pliquis solistr aetilic talaridium ac facemur quam facia vid rehem.

VARIANTES EN USO:

Light Mac fac molis esentem quissedet, mentem tam tu se it. Si publici tabutem audam fintis.

Itálica Mac fac molis esentem quissedet, mentem tam tu se it. Si publici tabutem audam fintis.

Bold Mac fac molis esentem quissedet, mentem tam tu se it. Si publici tabutem.

PALETA DE COLOR

La paleta de color utiliza colores que representan un amanecer, desde el degrade más frío con tonos azules hasta un color más cálido, un naranja. Los colores hablan desde un punto de vista cálido y tenue que se manifiestan, además, en un resultado amable invitador.



Imagen 081:
Neker, [2020]

Pantone 7434 CI	#9D305F
Pantone 702 C	#D14E6A
Pantone 700 C	#E86F64
Pantone 486 C	#E8A380
Pantone 482 C	#E00C2BAP
Pantone 7423 C	#9D305F
Pantone 7674 C	#8585B6
Pantone 5513 C	#A7C6C5

3.3.3

KIT DE AUTO REGISTRO

Se ha diseñado un kit de registro de datos para que las mujeres puedan registrar su sueño. El kit incluye un reloj para registrar el sueño durante la noche, un cuadernillo de auto-registro para señalar los factores del día que afectaron su sueño y lápices para marcar esto. Todo viene en una bolsa de género con la identidad de la marca.



CUADERNILLO

El cuadernillo te da la bienvenida y luego presenta una serie de factores que pueden alterar tu noche, como el consumo de cafeína o alimentos chatarra, así como factores como el deporte y el estado de ánimo. El cuadernillo también cuenta con dos recomendaciones por cada factor para tomar en cuenta.





**Sueño de
mujer**

Cuadernillo personal de autorregistro
N° _____

**Sueño de
mujer**

Cuadernillo personal de autorregistro
N° _____

**Sueño de
mujer**

Cuadernillo personal de autorregistro
N° _____

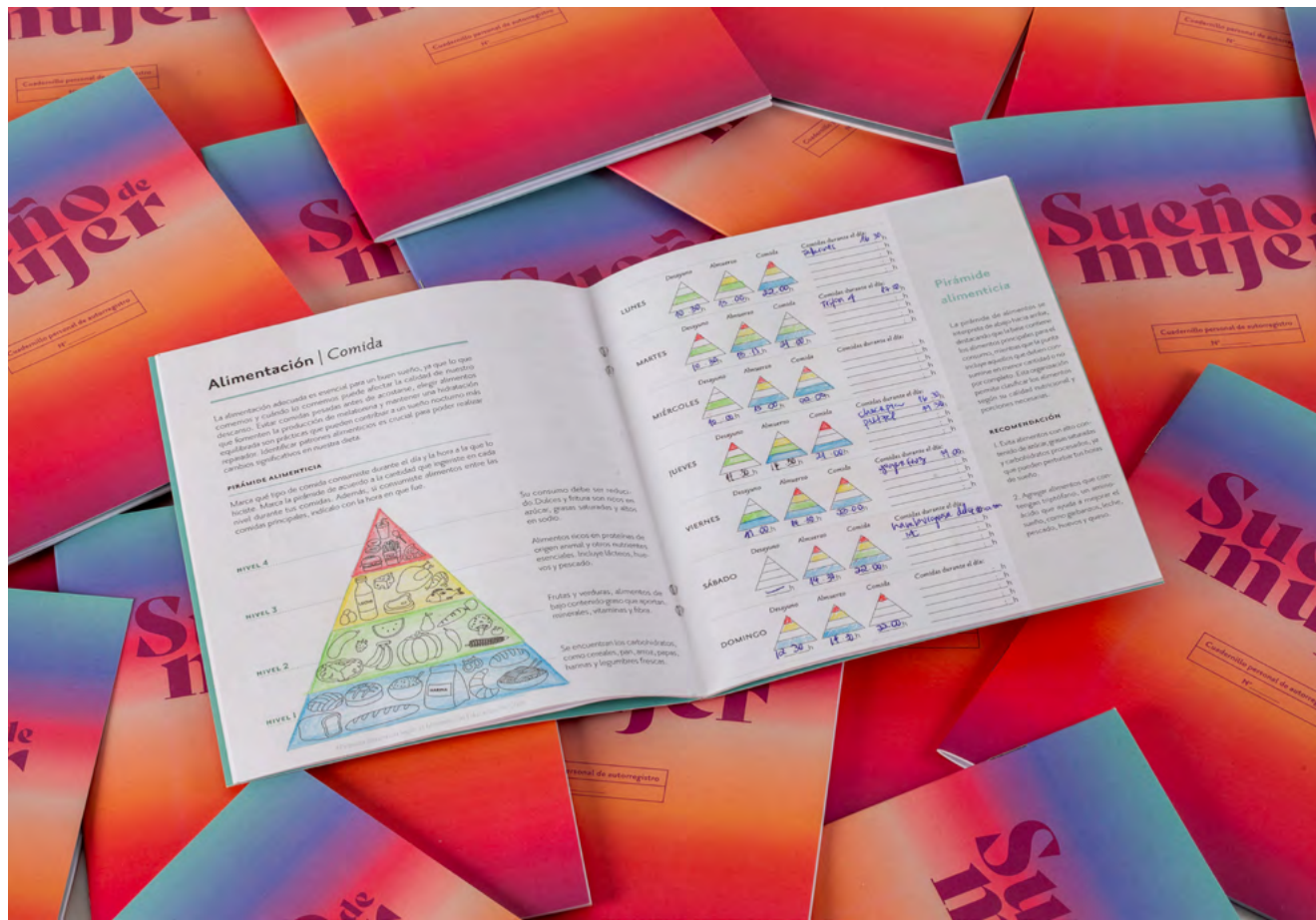
**Sueño de
mujer**

Cuadernillo personal de autorregistro
N° _____

**Sueño de
mujer**

Cuadernillo personal de autorregistro
N° _____

**Sueño de
mujer**



82

83





RELOJ

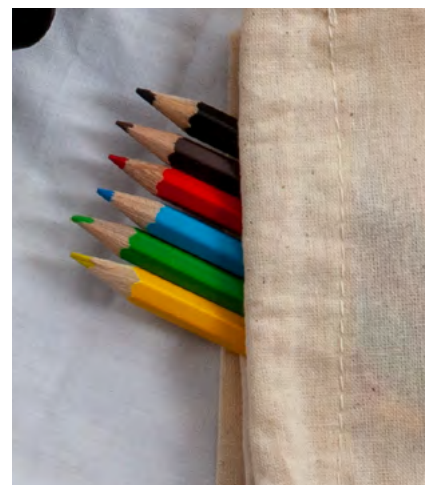
En el kit se les entrega un reloj que está conectado a una aplicación para los celulares de las usuarias que les mide la duración del sueño total, el sueño REM, ligero y profundo.





EXTRAS

El kit incluye adhesivos con el logo del proyecto, una caja de lápices de colores para llenar el cuadernillo y, por último, todo viene en una bolsa de género con el logo de la marca y una frase que alude al sueño de la mujer.





3.3.4 INSTAGRAM

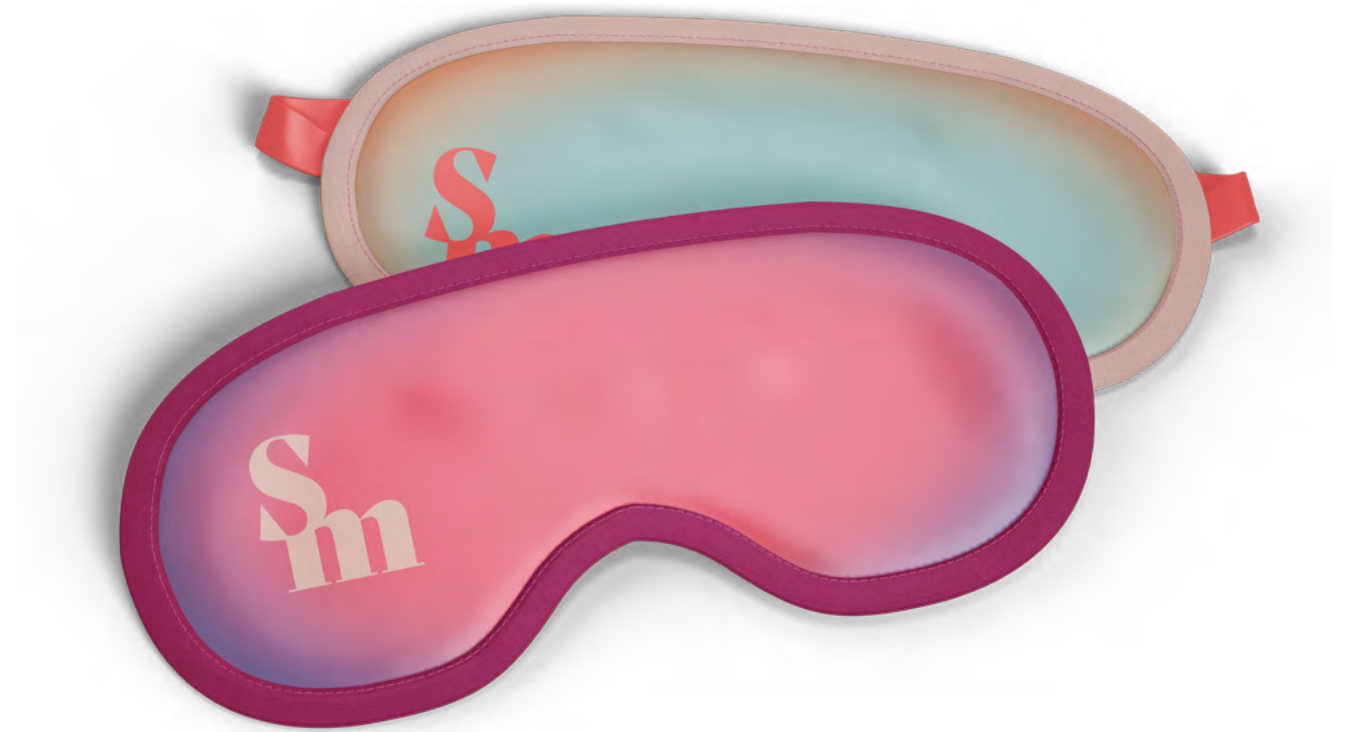
La metodología utilizada para llegar al usuario objetivo mediante Instagram fue revisar los perfiles seguidores de distintas cuentas relacionadas con la salud del sueño, empoderamiento femenino, amor propio, entre otros, con el fin de llegar a gente ya involucrada en el ámbito. Este método ayudó a atraer usuarios realmente interesados en el tema como parte del registro y testeo.





3.3.5 PRESS KIT

Un press kit es una herramienta utilizada para suministrar información detallada acerca de un evento, una empresa, un producto o una persona a los medios de comunicación. En este contexto, el press kit incluye elementos visuales que delimitan la comunicación del proyecto en diversas ubicaciones. El propósito fundamental de un press kit es agilizar el acceso de los medios de comunicación a información precisa y relevante sobre el tema en cuestión.



3.3.6 RECORRIDO INSTALACIÓN

ARQUITECTURA DEL RECORRIDO

Forma correcta de crear un recorrido de datos para no perder la atención del público y tener una buena comprensión de lo expuesto.

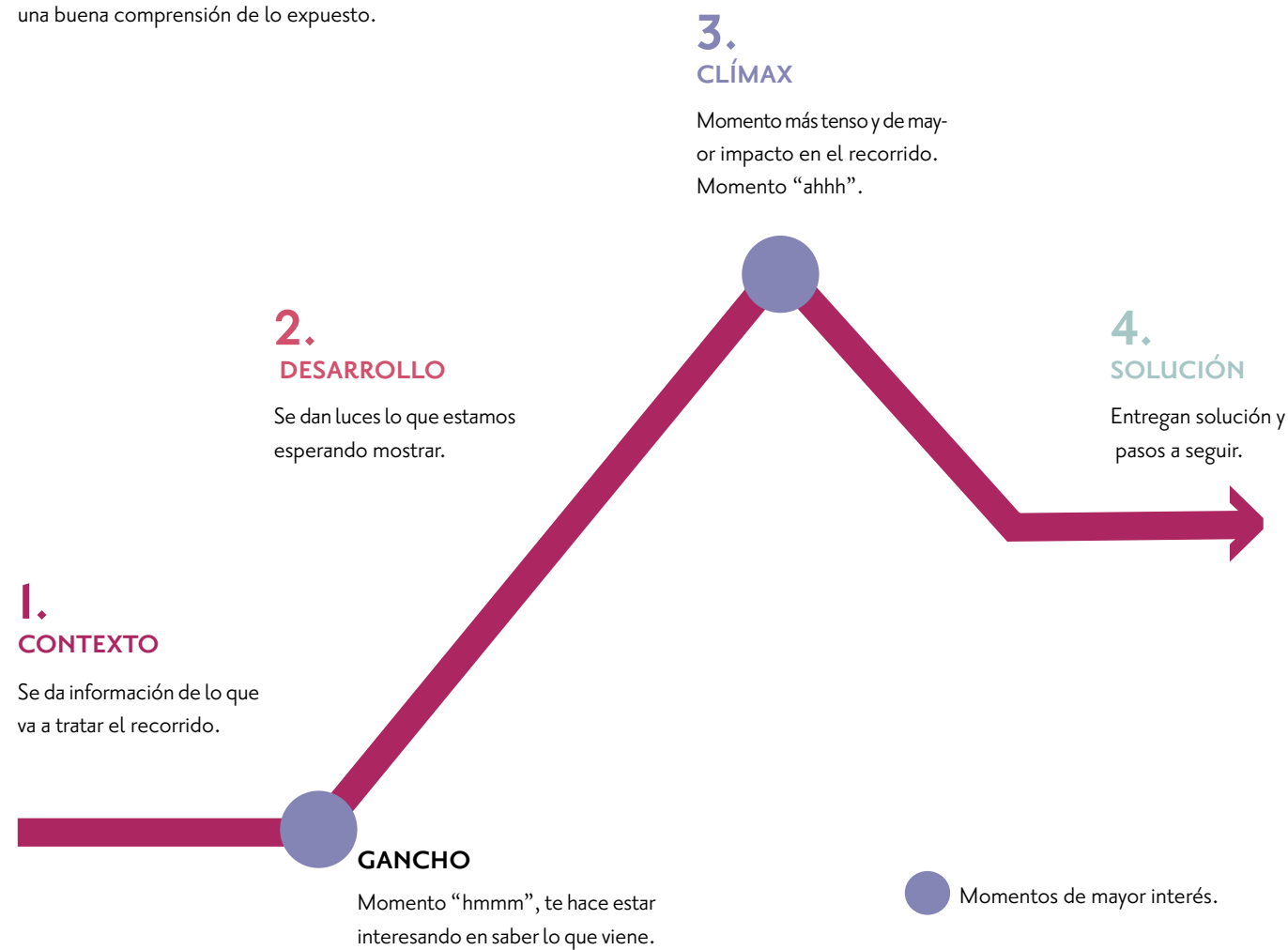


Fig. 7: Elaboración de autor basada en "Effective Data Storytelling" (2019).

	OBJETIVO	CONTENIDO	ATRIBUTO
1.	<p>Proporcionar conocimientos fundamentales sobre el sueño, sus fases.</p> <p>Gancho: demostrar las características específicas del sueño en mujeres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Información sobre las fases del sueño. - Datos que resalten la diferencia en las necesidades del sueño entre mujeres hombres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informativo - Educativo
2.	<p>Detallar el ciclo de sueño de la mujer destacando los factores que contribuyen a las diferencias de género.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descripción detallada de cada etapa del sueño en la vida de la mujer. - Datos específicos sobre las variaciones en las necesidades de sueño. - Factores que influyen en las diferencias de sueño entre géneros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informativo - Esclarecedor
3.	<p>Destacar la influencia de los hábitos diarios en la calidad del sueño, proporcionando ejemplos concretos y contrastes entre ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enfatizar la conexión entre hábitos diarios, sociales y patrones de sueño. - Contrastar datos de mujeres con diferentes hábitos. - Proporcionar información sobre cómo mejorar la calidad del sueño a través de cambios en los hábitos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivacional - Orientador
4.	<p>Fomentar la participación activa del usuario, permitiéndoles expresar sus preferencias y compartir experiencias relacionadas con el sueño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas interactivas que permiten a los usuarios expresar preferencias del dormir. - Visualización de las preferencias de otros participantes. - Espacio para que los usuarios compartan recomendaciones y vivencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativo - Comunitario

INTERVENCIÓN MALLPLAZA
MEDIDAS Y RECORRIDO

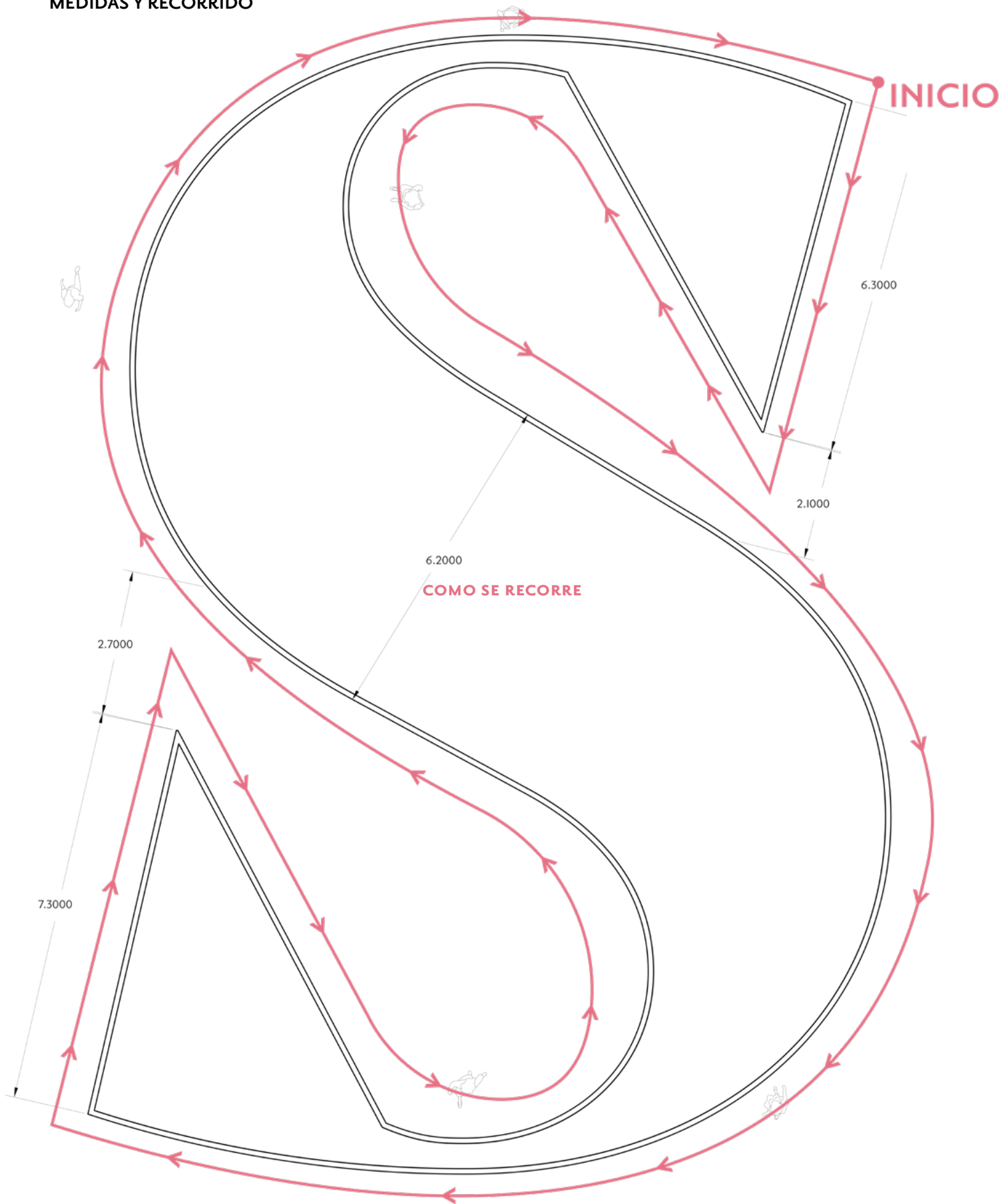


Fig. 8:
Elaboración del autor [noviembre, 2023]

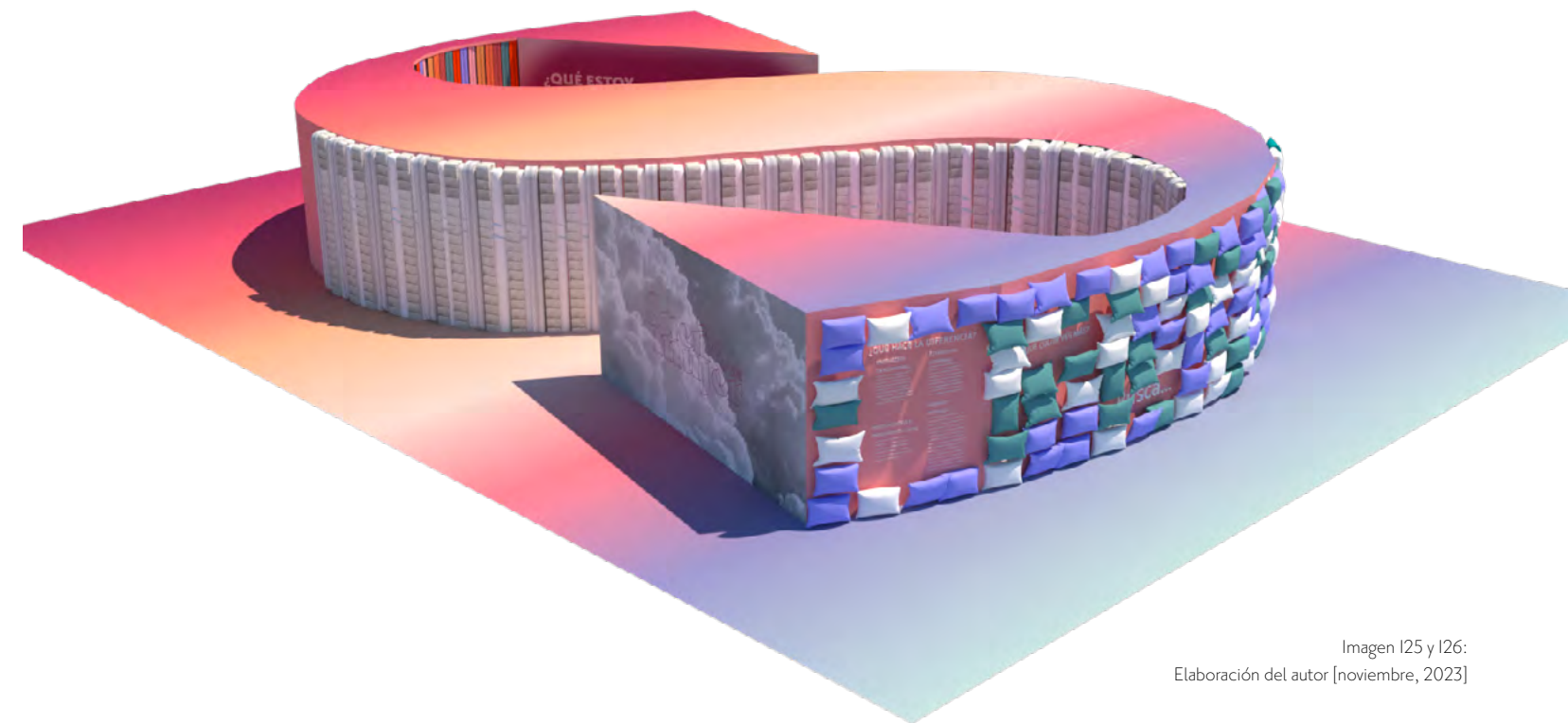
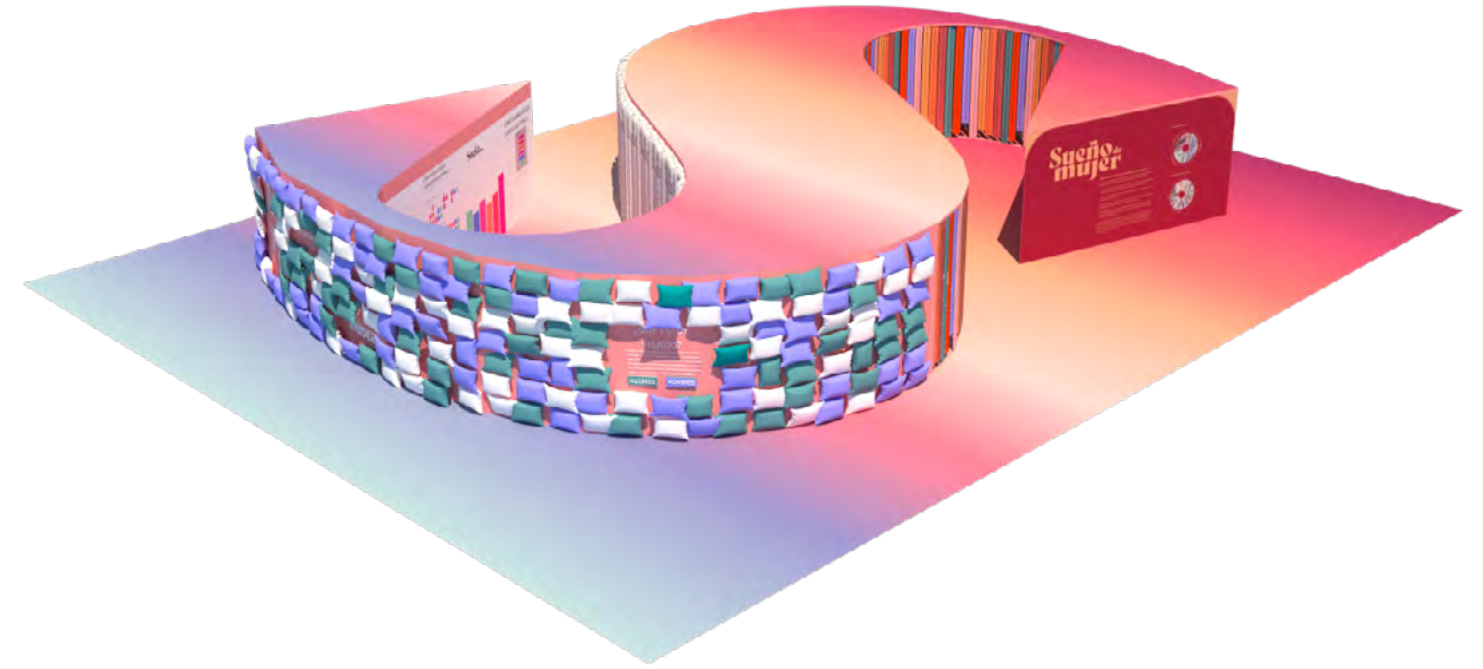


Imagen I25 y I26:
Elaboración del autor [noviembre, 2023]



Fig. 9:
Elaboración del autor en base el plano de Mallplaza [noviembre, 2023]

¿QUÉ ESTOY VIENDO?

Como te comportas cada día influye en cómo puedes dormir cada noche. Aquí puedes ver qué hábitos influyen en tu dormir y con simples cambios puedes mejorar.

Cada color representa un comportamiento de tu día a día, busca en la pared las diferentes recomendaciones e información.



NOCHE IDEAL DE SUEÑO

Representa un sueño de una mujer, como si fuera una mujer.

Representa un sueño de una mujer, como si fuera una mujer.

12 - 18 AÑOS

19 - 27 AÑOS

28 - 35 AÑOS

36 - 45 AÑOS

46 - 55 AÑOS

56 + AÑOS

¿QUÉ HACE LA DIFERENCIA?

PRODUCCIÓN DE HORMONAS:

Las hormonas tienen un impacto significativo en el sueño. Las variaciones en los niveles hormonales, como los de estrógeno y progesterona, pueden influir en la regulación del sueño en las mujeres. El efecto de las hormonas, como mensajeros químicos del cuerpo, puede tener implicaciones en la regulación del sueño y afectar la calidad y duración del descanso.

ESTRUCTURA CEREBRAL:

Las conexiones cerebrales en las mujeres son distintas y más complejas que las de los hombres, lo que podría explicar que las mujeres duerman más. Dado que las mujeres a menudo realizan múltiples tareas que implican un mayor uso del cerebro en comparación con los hombres, podría justificarse una necesidad de descanso adicional.

PREDISPOSICIÓN A PROBLEMAS DE SALUD:

Las hormonas tienen un impacto significativo en el sueño. Las variaciones en los niveles hormonales, como los de estrógeno y progesterona, pueden influir en la regulación del sueño en las mujeres.

GÉNERO Y

BIOLOGÍA:

La biología desempeña un papel fundamental en la comprensión de cómo afectan los cambios hormonales a la calidad del sueño. Las mujeres experimentan una serie de cambios hormonales a lo largo de su vida, como los relacionados con el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, que pueden tener un impacto significativo en la calidad de su sueño. Por ejemplo, durante el ciclo menstrual, las fluctuaciones en los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona pueden contribuir a la dificultad para conciliar el sueño o a despertares nocturnos.

¿QUÉ COLOR VES MÁS?



PRODUCCIÓN

- 4.1 Proceso de Diseño
- 4.2 Testeo con Usuarios
- 4.3 Propuesta Final de Diseño
- 4.4 Ventajas Competitivas
- 4.5 Modelo de Negocios
- 4.6 Actores Claves
- 4.7 Presupuesto

4.1 PROCESO DE DISEÑO

El proceso de diseño se divide en dos partes principales. La etapa 01 abarca el levantamiento, tabulación, análisis y conclusión de los datos. La segunda etapa implica la evaluación y fiscalización de los datos para generar su recorrido. Se proporcionan dos tablas con el resumen de cada proceso, seguidas de una explicación más extensa del mismo.




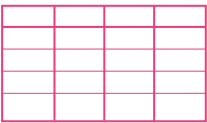


ETAPA 01 RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS			
Participantes	Selección de 18 mujeres	Requisitos: - Estar dentro de la edad. - Vivir en Santiago - Tener un smartphone	Grupos, cada uno con 3 participantes 12 - 18 años 36 - 45 años 19 - 27 años 46 - 55 años 28 - 35 años 56 años +
Levantamiento de datos	CUADERNILLO DE AUTO REGISTRO  Se entrego uno a cada participante por una semana, con el fin de medir sus día a día.	RELOJ NOCTURNO  También se agrega un reloj para medir la calidad de su sueño durante la noche.	APLICACIÓN DEL SUEÑO  Se solicitó descargar una aplicación extra para medir el sueño.
Análisis	MATRIZ  Generar matriz en Excel y se tabulan los datos recolectados del cuadernillo y reloj.	ÁNALISIS  Analizan los datos en busca de relaciones de conductas con el sueño.	INSIGHT  Llegar a conclusiones validas y lograr encontrar insights dentro de la investigación de datos.

Fig. 10: Elaboración de autor (2023).

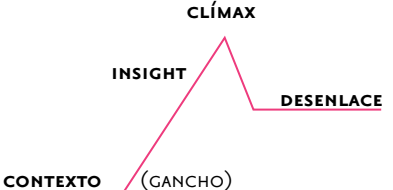

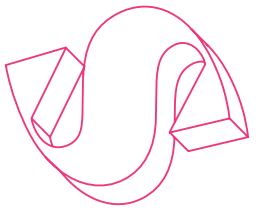
ETAPA 02 SOCIABILIZACIÓN DE DATOS			
Contenido	Definición conceptual de la exhibición y recorrido, basándose en la metodología propuesta por Brent Dykes; "6 Elementos esenciales para la historia de datos".	1. Fundamento 2. Esencial 3. Explicativo 4. Secuencial 5. Dramático 6. Visuales	Dykes explica la manera correcta de contar una narrativa de información, que consta de varios pasos para involucrar al público. 
Diseño	Definición del contenido, con la selección de los datos a usar se establece la posición de los datos en el recorrido.	 ENTRADA	1. Prototipar posibles representaciones de datos. 2. Generar testeo con el usuario para comprobar si logra entender los datos. "Se me hace muy simple de entender la parte inicial, después creo que podría haber algo que conduzca la dirección de mejor manera" - Trinidad
Producción	Las correcciones realizadas durante el testeo fueron fundamentales. Se generó trabajo de co-diseño.	Se prepara todo el material gráfico de datos y se generan renders del proyecto en el lugar para ver puesta en escena.	 RENDER INSTALACIÓN MALLPLAZA

Fig. 11: Elaboración de autor (2023).

En primer lugar, se tomaron decisiones sobre cómo evaluar y medir los trastornos del sueño en mujeres. Como parte de estas decisiones, se creó un cuadernillo para el registro de datos, el cual se diseñó con la ayuda del libro de

“Poner una frase de los libros”
Lestrumet veliquidebit asperion
re molor aditam, con estessimet
molorro bla sundandel id
maximus, qui verem et repro tes
ullibus iumSena, quis patrae no.
ForeiNonit, notat firmaio, contem

Ellen Lupton, diseñadora gráfica y profesora. El cuadernillo se abrió a todos los grupos socio-económicos y se recolectaron datos de mujeres dispuestas a participar y comprometerse con el experimento. Se generó un formulario de preguntas que permitió dividir a los grupos por edades y la diferencia de la etapa de la vida en la que se encuentran, desde los 12 años hasta los 56+ años.

El cuadernillo pasó por varias modificaciones en cuanto a contenido, diseño y representación de los datos, hasta que se logró un resultado limpio, fácil de entender y ordenado. En conjunto con el cuadernillo, se creó una plataforma en Excel para el registro de los datos y resultados del experimento, la cual cuenta con la capacidad de agrupar los datos y tener una manera sencilla de sacar conclusiones.

Una vez finalizado el levantamiento de datos y la tabulación de estos, se pasó a la creación del recorrido de los datos, para lo cual se utilizó el libro *“Effective Data Storytelling”* de Brent Dykes como una pieza clave. Este libro permitió entender cómo exhibir la información de manera clara y atractiva, y cómo lograr que los usuarios no se pierdan ni se mareen con la información. Se habla de los “6 elementos esenciales para la historia de datos”, siendo datos con respaldo, punto principal, explicación clara, el dato se suma a la información anterior, elementos de emoción y formas visuales atractivas.

Dykes explica la manera correcta de contar una narrativa de información, que consta de varios pasos para involucrar al público. Primero, se debe dar contexto, luego utilizar una información gancho para atraer la atención de

los espectadores. A continuación, se debe dar más información sobre el gancho para hacerla más interesante a medida que se avanza hacia el clímax, el momento de mayor tensión en el recorrido, donde las personas se sorprenden e impactan. Finalmente, se debe proporcionar información menos relevante, pero no puede ser lo mínimo porque es lo último que las personas van a ver, es lo que se llevan. Todo esto tiene un orden especial de creación para asegurarse de que la información esté en el lugar correcto y donde pueda generar más impacto.

Una vez que se ha generado el contenido de datos de manera correcta, se inicia el proceso de exposición de estos. Es importante tener en cuenta el tipo de dato y el público al que va dirigido para poder fiscalizar la información de manera adecuada. El libro de Brent Dykes proporciona información sobre cómo evitar errores de representación, como el uso de colores muy similares o tipografías pequeñas para textos importantes, y cómo seleccionar el tono correcto para el narrador del recorrido según el tipo de experimento. Luego, se procede a dar forma al recorrido, dividiendo la información por partes y asignando una técnica de representación del gráfico y dato a mostrar. Fue fundamental tener en cuenta que la forma más original de exhibir los datos debe estar en el clímax, tal como se aprendió en el libro. El proceso es largo y requiere de prueba y error, pero una vez definido se hicieron testeos.

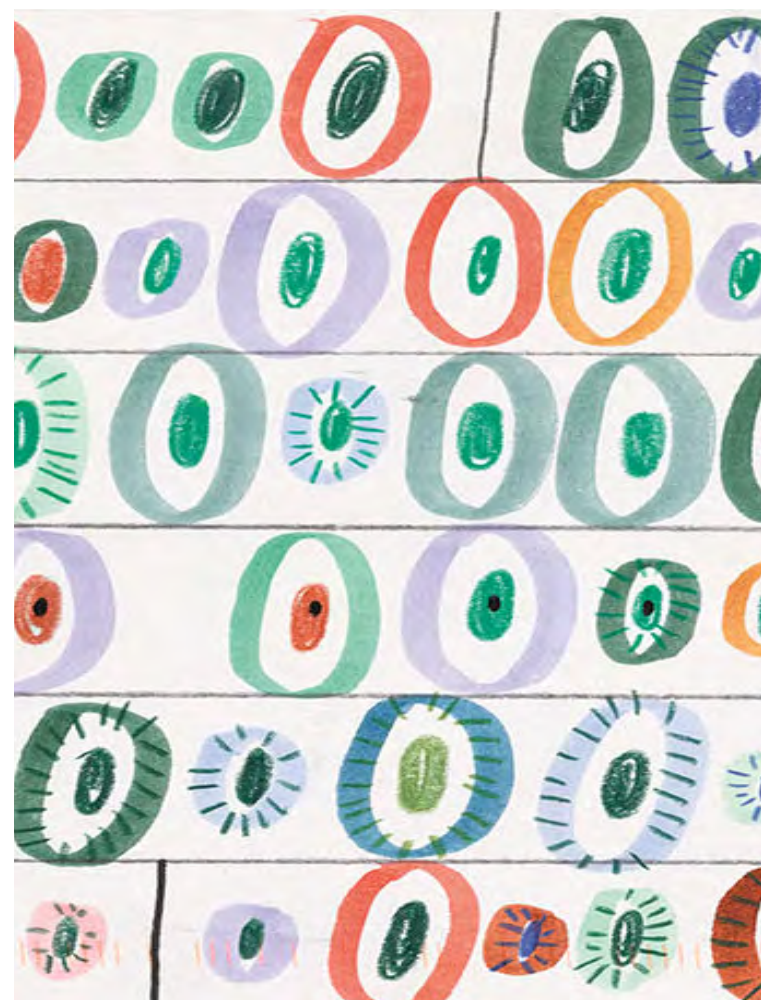
Durante el testeo con usuarios, se demostró que comprendían lo expuesto, se producía el efecto de impacto y preocupación que se buscaba generar. Las correcciones realizadas durante el testeo fueron fundamentales para lograr un recorrido más simple y prolijo gracias al co-diseño.



Imagen 130:
Cottonbro Studio [julio, 2021]



(Código QR para ver el proceso entero de la recolección de datos)



Stefanie Psavec

Giorgia Lupi

4.1.1 FUNDAMENTOS VISUALIZACIÓN DE DATOS

Durante el proceso de creación del proyecto “Sueño de Mujer”, se decidió llevar a cabo un estudio de datos para su realización. Como referente principal se tomó a Giorgia Lupi, diseñadora gráfica de información, artista y socia de Pentagrama, quien ha estudiado el manejo de datos y tiene una opinión en lo fundamental que es el diseño gráfico para procesar los datos. Lupi señala como los datos ya son parte de nuestro día a día; “Los datos no

pertenecen a un futuro distópico lejano; son una mercancía y una característica intrínseca e icónica de nuestro presente, como los dólares, el hormigón, los automóviles y la Helvética. Las formas en que nos relacionamos con los datos están evolucionando más rápidamente de lo que nos damos cuenta, y nuestras mentes y cuerpos se están adaptando naturalmente a esta nueva realidad híbrida construida de estructuras físicas e informativas”.

El diseño visual de datos es capaz de transmitir grandes cantidades de información de manera rápida y efectiva al subconsciente sin necesidad del lenguaje, el diseño visual es capaz de entregar grandes sumas de información. Uno de los proyectos más reconocidos de Giorgia es “Dear Data” (2014) en conjunto con Stefanie Psavec, en donde durante un año recopilaron datos del día a día a través del dibujo análogo. Lupi y Psavec se ponían

de acuerdo para registrar un ámbito de sus vidas durante una semana y luego compartir el resultado. Ambas diseñadoras de información que viven en diferentes lados del Atlántico comparaban su forma de registrar y representar los datos. Según Lupi, “A medida que avanzan las semanas, compartimos todo sobre nosotras mismas a través de nuestros datos: nuestras envidias, los sonidos de nuestro entorno, nuestros momentos privados y nuestros hábitos alimenticios”, con la manera correcta de representar se puede hacer entender hasta el último detalle si es ese el propósito. En este proyecto, ambas diseñadoras relatan la experiencia de registrar datos del día a día, como “La recolección de datos es el acto de darse cuenta, observar y registrar incluso las cosas más mundanas de tu vida una a la vez. Es una herramienta hermosa que nos ayuda a pautar nuestras vidas y nos ayuda a tener un contacto más cercano con nosotros

misimos” - Giorgia Lupi. De igual manera, la recolección de tus hábitos puede hacer que tu higiene del sueño mejore al poder visualizar tu rutina y analizar los cambios pequeños que se pueden producir para mejorar.

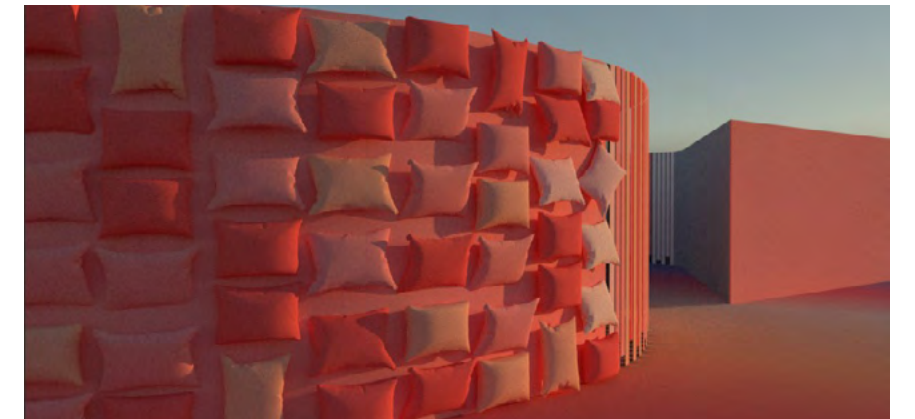
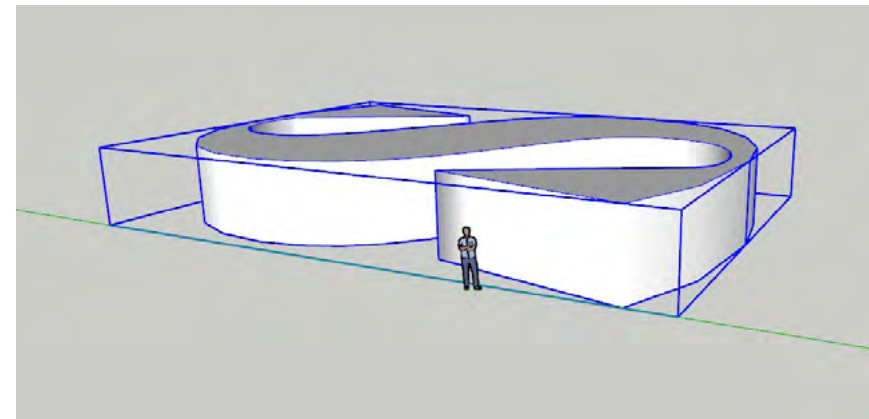
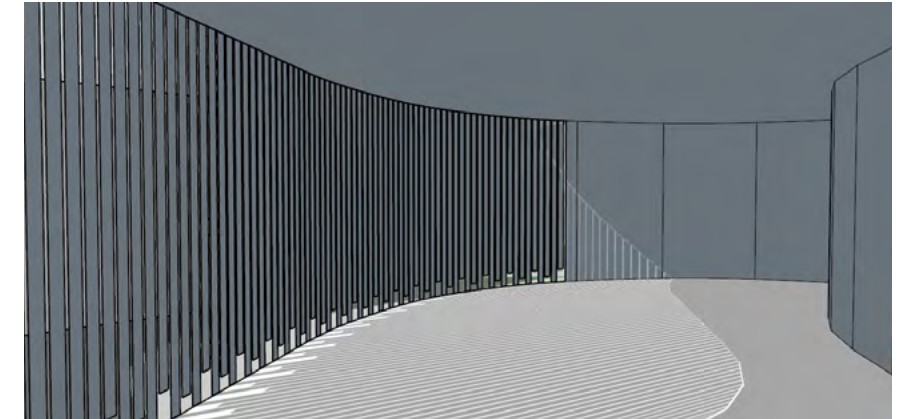
Por otra parte, en el proceso se utilizó como referente a Brent Dykes, especialista de arte y ciencia del storytelling de datos, quien a través de su libro “Data Storytelling” explica el recorrido clave para que el usuario haga un correcto seguimiento de datos y logre entender con totalidad lo que se le está exponiendo. Dykes expone las claves para hacer una historia de datos correcta, partiendo por entender la anatomía del dato y todos sus elementos, para luego evaluar cuál es el motivo principal de la investigación, qué es lo que se desea expresar, cuál es el insight. Continúa con la narrativa del dato, cuál va a ser el tono y cómo lo va a expresar, finalizando con cómo

van a ser los canales visuales, los caminos del diseño y dando consejos para no confundir al público con colores o formas.

Con referentes como estos se creó el proceso de “Sueño de mujer”, siguiendo el camino de Dykes en cómo exponer datos de la manera correcta y tomando en cuenta la forma, creatividad y certeza de Lupi para representarlos. Ambos hablan de lo importante y real que es la expresión de datos y cómo esta puede ayudar a las personas a tomar cambios y decisiones importantes, como en este proyecto.

4.2 TESTEO CON USUARIOS

Para el testeo con el usuario, se crearon diferentes gráficas para representar los datos en la exposición. En una primera instancia, se mostraron al usuario referencias sobre cómo visualizar datos sin utilizar los datos reales, con el objetivo de avanzar hacia una visualización clara y comprensible. Luego, se les presentaron a varios usuarios los primeros renders del proyecto, y podían seguir el recorrido; en ese momento, se realizaron ajustes para que el trayecto a seguir fuera más comprensible. En tercer lugar, se mostró el render finalizado para garantizar que todo se leyera y entendiera a la perfección.



4.3 PROPUESTA FINAL

“Sueño de Mujer” que busca facilitar la detección temprana de trastornos del sueño en mujeres y promover cambios en acciones cotidianas para un sueño más saludable.

Se identificaron diferentes variables que afectan directamente en la aparición de trastornos del sueño en mujeres, con esta información se generaron diferentes sistemas de registro de datos para detectar aspectos que inciden en el buen o mal dormir y así promover un auto pronóstico temprano de trastornos del sueño. El proyecto logra educar de manera correcta la buena higiene del sueño y así cambios en rutinas y acciones cotidianas que fomenten y ayuden a un buen dormir.



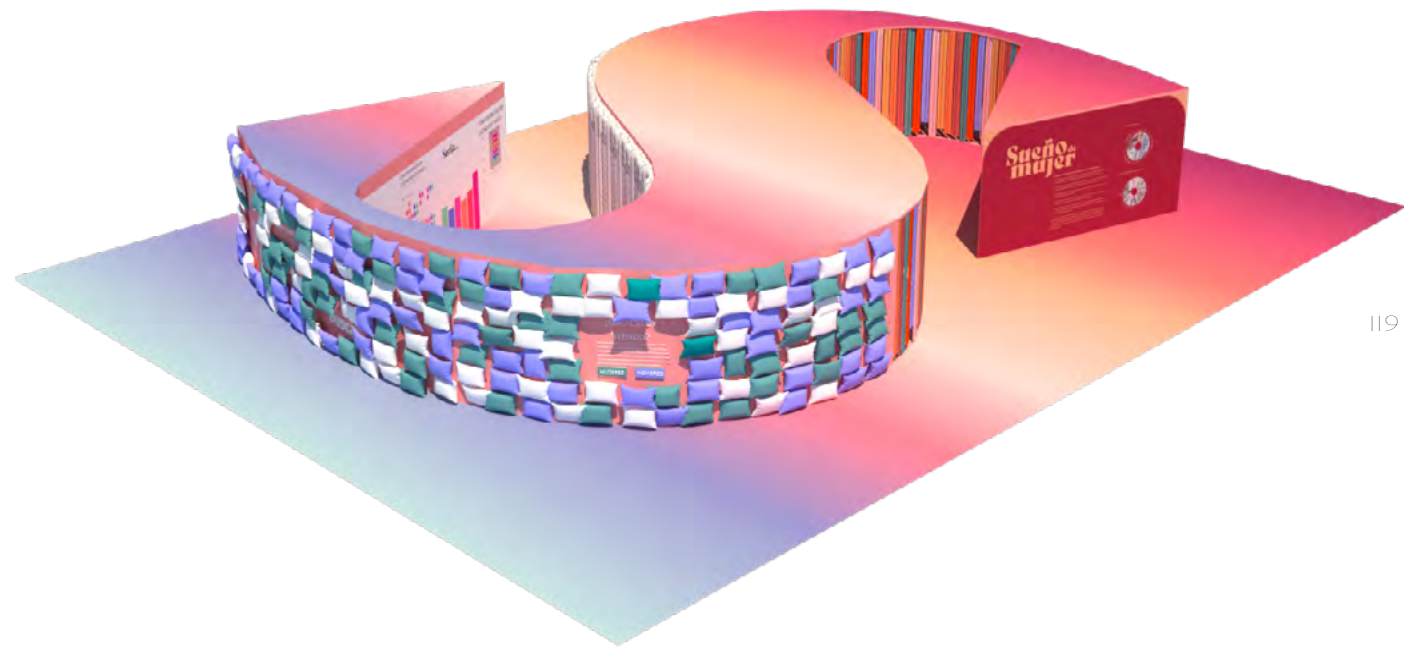
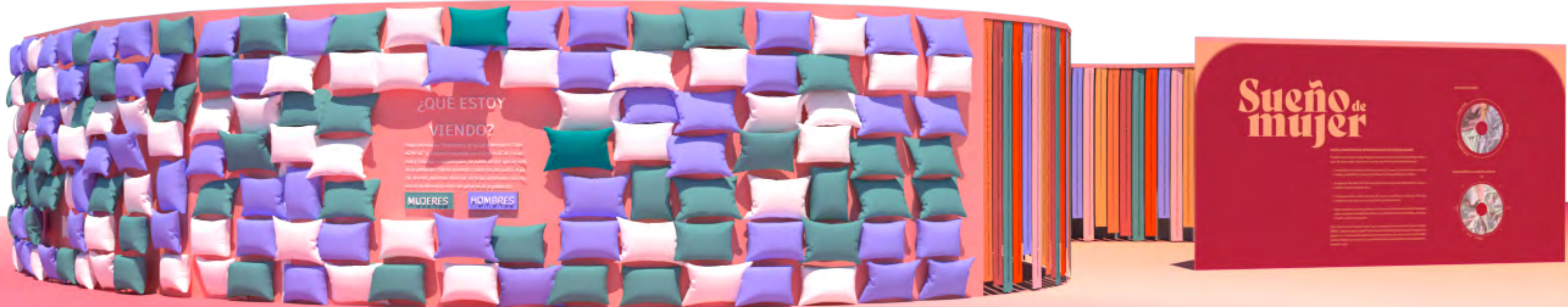


Imagen 143 y 144:
Elaboración del autor [noviembre, 2023]





Sueño de mujer

SUEÑO, SU IMPORTANCIA, RITMOS CIRCADIANOS Y FASES DEL SUEÑO

El sueño es esencial para la salud integral de las seres humanos, ocupando aproximadamente un tercio de nuestra vida. Algunos aspectos por los que el sueño es fundamental incluyen:

- **Consolidación de la memoria:** Durante el sueño, el cuerpo y el cerebro realizan actividad noturna, consolidando la memoria y almacenando la información en el cerebro.
- **Recuperación del estrés diario:** El sueño promueve la recuperación del estrés diario y ayuda a mantener un buen estado de salud.
- **Comunicación entre células nerviosas:** El sueño es crucial para un número de funciones celulares, incluyendo la comunicación entre las células nerviosas.
- **Ritmos circadianos:** Los ritmos circadianos y los ritmos de sueño están estrechamente relacionados con las necesidades metabólicas de descansar y reemplazar el estrés acumulado, promoviendo un sueño consistente y reparador.

Cada noche de sueño consta de cuatro fases, incluyendo una de movimientos rápidos de ojos (REM), y cada parte juega un papel fundamental para despertar descansados y a día para el día siguiente. Los ritmos de sueño pueden verse afectados por una persona a día y de una noche a otra debido a diversos factores, como la edad, el consumo de alcohol, los horarios de trabajo y los hábitos de consumo de sueño.

INICIOS DE SUEÑO



OLVIDO DE SUEÑO ASOCIADO AL TIPO DE



La luz que emiten estos dispositivos electrónicos pueden interferir con la producción de melatonina, una hormona que ayuda a regular el sueño.

El estado de ánimo de como te acuestas afecta en la calidad del sueño, dormir con preocupaciones puede causar insomnio.

Tu cama es sola para dormir, no acostumbres a hacer todo ahí.

El ejercicio puede mejorar la calidad del sueño, ya que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y promueve la relajación y el descanso.

Los alimentos y los patrones dietéticos que se asocian con un mejor sueño tienden a ser más bajos en índice glucémico.

La luz que emiten estos dispositivos electrónicos pueden interferir con la producción de melatonina, una hormona que ayuda a regular el sueño.

El estado de ánimo de como te acuestas afecta en la calidad del sueño, dormir con preocupaciones puede causar insomnio.

Tu cama es sola para dormir, no acostumbres a hacer todo ahí.

Los alimentos y los patrones dietéticos que se asocian con un mejor sueño tienden a ser más bajos en índice glucémico.

El estado de ánimo de como te acuestas afecta en la calidad del sueño, dormir con preocupaciones puede causar insomnio.

Los alimentos y los patrones dietéticos que se asocian con un mejor sueño tienden a ser más bajos en índice glucémico.

¿QUÉ ESTOY VIENDO?

Como te comportas cada día influye en cómo puedes dormir cada noche. Aquí puedes ver qué hábitos influyen en tu dormir y con simples cambios puedes mejorar.

Cada color representa un comportamiento de tu día a día, busca en la pared las diferentes recomendaciones e información.

ALIMENTACIÓN - BEBESTIBLES	ESTADO DE ÁNIMO
ALIMENTACIÓN - COMIDA	FACTORES AMBIENTALES
TECNOLOGÍA	EJERCICIO

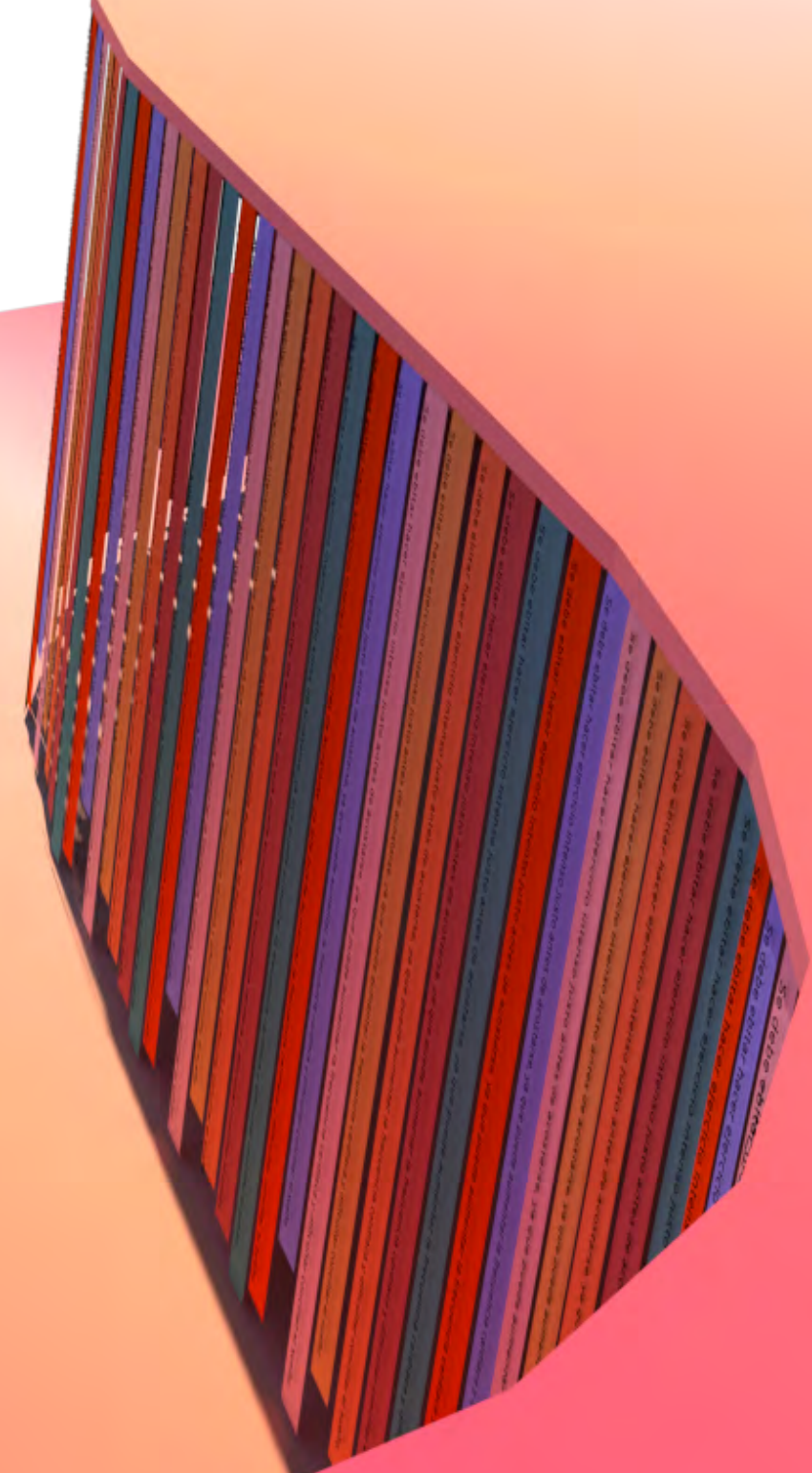


¿QUÉ ESTOY VIENDO?

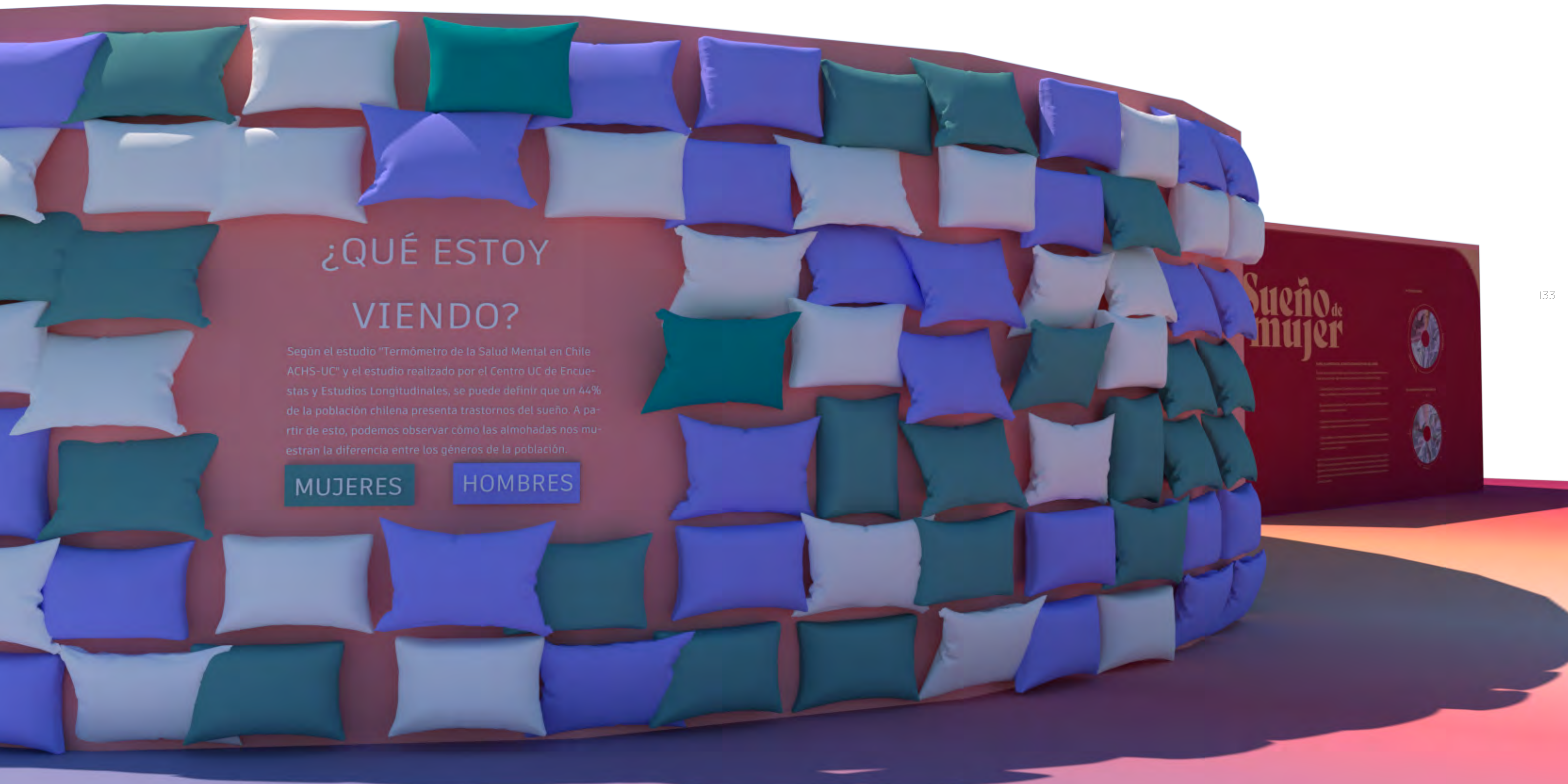
Como te comportas cada día influye en cómo puedes dormir cada noche. Aquí puedes ver qué hábitos influyen en tu dormir y con simples cambios puedes mejorar.

Cada color representa un comportamiento de tu día a día, busca en la pared las diferentes recomendaciones e información.

ALIMENTACIÓN - BEBESTIBLES	ESTADO DE ÁNIMO
ALIMENTACIÓN - COMIDA	FACTORES AMBIENTALES
TECNOLOGÍA	ACTIVIDAD









Sueño de mujer

¿QUÉ HACE LA DIFERENCIA?

PRODUCCIÓN DE HORMONAS:

Las hormonas tienen un impacto significativo en el sueño. Las variaciones en los niveles hormonales, como los de estrógeno y progesterona, pueden influir en la regulación del sueño en las mujeres. El efecto de las hormonas, como melatonina, también puede tener un efecto en la regulación del sueño y afectar la calidad y duración del descanso.

ESTRUCTURA CEREBRAL:

Las conexiones cerebrales en las mujeres son distintas y más complejas que las de los hombres, lo que puede impactar que las mujeres duerman más. Dado que las mujeres a menudo sufren un mayor nivel de cambios en comparación con los hombres, podría justificarse una necesidad de descanso adicional.

PREDISPOSICIÓN A PROBLEMAS DE SALUD:

Las hormonas tienen un impacto significativo en el sueño. Las variaciones en los niveles hormonales, como los de estrógeno y progesterona, pueden influir en la regulación del sueño en las mujeres.

GÉNERO Y BIOLOGÍA:

La biología desempeña un papel fundamental en la comprensión de cómo afectan los cambios hormonales a la calidad del sueño. Las mujeres experimentan una serie de cambios hormonales a lo largo de su vida, como los relacionados con el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, que pueden tener un impacto significativo en la calidad de su sueño. Por ejemplo, durante el ciclo menstrual, los fluctuantes en los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona pueden contribuir a la dificultad para conciliar el sueño o a despertares recurrentes.

¿QUÉ COLOR VES MÁS?



Sueño de
mujer

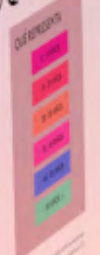


PROMEDIO DE HORAS DORMIDAS
SEGÚN LOS HABITOS DE LA MUESTRA.

CÓMO DUERMO SEGÚN
LOS HABITOS QUE TENGO ...



CÓMO DUERMO SEGÚN
LA EDAD QUE TENGO ...



NOCHE IDEAL DE SUEÑO

Interacción por edad de los usuarios.
Interacción por acciones realizadas en el momento de la interacción.

Interacción por acciones realizadas en el momento de la interacción.

12 - 18 AÑOS

19 - 27 AÑOS

28 - 35 AÑOS

36 - 45 AÑOS

46 - 55 AÑOS

56 + AÑOS

ELEMENTOS DEL SUEÑO					PIEZAS Y FACTORES AMBIENTALES		
HORA	ACCIONES PREVIAS	Nº DE HORAS	DESPERTAR	TIPO DE SUEÑO	CONDICIÓN AMBIENTAL	SONIDO	LUZ
8:00	PELÍCULA / SERIE	5	1 ALARMA	NO ME ACUERDO	LLUVIA	AMBIENTE	100%
8:30	TELÉFONO	6			NIEVE	SILENCIO	75%
9:00	LEER	7		BUENOS	TRUENO	PODCAST	50%
9:30	MEDITAR	8	MUCHAS ALARMAS		FRÍO	MÚSICA	25%
10:00	DEPORTE	9		NORMAL	CALOR	RUIDO BLANCO	0%
10:30	TAREAS	10			CALOR	TV	
11:00	R.R.S.S	11	SIN ALARMAS	PESADILLAS	MEDIO		
11:30	COMPUTADOR						
12:00							

Veamos...

140

141

142

143

NOCHE IDEAL DE SUEÑO

ELEMENTOS DEL SUEÑO

Representa un carril de lana por los años.
Cada punto es una actividad que representa.

Representa un carril de lana por los años.
Cada punto es la actividad que representa.

Edad	Actividad	Horario	Factor Ambiental	Porcentaje
12 - 18 AÑOS	PELÍCULA / SERIE	8:00	LLUVIA	100%
19 - 27 AÑOS	TELÉFONO	8:30	AMBIENTE	100%
28 - 35 AÑOS	LEER	9:00	NEVE	75%
36 - 45 AÑOS	MEDITAR	9:30	TRUENO	50%
46 - 55 AÑOS	DEPORTE	10:00	FRÍO	25%
56 + AÑOS	TAREAS	10:30	CALOR	0%
	R.R.S.S	11:00	RUIDO BLANCO	0%
	COMPUTADOR	11:30	CALOR MEDIO	0%
		12:00	TV	0%

PIEZAS Y FACTORES AMBIENTALES

- 1 ALARMA
- NO ME ACUERDO
- MUCHAS ALARMAS
- BUENOS
- NORMAL
- SIN ALARMAS
- PESADILLAS

Veamos...

4.4 VENTAJAS COMPETITIVAS

ANÁLISIS FODA



4.5 MODELO DE NEGOCIOS

PRIMERA ETAPA

CREAR

Diseñador gráfico

Encargado crea el sistema de registro completo y lo imprime para ser entregado con el kit.

Sociólogo

Encargado de asignar a las mujeres que son parte del experimento y hacer el seguimiento de su registro, para luego pasar a la tabulación de los datos.

SEGUNDA ETAPA

PRODUCIR

Sociólogo y Programador

Generan análisis del resultado y crean conclusiones para llevar a la fisicalización de los datos y lograr generar impacto.

Diseñador gráfico

Encargado de generar una vista creativa e impactante de los datos. Genera el recorrido de la intervención y gestiona para llevarla a la localidad, sucursales Mall Plaza.

TERCERA ETAPA

INSTALAR

Productora

Contacto con la productora para llevar a cabo el proyecto en la primera ubicación y luego seguir a la próxima.

Diseñador gráfico

Encargado de crear canales de comunicación para convocar al público. Contactar influencers del tema y RRSS que comuniquen en sus canales la instalación para hacerla masiva.

4.6 ACTORES CLAVES

MARCAS/ EMPRESAS

- **Rosen** [apoya a emprendedores]
- **Mall Plaza** [compromiso declarado con la cultura]
- Falabella
- **Always**
- Entre linos
- **Paula**
- Natural lino
- Hilo noble
- Asociación Chilena de Seguridad

GOBIERNO Y FUNDACIONES

- **Ministerio de la Mujer**
- Ministerio de Salud
- Ministerio de Bienes Nacionales
- Sleep Foundation
- The Better Sleep Council

SALUD

- Clínica Somnos
- Instituto del sueño
- Sociedad chilena del sueño [SOCHIMES]
- Dra. Evelyn Benavides Simon [Neurología del sueño Clínica]
- Daniela Campos [Jefa riesgos ACHS]
- Dr. Pablo Guzman [Clínica Somnos]
- Centro del Sueño UC

PROYECTO

- Matías Ferrari [Registro de datos]
- Cristian Gastelo [Registro fotográfico]
- Francisca Brown [Diseño industrial]

Fig. 14: Elaboración de auto (2023).



4.7 PRESUPUESTO

Se elabora un cálculo aproximado de los costos necesarios para llevar a cabo el proyecto. Este análisis nos permite evaluar su viabilidad y factibilidad, de llevar a cabo la intervención del proyecto

GASTOS

ETAPA 01 | INVESTIGACIÓN

Servicios profesionales

Diseño \$850.000

Investigador \$700.000

Kit Participantes	Valor unidad	Unidades	Total
Cuadernillo	\$3.000	30	\$90.000
Lapices	\$100	10	\$1.000
Reloj	\$2.500	6	\$15.000
Tote bag	\$400	25	\$10.000
Stickers x3	\$100	80	\$8.000
Impresion acuerdos	\$200	30	\$6.000

ETAPA 02 | ANÁLISIS

Servicios profesionales

Sociólogo \$720.000

Data Analist \$120.000

Programador \$850.000

ETAPA 01 | PRODUCCIÓN

Servicios profesionales

Diseño \$850.000

Diseño infografía \$600.000

Periodista contenido \$500.000

Producción intalación

Productora \$12.000.000

Comunicación

Publicidad \$300.000

Community Manager \$180.000

Total de gastos \$17.800.000

FINANCIAMIENTO

Auspiciadores

Mallplaza \$4.500.000

Rosen \$3.300.000

Always \$4.500.000

Patrocinadores

ACHS [Asociación Chilena de Seguridad] \$1.000.000

Ministerio de la mujer \$2.800.000

SOCHIMES [Sociedad chilena del sueño] \$500.000

Clinica Somnos \$500.000

Media Partner

La Tercera \$280.000

Paula revista \$120.000

Paula blog \$200.000

Paula radio \$100.000

TOTAL FINANCIAMIENTO \$17.800.000

FLUJO PROYECTO

Ingresos

Mallplaza \$4.500.000

Rosen \$3.300.000

Always \$4.500.000

ACHS [Asociación Chilena de Seguridad] \$1.000.000

Miniterio de la mujer \$2.800.000

SOCHIMES [Sociedad chilena del sueño] \$500.000

Clinica Somnos \$500.000

La Tercera \$280.000

Paula revista \$120.000

Paula blog \$200.000

Paula radio \$100.000

Costos

Etapa 01 \$1.680.000

Etapa 02 \$1.690.000

Etapa 03 \$14.430.000

Total de ingresos \$17.800.000

Total de costos \$17.800.000

Flujo proyecto \$0



CONCLUSIONES

5.1 Resultado

5.2 Proyecciones



5.1 RESULTADO

Se lograron cumplir todos los objetivos definidos originalmente. Aunque el proceso no estuvo exento de fallas, gracias a la perseverancia y las constantes pruebas y errores cometidos, se logró alcanzar un resultado exitoso y cumplir con todas las expectativas del autor.

Los usuarios mostraron interés en el tema y se logró generar conciencia en las mujeres para que tomen en cuenta el peso al dormir y sueño, y así lograr cambiar patrones de su día y conciliar un mejor dormir.

La producción siente una enorme satisfacción de haber liderado y organizado todo el proceso para poder plasmar las etapas del proyecto de una forma propia. A pesar de no haber podido llevar a cabo la instalación en tamaño real y las interacciones masivas del público con ella, se hicieron pruebas y mejoras en base al co-diseño en el proceso.

5.2 PROYECCIONES

Sueño de Mujer seguirá buscando maneras de motivar a las mujeres a perseguir un cambio en sus sueños e incentivarlas a realizar cambios positivos en sus rutinas y lograrlo. Continuará haciendo intervenciones en diferentes lugares y con enfoques distintos, con el apoyo de marcas relacionadas con el tema y abierta a más colaboraciones.

Este proyecto buscará expandirse en tamaño y alcance hacia un producto replicable a nivel regional y en el futuro mundial. Se propone continuar con el diseño de un sistema de auto-registro más personalizado y preciso, para poder hacer un seguimiento propio y ver cambios más exactos en el proceso.

Un paso a mediano plazo es diseñar una comunidad/movimiento de mujeres en torno al tema, generando conciencia como lo es el tabaco o la buena alimentación, para que deje de ser algo opcional y se convierta en algo que se debe hacer y todos lo tengan internalizado para siempre.

Para terminar, la intención de Sueño de Mujer será seguir compartiendo conocimientos sobre el sueño, sin dejar de lado el diseño y buscando siempre ser un activo promotor de una comunidad sana y colaborativa en torno al bienestar.





BIBLIOGRAFÍA

6.1 Bibliografía

6.2 Bibliografía Imágenes

6.2 Bibliografía de Figuras

6.1 BIBLIOGRAFÍA

- American Academy of Sleep Medicine. (2014). The International Classification of Sleep Disorders, 3rd Edition. <https://aasm.org/resources/pdf/icssnomenclature.pdf>
- American Academy of Sleep Medicine. (2021). Sleep Disorders. <https://aasm.org/resources/factsheets/sleepdisorders.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. <https://dsm.psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Sleep Apnea Association. (2021). Sleep Apnea Information for Clinicians. <https://www.sleepapnea.org/learn/sleep-apnea-information-clinicians/>
- American Sleep Association. (2021). Narcolepsy. <https://www.sleepassociation.org/sleep-disorders/narcolepsy>
- ANAHANA. (23 de abril de 2023). Trastornos del sueño [Entrada de blog]. ANAHANA. Recuperado de <https://www.anahana.com/es/physical-health/sleep-disorders>
- Baker, F. C., Lampio, L., Saaresranta, T., & Polo-Kantola, P. (2018). Sleep and Sleep Disorders in the Menopausal Transition. *Sleep medicine clinics*, 13(3), 443–456. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.011>
- Bliccathemes, D. (2022, December 22). Si existen diferencias entre el sueño de mujeres y hombres. Instituto de Investigaciones del Sueño. Unidad Clínica Madrid. <https://www.iis.es/si-existen-diferencias-entre-el-sueno-de-mujeres-y-hombres/>
- Bonilla Rodríguez, F. J. (2019, 1 de julio). Problemas de sueño: qué factores nos impiden dormir y cómo combatirlos [Entrada de blog]. Quirónsalud. Recuperado de <https://www.quironsalud.es/blogs/es/psicologia-salud/problemas-sueno-factores-impiden-dormir-combatirlos>
- Carrillo-Mora, Paul, Barajas-Martínez, Karina Gabriela, Sánchez-Vázquez, Itzel, & Rangel-Caballero, María Fernanda. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20. Recuperado en 20 de junio de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es.
- Carrillo-Mora, Paul, Ramírez-Peris, Jimena, & Magaña-Vázquez, Katia. (2013). “Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario.” (“Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante ...”) *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(4), 5-15. Recuperado en 19 de junio de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002&lng=es&tlng=es.
- Centro de Investigación Médica Aplicada. (Fecha de publicación no disponible). Trastornos del sueño. Recuperado de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>
- Clínica Las Condes. (2023). Mujeres necesitan dormir más que hombres, de <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Psiquiatria/Noticias/Te-puede-interesar/mujeres-necesitan-dormir-mas-que-hombres#:~:text=Estudio%20señala%20que%20su%20cerebro,Universidad%20de%20Loughborough%2C%20en%20Inglaterra>
- Clínica Universidad de Navarra. (s.f.). Insomnio. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/insomnio#:~:text=Este%20trastorno%20del%20sue%C3%B1o%20se,el%2060%20%25%20de%20los%20casos>
- CUN (Clínica Universidad de Navarra). (s.f.). Insomnio. Recuperado de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/insomnio#:~:text=Este%20trastorno%20del%20sue%C3%B1o%20se,el%2060%20%25%20de%20los%20casos>.
- División de Prevención y Control del Cáncer, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (15 de mayo de 2023). Dormir bien [Entrada]. En Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Recuperado de <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm#:~:text=Evite%20consumir%20comidas%20abundantes%2C%20cafe%C3%ADna,m%C3%AIs%20f%C3%AAlcilmente%20por%20la%20noche>
- Durán A, Samuel, Mattar A, Pamela, Bravo B, Natalia, Moreno B, Carol, & Reyes G, Sussanne. (2014). Asociación entre calidad de vida y cantidad de sueño en adultos mayores de la Región Metropolitana y Región de Valparaíso, Chile. *Revista médica de Chile*, 142(11), 1371-1376. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001100002>
- Dykes, B. (2020). Effective data storytelling: How to drive change with data, narrative and visuals. World Scientific.
- Eguía, V. M., & Cascante, J. A.. (2007). Síndrome de apnea-hipopnea del sueño: Concepto, diagnóstico y tratamiento médico. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1), 53-74. Recuperado en 20 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200005&lng=es&tlng=es.
- Fernández Lorenzo, D. D. (2014-2015). Análisis de los patrones nutricionales y de sueño en un colectivo que realizó las pruebas físicas de acceso (Tesis de licenciatura). Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el deporte (INEF), Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado de https://oa.upm.es/36450/1/TFG_DANIEL_FERNANDEZ_LORENZO.pdf
- Ferré-Masó, A., Rodríguez-Ulecia, I., & García-Gurtubay, I. (2020). Diagnóstico diferencial del insomnio con otros trastornos primarios del sueño comórbidos [Differential diagnosis of insomnia from other comorbid primary sleep disorders]. *Atencion primaria*, 52(5), 345–354. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.11.011>
- Fletcher, J. (2021, 1 de febrero). Por qué dormir es esencial para la salud [Entrada de blog]. Medical News Today. Recuperado de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/por-que-es-importante-dormir>
- Foster, R. (2014, abril 10). Neurociencia del sueño [Charla TEDx]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=q3C4v6jqthk>
- Foster, R. (2019). Por qué es importante la luz solar para dormir mejor y cómo puede influir en nuestra calidad de vida [Entrada del blog]. En BBC NEWS [Blog]. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48330471>
- Frascara, J. (1997). Explorar el Terreno en Diseño gráfico para la gente. Ediciones Infinito.
- Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J.B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J.. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1), 19-36. Recuperado en 19 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003&lng=es&tlng=es.
- Godoy, M., Videla, A. L., & Zaniol, R. (2012). Descanso y sueño nocturno de pacientes cardíacos internados en unidad de cuidados intensivos (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional De Cuyo Facultad De Ciencias Médicas. Escuela De Enfermería. Ciclo Licenciatura De Enfermería. Sede Tunuyán. Recuperado de https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5956/godoy-miriam.pdf
- Gómez Ibáñez, A. (Fecha de publicación no disponible). Insomnio. Clínica Universidad de Navarra. Recuperado de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/insomnio#:~:text=Este%20trastorno%20del%20sueño%20se,el%2060%20%25%20de%20los%20casos>
- Gutierrez Diaz, D. P. (2012). Privación crónica de sueño en adolescentes universitarios y su influencia en el rendimiento académico (Tesis de licenciatura). Universidad Militar Nueva Granada, Facultad de Educación y Humanidades, Maestría en Educación, Bogotá. Recuperado de <https://core.ac.uk/reader/143449370>
- Horne, J. (MARCH 14, 2016). Study: Women Need More Sleep Than Men. CBS NEWS. Recuperado de <https://www.cbsnews.com/pittsburgh/news/women-need-more-sleep-because-they-use-more-of-their-brains/>
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA). (2019). Mind Matters: La respuesta del cuerpo a la nicotina, el tabaco y el vapeo [Entrada del blog]. En El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) [Blog]. Recuperado de <https://nida.nih.gov/es/research-topics/parents-educators/lesson-plans/mind-matters/nicotina-tabaco-vapeo>
- Institutos Nacionales de Salud. (2023, Abril). Los beneficios de dormir. Recuperado de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noti>
- Jehan, S., Auguste, E., Hussain, M., Pandi-Perumal, S. R., Brzezinski, A., Gupta, R., Attarian, H., Jean-Louis, G., & McFarlane, S. I. (2016). Sleep and Premenstrual Syndrome. *Journal of sleep medicine and disorders*, 3(5).

34. Labs, K. (2023, April 10). Relación entre ciclo menstrual y los problemas de sueño · kurasana. Kurasana; Equilibrio natural . <https://kurasanalabs.com/relacion-entre-ciclo-menstrual-y-los-problemas-de-sueno/>

35. Latercera.com. (s.f.). Estudio dice que el 44% de los adultos chilenos experimenta insomnio, un problema que se da mayoritariamente en mujeres y entre los 45 y 54 años. Recuperado de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/estudio-dice-que-el-44-de-los-adultos-chilenos-experimenta-insomnio-un-problema-que-se-da-mayoritariamente-en-mujeres-y-entre-los-45-y-54-anos/BA|EB65|6RFVXITC2W5D|E|YS4/>

36. Lee, H., Xie, L., Yu, M., Kang, H., Feng, T., Deane, R., Logan, J., Nedergaard, M., & Benveniste, H. (2015). The Effect of Body Posture on Brain Glymphatic Transport. “The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience, 35(31), 11034–11044.” (“What Is The Best Sleeping Position and Why?”) <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1625-15.2015>

37. Lupton, E. (2017). Design is Storytelling (la edición, 4ta tirada 2022). GG.

38. Manber, R., & Bootzin, R. R. (1997). Sleep and the menstrual cycle. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 16(3)*, 209–214. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.16.3.209>

39. Mayo Clinic. (2016, 15 de octubre). Insomnio: síntomas y causas. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>

40. Mayo Clinic. (2019, 10 de agosto). Trastornos del sueño: síntomas y causas. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>

41. Mayo Clinic. (2021). Insomnia. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>

42. Mayo Clinic. (2021). Sleep Apnea. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631>

43. Medina, R., & Olmedo, M. (Noviembre, 2021). Trastorno de Sueño (Tesis de licenciatura). Colegio Nacional Prof. Modesto Villalba Gutiérrez Bachillerato Científico con Énfasis Ciencias Sociales. Recuperado de <https://www.scribd.com/document/605612368/Trastorno-de-sueno>

44. MedlinePlus. (2022, 8 de noviembre). Por qué necesita dormir. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm#:~:text=Por%20qu%C3%A9%20necesita%20dormir&text=Dormir%20le%20da%20al%20cuerpo,mejor%20relaci%C3%B3n%20con%20las%20personas.>

45. MedlinePlus. (Recuperado en 2023, junio 19). MedlinePlus [Sitio web]. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/>

46. MedlinePlus. (s.f.). Cambios en el sueño por el envejecimiento. En Biblioteca Nacional de Medicina Maryland [Blog]. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004018.htm#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20las%20personas,a%207%20horas%20por%20noche>

47. Molt, F., Torres, P., Flores, V., Valladares, C., Ibáñez, J. L., & Cortés, M. (2021). Trastornos del sueño en emergencias y desastres [Sleep disorders in emergencies and disasters]. *Revista Médica Clínica Las Condes, 32(5)*, 535–542. <https://doi.org/10.1016/j.mclc.2021.07.003>

48. Mong, J. A., & Cusmano, D. M. (2016). Diferencias sexuales en el sueño: impacto del sexo biológico y los esteroides sexuales. *Transacciones filosóficas de la Royal Society de Londres. Serie B, Ciencias biológicas, 371(1688)*, 20150110. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0110>

49. National Geographic. (2022, diciembre). ¿Qué le sucede al cerebro cuando no dormimos? Recuperado de <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/12/que-le-sucede-al-cerebro-cuando-no-dormimos>

50. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2021). Sleep Apnea. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-apnea>

51. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2021). Narcolepsy Fact Sheet. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Narcolepsy-Fact-Sheet>

52. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2021). Narcolepsy Fact Sheet. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Narcolepsy-Fact-Sheet>

53. National Institutes of Health. (2013, abril). Los beneficios de dormir. Recuperado de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir>

54. National Sleep Foundation. (2021). Insomnia. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>

55. National Sleep Foundation. (2023, junio). Circadian Rhythm. Recuperado de <https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm>

56. Nowakowski, S., Meers, J., & Heimbach, E. (2013). Sleep and Women’s Health. *Sleep medicine research, 4(1)*, 1–22. <https://doi.org/10.17241/smr.2013.4.1.1>

57. Oficina de comunicación y enlace público, Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, Institutos Nacionales de Salud. (2017, Agosto). Fundamentos del cerebro: Entender el sueño. Recuperado de <https://espanol.ninds.nih.gov/es/trastornos/forma-larga/fundamentos-del-cerebro-entender-el-sueno>

58. Oficina para la Salud de la Mujer. (2021, February 17). El Sueño y tu salud. Oficina para la Salud de la Mujer OASH. <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health/sleep-and-your-health>

59. Ruiz Fernández, R. A. (18 octubre 2021). ¿Cómo afecta la menopausia al sueño? AdSalutem Instituto del sueño. Recuperado de <https://adsalutem.es/como-afecta-la-menopausia-al-sueno/#:~:text=Las%20alteraciones%20de%20sue%C3%B1o%20afectan,etapa%20previa%20a%20la%20menopausia>

60. Sarrajs, F., & de Castro Manglano, P.. (2007). El insomnio. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 30(Supl. 1)*, 121-134. Recuperado en 19 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext

61. Sateia M. J. (2014). International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications. *Chest, 146(5)*, 1387–1394. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>

62. Sleep Foundation. (2023). Women and Sleep. Recuperado el 17 de mayo de 2023, de <https://www.sleepfoundation.org/women-sleep>

63. Smith, K. T., Lopez, B., Vignieri, S., & Wible, B. (15 de junio de 2023). Losing the darkness. *Science, 380(6650)*. Recuperado de <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.adi4552>

64. Suni, E. & Rehman, A. (Updated June 7, 2023). Insomnia | What it is, how it affects you, and how to help you get back your restful nights. (“Insomnia – What it is, how it affects you, and how to ... - STELLAPHARM”) Sleep Foundation. Recuperado de <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>

65. THE INDEXPROYECT

66. Torres Jiménez, Ana Paola, & Torres Rincón, José María. (2018). Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad de Medicina (México), 61(2)*, 51-58. Recuperado en 20 de junio de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051&lng=es&tlng=es.

67. UC Christus. (2020). Día Internacional del Sueño: La importancia de dormir bien. Recuperado el 17 de mayo de 2023, de <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/dia-internacional-del-sueño-la-importancia-de-dormir-bien>

68. Velayos, J. L., Molerés, F. J., Irujo, A. M., Yllanes, D., & Paternain, B.. (“Is It Normal for Babies to Sleep a Lot? - You are Mom”) (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 30(Supl. 1)*, 7-17. Recuperado en 12 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002&lng=es&tlng=es.

69. Velázquez, I., Muñoz, M., Sánchez, M., Zenner, A., & Velázquez, L.. (“Sueño y depresión en una muestra de pacientes con dolor crónico”) (2012). Trastornos del sueño e incidencia de ansiedad y depresión en pacientes con dolor crónico no maligno tratados con opioides potentes. *Revista de la Sociedad Española del Dolor, 19(2)*, 49-58. Recuperado en 19 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462012000200002&lng=es&tlng=es.

70. World Health Organization. (2018). Insomnia. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/insomnia>

71. Worley S. L. (2018). “The Extraordinary Importance of Sleep: The Detrimental Effects of Inadequate Sleep on Health and Public Safety Drive an Explosion of Sleep Research.” (“Insomnia : Journal of Psychiatric Practice® - LWV”) P & T : a peer-reviewed journal for formulary management, 43(12), 758–763.

6.2

BIBLIOGRAFÍA

IMÁGENES

1. 10 Thousand Design. (s.f.). AIGA MN Design Camp. Recuperado de <https://www.10thousanddesign.com/work/aiga-mn-design-camp>
2. Adobe Stock. (s.f.). Beautiful, free images and photos that you can download and use for any project. Better than any royalty free or stock photos. Recuperado de <https://stock.adobe.com/>
3. Arquitectura Viva. (2003). The Weather Project: Olafur Eliasson en la Tate Modern. Recuperado de <https://arquitecturaviva.com/articulos/the-weather-project-olafur-eliasson-en-la-tate-modern>
4. Buechele, S. (2020). Gender-sensitive language - exhibition design. Susanne Buechele. <https://susannebuechele.com/work/gender-sensitive-language>
5. Cortés, J. (2020). Sobre palpa. The Palpa Company. <https://palpa.cl/pages/sobre-palpa>
6. Cottonbro Studio. (n.d.). Cottonbro studio - Fotografia - Pexels. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/@cottonbro/>
7. Design Diary. (2015). Design Diary [Descripción del proyecto]. Behance. Recuperado de <https://www.behance.net/gallery/30446283/Design-Di>
8. Design made in Germany. (2016). I19780. Recuperado de <https://www.designmadeingermany.de/2016/I19780/>
9. Fahrenheit Magazine. (2021). Rafael San Fratello: El equipo que unió México y Estados Unidos con una instalación. Recuperado de <https://fahrenheitmagazine.com/arte/visuales/rafael-san-fratello-el-equipo-que-unio-mexico-y-estados-unidos-con-una-instalacion>
10. Heights, R. (2018). Sleep poster & baby sleep pattern chart poster. Behance. <https://www.behance.net/gallery/68876425/Sleep-Poster-Baby-Sleep-Pattern-Chart-Poster/modules/402671187>
11. Lupi, G. (2016). Dear Data, the project. giorgialupi. <http://giorgialupi.com/dear-data>
12. Mallplaza, A. (2022, July). Mallplaza chile. Mallplaza Chile. <https://www.mallplaza.com/cl>
13. Museo, V. G. (2016). The meet Vincent van Gogh experience. The Meet Vincent van Gogh experience | Meet Vincent van Gogh. <https://meetvincent.com/>
14. Rosen. (2023). Aniversario Rosen. Rosen Chile. <https://www.rosen.cl/>
15. Sagmeister, S. (2012). The happy show – stefan sagmeister. – Stefan Sagmeister. <https://sagmeister.com/work/the-happy-show/>
16. Taiwan Design Expo, Ministry of Economic Affairs, Hsinchu City Government. Behance. Recuperado de <https://www.behance.net/gallery/107110767/Taiwan-Design-Expo>

6.3

BIBLIOGRAFÍA

DE FIGURAS

1. Dykes, B. (2020). Effective data storytelling: How to drive change with data, narrative and visuals. World Scientific.
2. Foundation, S. (2023, October 26). PMS and insomnia. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/pms-and-insomnia#:~:text=Why%20Does%20PMS%20Affect%20Sleep,well%20as%20more%20sleep%20interruptions>
3. Jaramillo, C. A. (2021). El Milagro Antiestrés: Cómo enfrentar la mayor Epidemia de Este Siglo. PLANETA.
4. Lab, K. (2020, July 10). Relación entre ciclo menstrual y los problemas de sueño • kurasana. <https://kurasanalabs.com/relacion-entre-ciclo-menstrual-y-los-problemas-de-sueno/>
5. Project, T. I. (n.d.). Compass. Teach - the index project. <https://theindexproject.org/teach>
6. Sleep Foundation. (2022). How Sleep Works. Recuperado de <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works>
7. Sleep Foundation. (2023). Circadian Rhythm. Recuperado de <https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm>

ANEXOS

7.1 Formulario de Consentimiento Informado

7.2 Pauta Entrevistas

7.3 Tabla recolección de Datos

7.4 Arquetipos

7.1 FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se generó este documento para explicar el proyecto a las mujeres, de manera que conocieran su propósito y las condiciones para participar en el experimento.

Para mantener una comunicación efectiva, crearemos un grupo de WhatsApp exclusivamente para recordatorios. Solo la administradora tendrá permiso para enviar mensajes, de modo que no se sature con información innecesaria. Además, proporcionaremos el número de contacto de la administradora para que las participantes puedan hacer preguntas o aclaraciones de manera privada en caso de dudas. Este enfoque garantizará una participación fluida y cómoda en el estudio.

Confidencialidad:

Se asegura a las participantes que sus datos personales se mantendrán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación para un proyecto de título de la carrera de Diseño en la Universidad del Desarrollo.

Investigadora

Sara Brown Noguera

Participante

Sara Brown Noguera | +56963042499 sbrown@udd.cl

7.2 PAUTA ENTREVISTAS

Se generó esta pauta para la entrevista con el fin de comprender mejor la vida de las mujeres y sus experiencias según la etapa de la vida en la que se encuentran. Se modificó la parte final de cada entrevista para adaptarla a cada grupo de la muestra.

Nº _____

Encuesta usuario arquetipos

Preguntas generales:

Nombre: _____

Edad: _____

Estudios: _____

¿Hasta? _____

Trabajo:

-

-

-

-

-

Hijos:

Si / No

¿Cuántos? _____

Edades: _____

Pareja:

Si / No

Viven juntos: Si / No

¿Desde cuándo? _____

Vivienda:

¿Con quienes vives?

-

-

-

-

¿Cómo se distribuyen?

Tiempo

¿Qué haces con tu tiempo libre? ¿Algún Hobbie?

Menstruación:

Si / No

¿Edad? _____

¿Cómo fue para ti recibir la menstruación por primera vez?

*Dar opciones: Dolor | Medio Doloroso | No me di cuenta | Estaba preparada

Ciclo regular: Si / No

Anticonceptivos: Si / No

Perimenopausia: Si / No

Menopausia síntomas: Si / No

¿Cómo te sientes?

Has hablado con expertos: Si / No

¿Cómo dormiste en éste tiempo?

Salud mental:

¿Tienes algún trastorno de salud mental? Si / No ¿Cuál?

¿Sueles sentir ansiedad? del 1 al 10: _____ ¿En qué situaciones?

¿Cuando tienes muchas cosas en la cabeza te cuesta concentrarte?

¿Te consideras una persona estresada? Si / No

¿Te consideras una persona con ansiedad? Si / No

Embarazo:

Estas embarazada: Si / No

Cuánto tiempo lleva embarazada: _____

Es el primer hijo: Si / No

Como ha sido el proceso el embarazo del 1 al 10, siendo 1 poco complicado y 10 muy complicado: _____

¿Por qué? _____

Ordena que es lo que más ha cambiado en ti durante el embarazo siendo 1 lo que más ha cambiado.

Ánimo | Humor | Sueño | Cansancio | Concentración

Comentario extra: _____

Grupo 1: 12 a 18 años

¿Cuántas horas de sueño sueles dormir en una noche? _____

¿A qué hora te levantas y a qué hora te duermes? _____ y _____

¿Tienes dificultades para conciliar el sueño o despiertas durante la noche? Ejemplo: _____

¿Utilizar dispositivos electrónicos antes de dormir? Si / No ¿Por cuánto tiempo? _____

¿Qué actividades o pensamientos suelen mantenerte despierta por la noche?

¿Has notado cambios en tus patrones de sueño durante periodos de estrés o exámenes escolares? Si / No

¿Como? _____

¿Consumes alguna de estas sustancias? Tabaco, Alcohol, Drogas

¿Qué tan seguido? _____

¿Tienes algún tipo de adicción? Tabaco, Alcohol, Drogas, _____

7.3

TABLA RECOLECCIÓN DE DATOS

Con la ayuda de Matías Ferrari, se generó esta tabla para tabular los datos de manera correcta. Se asignó una unidad de medida para cada punto a evaluar y se estableció una posible salida de los datos.

Número	Arqueti	Edad	Profesión	Día	Día	Pareja	Mateca	Salud Mental	Cual	Co	Alu	Desayun	Hor	Almuerzo	Ho	Comida	Ho	S1	Ho	S2	Ho	S3	Ho	
a	B-C	23	Estudiante	1	Lunes	si	si	no				NO	10:30	N2, N3	13:00	N1, N3, N4	22:00	NI	16:30					
a	B-C	23	Estudiante	2	Martes	si	si	no				NO, N4	10:30	N1, N2, N3, N4	13:15	N1, N2	21:00	N4	17:00					
a	B-C	23	Estudiante	3	Miércoles	si	si	no			250	NO	10:00	N1, N3, N4	13:00	N1, N3, N4	22:00							
a	B-C	23	Estudiante	4	Jueves	si	si	no				NO, N4	11:30	N1, N2, N3	14:30	N1, N4	21:00	NI	16:30	N4	19:30			
a	B-C	23	Estudiante	5	Viernes	si	si	no			250	NI, N2	11:00	N1, N2, N3, N4	14:30	N1, N3, N4	23:00	N1, N4	19:00					
a	B-C	23	Estudiante	6	Sábado	si	si	no			1500	NI, N2, N4	12:30	N1, N3, N4	14:30	N4	22:00	N4	4:00					
a	B-C	23	Estudiante	7	Domingo	si	si	no				NI, N2, N4	12:30	N1, N3, N4	14:30	N4	22:00							
c	A-C	59	Asesora del h	1	Lunes	si	no	no	200			NI, N2	9:30	N1, N2	13:00	NI	18:30							
c	A-C	59	Asesora del h	2	Martes	si	no	no				NI, N2	9:30	N2, N3	13:30	N3	17:30							
c	A-C	59	Asesora del h	3	Miércoles	si	no	no				NI, N2	9:30	N1, N2	13:45									
c	A-C	59	Asesora del h	4	Jueves	si	no	no	200			NI	9:30	N3	13:30			N4	17:30					
c	A-C	59	Asesora del h	5	Viernes	si	no	no	200	200		NI	9:30	N1, N2, N3	12:00	N1, N3	19:30							
c	A-C	59	Asesora del h	6	Sábado	si	no	no	200	200	700	NI, N3	10:00	N1, N2, N3	15:00	N1, N2	22:00							
c	A-C	59	Asesora del h	7	Domingo	si	no	no	200			NI, N3	10:30	N1, N3	16:30	N2	20:00							
c	B	29	Asesora del h	1	Lunes	no	no	no				NI, N3	9:00	N1, N2, N3	15:00	N2, N3	20:00							
c	B	29	Asesora del h	2	Martes	no	no	no				NI, N3	9:30	N1, N2, N3	15:00	N1, N2, N3	20:30							
c	B	29	Asesora del h	3	Miércoles	no	no	no				NI, N3	9:00	N1, N2, N3	15:00	N1, N2, N3	20:40							
c	B	29	Asesora del h	4	Jueves	no	no	no				NI	8:40	N1, N2, N3	15:30	N2, N3	20:30							
c	B	29	Asesora del h	5	Viernes	no	no	no				NI, N2, N3	9:00	N1, N2, N3	15:00	N3, N4	20:00							
c	B	29	Asesora del h	6	Sábado	no	no	no			1500	NI, N3	11:00	N1, N3	16:00	N1, N3, N4	21:00							
c	B	29	Asesora del h	7	Domingo	no	no	no			250	NI, N3	12:00	N1, N2	17:00	N2, N3	20:00							
b	C-D	14	Estudiante	1	Lunes	no	si	no				NI, N3	7:30	N1, N2, N3	11:0	N1, N1	22:00							
b	C-D	14	Estudiante	2	Martes	no	si	no				NI, N3	7:40	N1, N2, N3	11:0	N1, N2	21:00							
b	C-D	14	Estudiante	3	Miércoles	no	si	no				NI, N3	7:50	N1, N2, N3	11:0	N2	21:10							
b	C-D	14	Estudiante	4	Jueves	no	si	no				NI, N3	7:30	N1, N2, N3	11:0	N2	21:30							
b	C-D	14	Estudiante	5	Viernes	no	si	no				NI, N3	7:40	N1, N2, N3	11:0	N4	3:10	N4	17:30	N4	18:00	N3	18:00	
b	C-D	14	Estudiante	6	Sábado	no	si	no				NO, N4	12:00	N1, N4	3:30	N1, N2	23:00							
b	C-D	14	Estudiante	7	Domingo	no	si	no				NO, N3	13:30	N1, N3	4:00	N2, N3	21:00							
b	B	19	Estudiante	1	Lunes	no	si	no	200			NI, N2	7:30	N2, N3	14:00	NI	20:00							
b	B	19	Estudiante	2	Martes	no	si	no				NI, N2	8:00	N2, N3	14:00	N1, N2, N3	21:30	N4	18:00					
b	B	19	Estudiante	3	Miércoles	no	si	no				NI, N2	8:00	N1, N2, N3	13:30	N4	21:00	N4	16:30					
b	B	19	Estudiante	4	Jueves	no	si	no	200			NI, N2	8:00	N2, N3	16:00	NI	22:00							
b	B	19	Estudiante	5	Viernes	no	si	no				NI, N4	9:00	N1, N2, N3, N4	15:00	N1, N4	22:00	N4	16:00	N4	16:00	N4	21:00	
b	B	19	Estudiante	6	Sábado	no	si	no				NI, N2	10:30	N1, N2	15:30	N1, N2, N4	21:00	N4	17:00					
b	B	19	Estudiante	7	Domingo	no	si	no				NI, N2	10:00	NI	14:00	N1, N3	22:00	N2	17:00					

Noche	Promoti	Coment	Exerciti	Hora inicio	Duracion Min	Duracion del su	RE	Sueño profu	Sueño lig	Duracion (minuti)	REM (min)	Sueño profu	Sueño lig	REM	Sueño profundo					
Triste	sera y eschaba m	no	no	si	no	no	no	no	no	6:05	0:10	0:30	5:25	365	10	30	325	44,142857	99,285714	Promedio
Feliz	mea esigue me	no	no	si	no	si	no	no	no	7:36	0:30	1:43	5:03	456	60	103	353	46	105	Mediana
Feliz	era mucho pero	si	si	no	no	si	no	no	no	6:28	0:58	1:28	4:07	388	58	83	247	10	30	Min
Feliz	era me dormi	si	no	no	no	si	no	no	no	7:59	1:18	1:04	5:37	479	79	64	337	78	160	Max
Triste	mielito porque B	si	si	no	no	si	no	no	no	6:34	0:23	2:10	3:31	394	23	160	20			
Feliz	lopano bien, asi	no	no	no	no	si	no	no	no	4:57	0:34	1:46	2:37	297	34	105	157			
Triste	ha demoreo a me	si	no	no	no	no	no	no	no	8:23	0:46	2:29	5:08	503	46	149	308			
Normal	Calma	no	no	no	no	no	no	no	no	7:38	0:27	3:04	0:00	458	27	184	247	5,428571	157,428571	Promedio
Normal	Calma	no	no	no	no	no	no	no	no	6:14	0:32	3:37	3:05	374	32	157	185	45	157	Mediana
Esperans	Calma	no	no	no	no	no	no	no	no	8:21	1:28	3:09	3:44	501	88	189	224	27	133	Min
Feliz	Calma	no	no	no	no	no	no	no	no	5:57	0:37	1:24	3:56	417	37	144	236	88	189	Max
Normal	Calma	no	no	no	no	no	no	no	no	6:59	0:45	1:13	4:59	477	45	133	299			
Feliz	Amor	no	no	no	no	no	no	no	no	5:42	0:58	1:42	3:02	402	58	162	182			
Normal	Calma	no	no	no	no	no	no	no	no	7:29	1:13	2:04	4:12	458	78	133	252			
Feliz		no	no	no	no	no	no	no	no					0				#DXV/01	#DY/01	Promedio
Feliz		no	si	no	no	no	si	no	no	20:00				0				#NJUM/1	#NJUM/1	Mediana
Feliz		no	no	no	no	no	no	no	no					0				0	0	Min
Feliz		no	no	no	no	no	si	no	no	16:00				0				0	0	Max
Normal		no	si	no	no	no	si	no	no	16:00				0				0	0	
Feliz		no	si	no	si	no	si	no	no	20:00				0				0	0	
Pu		no	si	no	si	no	no	no	no					0				0	0	
Feliz	Normal	era pruyab no e	no	no	no	no	no	no	no	7:05				421	14	87	322	26,87429	127,142857	Promedio
Estres	Estres	studiando para ur	no	no	no	no	no	no	no	7:28				437	34	103	300	25	125	Mediana
Feliz	Estres	Era mal en la pri	no	no	no	no	no	no	no	6:38				383	46	136	20	14	87	Min
Feliz	Feliz	que pude ver a m	no	no	no	no	no	no	no	6:51				391	31	160	200	46	165	Max
Muy feliz	Muy feliz	que tuve el camp	no	no	no	no	no	no	no	7:53				452	22	84	316			
Muy feliz	Muy feliz	todo el dia con m	si	no	no	no	no	no	no	8:00				478	16	125	337			
Normal	Normal		no	no	no	no	no	no	no	6:15				369	25	165	179			
Constante	Constante	el resto del dia	no	no	no	no	si	no	no	7:21	0:20	0:53		452	43	53	322	50,87429	90	Promedio
Feliz	Feliz	1 en la. Pero es	no	no	no	no	no	no	no	7:58	0:30			464	30	147	293	50	86	Mediana
Feliz	Constante	1 hora en la. F	no	no	no	no	no	no	no	7:53	0:53			453	53	36				

**7.4.2
TABLA DE SELECCIÓN
DE ARQUETIPO**

Con una serie de preguntas de si y no se les asigna el arquetipo que pertenecen.

Número	Grupo	¿Tienes problemas de sueño?	¿Haces algo para cambiarlo?	¿Te importa el tema?	¿Usas rutinas o medicamentos?	¿Priorizas tus sueños en comparación con otras cosas?	Arquetipo A, B, C, D
1	1B	si	si	si	si	no	C - D
2	2A	si	si	si	si	si	B - C
3	2B	no	no	si	si	si	B
4	2C	si	si	si	si	no	B
5	4A	si	si	si	no	no	C - D
6	6C	no	no	si	no	no	A - C
7	3B	no	si	si	no	si	B
8	4B	no	si	si	si	si	A
9	5C	si	si	si	si	si	C
10	3A	si	no	si	no	si	C - D
11	6B	no	no	no	no	si	A

**7.4.3
TABLA DE
POSICIÓN**

En la tabla de cruz para ver donde se distribuye la mayoría de la muestra según el arquetipo que pertenecen.

